

月刊

# 地域保健

2  
2014

●特集

## 子どもの自殺をどう防ぐか

●フロントランナー

菊池伊津子さん 《多久市 健康増進課 健康増進係 係長》

●ピープル

藤原 茂さん 《NPO法人 夢のみずうみ村 理事長》



# 菊池伊津子さん

● 多久市健康増進課 健康増進係係長

生活習慣病の重症化予防を図るには個別指導が欠かせない

集団対象事業を減らし全家庭を訪問

佐賀県は明治期、旧肥前国が東西に二分されて成立した。同じく旧肥前国だった長崎と比べて地味な印象を持たれがちであるが、国内有数の陶磁器産地・温泉地を随所に擁する。また九州7県の中で最も面積が小さく人口も少ないが、人口密度は福岡に次いで高い。

この県中央部に1954（昭和29）年、1町4村が合併して多久市<sup>たく</sup>が誕生した。いずれの町村も鎌倉期に領主となった多久氏に由縁があり、昔から教育振興に熱心な土地柄で知られる。

4代領主は17世紀末、九州諸藩に先駆けて学問所「東原<sup>とうげん</sup>しんしや座舎」を開設。やがて学問の神、孔子を祭る多久聖廟を創建した。江戸幕末から明治にかけて有為の人材を輩出した。

市は昨春、すべての市立小・中学校（計10校）を再編して小中一貫校3校を設置。東原座舎中央校・東部校・西溪校で9年制教育を始め、先進的文教都市として近隣市町の注目を浴びた。

さらに市制施行60周年を目前に控え、健康長寿実現のための保健活動や福祉対応力の強化、経済産業の振興に力を入れている。

菊池伊津子さんは十数年にわたり健康増進事業に携わり、その態勢づくりと実効性向上を主導。同僚保健師と手分けして家庭を訪問し、市民一人ひとりの健康・生活状態、疾患の治療・管理状況に目を光らせている。これまでの歩みを伺った上で、個別保健指導を展開するに至った経緯や活動成果を語ってもらった。

### 病院助産師として勤務後 大学に通学し勉学に精進

菊池さんは佐賀県嬉野町（現Ⅱ嬉野市）で生まれ育ち、隣町にある県立武雄高校に進学した。バスに30分乗って通学し、嬉野・武雄の2大温泉地間を往復する日々であった。

卒業後、東京医科歯科大学医学部附属看護学校（1991年3月廃止）に進み、看護師資格を取得。次いで東京都立公衆衛生看護専門学校（2003年3月廃止）で学び、保健師と助産師の資格も手に入れた。それから助産師として東邦大学医学部附属大森病院に入職し、社会人デビューを果たした。仕事に慣れてきた2年目、系列の附属大橋病院への転勤を願い出て認められた。業務を終えた後、青山学院大学文学部第二部教育学科（09年度募集停止）に通うため、大学に近く、交通至便な同病院に目を付けた。しかし仕事と学業の両立は思いのほか、困難であることを痛感させられた。

「大学に行こうと思いついたのは、大学に進学した同窓の様子から、その向学心や志の大きさに触発されたのです。当時は看護専門学校から大学への進路は整備されておらず種々の障壁が



◎ 司会 = 影山隆之さん  
(大分県立看護科学大学)



今川洋子さん  
(北海道保健福祉部 福祉局)



中村加奈重さん  
(足立区こころとからだの健康づくり課)

くみた政府は、一昨年見直しが行われた自殺総合対策大綱の中の児童生徒に関する記述を詳細にすることも、若年層の対策に重点を置くことを提言している。

今月は、若い世代の中でも、特に原因が把握しづらいと言われる10代にスポットを当て、現在行われている子どもの自殺予防対策についての鼎談、医師の立場からみた自殺予防対策の重要点、そして現代の生きづらさを抱えた子どもたちの実態について紹介する。

特集

# 子どもの自殺をどう防ぐか

2006(平成14)年に自殺対策基本法が施行され、翌年に自殺総合対策大綱が策定されてから、各地でのさまざまな取り組みが功を奏し、一昨年からは自殺者数は3万人をきり、減少に転じた。

しかし、ここで注意しなければならないのは、未成年者の自殺である。『平成24年版自殺対策白書』によると、10〜20代の死因のトップは自殺。先進7カ国の中では、若い世代の自殺が上位にあるのは日本だけだ。これを重



◎ 松本俊彦さん (インタビュー)  
(国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所)



◎ 渋井哲也  
(ジャーナリスト)



# 子どもの 自殺予防対策を 考える

未成年、とくに思春期の自殺は、中高年の自殺予防と比較して社会の関心は薄い。青少年期のこころの健康を放置することは、その後の人生に大きな影響を与えかねない。今月号では、全国に先駆けて子どもの自殺予防対策を始めている自治体の保健師にお集まりいただき、それぞれの取り組みについて語っていただいた。

影山隆之さん=司会

(大分県立看護科学大学 看護学部  
精神看護学研究室教授)

今川洋子さん

(北海道保健福祉部 福祉局 障がい者保健福祉課  
精神障がい・発達支援グループ主査)

中村加奈重さん

(足立区 こころとからだの健康づくり課  
こころといのち支援係長)

**影山** 本日、司会を務める大分県立看護科学大学の影山です。簡単に自己紹介をしてから、ディスカッションに入りたいと思います。

私は札幌で生まれ育ち、東京で学生時代を過ごした後、1998(平成

10)年から大分に赴任しました。

学生時代から教育に関心を持ち、大学院のころは高校で理科の教師をしていました。予備校でカウンセラーをしていた時期もあります。そのころから始めた小・中学校の保健体育の教科書

を執筆する仕事は、今も続けています。

一方、20代のころから東京多摩のちの電話、茨城いのちの電話で、記録の集計や研修の手伝いをしていました。緊急性の高い電話を受けた相談員と同じ相談室に居合わせたとき、受

け手をサポートして「さつきこういう薬を飲んだそうです」「死なないから安心して」と助言したこともあります。

現在は主に職場のメンタルヘルスや自殺予防に関する調査研究、そして豊後大野市という人口約4万人の小さな市で、保健師さんと協力しながら地域ぐるみの自殺対策を進めています。

**今川** 北海道庁の今川です。道立の5カ所の保健所を回ってから本庁に異動して10年目になります。

もともと精神保健の分野に興味があり、患者さんとかかわることが大好きですが、残念ながら、出会った中には自ら命を絶たれた人もいました。そのときに「自分にもっと何かできることはなかったのだろうか」という思いが、今でも心の重しになっている気がします。

本庁に移ってからは介護保険課で4年間仕事をしていました。そこではケ

アマネジャーの更新研修会等を担当していました。ここで心がけたのは、一方的な座学ではなく、参加型、双方向型にして、参加者とつくり上げるようなタイプの研修会です。このときの経験は大変勉強になりました。

2011(平成23)年に自殺対策の部門に着任してからは、「自殺予防ゲートキーパー研修」や全道の保健師等支援者のための人材育成を推進しています。

東日本大震災のときには「心のケアチーム」の担当でした。さらに高次脳機能障害、ひきこもりなど、生きづらさを抱えている人たちの支援をしています。

**中村** 足立区の中村です。私は以前、

6年間ほど病院勤務をしていました。公衆衛生看護に携わり、訪問部門にもいたことがあります。でも自分の中にはずっと「地域で暮らす人たちの生き

る支援をしたい」という気持ちがありました。

足立区に転職してから、5カ所ある地域の保健センターを4カ所回り、その後、2011(平成23)年に本庁に異動となり、現在の「こころとからだの健康づくり課」に配属されました。ここでは前任の馬場優子課長が自殺対策に熱心に取り組んでいましたので、それを私が引き継いだ形です。

足立区は都市型の自殺対策モデルを推進しており、当事者支援、人材育成、ネットワーク、啓発の4つの柱で対策を進めています。いろいろな相談機関を結ぶための相談支援ネットワークを要に、ゲートキーパー研修、ワンストップの総合相談会などを実施しています。

若年者の自殺対策については、これから思春期世代への啓発をどのように進めていくか、検討を重ねているところです。



# 「健康づくり」と 「街づくり」を住民と一緒に

やまもと ゆかり  
山元由香里さん

●所沢市保健センター  
健康づくり支援課



文=白井美樹(ライター) 写真=C.Kent

## 地域に根ざした活動に あこがれ

初めてお会いした山元さんは、とても華やかな雰囲気の女性だった。聡明そうな、大きな瞳が印象的だ。

その山元さんが勤めているのが、所沢市保健センター。すぐ近くには、日本の航空発祥の地である航空記念公園が広がっている。

そういう地域の特色があるからかもしれないが、大宮の実家から所沢に引っ越し、一人暮らしを始めた山元さんが、最初に感じたことは、「空が広い」ということだったそう。実際、保健センターの屋上から空を見上げてみると、確かに都心で見る空よりも、はるかに広々しているように思えた。

ところで、山元さんが保健師をめざすようになったのは、高校2、3年のころだったという。ただし、その志を抱くようになったきっかけは、もつと

前にさかのぼる。小学生か中学生のときに、たまたま目にしたあるドキュメンタリー番組に感銘を受けたのだそう。それが、アフガニスタンで活動する中村哲さんという、日本人医師のドキュメンタリー番組だった。

「中村医師は、アフガニスタンの内戦時、貧困から病気に陥っている患者さんを診ていたのですが、いくら懸命に治療を施してもなかなか回復しませんでした。よくよく調べてみると、住民の飲料水の水質がよくないことが分かったのだそうです。健康の基本である水が悪ければ治るはずがないと思いき、住民と一緒に井戸を掘り、水の確保と水質の改善に取り組み、街づくりをしていました。一方、欧米の支援は上から目線で、先進国の技術をただ送り込んでくるだけでした。その国の風習や歴史にあまり目が行き届いていなかったのです。その番組を見て、中村

医師のように、住民と一緒に街づくりと健康づくりができたらいいなあと漠然と考えるようになりました」

高校に入学し、卒業後の進路を考えるようになったとき、初めて保健師という仕事があることを知った。「保健師は健康づくりと街づくりが一緒にできる仕事」——そのことを教えてくれ



▲分からないことは親切な先輩に即尋ねます