

<p>電光掲示板を活用した普及啓発</p>  <p>宮崎地域(宮崎)の例</p>	<p>その他にも、宮崎地域ではパチンコ店に協力いただいて電光掲示板にメッセージを掲示しました。はじめは店内へのポスター掲示を依頼したのですが、「ポスターよりも電光掲示板の方が目立つから」と店員の方が提案して下さい、このような掲示が実現しました。電光掲示板には、「ひとりで悩まないで誰かに話してみませんか？」というメッセージと相談窓口や電話番号等を掲載して、ギャンブル依存や多重債務などの問題にも対応できるように工夫しました。</p>
<p>バス広告を用いた普及啓発</p>  <p>秋田地域の例</p>	<p>また、秋田地域では、バスの車内・車外広告を活用して、相談窓口の連絡先等を周知する取組を行っています。</p>
	<p>ここでは、バス広告を用いた普及啓発について、秋田地域の菊谷文子さんにお話しをお聞きしました。 〔中略〕</p>
<p>新聞広告を活用した普及啓発</p> 	<p>また、秋田地域では、月 1 回の頻度で新聞にも普及啓発の広告を掲載しました。講演会などのイベント情報を掲載したり、うつ病やアルコール問題等の基本的な知識を掲載しました。また、相談窓口の連絡先を広告に掲載した後は、問い合わせが増えたそうです。</p>



この新聞広告を用いた普及啓発について秋田地域の菊谷文子さんにお話しをお聞きました。〔中略〕



千葉地域では、いちかわ FM でうつに関する特集を放送してもらいました。このように、一般住民にわかりやすくうつ病や自殺対策の知識を伝えるためには、新聞やラジオなどマスコミにも協力してもらおうという効果的でしょう。

各種イベントなどを行う際には、新聞社やテレビ局、ラジオ局等にも事前に取材協力を依頼して、掲載・放送してもらおうとよいでしょう。



南九州(宮崎)地域では、宮崎県精神保健福祉連絡協議会や精神保健福祉センターの協力によってインターネット上に「みやざき こころ青Tねっく」という検索サイトを立ち上げました。このサイトでは、さまざまな悩みや心配事、こころの病などを抱える方が、自分に必要な相談窓口や生きがいサロン活動の場などを簡単に検索できるように工夫しています。



サイトでは、相談機関や団体の情報だけでなく、地図上で場所を確認することもできます。



この「みやざきこころの青 T ネット」について、宮崎地域の高妻真子さんにお話を聞かせていただきました。〔中略〕



一般住民向け普及啓発および地域づくり

では次に、一般住民向けの普及啓発についてご紹介しましょう。ふだん自殺予防に関する情報に接する機会の少ない一般住民向けには、健康祭り、農業や産業祭りなどのイベントに合わせて、普及啓発を行うことも有効と考えられます。



健康祭り等のイベントにおける普及啓発

千葉地域では、いしかわ市民祭りに参加しました。スタッフはお揃いのTシャツを着てイベントを盛り上げ、ブースではうつスクリーニングを実施しました。協力いただいた方には、普及啓発グッズを配布して、住民の理解を深めるようにしました。



健康祭り等のイベントにおける普及啓発  
いしかわ産フェスタ

また、市川商工会議所が主催する「いしかわ産フェスタ」で地域住民を対象に国府台病院の医師による「こころの健康相談」も行いました。

<p><b>健康祭り等のイベントにおける普及啓発</b></p> <p><b>健康展</b> 健康づくり・自殺対策について広く一般市民へ啓発する</p> <p>&lt;参加団体&gt; 秋田市健康推進員協議会 のしる健康21推進委員会</p> 	<p>秋田地域では、健康展の際に健康づくりや自殺対策について広く住民に啓発活動を行いました。</p>
<p><b>健康祭り等のイベントにおける普及啓発</b></p> <p><b>黒石りんごまつり</b></p> 	<p>青森地域では、黒石市りんご祭りに参加しました。</p>
<p><b>健康祭り等のイベントにおける普及啓発</b></p> 	<p>これは、こころの健康コーナーの専用のブースの様子です。一般市民を対象に、うつ病に関するクイズ、ストレスチェック、パネル展示、自殺予防に関するグッズの配布を行いました。子どもから高齢者まで、幅広い年齢層へ啓発活動を行うことができました。</p> <p>クイズの答え合わせを市民と一緒にを行い、うつ病の理解を深めるように工夫しました。平成20年度は600人以上の参加があり大盛況でした。</p>
<p><b>市区町村単位での講演会や市民講座</b></p>  <p>民・官・学で、地域や組織の中での自殺予防への取り組みについて考える機会とするとともに、心の健康について啓発する</p> <p>平成20年8月24日(日) 秋田市文化会館大ホール</p>	<p>市区町村単位で、メンタルヘルスや自殺対策についての講演会や市民講座を開催することも効果的です。ポスターや市区町村の広報誌等で事前に地域への広報を行います。また、参加者には自殺対策に関する普及啓発媒体を配布します。</p>

	<p>小規模な地区単位での講話や講演会なども開催します。地域住民が楽しみながら学べるように、イベントの内容も工夫します。北九州地域では、講話とともに音楽療法を実施しました。</p>
	<p>音楽療法士が、お年寄りや子供と一緒に楽しめるような場を提供したところ、とても好評でした。</p>
	<p>普及啓発活動は、様々な場所で様々な対象に対して行います。南九州(鹿児島)地域では、特定健診の結果報告会時に、保健師がこころの健康に関する講話を行ったり、DVD 教材を放映しました。会場にパネルやポスターを掲示したり、うつスクリーニング項目や気分転換法などを掲載した資料を配付したりもしました。さらに、特定健診時のうつスクリーニングの結果、必要な方については個別に面接を行うなど相談・支援を行いました。</p>
	<p>青森地域では、身近な地場産業に関連して、メッセージ入りのりんごづくりを行いました。「こころのりんご」と名付けられたりんごに入れるメッセージは、住民から募集しました。「1人ではない」「みんな一緒」「みつめる心」「まいぺえす」などのメッセージが選ばれました。この事業を通して、小学生や保護者、黒石市りんご生産農家のこころがつながるきっかけとなりました。</p>



学校など教育機関での普及啓発も大切な介入です。青森地域では、黒石市の小学生を対象にこころの健康づくり教室を実施しました。ビデオ作りやエンカウンターグループの手法を応用して人形を使った物語作りなどを行いました。お互いを尊重し合いながらの製作活動や発表する経験を通して、自分の考えを知ること、自分の考えを伝え合う表現力を養うこと、多様な考え方があることに気づき、互いを認め合う人間関係を築くこと、共生感を培うことを目指しました。



ビデオ作りでは、学校での「好きな時間」をテーマに、グループで協力して一つのビデオを作成しました。メンタルヘルスの講話を織り交ぜながら、約1ヶ月にわたり活動を行いました。



児童からは「楽しかった。人と人との絆ができた、あの人ってこうだったんだなあと気づいた」、「もめたけど何回も話し合ってやっと撮影できた。楽しかったので、またやりたい」等の感想が聞かれました。



この小学校における取り組みについて、青森地域の岩谷玲子さんにお話を聞かせていただきました。  
〔中略〕

<p>学校教育機関における普及啓発</p>  <p>南九州(宮崎)地域の例</p>	<p>南九州(宮崎)地域では、高校生を対象としたアルコール健康教育や小中学生を対象とした命の大切さに関する講話及び演習を行い、自分自身や相手を大切にすることを伝えています。生徒達からは、「自分の気持ちを言葉で伝えることは大切だと感じた」「人の心を傷つけない人になりたい」などの感想が聞かれました。</p>
<p>学校教育機関における普及啓発</p>  <p>南九州(宮崎)地域の例</p>	<p>また、南九州(宮崎)地域では、高校職員を対象に、職場のメンタルヘルスについての講話やロールプレイ、DVD 視聴を実施しました。講話には、事前に回答していただいた労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの結果を盛り込みました。参加者は、熱心に耳を傾け、真剣に演習に取り組んでいました。</p>
<p>ぬくもり声かけキャンペーン</p>  <p>秋田地域の例</p>	<p>秋田地域では、能代市の保健職員や民生委員、健康推進員、自治会長らが協力して「ぬくもり声かけキャンペーン」を実施しました。自殺対策のパンフレットを作成し、一軒一軒を訪問してパンフレットを配布しました。このキャンペーンは、平成 19 年から 3 年間をかけて、能代市の全世帯を対象にうつ対策事業の周知を目的として行いました。訪問した先で相談を持ちかけられることもあり、保健師は地元医師会や医療機関との連携を図りながら事業を進めました。</p>
	<p>このぬくもり声かけキャンペーンについて、秋田地域の地主和子さんにお話を聞かせていただきました。 〔中略〕</p>



地域のキーパーソン向けの普及啓発もとても大切です。南九州(宮崎)地域では、医師、保健師、看護師等の医療従事者を対象とした研修会や講話を実施し、資質の維持、向上を目指しました。



千葉地域では、介護関係者にもうつ病について正しい知識を持ってもらうために、介護関係者を対象とした講習会を行いました。



また、千葉地域では保健推進員を対象にうつ病の知識や対応方法を知ってもらうための講習会も行いました。



北九州地域では、民生委員や児童委員など、住民の身近にいるキーパーソンを対象にした研修会にも力を入れています。



民生委員や児童委員に対してメンタルヘルスに関する研修会を行い、こころの悩み相談員として地域で活躍してもらえるようにしました。この民生委員等への研修について、北九州地域の小嶋秀幹さんにお話を聞かせていただきました。〔中略〕



また、千葉地域でもキーパーソンを対象としてゲートキーパーを養成する研修を精力的に取り組んできました。千葉地域における活動について、亀井雄一さんにお話を聞かせていただきました。〔中略〕



秋田地域では、地域で悩みを抱えている人の話を傾聴し、心の支えとなる人材を育成するために傾聴ボランティアの養成講座を開催しました。傾聴ボランティア養成事業を修了した受講者の中からは、自発的な活動として民間組織が設立されました。自主的な勉強会の他、定期的なコーヒーサロンや相談窓口を開設し、住民相互の日常的な交流を深める場を提供しています。



北九州地域でも傾聴ボランティア養成講座は好評でした。産業医科大学の臨床心理士らが講師となり、全6回の講座を行いました。ロールプレイングなどの演習を行い、実践に即した関わり方を学ぶことができました。



また、内科や歯科などの医療機関等に従事する看護職員等が、患者や地域住民のこころのケアを行えるように「こころのケアナース養成事業」も行います。うつ病やメンタルヘルスに関する基本的な内容を学習し、ロールプレイングで話の聴き方などを学びます。研修終了者には、こころのケアナースバッジを配布し、日々の臨床場面でもバッジを付けて活動してもらいます。



自殺対策では、地域活動を住民と一緒に考え、参加してもらおうという地域づくりの観点も必要です。私たちのプログラムでは、地域で住民が気兼ねなく語れる場を作る活動や、住民参加型の事業などに取り組む対策も行ってきました。



岩手地域では平成17年から岩手県久慈保健所で傾聴ボランティア養成講座が開催されています。傾聴ボランティアは住民の語りに傾聴するという役割を担います。傾聴ボランティアや看護のボランティア、精神保健ボランティアなどが民生児童委員などと協力して地域

	<p>のサロン活動を実践し、語りの場づくりを行っています。</p>
<p>サロン「たぐきり」での活動の様子</p> 	<p>サロン活動はサロン「たぐきり」から始まりました。サロンには傾聴ボランティアも参加しており、地域住民と傾聴ボランティアと一緒に時間を過ごします。時に回想法なども行いながら住民たちが語りを楽しんでいます。現在、岩手地域では住民が集うサロンが100か所以上に広がって活動しています。</p>
	<p>このサロン「たぐきり」の活動について、岩手地域の関合征子さんにお話を聞かせていただきました。 〔中略〕</p>
<p>ひばりサロン</p> 	<p>南九州(宮崎)地域では、商店街の一角を借りて、「ひばりサロン」を開催しています。「家族と同居しているものの自分の居場所がない」と語る高齢者も少なくなく、高齢者が気軽に足を運び、おしゃべりを楽しめる場を提供することはとても大切です。</p>
	<p>宮崎地域のひばりサロンの活動について、本田澄子さんにお話を聞かせていただきました。〔中略〕</p>



自分のストレス状態を把握し、ストレスマネジメントの手法を生活に活かせるようになるための研修を行います。南九州(鹿児島)地域では、「リラックス教室」を定期的に開催しています。ストレッチを行ったり、セルフエステのマッサージ法を学ぶなど、住民が楽しめるような内容を考えて実施しています。



岩手地域では、保健師や保健推進員、心理士、食生活改善推進員、傾聴ボランティアなどの地域のキーパーソンが住民と一緒に、住民参加型の健康教室を行っています。



岩手地域では、「こころとからだの元気アップ教室」で、回想法なども実施しています。昔使っていた生活用品、写真などを手がかりに、思い出を語り合います。

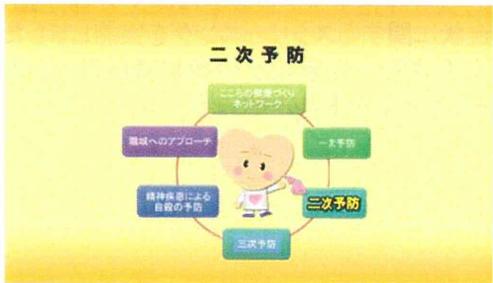
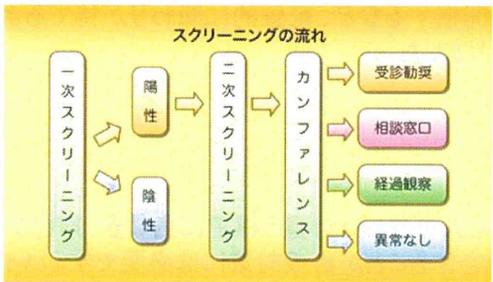
**一次予防**

■この章のまとめ

- ・地域住民や地域のキーパーソンに対して、自殺対策や精神保健などに関する正しい知識の普及啓発を行う
- ・地域住民のこころの健康を高め、孤立を防ぎ、生きがいを促進するような地域づくり活動を行う

以上のように、ここでは、一次予防の取り組みについてみてきました。一次予防は地域の自殺対策への意識を向上させる取り組みであり、ライフステージ、職種など様々な領域に活動を広げることが大切です。また、住民相互の交流も地域づくりにつながる活動として重要です。それぞれの地域にあった一次予防活動を行うようにしましょう。

### 3. 二次予防

	<p>次は二次予防のプログラムについて説明いたします。</p>
	<p>スクリーニングでは、自殺のハイリスク者と考えられるうつや自殺念慮を有する人、生活・経済・対人関係で大きな問題を抱えている人などを早期に発見し、適切な介入を行えるようにします。また、スクリーニング活動は情報提供の機会になったり、悩みを抱えている人との関わりのきっかけづくりにもなります。</p> <p>また、必要に応じて、保健師との健康相談に繋がったり、医療機関への受診勧奨を行ったり、民生児童委員や各種推進員等による地域での見守りへ繋がっていきます。スクリーニングでは、精神的サインだけでなく、生活面での問題や経済的な問題、対人関係上の問題なども把握して支援につなげていくという視点が重要です。その人がどのような問題を抱えているか、どう解決しようとしているか、その人がどのような社会資源をもっているかなどについても注目するようにしましょう。</p>
	<p>南九州(鹿児島)地域では、このようなうつスクリーニングを精力的に取り組んでいます。川原芳子さんに取り組みの様子を聞かせていただきました。〔中略〕</p>
	<p>これは青森地域で行ったスクリーニングの様子です。基本健診時に40歳以上の住民に対して一次スクリーニングを行いました。一次スクリーニングの陽性者に対しては、後日、保健師が家庭訪問を行うなどして二次スクリーニングを行いました。その際、適切な情報提供を行うとともに、必要があれば健康相談や医療機関への受診を勧めるなどして継続的に関わりました。特にフォローアップを重視するように心がけました。</p>



これは岩手地域の様子です。基本健診や介護予防健診時にうつ症状に関するスクリーニングを実施しました。また、介護予防教室や健康教室の参加者に対してスクリーニングを実施するのもよいでしょう。



南九州(鹿児島)地域では、健診時や結果説明会の際に、うつ予防やうつ病・うつ状態の人への接し方等をクイズ形式を用いて楽しみながら学べるような健康教育を実施しました。一次スクリーニングの陽性者を招いてリラックス教室を開催するなど、継続的に関わりが持てるような体制を作りました。



悩んでいる人の普段とは違う様子に気づき、声をかけ合える地域を作ることが自殺対策には必要です。ハイリスク者を早期に発見するスクリーニングも大切ですが、スクリーニングやその後のケアを通して、人と人とが継続的に関われる関係を築くことこそが大切だともいえるでしょう。



地域のキーパーソンである民生児童委員や保健推進員等を対象にスクリーニングに関する研修も行いました。住民と直接、接する機会が多い地域のキーパーソンが、うつ症状のスクリーニング項目を把握することで、早期の段階でハイリスク者に気づき、保健医療従事者への相談に結びつけることができます。





家庭配布用のパンフレットにも自己チェック用のスクリーニング質問票を掲載しました。相談窓口についての情報も掲載し、自発的な受診を促進するようにしました。



青森地域では、メンタルヘルスに関する情報とスクリーニング票、相談窓口を合わせて掲載したリーフレットを、黒石市の全戸に配布しました。日頃見過ごしがちなこころの健康をチェックするのに役立てていただきました。



ハイリスク者であると判断した場合には、関連する相談窓口を紹介します。住民が安心して相談できるように、保健所や市町村保健センター、県精神保健福祉センターに相談窓口を設置し、住民からの相談に応じられる体制づくりが必要です。



自殺のリスクを抱える人の悩みは多岐にわたります。例えば、多重債務などの金銭的な問題に関する相談もあります。健康上の悩みや対人関係の悩みに関する相談もあります。それぞれの悩みに対応した相談窓口を用意しましょう。また、地域住民に相談窓口の場所や問い合わせ先などをきちんと知ってもらうことも大切です。





相談窓口と地域資源の連携

若手地域の例

そして自殺対策を行う側にとって最も大切なことは、基本的な対応をしっかりと行うことです。相談内容によっては、関連する相談機関にきちんと繋げていけるような連携体制を構築しておくことも求められます。



ケースカンファレンス

訪問看護師や保健師のスーパーバイズ

チームによるケースマネジメント

必要に応じて保健師や看護師による訪問も行うとよいでしょう。複合的な問題を抱えた困難なケースに対しては、専門医なども交えて多職種でカンファレンスを開き、問題解決を図れる体制を築いていきましょう。



このようなカンファレンスについて、仙台地域の遠田礼子さんに実際の活動について聞かせていただきました。  
〔中略〕



また、お産をした方全員への訪問とスクリーニング、そして専門医による相談窓口の設置について、千葉地域の松崎順子さんにお話を聞かせていただきました。  
〔中略〕



自殺者の自殺の動機を分類すると、健康問題が最も多くの割合を占めています。健康問題への対策が必要です。こころのケアナース事業は、地域医師会や看護協会、精神科専門医療機関、精神保健福祉センター、市町村、保健所などと連携して、患者が悩み事を気軽に相談できるような体制をつくることを目的としています。たとえば、一般医療機関に「こころの相談窓口」を設置し、傾聴などの研修を受けた「こころのケアナース」を配置している地域もあります。住民が「こころの健康カード」を提示すれば、こころのケアナースが住民の相談に応じるようなシステムを展開している地域もあります。



このこころのケアナース事業について、鹿児島地域で実際に活動している畑中京子さんと津曲聖子さんにお話を聞かせていただきました。〔中略〕



また、看護職の取り組みとして、総合病院で院内各科の連携や、地域の関係機関の連携を精力的に行うネットワークナース活動があります。このネットワークナース活動について、岩手地域の小田早苗さんにお話を聞かせていただきました。〔中略〕

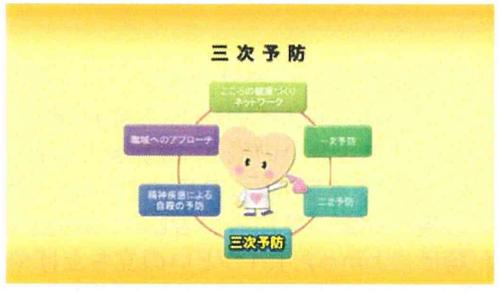
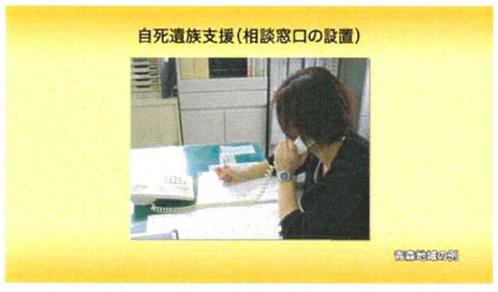
## 二次予防

### ■この章のまとめ

- ・ハイリスク者の自殺の危険性を早期に見出し、適切な介入を行えるようにする
- ・スクリーニング活動を通して、自殺対策に関する普及啓発を活発化させる

ここでは、二次予防について取り上げました。地域で困難を抱えている人々と直接関わるこれらの取り組みは自殺対策でも重要なテーマです。既存の事業にプラスアルファすることのできることも多くあります。是非、それぞれの地域にあった対策を進めてください。

## 4. 三次予防

	<p>次は三次予防のプログラムについて説明いたします。</p>
	<p>自死遺族支援で重要なことは、地域の自死遺族のニーズを踏まえた対策を行うことです。遺族の抱えている多様な困難を解決できるような地域の体制が大切です。たとえば、こころの健康づくり連絡会等で自死遺族のニーズを把握し、遺族が支援を求めたときに適切な支援をスムーズに行えるように体制を強化していく必要があります。</p>
	<p>保健所や市町村保健センター、県精神保健福祉センター等の関連機関に、自死遺族のための相談窓口を設置することも大切です。青森地域では、自死で大切な人をなくされた方や悩みを抱えた方に、一人で抱え込まずに気持ちを話してもらうことを目的に、平成 21 年度から自死遺族・心の相談電話「こころのほっとでんわ」を設置しました。相談には精神科医師、心理士、保健師が応じています。また、ニーズに応じて青森県立精神保健福祉センターが開催している自死遺族のつどいを紹介したり、保健師の訪問相談等でフォローをしています。</p>
	<p>大切な人を自死でなくされた方が、自身の体験や気持ちを安心してありのままに話せる場所として、「遺族のつどい」や「分かち合いの会」を開催している地域もあります。</p>



青森地域では、青森県立精神保健福祉センターが主催となって、自死遺族のつどい「りりーふの会」を年4回開催しています。分かち合いの場と、遺族を中心とした自殺対策活動を検討する場の2つの目的をもって運営しています。ご遺族からは、「参加者の苦しみ、乗り越えていく道のが聴けてよかった」、「つどいの立ち上げや運営に協力したい」等の感想が寄せられているそうです。



この黒石市の自死遺族支援活動について、青森地域の須藤留美子さんにお話をきかせていただきました。  
〔中略〕



さらに、自死遺族や周囲の人たちが、必要な情報を得られるように、パンフレットを作成して配備しました。パンフレットには、相談機関や相談方法などの詳細を記載しました。また、事例発生時により早期のケアを提供できるように、警察や救急医療機関などへもパンフレットを配備しました。そして、自死遺族のおかれた状況を理解し、支援につなげていくように一般住民に対する遺族支援の普及啓発活動も重要です。