

## 睡眠についての学習会（福岡県小郡市）

## 【概要】

周囲の人の不眠やストレス状態、うつ病などのメンタルヘルスの不調、あるいは自殺のサインに早期に気づき、問題解決のために適切な関係機関につなぐゲートキーパーの養成を行う。市内の中学校と連携し、中学生を対象に精神科医による「成長・発達・学習と睡眠～よりよい睡眠が脳と心と体を育てる～」というテーマで講演会を行い、睡眠の重要性、家族の睡眠についても目を向ける、不眠の家族がいたら受診を勧める等について講演。睡眠の重要性について認識を深め、こころの健康と命を守るための普及活動を行う。

## 【大綱の分類】

- 2) 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す。
- 4) 自殺対策に係る人材の確保・養成及び資質の向上を図る。
- 11) 子ども・若者の自殺対策を更に推進する。

## 【政策パッケージ分類】

- 2-2) 一般住民を対象とする研修
- 5-1) SOSの出し方に関する教育の実施
- 重点1-5) 若者自身が身近な相談者になるための取組

【事業実施年度】 2020 年度

【事業予算】 24,000 円

## 【利 点】

- ▼睡眠の重要性について理解できる。
- ▼家族の睡眠についても目を向けたり、不眠の家族へ受診を勧めることができる。
- ▼講演により多くの市民へ普及活動ができる。

## 【実施に至るまで】

## 背景

- ・「朝すっきりと目が覚める人の割合」が市内中学2年生で10.3%（2016年度）と低く、睡眠の重要性を啓発する必要があった。
- ・「誰も自殺に追い込まれることのない小郡市」の実現を目指し、小郡市自殺対策計画を2019年3月に施行。具体的取組として、自殺予防の理解促進を掲げ、相談窓口の周知や研修会を行い、普及啓発を取り組んでいた。
- ・当該計画で「自殺死亡率」を16.8人（2017年）から2023年までに13.6人を目標とした。

## 具体的な内容

- ①2020年7月 精神科医 内村 直尚氏がふるさと学術大使就任  
内村氏は精神医学を専門とし、睡眠研究の第一人者として活躍されている。  
※ふるさと学術大使とは、小郡市の出身または小郡市にゆかりがあり、各分野で活躍している方を大使に任命。その専門知識をもって小郡市への指導、助言及び提案を行っていただいたり、日常活動において全国に小郡市の情報を発信してもらうことで市のイメージアップを図ることを目的とした制度。
- ②内容考案（対象者、内容等）
- ③市教育委員会と協議
- ④市内中学校5校へ事業説明
- ⑤5校のうち2校が実施希望（うち1校は2021年度実施）

⑥各校、講師と実施に向け打合せ

**具体的な取り組み**

- ▼2021年3月 中学2年生約300名と教員に対し講演会を実施
- ▼講演会は50分間（質疑応答含む）
- ▼講演会后、受講生徒のアンケートを確認

**【成 果】**

- ▼講演後のアンケートにて「世界で日本が最も眠れていないと知った際はとても驚いた。日本人も、もう少し休息をとるべきだと思った。」「今の自分の行動がどれだけ睡眠に影響しているのか考え直す必要があると思った。」「寝る直前までスマホやテレビを見てしまっていたため、控えようと思った。」といった回答があった。
- ▼学校だけでなく、他の2学年へも講演内容を具体的に紹介され、全校生徒約800名へ普及できた。

**【補 足】**

- ▼2021年4月に1校実施予定
- ▼評価として、2022年度に「朝すっきりと目が覚める人の割合」を調査、目標値は25%。2023年度に「自殺死亡率」は目標値13.6人をそれぞれ目指す。

**【課 題】**

- ▼さらに対象者を拡大し、より多くの市民に啓発する機会を設けたい。

【事業種別】	講演会実施
【準備期間】	180日
【人 数】	4人
【人口規模】	59,694人
【財政規模】	11,690,907,000円
【自治体負担率】	100%
【事業対象】	中学生
【支援対象】	本人、家族、友人等
【委託の有無】	無
【実施主体・問合せ先】	小郡市市民福祉部福祉課障がい者福祉係 TEL : 0942(72)2111 Mail:fukushi@city.ogori.lg.jp

**【参考資料・文献】**

- ▼特になし