

Ⅱ 自殺予防へのポピュレーション・アプローチ

1 自殺予防対策の目標

自殺予防対策の最終目標は、各年齢において自殺死亡率を減少させることである。そのためには、後述するさまざまな対策の積み重ねが必要となる。これらの対策を着実に進めることにより、自殺死亡率の減少とともに、人々がより健康で安心して暮らせる社会の実現が図られることとなる。

2 自殺予防対策の視点

自殺を考えている人は、同時にいかに生きるかを考えているといわれている。自殺予防対策の実施にあたっては、この点を踏まえて、自殺を考えている人に生きる力を取り戻させるような支援（エンパワメント）や、社会とのつながりを持つための支援（社会資源の活用）が円滑に行われるような環境づくりを進めていく。

このため、命の尊さや生きる意味について関心を高めたり、メンタルヘルスに関する正しい知識の普及啓発等、心の健康の保持・増進に関する取組が求められてくる。自殺を効果的に予防していくためには、自殺の実態を継続的に把握しつつ、次のような多角的な視点から対策を実施する。

1) 対象者

ア) ポピュレーション・アプローチ

住民一般に対し、メンタルヘルスに関する正しい知識やストレス対処方法を普及啓発するとともに、個人に対する対策にとどまらず、家族、地域、職域での支援のための環境づくり等、地域社会全体での対策を検討する。

イ) ハイリスク・アプローチ

自殺を考えている人や、自殺未遂者、その家族・友人等の周囲の者、さらに自殺死亡者の遺族・関係者等、各々のニーズに応じた支援を行う。

2) 背景・要因を踏まえた対策

ア) 既存の統計データの活用や地域における実態調査等により自殺の背景・要因を検討しつつ、対策を企画する。

イ) 自殺の背景として重要な「うつ病」等の精神疾患に関する対策を推進していく。

3) 段階別の予防対策

ア) 普及啓発・健康教育

自殺の背景・要因を評価し、自殺の危険性や蓋然性が低い段階でその予防を図る。

イ) 危機介入

現に起こりつつある自殺の危険に介入し、自殺を防ぐ。

ウ) 事後対策

不幸にして自殺が生じてしまった場合に、他の人に与える影響を最小限とし、新たな自殺を防ぐ。

3 ポピュレーション・アプローチの実際

1) メンタルヘルスに関する正しい知識やストレス対処方法の普及啓発

ア) 必要性

うつ病等の精神疾患やそれに起因する自殺の問題は、誰にでも生ずる身近な問題であり、こうした点を住民が認識することは、自殺予防にとって重要である。自殺問題は、タブー視されがちであるが、これを正面から見据え、自殺が予防可能なメンタルヘルス上の問題であることを普及啓発していく。このようなポピュレーション・アプローチは、住民全体の自殺のリスクを下げるという意味で効果的と考えられる。

イ) セルフケア

住民一人ひとりがメンタルヘルスに関心を持ち、問題が生じた場合には、家族や周囲に相談したり、地域・職域の適切な機関（保健所、精神保健福祉センター、児童相談所、市町村、医療機関、学校、事業場、労災病院、産業保健推進センター、地域産業保健センター等）に相談したりするように普及啓発を行う。

ウ) セルフケアの支援

メンタルヘルス上の問題を抱えた場合に気軽に相談できるように、地域・職域の相談機関、相談方法等が周知されるような取組を、平素から心がける。特に、精神科を受診することには抵抗感があることが多いことから、精神科医療について適切な説明を行い、紹介状や同伴受診等、受診の促進に配慮するとともに、地域において、ストレス関連障害やうつ病等のプライマリーケアに応需可能な医療機関等の社会資源を把握しておく。また、地域におけるサポートグループの活動等、身近な支援体制の活用も考慮する。

エ) 実施上の工夫

メンタルヘルスに関する正しい知識の普及啓発にあたっては、講演会、研修会、学習会等の開催に加えて、地域・職域における健康診断や健康教育の機会、「いのちの日（12月1日）」、ポスター、パンフレット、インターネット、ビデオ等、さまざまな手段・媒体を活用する。

2) 普及啓発リーフレットの参考例

4～7ページに普及啓発リーフレットの参考例を呈示する。

<参考文献>

自殺防止対策有識者懇談会：「自殺予防に向けての提言」 厚生労働省 2002年