

## 3 こころの健康づくり

### ◇若年層（10代向け）への普及啓発について

若年層のこころの問題や病気に対する支援は、こころと身体の変化が大きく悩みなどを抱え込みやすい、また精神疾患が初めて発症する好発期でもある「思春期」からの早期支援が重要です。

周囲が症状に早い段階で気づき、適切な支援につなげるよう、また悩んでいる本人がSOSを周囲に発することができるよう、普及啓発の強化が必要です。

今年度は、別紙のとおり、10代向けの普及啓発パンフレットを作成し、区立中学校（中学校1年生対象）に配付します。

### ◇自殺対策の取組み

若年層の自殺が多いことから、「若年層への自殺対策」をテーマとし、若者支援対策イベント事業を実施しました。イベントでは、若者の自分らしく前向きに生きていこうという意識を高め、若者支援を行う関係団体を知ってもらうとともに、団体相互の連携強化を図りました。

## 10歳代のこころの病気の普及啓発パンフレット

### ■ 目的

10歳代の中学生（中学1年生を対象とする）本人や周囲の人が、うつ等こころの不調について早めに気づき、早めに相談できるよう、こころのサインに気づくための知識や方法について、普及・啓発を図る。

### ■ 内容

思春期という大きな心の変化にともなうストレスや悩みに対し、子ども達自身ができる対処方法の紹介と、大人へ相談することの重要性について啓発するもの。

（見本冊子（案）のとおり）

### ■ 作成部数及び配布先

2000部を印刷作成し、区立中学校1年生に、各クラスを通して配布する。  
（中学校あてにも別途10部ずつ配布する）

### ■ スケジュール

校長会などで事業説明を行った上で、配布する。

また生徒への本冊子の配布と併せて、保護者あてにも、家庭での関わり方などを紹介する案内文（別紙のとおり）を配布する。

## 若者支援イベント

### 「“自分らしく”ってなんですか？～生きづらさを“生きてる実感”に変える～」

#### 実施報告

##### 目的

今年度の自殺総合対策の重点項目「若年層への自殺対策」に基づき、若者を含めた一般区民に、本イベントを通じて、区内等で活動する関係団体を知ってもらうことを目的とする。また区と若者支援を行う関係団体が、顔が見える距離でお互いの活動内容や課題等を共有することで、今後の連携強化を図る。

##### 背景

新宿区では、毎年約 60～100 名が自殺により亡くなっており、特に自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺者数）は、全国と比較して、20 歳代・30 歳代が高い傾向で、若者の自殺が目立っている。そのため、若者の自殺を減らすことが新宿区の自殺総合対策の課題となっている。

##### 開催日時

平成 26 年 2 月 1 日（土）13 時 00 分～16 時 30 分

##### 会場

牛込箆笥区民ホール

##### 対象

区内在住、在勤、在学の方、本イベントに興味のある方

##### 参加人数

250 名

##### 内容

- 1、和太鼓ユニット「音阿弥」による和太鼓ライブ
- 2、芥川賞作家・平野啓一郎さんによる基調講演  
「“私”を追い詰めない生き方～個人から分人～」
- 3、若者支援団体による来場者参加型ディスカッション「生きづらさへの処方箋」  
【登壇団体】NPO 法人ワーカーズコープ／YouthLINK／

NPO 法人 LightRing./Re:BIT

- 4、ミュージシャン「ワカバ」によるミニライブ

※ホール外に、新宿区、勤労者・仕事支援センターあんだんて共同で普及啓発ブースを設置。

## 周知方法

- ・広報しんじゅく（1月15日号）にて周知、区公式 Facebook・Twitter にて情報発信
- ・周知チラシ（2万枚）・ポスター（400枚）を庁内、関係機関（区内大学・高校・中学・専門学校含む）、区内飲食店で配付
- ・NPO 法人ワーカーズコープ主催子ども・若者フォーラムにて来場者にチラシ配付
- ・イベント関係者、出演者の Facebook・Twitter にて情報発信

## 実施結果・考察

- ・本イベントは、多くの自殺対策イベントを手掛けた NPO 法人ライフリンクに企画・運営業務を委託し、出演者との調整やイベント構成など準備作業を共同で行った。そのため、区職員の作業量が削減できたため、コストパフォーマンスの良い取り組みとなったと考える。また集客数も当初目標の200名を超える **250名が来場**した。
- ・イベント従事者の印象では、開始前と終了後では、表情が明るくなっていた来場者が多く見受けられた。
- ・会場アンケートでは、イベントの感想で「とても良かった」「良かった」と回答した方が **約95%**であった。また 自殺対策に対する理解関心は深まったかという問いで、「深まった」と回答した方が約70%であった。なお、自由意見欄では、「平野啓一郎さんが提唱する分人（ぶんじん）主義を知り、気持ちが楽になった。」「若者支援団体代表の意見に共感した。」など肯定的な意見が非常に目立った。（ワカバ・音阿弥など音楽とイベントのコラボを評価する意見も多数有り。）
- ・ホール外に設置した普及啓発ブースでは、多くの方が区の作成物や関係機関の資料を手に取り、ブース従事者へ質問等を行っていた。

以上のことから、本イベントは、開催目的であった支援団体の周知ならびに区と支援団体の連携強化で一定以上の効果を得られたものであったと考える。

## アンケート意見（一部）

### 【イベント全体について】

- ・新宿区の主催ということに驚いた。 ・無料でこのクオリティはすごい！
- ・プログラムがとても充実していて良かった。 ・生きていく上でのヒントをもらった。

### 【平野啓一郎さんによる基調講演について】

- ・どこかひとつでも好きな自分があればいいんだと思えた。
- ・息子（高校生）に聞かせたかった。 ・自分が誇れる分人を探す作業をじっくりしたい。

### 【来場者参加型ディスカッションについて】

- ・登壇した支援団体を知ることができて前より生きづらくなかった。
- ・若者による若者のための取組みがここまで同時進行している新宿（東京）がすごいと思った。

## 若者支援イベント実施風景



総合司会は矢澤参事・ライソク清水代表



和太鼓ユニット「音阿弥」ライブ



芥川賞作家・平野啓一郎さんによる講演



若者支援団体によるディスカッション



「ワカバ」によるミニライブ



啓発ブースは大盛況！！