学生の視点を取り入れた自殺予防対策事業

大阪府こころの健康総合センター

○高岡　由美、佐竹　順子、笹井　康典

古田　美貴（吹田保健所）、北内　京子（岸和田保健所）

１　目的

大阪府内の自殺死亡率をみると、若年層の減少は他の年齢層と比較して小さく、39歳以下の死亡原因では自殺が１位となっている。また、20歳未満から20歳代の自殺の原因としても「学校問題」の占める割合が高い。これらの現状から、若年層のうち特に大学生については、当世代の感覚を活かしながら、その世代特有の自殺に関する問題意識を高め自殺対策の強化を図る。

２　事業

平成27年度地域自殺対策強化交付金を活用し、平成27年度後半に実施した。

本事業の趣旨に賛同し、協力が得られる大学を募り、以下の２事業を実施した。

1. 大学生の意見を取り入れた学生向け自殺予防啓発冊子の作成（大学生と協働で、若者にとって自殺防止に有効な情報を取り入れた「こころの健康づくり」に関する啓発冊子等を作成、大学等に配布）
2. 学生参加型ゲートキーパー研修の実施

３　事業経緯および結果

　平成27年10月～11月　11大学に事業説明を行った結果、冊子作成に３大学、ゲートキーパー研修に５大学の協力が得られた。

1. 大学生の意見を取り入れた学生向け自殺予防冊子

12月より、３大学で各４～８回の会議を行った。初回には学生に対して、自殺に関するミニ講座を実施し、冊子づくりの目的を伝えた。そのあと、学生がいろいろなアイデアを出しながら、議論を重ね、冊子を作成した。当初の計画では、３大学が集まって、１種類の冊子を作成する予定であったが、それぞれ、授業もあり、地域もバラバラで時間帯が合わないこともあり、大学別に冊子を作成することにした。同じような冊子ができるのではないかと危惧していたが、各大学、それぞれテーマ、形式も違ったものが出来上がった。２月末には、３大学が一同に集まり、それぞれの冊子案に対して意見交換を行い、最終版を完成させた。配布先は、府内の大学81校、専門学校226校、私立高等学校102校、府立高等学校199校、図書館160ヶ所、行政機関等である。作成した冊子等については、既に一部の専門学校や高等学校等（18校）で授業や新入生のオリエンテーション等に活用されている。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 大学名 | 大阪人間科学大学 | 関西大学 | | 関西福祉科学大学 |
| 冊子名 | 「Ｎot alone　～友だちと一緒にストレスについて考えてみよう！～」 | 「こころが疲れているあなたへ」 | 「セルフケア」 | 「誰もがなれるゲートキーパー “あの人”を助けられるのはあなたです」 |
| 大きさ | A4横半切3つ折りリーフレット | A5冊子　16頁 | A5冊子　12頁 | A6冊子　2頁 |

1. 学生参加型ゲートキーパー研修

　５大学生を対象に、総数650人に対して、ゲートーキーパー研修を実施し、研修前後にアンケートを取り、効果検証を行い、実施内容等を検討した。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日 | 大学名 | 参加人数・内容等 |
| 1月20日 | 大阪教育大学 | 大阪府版ゲートキーパー研修  対象：養護教育講座学（30名） |
| 1月20日 | 関西大学 | 教養科目「学生生活とリスク」内で講義  ゲートキーパーとは、「開こう・今日・くりようかん」、ストレスについて  対象：教養科目「学生生活とリスク」受講生（155名） |
| 1月20日 | 関西福祉科学大 | 授業でゲートキーパー、傾聴について講義  対象：社会福祉学科学生（80名） |
| 1月27日 | 大阪人間科学大学 | 第1部　講演「孤立させない安心できる居場所　づくり」  第2部　大阪府版ゲートキーパー研修  対象：全学部学生（学生31名　教職員・一般15名） |
| 1月30日 | 関西大学 | 公開セミナー「逆境に負けずに生きる」  対象：学生（303名） |
| 3月7日 | 近畿大学 | 大阪府版ゲートキーパー研修  対象：近畿大学学生健保共済会学生部会（27名） |
| 3月14日 | 関西福祉科学大 | 若者の自殺を防止するために～ゲートキーパー研修～  対象：高校生以上（学生24名　一般9名） |

４　考察

若年層を対象にした「こころの健康づくり」冊子については、学生の意見（漫画やキャラクターを入れるなど）を積極的に取り入れることで、学生がより親しみやすい内容の冊子が出来上がったと考えている。さらに、冊子作りに参加した学生も、社会貢献のひとつとして、行政の取り組みに参画できたことで、自分達も多くの人達の役に立っているという達成感・自己肯定感が高まった。

大学生対象のゲートキーパー研修については、講義だけではなく、ロールプレイなどを交えた研修を実施した方が自殺予防への認識はより高まった。また、少人数の方が理解度はより高まった。

研修については、より自殺予防に対する正しい認識を持ち、関心を高めるために、対象者や規模に応じて内容を工夫することが必要である。

５　今後の方針

今後は、教育センターとも連携し、教諭向けの研修の実施、教育庁や高校等とも連携し、高校生対象にした「こころの健康づくり教室」のモデル実施を行って、啓発ツールの作成などに取り組み、若年層への自殺対策の推進を図っていく。

＜学生の視点を取り入れた冊子＞

