



第2部

当センターの取組み

1 相談業務から見る自殺の動向・自殺予防

(1) 平成23年～28年「なら こころのホットライン」相談内訳より

*統計のデータは平成24年1月～平成28年12月の数値です。

はじめに

奈良県精神保健福祉センターでは、自死遺族・自殺予防のためのこころの相談「なら こころのホットライン」(以下、ホットライン)を平成22年1月に開設し、平日9時～16時の間で専用電話による相談を受け付けています。

平成22年1月～3月までは、自死遺族のための相談窓口として、そして、平成22年4月からは「死にたい」と思うほどのつらい気持ちを抱えた方にも対象を拡げて相談事業を実施しています。

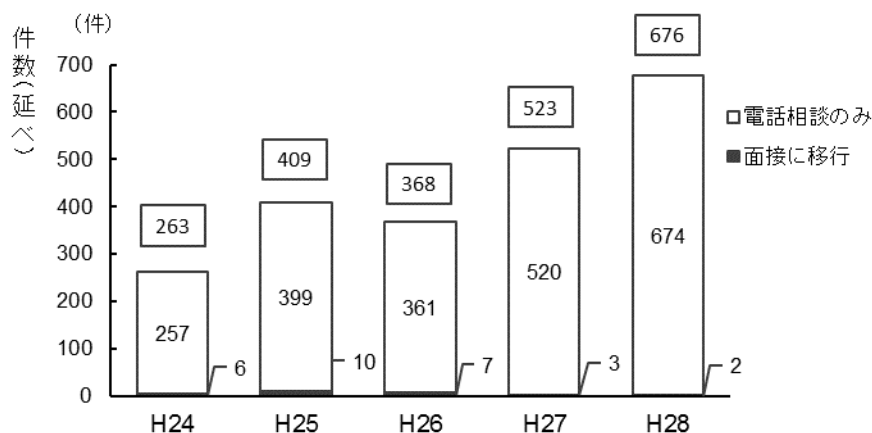
自殺予防に関する相談内訳

① 相談者数の年次推移

ホットラインへの相談電話(自殺予防)は、平成24年1月～平成28年12月の5年間で延べ2,239件でした。そのうち面接相談につながったのは28件(1.2%)でした。また、平成28年では、延べ676件の電話相談のうち、2件(0.2%)でした。

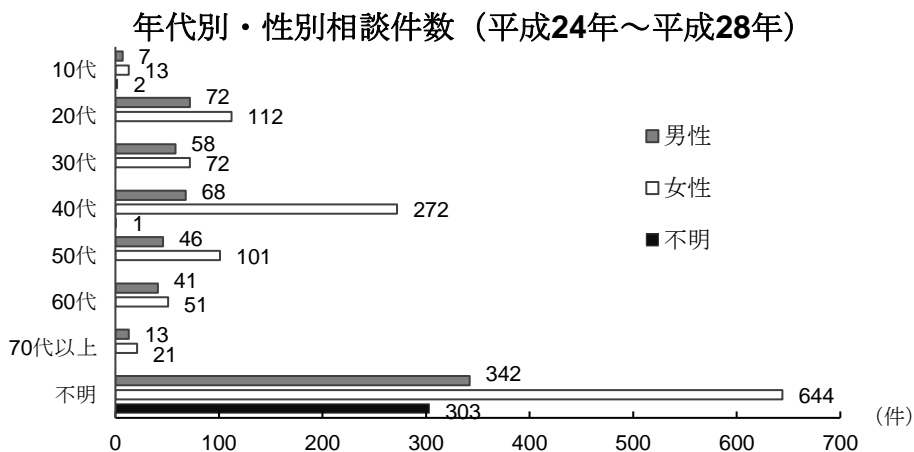
平成24年～28年の相談者数の推移をみると、平成26年に相談者数の減少が見られましたが、全体的に相談者数は増加傾向にあります。

自殺予防電話相談の年次推移(平成24年～平成28年)



相談者の年代・性別

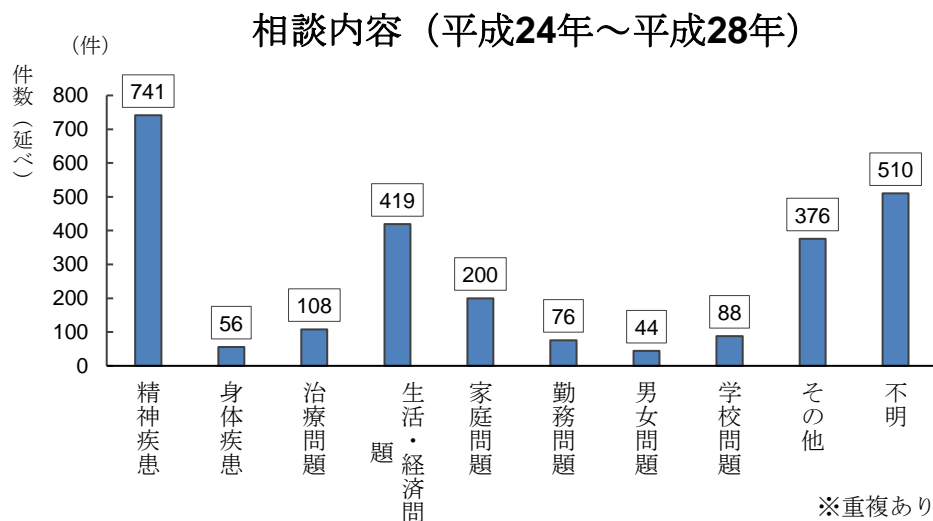
過去5年間（平成24年1月～平成28年12月）の相談電話、延べ2,239件の内訳は、男性647件（28.9%）、女性1,286件（57.4%）、性別不明306件（13.7%）でした。年代別では、男性は20代（11.1%）が最も多く、次いで40代（10.5%）となっています。女性では、40代（21.2%）が最も多く、次は20代（8.7%）という結果になっています。なお、性別不明には無言電話等で性別を識別できない方が含まれています。



③相談内容

相談内容はその種類ごとに計上し、一人の相談者の相談内容が複数に及ぶ場合には、主たる内容と考えられるものを2つまで計上しました。

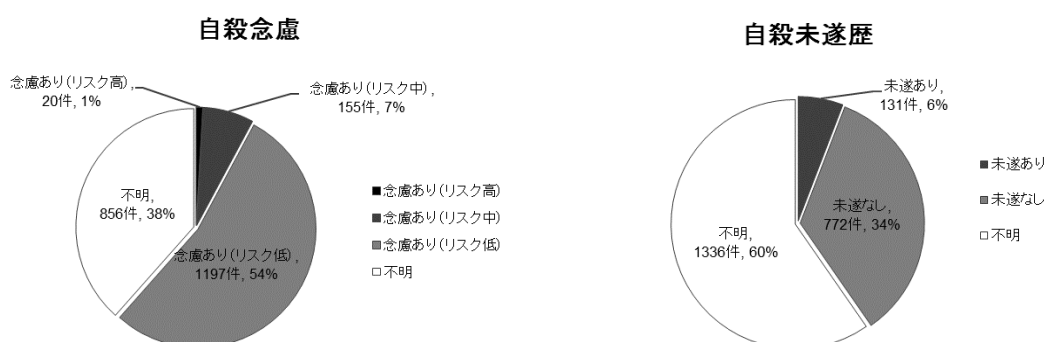
相談種別の順位では、「精神疾患」が741件（33.1%）と最も多く、次いで「生活・経済問題」419件（19.0%）、「家庭問題」200件（9.0%）となっています。



④自殺念慮及び自殺未遂歴

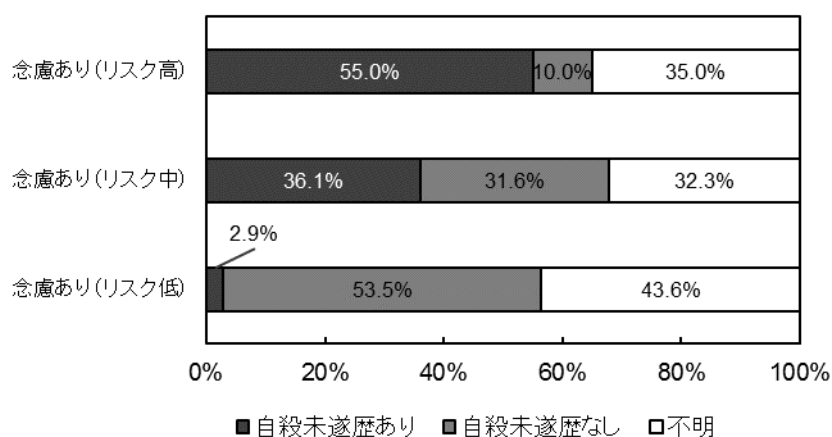
平成 25 年 5 月から、自殺リスクの評価についての精度を高める為に、自殺の危険因子数から自殺念慮の程度を判定するようになりました。

過去 5 年間（平成 24 年 1 月～平成 28 年 12 月）の相談電話における自殺リスクでは、念慮あり（リスク高）が 20 件（0.9%）、念慮あり（リスク中）が 155 件（6.9%）、念慮あり（リスク低）が 1197 件（53.5%）となっています。また、自殺未遂歴については、「あり」と答えた方は 131 件（5.9%）でした。



自殺未遂歴「あり」計 131 件のうち、念慮あり（リスク高）及び念慮あり（リスク中）は約 8 割を占めています。また、自殺未遂歴「なし」計 772 件のうち、念慮あり（リスク高）と念慮あり（リスク中）と判定された割合においても約 4 割を占めています。

自殺のリスク評価及び自殺未遂歴(平成24年～平成28年)



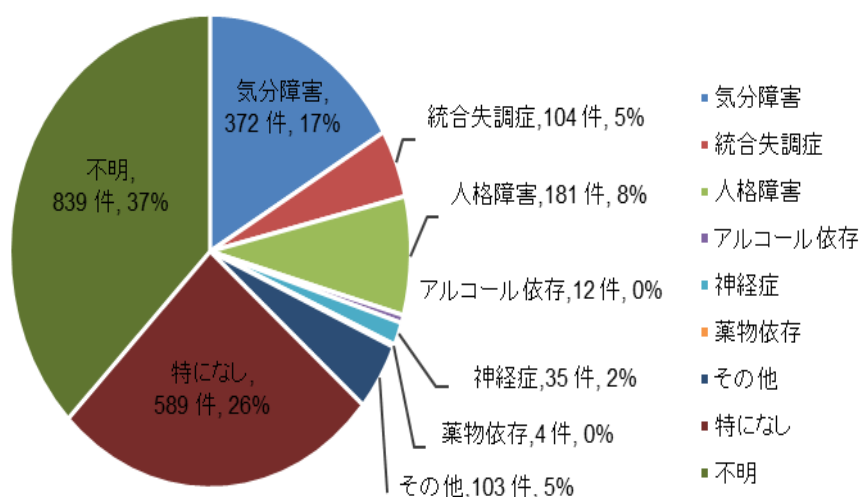
*自殺未遂歴不明は除く

⑤精神疾患のある方への支援

精神疾患の見立てについては、相談者からのヒアリングをもとに相談員が判断しています。その見立ての中で最も多いのは気分障害と思われる方です。

気分障害には、うつ病や双極性障害が含まれますが、それにともない相談者の状態もそれぞれ異なっています。さらに、同じ方からの相談であっても、日により気持ちの落ち込みの程度が変わる場合もあるため、相談者が何を求めて電話されているのかを見極める必要があります。また、気分障害に限らず、何らかの精神疾患を抱えていると思われる方には、必要に応じて医療機関や他機関の紹介を行い、相談者のニーズに応えることはもとより、心理教育などを通じてその方が主体性をもって諸問題に取り組めるよう支援しています。

精神疾患見立て(平成24年～平成28年)



自死遺族に関する相談内訳

① 自死遺族への支援

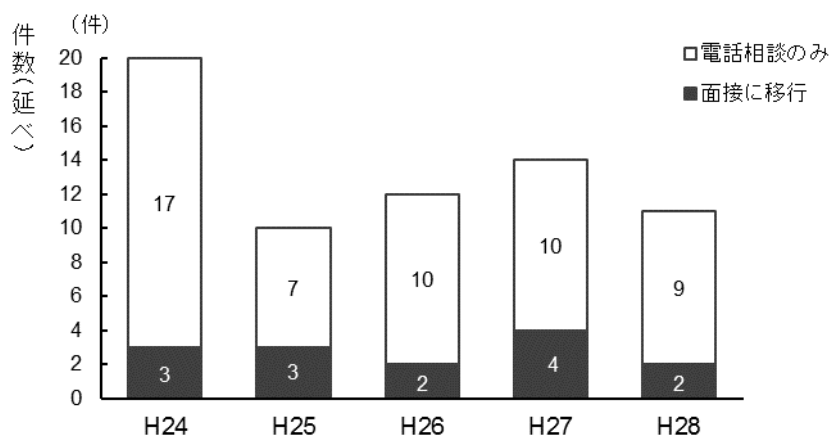
自死遺族の方からの電話では、自助グループや当センターでの自死遺族支援に関する情報提供を求めて、電話をかけてこられる方が多くいらっしゃいます。当センターでは、自死遺族の方に対する面接を行っています。また、奇数月第2月曜日に、「奈良いのちの電話」が行う自死遺族支援「よりそいの会あかり」の“グリーフスペースさくらい”を、自死のご遺族同士が語り合う場として提供しています。

② 相談者数の年次推移

ホットラインの相談電話（自死遺族）は、平成24年1月～平成28年12月の5年間で延べ67件でした。そのうち面接相談につながったのは14件（21%）でした。また平成28年では、延べ11件の電話相談のうち2件（18%）でした。

平成24年～平成28年の相談者数の推移をみると、平成25年に一旦減少し、それ以降再度増加傾向にありましたが、平成28年度では再度減少しています。

自死遺族電話相談の年次推移(平成24年～平成28年)

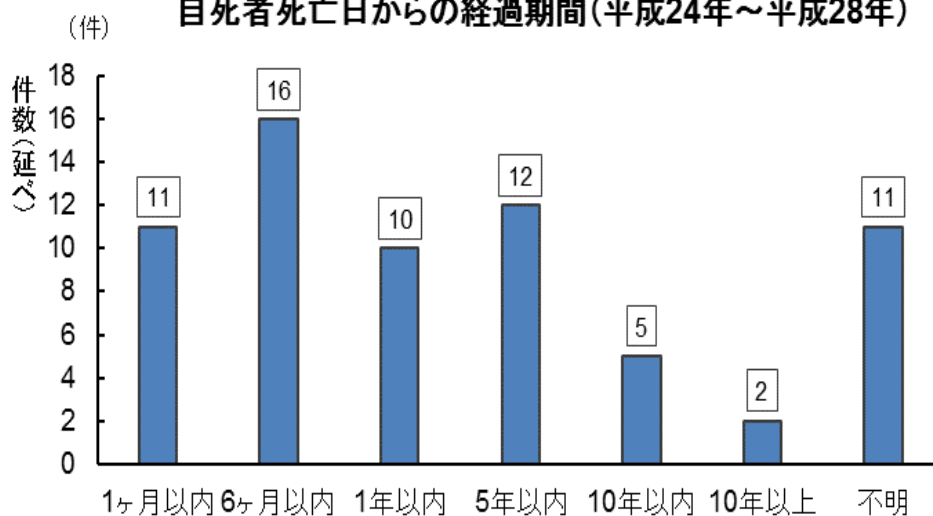


③ 自死遺族の方からの来電までの経過期間

ホットラインにかけてこられる自死遺族の方については、自死者が亡くなられてから6か月以内に連絡をしてこられる方が最も多く、16件（23.9%）でした。

※自死遺族支援 “よりそいの会あかり” については http://www.nara-inochi.jp/m1_6_1.html を参照下さい。

自死者死亡日からの経過期間(平成24年～平成28年)



おわりに

これまで、5年間に及ぶホットラインに寄せられた相談の特徴について述べてきました。総件数 2,239 件（自死遺族の相談件数も含めると、計 2,306 件）もの相談を受けており、相談内容としては、うつ病などの精神疾患に関するものが最も多く見られましたが、その中にも多様な要因が混在していることが明らかになりました。ホットラインでは、自死遺族や自殺を考えるほど悩んでいる方を対象としていますが、それ以外に日常に生きづらさを感じている方からの電話も多く、ホットラインに求められていることも多岐にわたっています。そのため、相談者の気持ちに寄り添うことを中心としつつ、より良く生きていくための方向性や具体的な行動について共に考えていくような対応を心がけています。

昨年度は、ホットラインについてのデジタルサイネージやラジオ番組などにより継続して行いました。その結果、相談電話が入ることが増え、その効果を実感しています。今後も、悩みを抱えている方の受け皿の役割として、ホットラインが必要であると考えています。

2 ハローワークでほっとコーナー

平成 26 年 4 月から、奈良県と奈良弁護士会が協力し、自殺対策の一環として、ハローワークの一角を借りて、弁護士による無料法律相談を行っています。職場・家庭での悩みや、借金・収入の問題など、暮らしと仕事に関する様々な悩みに対応しています。ここでは、弁護士がハローワークで待機する形をとることにより、気軽に相談できる機会として位置づけています。40 歳代の相談が最も多く、主な相談内容は労働問題で、借金や離婚の問題を抱えた方も利用されています。

奈良弁護士会やハローワークの協力のもと、県では、県政フラッシュによるテレビ放映、FMラジオ放送、デジタルサイネージ放映、県民だより掲載などによって広く県民にPRし、年々利用者が増えています。

ハローワーク奈良と大和高田で下記の日程で実施しています。

- ・ハローワーク奈良 : 毎週（金）13:30～16:30
- ・ハローワーク大和高田 : 毎週（水）13:30～16:30

●平成 28 年度の相談実績

① 利用状況

| 利用状況 | 奈良 | 大和高田 | 計 |
|------|----|------|----|
| 新規 | 42 | 42 | 84 |
| 継続 | 7 | 6 | 13 |
| 計 | 49 | 48 | 97 |

②相談者

| 相談者 | 奈良 | 大和高田 | 計 |
|-----|----|------|----|
| 本人 | 47 | 44 | 91 |
| 家族 | 2 | 6 | 8 |
| その他 | 0 | 0 | 0 |
| 計 | 49 | 50 | 99 |

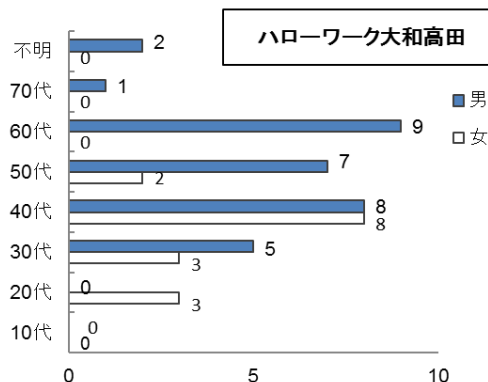
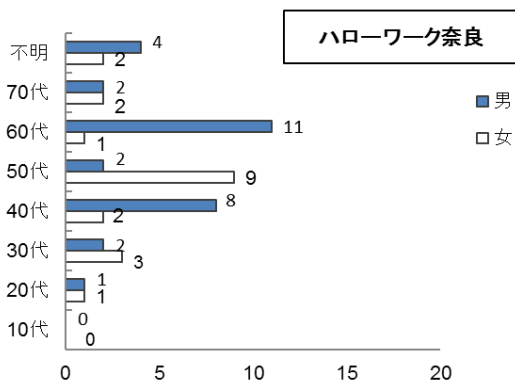
② 相談内容

| 相談内容 | 奈良 | 大和高田 | 計 |
|------|----|------|----|
| 労働問題 | 27 | 26 | 53 |
| 借金問題 | 1 | 3 | 4 |
| 離婚問題 | 6 | 4 | 10 |
| その他 | 14 | 8 | 22 |
| 計 | 48 | 41 | 89 |

④対応

| 対応 | 奈良 | 大和高田 | 計 |
|-------|----|------|----|
| 傾聴・助言 | 45 | 46 | 91 |
| 情報提供 | 3 | 1 | 4 |
| 他機関紹介 | 0 | 2 | 2 |
| その他 | 0 | 0 | 0 |
| 計 | 48 | 49 | 97 |

④ 年代・性別相談件数



3 ゲートキーパー養成状況

(1) 市町村別ゲートキーパー養成講座開催状況

自殺予防について正しい知識を持ち、身近な人のこころの変調に「気づき」、話しを「聴き」、必要な支援に「つなぐ」、そして地域で「見守る」役目を担うゲートキーパーを養成し、地域における自殺対策を強化することを目的に実施しています。

| 市町村名 | 26年度 | | | | 27年度 | | | | 28年度 | | | |
|-------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|
| | 職員 | | その他 | | 職員 | | その他 | | 職員 | | その他 | |
| | 回数 | 受講者数 | 回数 | 受講者数 | 回数 | 受講者数 | 回数 | 受講者数 | 回数 | 受講者数 | 回数 | 受講者数 |
| 奈良市 | | | | | | | | | | | | |
| 大和高田市 | 3 | 80 | 8 | 230 | | | 1 | 17 | | | | |
| 大和郡山市 | 1 | 16 | 3 | 66 | 2 | 29 | 1 | 23 | 2 | 46 | | |
| 天理市 | | | | | | | | | | | | |
| 橿原市 | 2 | 61 | | | | | 2 | 55 | 1 | 23 | | |
| 桜井市 | 6 | 455 | 2 | 348 | | | | | | | | |
| 五條市 | | | | | 1 | 31 | | | | | | |
| 御所市 | | | | | | | | | 2 | 39 | | |
| 生駒市 | | | 1 | 177 | | | | | 1 | 363 | 1 | 34 |
| 香芝市 | 2 | 46 | | | 2 | 43 | | | | | | |
| 葛城市 | | | 2 | 34 | | | | | | | | |
| 宇陀市 | | | 3 | 111 | | | 2 | 44 | | | 1 | 55 |
| 山添村 | | | | | | | | | | | | |
| 平群町 | | | | | | | | | | | | |
| 三郷町 | | | | | | | | | | | | |
| 斑鳩町 | 2 | 62 | | | 1 | 33 | | | 1 | 32 | | |
| 安堵町 | | | | | | | | | | | | |
| 川西町 | | | 1 | 19 | | | | | | | 1 | 24 |
| 三宅町 | | | | | | | | | | | | |
| 田原本町 | 2 | 40 | | | | | | | 1 | 161 | 1 | 40 |
| 曽爾村 | 1 | 37 | 1 | 12 | | | | | | | | |
| 御杖村 | | | | | | | | | | | | |
| 高取町 | | | | | | | | | | | 2 | 51 |
| 明日香村 | | | | | | | | | | | | |
| 上牧町 | | | | | | | | | | | | |
| 王寺町 | | | | | | | | | | | | |
| 広陵町 | | | | | | | | | | | | |
| 河合町 | | | | | | | | | | | | |
| 吉野町 | | | | | | | | | | | | |
| 大淀町 | | | | | | | | | | | | |
| 下市町 | | | | | | | | | | | | |
| 黒滝村 | | | | | | | | | | | | |
| 天川村 | | | | | | | | | | | | |
| 野迫川村 | | | | | | | | | | | | |
| 十津川村 | | | | | | | | | | | | |
| 下北山村 | | | | | | | | | | | | |
| 上北山村 | | | | | | | | | | | | |
| 川上村 | | | | | | | | | | | | |
| 東吉野村 | | | | | | | | | | | | |
| 合 計 | 19 | 797 | 21 | 997 | 6 | 136 | 6 | 139 | 8 | 664 | 6 | 204 |

*その他（民生児童委員・ボランティア等の県民等を含む）

(2) 関係機関別ゲートキーパー養成講座開催状況

| 関係機関名 | 24、25年度 | | 26年度 | | 27年度 | | 28年度 | |
|-----------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 回数 | 受講者数 | 回数 | 受講者数 | 回数 | 受講者数 | 回数 | 受講者数 |
| 県民フォーラム | 1 | 120 | | | | | | |
| 帝塚山大学 | | | | | 2 | 33 | 1 | 14 |
| 奈良県庁内連絡会担当者 | 2 | 44 | | | | | | |
| 奈良県教育委員会 | 1 | 45 | | | | | | |
| 奈良県立朱雀高校 | | | | | 1 | 57 | | |
| 奈良県職員（安全衛生担当者） | | | 1 | 116 | 1 | 102 | | |
| 奈良県消防学校 | | | 1 | 56 | 1 | 45 | 1 | 45 |
| 奈良県理容生活衛生同業組合 | 2 | 178 | | | | | | |
| 奈良県美容職業訓練協会 | 1 | 32 | | | | | | |
| 奈良女子大学 | 1 | 30 | | | | | | |
| 奈良県宗教者連帯会議 | 1 | 19 | | | | | | |
| 奈良県警察学校 | 1 | 16 | 1 | 15 | | | | |
| 下市郵便局 | 1 | 28 | | | | | | |
| ハローワーク下市 | 2 | 11 | | | | | | |
| 大和郡山市地域包括支援センター | | | 1 | 50 | | | 1 | 21 |
| 白鳳短期大学 | | | 1 | 37 | 1 | 43 | 1 | 41 |
| 合 計 | 13 | 523 | 5 | 274 | 6 | 280 | 4 | 121 |

平成 28 年度は、39 市町村中 9 市町村で、合計 14 回のゲートキーパー養成講座が開催され、868 名のゲートキーパーが養成されました。また、関係機関でも 4 回のゲートキーパー養成講座で、121 名のゲートキーパーが養成されました。

平成 24 年度からの 5 年間で、ゲートキーパー養成講座を開催した市町村は県内 36 市町村にのぼっており、ほとんどの市町村でゲートキーパー養成講座が開催されています。

4 ゲートキーパー指導者養成状況

(1) ゲートキーパー指導者養成研修

平成 24 年 8 月に自殺総合対策大綱が見直され、地域での実践的な取り組みの必要性が掲げられ、各地域での人材育成や事業展開が求められたことを受け、平成 25 年度から、各地域でゲートキーパーを養成する「ゲートキーパー指導者の育成」を行っています。

ゲートキーパー指導者養成研修は、平成 28 年度には 1 回開催し、合計 32 名が受講しました。

| 市町村名 | H26年度 | | H27年度 | | H28年度 | |
|-------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|
| | 受講者数 | 指導者登録者数 | 受講者数 | 指導者登録者数 | 受講者数 | 指導者登録者数 |
| 奈良市 | 1 | 1 | | | 1 | |
| 大和高田市 | 4 | 8 | 2 | | 1 | |
| 大和郡山市 | | 2 | 2 | | 3 | |
| 天理市 | 2 | 2 | 1 | | 1 | |
| 橿原市 | 2 | | 1 | | | |
| 桜井市 | 5 | 1 | | | | |
| 五條市 | 2 | 3 | | | | |
| 御所市 | | | | | 2 | |
| 生駒市 | 1 | | 1 | | 1 | |
| 香芝市 | 5 | 3 | | | | |
| 葛城市 | | | | | | |
| 宇陀市 | | | | | 1 | |
| 山添村 | | | | | | |
| 平群町 | | | | | | |
| 三郷町 | | | | | | |
| 斑鳩町 | | 1 | | | | |
| 安堵町 | | | | | | |
| 川西町 | | | | | | |
| 三宅町 | | | | | | |
| 田原本町 | 1 | 1 | 1 | | | |
| 曾爾村 | | | | | | |
| 御杖村 | 1 | | | | | |
| 高取町 | | | | | | |
| 明日香村 | | | | | | |
| 上牧町 | 1 | | | | | |
| 王寺町 | | | | | | |
| 広陵町 | | 2 | | | 1 | |
| 河合町 | | | | | | |
| 吉野町 | | 2 | | | | |
| 大淀町 | | 2 | | | 3 | 1 |
| 下市町 | | | | | | |
| 黒滝村 | | | | | | |
| 天川村 | | | | | | |
| 野迫川村 | | | | | | |
| 十津川村 | | | 1 | | | |
| 下北山村 | | | | | 1 | |
| 上北山村 | | | | | | |
| 川上村 | 1 | | | | | |
| 東吉野村 | | | | | | |
| 合計 | 26 | 28 | 9 | 0 | 15 | 1 |

*指導者登録者数とは、ゲートキーパー指導者として活動出来る方を示す

5 自殺予防に関わる人材養成研修

平成 27 年度は、若者の自殺予防対策として、大学との連携により地域の若者のこころの健康について知識を深め、ゲートキーパーとしての人材育成を目的に、モデル事業として帝塚山大学と連携し、以下のとおり、シンポジウムと研修を実施しました。

「若者のこころの健康」シンポジウム

| | |
|-----|---|
| 実施日 | 平成 28 年 11 月 19 日(土) |
| 会場 | 帝塚山大学 東生駒キャンパス |
| 参加者 | 帝塚山大学の学生とその家族、教育関係者、一般住民、相談支援機関の職員など 合計 41 名 |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・シンポジウムテーマ 「若者のこころの健康」シンポジウム ー大切な人へのメッセージ：死ななくたっていいじゃないー ・シンポジスト 筑波大学教授 高橋祥友 先生 ぷりべんしょん ・コーディネーター 帝塚山大学心理学部・大学院心理科学研究科教授 (奈良県自殺対策連絡協議会座長) 神澤 創 先生 |

学内ゲートキーパー研修

| | |
|-----|--|
| 実施日 | 平成 28 年 3 月 16 日 (木) |
| 会場 | 帝塚山大学 学園前キャンパス |
| 参加者 | 大学職員、学生 合計 14 名 |
| 内容 | <p>講義「帝塚山大学学内ゲートキーパー研修」 講師：帝塚山大学心理学部・大学院心理科学研究科教授 (奈良県自殺対策連絡協議会座長) 神澤 創 先生 帝塚山大学学生サークル ぷりべんしょん</p> |

6 ゲートキーパー普及啓発

(1) ゲートキーパーパネル展示

広く県民にゲートキーパーについての理解を深めてもらうことを目的とし、以下のとおり、ゲートキーパーパネル展を実施しました。

| | |
|-----|---|
| 実施日 | 平成 28 年 4 月 24 日(日) |
| 会 場 | 帝塚山大学 学園前キャンパス |
| 内 容 | <ul style="list-style-type: none">・ゲートキーパーに関するパネルの掲示 (10 枚)・普及啓発グッズ(ティッシュ、A4 ファイル、ならこころのホットライン啓発カード、リーフレット)の配布・ゲートキーパーに関する DVD と NHK にて放映された映像を、DVD 視聴コーナーにて放映した。 |

その他、平成 29 年 3 月 1 日 (水) ～12 日 (日) には、図書情報館にて、パネルの展示を行いました。

(2) デジタルサイネージの放映

平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月にかけて、以下のとおり、「ゲートキーパー」、「ならこころのホットライン」「ハローワークで無料法律相談」の内容を盛り込んだデジタルサイネージの放映 (資料 3) も行いました。

| | |
|-----|--|
| 実施日 | 平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月の間、随時放映 |
| 会 場 | 奈良県庁エレベーターホール 奈良春日野国際フォーラム 麓～I・RA・KA～、イオンモール大和郡山 JR 王寺駅、奈良県立医科大学附属病院 |

(3) その他の啓発

・奈良テレビ

① データ放送

「自殺予防週間」及び「自殺強化月間」についての啓発

② 奈良テレビ放映・せんとくんマガジン掲載

帝塚山大学との連携事業「若者のこころの健康シンポジウム」についての放映および掲載。県の新たな取組として紹介。

・奈良新聞

「自殺予防週間」及び「自殺強化月間」についての啓発

・コミュニティ FM ラジオ放送

「自殺予防週間」及び「自殺対策強化月間」について啓発

・県民だより「情報ファイル」、「養生訓」掲載

「ハローワークにおける無料法律相談」、「若者のこころの健康シンポジウム」、ゲートキーパー普及啓発事業

・ゲートキーパー普及啓発事業、自殺予防DVD市町村等配布による県民啓発

(4) 「こころの日」のイベント

近鉄百貨店橿原店で、一般社団法人日本精神科看護協会奈良県支部が、当センターと共催で「こころの日」のイベントを開催しました。

こころの健康相談、認知症介護相談、ストレス度チェックなど、こころとからだの測定コーナーを実施し、センターの役割として、ゲートキーパー運動のDVDの放映、ならこころのホットライン啓発カードの配布を行いました。

奈良県の自殺の現状と当センターの取組み vol.6

平成 29 年 4 月 発行

編集・発行 奈良県精神保健福祉センター

〒633-0062 奈良県桜井市粟殿1000

TEL (0744) 47-2251

FAX (0744) 42-1603