

## 紹 介

## NPO法人 心のSOSサポートネットの活動について

厚 坊 浩 史<sup>1)</sup> (KOBO, Hiroshi)森 川 優 香<sup>2)</sup> (MORIKAWA, Yuuka)住 田 千 明<sup>2)</sup> (SUMITA, Chiaki)渡 辺 晋 吾<sup>2)</sup> (WATANABE, Shingo)東 陸 広<sup>3)</sup> (HIGASHI, Mutsuhiro)

1) 奈良県立医科大学付属病院 緩和ケアセンター

2) 国立病院機構南和歌山医療センター こころの相談室

3) 日本赤十字社 和歌山医療センター 精神科部

## Abstract

こころのSOSサポートネットは、自殺予防活動を行うゲートキーパーの養成を目的として、2010年に和歌山県で設立された。活動開始後、和歌山県における自殺者は低減しており、ゲートキーパー養成の意義があることが窺える。一方、本養成講座が自殺者数減少に直結するというエビデンスは証明できていない。しかし希死念慮を持つ1人の人を救うことは、地道な作業が必要である。様々な立場で今、出来る事を頑張っている団体や個人とコラボレーションを行いながら、今後も活動を継続したいと考えている。

The SOS Support Net of the Heart was established for the purpose of the training of a suicide preventive active gatekeeper in Wakayama at 2010. After an activity start, the suicidal attempt in Wakayama decreases and it is indicated that the gatekeeper training is important. On the other hand, I cannot prove the evidence that this training lecture is directly connected to for number of the suicides decrease. However, it needs steady work to save one person with a suicidal idea. I want to continue activity in future now in various situations while performing collaboration with a group and an individual trying that I can do it hard.

## はじめに

NPO 法人 心の SOS サポートネット（以下、当 NPO）は 2010 年 2 月に和歌山県で発足した。和歌山県は精神医療機関を含めた医療資源が非常に顕著な偏りが見られ、医療機関自体へのアクセスが容易でない限界集落や、交通機関が未発達な地域を多く抱えている現状がある。2007 年における和歌山県の自殺率は 10 万人当たり 25・4 人であり、13 年連続で年間 300 人を超える自殺者が発生していた。これは近畿 2 府 4 県で最も高い状況であり、人口比率でも全国平均を超える状態が続いていた。我が国においても 2011 年までの 14 年間、自殺既遂者が 3 万人を超えていた。

この事を受け、自殺既遂者を減らすべく、様々な「自殺予防対策」を掲げた活動が国家、各自治体、民間レベルで繰り広げられている。2007 年に発表された自殺総合対策大綱<sup>1)</sup>では、①自殺の実態の解明 ②国民の気づきと守り ③ゲートキーパーの養成 ④こころの健康づくり ⑤適切な精神科医療導入 ⑥社会的な取り組み ⑦自殺未遂者の再企图防止 ⑧遺された人の苦痛緩和 ⑨民間団体との連携 といった 9 つの事項が挙げられた。そして様々な活動が結実し、2012 年には 15 年ぶりに自殺者が 2 万人台となった。しかし依然として自殺既遂者が多い実態であることに変わりはない。

## NPO 法人 心の SOS サポートネットが出来るまで

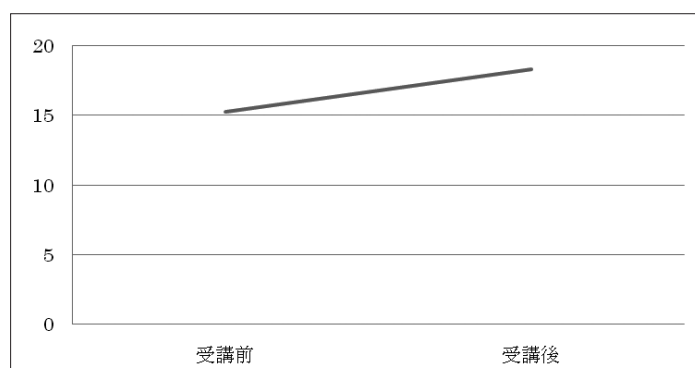
臨床心理士である筆者は、2005 年に和歌山県の紀南地方にある国立病院機構南和歌山医療センターに入職した。地域の精神医療機関が限られた中で、保健福祉機関と積極的に連携を図りながら、地域における、また総合医療における精神保健のあり方を模索していた<sup>2)</sup>。そして 2008 年からの 3 年間、厚生労働科学研究 障害保険福祉総合研究事業【精神障害および精神障害者に関する普及系活動に関する研究（主任研究者 東海大学医学部教授 保坂隆）】の共同研究者として研究に携わり、こころの病気に対してさまざまな普及・啓発活動を行った<sup>3)</sup>。その一環として保坂は“こころの安全パトロール隊員養成講座”の実施を提唱した。同講座は、地域住民や精神医療を専門としない医療職、対人援助職を対象とした自殺予防ゲートキーパー養成講座である。このゲートキーパー養成を目的とした活動は、自殺者の 9 割がこころの病気に罹患している現状に着目し、本講座を受講したゲートキーパーがこころの病気を抱える人を発見し、受診援助等の支援を行えるよう、正しいこころの病気の知識やコミュニケーション、スクリーニング方法などを教育し、こころの病気を早期から治療できるような地域支援が目標であった。<sup>4)</sup>

2011 年 2 月、53 名の受講者を対象に和歌山市で同講座を開催した。受講者は何らかの対人援助職であり、講座の内容は統合失調症、認知症、うつ病などのこころの病気やストレスに関するスクリーニングを行う講義、そして接し方やコミュニケーションを学ぶロールプレイを 1 日かけて実施した。下記に結果を述べる。

## 和歌山県におけるこころの安全パトロール隊員養成講座の結果

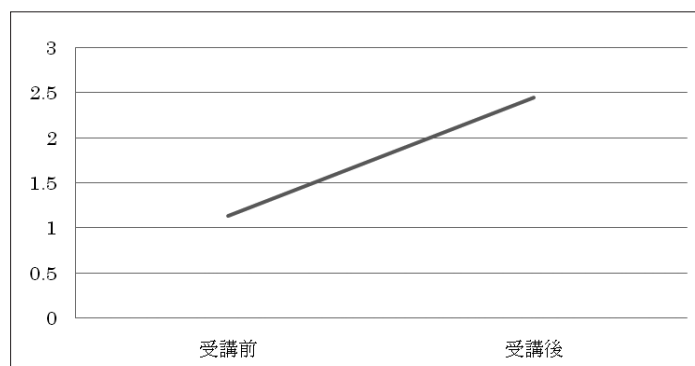
参加者は、男性 21 名、女性 32 名で合計 53 名であった。受講者の内訳は教育職（教員・養護教諭等）4 名・福祉職（介護支援相談員・社会福祉士・PSW等）9 名・精神医療職（精神科医・臨床心理士）9 名・医療職（看護師・薬剤師等）16 名・その他援助職（電話相談員・内観研修所スタッフ等）15 名であった。

結果としては、まず精神障害に関する知識を問う質問票を配布し、平均点は 15.3 点から 18.3 点（満点は 20 点）に上昇していた。【図－1】



【図－1】 受講前後の得点の変化

また、講座前後で 3 つの症例（うつ病、認知症、統合失調症）の病名当て調査に関しては、正解数は 3 問中で、受講前は 1.13 問であり、受講後は 2.45 問に増加していた。【図－2】これらのことより、受講により知識レベルで理解が進むことがわかった。



【図－2】 受講前後の正解数

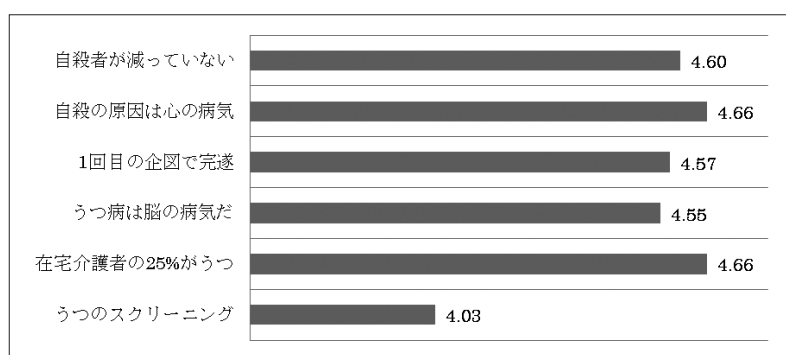
次に、それぞれのレッスン内容（うつ病、認知症、統合失調症）の理解度についてのVAS（Visual Analogue Scale）による評価票の検討をする。VASで5点を満点とすると、相対的な理解度については【図-3①②③】に示した。

まず、第1レッスンのうつ病についてであるが、

- ①日本では自殺者が減っていないこと
- ②自殺の原因として、心の病気が多いこと
- ③1回目の自殺企図で亡くなることが多いこと
- ④うつ病は脳の中の病気だということ
- ⑤在宅介護者の4人に1人が、うつ状態だということ、

などの質問に対して、4.55～4.66点と、ほとんどが4.6点前後（満点5点）と、かなり高得点を得ている。

しかし、それに対して、「周囲の者を対象にして、うつ病のスクリーニングができるか？」という質問に対しては、4.03点と明らかに他の項目に比べると低値を示した。



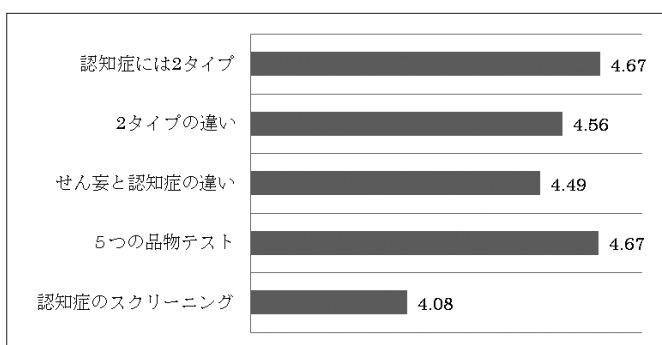
【図-3①】 第1レッスンの評価

次に第2レッスンの認知症については、

- ①認知症にはふたつのタイプがあること
- ②認知症のふたつのタイプの差異
- ③せん妄と認知症は違うこと
- ④5つの品物テストについて、

などの質問に対しては、4.49～4.67点と、ほとんどが4.5点前後と、かなり高得点を得ている。

しかし、それに対して、「周囲の者を対象にして、認知症のスクリーニングができるか？」という質問に対しては、4.08点と明らかに他の項目に比べると低値を示した。

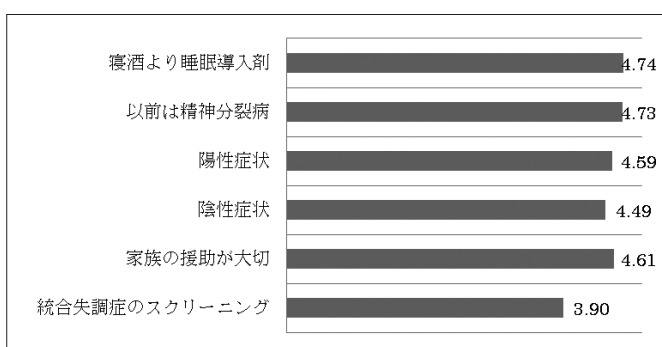


【図－3②】 第2レッスンの評価

最後に、第3レッスンの統合失調症その他については、

- ①不眠症は4人に1人であることが
  - ②寝酒よりも睡眠導入剤で眠るほうが安全だと
  - ③統合失調症が以前は「精神分裂病」と言われていたことが
  - ④統合失調症の幻覚や妄想は「陽性症状」であることが
  - ⑤統合失調症の「陰性症状」とは無為・自閉・引きこもりであることが
  - ⑥統合失調症の治療には、家族の援助が有益なことが、
- などの質問に対しては、4.59～4.74点と、ほとんどが4.5点以上と、かなり高得点を得ている。

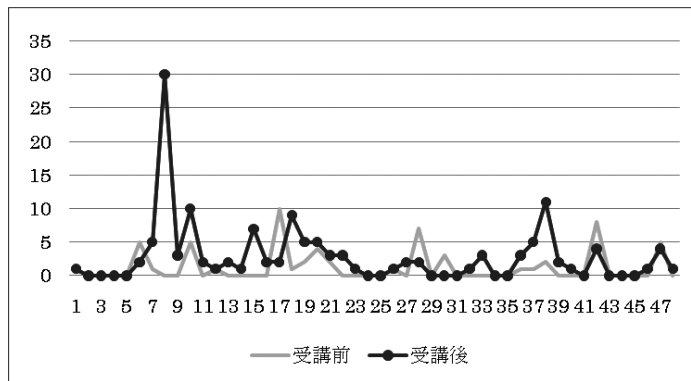
しかし、それに対して、「周囲の者を対象にして、統合失調症のスクリーニングができるか？」という質問に対しては、3.90点と明らかに他の項目に比べると低値を示した。



【図－3③】 第3レッスンの評価

さらに、講座の中長期的な評価として、講座を受講してから3ヶ月後に郵便で、3ヶ月間の受診援助者数を記入、返送してもらい、講座受講時に記してもらった受講前3ヶ月間の受診援助者数とを比較した。前後データが揃ったものは48例であり、受講前の平均受診援助

数は1.12件であったが、受講後には2.11件に有意に増加していた。【図－4】



【図－4】 受講前後の受診援助数の変化

筆者は研究班として本講座以外にも様々な取組みを行った<sup>5) 6) 7)</sup>が、特に本講座の活動が評価され、本講座は平成23年4月から和歌山県自殺対策緊急強化基金からの補助を受け、全住民を対象とした「こころの安全パトロール隊員養成講座」を和歌山県内各地で実施することとなった。そして、公的な団体として継続した開催を行うべく、精神科医、内観研修所スタッフ、総務、筆者を含む専門職種でNPOを立ち上げた。

## NPO 法人 心のSOSサポートネットのコンセプト

当NPOのスタッフは、精神科医、内観研修所スタッフ、臨床心理士という立場の対人援助職であり、日常業務で様々なこころの病を抱える人と出会い、専門的な治療や支援を行う。しかし、このような直接援助を行う日常業務だけでは自殺予防は不十分であると考えていた。そして専門職としての支援に加え、地域の講演会や研修会の場でこころの病の普及・啓発を行った。それらのお話に耳を傾けて下さった方々の中には、個人レベルでこころの病を持つ方を支えておられる方、官民間問わず組織として体系だった活動をされている方、そしてこころの病に苦しんでおられた経験を生かし、力になりたいと考えておられる方などがおられた。

一人一人に出来ることは限られているかもしれない。しかし、自殺予防という共通の目標を共有しつつ、それぞれが出来ることを考えることは可能ではないか、と考えた。ともすれば対人援助の実績・功績は、縄張り争いに陥りがちであるが、共通の目標を持ち、それぞれの立場を尊重し、自分が出来ることを考えることに真摯に取り組むことを目指したいと考えた。専門的な表現をすれば、和歌山県における自殺予防活動のレジリアンスを向上させることが目標であった。

こころの病気の知識や特徴、治療を知り、苦しんでいる方への受診援助を行うことの出来るゲートキーパーを養成すること。また、患者会、町内会等の地域コミュニティを活性し、レジリエンスを向上させることも同時に重要であると考えます。自殺に関してはこころの病気が関連していると前述したが、自ら命を絶とうとする際、人は極度の孤立状態に陥る。これは物理的な孤立だけではなく、罪業妄想や自責感などによる心理的な孤立も含まれる。したがって、孤立感を弱めるためのソーシャルサポートの重要性なども普及・啓発に含まれている。

### こころの安全パトロール隊員養成講座開催実績

- 第1回 南和歌山医療センター（H23 5/28 田辺市）受講者 55 名
- 第2回 有田市福祉文化センター（H23 7/9 有田市）受講者 17 名
- 第3回 きのくに志学館（H23 9/11 和歌山市）受講者 37 名
- 第4回 紀南文化会館（H23 11/12 田辺市）受講者 38 名
- 第5回 新宮福祉センター（H24 1/28 新宮市）受講者 33 名
- 第6回 和歌山ビッグ愛（H24 5/12 和歌山市）受講者 57 名
- 第7回 和歌山県情報交流センター Big-U（H24 7/7 田辺市）受講者 66 名
- 第8回 きのくに志学館（H24 9/29 和歌山市）受講者 44 名
- 第9回 岩出市総合保健福祉センター（H24 12/8）受講者 12 名
- 第10回 和歌山県情報交流センター Big-U（H25 1/16 田辺市）受講者 24 名
- 第11回 和歌山県情報交流センター Big-U（H25 5/11 田辺市）受講者 29 名

### 多岐にわたる活動

こころの安全パトロール隊員養成講座は、NPO 法人 心の SOS サポートネットにおける中核的な企画である。400 名を超える受講者が実際の業務や生活の中で“こころの病気”に苦しむ人への受診援助や支援を行っている。一方、同講座だけではカバーできないような難治性のこころの病気への対応についても勉強したいという声がアンケートなどで多く寄せられた。双極性障害やアルコール依存症等である。そこで、こころの安全パトロール隊員養成講座アドバンスコースとして第1回目を2013年7月に実施し、20名以上の受講者がおられた。うつ病と親和性のあるメランコリー親和型うつ病や執着気質といったタイプは、患者特性がある程度理解しやすいメリットがある。しかし双極性障害やアルコール依存症は、様々なかたちで本人も周囲も支援にエネルギーを要する病気であり、周囲の工夫した対応と正しい知識などが必要である。アドバンスコースはこころの安全パトロール隊員養成講座受講修了者及び精神保健における相談業務に従事している専門職を対象とした。今後も、アドバンスコースの定期開催を希望する声は非常に多く、第2回以降の計画も積極的に検討したいと考えている。

また、労働者のメンタルヘルスに対して正しい知識の普及・啓発を行う企業メンタルヘルス委員会主催研修会も3回行われた。これは産業カウンセリングを中心とした、労働者のためのメンタルヘルス講座であり、企業の人事担当者等が中心に参加されている。企業メンタルヘルス講座においては、メンタルヘルス不全に陥らないようにする一次予防、こころの病気に速やかに支援を行う2次予防、復職支援を中心とした3次予防それぞれに工夫や知識、経験が必要である。扱われたテーマは、ラインによるケアや交流分析、女性支援等であり、非常に好評を得ている。

そして毎年9月と3月の自殺予防週間では、「いのち大切キャンペーン」というタイトルでイベントを企画している。内容は非常に多岐にわたるが、こころの病気を持った方々がその体験を様々な方法で表現されるような工夫を行っている。講演や朗読、漫才や音楽といった、その方なりの表現方法があり、病気に苦しんだこと、その時に考えたこと、乗り切った今だから言えること、そして何よりこころの病気を克服できた喜びについて大いなる表現をされる。会場に足を運ぶ方の中には、今現在治療中であり、今後こころの病気との付き合い方や克服のヒント等を得られると好評である。またご登壇頂く方も、かつては「自己否定」に悩んだ方が、誰かの力になれるという機会として話されるため、非常に生き生きとした時間を過ごされる。このように、自らの体験を今後に生かす意味でも、このような企画も継続したいと考えている。

### こころの安全パトロール隊員養成講座に関するデータ

今まで開催された「こころの安全パトロール隊員養成講座」受講者412名のうち、アンケート有効回答314名分（男性151名 女性：163名 平均年齢58.24歳）のデータを分析した。

評価項目① こころの病気に関する問題（20問）の正答数（講座前後） 表1参照

評価項目② 講座前後3カ月で行った受診援助件数

### 結 果

こころの病気に関する問題（20点満点） 受講前：16.28 → 受講後：17.97

受診援助数 講義前：1.12 → 講義後：2.22

講座を受講することで、受診援助数と知識は上昇する。これは「こころの病気の知識を知り、苦しむ人へ受診援助を提供する」ことが出来る可能性を広げ、こころの病気の早期治療へと繋がり、自殺予防に繋がる可能性がある。実際、2008年以降、和歌山県での自殺減少率は全国でもトップレベルである。ただし、減少した数値とゲートキーパー介入の実証は出来ていないため、本活動が自殺者数減少に繋がったと述べるには、更なる根拠や相関の証明が必要と思われる。

当NPOが発足し、2年半が経過した。和歌山県内で様々な立ち位置をもつ団体がある中で、それぞれが“自殺予防”に対して“自分が出来ること”は何かを考える機会になれば、という思いで活動を継続している。自殺予防は、簡単ではないことは自明である。しかし、何か自分に出来ることはないか、という視点で常に物事を考える必要がある。悩める人に対して個人レベル関わることから、専門家へ繋げること、集いの場を作ること、コミュニティ活性等が挙げられるが、このすべてが関連している。立場は違えど、自殺予防という視点で取り組んでいることは同じである、と意識を共有することで仲間意識が生まれる。筆者は2013年6月を持って奈良へ異動したが、南和歌山医療センター臨床心理士として活躍してくれているスタッフも当NPOの活動に賛同し、全面的に協力してくれている。

これらの活動は非常に地道であり急速な変化は期待できないことであるが、それでも何か行動を起こすことが欠かせない。今後も当NPOスタッフの専門性を生かしつつ、そしてこの活動を通して繋がった人たちのネットワークを大切に、今後も真摯に活動に取り組みたいと考えている次第である。

## こころの安全パトロール隊員養成講座以外の取り組み

### 【職場のメンタルヘルス講座】

生産年齢の各世代の死因の1位か2位が自死であるため、平成24年より年2回、『職場のメンタルヘルス講座』を開催。職場をはじめとしたメンタルヘルス対策の充実のため、経営者・人事担当者を対象とした、実践的な内容としている。

### 【いのち♥たいせつイベント／自殺予防ワークショップ】

一般の方・当事者の方にも参加して頂ける普及啓発イベントを年に2～3回開催。3月・自殺対策強化月間に『いのち♥たいせつシンポジウム』、9月・自殺予防週間に『いのち♥たいせつキャンペーン』を開催している。平成25年「第3回 いのち♥たいせつキャンペーン」には140名が来場。内容は気分障害の第1人者、坂元薫先生の講演「うつに克つ」や、病を持ちながらも乗り越えてきた当事者の方の演奏会、性同一性障害に苦しみながらも克服し、日本初的女子ボクシング世界チャンピオンとなった真道ゴーさんの講演、当事者の方の詩に曲をつけた演奏会を行った。

東日本大震災後の平成23年6月には『自殺予防ワークショップ／若い命・再び光をつかむまで。今和歌山からできること』と題し、阪神淡路大震災を経験した臨床心理士による講演や、児童思春期の精神医学を専門とする医師による講演を行った。

平成23年12月には『いのち♥たいせつシンポジウム／精神医学と宗教の対話』を開催。気分障害の第1人者である坂元薫（東京女子医科大学・神経精神科教授）による講演「現代日本のうつ病を解剖する」に加え、和歌山県三段壁で自殺予防活動を行う白浜レスキュー代

表による講演の他、地域で命の支援活動を行う宗教家（キリスト教、高野山真言宗・浄土真宗僧侶）などによる活動の報告がされた。

その時々的重要事項に対応した取組をこれからも行う。

### 【普及啓発リーフレット作成】

当事者の体験をまとめた手記「生きるということ」を作成し配布。

### 【ラジオ「心のやまいを知ろう」】

平成24年3月より、地域密着型ラジオ放送局「エフエム和歌山」（和歌山市）が取り組む自殺防止キャンペーン「いのちたいせつキャンペーン」の一環として『心のやまいを知ろう』のコーナーを担当。月～金の毎日各10分「うつ病」「統合失調症」などの心の病の症状や知識を気軽に聞けるよう対話形式で放送。毎月更新し、自死予防活動をしている司法書士、がんピアサポート養成を行うNPO「いきいき和歌山がんサポート」など、様々な活動を行うゲストも迎えている。

### 【街頭での自殺予防週間・自殺対策強化月間のPR】

毎年3月の自殺対策強化月間・9月の自殺予防週間にJR和歌山駅前で、和歌山県精神保健福祉センター、和歌山市保健所保健対策課、和歌山県障害福祉課と共に普及啓発活動を行っている。NPOの缶バッジ、講座チラシやリーフレット等を配布。

### NPO 法人 心のSOSサポートネットHP

<http://cocosapo.net/>

### （参考資料）

#### ①こころの安全パトロール隊員養成講座 こころの病気に関する質問票

1. ( ) 日本では過去14年間、自殺で亡くなる方は4万人を越えている。
2. ( ) 自殺で亡くなる方は、女性より男性が多い。
3. ( ) 自殺企図をする人の半分以上は、事前に周囲に相談している。
4. ( ) 日本人の死因統計では、自殺は第11位である。
5. ( ) うつ病になりやすい人は「いい人」や「真面目な人」である。
6. ( ) 日本では、うつ病のほとんどは、適切な治療を受けている。
7. ( ) 表情が乏しくなり仮面様の顔貌になる場合を「仮面うつ病」という。
8. ( ) 在宅介護者の4人に1人はうつ状態だと言われている。
9. ( ) 中学生ではうつ状態やうつ病はほとんどない。
10. ( ) うつ病では「仮性認知症」がみられる。

11. ( ) 認知症は「アルツハイマー病」と「脳血管性認知症」に大分される。
12. ( ) 意識がまどろんで異常な言動がみられるものを「せん妄」という。
13. ( ) 在宅介護者の免疫機能は低下している。
14. ( ) 不眠症は今や国民の2人に1人みられる。
15. ( ) 統合失調症は以前、「精神分裂病」と言われていた。
16. ( ) 妄想とは、実際にはないものが見えてしまうことである。
17. ( ) 統合失調症のほとんどは遺伝する。
18. ( ) パニック障害とは、非常に驚いた後で混乱している状態のことである。
19. ( ) 統合失調症は家族の援助により良い治療経過をたどる。
20. ( ) 統合失調症の陽性症状とは、笑顔が多い状態のことである。

## ②和歌山県における自殺既遂者数

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
自殺者数	384	326	286	274

## 【引用・参考文献】

- 1) [http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/taikou/index\\_20120828.html](http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/taikou/index_20120828.html)
- 2) 厚坊ら 2012 南和歌山医療センターこころの相談室の活動報告 -- 総合医療現場で心理職が出来ることの一考察 近畿大学臨床心理センター紀要 125-138
- 3) 保坂 2011 厚生労働科学研究 障害保険福祉総合研究事業 精神障害および精神障害者に関する普及系活に関する研究 総合研究報告書
- 4) 保坂・厚坊 2011 こころの安全パトロール隊員養成講座 厚生労働科学研究 障害保険福祉総合研究事業 精神障害および精神障害者に関する普及系活に関する研究 総合研究報告書 53-72
- 5) 厚坊 2011 中学校教職員に対する精神障害の教育的介入 ～精神医療機関への紹介数を主とした長期的評価～  
厚生労働科学研究 障害保険福祉総合研究事業 精神障害および精神障害者に関する普及系活に関する研究 総合研究報告書 45-52
- 6) 厚坊 2011 新聞を通じた精神障害の普及・啓発活動  
厚生労働科学研究 障害保険福祉総合研究事業 精神障害および精神障害者に関する普及系活に関する研究 総合研究報告書 73-87
- 7) 厚坊 2011 ラジオとテレビを通じた精神障害の普及・啓発活動  
厚生労働科学研究 障害保険福祉総合研究事業 精神障害および精神障害者に関する普及系活に関する研究 総合研究報告書 88-97

- 
- 8) 橋本ら 2012 和歌山県立医科大学附属病院救命救急センターを受診した自殺企図者の特徴と過量服薬への介入の提案 総合病院精神医学 3-39