ドリームスエフエム放送(株) 第128回番組審議会議事録

1 開催日時

令和6年2月27日(火)

2 開催場所

今回の放送番組審議会は、各委員が聴取りレポートを提出し、関係各位が閲覧、感想や要望を共有する形とした。

3 出席委員

審議委員:田中 優子、早田 耕一郎、植田 祐一、酒井 香、宮本 琴美

放送事業者側:秋穂 真由美 内藤 圭祐

4 議 題

番組名:「久留米市保健所こころの健康ラジオ」(録音)

放送日:下記のとおり

令和5年8月「久留米市こども子育てサポートセンターとゆいライン」

令和5年10月「福岡県弁護士会の自死問題支援者法律相談」

令和5年12月「睡眠とこころの健康」

パーソナリティ:中村 美由紀

5 番組内容

久留米市保健所保健予防課が取り組む自死防止相談窓口「こころの健康相談」をベースにした啓発番組。番組では市民の皆様の悩みや不安に寄り添い「こころの健康」に関する様々な情報と相談窓口の紹介を行っています。これまでの放送では、遺族のメンタルヘルスケアやこころのセルフケア、弁護士相談を窓口ととする自死防止、ギャンブル依存症などテーマに、産業医やボランティア団体、市職員などの専門家が解説しアドバイスを行ってきました。

6 審議内容

番組を視聴いただき、下記のような感想・意見を述べていただきました。

(委員意見)

- ① 今回の番組は、久留米市保健所が取り組むこころの健康に関するサポートや、それに関連する情報を紹介するもので、審議対象の3つの回すべて、大事なポイントが簡潔にまとめられており、わかりやすい番組だった。
- ② 「久留米市こども子育てサポートセンターとゆいライン」の回では、子育てサポートセンターの紹介と、18歳までの子どもが相談できるホットライン「ゆいライン」の紹介があった。子育て期の親へのサポートだけでなく、子どもたちへのサポートもあるのだということがわかりやすく紹介されていた。ひとつ気になったこととして、番組冒頭で、8月はこころの変化が多く、自ら命を絶つ人も多くなる時期である、ということ伝える際に、パーソ

ナリティの方の声色がすこし明るすぎたのではないかと感じた。暗くなりすぎるのもよくないが、内容と声のトーンがもう少し一致していた方が、違和感なく聞けるように思う。

- ③ 「福岡県弁護士会の自死問題支援者法律相談」の回では、どのように相談すればよいのか、が具体的に紹介されており、こちらもわかりやすかった。特に、医療機関から弁護士へつながることができる、ということの紹介の際に、48時間以内に相談に乗ってもらえて、無料である、という点は、相談する側の安心につながる重要な情報だったと感じた。また、最後に弁護士の方が、自殺の問題と法律がどう関係するのか(自殺したい原因が借金問題の場合、それを弁護士と解決することができる)を話してくれたのも、わかりやすくてよかった。
- ④ 「睡眠とこころの健康」の回では、心の休息のために睡眠が重要であることが紹介されていた。眠ることでストレスが減り、情緒も安定してくる、というのは、年代問わずあてはまるものであり、重要なことだと感じた。眠れないときのアドバイスとして紹介されていた、温かいお風呂に入り、1時間後に眠るとよく眠れる、というのも、生活リズムを見直す上で起点となる有益な情報だと思った。
- ⑤ 「こどもの自殺とケア」「弁護士の自殺防止ネットワーク」「睡眠とこころの健康」どれも身近なものであり、自殺防止という扱いにくいテーマを保健所がラジオで取り上げるのはとても意味があると思う。
- ⑥ 久留米市のゆいネットはまだまだ周知の余地があると思うので、各部署が連携してラジオ等メディアにも訴えが必要だと感じた。
- ⑦ 弁護士会の自殺防止策については経済的理由が大きいことが分かり医師、保健所、専門機関に繋ぐだけでなく幅広い解決に向けたきっかけになるよう機関のさらなる充実化を図る必要があると思うが、このような難しいテーマのため5分では短いと思った。
- ⑧ 久留米大学の内村学長の話はとてもわかりやすかった。ご自身の実践法など具体的な付帯案があるとなお充実したと思う。
- ⑨ 久留米市こども子育てサポートセンターとゆいラインについては、「誰にも言えないことをこっそり打ち明けてくれる人もいます」とのことだったが、もう少し具体的に、どんな悩みが寄せられているのかが紹介されると、相談の心理的ハードルが下がるのではないかと感じた。守秘義務もありなかなか難しいとは思いつつ…。
- ⑩ 聞き手の質問に対し、出演者が原稿を読んでいるのが分かると、形式的で無味乾燥なイメージが残り、リスナーへの訴求力が落ちる気がする。出演者にとっては慣れない放送で緊張するだろうが、「気軽に相談を」といった呼びかけであればなおのこと、穏やかさや安心感が伝わるような話しぶりは重要だろう。制作側もそうした点に留意し、出演者が用意した原稿を棒読みするパターンにならないよう進行をひと工夫し、会話をスムーズにすると番組の質が一段上がると思う。

- ⑪ 自死問題支援者法律相談については、「借金問題は法律で解決できる」「解決できないと思いついで自死を選ぶのは悔しい」「大切なのは1人で抱え込まないこと」といった訴えが響いた。同様に職場の人間関係(セクハラ、パワハラ?)についても泣き寝入りする必要は全くなく、被害と加害の関係で法的解決が可能であることなどを熱を持って語っていただくとなおよかったと思う。
- ⑫ 睡眠とところの健康については、内村先生自身が講演やメディア出演に慣れているからだろうが、非常に聞きやすかった。ただ、全体として睡眠が心の健康に関係していることの説明に力点が置かれ、十分に睡眠を取るための手だてが「規則正しい生活」みたいなレベルからあまり深まらなかったのがもったいない気がした。前段の因果関係の説明はコンパクトにして、もっと具体的で目からうろこが落ちるような「睡眠のコツ」の紹介に力点を置いたほうがリスナーの参考になったのではないかと思う。
- ⑬ 落ち着いた語り口で、大人が聞く分にはわかりやすかったと思う。子どもへの語り掛けでパーソナリティの方が丁寧に伝えていてうまくカバーされていると思う。
- ⑭ 「本人の法的問題」が前半イメージしづらいところだが、こちらもパーソナリティの方がかみ砕いて繰り返しているし、後半は借金問題、労働問題など具体例が出てきたので、理解できた。
- ⑮ 睡眠とところの関係をわかりやすく説明されていたと思う。
- ⑯ 開始前の音楽も明るすぎず暗すぎず、落ち着いた感じで違和感なく内容に入ることができた。パーソナリティの方が丁寧に伝えようという気持ちが伝わってきてとてもよいと思う。敢えて言うならば、強調するために単語の語尾が強くなるのが気になった。
- ⑰ 今回電話番号のみを伝えていたが、相談時間なども伝えたほうがいいのかもしい。もしくは、久留米市ホームページ「ゆいライン」に詳しい情報がありますのでそちらもご覧ください、など。なかなか認知されていない2つの相談窓口の紹介と、最後に大学の先生の話でまとめてあり、よい構成だったと思う。
- ⑱ 男女平等の視点で発言や内容についても、特に気になる点はなかった。
- ⑲ 「こども子育てサポートセンターとゆいライン」を視聴して、初めて久留米市にゆいラインという相談窓口があることを知った。私自身小中高と特に思い詰めるような悩みを抱えることもなく学校生活を過ごすことが出来たのは、友達や家族にも恵まれていたのだと改めて感じた。今は小学生の子供を持つ親となり、自分の子や子の友達が思い詰めるような悩みを抱えることがあれば、市役所にそのような窓口があることを思い出したいと思う。受験など進路を考える時には一時的に悩んだこともあったし、子供から大人に成長する時期には、些細な事も人生を大きく左右するものだと大きくとらえて、思い悩む時期はあると思うし、そこに気が付き、解決の手助けをする専門的な窓口があるという道案内くらいにはなりたかった。

- ⑩ 自死については、遠からず自分の周りでも起こり、また病院に通っている、薬を飲んでい
るという話も聞くが、中々その話を深掘りすることは躊躇する話題でもある。最初はな
ぜ自死問題を弁護士に相談するのか？ということが疑問に思ったが、借金問題などは法
律で解決するということを知り、経済面で悩んでいる人が意外と多いということを感じ
た。病院から弁護士に相談できる連携があるということだが、病院に行く前から借金問
題は始まっていると思うので、身近な人が病院に行くような状態になる前の些細な相談
や話をしたときにでも、変に大丈夫とか、何とかなんとか根拠のない励ましをして紛らわ
せることをしないように気にかけておこうと思った。
- ⑪ 睡眠は大切だとわかっていながらも、仕事などやることが多く深夜まで起きておくこと
があり、眠れないということはあまりないが慢性的に睡眠不足となり、日中も眠く余計
に効率が悪くなり、夜中まで作業をするという悪循環に陥ることもあるが、そういう時は
どのように解決したらいいのかを知りたいところではあった。十分な睡眠がとれなくな
っていることが心の健康が崩れているというサインということであれば、わかりやすい
バロメーターなのかと思った。あまり気にしていなかったが、寝る前にアルコールを摂取
したり、逆に日中に眠いとカフェインを摂取したりと、あまりよくない行動をしていると
改めて感じた。普段何気なく睡眠をとっているが、改めてその大切さと心の健康とい
うことを意識するきっかけとなった。
- ⑫ 3番組を視聴し、年代を問わず悩みを抱える方が多いということ、久留米市保健所の取
り組みもすることが出来た。自分自身のことだけでなく、周りの人が関わることもあるか
もしれないので、普段の生活でも意識してみようと思った。

7 審議機関の答申又は意見の概要の公表
自社ホームページへ掲載

8 次回の審議委員会は、令和6年10月下旬に行う予定