

## 【事例 H29-44】 新潟県

## 自殺対策計画に住民の声を反映させる取組

【概要】高齢者へのグループインタビューから、自殺の多い世代である高齢者自身から直接意見を聞く機会を持った。グループインタビューで得た高齢者の意見を質的データとしてまとめ、これまでの取組や量的データと合わせて市の課題を検討し、施策や自殺対策計画へ反映させるとともに、替え歌やリーフレットの形にして住民への普及啓発につなげた。リーフレット、替え歌歌詞カード製作及び配布：各3,000部

## 【大綱の分類】

2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
5. 心の健康を支援する環境と心の健康づくりを推進する

## 【政策パッケージ分類】

- 基本3-1) リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用  
重点5-4) 社会参加の強化と孤独・孤立の予防

【事業実施年度】2017年度～2018年度

【事業予算】427,000円

## 【利 点】

- ▼ 自殺の多い年代（高齢者）へ、自殺が多い現状について問題提起し、高齢者自身の考えや思いを直接集めることで、より具体的な取組や支援方法の開発に繋がる。
- ▼ これまでの保健師の地区活動で得ていた地域の実情や高齢者の様子をまとめ、グループインタビューで得られた高齢者の声と合わせることで、より説得力のある内容を啓発することができる。
- ▼ 日頃行っている高齢者同士の交流や助け合いが大切であることを、意識付けすることができる。

## 【実施に至るまで】

**地区の現状把握**

- ① 自殺死亡率は全国、県平均より高い値で推移し、減少していない。
- ② 性、年齢階級別自殺者数をみると、40～50歳代の男性と60歳以上の男女に多い。
- ③ 自殺者の同居家族の有無をみると、独居より複数世帯の人が多く、全体の約7割を占める。
- ④ 高齢自殺既遂者（自殺者）事例検討会を関係者で行い、家族の中で疎外感を感じたり、加齢による身体機能の低下に不安を感じていたのではないかと考えられる状況がみられた。
- ⑤ これまでの地区活動の中で、地域の高齢者から、困難な時でも「人の世話にはなりたくない」、「なるべく迷惑をかけたくない」という声を聞く機会が多かった。

**計画を立てる上での工夫**

- ① 高齢者が気軽に参加できるように、グループインタビュー単独での実施ではなく、地域からの希望を取り入れた健康教育も一緒に実施した。
- ② 地域の茶の間や老人クラブ等、高齢者の集まる機会を活用できるように、関係機関へ趣旨説明を行い、周知や実施の協力を得た。
- ③ 自殺で亡くなる人をなくしたいことを明確に伝え、高齢者自身が困難を抱えた時に地域で孤立しないために、地域の中でできることを考えてもらえるようインタビューを進めた。

- ④ グループインタビューで得られた声のまとめや分析、自殺対策計画への反映にあたっては、新潟県立看護大学平澤教授から助言を得ながら行った。

**具体的な内容**

- ▼ **高齢者や地域の支援者の意識を把握（高齢者へのグループインタビュー）**
  - ・市内の地域の茶の間と老人クラブへ「健康講座&座談会」と題した案内文書を送付し、希望した会へ出向く。
  - ・前半30分を健康講座、後半30分をグループインタビューとする。
  - ・健康講座は、地域からの希望を取り入れた「こころの健康」、「認知症予防」、「介護防」、「低栄養予防」及び「お口の健康」等の内容で実施。
  - ・グループインタビューの前に、自殺が多い現状を伝え、「生きる力を感じる時」、「生きる力を失う時」、「生きる力を失った時、周りの人にしてもらいたいこと」及び「生きる力を失った人へ自分ができること」についてインタビューを実施。
  - ・グループインタビュー終了後に、地域の茶の間の世話人等、地域の中の支援者へ、心配な高齢者に気づいた時は、保健師や民生委員へ相談して欲しいことを依頼。
  - ・グループインタビューで得られた声を、大学の協力を得て質的データとしてまとめる。
- ▼ **啓発媒体の作成と配布**
  - ・質的データとしてまとめた高齢者の声を住民に返すため、啓発用リーフレットを作成。
    - ※ 担当者打合せ（実施回数3回、参加者4人）、新潟県立看護大学平澤教授からの助言（実施回数2回、参加者5人）
  - ・グループインタビューで得られた高齢者の声から自殺対策に繋がるキーワードを集め、住民に受け入れてもらいやすいよう、替え歌を作成。
    - ※ 担当者打合せ（実施回数2回、参加者4人）、新潟県立看護大学平澤教授からの助言（実施回数1回、参加者5人）
  - ・啓発用リーフレット及び替え歌の歌詞カードを作成し、これらを作成した経緯を説明しながら、地域の茶の間や老人クラブ等、地域の高齢者の集まりで配布。
- ▼ **自殺対策計画への反映**
  - ・質的データとしてまとめた高齢者の声を、地域の自殺対策に関連する意識として掲載
  - ・地域の自殺予防の意識を醸成や高齢者の自殺予防へつなげる取組、評価指標へ反映
  - ・魚沼市自殺対策推進会議の構成員として看護大学の教授を選任し、質的データと量的データとの統合や事業展開について助言を受けた。

**【成果】**

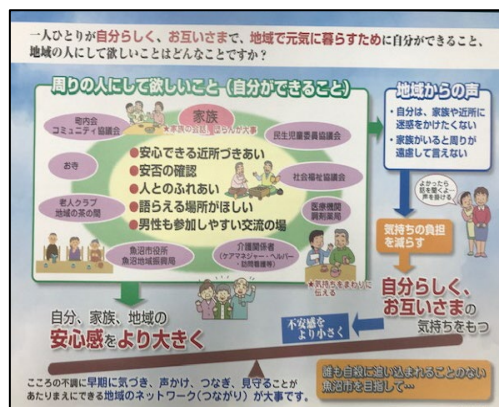
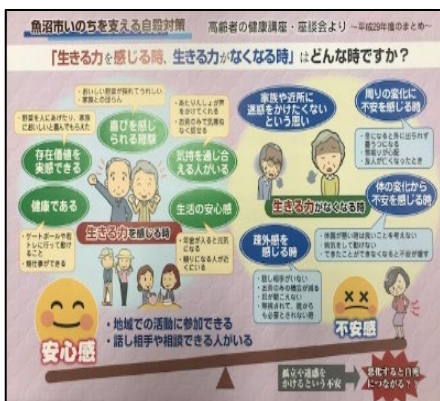
- ▼ 身近な人にほど「迷惑をかけたくない」という地域の高齢者の意識を把握することができ、地域の実情に合わせた、より具体的な対策を検討することができた。
- ▼ 替え歌を紹介して欲しいという依頼が少しずつ増えており、地域の高齢者とその支援者へ自殺対策の啓発を広げることができた。
  - ※ 地域の茶の間（11カ所、194人）、老人福祉大会（4カ所、1,126人）、民生委員・児童委員定例会（6カ所、128人）

**【補 足】**

▼リーフレット表  
(得られた高齢者の声のまとめ)

▼リーフレット裏

▼替え歌歌詞カード  
(表紙)



▼替え歌歌詞カード  
(裏表紙)

うつのチェックリストと、  
こころの相談の連絡先を掲載

(歌詞)  
高齢者に馴染みやすいよう、  
方言を交えた歌詞を作成した

こころが元気でないと、からだも元気でいられません。  
「こころの健康チェック」をしてみましょう。

**こころの健康チェック**

次のようなことが2週間以上続いていますか？

- 物事に興味や持てない、喜びや楽しさを感じられない。
- 気分が落ち込み、憂うつになる。
- 寝つきが悪い、途中で目が覚める。
- あまり食欲がなく、食べ物がおいしくない。
- 何をしてもおっくうで、疲れやすい。
- 自分はダメな人間だ、生きていても価値がないと感じる。
- 物事に集中できない、物が考えられない。
- 身体の動きや話し方が遅くなる。
- イライラ・そわそわして落ち着かない。
- 「死にたい」と思うことがある。
- 飲酒の量や回数が増えた。

※3つ以上該当した方は、こころやからだの不調  
になっている可能性があります。  
身近な相談機関やかかりつけ医にご相談ください。

**身近な相談窓口**

相談窓口	電話番号	時 間 帯
魚沼市 健康増進室	792-9763	*保健師がお受けしています。 月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15
魚沼地域振興局 健康福祉部 (魚沼保健所)	792-8614	*精神保健福祉相談員や保健師 がお受けしています。 月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15

**お互いさまの歌 1** (お互いさまの歌) (Copyright © 2011)

「おはよう、なほよだい、まめたかい  
一人て飲むと、眠れんぞー  
お茶のみ、おしゃべり、笑わして  
地域の茶の間、待つている

二、人生楽ありや、酒もあるさ  
くたくよ飲むと、年とるぞ  
忘れ上手も、年の功  
みんなで、笑はば、笑い合へる

三、老化は、誰にも、やじへんあ  
距離、痛いじ、じやななるて  
病気が、十手た、村を合して  
生きがい、見つけ、笑してや

四、お互いさまの、まほげへり  
あなたも、わたしも、ひとりぢやない  
やさしく、見守り、声かけよう  
地域の、きずなが大事だよ

**お互いさまの歌 2** (おれあつてき安心) (Copyright © 2011)

「誰でも、できるて、おれあつて  
やさしく、見守り、声かけた  
一人て、悩まず、話してや  
相談窓口、あるからや

二、そつかい、声かけ、ありがたね  
話せば、長いが、聞きな  
聞いて、もらって、うれしじて  
一人で、悩まず、よかつたよ

三、なんだが、調子が、変なとき  
心の健康、チェックしよう  
あらまあ、たいへん、SOS  
早めめ、気づけば、肝心だ

四、早めめ、相談、治療して  
おれあつて、眠れんぞ、おれあつて  
家も、安心、安んぢたよ

【課 題】

- ▼ 替え歌等で啓発しているお互いさまに支え合う地域づくりの意識が、地域全体へ浸透し、地域全体で自殺対策をより推進していけるかが課題である。

【事業種別】	普及啓発（リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用）
【準備期間】	90日
【人数】	10人（事業担当：3人）
【人口規模】	36,368人
【財政規模】	16,063,360,000円
【自治体負担率】	0%
【事業対象】	市民（高齢者、地域の茶の間世話人、民生委員等支援者）
【支援対象】	市民（高齢者、地域の茶の間世話人、民生委員等支援者）
【委託の有無】	無
【実施主体・問合せ先】	魚沼市市民福祉部健康増進課 TEL：025-792-9763 Mail:uc903901@city.uonuma.lg.jp