

論文の内容の要旨

論文題目

大都市圏における若者（20-40 代男女）向け
「心の健康まちづくり」に関する実践的研究

筧 裕介

日本人の自殺者数は 1998 年から 2011 年まで 14 年連続で 3 万人を超えている。日本の自殺率はドイツやアメリカの 2 倍、イギリスの 4 倍と、欧米先進国と比べて顕著に高い状況である。

日本の自殺者の多くを占めているのが男性、特に 50-60 代である。しかし、過去 10 年間 50-60 代の自殺率が減少しているのに対して、10-30 代の若年層の自殺率が増加傾向である。それに伴い、若年層人口が多い大都市圏での自殺が問題となりつつある。自殺率が高い東北地方や南九州の自治体では自殺対策が進んでいるが、中高年対策にフォーカスしたものが多く、若年層向けの対策は進んでいない。

そこで、本研究では、大都市圏在住の 10-30 代の若年層の生活実態に即した心の健康まちづくり、心の健康対策を明らかにすることを目的とする。

自治体が若年層にアプローチできる手段は限られる。自治体主催の講演会や広報誌などの情報伝達手段、公民館や役場などの地域インフラは若年層のライフスタイルには適さないことが多い。そこで、若年層の生活に不可欠なウェブを活用することを検討する。全国各地の地方自治体および民間の若者向け自殺・うつ病対策のウェブサービスのケーススタディ、関連 NPO 等へのヒアリングを通じて、効果的なウェブサービスのありかたを発見し、一定期間実践することで、その効果検証を行い、大都市圏における若者に対する効果的な情報提供、啓蒙手段を導き出す。

本研究の主な結論は以下の通りである。

第一に、若年層向けの「心の健康」に関するウェブサービスは多数存在するものの、いずれも主観的な質問による診断や連絡先への誘導という問題点を抱えており、心の健康への危険性を抱える若年層にとって必要とされるウェブサービスが不足している現状が明らかになった。

第二に、心の健康状態を診断するための医学的手法は多数存在し、1967 年に米国にてホームズらによって開発された『社会再適応度評価尺度』は個人が経験した出来事という客観的な指標で精神疾患の可能性を診断できる優れた手法であること、それと同時に、現代の日本人には適さないものである可能性が高く、改良が求められることも明らかになった。

第三に、『社会再適応度評価尺度』をベースに神戸市民 1200 名のアンケート調査によ

る『現代日本版・社会再適応度評価尺度』を算出し、この尺度を多くの若年層に活用してもらうためのウェブサービス「ストレスマウンテン」を開発した。

最後に、ストレスマウンテンの効果を検証したところ、2013年3月には、月3.2万人が使用し、前年比1.66倍の心の健康相談が寄せられ、53.5%が「自分の心の健康状態を知るのに役立った」と回答するなどの一定の効果が得られた。

今後の課題として、次の3つを想定している。

1つめは具体的な心の健康対策との連携の強化である。本サービスはウェブサイト上で自分の状態を知り、その対策のための情報を提供することに限定されたサービスである。情報提供のみで心の健康の維持・回復がかなう場合は問題はないが、うつ病を発症するなどの深刻な状態の方を救い、サポートするためには、行政機関や医療機関との連携、サポート体制の強化が必要となる。

2つめは、ウェブサイトの認知拡大である。利用者数が6ヶ月合計で5.3万人のサービスであり、まだまだ多くの市民には認知されていないことが予想される。また、推奨可能性（自分の友人・知人にも使ってみるように薦めたい）が37.9%に留まるなど、口コミでの認知拡大が難しいテーマであることも明らかになった。3つめは、継続してもらう仕組みづくりである。心の健康診断は定期的に行うことが重要である。このウェブサービスに何度も定期的に来てもらうための仕組みづくりが必要となる。

経済的にも厳しい状況はまだまだ続き、特に若年層は就職や金銭面での悩みを抱えているケースが多く見込まれる。大学や企業など、若年層を多数所属する組織、生活基盤である地域、そして彼らにとって大切な生活空間になりつつあるインターネット、この3者の連携により、適切なストレスマネジメントを行いながら、心身ともに健康に暮らせるまちづくりのあり方を検討、実践していくことが今後の大きな課題である。