

心のけんこう

香川県精神保健福祉センター

〒760-0068 香川県高松市松島町1-17-28
香川県高松合同庁舎内 ☎087(804)5565

題字 香川県知事 浜田 恵造

目次	ごあいさつ	1
	精神保健福祉センターにおける自殺予防の取り組み	2
	平成24年度 ひきこもり対策研修会 「多様なひきこもりを支援するー居場所と出番作りに寄り添うー」	4
	平成24年度 精神保健福祉センター事業から	6
	精神保健福祉センターご相談のごあんない	6

ごあいさつ

香川県精神保健福祉センター
所長 久保 訓子



精神保健福祉センター職員一同
今後ともよろしくお願ひします。

昨年の「心のけんこう」冒頭に小文を書かれた前藤岡邦子精神保健福祉センター所長がなくなられてから、まもなく1年がこようとしています。

故藤岡先生は、児童・思春期精神医学の専門家として、「社会的ひきこもり」や「自殺」の問題に深く心痛され、センターの重要課題として取り組まれました。今もなお、各方面から先生の逝去を惜しむ声が届いています。

故藤岡先生の講義ノートから、抜粋。

「自殺したいと訴える相談を受けたとき、その人がどうして死んでしまいたいと思うにいたったかを、脈々と理解していく中にその解決がある」

先生はあくまでも「相談者の話にじっくり耳を傾ける」姿勢を持ち続けられました。

現在、精神保健福祉センターは、藤岡先生の遺志を継ぎ、囑託の先生方をはじめ、関係機関の方々に御協力をいただきながら、職員一同力を合わせて日々の業務に取り組んでいます。

関係機関の皆様との連携を大切に、悩みを抱えた人の生きづらさに寄り添うことに力を注ぎたいと考えておりますので、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

精神保健福祉センターにおける自殺予防の取り組み

I 香川県の自殺の現状と課題

全国の自殺者数は、平成9年から15年ぶりに3万人（27,766人）を切りました。別言すれば、毎年3万人以上の方が、自ら命を立つという現実が、14年間も続いてきたわけです。

香川県も例外ではなく、平成10年以降、平成11年13年の例外はあるものの、毎年200人以上の方が自殺する状況が続いていました。

平成21年から22年にかけては、自殺者数増加率で全国ワースト1を記録しています。

年	20年	21年	22年	23年	24年
自殺者数	218	219	240	248	176
交通事故死者数	61	70	65	76	81

平成24年の自殺者数の減少は大きな課題であったわけですが、幸いにも176名と大幅に減少しました。増減率は前年比マイナス29%で、全国第2位の減少率の高さを記録しました。

交通事故死者の対人口比率がワースト1となり、事故防止が喫緊の課題となっています。24年の交通事故死者の総数は81名と決して少ない数字とは言えないにしても、減少したとはいえ、自殺者はその2倍以上にも及ぶのです。

啓発活動や社会状況など様々な要因で自殺者の減少につながったと言われますが、现阶段で、この対策が自殺減少につながった、という特効薬のようなお話はありません。

『防ぐことのできる死』である以上、日々の地道な活動が、交通事故死者対策同様、減少につながるのだと考えます。

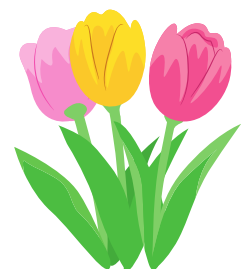
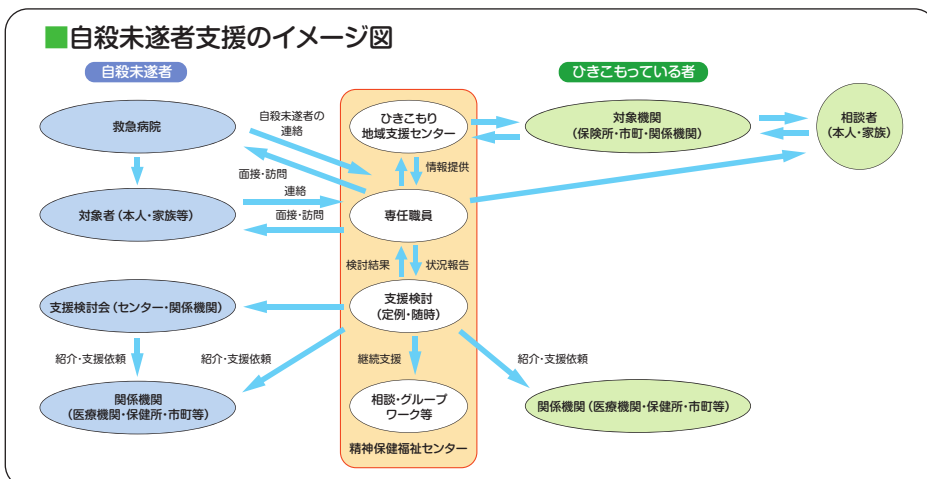
II 自殺予防のためのハイリスク対象者訪問等支援事業

自殺企図（自殺実行）をした人は、先ず救命のために救急医療機関に搬送されることとなります。しかしその時の救命によって、その人の自死がなくなるわけではありません。自死された方の40%が自殺未遂者であるという研究結果もあります。

未遂に終わっても、そのまま十分な支援がなく生活することになれば、再企図の可能性が高いことは間違いありません。そのような人(=ハイリスク者)に対しての、精神保健福祉的支援は絶対に必要といえます。

平成20年6月に香川県下の救急病院に対して行った調査でも、8割以上の病院から支援の必要性が指摘されました。その結果と併せ、平成22年7月から県立中央病院と連携し、ハイリスク者に対する支援事業が開始されました。

自殺企図をし未遂に終わった人に対して、中央病院の職員が、先ずご本人やご家族等に事業の趣旨を説明。同意が得られた場合、精神保健福祉センターから職員が病院に出向き、その人に応じた精神保健福祉的な支援を行うというものです。(別添の図を参照)



一方、社会現象としてのひきこもりの人たちの中にも自死を選択する人がいます。そうした人に対しても、緊急に対応できるようになっています。

これまで、企図をした人とお話をする機会がありました。多くの方は、救命後、もう一度死にたいとは口にされた方はほとんどいらっしゃいませんでした。結果としての自死は、その時に、その人は自死を選択する以外なかったということですが、救命された時には、少しでも前向きな気持ちを持つことが出来たということも示しています。生きようという気持ちを持つことの出来る人が、たまたまその時に支援を得られなかったという理由で自死に至ってしまうほど、悲しいことはありません。

私たち一人一人に、思いのほか身近に自死の可能性があるということを感じながら、身近な人達との良い関係を大切にさせていただくこと。このことが自殺者を減らす大きな力になると、この事業から強く感じています。

Ⅲ かがわ自殺予防講演会

雨宮 処凜氏 講演

「現在社会と生きづらさについて

ー今を生きる私たちへのメッセージー

平成24年9月8日、香川県社会福祉総合センターに雨宮処凜さんをお迎えし、自殺予防講演会を開催しました。雨宮先生は、ロリータファッションを身にまとう新進気鋭の論客として脚光を浴びています。新自由主義の拡大と共に、雇用、経済、精神的にも不安定さを強いられる若者：「プレカリアート」の問題をはじめ、貧困問題やいじめなどの教育問題について、メディアで積極的に発言されています。

講演会では、「生きにくさ」を主題に、御自身の歩みとその思いを語っていただきました。中学時代のいじめから自殺願望を抱くようになった思春期、美大受験に失敗しアルバイトで生計をまかなうものの安易に解雇される日々、「生きづらさ」を実感し右翼活動を出発点に社会活動に身を投じたこと、自身の壮絶な生き様を綴り作家として歩み始めたこと、そしてプレカリアート運動の旗手として執筆や活動を続けている現在。

生と死の壁が希薄だったというその壮絶な生き様から、どのように「生きにくさ」を克服された

のか。それは、「開き直すこと」だったと言われました。役立たずで何が悪いと、ありのままの自分をさらけ出したのです。

今は利益を生み出す者がえらい、間違えたり迷惑をかけることは悪い、という価値観が浸透しつつあります。しかし、そんな社会では生きることがしんどくなってしまいます。雨宮さんが取り組まれているプレカリアート運動も「人間の無条件の存在の肯定」を目標にされています。成績がよいかから愛される、何かを与えられるから評価されるのではない、ありのままの存在が認められるべきだとおっしゃられました。

講演会に参加された方からは多くの意見が寄せられました。子どもにかけてきた言葉が生きづらさになっていたのではと反省した、お互いに弱い面を出し合って助けてあっていくことが大切だと感じた、肩の力が少し抜けた、気を楽に持っていたのだと思った、ゆとりが大切だと感じたなど、リアリティのあるお話に、心揺さぶられた感想が多かったように思います。

雨宮さんのお話は、まさに生きづらさを抱えて生きる人間の生の声でした。成功談でも美談でもないその生身の言葉が多くを心を揺さぶり、そして生きづらさを乗り越える一助になったようでありました。私たちは、常識という名の一定の価値観に囚われ過ぎているのかもしれない。生きづらさに耳を傾け、心に寄り添うためには、自分の価値観を脱ぎ捨て、ありのままの存在を認め合う、そのことが求められているように感じました。



多様なひきこもりを支援する



—「居場所」と「出番」作りに寄り添う—

平成24年11月29日、県立ミュージアムに於いて臨床心理士の鈴木晶子先生(横浜パーソナル・サポート・サービス生活・仕事∞わかもの相談室 事業統括)にご講演いただき、大変多くの方に参加頂きました。その内容をひきこもりの地域支援という側面からまとめました。

1 ひきこもりとの出会い

10年ほど前、恩師の紹介で家庭教師として訪問したのが私のひきこもりの方との出会いでした。その方が私と同年だったのも衝撃的だったのですが、家族以外には病院や臨床心理の先生との人間関係だけで10年近くを過ごしていることを思い、これは大変だと思いました。その出会いの後、青少年相談センターや療育手帳の判定、サポステを経て、現在はパーソナルサポートセンター(PS)で生活困窮者や孤立状態にある方の支援をしています。最近PSについての講演を頼まれることが多く、ひきこもりについて長い時間講演するのは1年ぶりです。その間にあった動きなどを振り返ってみると、ひきこもりは本当に多様ですが、それを無視してしまうと支援の枠に乗れずに孤立してしまうひきこもりの方もでてしまいますから、そのことについて一つ一つ話せればと思います。

2 多様なきっかけと支援の形

ひきこもりに至ったきっかけを調べると、その内容は多様で、教育・雇用・医療などの様々な問題が反映されていることがわかります。ひきこもりは多領域にまたがった問題で、それぞれに多様な背景を有しています。どこか一つだけの専門性の力で支えられるものではない複雑なものです。

支援者/機関も実に様々で、横浜では専門的な立場よりも、NPOが地域住民としての立場で支えていることが結構あります。これは非常に重要なことで、究極的には地域でひきこもりの問題に取り組むことで、専門職の数を——社会保障費のカットとは別な形で——相当減らし、専門職は地域の拠点として地域では支えきれないケースに対応するという形にできるのではと思います。また、そのような支援をすることで、地域の風通しもよくなり、活性化される利点もあります。

3 ひきこもり支援のゴール

厚生労働省の定義を要約すると、「要因を問わず、社会や他者との関わりが途絶えた状態」と言うことができます。ひきこもり支援のゴールというのはこの定義から外れ、社会の中に居場所と出番を持つこととなります。

ただ、強調したいのは、ひきこもり支援のゴールは、地域に合ったその人らしい居場所や出番を確保することで、必ずしも就労とは限らないということです。仮に就労していたとしても、なんだか危ういということはよくあって、会社と自宅との往復だけのような「外こもり」とも言える様な状態の自立というのはいつ倒れてしまうのか解らない危うさを持っています。何か日常生活や地域の中でお互いに支え合って立つという社会的自立支援が必要です。そうした、社会の中での役割——仕事だけではなく、介護や地域活動なども——を持って、社会に参加しているということが「居場所」と「出番」なのです。

4 ひきこもり支援の方法

相談支援 ひきこもり支援では、メールや電話、訪問を含めた相談支援は大変重要になります。一つには本人の思いや状況を聞きながらアセスメントし、判断して行く場ということができます。

また、相談は家族以外の社会との接点のスタートになる場所とも言えます。ですから、やっと出てきた彼らを「よくここまで会いに来てくれたね」という気持ちでねぎらい、「一緒にやっついこう」とスタートできるかが重要になってきます。

さらに、様々な次のステップへチャレンジした後にも、戻ってきて、自分の想いを語れ、自分を振り返って見つめられるという、そういう場としての相談も大事です。

居場所 実是一对一の相談ばかりやっても

見えてこない部分もあります。日常でのキャラクター、どんな人なのかという所が見えてくるのが当事者の集う居場所です。いろんな形がありますが、基本的に当事者同士が出会い、様々な経験——友人との旅行や、恋、時にはケンカなどのトラブル——を通じて成長していく場所です。また、人とのつながりはそれだけでソーシャルサポートとなり、気持ちの安定につながります。

居場所のスタッフには新しく入ってきたメンバーが参加しやすくなるような声かけや、継続メンバーの苦手な所を補うという配慮は必要ですが、スタッフ然としていてもお教室のようになってしまいます。全てをスタッフがやるのではなく、「やってくれて助かるな」という風に、皆さんに役割を持ってもらえるよう、なるべく手を出さないことも大切です。

また、居場所にひきこもらないために、ある程度の循環も必要です。常に循環があるような所でやっていくと、新しい人がどんどん使いやすいつまになっていきます。また、不思議なことに、一人が卒業すると、他の人も「自分もやらなきゃ」と思って動き始めることもあります。

就労支援 本人が希望すればチャレンジ出来る様々なステップを持っておくということが就労支援では重要になってきます。各種セミナー、就労体験、有償ボランティア、バイターン(有給職業体験プログラム)等があります。

有償ボランティアという形で少しでも本人にお金が入ることは非常に重要です。横浜では、市役所や区役所から国勢調査の入力作業やガード下の草むしり等を作業の欲しい所へ割り振っていただくということをやった事例があります。

また、支援者も地域の産業等に疎い部分があります。精神科医が診療の場で安易に工場を勧めてみたら、実は大変な現場だったということもありますから、ちゃんとしたキャリアコンサルタント等に聞いてから勧めるようにしなければいけません。

この相談支援から、居場所支援、最終的に就労支援というのが黄金のスムーズステップと言えます。しかし、中には一大決心をして最初から急に就労につながる方もいます。ですから、地域の中に働く場があれば、必ずしも型どおりにやらなくても、本人が一番モチベーションを持てるという形でやって行ければと思います。

家族への支援 ご家族への支援も本当に色々あって、まずは相談支援という形があります。中

にはご家族自身も大きな病気を抱えていることもあるので、ご家族に対して訪問支援をすることもあります。また、地域にはご家族の居場所として自分たちが主体となってお互いのお互いの支えになる場というのがあります。そして、最後にご家族自身や地域がひきこもりを理解し、居やすくなるようなものを含めて教育・啓発をすすめていくということも重要な取り組みになっていきます。

5 ひきこもり支援の課題

厚生労働省や内閣府によってガイドラインや支援者読本が作成され、ノウハウやマニュアルというのはある程度完成しています。今後の課題としては地域を問わずに支援を受けられるようにするという事です。それには地域の特性を生かし、人材を育て、事業の運営費を確保するという所から始めていかなければなりません。中心となるのはどのような機関でも問題ないのですが、地域特性を生かしつつ、その機関が苦手とする部分をフォローする地域の力を拮げていかなければいけません。

非正規雇用が多く、低賃金でギリギリな生活を強いられている若者が、実現可能な自立についても考えていく必要があります。更に、ひきこもってしまったとしても、そこから頑張れるような地域社会をつくっていくにはどうしたらいいのかという大きなテーマもあります。

当日は、多くの示唆に富んだお話をしていただきましたが、紙面の関係上切らざるを得ない部分が多々ありました。講演の中では、多様な背景を持つひきこもりの方を多様な機関が連携し、様々な方向から見つめて理解していくことの重要性が語られました。また、「働くことは相談の場で教えられない、それは“豊の上の水練”であり、実際に働いた方が何十倍も育つ」という言葉は相談の場に“ひきこもりがち”な専門職にとって耳の痛い話でした。

多様であるが故にオーダーメイドな支援でなければならぬ。安易に具体的な対応方法を話されなかった鈴木晶子さんの誠実さが感じられる講演でした。

香川県ひきこもり地域支援センター「Andante」では来所・電話・メールによる相談の他、親の会を開催しております。オーダーメイドな支援を目指しておりますので、ご活用ください。(森本 記)

● ～平成 24 年度 精神保健福祉センター事業から～ ●

●平成 24 年 7 月 19 日

市町・保健所及び関係機関 精神保健福祉業務担当者研修会

講 演：「精神障害者福祉の今後と見通しについてー新しい時代の地域支援を考えるー」
講 師：四国学院大学 西谷 清美 教授

●平成 24 年 9 月 8 日

かがわ自殺予防講演会

報 告：「香川県の自殺の現状と課題」
講 演：「現在社会と生きづらさについてー今を生きる私たちへのメッセージー」
講 師：作家・活動家 雨宮 処凛氏
インタビュー：田中 拓氏（法テラス香川常勤弁護士）
小川 直美氏（香川県高等学校養護教諭精神保健自主研修会）

●平成 24 年 11 月 29 日

ひきこもり対策研修会

講 演：「多様なひきこもりを支援するー「居場所」と「出番」作りに寄り添うー」
講 師：横浜パーソナル・サポート・サービス 生活・仕事∞わかもの相談室
事業統括 鈴木 晶子氏（臨床心理士）

●平成 24 年 12 月 14 日

みんなの精神保健福祉を語ろう会（実行委員会との共催）

テーマ：「第一歩を踏み出す」
講 演：「自分で生きる人生でありたい」
講 師：CIL 豊中ピア・カウンセラー 山口 博之氏
他、「体験を語ろう」「みんなで語ろう」歌唱及びピアノ演奏

●平成 25 年 1 月 31 日

アディクション関連問題研修会

講 演：「これから始める薬物依存関連相談・支援ー初期対応から家族支援の進め方までー」
講 師：京都府立大学 山野 尚美 准教授

来年度も地域での支援を広げるため、“こころ”に関する事業を進めていきたいと思っています。
事業を通じて、精神保健福祉への理解が高まり、地域のひとりひとりがつながっていくために支援を続けていきます。

精神保健福祉センターご相談のご案内

精神保健福祉相談

★精神保健福祉相談

相 談 日 時：月～金曜日 9:00～17:00（予約制・祝日は除く）
TEL：087(804)5566

★こころの電話相談

相談受付日時：月～金曜日 9:00～16:30（祝日は除く）
TEL：087(833)5560

★こころの電子メール相談

香川県精神保健福祉センターのホームページから、相談受付画面にアクセスできます。

ひきこもり地域支援センター Andante

★来所相談・電話相談・電子メール相談

相 談 日 時：月～金曜日 9:00～17:00（予約制・祝日は除く）
TEL：087(804)5115

電子メール相談は、香川県ひきこもり地域支援センターのホームページから、相談受付画面にアクセスできます。