浜松市の自殺対策事業「いのちをつなぐ手紙」の取り組みについて

浜松市精神保健福祉センター　○佐野祥子　小林美穂　藤田あい　入手昭則　二宮貴至

（要旨）
浜松市では、平成21年「世界自殺予防デー」の9月10日から、手紙による相談事業「いのちをつなぐ手紙」を開始した。この事業は、第一次浜松市自殺対策推進計画策定時に実施した市民アンケートの「自由記載欄」に数多くの「いのち」に関する想いなどがよせられたことをきっかけに開始し、手紙による相談だけではなく、いのちの大切さをテーマとした小学生からのメッセージやポスターの募集、それらを広く市民に紹介するためのラジオ放送やホームページへの掲載、冊子の発行、パネル展などの啓発活動へと展開してきた。今回は、自殺対策事業の一環である「いのちをつなぐ手紙」事業について、これまでの取り組みを紹介する。

（事業の目的）
自殺は健康問題、経済問題、家庭問題等、様々な要因が複雑に関係しており、自殺に至る心理としては、様々な悩みや負担感、喪失感が重なることで、心理的に追い詰められ、誰かに助けを求めることを考えられなくなる等、心理的視野狭窄に陥っているといわれている。自殺は「孤立の病」であるとも指摘されるように、自殺をしようとしている人は精神的に孤立感を募らせている場合が少なくない。
浜松市が第一次浜松市自殺対策推進計画策定に際し、平成20年に市民を対象に実施した「こころの健康と自殺対策に関するアンケート調査」でも、不満や悩みや辛い気持ちがあるときの相談先がないと認識している人や、相談したいが相談できないでいる人など孤立している傾向にある人は、相談先があると認識している人と比較して「自殺をしたいと思ったことがある」割合が高いことが示された。
また、アンケートの中には「相談しやすい雰囲気を作って欲しい」「生命の大切さを年齢に関係なく話す機会がもっとあればいいなと思う」など、いのちに関する想いが多く記載されていた。このことから、浜松市では「孤立を防ぐ～ひとりじゃないよ、大丈夫。～」を基本理念に、より一層の相談体制の充実を図ることを目的に、全国的にも珍しい、手紙による相談事業「いのちをつなぐ手紙」を開始し、いのちの大切さを啓発するための事業を展開している。

（事業の概要）
１．手紙相談
市内ショッピングセンター、公共施設などに、専用相談便箋を配置。悩みを抱えた人などが相談やいのちに関する思いを書きとめてポストに投函すると、精神保健福祉センター（以下センター）に手紙が届き、相談を希望する手紙には、手紙や電話で答えていく。手紙件数は図1の通り、平成23年度までは増加傾向にあり、その後は年によって増減がある。その中で相談の希望があり対応をした件数は、平成22年度の28件をピークに近年は減少傾向にある。相談内容は、経済問題、職業上の問題、家族関係の問題、精神疾患に関する問題など幅広く、希死念慮を訴える内容も見られた。必要に応じて手紙や電話の中で専門機関等を紹介し、利用を促している。

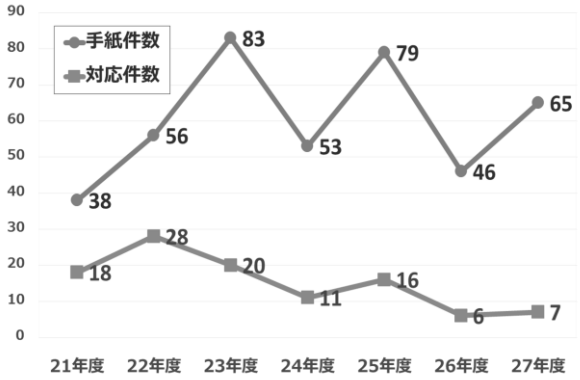

図１　手紙相談実績

２．小学生のメッセージ・ポスター
小学校高学年を対象に、いのちの大切さについて学ぶこと、自他の尊重の意識や他者を思いやる気持ちの育みを目的としている。市内の全小学校に周知し、「いのち」をテーマとしたメッセージやポスターを募集しており、応募作品数は図2の通り、年々増加している。また、集まったメッセージを掲載した冊子を年に1回発行している（図3）。応募作品のうち公開に同意しているものはすべて冊子に掲載しており、毎年応募作品うち8割から9割のメッセージを掲載しているため、冊子のボリュームは年々増加している。子どもたちのメッセージを読むことが、いのちについて考え、感じるきっかけとなることを期待し、多くの人に手にしてもらえるように、完成した冊子は市内の小学校や関係機関、ショッピングセンターに配架している。

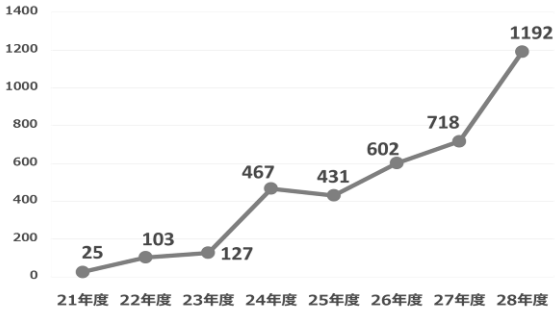

図２　小学生の応募作品

３．ラジオ放送
手紙相談に寄せられたいのちに関するメッセージや、小学生のメッセージをラジオ放送で紹介している。番組は原則月2回放送し、浜松いのちの電話の相談員と精神保健福祉センター職員が出演している。番組内では、浜松いのちの電話の相談員がメッセージを朗読し、ラジオパーソナリティ、相談員、センター職員それぞれがメッセージを読んで感じた思いについて語り合い、いのちに関するメッセージをリスナーに伝えている。

図３　手紙掲載冊子

４．イベント等

（１）パネル展示

平成 22 年度に自殺対策強化月間の市民向け啓発活動として、市内ショッピングセンターにて「いのちをつなぐ手紙パネル展」を開催し、パンフレット等の配布による周知・啓発活動を実施した。平成 23 年度以降は以下に示すミュージカルやラジオ公開放送と同時開催とし、小学生から寄せられたメッセージ・ポスターの展示、日頃センターで活動する家族会や当事者グループ、ボランティア団体等、地域の関係機関が精神保健に関するパネルを作成、展示している。

（２）ミュージカル

平成 23 年度には、子どもや若者たちが、地域の様々な人達との関わりから「いのちの大切さ」を学び、世代を超えていのちの大切さを伝え合う場を作ることにより、さらに地域全体で自殺対策を推進するため、浜松市市制 100 周年事業として、「いのちをつなぐ手紙～未来へのメッセージ～」と題し、聖路加国際病院理事長日野原重明氏の企画・原案であるミュージカル「葉っぱのフレディ～いのちの旅～」公演を実施した。

（３）講演会

平成 24 年度には、絵本翻訳家みらいなな氏を講師に招き、「いのちをつなぐ手紙「若い君たちへ」～明日へのメッセージ～」と題し、講演会「葉っぱのフレディ　いのちってなぁに？」を実施した。

（４）ラジオ公開放送

平成 24 年度から平成 27 年度には、「いのちの大切さ」を広く市民に伝えること、「いのちをつなぐ手紙」による相談等の、より一層の PR、周知拡大を図るため、市内ショッピングセンターにスタジオを設置し、通常行っているラジオ番組を特別編成した公開生放送を実施。ラジオでは、浜松市内で精神保健福祉に携わっている関係機関のスタッフが、日頃の活動内容を紹介したり、小学生が「いのち」について書いたメッセージを紹介した。

（５）図書館展示

平成 27 年度からは、市内図書館にて、いのちに関する図書の展示や、センターの紹介、小学生から寄せられたメッセージ・ポスターの作品展示を行なっている。

パネル展

ミュージカル

ラジオ公開放送

図書館展示

（考察）

センターでは、平成 21 年度からいのちをつなぐ手紙事業を展開してきた。手紙相談の内容は、経済問題や職業上の問題など複数の問題が絡み合っているものが多い。多問題を抱えたケースの中には希死念慮を訴えるものもあり、様々な悩みや負担感が重なることで、心理的に追い詰められていることがうかがえた。また、「家で独りでいると淋しく落ち着かない」「どこへ話したらいいのかも分からなくなりました」等、孤立感を訴える記述もみられた。相談への返事は手紙もしくは電話で行なっているが、「返事は手紙でお願いします」と敢えて明記してある手紙もあるなど、相談者によっては、様々な事情により電話で話したり相談機関に出向いたりすることへの抵抗感がある人がいることもうかがえた。そのため、ひとりでも多くの人の悩みをすくいあげるという点では「手紙」という形の相談方法が存在することは有用であるといえる。全体的に見ると相談件数は減少傾向にあるものの、希死念慮や孤立感を訴えるケースは継続して見られるため、今後も手紙相談が孤立を防ぎひとりでも多くのいのちをつなぎ、自殺を防ぐ一助となっていくことを期待したい。

教育や普及啓発の取り組みについて、小学生のメッセージは、きょうだいの誕生、祖父母の死、ペットの死など身近な生命について考えたものや、自身のいじめ体験、死にたいと思っている人に向けた“生きること”のメッセージなど、その内容は幅広い。年々応募作品数は増加しており、学校現場での事業の認知度も上がり、子どもたちがいのちについて考えて表現する手段として活用される機会が増加してきていることがうかがえた。加えて、小学生のメッセージは、子どもたちが日々の生活の中で感じている身近ないのちに対する思いなど、純粋で素直な思いがありのままに表現されており、読む人の心に響くメッセージが多かった。これらのメッセージをラジオ放送やパネル展示等多くの機会に広く市民に発信していくことは、多くの人がいのちの大切さについて考える機会を提供することにつながると考え、今後も継続して取り組んでいきたいと考えている。また、講演会、ラジオ公開放送、図書館展示など、市民が気軽に参加しやすいように様々な形のイベントを企画し実施してきた。多くの市民が利用する施設で実施してきたことで、イベントには毎回子どもからお年寄りまで多くの方が来場しており、幅広い年代の方が自殺予防や精神保健に関する情報に触れ、いのちの大切さについて考えるきっかけとなっていると実感している。

地道な取り組みにはなるが、これまで試行錯誤しながら行ってきている取り組みを継続し、より多くの人々がいのちについて考えるきっかけを提供しながら、「いのちをつなぐ手紙」を始めとする相談体制の認知を拡大し、ひとりでも多くのいのちをつなぐことができる社会の実現を目指していきたい。