

亀岡市、京丹後市における住民がん検診での 「こころの健診」

松田 美枝¹・吉田 侑生²・花本 和真²

1. はじめに

警察庁生活安全局の統計によれば、我が国の自殺者数は1998年から14年連続3万人以上であったが、2012年は27,858人、2013年は27,283人、2014年は25,427人と減少傾向にある。しかしながら、家庭、健康、経済、職場等、多岐にわたる生活課題に関して、自殺を考えるほどの困難を抱えている人の数が減っているわけでは決していないため、我々はこれまでに引き続き、対策の手立てを打たねばならないだろう。

京都府内では、セーフコミュニティとしてWHOから認証を受けている亀岡市と、福祉の原点は“人の生活を支え、いのちを護る”ことと位置付け、「誰一人として置き去りにしないまちづくり」に取り組む京丹後市は、この問題に先進的に取り組み、効果を上げてきている。その両市において、亀岡市では昨年度から、京丹後市では今年度試行的に、「こころの健診」事業が実施された。「こころの健診」は地域住民のメンタルヘルスの保持増進、うつ病や睡眠・アルコール関連問題等の普及啓発、そして自殺を考えるほどの困難を抱えている方への危機介入をすることを目的として、住民がん検診の中で心の健康に関する問診や面接を行なうものである。

また、これまで自殺は個人の精神的問題と考えられてきたが、現在に至る総合対策の流れにおいては、経済、職場、教育、医療など分野を横断して幅広く対策が組まれている。そのため、

自殺問題に対応できる専門職も、専門分野に長けているだけでなく、広い視野を持ち柔軟に対応できる人材が求められる。亀岡市および京丹後市と、本学の連携の下に行なわれた「こころの健診」では、臨床心理士や精神保健福祉士を目指しているか、将来的に相談業務に当たることを念頭に置いている学生等に募集をかけて研修を行ない、学生たちが中心となって問診員の役割を果たした。自殺対策に貢献できる高度ゲートキーパーを養成することも、本事業の目的の1つであるためである。

2. 今年度の実施状況

亀岡市においては、平成25年度に「こころの健診」を実施しており、本学学生も問診員として参加している。平成26年度は、卒業生1名、大学院生12名（2回生5名、1回生7名）、学部生9名（4回生3名、3回生4名、2回生2名）の計22名が参加した。前年度参加した大学院2回生2名（+2名）をスタッフとして起用し、研修企画運営や、京丹後市への下見、新規問診員への助言などをしてもらった。スタッフの報奨金と旅費、および京丹後市問診員の報奨金と旅費は、京都府から京都文教大学地域協働研究教育センターへの委託事業金より支払われた。今年度のタイムスケジュールは表1、表2の通りである。

3. 「こころの健診」の概要

初めに述べたとおり、「こころの健診」とは、住民がん検診において心の健康に関するスクリーニングを行なうものであり、困難を抱える人

¹ 京都文教大学臨床心理学部教育福祉心理学科専任講師

² 京都文教大学大学院臨床心理学科博士前期課程

表1 平成26年度こころの健診実施スケジュール（亀岡市）

日時・場所	内 容	参 加 者
平成26年 6 月 亀岡市役所	事業打ち合わせ	亀岡市、京都文教大学（松田）
8 月11日 亀岡市役所	研修会打ち合わせ	亀岡市、京都文教大学（松田）、院生スタッフ（花本、吉田）
8月18日 亀岡市役所	問診員研修会 （自殺対策ステップ アップ研修）	【運営】京都府南丹保健所、亀岡市、京都文教大学（松田）、院生スタッフ（花本、吉田）、【参加者】問診員志望学生、京都府こころの健康推進員
9 月 1、8 日 亀岡市保健センター	実地研修（ロール プレイ等）	【運営】京都府南丹保健所、亀岡市、京都文教大学（松田）、院生スタッフ（吉田、山下、中山）、【参加者】問診員志望学生、京都府こころの健康推進員
9 月22日～11月 9 日 （12/20も臨時で実施） 亀岡市保健センター他	こころの健診	亀岡市、問診員（学生+こころの健康推進員）、他
平成27年1月10日	事後研修会（GK 研 修応用編、自死遺 族体験談と交流）	【運営】京都府南丹保健所、亀岡市、京都文教大学（松田）【参加者】問診員学生、京都府こころの健康推進員、他
2 月 6 日	報告会	亀岡市、京丹後市、京都府、京都文教大学、問診員

表2 平成26年度こころの健診実施スケジュール（京丹後市）

日時・場所	内 容	参 加 者
7 月28日 京丹後市役所	事業打ち合わせ	京都府福祉・援護課、京丹後市、京都文教大学（松田・愚川）
7/22～9/3	総合検診結果返し 会場下見	京丹後市、京都文教大学（松田）、院生スタッフ（花本、吉田）
9 月 3 日 五十河基幹集落センター	事業打ち合わせ	京都府丹後保健所、京丹後市、京都文教大学（松田）、
10月 7、15、16日 峰山林業総合センター 峰山総合福祉センター	こころの健診	京都府丹後保健所、京丹後市、京都文教大学（松田）、問診員（学生）
2 月 6 日	報告会	亀岡市、京丹後市、京都府、京都文教大学、問診員



写真1 8月18日研修会（開会挨拶）



写真2 8月18日研修会（うつ病について）



写真3 8月18日研修会（一次ロールプレイ）



写真4 9月8日研修会（二次ロールプレイ）



写真5 10月15・16日京丹後（峰山会場）①



写真6 10月15・16日京丹後（峰山会場）②



写真7 問診ブース（峰山会場）



写真8 カンファレンス（ウディイさなご）

を早期発見・介入（二次予防）するとともに、うつ病等に関する啓発（一次予防）を行なう地域保健活動である。実施主体は亀岡市と京丹後市、問診員の養成と派遣は京都文教大学、補助金による助成を京都府福祉・援護課、運営に対する技術的支援を保健所等が行なった。学生による問診であることが分かるように、写真5・6にあるように住民に明示した。また学生以外にも、京都府こころの健康推進員や看護師、保健師等の専門職、市や府の職員（精神保健福祉相談員、保健師、社会福祉士を含む）、大学教員（臨床心理士・精神保健福祉士）も問診に入った。保健所がバックアップに入っていることで、リスクの高い住民への緊急の医療対応が可能な体制となっている。

まず、一次スクリーニングでは、事前送付した「こころの健康チェック票（K6）」を確認し、チェック項目について簡単な問診を行なう。一定点数以上であれば二次スクリーニングの個別面接を案内し、別室で対応することとなる。健康度が一定保たれている住民の方には結果表を渡し、心の健康の保持増進のための助言や健康講座の案内などを行なう。二次スクリーニングでは、改めて「こころの健診問診票（うつ病の診断基準を元に作成されたリスト）」を記入してもらった上で、チェック項目を中心としてじっくりとお話をお聴きする。

今年度は、亀岡市では住民ががん検診において実施されたため、がん検診の流れの中に一次スクリーニングのコーナーがあり、条件を満たした住民を二次スクリーニングの部屋に案内した。また、京丹後市ではがん検診の結果伝え会場で、「こころの健診」を実施したことや、地域事情への配慮などから、一次スクリーニングと二次スクリーニングを個別ブースで連続して行なった。原則として、一次スクリーニングの担当者がそのまま二次スクリーニングを実施したが、経験年数や住民の悩みの程度により、市職員等の判断で、二次スクリーニングは別の者が担当することもあった。二次スクリーニングでの様子を受けて、個別相談につなぐか、または市担当者が折り返し電話してフォローするなどの体制を取った。

4. 問診員学生の感想レポートより

①相談内容について

今年度は昨年度よりも相談内容が広がり、親や配偶者の認知症、介護疲れ、自身や家族の健康問題、処方薬、がん等慢性疾患、更年期、睡眠、アルコール、依存症、生活リズム、子どもの進路、家庭内暴力、ひきこもり、精神障がい者家族の困難、定年退職後の夫婦関係、職場環境、生活環境の変化、ソーシャルサポートの不足、近隣関係、近親者の喪失体験、生き甲斐のなさ、死の不安、と多岐にわたった。今年度、亀岡市では睡眠についての問診が加わったことで、話の糸口にしやすいようである。

②満足度と感想

問診員活動を行なった学生に5段階で満足度を尋ねたところ、期限までに提出のあった学生16名においては4.6と高評価であった。以下に主だった感想を挙げる。

*研修について

- ・実際の場所を使って丁寧に説明してもらえたので、本番で緊張が過度になりすぎることがなかった。(M1)
- ・実地研修にもう少し時間を取ってもいいと思う。ロールプレイの時間がもっとあればと感じる。(M1、他複数)

*健診の流れについて

- ・職員さんが市民の方の誘導をしてくださったので、スムーズであった。(M2)
- ・受診者が多い時に、問診全体が回りにくくなることがあった。一次でしっかりと見分けることにより、二次を必要とする人の話をもっと聞けたと思う。(M2)

*職員・問診員の間の学び

- ・疑問や反省などに対して、職員さんや院生などからフィードバックをすぐに受けられた。先輩や専門職として現場を経験されている方の関わりを間近に見て学べた。(4回生)

*シフトについて

- ・あらかじめ健診を受ける人数が把握できているとしたら、それに応じて問診員の数を調節して頂くと、なおよかった。(M2)
- ・授業のことで大変、迷惑をおかけしたにも関わらず、柔軟に対応して頂けて非常に助かっ

た。(M 1)

***会場設営について**

- ・二次のセットが組まれていて、やりやすかった。(M1)
- ・保健福祉サービス一覧のパンフレットが一次スクリーニング時にも渡せると良いと思う。(4回生)
- ・会場によっては、二次スクリーニングの場所の確保、一次スクリーニングの聞き取り時のプライバシーの確保が難しいところがあった。一次の段階で仕切りがあれば、なおよかった。(4回生)

***メーリングリストについて**

- ・シフトに入っていない日の状況について情報を共有でき、次に入るときに心構えができた。(M1)
- ・報告に留められていたが、皆で不安や問題点を話し合う場としても活用できるのではない。(M 2)

***全体的感想**

- ・問題を一人で抱え込むことからくる課題を、重篤化する前に未然に防ぎ、困難事例になる前に介入することは大変、意義があると思う。(M 2)
- ・多くの困難が上がる中で、まだ専門性があるとは言いがたいが、何かお役に立てていれば良いなと思うと同時に、さらに学びたいと感じられた。(M 2)

5. 院生スタッフの感想

博士前期課程2回生 吉田侑生

活動を経て「こころの健診」にて本学学生がスクリーニングを実施したことにはいくつかの利点があったと感じられる。多くの方が睡眠や生活環境の不安や不満を語られる中で、大学生だからこそ出来たことがあるのではないだろうか。一次スクリーニング、二次スクリーニングを通して、実施場所とは別の地域から訪れた大学生ということ、そして世代も違うので話しやすいという事があったのではないだろうか。多くの市民の方々が若い世代と話す機会が少ない中で、今回の健診は「話を聞いてくれる場」という“スクリーニング”以外の居場所的な役割

を担ったと考える。学生側が問診票の数値だけではなく、一対一で「話を聞かせていただいている」という姿勢を大切にすることにより、住民の方々にとっても話しやすい場になったのではないかと。また、問診票にそって話を聞いていくことにより、統計的に個人の状態が示されるだけでなく、問診員自体の負担の軽減や、問診後に保健師の方々につなぐための情報を整理するという点で役立ったと感じられる。

今回の健診では学生が日ごろ学んできたことを生かし、経験を積み場としての機能が合った。多くの市民の方々に初めてお会いしスクリーニングの流れにそって話を聞く中で、その人に合わせて話を聞く必要性や、同じ言葉を使っても人によって感じ方が違う事などを、身をもって学ばせていただいたと感じられる。二次スクリーニングに進まれた方とは特に深い話をすることになり、その日のうちに聞いた話を職員の方々と共にカンファレンスし、保健師の方々につなぐということさせていただき、安心感をもってスクリーニングをさせていただいた。

今回は昨年度も参加していたという事から院生スタッフとして研修をする側として参加させていただいた。研修ではロールプレイを行い、実際にどんな相談があるのか、また、こちらの対応をどのように受け止められるかなどを学部生、院生、京都府こころの健康推進員、市職員の方々と共に検討した。ロールプレイ演習を企画する上で、それぞれの経験の違いに注意をし、研修が負担になりすぎることや、学びの少ない場にならぬように院生スタッフで検討した。限られた時間の中で、実際に問診員として市民の方とお会いすることをイメージできるよう、全員が面接者と市民のロールを経験することとした。経験の異なるメンバーで班を構成し、それぞれが実際の問診でお会いするのではないかと想像した市民役を演じ、それに対する受け答えなどを互いにどう感じたか検討し合った。また、班で出たロールプレイ中に困ったことや疑問などを全体で検討する時間を設けることにより、当日出るであろう疑問点にあらかじめ考えをめぐらせた上で問診にあたることができたように感じられる。幅広い年齢層、異なる経歴を持つ

問診員がいることにより、ロールプレイ後の話し合いでは多角的な意見があげられ、お互いにどのようなことを感じていたかをシェアすることにより、問診に備えることができたと思われる。ロールプレイではあるが、実際に問診を受ける経験をする、また、問診員を経験することにより各々に新たな発見があったようである。研修にて問診員から「死にたいと思う」という項目にチェックが入った人にどのような対応をするかという質問が全体に投げかけられたときに、「話を避けるのではなく、実際に死ぬ方法を考えているかどうか等の話から、死ぬことについてどのように考えられているか確認をしていくのがよいのではないか」という話があったことは印象的であった。自殺という重いテーマにそれぞれが向き合っていくためにも重要な意味を成した研修であったように感じられる。

院生スタッフ自身、多くの市民の方々とお会いする中で印象的だったのは、市民の方々が、“人生の先輩”として我々に語りかけてくださるという事であった。最初は自身の不調を語られていた高齢の方々が、我々と話すことにより元気だった時の話を回想され、明るく我々に教えるように話されることが多くあった。これは経験の少ない大学生だからこそできることであるし、丁寧に話を聞くことによりできた信頼関係があってこそこのことであるように思う。健診を終えて市民の方々が「すっきりしました」「ありがとうございました」等と言って帰られる中で、「頑張ってるね」「悩んでいる人たちの話を聞いてあげてください」というような声をかけてくださる方々の存在は、我々の励みにもなっていたと感じられる。

こころの健診には多くの学部生と院生が参加した。しっかりとした研修時間が設けられているがお互いのことを知る時間が少なく、余裕を持った勉強会等が実施できると良いと感じられた。懇親会などのお互いの興味関心を話せる場があると、一緒に問診をしていて学びが多いのではないかと感じている。

博士前期課程2回生 花本和真

「こころの健診」事業では、臨床心理学部、臨床心理学研究科の学生が問診員として参加したが、この事はこころの健診に与える影響、学生の実地訓練の両面で大いに役立ったものと思われる。市民の方への問診では、普段周囲に話することが出来ない生活面でのストレスが多く話されていた。この事は、普段接さない地域の学生が問診員を務めること、心理学を学ぶ者であったことにより「安心して話せる」という思いも生じていたのではと推測される。また、こころの健診ではチェック票、問診票の得点を元にスクリーニング、問診が行われたが、得点のみならず市民の方の表情や話し声、服装、臭い等から受け取る印象も大切な判断材料として見立てや問診内容の組み立てが行われており、このような視点を持てるのも臨床心理学、精神保健を学ぶ学生の特徴であろう。問診は短い間であったが、市民の方から「丁寧にしっかりと話を聞いて下さりありがとうございます」と評価頂けたことから、ただ話を聞くだけではなく、的確に市民の方が話されたい内容を掘んで聞けていたことが大きいと思われる。

学生の実地訓練という点でも、老若男女、様々な状態像の方が入り混じるこころの健診では、目の前の人物を生きた教科書として、今まで学んできた内容の確認や実際に臨床現場に赴かないと体験できない空気感、話すこと聴くことの難しさ、人と人との相互作用で生じるエネルギーを一度に体験することが出来た。多くの学生が短期間の実習や数回のロールプレイを経験しただけで職につき多くの苦労を経験するなかで、このように多様な人物と出会い、話を伺いながら見立てる経験は、学生にとって大変貴重な経験知として今後の臨床活動に活かされることであろう。また、本年度のこころの健診では院生スタッフとして企画段階から参加させて頂き、こころの健診実施内容の協議、ロールプレイ演習を通し他職種との協働や官学連携等の貴重な経験をさせて頂いた。具体的には、実施内容の部分では二次スクリーニングの問診票の修正が行われた。昨年度の経験から、問診内容をより記述する必要性を感じていた為、昨年度の問診

票を元に、院生スタッフ2名と教員、亀岡市職員によって問診内容のブレンストーミングが行われ、重複していると思われる項目の除外と統合、レイアウトの見直しが成された。結果、問診員が自由に記入できる欄を大きく設けることができ、より詳細に問診内容を記述することが可能となった。ロールプレイ演習では院生スタッフが問診員、推進員共に一定のロールプレイや疑問点、不安点の解消が成されるように演習内容の構造化が成された。このような、主体的にこころの健診事業に参加させて頂いた経験を通し、自分自身が持つ「こころの専門家」としての自覚がより確固たるものとなった。

*京丹後市の結果返し会場の視察から

吉田侑生、花本和真

今回の事業では、事前に京丹後市の保健師の方との打ち合わせをさせて頂いた。会場での視察では亀岡市とは異なる印象を受けた。靴を脱ぎ、公民館などに“上がる”という形式で健康診断の結果を返されており、都市部ではあまり見られないのではないかと感じられた。また、住民の方々のプライバシーを考慮して、広い部屋に何ヶ所かカーテンで区切ったブースを作り、中の様子がわからない空間ができていた。保健師の方と話をする中で、プライバシー保護に配慮された空間づくりがなされていることがわかった。地域性を重視し、問診の形式も京丹後市に合わせたモデルへと変更することを提案させて頂き、より市民の方々が安心して話のできる場を提供するための方法を一緒に検討させて頂いた。そこで、亀岡市のモデルでは一次スクリーニングと二次スクリーニングを別室で分けて行うという形式をとっていたが、京丹後市では一次スクリーニングを行った同じ場所で、必要な人には二次スクリーニングまで行うという形式をとることとなった。また、問診員が同じであることで、同じ内容を重複して聞くことを避け、安心して話せる効果が期待できるという利点も重視されたものと思われる。これらのことにより、市民の方々が周囲を気にせず、少しでも安心して話せる場を提供できたのではないかと考える。この形式での問題点と

して、問診員側が一次スクリーニングと二次スクリーニングの境界が曖昧になることが考えられたので、問診員一人ひとりが今、どの段階で会話をしているのか注意しようということを事前に話し合った。限られた人数で多くの方のスクリーニングをする中で、聞く必要がある話なのか、そうではないのかを判断することが重要になってくる場面があったように思う。そのようなときに、問診票のチェックの得点や、項目の内容などを意識して話を進めることで、必要な話ができるように感じられた。周りから見えない空間で話を聞くということから、オープンな場に比べて話が切りにくいということが想定され、問診員には、問診員自身と市民の方々の両者にとって負担にならないような配慮が必要であると感じられた。

6. おわりに

自殺・自殺問題は、ある時に対策を打ったからといって、すぐに抜本的な変化を見込めるような性質のものではないと思われる。自殺を望む人の側から考えると、それは人類において有史以前より続く、自身の存在にまつわる深い問い掛けでもあるだろう。また、それらの人を救いたいと願う専門職の側から考えると、多くの方の辛いお話を聴かせて頂く経験を重ね、感性を磨くこと抜きには、自殺を望む人の心に寄り添い向きあえる専門職は育たない。どちらの側面から考えても、とてつもなく長く地道で根気強い取り組みが必要であると推察される。自殺対策先進地域である北東北での取り組みについて語った僧侶の方が、「自殺で亡くなる人の数が減っても、自殺をしたいほど苦しんでいる人がいなくなるわけではない」と語っていたことを、今も思い出す。10年～20年スパンで考え、次やその次の世代までを見越した社会構造自体への働きかけが、同時に必要なだろう。

私たちは現代社会の中で忙しさに追われ、生きることに伴う、様々な苦しみや悲しみ、そしてその延長線上にある死というものから、目を背けようとしがちかもしれない。目先の効果ももちろん大事ではあるが、それだけではなく、苦しみや悲しみ、死といった、一見ネガティブ

に思えるものを共有することも大切にしたいものである。そのようなことについて気軽に語れる場があることは、心の救いをもたらし、自殺へ向かおうとする一步を踏みとどまらせることになるのではないだろうか。たとえ簡単には解決できない課題であっても、生きづらさを共有しようとする若い問診員の姿勢が、住民の皆さんの心に響き、この世もまだ捨てたものではない、と感じて頂くことにつながったのではないだろうか。

問診票を用いたスクリーニングという形で、心理学的に根拠のある働きかけをする一方で、それだけでは測りきれない心の深みや余白の部分をも、学生たちは感じ取り、受け止めていた。誰に教わるわけでもなく、学生たちが持っているそのような感性が「こころの健診」に最大の

効果をもたらしているように思われる。今日では若い専門職のコミュニケーション能力の課題や、養成課程の縦割りや専門細分化によりトータルに人を見られない専門職の増加などが問題にされることも多いが、そのような懸念が吹き飛ぶくらいに、本学の学生たちは場を存分に活用し、持っている力を最大限に発揮した上で、さらにますます力量を上げていたように見受けられた。頼もしい限りである。

最後になるが、若い学生たちと知りながら、心の内を吐露してくださった住民の皆様、そして陰に日向になりながら、通常業務の傍らで本健診を運営し、学生たちをサポートしてくださった亀岡市・京丹後市・京都府の皆様、趣旨に賛同してご協力頂いた心の健康推進員他の皆様方に、厚くお礼申し上げたい。