令和７年度　第１回　木更津市自殺対策協議会　議事録

日　時	令和７年６月１９日（木）　午前１０時００分から午前１１時３０分まで	
場　所	木更津市役所　朝日庁舎　会議室Ｂ	
出席者	会長	古田　恭司
	副会長	望月　悦子
	委員	小林　圭介
	委員	遠藤　雅章
	委員	鎌田　哲也
	委員	有吉　治子
	委員	加藤木　好美
	委員	髙城　智宏
	委員	長島　田鶴子
	委員	阿津　直人
	幹事	山本　奈朋子（福祉部福祉相談課）
	幹事	渡邊　克也　（福祉部福祉相談課）
	幹事	廣瀬　由佳　（福祉部福祉相談課）

〇事務局（渡邊係長）

　定刻となりましたので、ただいまより、令和 7 年度第 1 回木更津市自殺対策協議会を開催いたします。

　委員の皆様におかれましてはお忙しい中、本日の会議にご出席いただき、誠にありがとうございます。

　本日の司会を務めさせていただきます、福祉相談課の渡邊と申します。どうぞよろしくお願いいたします。すいません着座にて進行させていただきます。失礼いたします。

　では初めに、人事異動等により、新たに委員となられた方々をご紹介いたします。木更津市商工会議所、中小企業相談所所長、遠藤様。木更津警察署生活安全課課長、澤田様。澤田様におかれましては本日都合により欠席となっております。ご了承ください。続きまして木更津市　阿津福祉部長。皆様どうぞよろしくお願いいたします。

　次に事務局においても 2 名異動がございましたのでご報告いたします。山本福祉相談課長。同じく福祉相談課の私、渡邊でございます。よろしくお願いいたします。

　続きまして本日の資料を確認させていただきます。机の上にご用意しておりますのは本日の次第でございます。次に、事前にお送りいたしました資料をご確認ください。

　本日資料をお持ちでない方いらっしゃいますでしょうか。大丈夫でしょうか。確認させていただきます。

木更津市自殺対策計画進行管理表、こちら二部。議題 2、その他は昨年度の取り組みの振り

返り及び今年度の取り組みについて、こちらが一部になります。木更津市ゲートキーパー研修アンケート結果（一般参加者）、こちらが一部になります。心の健康や自殺対策に関し正しい知識を得るための講演会　アンケート集計表、こちらも一部になります。昨年度作成したリーフレット、こちらカラー刷りのものが二部になります。白黒で印刷されたポスター、こちらが一部になります。以上となります。

資料をお持ちでない方お申し出ください。

続きまして議事に移る前にご報告いたします。本日、委員総数 11 名のうち 10 名の方にご出席いただいております。出席が過半数に達しておりますので、附属機関設置条例第六条第 2 項の規定により、本協議会は成立いたします。また本協議会は公開となっております。本日の傍聴人は 1 名でございます。なお、議事録作成のため、議事の録音をさせていただきますことを、議事録は後日市のホームページ等で公開いたしますことを、あらかじめご承知おきください。また、ご発言の際は、卓上のマイクのスイッチを押してからご発言ください。どうぞよろしくお願いいたします。では議事に移らせていただきたいと思います。

古田会長、議事進行をよろしくお願いいたします。

〇議長（古田会長）

議長を務めさせていただきます古田でございますどうぞよろしくお願いいたします。

まず事務局さん事前に資料の送付の方ありがとうございました。確か前回お願いしたものだったと思います。ありがとうございます。

では議題 1、第二期木更津市自殺対策計画の進行管理について事務局さんのほうから説明をお願いします。

〇事務局（廣瀬主査）

それでは私のほうから、議題 1、第二期木更津市自殺対策計画の進行管理についてご説明させていただきます。

お手元の資料 1 木更津市自殺対策計画進行管理表をご覧ください。こちらは、本市の第二期木更津市自殺対策計画に基づき、庁内各課において取り組んでいる自殺対策に関する事業の活動状況を取りまとめたものとなっています。それぞれ令和 6 年度における活動内容、成果及び自己評価、また今後の課題や、令和 7 年度の活動予定を記載しております。

また、進行管理表（評価指標）につきましては、第二期木更津市自殺対策計画に定めました、評価指標の実績を取りまとめたものとなります。計画にて、年度ごとに定めた数値に対し、それぞれ自己評価をしております。なお、この自己評価欄につきましては、その事業の取り組みが自殺対策としてどうであったかの各事業所管課における自己評価となっております。

こちらは、A の達成から E の未達成までの 5 段階評価となっており、ほとんどの事業での達成、またはＢの 7 割程度達成となっておりますので、ここでは、評価が低かった事業の状況を説明させていただきます。

まず、3 ページ、上から 6 番目のシニアクラブへの支援でございます。
こちらシニアクラブにおいて実施予定でありました、自殺問題に関する講演会や研修会については、有益なものが見つからなかったことに未実施ということで、Ｅ評価となっております。

次に、5 ページ目、上から 2 番目。

自死家族への相談支援でございますが、こちらにつきましても、自死遺族、もしくはその関係者等からの相談がなかったため、未実施のＥ評価となったものでございます。

続きまして、評価指標の方について説明させていただきます。

こちらにつきまして、1 ページ一番下の自殺対策キャンペーンにおける啓発活動の評価指標として、令和 6 年度は、市ホームページレビュー数を 125 としておりましたが、実績としては 85 と下回り、68%達成とし、7 割程度ということでＢ評価となっており、ぎりぎりＢ評価というような状況にございます。

全体的には概ね計画に沿った取り組みができておりますので、引き続き庁内で連携をして、自殺対策を推進して参りたいと思います。

以上で概略ではございますが、自殺対策計画の進行管理報告とさせていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

〇議長（古田会長）

ありがとうございました。

ではこれを踏まえまして各委員の方から何か質疑、ご意見等ございますでしょうか。

〇鎌田委員

はい。

〇議長（古田会長）

鎌田委員お願いします。

〇鎌田委員

最初のＥ評価のシニアクラブへの支援ですね、この部分について、該当するような講演会形式のような活動がなかったというようなお話でした。

私どもで、シニアクラブの事務局をお預かりしているもので、少し責任を感じているんですが、実際にシニアクラブに加入していただいているご老人というのは、結構社交的で、それで活動となると体を動かしながら、真摯に健康に努めましょうみたいな、イメージでやっておりますので、なかなか座学だけで考えると難しいのかなという気もします。

なおかつ今申し上げたように、クラブに加入しているご老人自身は、結構前向きな考え方の方が多いので、やること自体意味がないとは言いませんけど、その方の周辺に対する見方であるとか心配りであるとか、そういうかたちでは意味があると思います。

今年度はですね、機会を作りたいということで、この、市からあるいはこの会から、そういう話を持っていくっていうのもありかと思いますので、そんな動き方も必要かなというふうに感じました。以上です。

〇小林委員

木更津病院の小林です。よろしくお願いいたします。

今のお話伺ってますと、もう、シニアクラブ参加されてる方自体はそんなに問題はなさそうな感じがして、どちらかというとその参加されてない方。もう、人数が増えること自体が、きっといい効果を生むんじゃないのかなっていう感じがするんですよね。

だから、クラブに参加する方っていうのが増えるっていうだけでも、ある程度目標とかですね、そういうのでも、何かいい気がしますけど。

あと、そうですね。講演とかもなかなか難しい感じがしますけどなんか、500人ぐらいいるんですかね、シニアクラブって。資料のどこかに記載があったんです。

なんか、なかなかシニアクラブの方に引っ張り出すって難しいなと思ってますし、介護福祉の現場とか見てても一人暮らしの方ってものすごくなんて言うんすかね。ちょっと、1人が好きとかという方もいらっしゃったりするのでやりづらいっていうのがね、あるかもしれませんけども、そこを何かシニアクラブの方がまた知っている人に働きかけられるような感じに、とかそういう何かピアな感じっていうんですかね。そういうのができるといいのかなっていう風に思いました。あくまで雑感でございます。

〇議長（古田委員）

ありがとうございました。

〇望月委員

すいません恥ずかしい話なのですが、そのシニアクラブっていうこと自体、私も知らないので、知らない方も多いのではないかと思うんです。

ですからそういうのがあるってことを、もう少し広げていくことも必要なのかなと思いました。すいません大変恥ずかしい話で申し訳ないんですけれど。

〇議長（古田委員）

鎌田委員、お願いいたします。

〇鎌田委員

責任を感じております。「福祉きさらづ」というのが社会福祉協議会の広報誌として発行するんすけど、そこでは年に大きくやるのは多分1回だと思うんですけども、そういうＰＲの仕方はしておりますが、十分とは言えませんので、少し力を入れるように、戻って検討させていただきます。

〇議長（古田委員）

よろしいでしょうか。ほかにありましたら。

〇小林委員

評価の別件で自死家族への相談支援のところも、Ｅで未実施になっておりますが、私なんかも病院の方でかかっている患者さんや家族さんで困ってる方いたらとにかく福祉相談課に行けという感じで言ってるんですけれども。

福祉相談課に自死で家族を亡くされた方の生活相談に応じますというところなんですけどこれ具体的には、こっから先はどういう流れに行くんでしょうかね。

例えばですけれども、実際に商工会の方もいらしてるし、社協さんもいらしているわけですけども、例えばこっちから拾って、そういう何か入口から拾って福祉相談課に行くケースもあるだろうと思うんですけども、福祉相談課さんから流れるケースの方も多いかなとも思うんですよね。

だから、具体的に例えば福祉相談課さんで困ったことを整理して専門家にまた渡すっていうのが多分メインかなとは思うんですけれども。具体的な流れを教えていただけるとありがたいかなと思います。想定されてる流れを。

〇議長（古田委員）

事務局さんお願いします。

〇事務局（廣瀬主査）

具体的に相談を受けた際の流れについてなんですが、一般的には全体的にご本人が今、残されたご家族が置かれている状況ですとか、差し迫っての課題の緊急性あとは長期に続くものを、ご本人、ご家族の方と一緒に整理をしていきます。その中で、もちろん債務があってということであれば債務整理のご相談であったりとか、病気のことであれば、医療機関であったりとか関係機関の方に、こういったことを相談していきましょうという内容をちょっと交通整理をするような形をつくります。その中で何かあれば、またご相談いただいてフィードバックをして一緒に 1 つずつ進めていきましょうというような動き方をすることが多いです。

あとは、主に関わるところが、例えば、福祉相談課ではなく、例えば高齢者支援の分野の方が適切であるというようなことであれば、一旦整理をした上でそちらの方に主担当を、お願いをしてというようなケースもございます。

ざっくりではありますが大体そういったような流れで動いております。

〇小林委員

ありがとうございます。

ということはやっぱり私のイメージ通りで、福祉相談課はよろず相談ごと承りみたいな感じってことですよね。そしたら、市民がそういうふうに思っているか。

例えば、自死家族への相談支援っていうふうにターゲットを絞って宣伝しているわけでもないと思うのですよ。だから、何か困ったことがあったらここにというのがもっと市民レベルで広がっていくといいのかなって。そうするとその中に自死遺族の方もまざるんじゃないのかなっていう感じもいたしました。もったいないなっていう感じがするので、毎回言っているんですけど、１つ宣伝をよろしくお願いします。

〇議長（古田委員）

ありがとうございます。ワンストップの相談窓口は非常に大切ですよね。自死遺族の方にとっても犯罪被害者の方にとっても。引き続き取り組みをお願いいたします。

どちらかというと本日のメインは議題２の方でしょうか。議題１については、計画の進捗と評価ですので新しいことはあまりないのかなということで、ほかにご意見やご質問がありますでしょうか。よろしいでしょうか。それでは議題１は以上ということで、ありがとう

ございました。続いて議題２　昨年度の取り組みの振り返りと今年度の取り組みについてということになります。事務局さん説明をお願いいたします。

〇事務局（廣瀬主査）

それでは、議題 2、その他昨年度の取り組みの振り返り及び今年度の取り組みについてご説明させていただきます。

お手元の議題 2、その他、昨年度の取り組みの振り返り及び今年度の取り組みについてというタイトルの資料をご覧ください。こちらは令和 6 年度実施した取り組みの報告及び今年度の取り組みについて記載したものです。令和 6 年度は資料にありますとおりり、令和 6 年 11 月 5 日にゲートキーパー研修を開催いたしました。市職員研修と合同で開催し、一般市民は 26 名、市職員は 33 名参加いただきました。アンケート結果につきましては、事前にお送りしました添付資料のとおりとなっております。

次に、12 月 19 日に、心の健康や自殺対策に関し正しい知識を得るための講演会を開催いたしました。参加者は 39 名で、アンケート結果は添付資料のとおりとなります。

また、毎年自殺対策の取り組みの一環として、中学生向け一般向けリーフレットを作成しております。事前にお送りした資料のうち、Ａ4 の両面印刷のものが中学生向け、2 つ折りになっているものが、一般向けのリーフレットです。中学生向けリーフレットについては、市内 12 の中学校にお願いをし、全校生徒に配布をしております。

白黒で印刷しましたポスターを、市内の公民館等に掲示をお願いしています。

啓発活動として、9 月の自殺予防週間、3 月の自殺対策強化月間について広報きさらづへ記事を掲載する他、年末年始の相談窓口を市ホームぺージに掲載、また、月 1 回、市公式ｘとｆａｃｅｂｏｏｋへポスターの画像を掲載し、相談窓口の周知を行っております。

今年度も同様の取り組みを行う予定ではおりますが、これまでの取り組みから生じた課題や検討すべきと考えている点がいくつかございます。

まず、ゲートキーパー研修ですが、対象者、テーマ、講師についてです。昨年度は働く方を中心に、一般市民の方を対象に実施いたしましたが、例年は民生委員さん向けに実施することが多かったです。また、本年 12 月には、民生委員さんの一斉改選があり、新たに就任される方も多いため、例年通り民生委員さん向けに活動内容を合わせたテーマで実施するのがよいのか、民生委員さんを含め、広い方に参加していただけるようにするのがよいのか。また、その場合、どこにテーマを置くことで興味関心を持ってもらえるか、より有益なものになるのか。また、それに応じていただける講師の先生の選定について、実施にあたり整理をしなければならないと考えております。

次に、心の健康や自殺対策に関し、正しい知識を得るための講演会につきましては、令和 3 年より、小林先生に講師をお引き受けいただき、広く一般市民の方を対象に開催しております。当初は福祉専門職の方の参加が多かったのですが、徐々に一般市民の方の参加が増えている印象ではございます。本講演会につきましては、2 月に開催しました本協議会においても、検討事項で上がりましたが、テーマや主たる対象者について、改めてこの場で議論ができればと考えております。

また、2 つの事業の共通課題として、講演会等の開催の周知がございます。
市ホームページや市公式ＳＮＳ等を利用し周知を行っていますが、市からの情報をチェックしている方以外のもとに情報が届きにくい傾向があります。
以前はタウン誌であったファミリア新聞も活用し、それを見ての参加が多かったのですが、廃刊に伴い、それに代わる情報発信の手段が必要であると考えております。
　また、ポスター、リーフレットについてですが、リーフレットにつきましては、毎年、相談窓口の連絡先や担当部署名等の確認を行っておりますが、掲載内容については、大きな変更はなく、毎年発行しております。掲載内容が見やすく使いやすいものへのブラッシュアップが必要ではないかと考えております。
また、ポスターデザインにつきましては、例年のものから、昨年度変更いたしましたが、悩みを抱える方、また、そのそばにいる方に気づいてもらえるものとなっているか。
よりよいものにするためにどうするべきか検討が必要ではないかと、併せて考えております。
　また、リーフレットやポスターだけではなく、トイレの個室に貼るステッカーや、名刺サイズのカードなど、その他のものを利用し周知する方法についてもあわせて検討が必要ではないかと考えております。
　以上、令和 6 年度の取り組みと今年度の実施にあたっての検討課題について説明させていただきました。それぞれの取り組みについて、忌憚のないご意見をいただければと存じます。
どうぞよろしくお願いいたします。
〇議長（古田委員）
　ありがとうございます。それでは令和６年度実施の取り組みについてというところから始め、そのあと令和７年度の取り組みについてがメインとなると思うのですけれど
　まずは令和６年度の実施の内容について、去年参加された方の感想とか何かあればそれを踏まえたうえで、令和７年度の話に行こうと思いますので、昨年実施された内容についてどうでしょうか。
　小林先生の講演会に参加された方、望月委員いかがでしょうか。
〇望月委員
　小林先生の話は毎回楽しく聞かせていただけるっていうのと、事務局の方もおっしゃっていたように参加される人が、やっぱり市民に広がってきているのかなっていうような感じを受けました。
　１回目はやっぱりそういう関係の方が多かったのかなっていう感じで、昨年の場合は、すごく実際に悩んでいる方がお話されたっていうのが、すごく印象に残っています。
　そこで感じたのが、窓口が幾つもあっても、そこの窓口との連絡が取れないっていう。窓口があれば誰でも相談できるのかなと思うのですけど、そこに電話しても通じないっていう。だから、それが何かもう少し変わって、もちろん忙しかったりそういうことあるのでしょうけど変わっていくとまたいいのかなと思うのと、本当に勇気を出してお話してくださ

ったってことは、すごいなと思いました。
〇議長（古田委員）
　ありがとうございます。そうしたら小林委員いかがでしょうか。
〇小林委員
　自分のやったことなのでよくわからないですけど。
　いらしてる方は、そういういろんなことに関して感度の高い方とか、いろいろ考えたい方とか、すでにもういろんな悩みを自分が持っている、家族のことで悩んでいるっていう方が、多いのでこちらとしても大変話しやすいですね。
　ターゲットとして、いつも悩むのですけれども、基本的には、家族にこういう方がいる、うつっぽい方がいて、どういうふうに支えるかっていうその支え方っていうのと、あと自分が悩んでいる。どうしたら、この悩みとつき合っていけるかもしくはなんか元気出して行けるかとか、そういう何かエンパワーメント的なところ。それで後、そういうのを意識して、その二方にしゃべってる感じにしてます。あと専門分野のことも入れて、これは病気だから受診したほうがいいよっていうのはやっぱり医療として言わなければいけないことなので、ターゲットとしては家族と本人であと、病気かどうかの見極め方とか、そのあたりを留意して毎回しゃべるようにはしております。
　前回は具体的に死にたいって言ったときにどう対応するか。それは一昨年にゲートキーパー向けのやつがあったので、それを流用しまして、実際にサポートする具体的な手法について触れたつもりです。
　で、今後もこれを、自分がやるのであれば、推し進めていったほうがいいのか。
　あと、何かアンケート結果だと他のことも聞きたいみたいないろいろ書いてあったりとか、してるので、その対象と、あと多分これ話を聞きに来てる人がシリーズとして聞いてるな感じがするそうです。何となくなんですけど何か、今年もＹｏｕＴｕｂｅ見ましたみたいなのもあったりするんで、自分でも全く同じことあんまりしちゃいけないとは思うんですが、もししゃべるなら大部分が重なってしまうかな。その上でどうやって発展させていくかなって言うふうに思ってるんですが。
　実は、しゃべる内容に関してはもっと制限があって、平日に来れる方っていうのだけで、もう、聞く方、対象が絞られちゃうんですね。これが仮に日曜日っていうふうになるのであれば、今度は働く人を対象にできるんですよ。だから、そういう日にちによっても、対象って変わってくるので、もし私がやるのであれば、日曜日の講演を今度は期待したいなというふうに考えますね。やりたいですよ日曜日。いや、皆さん大変かもしれないですけどね。
そうするとなんか人数とかもね、ちょっともっと多くしたいっていうのもあります。
あとは、ＹｏｕＴｕｂｅでやるのであれば、できたらライブ配信とか、難しいですよね。
　大枠の話をしちゃいましたけど、全体的には反省するところは個人的にはたくさんあるんですけど。いつも時間がね、押しちゃうとかね、あるんですけれども。できることは全部やったつもりではあるので。すいませんそんな感じです。
　〇議長（古田委員）

ありがとうございます。私も過去２回ほど参加させていただいて、毎回言葉のプレゼントをもらえるんですよね。いくつかの声掛け方法とか２～３個ずっと忘れないように覚えておくと役に立つ場面が多いんです。シリーズとして聞きたいと思うのもよくわかります。そうするとターゲットをどう絞るのかというのもなかなか難しいのかなと感じます。

また、事務局さんの方でゲートキーパー研修について今まで民生委員の方を対象にしていたという説明もあったと思うのですが、現段階で具体的になにかお話できることはありますか。それについてこの協議会で何について議論すればよいのか伺えればと思います。

〇事務局（廣瀬主査）

そうですね例年民生委員さんにずっと参加していただいていて、１回だけ、ケアマネージャーさんや訪問介護の事業所さん向けに実施をしました。

昨年度は、初めて一般市民の方特に働く方向けにということで、開催いたしました。一般市民向けに開催したのは初めてではあったのですが、直接ゲートキーパーというよりはまずゲートキーパーになるためにはご自身の心の健康を、ご自身で気づいて守っていくことも大事だよねというようなところを主軸に置いたテーマにしたのですが、一般市民の方からももっと長く聞いていたかったっていうようなアンケート結果をいただきました。民生委員さんが一斉改選で新しく就任される方も多いので、そういった方にも向けても行いたいですし、可能であればそれも含めて、広く皆さんに周知等して参加して話を聞いていただけると、いいなあとは思っています。

欲を言えばできるだけたくさんの方に、団体さんの方に周知はもちろんするとは思うのですが、属性問わず広く来ていただければなあという風には、今考えてはおります。そのために、広く一般的に興味を持ってもらえるようなテーマですとか、講師の設定ですとか、多分ゲートキーパーを前面に出すととっかかりとしてはハードルが高いのかなんていうふうに考えております。

〇議長（古田委員）

ありがとうございます。そうすると例年のスケジュールだと講師の人選というのはそろそろしなければならない時期でしょうか。何かこの件に関し参考になるようなこと、どんな感じでどのような内容でゲートキーパー研修をするのがいいか。今の事務局の説明を受けて何かご意見などはありますでしょうか。

〇長島委員

長島でございます。いつも大変お世話になっております。

今の講演会のことって、例えばゲートキーパーもそうだし一般の方にもそうだし、例えば、小中学生に自殺の防止のお話をいただくのでも、同じかと思うのですけど、話さなければならない要素みたいなものをちょっと整理をして、どこの部分に、今回はスポットをあてますよとか、対象とスポットのあて方みたいなのを組み合わせて、そこの部分を毎年変えていけば、同じ内容ではなくて、何回、毎年聞きに来ても、ちょっと発展的な内容が聞けたなっていうふうになるのかなっていう風には思います。

ただ、これが必要なものだとかっていうふうに、精査していくのが、作業が大変かと思うの

ですけれども。そうでないといつも基礎基本みたいなところから、先に行かない。
　それで、ニーズとしては見ていくと、例えば双極性の人の話も聞きたいとか、そんなことが書かれていて、ちょっと先に行きたい人もいるし、とかっていろいろなニーズを拾ってくのって、やっぱりそうしないと手持ちが毎年同じになっちゃうし、どの人が話しても同じ感じになってしまうような感じになるよりは、得意分野の方を招聘するとかっていうのもできるだろうし、いかがなものでしょうか。
　〇議長（古田委員）
　ありがとうございます。
　事務局さんの方で何かありますでしょうか。
　〇事務局（廣瀬主査）
　話さなければならないよう、主たるテーマの核になる部分をしっかりとするというところでゲートキーパーなので、いかに周囲の方が、気づくかっていうところは、主軸になる１つかとは思います。
　なので、そのために、例えばアンケートにも結果がありますけど傾聴の仕方を聞きたいであったりとか、こういうときにどう対応すればいいのかとかっていうのは、前回のアンケート結果からもご意見いただいていますので、そのあたりを主軸において、例えば広く、民生委員さんであっても、別に他の一般家庭であっても、活用していただけるような内容になれば、ただ今後の発展性についても改めて、検討する。ただ同じ方が毎回参加してくださるわけでもないので、連続の講座のように第１回は何について、第２回は何ついてということがやりづらいっていうところが、ちょっと構成を立てる上で、よくよく検討しなければならないなというふうに考える部分かと思います。
　〇議長（古田委員）
　ありがとうございます。やっぱりどなたを対象にどういうものかというのをまずもう一度検討したうえで、長島委員のおっしゃったように発展性のあるものをということですね。
　ゲートキーパーの基礎の研修ですよね。そうすると最低限押さえるべきところがあるわけで、講義される方もそれを踏まえて行うのではないかと思います。ゲートキーパー研修については何かご意見ありますでしょうか。
　〇鎌田委員
　さっき事務局の方からできるだけ広く、対象の方を広げてやれたらいいなというお話がありましてまさにそうなんだろうなというふうに思います。
　民生委員さんが主であったり、ケアマネージャーさんとかであったり、昨年は一般市民の方っていうような、そういう対象を設定するのもいいんでしょうけども、会場のキャパの問題もありますけれども、できればゲートキーパー研修、それに興味がある方、みんな集まっていただければというふうに思いますよね。
そういう意味では、対象を絞るっていうのも必要かもしれないですけど、できるだけ、大勢集めるっていう考え方で、我々も協力しますので、そんなやり方も１つかなっていうふうにちょっと思いました。

〇議長（古田委員）

ありがとうございます。

〇小林委員

長島さんがおっしゃっていただいたことと、今のをちょっと聞きながらの話ですけど、長島さんおっしゃったことがすごく研修の構造に関することだなというふうに思いまして、例えばｅラーニングで幾つかの講座をとっていくと、これなんかいくつか取ると講習が終了するみたいな。

そんな感じのイメージでそうすると長期戦略になってくる感じもいたしますよね。
で、いくつかに何かそのゲートキーパーで話すことって何だろうって言っていくと、例えば、その死にたいっていう方の心理メカニズムに関してであるとか、あと、コミュニケーション、辛いっていう人とのコミュニケーションの仕方であるとか、あと、鬱病の人の特徴であるとか、何かいくつか、確かに私も毎回しゃべってて、広く浅くになっちゃうっていうのが一番怖いなっていうふうには思うんですけどもターゲットがやっぱり、そういう、一応全部もう触れておかないとっていうのがあるのでそうなっていくんですよね。

鎌田さんは多分ゲートキーパーの基本について、今いろんな人達にこういうことだよってわかってもらうとかっていう感じでこれも大事だなと思うんですけれども。

複数回聞きたい人に関しては多分、コンテンツとしてなかなか難しくなっちゃうなっていうのもあるんですよね。だから、これやりづらいんですよ。

ＡとＢの 2 つの講座を用意しておいてをＡを聞いた人は今回は多分大丈夫ですよぐらいにしとくと 2 択ぐらいでいけるかなと思ったりはして、それで年 2 回ぐらいやってどっちかとかっていうのもありかなとは思いますね。けど、それが 1 回とかであれば、やっぱり広くほとんどやって終わりになっちゃうかなっていう、そんな感じがいたします。ていう感想でございます。

〇議長（古田委員）

ありがとうございます。現実的にはそういうことなんだと思います。

〇小林委員

さらにもっと知りたい人にはこれっていうのがあるといいんですねきっとね。

〇長島委員

ちょっと言い方なんですけど、概論みたいなのを、今ずっとやっていらっしゃってると思うんですけど、概論の後に、アドバンス的に各論的なものが、ちょっとあって、それは、例えばさっきおっしゃったみたいに、ｅラーニングみたいのでも面白いのかもしれないし、だけどあんまり学術的に突っ込んじゃうと、敷居が高くなっちゃうので、その辺のところが各論にはなっていくんだけれども、なるべく平易な感じで、いろんなことが、もうちょっと深く知れるみたいな感じのことがだから 2 段階でとか、いうのが、さっき先生がおっしゃったみたいにあると気持ちがある人はどんどん進んで進化していくのかなっていう気がします。

〇小林委員

もう、そうすると、複数のコンテンツとかを、各自治体が自殺対策をやんなきゃいけない

っていうこの時代なんですけども、それを各自治体が、その複数のコンテンツを全部用意するのかっていうと、そこはちょっとどうかなと思いますよね。もっとなんか、国とかがいろいろ用意しといてくれて、これを見ればいいよっていうふうな形とかもあってもいいのかなって思うんですけどね。

〇議長（古田委員）

もしかしたら探せばあるかもしれませんね。あとは実際に講義を担当される講師の方の講義の内容とかの検討の話になるのかと思いますけど。

〇望月委員

すいません私いろんなとこに顔突っ込んじゃうんで、上田先生の話を聞かせていただいて、ゲートキーパーっていうと、ゲートキーパーじゃなくちゃいけないっていうんじゃなくて、多くの人がゲートキーパーになれると思うんですね。

だからそういう意味で、最初はそういう広く一般的なお話っていうのがあってもいいのかなって思いましたし、昨年度一般向けっていうのが初めてっていうことだったんですけれど、結構あの会社に勤めてる方とかそういう方が、何人かいらして、上田先生はお話聞くだけじゃなくて、アンケートっていうか、こういういろんなことを書き出したりして話すっていうなことがあったりして、すごくゲートキーパーにならなくちゃいけないとかじゃなくて、みんながそういうことを知ってると、すごくやっぱり世の中も生きやすくなるし、気づきの芽がたくさんあるといいのかなっていうことは感じました。

その中で、私も話の内容を幾つも覚えられないんですけれど、ゲートキーパーとか、皆さん傾聴する人って、やっぱり自分になかなかやさしい声掛けしてないんじゃないかってことで、ご自分にやさしい声かけをするって、それだけがすごく印象に残ったんですけれど、それをいろんな人に、自分にもやさしい言葉かけましょうってことを伝えていけると、自分がまず優しくないと、人に優しくできないんで、すごくそういうことを内容よりも、ありがたく感じさせていただきました。以上です。

〇議長（古田委員）

ありがとうございます。それでは今までの意見を踏まえて検討していただければと思います。次に「心の健康や自殺対策に関する正しい知識を得るための講演会」について令和３年から小林先生にお引き受けいただいていますが、今年に関してもまた小林先生にお願いしてお引き受けいただけるかというところもありますが、少しその方向で考えた時にいかがでしょうか。

〇小林委員

ほかの方のも聞きたいなという気持ちもあるのですけれど、べつにやるのは全然かまわないですよ。基本的に、聞きたいことっていうのが具体的にこうあると、こちらも動きやすいっていうのがあるんですよね。そのアンケートの方を見るとなんかいろいろな不安の解消についてとか、アルコールとか買い物依存とのつき合い方とか、あと自傷・自殺企図の方への対応であったりとか双極性障害についてとかっていうふうに、いろいろあったりはするんですよね。で、何かこれって私たち精神科の方がもっと自発的にとかね、講演会を、自

前でやっていくっていうのをやればいいんだろうなって思ったりしたりします。あと私は今、医師会から依頼されて、アルコールの講演とかもやったりはしましたけれども、こういうのがたくさん、いろんな場であれば、それもいいんだなというふうには思うんですよね。

大事なのは自殺対策協議会なので自殺対策協議会の本筋を外れない講演にしていこうっていうふうには思ったりで、独自に双極性障害とかアルコールとか、ていうのがやれるような形を作っていくっていうのも、私は病院の副院長なんでそういうのも、個別に企画してやっていかないといけないのかなという感じでそれで地域に貢献するっていうのも 1 つだなと思っております。

で、今年何、もしやるなら何やるんだろうって言ったら、これまでのことに新しい知見を乗っけてやっていくっていうことになっていくと思いますよ。できたら、これはリクエストですけれども、休日にやって働く人を対象にしたい、ゲートキーパー研修は働く人のメンタルヘルスセミナーやったっていうから、去年とかぶるといえばかぶるんですけども。

何か、ただ、これまでしゃべってない方を対象にやりたいなというのがあるので、別の層に働きかけたいっていうのがございます。

しゃべる内容はそうすると、ちょっとストレスコーピングの話がメインになるかもしれないですよね。曜日によって、内容が私の中でちょっと変動するかなというのはありますんで、そこは事務局とよくすり合わせをしたいかなと思っております。

もう使いまわしが効くんだよね。コスパは良くなってます。

〇議長（古田委員）

私も基本的には小林先生のお話は同じ内容でいいように思います。1 年たてば忘れていますから。大事なことは何回聞いてもよいですし、心に響くことは毎回あります。自殺対策とか鬱の支援、また自分のストレス耐性をつけるための内容ということであれば、そんなに変えないでやっていただくのもよいのではないかなと個人的には感じております。

〇小林委員

ありがとうございます。

〇議長（古田委員）

あとはいかがでしょうか。ご意見があれば。

〇鎌田委員

今年度の、講演会がどうこうという話ではないんですけど、自死って、痛ましい話です。ことに青少年の自死っていうのがすごく、ショッキングだなあというに思ってましてその割合がどうなっていて、どうなのかっていうのもよくわからないんですけども。確か長島先生のところでは、そんなようなことも、チャレンジされたっていうなお話を伺っておりますが。

若者を対象にした、そういう話もすごく有効だなあというふうに思ってて。

そうなると、学校側の対応というか考え方も必要になってくるんだろうと思うんですけども、将来的にそんなこともこちらの協議会としてもそういう働きかけをするとかですねなんかそんなことがやれるといいのかなあという気がしておりました。

○議長（古田委員）

ありがとうございます。そうすると全般的にどういう講演とか周知方法含めて様々なご意見ということでひとつお話伺えないでしょうか。

○長島委員

一番初めの先駆けみたいのをやらせていただいて、小林先生お呼びして、中学校でやらせていただいたんですけど。

やっぱりすごく子どもたちからの反応がよくて、真面目なんですねみんな、そこで「まあいいか」っていうね、言葉をいただいてちょっと一息つけたとか、ちょっともやもやが晴れたとか、そういうふうにしていけばいいって気持ちが軽くなったとか、そういった感想たくさん子どもからもらいました。中学校に関しては、年々広げていく形になって、お金もつけていただいて、最終的には全校でやるっていうふうな、何年か計画で今ちょっと手元に資料がないので、正確なことは言えないんですけど、はじめ先駆けで何校かやり、それを少しずつ広げてきて、何年か後には全校でやるっていうような方向で動いているので、特にやっぱり思春期、悩みが深いので小林先生に来ていただいてよかったなと。次もぜひお願いします。以上です。

○小林委員

私も楽しかったです。今の子どもたちは本当素直で、何か逆にこっちがなんか元気もらった感じがします。

ただちょっと気になってるのが、事業ですでに中学生向け自殺予防啓発事業がございまして、中学生のうちからＳＯＳが出せる環境を作るための講話っていうのを、中学校で令和7年は中学校8校で実施する。計画進行管理表の5ページにありますね。今長島さんがおっしゃったのはこれの話になるわけですね。

現実的にもう何かあちこちでされているっていうことになるんでかね。

そうすると、これ、私以外にはどんな方がされていたのですか。

○長島委員

スクールカウンセラーの方からお話をいただいたりとかっていう学校が多いのかなと思います。私はたまたまこのメンバーで、小林先生のご意見をいつも伺ってぜひお話聞きたいなと思ってお呼びしたんですけど、他校にも小林先生のお話よかったよっていう風には、勧めています。皆さんやっぱり伝手がないので、心の専門家で自分のところの学校に籍を置いてらっしゃる、スクールカウンセラーから、話をいただくかなあとかっていう形が、やっぱり多い。

○小林委員

なるほど。各学校でこれ自前で用意しろっていうことなんだ。

○長島委員

だから、なかなか、各学校伝手がないというか、そういうことを知らないので、どうしていこうかなっていうのは、悩んでいます。お金は出るけれど、講師は自分で探してきてねっていう。

〇小林委員
わかりました。やり方がちょっとわかりませんでした。ありがとうございました。
〇議長（古田委員）
あとはいかがですか。
〇長島委員
全体を通してですがよろしいでしょうか。この進行表を拝見して 3 年目になります。
毎年毎年、いろいろなことが進んでいっていると思います。そのこと自体はとってもいいんですけど。
どんどんどんどん追求していくと、どんどんどんどんこう分量も増えてきて、疲弊してしまうと思うので、そこの辺の、目標の立て方とかっていうのもちょっと考えていったほうがいいのかなっていうふうに感じているところです。それから先ほど、相談口に電話をしたんだけど話中で繋がらないとか、ちらほら聞くのは、相談に行ったんだけれどもその相談したことが、関係各所に広がっていかないとかっていう。その中の連携の状況とかっていうのが、問題があるのかなってちょっと感じていて、量を追求して、評価をつけていくのもいいんだけれども、評価しにくいんですけれども、今後なんか質を上げていく必要性、相談はちゃんと引っかかったんだけれども、そのことが、共有できていなかったために防げなかったとかっていうところが出てくる可能性がゼロではないのかなって思うので、その辺のところとか、あとこれは、言っても仕方がないかもしれないんですが、せっかくこういう委員をやっているので、市の方でも人事異動があって、例えば去年まで、財務をやっていた方が急にきっとここに来て座っていらっしゃるとか、なんかそういうことってあると思って、市の方って、ある程度、専門職スペシャリストの人が一定のところにいることも、そうなんだろうなとは思いますけれども、やっぱりその、何割かこう、専門家は必ず入れるとか、学生時代のその専門性を生かした配置とかを考えていかないと、全くのこういう心の分野の素人の方が、ここにきて、やるっていうのはその係になった方も厳しいし、それからその計画全体とかっていうのも進めにくいのかなって。
これはもう同じく市も関係をしている、小中学校の教員なので、かなり難しいこと言っているのは承知の上なんですが、なんかもうそろそろそういうことも考えた配置とかっていうのも、チャレンジしてってもいいのかなっていう、気がいたします。
〇議長（古田委員）
行政あるあるの話でおっしゃるとおりかなと思います。参考としてのご意見ということですよね。
〇長島委員
もちろんです。すいません。私いつも思うんですけれども、ここの場ではストッパーをかけないって自分で思っていて、慮りないっていうように思っていまして、結局そうなんです。
わかるんです。行政あるあるで、きっと難しいだろうなと思いつつ、ただ、そのままだったら変わらないので、そのためにこういう会議があると思うので、難しいことは重々承知の上で、そういうことも、長期的な展望の中とか、それはもう本当にすごく時間もかかるかも

しれないし、無理なのかもしれないけれども、でも、なんかそういうことがあったら、うまく組織が動いていくのかなって気がいたしますので、わざと言いました。
すいません。
〇議長（古田委員）
どうでしょうか。あとは周知方法についてなにかありますか。この辺がまだ議論に上がっていないようですが。事務局さんの方では周知方法についてないかありますか。
〇事務局（廣瀬主査）
そうですね講演会の周知方法はやはり、主に市の公式ＬＩＮＥであったりとかしＸ、ｆａｃｅｂｏｏｋ、あとタイミングが間に合えば市の広報に掲載をしたりをするんですが、市から発信するものに対して、事前に登録であったりとか新聞取っていたりとかっていう、もともとキャッチする体制にある方でないと届かなくて、廃刊になってしまったファミリア新聞さんなんかだとこの 4 市広く配達してくださったのもあってすごくよかったんですが、それに代わるもので、何か、皆さんが普段、いろんなイベントであったりとかを目にしたりするようなものであったりとか、ホームページの地域のイベントを掲載しているようなタウン誌やサイトであったりとかというところがあれば、そこへの掲載の依頼等も検討していかなければと思うんですが、事務局の方で、これがいいんではないかというところがちょっと思いつくものが、なかなかなくて皆様の生活を振り返っていただいて、どんなものをご覧になってるかとかもし伺えればありがたいです。
〇議長（古田委員）
ありがとうございます。遠藤委員どうぞ。
〇遠藤委員
商工会議所のいろいろイベントなんかを確認するときに「きさこん」のサイトを見ているケースが多い気がします。意外と、私たちが見てるのは新千葉新聞。
結構記事拾ってくれたりしますんで、私たちもそのセミナーの周知をするときに新千葉新聞様に、一応お願いをして、掲載していただくと、意外とそれで反応があって一般の市民の方からの申し込みがあったりしますね。あと商工会議所の方でも公式ＬＩＮＥとかＳＮＳございますので、周知協力はさせていただければと思いますんで、よろしくお願いいたします。
〇議長（古田委員）
色々工夫をしながらやっていくのが良いと思うので、今のご意見を参考にして取り組んでいただければと思います。議題２についてはお話をしてきましたけれども、あとほかに何かある方はご意見等ある方はいらっしゃいますか。
議題２についてはご意見ないようですので、これで以上とさせていただきます。
あとは特にないかあればご意見ある方はいらっしゃいますか。

〇遠藤委員
ちょっと自殺までちょっといかない前の段階だと思うんですけども。ここ数年特に若い

社員さん職員さんのメンタルを崩すという場面をよく見ることがございます。特に私の感覚ですと、いわゆるＺ世代みたいなところになってくるのかもしれませんが、30 代前半よりも下の層の方が比較的メンタルを崩しやすいのかなと、ビジネスの場面でその仕事をしながら崩される方が多いのかなというふうに感じております。

私も企業様の社員さんが早く辞めてしまうとか、3 年以内ぐらいに辞めてしまうとか、ちょっと壁にぶち当たったときにやめてしまうとか、それからちょっとずつ、体調を崩されて長期的に休まれてしまうとかという、ご相談を受けることが多くてですね、それに対して何か商工会議所でもちょっとお役に立ちたいなと思いまして。

１つのヒントというかそこに対して商工会議所で何かやれないかと思ったときに、１つはその自己肯定感を高めるようなトレーニングできないかと思ったんです。

やっぱりこの自己肯定感が下がったときに、メンタルヘルスを崩すような傾向が見られるという、そんな文献やＹｏｕＴｕｂｅなどを見るんですが、そういうのをいくつかヒットすることがございまして、8 月 25 日に、商工会議所で 1 日かけて自己肯定感研修というのを行おうと思っております。

この対象者は若手職員から、将来のリーダー候補、それから中間管理職ぐらいの方までを対象として、朝の 9 時から夕方の 5 時ぐらいまで、1 日かけて例えば自己肯定感とはどういうものかっていうことを学んでいただいたりとか、その自己肯定感を高めるにはどういう思考回路をしたらいいのかとか、その自己肯定感をしっかり維持することによってメンタルケアを崩すことを防ぐとか、それからマネジメント層が求められるその自己肯定感の高め方、これは、部下とかチームスタッフの方の自己肯定感を高められるような、サポートをするとか、そんなことをやりたいと思ってまして、それが自殺とはまだまだ手前の段階なのかもわかりませんけれども、やっぱりそういう自己肯定感とか自己愛っていうところが自殺を止めることには、私は繋がるのではないかなというふうに考えて、それをここ数年ずっとずっと考えてまして、それで 8 月 25 日に行うので、例えばそういう事業も、一般の方も出れるようにしたら、木更津市様に例えば後援いただいて、ご希望があれば木更津市の職員さんももちろんＯＫですし、一般市民の方も参加ＯＫですしそんな方々も受け入れることができたらいいなと思っています。ご後援いただけるということであれば、また改めてご相談をさせていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

〇議長（古田委員）

ありがとうございました。面白そうですね。

〇長島委員

今、自己肯定感っていう話があって、うちの学校目標が、自己肯定感が高く、未来を切り開く力を持った生徒の育成ということなんですけれども、自己肯定感がやっぱりすごく低くて、うちの学校でやっているのは、自治活動なんですけれども、自治活動とは言いながらも、全部私たちの計画に沿ってやっていると。

ただ、私たちがその教育をしている、仕向けるみたいなのがあるんですけど、全体の場で教員が指示をしないで、リーダーを呼んでこういうのが足りなそうだから、ちょっとてこ入

れしてみたらどうかなあとかっていう、アドバイスをしていくという形で、差し向けて、もうその中心で立っているリーダーの子も、先生からやらされたんじゃなくて、何となく自分が思いついたかなっていうふうに錯覚をして、ほかの子どもたちも、先輩がこういう風に言っていたから、生徒の力でやり遂げたみたいなことを、錯角させるそれが教育の技術ですってことでうちの学校はやっているんです。

大分そういう形をとおして大分自己肯定感も上がってきたっていうのも 1 つで。それって、実は私も職場の職員に対しても、同じ方向を向くようなアドバイスの仕方で本当はこれもやってみたらみたいな、ジョブトレーニングじゃないですけど、その仕事の中で、そばでついて、何となく先輩が見えてる道を示唆する、示しちゃうんじゃなくて示唆するみたいな形で気づかせてくだけでも、自己肯定感あがるなっていうのは、学校のマネジメントをしてて、それは感じることです。

それからもう 1 つ、大きくやっていることでこれは大人に通用するかわからないんですけど、ボランティアに、出しているんです。

一番初めはインセンティブをつけて調査書に書けるよとかっていう、すごいいやらしいところから始めたんですけれども。1回行ってみると、自分たちが地域を支えられる。中学生が支えられていた存在から支えられる中学生にっていうふうに、銘打ってやってるんですけれども、言ったらばすごく自分たちが助けになって地域の方から、いっぱい中学生すごいねって言ってもらえたりとか中学生の力を実感していただくことで、自己肯定感が上がってきたのと、それからアンケート取るとビューンって上がったのが、地域の人から自分たちが支えられてるっていうのが上がってきたんですね。

それって、支えられてる体験ではなくて支える体験によるものなので、もしかしたら企業さんの中で、ボランティア活動に、そんなにすごく難しいものじゃなくて、やってみようみたいなところをやっていくと、もしかしたら、その自己存在感とか自己肯定感とか、行ってよかったみたいなね、そういうのって仕事だけじゃなくて楽しみになってきたりとかっていう形になるのかなって、もしヒントになればと思って、今うちの学校がやってることをご紹介しました。

〇遠藤委員

すばらしいですね。ありがとうございます。

ちょっとだけいいですか。職員を採用するときに、おそらく木更津市役所でもそうかと思うのですが、職員採用試験というものをやっているかと思いますので、みなさんある一定の能力のあるしっかりした方を採用しているのだと思います。自己肯定感や自分への自信があるということが、結構仕事のパフォーマンスで差がつくように感じておりまして。これまで上司の役割って、知識を伝えるとかアドバイスするとか指示をするということが割と多くて、本人が自己肯定感を高めて、メンタルを下げないようにして自分で自律的に元気になっていく。最近は私たち管理職のやるべき役割がかなり変わってきているような気がしていて。今の１０代の子の学校教育はかなり進化しているのでしょうから、そういう学校教育の中で自己肯定感を高めるためのトレーニングをやってくれているのかなと思うのですが、

それが逆に私たちの代になるとそういうのはなかったですよね。
組織内におけるマネジメントの役割もかなり変わったこともあり自分自身も勉強したいなとう風に感じました。今言われているのがコミュニケーションツールとしてＳＮＳが非常に盛んになってきたことで、家庭内でも親とのやり取りを LINE でやる。これにより会話だったり言語を使ってのコミュニケーションが苦手な方が増えている。その中で今おっしゃっていただいたことを参考にしてやっていきたいと思います。ありがとうございます。
〇小林委員
よろしいですか。今おっしゃってたことが全部、まとめられるといいんですけれども、常々患者さんに対してとか、その自己肯定感っていう言葉ってもうここずっと言われてますけれども、基本的には自己肯定感を上げろって言われても上げられないんですね。
どういうふうにしていくと結果的に上がるのかっていうと、私が考える 1 つの結論としては、自分で決めたことが守れると多分上がると思います。
自分が決めたことを、自分が自分の意思でやることって、長島さんは錯覚とおっしゃってましたけど多分それは錯覚じゃなくて自分でやれた体験はまがい物ではいけないので、やっぱり、実際に結果がつくといいんですよね。
自分で、逆をあげたらわかると思うんですよ。自分のこと嫌いになるのって、自分で決めたことなのに守れなかったていうのが一番「俺はだめ人間だ」になっちゃうんですよね。
禁煙を誓ったのにタバコ吸っちゃったみたいな。自己肯定感はこれの逆やればいいんで、自分が決めたことを守れて結果が出せたって、自分の意思っていうのを、信頼できるようになる。そうすると何か自分という人間に対して、すごく価値が持てるような感じがする。
これをどうやってみんながそうなってくれるといいのかなってなると、そこでもうやってると思うんですけどもそのコーチングということが大事になってくると思います。
コーチングってのは、自分対この人っていうのじゃなくて、おんなじゴールに向かって伴走していくっていう形になるので。
多分、その研修でも言われるんじゃないかと思うんですけれども、実は上に立つ人間がコーチングをしっかり学ぶっていうのが、本当に大事になってくると思いますね。
そのところをちょっと具体的な言葉を使ってちょっと言いたかったので、今後のご参考になるといいなと思いますよろしくお願いします。
〇議長（古田委員）
そうしたら時間にもなりましたので、これで本日の会議については終わりにしていただければと思います。
〇事務局（渡邊係長）
古田会長議事進行ありがとうございました。
最後に事務局からお願いでございます。委員の皆様の任期は 7 月末をもって満了となります。自殺対策の推進にご協力いただき誠にありがとうございました。これに伴い、後日、次期委員の推薦を各団体に依頼する予定となっております。ご多忙とは存じますが、委員の皆様にも、何かしらの形でご尽力いただければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

それでは本日の協議会はこれにて閉会いたします。
皆様お疲れ様でした。