

令和5年度 第4回自殺対策計画推進委員会 議事録

- 1 日時 令和6年(2024年)1月30日(火) 午後6時から午後7時35分
- 2 方法 対面会議
- 3 会場 鎌倉商工会議所 301会議室
- 4 傍聴者なし
- 5 出席者 鎌倉市自殺対策計画推進委員 計10名
対面：渡邊直樹氏、桑原寛氏、渡邊夕雅氏、植松育子氏、吉野憲司氏、柴田なるみ氏、
小野真歩氏、藤原敬子氏、山名田紹山氏、堤明純氏
事務局 鎌倉市市民健康課 石黒課長、押山補佐、門田、加藤、森、永原、矢嶋
- 6 議事録

委員長：定刻となりましたので令和5年度第4回鎌倉市自殺対策計画推進委員会を開催いたします。
お忙しい中お集まりいただき、ありがとうございます。初めに事務局から本日の議事進行に関する留意事項等の説明をお願いいたします。

事務局：皆様こんばんは。お仕事などでお忙しい中、お集まりいただき、ありがとうございます。本日、出席者10名と、委員全員が出席されていることから、「鎌倉市自殺対策計画推進委員会 条例施行規則」第3条2項に基づき、会議は成立していることを報告いたします。また本日は、傍聴の希望はありません。なお、議事録作成のため、本会議を録音させていただいておりますのでご了承ください。本日の委員会では、自殺対策計画改定に向け、前回会議での委員のご意見を反映させた最終案を作成しましたので、ご説明させていただきます。また、令和6年度自殺対策事業スケジュールについてもご説明し、ご協議いただきたいと思います。

【議題1について】

委員長：それでは次第に基づき議事を進めてまいります。まず、事務局から説明をお願いいたします。

事務局：議題1についてご説明させていただきます。

紙資料として送らせていただいた「鎌倉市自殺対策計画」の最終案及び資料2「第3回自殺対策計画推進委員会 委員からの意見及び対応まとめ」をご覧ください。

前回、11月の会議では、庁内意見とそれにより修正した点をご説明させていただき、委員から多くのご意見をいただきました。資料2は、前回会議で委員からいただいたご意見と、事務局で検討した対応案をまとめたものです。また、いただいたご意見の中で計画書に反映できる部分をすべて修正したのが、紙でお送りした計画書の最終案です。本日は、資料2に基づいてかいつまんでご説明させていただきます。

まず、資料2の4番、計画書は6～7ページをご覧ください。両ページにある図について、委員からご意見をいただきました。「順番が逆の方がいいのではないか、『自殺死亡者数の推移』

の図の数字が小さく、令和2・3・4年の自殺者数は文章だけだとわかりづらい。P9の図と同じように、下に表を追加すると良いのではないか。」とのことでした。こちらについて、ご意見のとおり図の順番を入れ替えました。また、「自殺死亡者数の推移」の図については、今から表を入れるのは難しかったため、委員からご紹介いただいたより数字が大きい別の図に差し替えました。

次に、資料2の5番、計画書は同じく6～7ページです。「年齢階級別自殺死亡率の年次推移の図」について、「説明がないので、入れた方が良いのでは。図に令和3年までしか入っていないので令和4年まで入れてほしい。この図ではなく、厚生省の「自殺率の年次推移」の資料を使用してはどうか。」とのご意見をいただきました。まず、図の説明として「年齢別では、一貫して50～59歳の自殺死亡率が高くなっています。また、19歳以下の自殺死亡率は、新型コロナウイルス感染症の流行が始まる前から増加傾向にあり、令和4年度の小中高生の自殺者は514人と過去最高となりました。」という文章を追加しました。委員から厚生労働省の図をご紹介いただきましたが、計画書は白黒印刷でカラーの図が利用できないため、現行の図を縦に見やすく伸ばすかたちとし、令和4年度を追加しました。

次に、資料2の8番、計画書26ページをご覧ください。「ウ自己肯定感と居場所について」委員からご意見をいただきました。「データの解釈の問題で、『自己肯定感を高めていくためには第3の居場所が必要』という結論も分かるが、逆に、自己肯定感が高く活動性が高いから居場所を持っているということも言える。結論は間違っていないと思うが、「可能性がある」等断定的でない表現にした方が良い。」とのことでした。こちらは、ご意見をいただいたとおり、「可能性があります」という表現に改めました。

資料2の9番、計画書は28ページ下段「イ こどもと家庭の相談室 新規相談件数の推移」についてです。庁内意見募集で原課であるこども相談課から修正意見があり直した文章について、委員からご意見をいただきました。「修正後の方が分かりにくい文章に思える。『重複受理をやめた』という表現の方が分かりやすかった。また、児童相談所と市の役割分担がわからない。修正前にあったような、役割分担の記載が必要では。」というご意見でした。こども相談課と相談し、再度記述を見直しました。「令和4年5月から児童相談所との重複受理の取り扱いを廃止したため、令和4年度の虐待相談件数は見かけ上、減少しています。なお、児童相談所で扱う件数も含めると市全体での虐待相談件数は大きな増減はなく推移しています。」という記述に改めます。児相と市の役割分担については、単純に分けられないということで、ここには表記しないこととします。

次に、資料2の10番、計画書は63～65です。基本施策9「子ども・若者のいきる力を育む」のなかで特に「(1)イ 教職員や保護者、支援者との情報共有」について、「自殺対策には地域住民の協力が不可欠だが、今の表現だと学校関係者だけに限った話に聞こえるため、地域住民のことも示してほしい。」とのご意見を委員からいただきました。基本施策9の2に「地域」の文言を追加しました。また、その他にも文中に「地域」「地域住民」の文言を追記しました。さらに、「(2)家庭・地域における自殺対策への普及啓発」の最後に項目を追加しました。「エ地域ぐるみの自殺対策に関する普及啓発 地域住民ひとり一人が、子ども・若者を地域で支えていくという意識をもち、あいさつや声かけなどを通して、ゆるやかに見守る役割を担うことがで

きるよう普及啓発を行います。」を追加します。また、65 ページの取組内容に「地域住民を対象としたゲートキーパー養成講座を実施し、地域で見守る人材を育成します」を追加します。次に、資料2の12番、計画書は28ページをご覧ください。「ア くらしと福祉の相談窓口」の部分について、『『社会的孤立』と『メンタルヘルスの課題』が自殺につながりやすいとして表で網掛けをしているが、計画5P ライフリンクの図、11P 自殺の原因・動機の図等を見ると、この2つだけでなく、どの相談もハイリスクなので、限定しない方がよいのではないか。」とのことでした。ご指摘のとおりですので、表の網掛けを削除するとともに、「社会的孤立や家族関係、経済的困窮、メンタルヘルスの課題など、自殺につながりやすい相談が上位を占めています。」と広く言及するかたちに変更します。

資料2裏面にうつりまして、15番、計画書は24ページをご覧ください。「イ 自己肯定感と悩みの相談先について、H26年度の調査とR4年度の調査を比較しているが、R4年度は事業の事後アンケートであり、少し質が異なるため単純に比較するのには違和感がある。その点をもう少し考察に加えたかどうか。」とのご意見を委員からいただきました。こちら確認したところ、R4年度のは正しくは事後アンケートではなく、事前アンケートでした。大変失礼いたしました。事前情報がない状態でのアンケートのため、条件は同じと考え、説明文は現行のままとしたいと思います。文中や注釈にある「事後アンケート」という文言をすべて「事前」に変更しました。

最後に、資料2の17番についてです。特定のページについてではないのですが、「重点施策『女性がいきるための支援』として、女性のことはよく書かれているが、男性のことをもっとフォーカスしても良いのではないか。例えば介護や子育ての現場でも男性に負担がかかるが増えている。」とのご意見をいただきました。依然として男性の自殺者が多いこと、相談につながりにくいということを踏まえ、計画書のどこに反映させるべきか事務局で検討しました。この時点で構成を大きく変えることは難しかったため、「生きるための支援」のうち施策7の文中に加えることにしました。57ページをご覧ください。まず、図4-5-6「相談や助けを求めることへのためらい」の図を男女別に変更し、図の説明も男女別の数字としました。相談にためらいを感じる人は、男性43.4%、女性34.7%と違いを顕著に示すことができました。また、58ページ「(1) SOSを発信しにくい人への対策」の最後に、「特に男性は女性と比べて相談や助けを求めることにためらいを感じる傾向にあることから、周りがSOSに気づき、支援につながられるよう相談体制を整えていきます。また、希死念慮をもつ者の割合が高いことが指摘されている性的マイノリティの人に対しても、正しい理解を促進するとともに、相談につながりやすい環境を整えていきます。」という文章を追加しました。

資料の説明は以上です。今後のスケジュールについてですが、2月に庁内政策会議に諮り、3月には市長決裁を取って計画書を確定させていきます。そのため、計画書についてご意見をいただけるのは今回が最後となります。基本的には、大きな変更などはできませんが、文言の修正や、明らかな間違いなどは対応できますので、何かありましたらご意見いただければと思います。

委員長：ありがとうございました。最終案ということで、大幅な変更は難しいとのことですが、事務局

からの説明に対するご質問、ご意見のある方はお願いします。

副委員長：まず、計画書の2ページ「計画の位置づけ」の部分ですが、自殺対策大綱の変更は4回ありましたが、平成19年の第一次のものの記載がありませんでしたので、こちらに記載した方が良いと思います。

また、3ページの図の部分で、自殺対策基本法、神奈川県、鎌倉市と並べていますが、自殺対策基本法は国の動きになりますので、「国」を入れた方が良いかと思います。

2ページは年の表記、3ページは年度の表記となっているので、どちらかに統一したほうが良いと思います。

委員長：年と年度ではどちらが一般的なのでしょうか。

副委員長：どちらもあるので、どちらでも良いですが、統一した方が良いです。

委員：計画書30ページの女性相談の件数について、図3-4-19とその内訳の図3-4-20では、令和2年度と3年度だけ数値が異なっていますが、なぜでしょうか。また、図3-4-19と図3-4-20では期間がずれていますが、理由があるのでしょうか。

事務局：こちらの図は地域共生課からもらった数値をもとに作成しているため、地域共生課に確認させていただきます。

二つ目の質問についてですが、図3-4-20の項目の内訳の統計を取り始めたのが、令和元年度からのため、統一された項目での載ができる年度のデータを利用したことから、期間にずれが生じています。

委員：計画書23ページ、図3-4-11についてですが、両側に「件」と「全件」の数値がありますが、棒グラフと折れ線グラフ、どちらがどちらの数値に対応するのか分かりにくい。また、グラフ上の数字は折れ線グラフを指しているのかなと思いましたが、棒グラフのもののように。全体的に少し分かりにくいので、見やすく整理した方が良いと思います。

「全件」は「合計」と書いた方が分かりやすいかもしれません。

委員：計画書の28ページについて、前回ご意見させていただいた部分に対応いただき、ありがとうございました。ただ、あらためて見直したところ、「自殺につながりやすい相談」という表現には工夫が必要ではないかと思いましたが。実際に相談された方が見ても傷つかないような、やわらかい表現に変更した方がよいのではないのでしょうか。

委員長：今のご発言は大変重要な点だと思います。特に、鎌倉市は「自殺対策」を前面に出すのではなく、「いきるための支援」としています。例えば、「生きづらさを抱えた人」といった表現の方が良いと思います。

【議題2について】

委員長：次に、議題2について、事務局から説明をお願いします。

事務局：資料3「令和6年度 自殺対策事業スケジュール（案）」をご覧ください。

6月に自殺対策計画推進委員の改選の時期となります。新しい委員の方々をお迎えし、来年度の委員会は年3回、それに伴い検討会も年3回予定しています。庁内ワーキンググループは、今年度2回実施しました。1月には神奈川県精神保健福祉センターの精神科医、相談員を交えて事例検討会を行いました。メンバーからワーキング部会の回数を増やして欲しいという意見があり、回数・内容について検討していきます。

普及事業では、「いきるを支える実行委員会」で秋に講演会、9月の自殺予防週間、3月の自殺対策推進月間に併せてロビー展示を行います。

また、引き続き、小中学生を対象とした「いのちの教室」、中学生とその保護者・教員向けに「SOSの出し方・受け止め方講座」を実施します。「SOSの出し方講座」は年1回から年2回に増やす予定です。

ゲートキーパー養成講座は、昨年に引き続き、今年も自死遺族の方をお迎えし、桑原委員と共に講演会を実施しました。ちらしの表現を「身近で大切な方を亡くされたことでつらさを抱えている方」としたことで、自死に限らず、喪失体験をされた方など、参加した動機は様々でした。自死遺族の方の体験談を聴いた後、桑原委員の講話「自殺対策の歩みと現状、自分のいきる力を知ること、身近な人のいきるを支える」の2部構成にしたことで、参加者がより自分事としてとらえられたと考えます。実際、事前事後アンケートでは、自殺に対する偏見や思い込みが減少しました。来年度は喪失体験の機会が増える高齢者を対象に、ゲートキーパー養成講座を実施する予定です。かまくらシニア健康大学の講座の1コマとして実施します。

いきるを支える相談会については、主催者である生活福祉課と連携し、引き続き実施していきます。

委員長：ありがとうございました。ただいま説明があった令和6年度のスケジュールについて、事務局からの説明に対するご質問、ご意見等ある方はお願いします。

では、まず私からよろしいですか。

地域づくりの取組ところで、生活福祉課とも連携されて食料支援での相談会をされていますが、他にも子ども食堂との連携など、相談会以外にも何か地域づくりがあってもいいのではないかと思います。どうでしょうか。

事務局：今まで1年半くらいという形で相談会を開催させていただいて、食べるということは誰にとっても共通で割ととつきやすいところなので、食料支援のところで相談会ができたというのは一つ成功を伴ったことであったと思います。今後は、いわゆる子ども食堂のような場でフォローをしていければいいなという思いがありますが、そのあたりの具体的な話はできていません。鎌倉の場合は活動をされている方が大変多いので、そういったところに働きかけて増やしてい

くというもできるかなと思っています。一つ課題として、相談を受ける職員の教育が間に合っていないので、果たしてその回数をどこまで増やせるかということは、今後の課題になっています。

副委員長：今の話に関してですが、食べることとうつ対策というのはとても関係が深い。美味しく食べるということは、生きる力に結び付いています。鎌倉にも食生活改善グループがあったかと思いますが、ぜひこういった取組を進めていけたらいいと思いました。

事務局：食堂に関しては、いろいろな団体がいろいろな形でやっています。

子どもだけではなく、誰でも来ていいよという食堂も多くありますが、市の事業ではなく、それぞれの事業として、いろいろな人たちがやってくださっています。食堂にいろいろな楽しみを加えて、マジックショーがあったり、演奏会をセットでやったり、といったかたちでやられているところも多いです。そうした中で、「いきるを支える相談会」のようなことができますと言ったときに、皆さんに受け入れていただけるかは少し調整が必要かなと思います。現在、開催頻度はそれぞれですが、市内各所で活動している団体が14団体ほどあり、本当に広がってきているので、令和6年度には市も今まで以上に、子ども食堂のマップを作ったり、カレンダーを作ったりとお手伝いをするようになっていきます。最近子ども食堂の集まりに参加させていただき、皆さんと情報交換もしていますので、その中で相談会のようなこともできるのでコラボしませんか、という話をしていくことはできると思います。

委員長：ありがとうございます。食べることは基本です。それをきっかけにいろいろな交流が生まれ、自然と気持ちを伝えることができていくのかなと思います。
他にいかがでしょうか。

委員：年間スケジュールのところで発言させていただく内容かわからないのですが、先日のゲートキーパー養成講座に私も参加させていただきました。自死遺族の方のお話は、統計上の数字では測れない、その向こうにある物語でとても重みがありましたし、桑原先生のお話もとても勉強になりました。とても良い講座だからこそ、来年度についてご検討いただきたいことがあります。実施側としては、養成講座を受けた方を育てていく、市民の皆さんの今後の行動を少しでも変えてほしいという目的があることを考えると、講義で終わってしまうのではなく、もう少し市民の皆さんとあの場でのフィードバック、質疑応答の時間、グループに分かれてコメントを共有する、質問をグループ内でシェアする等の時間を設けてもいいのではないかと思います。先日の講座では、すごく良い内容だからこそ隣にいらっしゃった方がどう思ったか話してみたいと思いましたが、そういう時間はありませんでした。アンケートだけでもいいと思いますが、もっと市民の皆さんとあの場で一緒に講座を作り上げるような工夫を入れると、来年度もっと良くなるのではないかと思います。

委員長：ありがとうございます。グループワークなど参加した人が自分自身の気持ちを伝える時間を設

けると、人から言われてこうしなければということではなく、自分からこうしてみたいとか、こうしてみようという発想になると思うので、大事だと思います。

事務局：本当にそう思います。実際、専門職向けのゲートキーパー養成講座では、講義の後、参加された子育て支援関係者で感じたことをシェアしたり、こういう時はどうしたらいいかといったことを講師を交えて話し合ったりしました。一般市民向けのゲートキーパー養成講座に関しても、こうしたことができたらいいいと思います。自死遺族の方の話を聞くと、自死という形で悲しみを抱えている人をできるだけ減らしたいという思いが湧き上がり、自然と自分に何ができるかを考える空気が生まれる感覚は、あの場でしかないと感じています。ですので、その思いを参加した人たちがシェアするような時間があれば、より一層いいと思いました。ありがとうございます。

昨年度と同様に今回のゲートキーパー養成講座では、受講前後で自殺に対する偏見がどのように変化するかアンケートをとりました。回答人数は 15 名と少ないですが「自殺は弱い人がするものだ」「自殺する人は死ぬと完全に決めている」「自殺は何の前触れもなく起こる」「自殺は個人の問題である」「自殺について尋ねたことがきっかけで、自殺に繋がってしまう」という設問について、偏見や思い込みが減少またはゼロになりました。講座に参加したことで、意識に変化がありました。一方で「自殺を止めることや予防は不可能である」の設問では、逆に「いいえ」という答えが増えました。このことは、間違った考えや偏見が増えたと見るより、予防できたと言ってしまうことで「南部さんがご主人の自死を未然に防ぐことができたのではないかと、南部さんを否定するように感じ、自死遺族を援護する意味で「いいえ」と答えた人が増えたのではないかと考察します。以上です。

委員長：ありがとうございます。他にご意見ございますか。なければ、次の議題に移ってよろしいですか。

各委員から情報共有いただける案件がございましたらお願いします。

では、私から情報共有させていただきます。お手元に配布した A4 の紙をご覧ください。

支援者もいろいろな活動をする中で、いろいろな悩みを抱えて生きているわけです。その悩みを、とにかくみんなで出し合おうということでやっている活動についてです。「こころリンク」は藤沢のグループで、神奈川県の子死対策の活動をしていた札幌医大の川西先生が中心になって、いろいろな職種の人が集まって活動してきました。現在では 10 名程度、月 1 回、水曜日に Zoom で、みんなで悩みなどをざっくばらんに話しています。参加者はソーシャルワーカー、看護師、フリーライター、スクールソーシャルワーカー、公認心理師、臨床心理士など、それぞれの場でいろいろ活動されていますが、その中での専門としての悩みだけではなく、日ごろの 1 人の人間としての悩みも含めて話をしています。そういったことで、いろいろな意見交換をしているということは、支援者の支援にもなっているのではないかと考えています。これは藤沢のグループですが、藤沢でどんな自殺対策が行われているか、私たちは意外と知らないです。他に逗子、葉山、三浦など近隣についても、三浦なども一生懸命自殺対策を行って

いますが、情報が意外とないので、もう少し活動を広げた方がいいのではないかと考えています。

ということで紹介させていただきました。

最後に事務局から説明をお願いいたします。

事務局：先ほど令和6年度の自殺対策事業のスケジュールの説明でも少し出てきましたが、委員をお願いしている皆様の任期について、令和3年6月にお願いをいたしましたので、任期3年ということで令和6年6月に満了となります。

このメンバーで今回の計画の改定を最終案までこぎつけて参りましたが、現委員で委員会を開くのは本日が最後になります。令和6年度の第1回目の委員会は、委員改選後の7月を予定しています。次期委員につきましては、市民委員については再度公募させていただきますので、もしまだ続けてやっていただけるようであれば、ご応募いただければと思います。それぞれ団体からのご推薦をお願いしている方につきましては、また改めて推薦依頼をさせていただき、あるいは個別に調整をさせていただきますので、よろしく申し上げます。

今年は改定がありましたので、委員会は4回開催となり、その間、素案などを本当に細かく読んでいただき、こうした方がより良くなるというような建設的なご意見をたくさんいただき、毎回やりがいのある委員会になったということを改めて感じています。

委員長：この3年間、委員の皆さんのご協力で、本当に素晴らしい計画が出来上がったと思っています。

各委員からそれぞれ、この3年間を振り返って、ご自分のご所属の取組状況、今後の課題についてのご意見など、何でも結構ですので、感想をお願いしたいと思います。

委員：3年間大変お世話になりました。コロナの関係で、直接集まれず、オンライン会議の運営は大変だったと思います。私自身時々声が聞こえなくてどうなっているのか、というようなこともあり、皆さんも苦労されたのではないかと思います。コロナ明けも所属先の会議と重なり、なかなか現地で参加できず失礼しました。私は産業保健総合支援センターという立場で伺っていますが、特に自殺については男性や仕事をされている方のメンタルヘルスについて、職場だけでなく、地域でどうカバーするのかということが課題になっています。どのように職場と地域とを結びつけていくのかというのはこれから勉強していかなければと思っていたところでした、こちらの会議でも勉強させていただきました。本当にありがとうございました。

委員：自殺という非常にデリケートな問題について、いろいろなデータを集めていただき、最終的によいまとめ方をしているのではないかと思います。

警察でも、自殺案件を扱うことがあります。また自殺企図ということで、悩みを抱えている方の関係でも取り扱いがあります。警察でも集合研修などがあるので、署に来ていただいてゲートキーパー養成講座などを実施できたらと考えています。

委員：皆様ありがとうございました。

私は市民委員ということで参加させていただきました。数年前に自殺対策の NPO で働いておりました。そこは若者の自殺対策に特化し、インターネットなどを使って相談事業を行っていたという背景もあり、今回鎌倉で市民委員を募集しているということで応募させていただきました、実際に参加していろいろ学びになりました。

国で基本法の改正があり大綱が変わってそれを市町村の自殺対策計画に落とし込むときに、こういうふうな議論のプロセスで、こういうふうにブラッシュアップされ、パブコメを行って、市役所の皆さんからも意見を募って、何度も何度も修正作業をして最終的にこの計画ができるというところをご一緒させていただき、私は地域行政とこういった立場で関わらせていただいたのは初めてでしたので、とても学びになりました。

自殺対策についてはどの団体がどういったことを行っているかなどは頭に入ってつつも、それを計画に落とし込むときの作業や、データをどう使うか、どう解釈するか、どうコメントを書くかなどは、とても細かくセンシティブな作業だと思いますし、いろいろな皆様の意見があり、素晴らしい最終案ができたのではないかと思います。

計画はこれで一応完成ということになりますが、自殺に関する状況が変わっているわけではなく、今も危機的な状況であるということなので、やはり若者と女性の自殺に引き続き関心を持っていきたいと思っています。あとは、メディアなどで誰かの自殺が報じられたときの後追いのようなことや、昨日も著名な漫画家さんが自殺されたらしいという事が出ていましたが、そういったことがあった時のメディアリテラシーのあり方のような、メディアの方も行動が変わっていく必要があると思いますが、そういったところの心の保ち方についても今後何かできたらいいなということを考えております。任期満了ということで、今後は一個人として考えていきたいと思っています。

お世話になりました。ありがとうございました。

委員：私は市民委員という立場で関わらせていただき、非常にありがたかったです。寺ですので、こういったニーズに答えられる具体的なものが提案できたらと思っていましたが、あまりはかばかしくなくて忸怩たる思いです。ただ、自死で逝かれた人たち、それからその遺族の方々と葬儀の時、納骨の時に接する機会があり、それから食料支援の相談会でもお話を聞かせていただいた方々がいて、もう少し時間かけられていたらという思いです。また、そのためのアプローチを一個人としてやっていなかったことは申し訳なかったと思います。今後自分なりに活動していきたいと思っています。また、1人の地域の宗教者として、何かできることがあれば力になりたいと思います。

私事ですが、建長寺の教学部で仕事をしており、僧侶の研修などを担当しています。その枠組みでぜひ僧侶や在家、僧侶の奥様方向けにゲートキーパー講座をできたらと思っています。立派な計画ができましたので、この計画に沿って、鎌倉という場所がよりやさしい場所になるように頑張っていきたいと思っています。

委員：2002年から8年間、教育委員として教育行政に関わってまいりましたが、この度自死という問

題に関わらせていただき、本当に勉強になりました。

そして、日本が世界の先進国で自殺者が第一位、教育面でも不登校のお子さんたちが 2023 年で 30 万人に達しているということで、本当にこういう活動というのは大事だということを肌で感じました。

ゲートキーパーということ、私は委員になって初めて聞いたのですが、ゲートキーパー養成講座が始まる前と後にアンケートをとって、ゲートキーパーに触れただけで、考えが変わっていかれる方がいらっしゃるというのは素晴らしいことだと思います。

もう一つは、やはりこういう心の問題というの、地域の繋がりというのがいかに大事かということを感じました。自殺対策のために、精神科医の先生、カウンセラーの方、保健師の方などいろいろな専門家がいらっしゃいますが、まずは自殺に至らない、その前の段階でおかしいなと気付く方が多く出てくることが、まずは大事ではないかと感じました。

この 7、8 年、精神科医の先生を中心に、教育センター、児相の先生方、特別支援学校の先生方、カウンセラーを担当されている先生方などと勉強会を開いていますが、そういう知見をもとに、何か私でできることがあればこれからも活動していけたらいいと感じました。

本当にあつという間の 3 年で、皆様にはいろいろ教えていただき、ありがとうございました。事務局の方もありがとうございました。市の職員の方というと少し距離があるように感じていましたが、ゲートキーパー養成講座など、いろいろな活動を通して、皆様方が自殺に傾いた方々の生きることを支えるために、本当に真摯に立ち向かっていらっしゃることを実感し、嬉しくなりました。ぜひこれからもよろしく願い致します。

委員：異動の関係で 4 月からこちらに参加させていただいたので関わらせていただいた期間は短かったのですが、仕事上、他の市町の自殺対策計画の会議に参加させていただくことが多く、市町ごとの特徴が感じられます。鎌倉市は特にいろいろな取組をされていて、集約する作業が多くて大変だったと思います。委員会でも毎回活発な意見が出て、都度丁寧に回答されているのを見て、大変な作業の結晶でこの計画ができたのだなと思いました。一員として出席させていただいたことに感謝しております。

保健所については、先ほどご紹介いただいたように、来年度から、実態把握からですが自殺未遂者支援に取り組んでいけたらと考えています。それについても保健所だけでは行えることではなく、市町や他の方々のご協力が欠かせないところなので、皆様と一緒に取り組んでいただけたらと思います。今後ともよろしく願い致します。

委員：司法書士をしております、いろいろな会議に出ることがありますが、こちらの会議では本当に皆様それぞれの立場から同じ方向を向いていろいろな意見が出されて、結果、このように充実した内容の計画をまとめていただき、私自身本当に勉強になりましたし、会議に出るのが楽しいといえますか、とても出がいがあるといえるか、そういう気持ちで参加させていただいていました。

この 3 年間は、食糧支援の際の相談員として参加させていただいて、またいつもと少し違う関わりもさせていただきました。もともと日々、地域のいろいろな方々の直接支援にあたってい

る中で、今回のご縁があり、普段と違うところでも市民の方のため動けたことは、私にとってもとても有り難かったですし、市民の方の力にもなれたかなと思っています。

私は日本司法書士会連合会の自死問題対策部会というところで副部長をしております。ちょうど昨日、仙台の宮城県司法書士会で地域の取組を聞き、全体としてどういうことができるか、各県にある司法書士会の方で地域の連携をどう進めていくか、あとは司法書士のメンタルヘルス対策について協議しました。実は司法書士も若干自殺率が高いです。個人事業主の方は相談に少し繋がりにくいという研究をされていた方の話を聞きましたが、司法書士は相談を受けるのは得意ですが、相談するのは苦手という傾向があります。4人に1人の方が生涯でうつ病などにかかるというような統計を見たことがあります。7、8年前に業界で調査した際は3人に1人という結果でした。やはりストレスを抱えやすい職種ですので、身内のメンタルヘルスもきちんとしていかないといけないし、それを学ぶことによって相談者さんなど相手方のメンタルヘルスについても、より理解をして、ゲートキーパーとして役割を果たせるのではないかとこのことを考え、組織として動こうとしている状態です。私たちの団体でも予算などを伴うことがありますので、いろいろなことがすぐにはいかないですが、いろいろ悩みながら取り組んでいる次第です。

仙台出張の際に聞いた中で、仙台市の司法書士会では東日本大震災の前から精神保健福祉センターの保健師さんと連携が取れていて、そういった中で震災があったので、震災直後から避難所を保健師さんと司法書士で回っていた、という話がありました。震災直後はメンタルヘルスの相談が多く、司法書士が受けるような相談はまだ少し先の話でしたが、一緒に回らせてもらったと。その後、そういった関係から定例相談で保健師さんと司法書士が相談会をするというのが今でもずっと続いているということでした。やはり日頃の連携が、そのような自然災害などがあつたときにはより強力に結びつくし、日頃から連携していないと力が発揮できないということを教わってきましたので、災害のときにも私達はこれだけの絆があるから、頑張っているから大丈夫と言えるような体制を日々整えられたらいいなと思ひながら、話を聞かせてもらいました。

以上です。ありがとうございました。

委員：皆さまありがとうございました。3年間あつという間だったと思いますが、個人的には私の周りでは、孤独死をされた方もいらっしゃいましたし、行方不明になって未だに見つからない方もいらっしゃいました。突き詰めていくと、コロナが原因とは言わなくても、きっかけになったのかなと思ひました。今年は1月1日から能登の震災もありまして、テレビで怖い映像や報道を見ている、それだけで PTSD になってしまうというお話をお聞きして、そういえば地域のお年寄りも、ワイドショーをよく見ている方が多くて、毎日毎日怖い映像を見ているので、これから先心配なこともあるのかと個人的には心配しています。

こちらの会議に参加させていただいて、毎回毎回とてもいろいろな情報をいただき、大変勉強になりました。実際にデータを見せて頂いたことで実態がわかりましたので、民生委員の理事会、定例会でも情報を伝達しました。メンバーの皆さんとても興味を示し、特に若年層の自殺者が増えているということに、心を痛めている様子でした。民生委員として何かできないかと

思いまして、以前委員長が紙芝居を作られて支援をしたというお話をお聞きしましたので、来年度はそんなことができたなら、民生委員で鎌倉版が作れたらと思い、立ち上げていくつもりです。ぜひご支援いただけたらと思います。

副委員長：皆さん本当にありがとうございました。

私もこの会議に参加し、皆さんの発言をお伺いして大変勉強させていただきました。

実は、先ほど委員長から「平成 19 年度神奈川県の子自殺対策モデル地域に大和市が指定を受けた」というお話がありましたが、私は当時、神奈川県の子精神保健福祉センターにおりまして、神奈川県の子自殺対策に最初から携わっていました。

ご承知のように自殺対策はとてもデリケートで難しい問題ですから、当初はどこが担うべきか問題になりました。まず国と県がやるわけですが最終的には市町村にもやっていただくことを目標に神奈川県ではモデル事業として大和市と共同での取り組みをはめました。そして大和市の庁内連絡会議を作りましたが、最初は構成各課も「うちは関係ないと思います」という意見が多く、事務局も相当大変な思いをしながら庁内各課の連携体制を整えていきことになりました。

そして、これと関連する課題は今でも残っています。実際、本計画の 40 ページの意識調査のアンケートを見ますと、地域住民の方々に地方自治体の自殺防止に関わる相談窓口を知っている人はまだとても少ないです。

自殺対策の白書の中でも意識調査結果が報告されていますが、地域にはまだまだ自殺に対する誤解偏見があります。そして、自殺は難しくて語るができないし、そもそも個人の問題に首を突っ込んでいいのだろうかといった戸惑いがあったりします。

ただ、実際、自殺は個人の権利の問題ではなくて、社会全体で取り組むべき問題です。国としての自殺対策を行うことになったのは、今日の民間団体ライフリンクの創設者が全国キャラバンを展開するなどして、議員立法で自殺対策基本法が制定された結果、国ぐるみでの取組が始まったわけです。もともと、自殺は精神科の重要課題でしたし、私も精神科医という立場からは、この難問を果たして、行政機関がどこまで対応できるのかと、当初は疑心暗鬼の状態でしたが、実際に国ぐるみでの取組が開始されたら自殺者がどんどん減っていききました。

統計で年代別の自殺率の推移が出ていますが、平成 10 年からの自殺者数の急増では、中高年の働く世代の男性と高齢者の自殺率が高く、中高年男性については日本に特有で、高齢者については世界共通の特徴とされていました。

しかし、この間の国ぐるみでの取組によって、40 代、50 代の自殺が見事に減りました。今日では、働き方改革やセクハラ・パワハラ問題など、職場のメンタルヘルスの問題をたくさん取り上げるようになってきて、「うつ」は、単に精神的に強い・弱いといった問題ではなく、誰もが遭遇しうる問題で、自殺に追い込まれた人は何らかの援助を求めるサインを出しているということ、そして、様々な立場の人たちからの支援があれば自殺は乗り越えられる問題だということが改めて確認され、自殺に関する正しい認識が浸透してきて、高齢者の自殺も減ってきています。

ただ、4年目を迎えるコロナ禍のなかで、このところ20代、30代の自殺が増えてきています。子ども、若者の問題と女性の問題です。こうした流れを踏まえ自殺のハイリスク者問題を考えると、自殺の問題は、特定の人の問題ではなく、全ての人の問題だということがわかります。

先日、自死遺族の方と久しぶりに会ってお話をしましたが、やはり尊厳死、安楽死、孤独死なども含めて人が亡くなるという場面に遭遇したときに、関係者は大変なインパクトを受けるわけですが、中でも自殺のそれはとても大きいと実感しました。

一方で社会では孤独と孤立が進んでいまして、特にスマホが広まったことで、一人ひとは輝いているけれど繋がれないといういわゆる「ビー玉人間」が増え続けています。というわけで、子ども若者の問題、メディアの問題、働く女性の問題などは、これからますます大変になるだろうと思います。こうした事態に対処するには、お互いに支え合う地域づくりが欠かせません。一人ひとりができることは少なくとも、みんなで支え合うことはできるという姿勢そのものが「生きる力」になりますので、今日の孤立・孤独問題の広がりを念頭に置きながら、地域づくりを進めていくということが大切だと思います。

今回の計画改定では、事務局のご苦勞は本当に大変だったと思いますが、これだけ立派なものができることを非常に嬉しく思います。ただ、今後はこの計画をいかに実践していくかが課題です。今日皆様のお話をいろいろ伺って、この計画改定に参画していただいた方々、それぞれが、自分たちで今できることに取り組んでおられることがわかり非常に心強く思っています。国をあげての自殺対策はまだまだ始まったばかりですので、継続してやることが必要だと思います。

国の問題が県の問題になり、県の問題から、市町村が計画を作って自分たちの地域の問題として実践し、地域住民の一人ひとりが実力をつけて、ネットワークができていく、庁内ネットワークにとどまらず、地域住民の方とネットワークができてきていると思いますし、これは続けていくにふさわしい大切だと思います。

ただ、地域医療との連携となるとまだまだ不十分です。自殺未遂者の問題にしても、未遂者は病院へ行って当面の治療が終わるとそのまま帰ってしまいます。私が精神科医として感じたことは、医者がいくら頑張っても自殺は結局防ぎきれないといった無力感でした。しかし、医療者だけではなく地域の人たちと関わり、家族や、本人が変わってきたら防げるということがわかりました。そういう意味では、鎌倉市では「心のケアナースづくり」をしたり、先ほど委員長からご報告があったような全国レベルで医療者間の連携づくりなされつつあるということは、とても意味のあることだと思います。ライフの視点での支援には、命と生活と人生とありますが、人生と生活の支援は行政や、共助になりますが、命の支援となるとやはりなかなか医療関係者抜きにはできません。医者だけではなく、保健師、ケースワーカー、臨床心理士、社会福祉士など、そういった専門家との連携をどう実現できるかということも一つの鍵ではないかと思います。おそらく地域と職域との連携という問題も、家族や友人・同僚が「うつ」の危険性などを察知したとき、医療へと結びつけていく、そういった地域住民と医療関係者との連携を深めていくことが今後の課題と感じました。

ということで課題はいろいろありますが、当初から自殺対策に関わった者としては、着実に

一歩一歩、地域づくりが進んでいるなという感じがしています。皆様方の本当に真摯な取組と、お互い意見交換をしながら自分たちでできることは何なのかと一生懸命考えて、この計画ができたということは本当に嬉しく思いますし、皆様に教えていただいたことがたくさんありました。改めて感謝申し上げます。どうもありがとうございました。

委員長：最後に私からも皆さんに本当に感謝いたします。

それぞれの皆さんの素晴らしい力が、うまくかみ合って、集大成ができたと思います。

私は精神科医で、今非常に心配な患者さんを抱えています。本当にちょっとしたことですぐあちらに逝ってしまいそうな若い患者さんですが、自分が今とても大切に思っていることは、上から目線であしなさい、こうしなさい、というのは全て駄目だということです。それは、自分自身が間違っている、相手の言いなりにならなければいけない、というような体験になり、逆効果でネガティブな反応を引き起こすだけになってしまいます。やはり気持ちを聞いて、とにかく同じ立場に立って、相手をわかってあげようという考え方が大事かなと思っています。そういう意味で、秋田県で行った紙芝居というのは、地域の人たちに、ただうつ病に気をつけようとか自殺は駄目だよとか、そんなことを言っても全く耳や心の中に入っていない、何が入っていったかという、紙芝居です。紙芝居の物語は身を乗り出して聞いてくれる、見てくれるということがわかりました。思考のレベルや言語のレベルよりも、感情のレベル、気持ちを聞く、気持ちを受け止めるということが一つ一つの課題であり、大事な事かなと思っています。

本当に皆さん、ありがとうございました。

これで第4回自殺対策計画推進委員会を終了いたします。

以上