地域一丸で推進を

いのちを守り、いのちを支える

しみず・やすゆき　1972年、東京都生まれ。NPO法人「自殺対策支援センター　ライフリンク」創設・代表。自殺対策全国民間ネットワーク代表。元NHKディレクター。10万人署名運動などを通し2006年の自殺対策基本法成立に大きく貢献。作家やジャーナリスト、法律の専門家や医療関係者、クリエーターなどとの幅広い人脈を生かし、自殺予防対策のつなぎ役として精力的に活動している。

2013年の本県の人口10万人当たりの自殺率は26・5で19年連続、全国で最も高くなった。ただし、自殺者、自殺率とも年々減少を続け、13年はともに、1995年以降で最少。自殺者はピークとなった2003年の519人より約47%減の277人まで減少し、民・学・官が連携した「秋田モデル」と呼ばれる自殺予防対策が一定の成果を挙げていることを示した。8年目を迎えた連携事業「いのちを守り、いのちを支える」（秋田魁新報社主催、県、県医師会、自殺予防「秋田・こころのネットワーク」共催）は、地域密着の活動展開を目指し、今年も11月から県内6カ所で「いのちの巡回県民講座」を開催する。開講を前に、NPO法人「自殺対策支援センター　ライフリンク」の清水康之代表と「自殺対策基本法」の成立に尽力した故山本孝史参議院議員の妻で、執筆・講演等で自殺予防・がん対策に取り組む山本ゆきさん（湯沢市出身）に、本県自殺対策の進むべき方向性などについて話を聞いた。

自殺対策支援センター　ライフリンク　清水　康之代表

行政の関与、積極的に

―秋田県内の自殺の現状について、これまでの経緯も踏まえ、どのように受け止めているのか。

清水　秋田県の自殺率が全国で最も高い状態が続いていることは事実。だが、注目しているのはそうした自殺率の高さではなく、自殺対策の先進県であることだ。自殺率が高止まりしているのであれば、対策の効果が表れていないことになるのだが、実際は下がっており、その減少幅に注目している。

―いわゆる「秋田モデル」といわれる民・学・官連携の自殺予防への取り組みについての評価は、また課題は。

清水　秋田では民間が主導しながら大学や行政と一体となり、しかも全県レベルで展開しており、参考にすべき点が多々ある。「学」では、秋田大の公衆衛生の立場で研究し、連携する人材がいることが大きい。他県ではこうした体制を取りたくても実現することが難しい地域もあるだろう。民・学・官それぞれが、知見や経験を生かしながら総力戦で臨んでいくことが重要だ。また、マスコミも連動してイベントにとどまらず常に自殺予防に取り組み、自殺に対する誤解と偏見を取り除こうと啓発に努めていることも効果的。自殺対策の両輪である「実務」と「啓発」の一方を担っており、他の都道府県には見られない秋田モデルの特長になっている。

―課題は、民間が運動をけん引している中で、行政や政治がもっと積極的に関わるべきということだ。全国的に濃淡はあれ、民間が運動を主導していることは確かだが、秋田の民間の運動は極めて熱心だ。官も負けずにもっと前面に出て、民間の活動を後押しすることが求められる。地域を挙げて民間の取り組みを活用し、応援すればプラスに作用する。自殺対策を「地域づくり」として捉えるのであれば、トップの強力なリーダーシップは欠かせない。

―秋田県が自殺率全国ワーストから抜け出すために、今後展開すべき取り組みについての提言は。

清水　やはり、行政の積極的な関わりが重要。現場レベルでの対策は展開できている。都内のさまざまな区で実施しているような行政トップの指導の下、全庁挙げての取り組みが必要。例えば、足立区では3500人の全職員に初級の自殺対策研修を受講させている。庁内の足並みがそろえば問題とその対策ビジョンが共有できる。人材育成にもつながり、対策のネットワークの構築とともに運動展開の両輪を構築できる。担当者が代わってもシステムを継続できることが不可欠。民・学・官連携の取り組みにより秋田は先進県といわれるが、行政の対策に限っては先進県とはいえない。全職員、少なくとも全幹部職員への研修を全県レベルで行うことで初めて、行政の取り組みでも先進県となる。

自殺はさまざまな要素が連鎖して起きる。私たちの調査ではおおむね四つの要素が連鎖している。上流にあるのは経済問題や、勤務問題だったりするのだが、その関係部署の行政の担当者たちは自分たちの部署が自殺に関わっているという意識は薄い。できる限り上流で自殺を食い止めるためにも全庁的な体制による意識の共有が必要。

教育の分野では、困難やストレスに直面したときに自ら身を守るライフスキル教育が重要になる。実社会に出たときに抱え込みかねないリスクにどう対処すべきか、簡単に言えば「SOSの上げ方」を知ることだ。かつては、学校で教えなくても職場の安定した人間関係の中で教えられていたが、人間関係が崩れ教えられるとは限らない。だから、自分で知っているかどうかが、生死を分けることになりかねない。でも、実際には学校教育では教えてくれない。学校とつながりがあるうちに「助けて」を誰に、どうやって伝えればいいのかを知らなければならない。東北では特に「我慢しなければいけない」という思考が強いだけに小さいころから「SOSの上げ方」を教えたい。私たちはこのライフスキル教育を「自殺の0次予防」と呼んでいる。

この教育の指導方法については文部科学省とも検討中だが、地域にいる医師、弁護士などさまざまな専門家を学校に呼び、「こんな事で困ったら私の所に相談に来なさいね」と語り掛けることも一案。地域にはいろいろな支援の手があり、問題を抱えたら声を上げてもいいことを知ることで地域を信頼できるようになる。

昨年、自殺未遂の若者を対象にアンケートしたところ、「自殺未遂後に初めて支援にたどり着いた」との回答が多かった。幼いころ、いじめなどで相談したら「あなたにも悪いところがあるんじゃない？」などと言われ傷つき、以来相談できなくなった人もいた。問題を抱えたまま孤立させると、自殺リスクは高くなる。

―多くの県内自治体では自殺未遂者対策を今後の課題に挙げているが。

清水　自殺未遂者は最も自殺リスクの高い存在であるのに、対策が遅れていた。これこそ民・学・官のうち官の役割だが、継続実施するためには財源の問題もあった。内閣府の概算要求により来年度の当初予算に地域自殺対策費が盛り込まれる可能性が高い。未遂者支援対策が推進されることを期待したい。

本県　自殺者の現状

対策効果で減少続く

人口動態調査に基づく2013年の本県の自殺率（人口10万人当たり）は、26・5で、19年連続全国で最も高くなった。しかし、前年に比べ1・1㌽下回り、4年連続での改善となっている。自殺者数も前年比16人減の277人となり、2年連続で300人を割っており、民・学・官が連携した、いわゆる「秋田モデル」の自殺予防対策が一定の成果を挙げていることは確かだ。

全国平均の自殺率（20・7）との開きは5・8㌽と本県の自殺率がピークだった03年（44・6）の19・1㌽差と比べ大幅な改善がうかがえる。13年の自殺率が本県に次いで高かったお隣・岩手県（26・4）との差はわずか0・1㌽だった。

自殺者数も年々減少しており、過去最も多かった03年の519人に対し、13年は277人と46・6%もの大幅減になっているのだ。本県の場合、自殺者が減り続けているものの、分母となる人口も急速に減少しているため、自殺率の急速な減少に直結しづらいという側面がある。だが、他県に比べ本県の自殺率が突出して高いという状況ではなくなったことも事実だ。

一方、県警がまとめた今年上半期（1～6月）の県内の自殺者は123人で、前年同期に比べ20人減少し、過去10年間で最少だった。上半期統計では過去10年で最多だった06年の260人の半数以下となっており、「秋田モデル」の自殺予防対策は引き続き実効を発揮していることも確かだ。年間を通しての自殺者がさらに大幅に減少することが望まれている。

本県の自殺予防に取り組む全国の民間団体総数のほぼ4分の1を占める県内36団体による「秋田・こころのネットワーク」が主導し、公衆衛生学や心理学など専門的な立場で自殺予防を研究する秋田大や、県・市町村などの行政と一体となって推進。民・学・官連携、県を挙げての「秋田モデル」の取り組みとして全国から注目されている。

この民・学・官と秋田魁新報社が共同で昨年10月から県内6市町で実施した「さきがけいのちの巡回県民講座」では、講演や地元で自殺予防に取り組むパネリストによるパネルディスカッションのほか、ワンストップで相談に対応する「いのちの総合相談会」を開催。今年も引き続き、11月から6地区で実施する。

県医師会　小山田　雍会長

地域との連携不可欠

自殺予防対策には、身近なところで悩みを話し、安心して相談し合える地域づくりが必要です。

一方で「うつ」や自殺企図などの治療に、かかりつけ医、精神科医のほか、救急医療や産業医の参加も不可欠です。

これらの両輪と、多種の立場や役割の人々が、それぞれの方向から関わる地域の構築が重要となります。

秋田県医師会には「うつ・自殺予防協力医及びうつ病治療登録医制度」があり、かかりつけ医は研修して「うつ・自殺予防協力医」となり、早期発見、初期治療をし、必要があれば精神科医へ紹介をします。

精神科医はこれを積極的に受けるものとし、「うつ・自殺予防精神科登録医」となって活動しております。

この制度には多数の医師会員が参加しており、住民の方々が利用しやすいように地域に公開されております。

県健康福祉部　梅井　一彦部長

気づき、見守りが力に

県では、県民一人一人が自殺の問題に関心を持ち、自らできることに取り組んでいただくため、さまざまな啓発事業を展開してまいりました。その結果、自殺者数は平成22年から4年連続減少しておりますが、依然として多くの大切な命が失われている状況であり、非常に胸が痛む思いであります。

これまでも、市町村や大学、民間団体等の協力を得て、全国に先駆けた民・学・官の連携による自殺予防対策を進めてまいりましたが、本年度は特に「気づき・見守り活動」キャンペーンを推進しております。

周りの方の「眠れない」「口数が減った」などのちょっとした変化に、「どうしたの、大丈夫？」と優しく声を掛け、相手の話に耳を傾けてあげることが、自殺を防ぐ大きな力になってまいります。

県民の皆さまも一人一人が、悩みを抱える身近な方を支える「気づき・見守り」を心掛けましょう。

～いのちを支える地域の力～

取り組み、地域で解決しなければならない問題です。
守るために本企画に協賛しています。

（五十音順）

株式会社 秋田銀行	社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会	秋田県立 リハビリテーション・精神医療センター	秋田魁会	株式会社 秋田魁新報印刷
秋田ゼロックス株式会社	秋田創価学会	秋田椿台カントリークラブ	秋田テレビ株式会社	秋田ビューホテル
株式会社 イノベーション・ワークス	株式会社 ウィズ	株式会社 エフエム秋田	株式会社 かおる堂	医療法人 久幸会 今村病院 たかのす今村クリニック
株式会社 さきがけサービス	株式会社 さきがけプラスA	有限会社 佐藤養助商店	佐野薬局	地方独立行政法人 市立秋田総合病院
タプロス株式会社	DICグラフィックス株式会社	東京電装工業株式会社	東北醤油株式会社	株式会社 ナイス

お問い合わせ　秋田魁新報社内『いのちを守り、いのちを支える係』　TEL.018-888-1862