中高年地域住民のメンタルヘルス推進と自殺予防のための「こころの健診」事業について
―亀岡市のセーフコミュニティ活動の一環として―

松田美枝
京都文教大学　臨床心理学部教育福祉心理学科

1．諸言

亀岡市ではセーフコミュニティ活動の一環として、主に40歳以上の住民がん検診の中で、平成25年度よりこころの健診を実施し、自殺対策としてうつ病のスクリーニングを行なっている。亀岡市は平成22年頃から本格的に自殺対策に取り組み、「精神保健」や「多重債務」に対応するプログラムの実施や、「セーフコミュニティ自殺対策委員会」の設置、未遂者対策など多くの対策を行なっている。その中でこころの健診は、亀岡市と京都文教大学臨床心理学部の連動のもと、学生が問診員として活動している。地域住民と学生が出会うことで、住民のメンタルヘルス推進と、自殺対策に対応できる次世代の専門職育成が、世代を超えて同時に行われている。

2．亀岡市こころの健診の報告

「こころの健診」は、住民がん検診において心の健康についてのスクリーニングを行ない、困難を抱える人を早期発見・介入するとともに、うつ病等に関する啓発を行い、心の健康の保持増進を図るものである。事前送付した「こころの健康チェック票」が一定点数以上であれば個別面接を案内し（一次スクリーニング）、個別面接では「こころの健診問診票」を記入してもらった上で、該当項目を中心としてお話をお聴きする（二次スクリーニング）。相談内容は、介護疲れ、自身の健康問題、家族関係や対人関係、子育てと子どもの将来、退職後の生活、身近な人の喪失体験、職場の問題、経済的問題、過去の辛い体験など多岐にわたる。慢性的に抱えている悩みや辛さが語られることが多く、日常生活の延長上で話を気軽にする機会や場があることは、とても重要であると思われる。

3．結語

住民の方々は相手が学生であると知った上で、場を積極的に活用してくださっている。特に今年度は昨年度実施したことで、住民の中にこころの健診が浸透してきた感がある。また、本学臨床心理学部・研究科の学生たちは、傾聴の資質を備えている者も多く、住民の皆さんにおかれては、若い学生たちと接し話を聴いてもらえることを、喜んで頂けているようである。学生と住民が直接出会う中で、互いにとって非常に良い相互作用が生まれているものと思われ、住みやすい地域づくりに貢献しているものと思われる。