

実践報告

## 高知県のいの町 自殺対策の取り組み

山本 景子<sup>1</sup>

### 【要旨】

いの町では、第一期自殺対策計画に基づき子どもへの支援や自殺未遂などハイリスク者への支援、そして困難な状況に直面している人の多くが共通して抱える「生きづらさへの支援」に取り組んできました。子どもへの支援としては SOS の出し方教育の実践と共に、児童思春期地域ネットワーク会議を立ち上げ、現場で思春期や母子メンタルヘルスの課題に直面した際の対応スキルを学んでいる。また「自殺対策ネットワーク会議」を開催する中で、多職種と連携して自殺未遂者支援にも取り組んでいる。このような自殺対策事業と従前から取り組んできたひきこもり支援体制を合わせて「市町村プラットフォーム」として位置付けし、様々な職種との連携を経て「農福連携・紙福連携」という就労や居場所の創出に発展させてきた。対象者一人一人に対する心のケアと、地域の特徴や課題を見つめながら取り組む「地域づくり」の両方の充実を今後も目指していきたいと考えている。

キーワード：地域づくり、生きづらさへの支援、市町村プラットフォーム、農福連携・紙福連携

### 1. はじめに

いの町では「地域づくり」という視点のもと、自殺対策事業に試行錯誤しながら取り組んできました。この度は、小さな町の実践報告として、その過程や内容をご紹介します。

本町は、高知県の中央部に位置し、土佐和紙発祥の地として四国で最も透明度の高い仁淀川の美しい流れとともに育まれてきました。人口は、21,180人、高齢化率は40.9%です。(令和5年12月末時点)。

自殺対策の取り組みは、平成28年の自殺対策関係機関連絡会(現在は自殺対策ネットワーク会議)発足から始まりました。平成31年3月に策定した「第一期いの町自殺対策計画」では、具体的な取り組みの6つの柱として、①こころの健康に関する周知と啓発 ②子どもの頃からの支援

③自殺対策を支える人材の育成 ④地域・関係機関・役場内におけるネットワークの強化 ⑤相談窓口・支援体制の充実 ⑥壮年期から高齢期への支援 を掲げました。この計画に基づき、多機関連携の体制が、継続した仕組みとなるよう位置づけること、また「SOSの出し方教育」をはじめとする児童・生徒を対象とした新規事業、自殺未遂者等への相談支援体制の充実などに取り組んできました。

本町の自殺に関する現状は、平成25年から令和4年の10年間で39名。年ごとに変動があり、傾向が掴みづらい点がありますが、高知県の自殺死亡率よりも高い年もあり、これまでの取り組みを見直しながら、さらに対策を重ねていかなければならないと感じています。

<sup>1</sup> 高知県のいの町ほけん福祉課・保健師

## 2. 子どものころからの支援（SOS の出し方教育、児童思春期地域ネットワーク会議）

「第一期自殺対策計画」を策定した当初から、若年層への自殺対策として、「SOS の出し方教育」の必要性が謳われていました。当町がこの取り組みをスタートしたきっかけは、「自殺対策ネットワーク会議」に出席していた当時の中学校の校長先生が、「社会に出たら厳しいが、その社会の中には様々な相談窓口がある。そのことを義務教育のうちに子どもたちに伝えておくことは生きる力をつけるために、√の計算を教えるよりも重要なことだ」と言って理解を示し、授業実施に多大なご協力をいただいたことでした。授業の内容は、先進的に取り組んでいた地域の資料や文献等を参考にしながら、高知県立精神保健福祉センター、スクールソーシャルワーカー、協力してくださった学校の先生方に相談し構成していきました。私たち保健師は、大人や高齢者を対象に健康教育の場で話をすることはありますが、実際に小中学生の前で授業をする経験はなかったため、教員の先生方の前でデモンストレーションを行い、一方的で聞くだけの授業にならないよう、子どもたちの意識を引き付けるようなやりとりの仕方やコツ、グループワークやロールプレイを取り入れるなどの助言をいただきました。令和元年にはモデル校として実施し、令和5年8月時点までに小中学校で29回、のべ406名の児童生徒に向けて保健師が学校へ出向いて授業を行いました。

授業の前には、担任や養護教諭の先生と打合せを行い、終了後には反省会を繰り返すことで、内容を更新したり、各学校の要望をできる限り取り入れたりと、変化させながら回数を重ねていきました。

具体的な内容としては、どの授業でも、最初に私たち保健師が「どこで、どんな仕事をしている人なのか」を自己紹介し、続いて、悩みを抱えたり嫌な気持ちになったりすることは自然なことで、決して悪い感情ではないこと。一方で自分な

りの気分が良くなる方法をいくつか見つけておくことの大切さも伝え、いろいろな方法を知るために班で友達と共有するグループワークを取り入れました。そして、人に相談するということの大切さを伝え、どんな人を相談相手として見つけてほしいか、その人はどこにいるのか、友達から相談を受けたらどうすれば良いのか、などを一緒に考えながら授業を進めていきました。地域の相談窓口の一つとして、保健師がいることも紹介したり、保護者向けに授業内容や、我が子が相談してきたときには、どのような姿勢で話を聞いてほしいかを伝えるお便りを作成し配布したりする取り組みも始めました。

このような子ども達に対する取り組みが始まったことをきっかけに、学校やスクールソーシャルワーカーとのやりとりや相談が増え、支援者が各々で頭を抱えるのではなく、共通認識を持って役割分担していくと同時に、児童思春期や母子メンタルヘルスのケース対応ができるスキルを支援者一人ひとりが身につけていきたいという思いから、教育委員会事務局とも連携しながら「児童思春期地域ネットワーク会議」を令和4年から立ち上げました。高知県立精神保健福祉センター、高知大学医学部児童青年期精神医学の先生方にお力添えいただき、年間3~4回の事例検討会を開催し、家族全体をみる視点を持ちながら、子ども達をすこやかに育てていくために地域にできることを、日々学んでいる最中です。最近では、学校の先生方が会議に参加されることもあり、医療・教育・福祉・保健の連携がより進んでいくことを期待しています。

## 3. 多機関との連携

多機関との連携の要である「自殺対策ネットワーク会議」は、現在も年間3回（全体会1回、実務者会2回）継続しており、町の現状や課題、自殺対策に関わる町の取り組みの周知、自殺対策に関する勉強会、意見交換の機会として開催してい

ます。参加者の入れ替わりはありますが、繋がりが途切れないよう組織として参加を依頼することで、日頃から相談しやすい顔の見える関係を構築することも重要な目的のひとつです。

また、この会議が、自殺未遂者への支援体制を整えるきっかけにもなりました。現場にいち早く駆けつける救急隊員から、「相談窓口につながるためには何か説明できる媒体があった方が良い」という意見をいただき、相談窓口を紹介するリーフレットを作成、それを救急車に常備していただくようにしました。自殺企図や希死念慮の相談を受けた際には、ほけん福祉課に繋いでしてもらうよう連絡体制をフロー図にし、必要な情報収集ができるよう連絡票の様式も作成しました。自殺対策ネットワーク会議の参加者に入れ替わりがあってもこの自殺未遂者支援の仕組みが途切れないよう毎回会議資料として配布・説明をするようにしています。

平成 30 年からスタートした自殺未遂者支援の連絡は令和 5 年までの 6 年間で 32 件、消防からの連絡が最も多く 13 件、次いで教育関係 9 件、医療機関 4 件、警察・福祉施設 3 件ずつとなっています。情報提供に至った理由は、「死にたい」といった発言が最も多く 16 件、過量服薬 9 件、自傷行為 8 件、その他 1 件となっています。(重複あり)

このような取り組みを重ねていく中で、いくつか新たな課題もあります。警察と消防の組織は他市村とまたがっていること、町外の医療機関を受診するケースも多いことから、いの町だけで自殺未遂者支援のシステムづくりを完結させるのは難しく広域的な仕組みが必要ではないかということ。また未遂者支援をはじめた当初から、自死遺族への支援はできないかという声が、現場に遭遇する消防職員からありましたが、まだその対応ができる知識や技術不足もあり、今後検討を重ねていく必要があると考えています。

自殺対策ネットワーク会議の場をきっかけと

して、消防、警察、医療、学校、労働、法曹、福祉、農商工など、様々な立場の方々と繋がることは、自殺対策の取り組みを進める大きな力となりました。このように外部の機関と連携していくことと同時に、庁内での連携も重要です。

「自殺対策庁内ワーキングチーム会議」では毎年係長級以上の職員に参加してもらい、自殺対策は町全体で取り組む必要があるという意識の醸成を目指し、困難な状況を抱えた住民の窓口対応をする際の心構えや、ゲートキーパー研修などを行っています。経済的困窮に気づく可能性のある税金の納付や滞納に対応する町民課や債権管理課、水道料金の滞納に気づきやすい上下水道課、町営住宅など住居の支援を担当する管財契約課など様々な課の職員が参加し、住民の SOS に気づくことの感度が上がっていくことを目指しています。参加した職員からは、「防災を担当しているが、地域の人と一緒にになって孤立を防ぐという意味で、防災も自殺対策に関連している事業だと感じた」「各課の業務の中にも住民の SOS への気づきは得られる可能性があると分かった」などの感想が寄せられました。年 1 回の庁内ワーキングチーム会議だけでは不十分かもしれませんが、日々のケース対応を通じた関わりの中や、職員研修などを通して、自殺対策を考えることは、住民対応を考えること、地域づくりを考えることだと感じるきっかけになればと思い継続しています。

#### 4. いの町市町村プラットフォーム

本町では、「自殺対策ネットワーク会議」を発足させる以前の平成 23 年から、「ひきこもり支援」にも取り組んできました。令和 4 年度までの 11 年間で支援対象者の総数は 136 名、そこから就労・福祉サービス等に繋がり、転出・死亡等を除き、令和 4 年度の支援対象者は 88 名、実際に年度内に関わられた人数が 55 名でした。毎年 2~3 名の保健師・相談員が支援担当に配置されており、高知県ひきこもり地域支援センターの助言を受けな

がら、年間5回の事例検討会を行い、「診断ではなく、何が本人を苦しめているのか」を見立て、支援の方向性や見通しを確認していきます。検討は一度だけでなく、家族の健康面など本人を取り巻く人や環境が変化して状況が動いた時、逆に何年訪問しても変わらず行き詰まった場合、本人との関係性ができて支援が進んだと思いきや新たな課題に直面した場面など、状況に応じて再検討していくこともあります。根気強く関わり続けること、担当する職員が異動しても後任が継続できる仕組みを構築すること、そこには様々な困難もありますが、家庭、学校、職場、社会の中で傷ついた経験をいくつも重ねてきた事例も多く、何でもない会話の積み重ねから相手の思いに寄り添うことを重視した保健師の地域保健活動として、脈々と受け継がれています。

このような長年取り組んできた「ひきこもり支援体制」と、既存の会議体である「自殺対策ネットワーク会議」を合わせて位置付けたものが「いの町市町村プラットフォーム」です。目新しいことを始めたのではなく、小さな自治体でコツコツと取り組んできたこと、そこから見えてきた時代によって変化する新たな地域課題、それらを縦割りに対応するのではなく、包括的支援体制としてみんなで知恵を出し合いながら対応していこうという共通認識をもって整理したものです。それぞれの事業がバラバラに展開されるのではなく、自殺、ひきこもり、思春期のメンタルヘルスの課題、障がい、経済的困窮、依存症など、その多くが共通して抱える「生きづらさへの支援」を、常に「地域づくり」という視点で模索してきました。

ひきこもり支援に取り組む中で培ってきた保健師や相談員それぞれの感性や気づき、見えてきた課題と、包括的支援体制の中で様々な職種と関わっていくことで得られた気づきや繋がりがマッチして始まった新たな取り組みが「生きづらさを抱えた方への支援、居場所の創出」です。

## 5. 生きづらさを抱えた方への支援、居場所の創出

自殺未遂、希死念慮、ひきこもり、生活困窮など困難な状況を抱えるご本人やご家族からの相談を聞き、支援していく中で感じてきたのは、それぞれ複合的な要因があり、訴えや困りごとの現れ方は様々ですが、その多くの方に共通する部分として「生きづらさへの支援」が必要であるということでした。

厳しい家庭環境で育ってきた人、ひきこもり状態にある人、人間関係悪化から仕事が長続きせず転々としてきたことに疲れ果てた人、時代背景から軽度の知的障害に対して適切な支援を受けられずに場当たりの生き方でなんとか乗り越えてきた人、人とのちょうど良い距離感が保てず、近すぎたり突然縁を切ったりそのたびに自傷行為を繰り返してきた人など、一人一人をみると様々な背景や生き様がありました。そして、その多様な人々が、一様に既存の障害福祉サービスの枠に沿うとは限らないことにも気づいてきました。

関わっていく中で、少しずつご本人との信頼関係ができ、何か始めてみようか、動き出そうかと思うまでには長い時間がかかることもあります。数々の失敗を強く叱責された経験が積み重なり「自信がない…でも自分の苦手な部分もわかってもらったうえでなら働きたい」という人もいました。「体調に波があり決まった通りには出勤できそうにない、でも週に1~2回なら…短時間だけなら…」とスモールステップを希望する人もいます。小さな不安や負担が積み重なって大きなストレスになる前に、小出しに相談していきたいという人もいます。一人一人違っているけれど、その一人一人を包み込むような、ほんの少しの理解と優しさのある居場所や就労先があれば良いな…孤立を防ぎ、人と出会い、喜びを感じ、何らかの役割を担える機会を創造していきたいという思いから、令和3年頃から様々な職種の方との繋

がりが輪となり広がったのが「農福連携・紙福連携」です。生きづらさを抱える方々が、農業分野やいの町の伝統ある土佐和紙産業分野で活躍することを通して、自信や生きがいをもって多様な形で社会参加していく取り組みをいいます。

高知県の東部に位置する安芸市では、以前から「農福連携」が盛んに取り組まれていました。その先駆的な地域からたくさんのかたの事を学び目標としながらも、異なる地域性の中で無理に真似をしても、いの町らしい形で出来ることでなければ、例えスタートしても上手くはいかないことが予想されました。まずは目の前の一人の対象者が「何かやってみても良いかな」と思い始めたタイミングをキャッチし、「これならやってみようかな」と思える興味関心を聞いてみる。それがゲームなら一緒にゲームをして、散歩なら一緒に散歩をして…少しずつ外へ出て他の人とも接することができるようになった頃に、「こんな作業もやってみる？」と提案できるような選択肢を準備することはできないかなと考えを巡らせていました。

振り返れば、何か大々的なことをしようとしたのではなく、自殺対策ネットワーク会議をはじめ、色々な場面で色々な立場の人に自分たちが感じてきたこと、これから目指したいことを話すことがスタートだったように思います。福祉に理解や関心がある農家さんがいると教えてもらったら、その農家さんにすぐに会いに行き、話をして、お互いに理解を深め、一人の対象者と一緒に行って一緒に作業をして繋いでみる。そのようなことを繰り返していくうちに、農業に限らず、土佐和紙を製造する民間の製紙会社や土佐和紙を使った郷土玩具のお店からもご協力いただけるようになり「紙福連携」が始まりました。

具体的には、土佐和紙の原料である楮という木の外側の皮を包丁で削いで白い部分だけを残す「へぐり」と呼ばれる作業を提供してもらうことで、紙産業・伝統文化と福祉的取組みが連携して

います。その作業を、いの町社会福祉協議会が運営している「あったかふれあいセンター（※子どもから高齢者、障害者など年齢や属性を問わず、すべての県民が住み慣れた地域で安心して、ともに支えあいながら生き生きと暮らすことができる地域をつくるための高知型福祉の拠点）」でいつでも行えるようにすることで、対象者は、好きなタイミングで来所し、黙々と「へぐり」に取り組むことができるようになりました。いつも笑顔で迎えてくれるスタッフのいる「なんとなく居心地の良い場所」で、合間にお茶を飲みながら無理せず自分らしく過ごしています。先に述べたように、土佐和紙はいの町が誇る伝統産業であり、町内に住む多くの高齢者が、「子どもの頃にやったことがある、祖母が家でやっていた」と語る暮らしに根付いた文化でもあります。「あったかふれあいセンター」の集いに参加する高齢者が、懐かしさから声をかけたり、一緒に作業をしたりする穏やかな時間も、思いがけず生まれた貴重な機会であると感じています。そして仕上がった楮は、日本だけでなく海外の美術館でも美術品の修復作業に使用される質の高い和紙になるそうです。この「へぐり」という作業をお手伝いすることで後継者不足である土佐和紙産業を救う貴重な担い手としての役割も果たしています。「紙福連携」はいの町ならではの地域性を活かした取り組みになりました。

そして「へぐり」作業などを一緒にしたり、話したり、相談を聞いたりしているうちに一人一人について気づいたこともあります。社会経験は不足していても環境に慣れてくると自ら考え、行動や気遣いができる人だったこと。こだわりはあっても、マイペースに時間をかけて良ければ緻密で繊細な作業ができる人だったこと。複数の指示ではパニックになっても、1つの作業なら黙々と職人のようにこなせる人だったこと。自信がなくなかなか決断できなくても真面目で心の優しい人だったこと。そんな一人一人の良さが見えてく

ると同時に、ひとつの面だけで判断されるのではなく、その人の色々な面、その人らしさが理解される社会になっていくと良いと思わずにはいられませんでした。

## 6. おわりに

自殺対策から始まったネットワークで、自然と繋がった人や話題、タイミングや共通した困りごと、それらがちょうどマッチしたことで、生きづらさを抱えた人々の心地よい居場所や就労先ができ、同時に農業や紙産業の後継者や担い手不足解消の一助となりました。現在は、あったかふれあいセンターの職員が農福連携コーディネーターとして配置され、連携できる農家さんがさらに増えてきつつあります。また、令和5年5月には、多くの学びと刺激を受け目標にもしてきた安芸市で、農福連携に取り組む多機能型事業所「TEAM あき」を運営する一般社団法人こうち絆ファームが、町内に就労継続支援 B 型事業所「TEAM いの」を開所し、現在 13 名が利用登録し農作業や野菜の袋詰め作業を頑張っています。

「地域づくり」として取り組んできた結果、選択肢や受け皿が広がったことを喜ばしく思うと同時に、忘れてはならないのが一人ひとりの気持

ちに寄り添う心のケアです。受け皿が増えたからといって無理にその中に当てはめようとするのではなく、生きづらさを抱え孤立している人々やその家族の気持ちが置き去りにされていないかを、時に立ち止まって考えることや待つことも重要だと感じています。

孤独や不安な気持ちに気づき、共に考え悩むこと、一緒に何かを楽しむこと、本人が安心できる人を増やすこと、そのようなやりとりそのものが孤立や不安の軽減、そしてご本人のより納得できる生き方に繋がるのではないかと考えています。

生きづらさへの支援や自殺対策など一緒に関わってくださるたくさんの方々と、協働に必要な支援体制や仕組みをつくっていく事業としての展開と、一人一人への心のケア、この両方を大切にしながら、今後も取り組みを進めていきたいと思えます。

## 付記

本稿は、2023年10月4日に開催された日本自殺総合対策学会秋季講演会における筆者らの報告に基づき執筆したものである。

Practical Report

## The Suicide Countermeasures of Ino Town, Kochi Prefecture

Keiko Yamamoto

### 【Abstract】

Ino Town, Kochi Prefecture, has been working on support for children, support for high-risk individuals such as those who have attempted suicide, and “support for difficulties in living” that many people facing tough situations have in common, based on the first Suicide Countermeasures Plan of the town. In terms of support for children, the town has established the Child and Adolescent Regional Network Conference, along with the practice of education on how to send SOS signals. The town is also giving skills for dealing with adolescent and mother-child mental health issues in the field. In addition, holding the "Suicide Countermeasures Network Conference," we are working to support those who have attempted suicide in cooperation with multiple professions. These suicide countermeasures projects and the support system for withdrawn persons have been combined into a "municipal platform," and through collaboration with various professions, have been developed into a "farming-welfare and paper-welfare partnership" to create employment and places to stay. We will continue to aim for the enhancement of both psychological care for each resident and "community development," looking at the characteristics and issues of the community.

**Keywords:** community development, support for difficulties in living, municipal platform, farming-welfare and paper-welfare partnership