

令和4年度 市川市自殺対策関係機関連絡会 会議録

1. 開催日時：令和4年11月11日（金）
午後2時00分から午後3時30分
2. 場所：市川市保健センター 4階 大会議室
3. 出席者（敬称略）

〈市川市自殺対策関係機関連絡会〉

国立国際医療研究センター 国府台病院	鵜重 順康 氏
国立国際医療研究センター 国府台病院	薬師寺 あかり 氏
一般社団法人 市川市医師会	吉岡 雅之 氏
一般社団法人 市川市医師会	岩澤 秀明 氏
一般社団法人 市川市薬剤師会	新井 るり子 氏
社会福祉法人 市川市社会福祉協議会	山崎 泰介 氏
社会福祉法人 千葉いのちの電話	田辺 明子 氏
市川健康福祉センター	山本 史子 氏
市川警察署	杉山 洋志 氏
行徳警察署	小佐野 絵梨奈 氏

〈保健部〉

部長
次長

〈事務局〉

保健センター健康支援課長、他職員 10名

4. 議題
 - 1) 自殺者実態報告
 - 2) 自殺対策事業実績報告
 - 3) 今後の取り組みについて
 - 4) 意見交換

5. 会議資料

次第

関係機関連絡会名簿

席次表

議題1 「自殺者実態報告」

議題2 「自殺対策事業実績報告」

議題3 「今後の取り組みについて」

参考資料 「いのちを支えるいちかわ自殺対策計画（第2次）中間評価」

「市川市 e モニターアンケート調査結果報告書」

「市川市民のテレホンガイド」

「若者のための相談ガイド」

相談案内カード「こころの相談してみませんか」

周知チラシ「市川市こころの健康相談」

「生きるを支える相談窓口一覧」

会議録

令和4年11月11日（金）

市川市自殺対策関係機関連絡会

【事務局】

本日の連絡会は、市川市審議会等会議公開に関する指針により、公開が原則となっております。

傍聴の希望がある場合は、指針に沿って、公開の可否を決定いたします。

また、会議録は、市川市公式ウェブサイト等にて公開いたします。

公開にあたりましては各代表者の皆様へのご発言部分を事前に確認いただいた上で公開いたします。

正確な会議録といたしますため本日は録音をさせていただきますのでご了承ください。

なお本日は傍聴希望者の方がいらっしゃっております。

本日の議題につきましては非公開とする個人情報等はございませんので、公開としてよろしいでしょうか。

【市川市薬剤師会 新井氏】

異議なし。

【事務局】

ありがとうございます。

では傍聴の方は入室をお願いいたします。

【事務局】

それでは議題に入ります。

議題1から3をまず事務局から説明させていただきます。

【事務局】

議題（1）自殺者実態報告

資料1ページから12ページが、議題1の資料になりますのでご覧ください。

それでは、自殺者実態の傾向について報告させていただきます。

2ページをご覧ください。

全国の統計では、令和3年の自殺者数、及び自殺死亡率は減少しております。

つづいて、5ページをご覧ください。

千葉県統計のグラフは、令和2年までしか出ておりませんが、最新の情報になりますと、総数978人となり、令和2年と比べ減少傾向にあります。

女性も若干減少はしておりますが、令和元年までと比べると多い傾向にあります。

4ページをご覧ください。

学生生徒等の自殺者数の年次推移をお示しております。

小中高生の自殺者数は、令和2年に過去最多となり、令和3年は、過去2番目で深刻な状況となっております。

そのため、夏休み明けの自殺防止に向け、12ページにありますように厚生労働省からメッセージが発信されております。

7ページをご覧ください。

市川市の状況については、令和3年の自殺者数、自殺死亡率はともに増加しております。

総数で見ると、依然男性が多く、女性の約2.5倍となっておりますが、女性の自殺者数は増加している状況が見られます。

また、未遂者数は男性に比べ、女性の方が多く、20歳代が最多となり、30歳代、50歳代と続きます。

こちらは、市川市消防局救急課からのデータを基に作成しております。

詳細は、9ページをご参照いただきますようお願いいたします。

最後に、10ページにありますように、令和4年9月の速報値より、全国、千葉県ともに、自殺者数は増加傾向にあります。

特に、千葉県は9月の増加数がワースト1位となっております。

また、全国及び県の傾向と同様に、市川市の自殺者数、自殺死亡率も増加するものと考えられるため、引き続き分析して参ります。

以上、議題1自殺者実態報告となります。

議題（2）自殺対策事業実績報告

本日も持参いただきました、いのち支える市川自殺対策計画の58、59ページをご覧ください。

こちらが主な事業の体系図となっております。また、議題2の資料2-1をご覧ください。

資料2-1は、昨年度行った中間評価の結果も踏まえ会議で共有させていただきました施策に基づいた、今までの取り組みや分析、今後の課題となっております。

取り組むべき課題の四つの箱囲みに対して、資料一番右側にありますそれぞれの取り組みを強化しております。

一つ目に、若い世代への周知啓発の強化についてです。

今年の8月には、令和2年、3年と小中高生の自殺者数が多かったことを受け、厚生労働大臣からメッセージが発信されております。

内容としましては、若者の自殺は、長期夏季休暇前後に増加する傾向を踏まえ、夏季休暇中から、相談先等の周知に努めるよう働きかけるものです。

また、若者に向けてのメッセージでは、議題1の12ページの通り、悩みを抱えたときには相談して欲しいこと、身の回りの人の異変に気づいたときには、声をかけてみて欲しいことについて発信されています。

当課におきましても、お手元にも配付させていただきました、若者のための相談ガイドを市内小中学校、県立高校、包括協定を結ぶ四つの大学に配布しております。

また、フェイスブックやツイッター、ライン。メールマガジンなどのSNSを利用し、こころの体温計やこころの健康相談の周知啓発を行っております。

例年、9月や3月の自殺予防週間や強化月間に合わせた周知を行って参りましたが、昨年度から今年度にかけては、12月や6月など、孤立感を抱きやすい時期や、本市で自殺者が多い傾向にある月など、周知機会を増やしております。

こころの体温計の実施状況につきましては、資料2-2から2-4をご覧ください。

令和2年度と3年度を比較しますと、男性では、10歳代と30歳代で利用者が増加しており、女性では、ほとんどの年代での増加が見られました。

また、周知を行った月での利用者数の増加が顕著となっております。

次に、心に関する相談の実施状況につきましては、資料2-5から2-9をご覧ください。

相談件数は、全体として増加しているような状況となっております。

次に、資料2-1の、二つ目の女性への支援に関しては、特に女性からの相談を受理することの多い部署へのゲートキーパー研修を実施しております。

今年度は、DVや、LGBTの相談担当課である多様性社会推進課へ研修を実施予定となっております。

次に、三つ目の市民の方々に広くゲートキーパーを認知していただくための、ゲートキーパー研修の実施についてです。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に配慮しつつも、多くの方に受講いただくため、昨年度は自殺対策強化月間に合わせ、動画の配信を行いました。

三部構成とし、1ヶ月間の期間限定配信の中で、314回視聴いただきました。

アンケートでは、市川市の現状や、コロナ禍での心理的負担の背景に対する専門家の見解を伺えよかったとの声をいただきました。

今年度は、感染症拡大防止に配慮しつつ、より多くの方に参加していただけるよう、例年より大きな会場を確保し、集合型での研修を実施する予定です。

四つめの働く世代への啓発としては、快適睡眠講座を実施することにより、働く世代をはじめとする中高年の世代に向け、睡眠や休息について啓発しています。

今年度の実施状況につきましては、9ページの2-11をご覧ください。

40代から80代の64名の参加がありました。

アンケートにつきましても、ほとんどの方から内容を理解できた。今後の生活に取り入れられると回答がありました。

議題2については以上になります。

議題（3）今後の取り組みについて

資料6をご覧ください。

令和5年度は次期計画策定の年度となっております。

計画策定にあたりましては、スケジュールの通り、自殺対策関係機関連絡会、自殺対策推進担当者連絡会を各2回程度開催する予定となっております。

令和5年、7から8月頃に、骨子案を作成し、11月には素案の作成、令和6年1月頃にパブリックコメントの募集をしたいと考えております。

会議の開催時期につきましては、骨子案の作成後の10から11月頃に1回目を、2回目については、パブリックコメントの結果報告のため、1月中旬から1月下旬頃を予定しております。

計画策定に伴い、実態調査のため、令和5年4月に、市民アンケートの実施を予定しております。

その結果につきましても、自殺対策関係機関連絡会、自殺対策推進担当者連絡会等で報告させていただきます。

今年度見直しが行われました、自殺対策総合大綱の内容を参考に地域の実情に合った計画策定ができればと考えております。

今後とも、委員の皆様から広くご意見をいただきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

議題3今後の取り組みについてのアンケート調査票を報告いたします。

お手元の資料、議題3、資料6の次のページをご覧ください。

次期計画策定のためのこころの健康と自殺対策に関するアンケート調査票ですが、令和5年、4月に実施する予定です。

市内に居住する18歳以上の男女2000名を無作為抽出し、アンケート調査票は郵送により送付、回収の予定です。

調査期間は4月下旬から5月末までの1ヶ月程度で考えております。

アンケート項目について、前回、平成30年に実施したアンケートをもとに、何点か修正しました。

本日は、その修正した6ヶ所についてお伝えいたします。

1点目。1ページ問1（1）。

性別の選択肢に、どちらでもないを追加しました。

2点目。1ページ問1（3）。

お住まいの地区についてですが、北部町名の稲越町が、令和3年2月1日より、住居表示が実施され、稲越1丁目、2丁目、3丁目と変更となったため、稲越としました。

3点目。1ページ問1（5）。

職業の選択肢ですが、3 専業主婦の欄に記載していた家事手伝いを削除しました。

4点目。2ページ、問9（2）。

どのように相談しますかの選択肢3に、インターネット・メールのほかにSNSを追加しました。

5点目。3ページ、問12、質問分の1行目後半の2万1000人は、令和3年、警視庁自殺統計をもとに変更しました。

6点目、3ページ、問18。

新たな項目として、自殺予防週間や自殺対策強化月間を知っていますかの質問を追加しました。

以上が、議題3今後の取り組みについてのアンケート案における修正箇所の報告になります。

【事務局】

今議題1から3の説明をさせていただきましたけれども、何かご質問がありますでしょうか。

特にご質問がないようでしたら少し課題等に区切ってですね、意見をいただく時間にしたと思います。

まず実態把握の結果を説明させていただきまして、自殺者数がコロナ禍の影響もあるのか昨年に急増したところから、また下げ止まりで、減っていかないというところと、ややもすれば増加もしているところなんですけれども、大綱等にも引き続き新型コロナも影響については、分析を続けていくべきというふうにかかれてるんですが、なかなかこれという要因を特定するのが難しい中で、同じように相談機関で、いのちの電話さん、もしこのコロナ禍の影響とか、こういう相談が多いとか、ちょっと実情を教えていただけると大変ありがたいんですけれども。

【千葉いのちの電話 田辺氏】

千葉いのちの電話は相談員が高齢だったりするものですから、結局コロナが不安で来られなかったりする
ので、電話をかけてくる方は増えていると思うのですが、電話を取る側の私たちが減っているので、コロナ前
は年間1万7000件ぐらいだったのが、コロナ禍で1万件ぐらいになりました。

夜24時間365日が売りなんですけど、10日のフリーダイヤルとか金曜日土曜日の深夜帯を開始したの
で昨年度は1万2000件ぐらいまで回復しました。今年度はまだ途中なのでまだわかりません。

相談の内容はコロナだからというよりはコロナも含めて今まであったいろんな精神疾患の問題とか、経済的
な問題とかが合体して、より辛いというような相談がやっぱり多いですね。

あと、孤独ですね、たまたま私もこの前、3本続けて「友だちがいないんです」という電話を取りました。50
代、60代、70代ぐらいの方が、人と会えないってということもありますが、これまでそういう友人を持ってなくて、
「誰にも相談できない」とか、「寂しい」とか、「何のために生きているのかわかんない」という心境を語ってお
られました。

【事務局】

ありがとうございます。

保健センターでもやはりコロナが流行している時ってというのは訪問とかも、来ないで欲しいっていうふう拒
否をされたりとかなかなか介入が難しかったり、電話が繋がらないというようなことも言われた時があったん
ですけれども、そういう孤独の解消っていうところでは、1回お話を聞いただけでは終わらないので、伴走的
に支援していかなきゃいけないところだと感じております。

事務局から一つ質問があります。

いのちの電話さんの相談員さんの募集については、当課でもホームページに載せさせていただいていたり
するんですけど、先程相談員さんの高齢化という話もありましたけれども、新規の相談員さんの育成な
ど状況を伺いたいです。

【千葉いのちの電話 田辺氏】

新規の相談員に関しては本当うれしい状況なんです。テレビで有名な俳優さん方が亡くなった後に「いの
ちの電話に電話しましょう」みたいなテロップが流れたり、うちの事務局長がマスコミに何回か出て現状を
話してくれましたので、反響が大きかったと思います。昨年の33期は89人応募があったんですね。いつも
は10何人とか20何人とかで、それに比べてすごい人数でした。今、第4課程に入っていて、来年3月に
認定の予定です。ただ、今は第4課程の途中ですが、最初は誰か助けたいと思って始められたと思うので
すが、実際いろいろ研修受けたり、ご自分の仕事が転職になったりとかで、養成研修生の数は半分くらい
になっています。今年度の34期の相談員募集では、応募は60人で、実際に第1課程に進んだのは
35人でした。それでも通常よりは多いです。

相談員が増えたおかげで、相談件数が1万件から1万2000件ぐらい増えました。今がチャンスなので頑張らないと、本当に、夜、死にたい人が多いので、夜の活動も毎日再開したいと思っています。募集が1回中止になった時には、動画を作って相談員になりたい人のために、「現相談員の声」というのを作ってHPから配信したり、ありとあらゆることをやりました。そうやって、今のところうれしい結果になっています。

【事務局】

ありがとうございます。

いのち支える計画の方の29ページのところに、計画策定のときは誰かに相談してますかという割合が全体に、59.7%だったんですけども、こちらの方で、中間評価を行った時には、相談してますかの割合が若干増えて、67%になってますので、これは下げないようにいろんなところで、相談の窓口、孤立化を防ぐような取り組みをしていければと感じております。

市川市の方も、国や県と同じような形で自殺死亡率を令和8年までに13以下にというのが目標なんですけれども、今のところ13以下にはなっていないので、こちらの統計も合わせて見ていきたいとは思っています。それを踏まえまして、千葉県の方でも、自殺対策というところで何か強化している取り組みがございましたら、保健所山本様、教えていただければと思います。

【市川健康福祉センター 山本氏】

ありがとうございます。

県の方でも、すでに皆様、ご存知だと思いますが、第二次千葉県自殺対策推進計画ということで、市の関係者の皆様、保健、医療、福祉、教育、労働関係や警察の方々と、連携し協力しながら、自殺対策を取り組まねばならないと考えております。

具体的には、千葉県自殺対策推進センターや精神保健福祉センターにおいて、窓口職員に対する技術向上のための研修等を実施したり、今年度は12月に、自殺リスクの対応、理解と対応ということで、大学の講師の先生をお招きして講演会を実施する予定になっております。

その他皆様のお使いになっているような統計情報等を衛生研究所において作成等行っているところです。

保健所におきましても、先ほどの統計の中で若い方たちの自殺が多いということで、例年夏休みに思春期保健事業講演会というのを実施しておりまして、養護教諭の先生を中心にご出席いただく研修会に、今年度はコロナが2年間続いているということで、マスクをつけての生活や、学校がオンライン授業になったりでの生活の中で様々な問題が発生しているのではないかというふうに考え、国府台病院の児童精神科の先生による講演会を実施したところです。

その際には、市川市内の小中学校の先生方、高校の先生方、養護の先生等にご出席いただいて皆様に、現在の生活の中での対応ですとか状況についてユーチューブを通して配信させていただいているという

ところでございます。

【事務局】

ありがとうございます。

若者の支援と女性というところでは一つ、これも大きな課題にはなっているところなんですけれども、市川市の方では、女性の支援としましては、産後ですけれども、生後1から2か月の間に全戸訪問を実施しておりまして、産後うつのエジンバラ産後うつ質問票というものを使ってスクリーニングを行いまして、そこで11点以上という点数で、ある程度産後うつのリスクがある方に関しては、早めに地区担当の保健師が訪問させていただいたり関係機関と連携をとりながら、受診を勧めたりというような形で対応しているんですけれども、そちらの割合も年々上がっている現状ではあります。

それと今、出産とかもですねきちと健診とか受けて、病院に行かれて出産までたどり着けばいいんですけれども、飛び込み出産だったり、特定妊婦の方も非常に増えている中で、いろんな機関との連携をしなければ支援に当たれないような状況が多数報告ありますので、この辺の推移ということも、注視していければと感じているところです。

市川市の場合、未遂者が女性が多いっていうのがずっと続いているんですけれども、何か警察の方とか、今統計上もお話をさせていただいてますけれども実際現場等で予防の取り組みとか、こういったものが必要と感じることがありましたらそれぞれちょっと教えていただければ。

【行徳警察署 小佐野氏】

まず行徳警察の方で私の方は、普段保護とか行方不明とかも扱っているんですけども、その精神疾患とか、あとは発達障害を自分としては認識できてなくて、それはまた家族と衝突してしまっっていうことで、思い悩む方もいらっしゃいますし、また元からやっぱり死にたいっていう衝動がすごい強っていう方が結構いるっていうのが実情で、警察としてはまずは、保護とかした場合は、家族を巻き込んで、面倒をみて欲しいっていうお話はもちろんするんですけども、今回いただいた資料のように、相談窓口っていうのは案内させていただいているっていう状況ですね。

【市川警察署 杉山氏】

警察として自殺の方を取り扱うケースというのは自殺企図と言われる、ご本人から自傷行為をしまった、そういった連絡を受けた家族さん等々から110番通報等をいただいてですね現場に伺うというケースが多いんですけども、やはりここ数年、データにもあるように、若い世代でのそういった行為というのが、非常

に増えてきているのかなという印象はすごく強く持っております。

あと自傷行為ということ自体に対するハードルといいますか、垣根というですかね、そこがすごく低くなってきているような印象というのがございます。

ちょっとしたことで、オーバードーズだったりとか、リストカットだったりとか、すぐにそういった衝動的な行動に行きやすくなってしまっているのかなという印象があるところでございます。

やっぱり周りでやはりかなりやっている人が増えているということもあってですね、あの子もやっているから自分もといったようなところで垣根が下がっているという感覚もありますし、いわゆるファッション的な部分も少し出てきているのかなと。

昔で言うところの根性試しじゃないんですけども、そういった意味合いはすべてイコールではないとは思いますが、本当に死にたくてやっているというよりは、何かそういったそれ以外の目的を持ってちょっとそういった行為におよんでしまっているのかなというケースも、すごく多いのかなというふうには現場では感じております。

やはりご本人さんから話を聞いても、本当に死にたかったという方は、かなり少数派なのかなというところでして、注目を引きたかった、そう言ったケースでですねそういった行為に及ぶケースも多いというところでございます。

また少し話も出たんですけども健常な方がいきなり企図行為に及ぶというよりはやはり過去の経験等からですね精神疾患等々患った上で、こういったケースに至るケースが多いというところでですね、そこに至るケースを聞くと、やはり子供の頃の虐待だったりとか、そういった部分も背景としてすごく出てくるケースが多いので、そのあたりも警察としてのちょっと本件とは少し変わってくるんですけども、主幹業務になってくるので、そういったところに力を入れるということもですねこの自殺問題の抑止にも繋がってくるのかなというふうには、警察としては考えております。

【事務局】

ありがとうございます。

今出た若い方だと、何となく周りがやってるからとか、死んじゃうと思ってなくて軽くやってしまうみたいな、そういう気分のムラでっていうところが非常にリスクが高いのかなと思うんですけども、なかなか相談等にも10代20代の若者というのは、繋がらないケースも多いんですが、何か若者の施策として、先生方、こういった観点が必要というアドバイスがあれば鶴重先生未遂者支援等も含めてお願いします。

【国府台病院 鶴重氏】

まず先程の自傷の話なんですけど自傷行為は、よく自傷の本、専門家の本を読むと若い人たちの自傷行為というのは、ストレス解消というか、その時のもよもよとか、逆に死にたい気持ちを抑えるために自傷行為でリセットするとかそういうある意味依存的な行為として、やっちゃってる人が多いようなんですよね。

だから本当に、先ほど警察の方がおっしゃったように、本当に死にたいという人はあんまり若い方は少なく、そういう意味での自分のメンタルを支えるための自傷行為っていう人がどうも多いようですね。

そういう意味で本当の危険性っていうのは少ない。

ただ、自傷行為自体が、その後の長期的な目での自殺の既遂力というか、自殺を本当にやっちゃう危険性を、相当高める事実があるので、これはほっとくのも、もちろん問題で、自傷行為に対することも一つの自殺対策に繋がることは間違いないと思います。

ただ、あとはすいませんもう一つハードルが下がってるってことは、特にやっぱSNSとかインターネットを介したもので、匿名とか見ず知らずの人たちが、ちょっとつぶやいたことに対して、こういうことをやってみたらみたいな感じで、やってみたらスッキリしたみたいな、そういうことで、そういう意味での社会構造の変化という意味でのハードルが下がっていったところがあるのかなと思います。

多分、去年か一昨年か市川市の人もそうだと思うんですけど、若い人たちに対して、そういうものというのはやっぱり、インターネットで匿名性の相談というものの窓口を広げていくのが、やっぱり大切なんじゃないかなと思います。

もちろん、こころの体温計とか、そういうところがまず取っかかりとして非常に有効かなと思いますので、今後より広げていくのがひとつ方法かなと思います。追加なんですけど女性の最近、臨床やっていて、ここ数年ですけど、女性の方が自傷しやすいっていうふうなデータ、自殺者は少ないんですけど、自傷行為に及ぶ人は多いというふうなデータがあったんですが、もう一つはその女性は、月のものがあるのでそういうもの、特にPMSとかそういうものの影響が多いように最近感じるので、そういう意味での、ちょっと直接は関係ないのですが、この間NHKでやっていたように、そういうPMSとかそういうことに対する啓蒙も、広い意味での自殺対策になっていくと思うのでいろいろ、考えてみる必要があるかなと思います。

【事務局】

ありがとうございます。

先生の今のPMSに対する啓蒙というところで、私たちが実際あかちゃんの訪問をさせていただいていると、お母さんご自身も生理の周期で気持ちが不安定になる気がするとか何とか感じていらっしゃる方もいて、私たちがそうおっしゃる方が割といるなと感覚なんですけど、今先生にいただいたPMSに対する啓蒙はこれからの取組に考えていけたらと思いました。先ほどの警察の方、リストカットとかそういったことをやられる方が多くなっているとのことですが家庭の背景とか普通家庭なのか、そうなっても仕方ないよねみたいな感じなのか背景や傾向など分ければ教えていただきたいと思います。

【市川警察署 杉山氏】

全てが全てということではないと思うのですが企図に至る背景にうつ病だったりとか統合失調症といったやっぱり精神疾患が絡んでいるケースが非常に多いという印象がございまして、その原因等について突き詰めていくと、やはり幼少期の虐待だったりですか、いじめ問題、そういったものを抱えている方が非常に多

いといいますか、一定のパーセンテージを占めているのかなとちょっと現場の印象がありまして、そういうトラウマが大人になってもずっと残っていて、心の不安定にちょっと繋がっているのかなという印象をすごく感じております。

まず家庭環境といいますか、その場だけの問題で、そういう衝動になっているということではなくて、過去からの積み重ねといいますか、経緯を経てそこに至っているという印象が強いなというところがございます。

【事務局】

ありがとうございます。

吉岡先生何か地域の診療の中から、今言った若者とか女性の観点で何かご助言いただくことがございましたらお願いしたいんですけど。

【市川市医師会 吉岡氏】

ありがとうございます。

若い世代の方に言えることは、親御さんたちが相談受けて、何となくおかしいなという事は分かっているけれど、それを相談する相手がいないということがあるんですね。

それやっていますごく感じます。

精神症状で出てくると、比較的わかりやすいことも多いんですけど、一方で身体症状、目まいだとか、動悸だとか食欲不振ということで、内科を受診されたりすることがあって、そこで問題ないってことで、次どうするかって話になってくるんですが、そういう時に結構内科受診はしやすいってところありまして、そこに確実にやっばつなげることが大事ですから、まず、うつ病というのは全然恥ずかしい事じゃないですし、しっかりと治療の専門機関行けば治る病態ですから、そこを周知するっていうことと、あと、相談を受けた親御さんだとか祖父母の方が、ちょっとですね相談しやすい環境を作るのも1個、若い世代に対しては、絶対一番見てますから良いのかなと思っています。

あと、その周りの方が若い世代の方の気づきだったり、傾聴してあげることだったり、繋いであげること、あとは見守りなどの周りの方のサポートも大事なことかなと思っています。

【事務局】

ありがとうございます。

今先生のお話を聞いて、やっぱりメンタル受診っていうと一つ大きなハードルって感じての方が非常に私たちも支援してる中で多くてですね、拒否を示す方も多いんですけども、その時にやはりかかりつけの先

生につながっていうところで、もし岩澤先生、内科医のお立場から、何かこう繋がれたときにこういったことを確認してきてくれると、っていう事がございましたらお願いしたいのですが。

メンタル受診が必要だと思ってもかりつけの先生には行くけど、メンタルにはいかないって人が多いので、最初に内科の先生につなげるときに、こういうポイントを確認してつなげて欲しいっていう何か助言がありましたらお願いしたいのですけど。

【市川市医師会 岩澤氏】

はい、ありがとうございます。

やはり、うつ病というのは自分で気づくのが難しいので、やはり吉岡先生のお話にもありましたけど、ご家族とか、周囲の気付きがやはり重要であって、どこをどの辺注意したらいいのかっていうと、やはりもう本当にありきたりなことなんですけど、本当に身近な方がですね、いつもどこが違う、もう本当にちょっとしたいつもと違う変化を、気付いてあげることが本当の最初の第一歩なんじゃないかなと思います。

表情なり、食欲なり、話し掛けた時の反応とか、というのが本当のちょっとしたご家族の気づきが大事なんじゃないのかなと思いますので、やはり働く世代とか若い方だと思んですけども、本日の資料でも、自殺される方は独身の方が多いとか、若い方が多いっていうことはやはりそういうことを気づく方が少なかったのかなと思うので、そういうのを家族に代わって会社の方とかですね、会社の同僚とか上司の方が気付いてくださるようなきっかけがあればいいかなと思います。

私はちょっと、産業保健に携わっていますのでちょっと気づいた事としては、そういったことがございます。

【事務局】

ありがとうございます。

先生がおっしゃる通りやっぱりみずからS O Sを出せる方ばかりではないので周囲の気づきっていうところを大事にしなければいけないなというところをちょっと感じたのですけれども、私たちも多様な機関とゲートキーパー研修を実施できるような形で、いろいろ取り組んできたところでして、動画等を配信するっていうのも、強化してやってみたところで、反応がありましたので、そういったところも進めていければと思うんですが、ゲートキーパーとしての重要な役割は結構薬剤師会の方とかは非常に重要な役割を担うと思うんですけども、何か実際の現場とか支援してるような方とか、そういった感じるところがございましたら何かご意見いただければと思います。

【市川市薬剤師会 新井氏】

我々は例の薬剤師は処方せんを持ってこられて、あと、うつの患者さんとかから持ってこられてそれを処方する立場なのですけれども、その実際の仕事上では、とりあえず初めての方だったら、2週間分出ますので2週間はしっかり飲んでくださいとか、もう1回1週間後に先生のところに行かれて、それからまた、飲んでく

ださいというふうなことでとか、あとはその副作用の面とか、こういうことがあるかもしれませんが続けてくださいとか、そういうずっと飲んでらっしゃる方はとりあえず続けていただくことが、途中で良くなった感じがするときに、やめてしまう方が案外いらっやまして、なにしろ口を酸っぱくして、先生の指示通りに続けてくださいというのはいしかり言っています。

こういうことがやっぱり飲み始めてから、ちょっと、最初は1週間ぐらいはね、全然変わらないと思うんですけど、それ以降には多分、1ヶ月ぐらいい飲んでからは、ちょっと楽にはなると思うので、そこのところをいしかり言うようにはしているんです。

この間のうつ患者さんにお薬出したときに、初診だったのですが、その友人に勧められて病院に行った。それで、薬が出たっていって飲んで始めるって方がいらっやったんですけど、その友人っていうのが今作りづらいついていって、この方は30代だったんですけども、今10代とかそういう誰にも相談できない人が多いとかだと、親とか家族の方が見てあげる必要があると思うのですが、今みんなやっぱり若いお母さん方も非常に忙しいんですね。

ちっちゃいお子さんを病院に連れてって、そのまま今度、予防注射行って塾に行って保育園に迎えに行つてなんかものすごく忙しいので、上のお子さんをちょっとゆつくり見ている暇がないとか、そういう方多いんで、なんていうのかな。忙しいお母さんたちに対して何かちょっと支援みたいな、手伝ってあげられるものがあつたらなつていのがちょっとあります。

若い人にはツイッターとかフェイスブックとかラインですとかそういうもので、啓蒙啓発の活動は続けていつた方がいしと思つます。

それから余談なのですが、この間の急病診のトイレに、DVのこつう冊子があつたんですね。

それに日本語と、同時に外国語でも案内があつて、だからこつうのも（こころの健康相談カード等）ちょっと外国の方もちょっとわかりやすいような、お電話ができるような感じのあれを一つ付け加えてはみてはどうでしょうか。

【事務局】

ありがとうございます。

庁内の会議も1月に控えていますので、今のご意見も踏まえてこつう相談カードのあり方とかも、検討していければと思つます。

あと居場所づくりとかつていところでは、なかなか行政だけでは難しいところがあるんですけども、今社協さんで、こども食堂だつたり、いろいろな活動されてたりはあると思うんですがその辺いかがですか山崎さん。

【市川市社会福祉協議会 山崎氏】

こども食堂も含めてなんですけど、この自殺のリスクのベースになつてくることで、コロナ禍でものすごく影響があつて、今ご質問にあつたこども食堂なんかも、このコロナになつてから集まつてご飯食べるつていのは難

しくなったので、お弁当配ったりだとかっていうことで乗り切って、ようやく今このところに来て少しずつ落ち着いてきたので、またその集まってってことを考えてきたら、今朝の新聞ぐらい、第8波みたいな話になって、厳しいところはあります。

ただ世の中のこうなんて言うんでしょうかね、こども食堂だとかフードバンクだとかフードパントリーって言われている食糧支援に関する、なんて言うんでしょうかね、支援の広がりメディアの影響もあってものすごく広がってまして、市川社協でも独自でフードバンクをやっていたんですけど、行政の皆さんが応援してくださって、窓口でフードバンクポストをやって頂いたと思ったんですが、市内の郵便局の半分以上の所ですかね、そういうポストを置いていただいたりとか、あるいはそのコンビニエンスストアにご協力いただいたりだとかってということで、皆さんの意識は高まってますし、一方で食糧が必要な人に個別にお配りしたりだとか、あるいはこども食堂、そういう集まったものをお渡ししているんですけど、試しに始めた市内にある4つぐらいの大学の中の、二つ三つぐらいのところはですね、学生さん自身によるフードバンクで集まったものを、パントリーで、学生の必要なものをもらってもらう活動をやってみたら、ものすごく盛況です。

何かこれを、良いことと考えるのか非常に厳しいと考えるかっていうと、やはり後者の厳しい学生の生活がものすごく厳しくなっていて、それこそバブルの世代の人たちがですね想像すると、例えばお米が目の前に何袋も並んでいたら普通、昔の学生さんだったら持っていけないと思うんですね重くて。綺麗になくなりますね。はい。

それぐらいやっぱり、厳しい状況なんだなっていう感じはしていますので、毎回こちらでも報告しているんですけど、福祉的な貸付の事業で、総理大臣みずからが返せなくなったら返さなくてもいいよ、っていうようなことを言った事業を全国の市町村社協が窓口でやっているんですが、ご相談の件数がですね、大体今までは、お金に困ってるよっていう相談の件数が実件数が500から600だったんですね。

大体そういう人たちは2、3回以上相談するので、その延べ件数1500とか2000なんですけど、コロナ禍になってですねそれが10倍になりました。5000件の実件数とかですね。

一番多い時はですね、もうその5500件とかって令和2年度がそれぐらいになっていて、令和3年度も2000件以上の実件数みたいな感じで、今でも通常の倍ぐらいの実件数がまだ続いている感じですね。貸してるお金がちょっと僕も想像できないんですけど市川社協だけで50億円以上。

じゃあどれぐらいの市川の方に貸してるのかなって、概算なんですけど、延べの貸付の債権で、割り算すると市川の世帯数で割るとですね、20世帯に1世帯が、私どもの市川社協からお金を借りていると。これが、複数の資金を借りられることになっているので、概算の応募が実の世帯数でも50世帯に1世帯が借りていますね。

それぐらい自殺の要因の中に、ご病気だとかですね、家庭の不和とかいろいろあるけどその中の大きい大体三つの理由の中の一番大きいところですね、経済問題ってあると思うんですけど、政府も一時的にこういう、社協の貸付だけじゃなくて事業者向けの支援金なんかもやっていたんですけど、ここに来て、社協

の貸付自体、コロナ特例は9月末で終わったりとか、そういうふうにして、コロナ対応が終わったということ
で、先ほどお話にあった、実感としてはものすごく、これから自殺が残念ながら増えてしまうんじゃないかろうか
ということを感じています。

若い方のご相談もものすごく増えてます。

20代で、赤ちゃんができてるんだけど、自己破産していて、生活が立ち行かないとか、今まで非正規の雇
用で働いていて、実家から地方の実家から仕送りを受けていたけど、実家の実態を聞いたらお金を借りて
送金してたからもうこれ以上親に頼れないとかですね。

いわゆる普通のアパートにシェアハウスじゃなくて普通のアパートに友達同士で、みんなで住んでるだけ
ど、それぞれの出し前と言われている家賃の一部を自分が、飲食業をやっている、シフトに入れなくなっ
ちゃって、その負担金が払えなくなって、生活が立ち行かないとかっていうのが、ものすごく増えてますし、女性
のDVとかで逃げてる人のご相談だとか、或いは今までは私どもはそういうあんまり相談を受けなかった層
の人たち、マスコミで働いて、例えばカメラマンとか、いわゆる大手のテレビ局とかで働いているような、そういう
メディアで働いているような人だとか、いわゆる芸術家と言われていて高明なキャリアがある方とか。

そういうもうそのあらゆる社会階層の方がかなりの打撃を受けてるっていう印象を持ってまして、その方たち
がその経済的な不安から、その後何かうつの傾向になったりとかっていうようなことっていうのを、これまあ、
あの相談員からのヒアリングで実感なんですけれども、非常に眠れないとかですね、そういう人が増えてる
ふうに、感じています。

またそういう親御さんのうちは、子供たちもいますし、その子供たちの影響だとかっていうのもすごく感じてい
ます。表面上はその50世帯の2世帯ぐらい人からお金を借りないと暮らしが成立しない人が市川にいるん
ですけど、やっぱり非常に見えにくいので、子供のごはんが食べれなかったりだとか、そういう厳しい状況に
置かれている子供たちだとかっていうのも、増えてるんじゃないかなあというふうに思ってます、高校や大
学に関する、教育費の相談もやっぱり増えています。

市川市なんかその制度があるんですけど、保証人が必要だけでも、やっぱりその孤立化とか進んでるの
で保証人になってくれる人がいないので、保証人なしの貸付が受けられるところと言って社協案内されたり
とか、というようなことが増えている気がします。

ちょっと取り止めのないことを話しましたが、ほかにも外国で定住権や永住権がない人は、福祉的なサー
ビスを受けられなくてそういう人たちの相談なんかすごい増えてる気がします
かなり眠れないって言うてる人が多いなっていう印象です。

【事務局】

ありがとうございます。

私たちのこころの健康相談もですね、件数が、昨年、令和2年の年度途中から開始したんですけども

令和3年はもう4倍ほどに増えてまして、今年度ももう1300件、9月で来てますので、年度の終わりぐらいまでには2000件超すんじゃないかというところで、非常に相談が多くなってるんですが、実際に死にたいという相談はあまりなくてですね。

女性ですとやっぱり人間関係とかそういった形の相談が多いような報告書が届いてますし、男性とかでも不安とか、そういう将来の不安とかそういったことを、誰かに打ち明けたいというようなことで、相談実際のハードルは下がってるんじゃないかなという印象は日々の活動で感じてるところなんですけど、こちらもう少しさらに分析を進めていければと思っているところです。

あと、薬師寺さんすいません、病院で退院調整とか障害疾患を持った方が地域にどんどん戻ってくることも増えてきていると思うんですけど、何かその日々の相談支援の中で感じるものがございましたら一言お願いいたします。

【国府台病院 薬師寺氏】

ソーシャルワーカーは、国府台病院では、精神疾患を持つ方の相談にも多く携わっています。

精神疾患を持っていて国府台病院に通院されてる方の相談だったりとか、あとは自殺未遂で救急搬送された方の具体的な生活の相談だったりとか、あとは精神疾患でなくとも身体の治療のために、お金のことだったりとか、頼る家族がいなくてというような相談も多く受けています。

1回きりの相談もありますし、結構長い期間関わる方もいるんですけども、思い起こすと、例えば相談の多くはやっぱり家族関係とか、人間関係の相談っていうのが、ソーシャルワーカーの相談でもすごく多いですね。

死にたいっていう相談だけじゃなくて、日常的な悩みを一緒に考えてくれる人がいない、そういう人には基本的には傾聴していくってところですかね。

あとは、仕事に就きたいとか復職したいとかいう方ですと、やっぱり精神疾患だけでなく癌だったりとかいろんな病気を持っている方がいるので、体調等を聞きながら、なぜ仕事をしたいのか、お金のためなのか、生きがいだったりとか、自己肯定感みたいなのところからの人もいると思うのでそういうのに合わせたご提案をしていくとか。

それから、やっぱりお金の相談もすごく多くてそれに関しては傾聴っていうよりは、かなり具体的に聞いて、次の一歩、次の一手みたいなのところまで具体的に提案して、手続きがとれるように、支援をしています。

やっぱり、なんて言うんでしょう。特に自殺未遂をした方を1人で支えるってすごく難しくて、ソーシャルワーカーと医師がいたりしても病院だけで支えるのはとても難しいかなって思うんです。最初入口の部分としては、自殺未遂とかをきっかけに精神科とつながったとか、病気をきっかけに、誰かに相談したいと病院とつながった後に、やっぱり地域の支援者にどうやって繋がっていきけるのかなっていうのを、それは私たちソーシャルワーカーのメンタルを維持するっていう意味でも、1人だけでとか病院だけで支えるのは無理なので、支援者が多くいてみんなで支えるっていうのが、できたらいいなと思ってます。

【事務局】

ありがとうございます。

確かに相談を聞いてるとですね、長く減入る話を聞いてるとやっぱり相談者自身の気持ちの持ち方っていうところも、みんなで情報を共有しながらスキルアップを図っていかないと厳しい部分も多々出てきてるんですけども、いのちの電話さんなんか相談者で相談の支援者の研修とかで何かこう工夫してることってありますか。結構な重い相談を聞いたりしていることもあると思うんですけど。

【千葉いのちの電話 田辺氏】

千葉いのちの電話には、研修担当がいて、日中は、電話室のすぐ隣のケア室にいてくれるので、出てきたら、「いやもう疲れたわ」みたいな話を聞いてもらったりとか、S Vをやってもらうとかあります。相談員同士でも、相談室内だけですが、「今日どうだった？」といった感じで話をしたりしています。例えば、次の日、警察から電話があって、最後の電話がいのちの電話でしてみたいなことが、きわめて稀ですがゼロではないわけです。このご時世ではそれも大いにあり得るので月に1回は必ず継続研修やります。2年に1度は、自分が聞いた電話をグループの仲間に聴いてもらって、アドバイスをもらいます。じゃないともたないです。

【事務局】

ありがとうございます。

庁内会議が1月頃を予定しておりますので、今いろんな窓口から、自殺の相談が来たっていうところの事務局に回ってくることも多いんですけどやはり初期の相談って大事なので、そこを受けとめる職員のスキルアップっていうところでは私たちも職員向けにゲートキーパー研修を行ったりはしてるんですけども、いろんな意見交換をさせていただく中で今日の情報もお伝えしながら、どんなことが窓口で問題になってるかなっていうのも吸い上げていければと思っています。

【千葉いのちの電話 田辺氏】

私が受けた電話で、過呼吸みたいな感じで、はあはあっていうのを15分から30分ぐらいやる相談者がいて、「今、死なないで」と祈る気持ちできていましたが、隣のブースの人相談員が来てくれて、「ちょっとゆっくり呼吸してみてくださいと相談者に伝えて」とか、そばでサポートしてくれました。相談員は最後まで誰かに変わることはないんですね。なので、危機介入や事例検討の研修で、「薬飲みましたか？」とか、「飲んだなら、吐いてください」とか、今首に縄かけてますと言われたら、「その縄を首から取ってもらえますか」とか、「縄が見えないようにベッドの下に隠してもらえませんか」とか、「その場を離れてもらえませんか」とか、そういう訓練を毎回するので、少しは安心です。ただ、実際に聞くと本当に怖いです。

【事務局】

ありがとうございます。

そういう事例とか、こういう相談こう対応したっていうようなところまで、何かちょっと掘り下げて聞ける機会を、作っていただけるとは、感じてたところだったので、またその辺は庁内の会議でも、共有していただけたらと思っております。

ありがとうございます。

続きまして最後にアンケートを計画で策定のために、アンケートを作成するんですが、このアンケートで何かアドバイスとか、何かこうした方がいいとかっていうご意見があったら、ここで伺いたいと思うんですがいかがでしょうか委員の皆様。

【市川市薬剤師会 新井氏】

性別のところ、3どちらでもないって書いてあるんだけど、答えたくないっていうふうに変えたらどうでしょう。

【事務局】

ありがとうございます。

LGBTQといった方もいらっしゃるんで、変えたんですけどその方がいいかもしれないですね。ありがとうございます。その他何かございますか。

【市川市社会福祉協議会 山崎氏】

先ほど薬剤師さんもおっしゃってたんですけど、やっぱり外国の人がものすごくたくさん市川にお住まいだっていうのは今回コロナの対応のご相談を受けて思っていて、当たり前なんだろうけれども、込み入った話になると、日本語やっぱり難しいんですね。

ですので、こういう何か学校なんか置いていただいているこのカードとか、すごくいいアイデアですし、そういうものを、特に英語のバージョンだとかっていうのもあったらどうかっていうのと、ちなみに先ほど、50億円貸したって言ったときはですね、もう外国の人にも広げたいっていうことがあってですね、上部機関と相談してオリジナルで申請書をですね、5か国語ぐらいを申請と借用書を全部色分けでやったらですね、多分、県内一番、市川の申請数が多かったんですね。

ですので例えばこのアンケートなんかですね、例えば、通常のコースもちろん無作為抽出送られる場合なんかは、当然のことながら日本が遅れてくると思うんですけど例えば英語で、日本語難しい方は、ホームページ経由だと英語バージョンで回答できますよみたいなふうに、だんだんとなっていただくと、市川にお住まいなってる方は何か、日本人で日本国籍で日本語が堪能な人ばかりではないのかなっていうのを、今回ちょっと実感したので、どこかで何かそういう方向に行っていたらいいなと思います。

以上です。

【事務局】

ありがとうございます。

関係課にも相談してみようと思います。ありがとうございます。先生方、何かありますか。

一応紙で郵送させていただくので、これが無作為なので、ちょっと気持ちが弱ってる方に届いてしまったら、相談機関の窓口と一緒にに入れて相談してもらおうっていう、そういう配慮をして送ろうとは思ってるんですけど。特に大丈夫であれば、それで実行させていただければと思いますが。

あと、全体含めて特に、ご連絡したいこととかがありましたら、どうでしょうか。

すみません。事務局からお願いとかお伺いしたいんですけど

先ほど思春期保健事業で、今年度新型コロナウイルス感染症と、こどもの心ということで教育関係の方とか養護教諭さん中心にやられていたということなんですけど令和5年度とか思春期の子を持つ保護者さんむけにとかそういった企画とか予定とかはありますか。

【市川健康福祉センター 山本氏】

ご質問いただきありがとうございます。

今のところ、次年度に向けての話はまだ出てないところなんですけれども、直接市民向けというよりは、支援者向けっていうところがうちの場合、役割的には大きいのかなというふうには考えているところです。

【事務局】

私共も教育関係の方にゲートキーパーをやっていきたいと思いがあんですけど、中々教育の壁が厚いというか踏み込みづらいところがあるので、次年度に向けてご相談させて頂いたりとかアドバイスを頂けたらと思います。

【市川健康福祉センター 山本氏】

こちらこそよろしく申し上げます。

今回の研修に関しましても、市の教育委員会様に、児童精神科の先生との講演会聞く機会があるか等とかその辺ご回答いただいたりして、協力していただきながらの研修会でしたので、こちらの方もよろしく願いいたします。

では議事はすべて終了になりますので、傍聴の方の退室をお願いいたします。

以上をもちまして、令和4年度市川市自殺対策関係機関連絡会を閉会いたします。

また、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございました。