令和６年度
第２回いわき市保健医療審議会
自殺対策協議部会

議事録

いわき市保健所　地域保健課

令和６年度　第２回　いわき市保健医療審議会　自殺対策協議部会

１　日　時　令和７年３月 13 日（木）　午後３時 00 分～午後４時 30 分

２　場　所　いわき市総合保健福祉センター　３階　社会復帰会議室

３　出席者

委　員	矢本　聡	委　員	千葉　光平
委　員	勝島　聡一郎	委　員	野木　和洋
委　員	草野　美保	委　員	志賀　光博
委　員	小林　裕明	委　員	安藤　眞史

４　事務局職員

いわき市保健所	所長	新家　利一
	次長	小川　俊幸
保健所地域保健課	参事兼課長	小野　勝己
	課長補佐	平山　美香
	指導保健技師兼精神保健係長	池津　由紀
	主任保健技師	野﨑　美穂

５　議　事

報告事項及び意見交換

1)　自殺に関する統計について

2)　令和６年度地域保健課の自殺対策事業の実績と課題及び次年度の取り組みについて

６　会議の大要

報告事項及び意見交換

1)　自殺に関する統計について

2)　令和６年度地域保健課の自殺対策事業の実績と課題及び次年度の取り組みについて

発　言　者	内　　容
A 委員	本日お話ししようと思ったのが、自殺対策の次のステージ、自殺の一歩手前までいった人について。私が担当した患者さんで、精神科は敷居が高く、まして入院となるとより敷居が高いことを痛感したケースがあった。これは、精神科医師、精神科医療側にも問題はあるが、先ほどの

	報告の中に、講演会への参加率が少ないとの話が出たが、市民の皆さんも忙しい状況の中での参加はなかなか難しいのかもしれないが、私からの提案としては、この部会に参加されている皆様は、いわき市内でかなり活躍されている方々なので、色々な会合で挨拶される場面で、自殺企図のある方については、精神科受診や入院の必要性があることについて市民の皆さんにお伝えいただきたい。そういったことで、完遂することなく、直前でも防げればと思う。
B 委員	作成された動画を見て、ちょっとのことで精神的に不安定になるのだということ、月経やホルモンのバランスだったり女性特有の陥りやすい状況というのを分かってもらえる動画だったと思った。 啓発方法では、YouTube もよいが、画像では伝わりにくいことが、ラジオだと伝わる部分もあると思った。 また、支所や病院にも、デジタルサイネージを置いているところもあると思うので、依頼してみてもよいと感じた。 また、啓発については、地区センターなどでは自殺予防啓発カードを見かけるが、若年の方向けにはコンビニなどにも置けたらよいのではないかと思った。 また、資料の 27 ページの女性の自殺対策のところで、女性自身への働きかけも大事だが、その夫や家族に知ってもらうことも必要ではないかと思うので、何か働きかけが出来たらよいと思う。 また、配布グッズについては、今回女性向けにエコバックや相談窓口の紹介とのことだが、女性が家族にその時の体調をわかってもらえるような冷蔵庫にマグネットで「今体調悪いです」とアピールできるようなものがあるとよいと思った。
C 委員	先ほどの報告で、40～50 代の自殺者数が多いとの話があったが、悩み事でどんどん追い詰められていくと、自分の生活や考え方の視野が狭くなっていってしまう。本人にすると、何かいっぺんに死に向かって進んでしまうと思うが、変調というのは必ず出てくると思うので、その変調の段階で、周りが気づいてあげてほしい。本人は、明確に死を意識しているというよりはおかしくなってきているというところをうまく拾ってつなげられるような仕組みがあるとよいなと思う。 自分の抱えている問題が、職場的にはプラスにならないものなので、職場の人にはなかなか相談しにくいでしょうから家族を頼りにしている。職場については、自殺危機の状況の方とそうではない予備軍の方もいるでしょうから、早い段階でその方の気持ちに入り込めるような入口のマニュアルのようなものがあるとよいと思い、私たちも取り組んでい

	きたいと思った。 　また、自殺については、なかなか言葉にしたり人に助けを求めたりしずらいので、そうじゃない形の周りとの接触の仕方ができればなと漠然とではありますが考えてしまう。 　例えば、温泉に入るとほっとして緊張がほぐれる、あるいは音楽などによって体の緊張がほぐれたりするので、自殺対策と温泉や音楽を絡めるのもありなのかなと思った。講演会もなかなか人が集まらない状況なので、まず温泉に入ってリラックスしてから話を聴きましょうとか、年代によって好きな音楽もあると思うので、それぞれの好きな音楽をエントリーしてそれを聴きあう会みたいな「ほっとする形」から入っていくような部分も入り口としてありなのかなと。 　私たちも、傘下の企業に自殺対策として伝えたいが、なかなかそのワードを使うのはで社内でいろいろ気を使って大変かなと思うので、「より良く生きるために」とか「気持ちをほっとさせるために」とか、「悩みを持たずに気持ちよく働いていきましょう」などは、企業にも伝えやすいと思った。
D 委員	仕事の部分に絡んでの話になるが、今日の資料の 24 ページの働き盛り世代への自殺対策で、労基署としては現在 50 人以上の従業員を抱える企業等に対して義務が課せられているストレスチェックがあり、今後、50 人未満の企業にも義務づけていくとする法改正がされる予定である。 　現在義務が課せられている会社で、ストレスチェックの未実施の事業所について監督署の方で今後計画的に指導していくという話があり、実際来年度から始められていくが、その際に、実際会社に行き、指導する中で、会社から「何をすればいいか」という話になったときに、基本的には産業保健総合支援センターがあるので、そこを案内するが、今回、報告の中にメンタルヘルス講座の事業のチラシがあったので、総合支援センターの他にいわき市でもこういうことをやっていますと監督署の窓口にチラシなどを置かせてもらえたらと思う。
E 委員	まずは、SOS の受け止め方研修会 PTA の研修委員セミナーに参加させていただき、とても反響がよかった。とても良い研修会をやっていただけたなと思い、ぜひ継続してやっていきたいと考えているので、ご協力いただきたい。 　また、先ほどの YouTube チャンネルについてだが、内容的には、家族にも見せたい内容だった。せっかく作ったので、どんどん再生回数を上げていきたいところだと思う。PTA でも周知していきたい。せっかくなので、どのくらい再生回数を伸ばしたいのか、数値目標を上げてもいいの

	ではないか。 　また、ゲートキーパーについては、どのくらいの世代の方が対象になるのか。
事務局	ゲートキーパーに関しては、すべての世代の方に担ってほしい。
E 委員	PTA 連絡協議会でも、保護者等に周知をして研修会を実施することはできるので、ご協力させていただきたい。 　また、今後お願いしたいのは、いわき市の自殺者の統計について、仕事をしている人に自殺者が多いのか無職の人に多いのか、病院に通院していたのかなども、見せられるものがあれば、この場だけでも教えてもらえれば、次の策が講じやすいのかと思った。
F 委員	先ほどの資料でも、若年層の自殺対策ということで、年々自殺者数が増えているということで、SOS の出し方教室の講座を進めていただき感謝している。高校の方でも、SOS の出し方教室について必要性を感じていることが、話に上がってきている。生徒向けの教育の他に、教員向けのゲートキーパー養成講座など必要と感じたところ。校長会の冒頭で、自殺対策について話題はあるが、一部の校長からは、「何を先生方は生徒に伝えればいいのか」「校長から先生方に何を伝えればいいのか難しい」との声が聞かれた。教員が、この実態を知って、こういうことが起きたときにどういう対応をすればいいのか、学校として組織として対応することの大切さを周知していくことが非常に大切だと感じている。 　また、学校の中のことが原因というよりは、家庭での両親からの叱責や虐待、受験のこと、就職や受験について親と意見が合わず、突発的に自殺してしまう、障害受容などあげられている。 　動画の周知の方法としては、子どもたちは YouTube も見るが Instagram などの短いリールで流せるとより見やすいかもしれない。
G 委員	自殺対策では、当事者向けには若者向けや女性向けの講演会があるが、それ以外の人たちには、働き盛りは事業所向けだったり保護者には SOS の受け止め方だったり、受け止める側としての話が多いと感じた。 　働き盛りの男性を呼び込むのは難しいとは重々分かるが、自殺当事者へのアプローチの機会をもっと増やした方が、対策としては必要なのかなと感じている。 　加えて、資料にある自殺統計の出し方では、自殺者数が増えた減ったしか把握できないので、これまでの諸々の対策が功を奏しているのかがなかなか把握できないところ。

	そこで、周囲の人へのアプローチとして、研修会をやることはもちろん良いことだが、その際に、「あなたはこころがつらくなったことはありますか？」や「相談できる人はいますか？」など、アンケートなどで当事者目線で聞く事もよいのではないか。 もう１点は、自殺の危機を救った対応例や解決例を収集・把握・共有できた方がよいと思う。年度初めに各団体へ生きる支援の実績を照会していると思うが、その中に入れるなどして、それぞれの団体で対応把握している自殺防止となった事例などを１個でも２個でもわかれば、自殺を考える人のメンタル面や、その人へのアプローチ方法が学べたり、周りの人たちが良かれと思ってやっていることが、本人にとってストレスになっていることがあるかもしれないなど考えられるので、そういう集積があってもよいと思った。 また、今回、他団体から自殺の理由の提示があったが、部会の時に、「何か自殺に関するお持ちのデータがあればお示しください」と伝えてもらえれば、ここのつながりで共有出来るので、そういう機会を持ってもよいと思った。
Ｈ委員	うちの大学でも、新入生や在校生のオリエンテーションがあるので、今日見せてもらった、若年層の動画を１分くらいだったら集中できるとと思うので、流していきたいと思う。 雑談に来る学生の中で「学生相談室があるからそっちで相談したら」と誘ってもそちらには相談しないことが多くその敷居をどうすればよいかは考えなければならないと感じている。保健管理センターで話を聴いてあげるだけでもだいぶ良いとは思っているが、養護教諭などは、そういう面ではキーパーソンになると思う。
議長	各団体の皆様、ありがとうございました。様々な建設的な意見もあったと思います。 まだまだお話は尽きないと思いますが、約束のお時間となりましたので、以上を持ちまして、議事を終了したいと思います。 円滑な議事に協力いただきありがとうございます。