

10. こころの健康センターの取組

健康づくりに対する考え方

「ヘルシーピープルみえ21」では「健康づくり」を身体の健康とともに精神的な健康（メンタルヘルス）をも中心の課題として位置づけています。

こころの健康が全ての健康づくりの基礎にあるという認識のもとに、こころの健康に関する関心を高めるとともに、相談機関の育成や関係機関のネットワークを構築します。また、平成10年から高止まりの状態にある自殺者数の減少を目指した自殺対策活動も行っています。

. 平成21年度の取り組み

1. リスナー指導者養成事業

リスナー指導者とは地域でメンタルヘルスを推進しようとしている専門職（医師、保健師、臨床心理士、精神保健福祉士、養護教諭等）でありリスナーを育成、指導していく人です。

リスナー指導者養成・職域メンタルヘルスサポーター養成・市町等の担当者の人材育成という大きな3つの目的を持ってパッケージ化した研修を平成19～20年度は4保健福祉事務所、平成21年度は2保健福祉事務所において開催しました。

養成者数は表1のとおりです。

表1 リスナー指導者養成数

年度	14	15	16	17	18	19	20	21	計
桑名市			6			1			7
いなべ市			1						1
東員町			1				1		2
木曽岬町			2						2
四日市市			3			1			4
菰野町									0
朝日町			2						2
川越町			1						1
鈴鹿市									0
亀山市									0
伊賀市		6	1		3	2	5		17
名張市						1			1
津市		1	7				1		9
松阪市				3	3				6
明和町				2	1	1			4
多気町				1	1				2
大台町			1		1				2
伊勢市									0
大紀町									0
玉城町									0
度会町									0
南伊勢町				2	2	1		1	6
鳥羽市									0
志摩市			1	3		1			5

尾鷲市						1			1
紀北町				2		1		3	6
熊野市							2	2	4
御浜町						1	1		2
紀宝町							1		1
市町(計)	0	7	26	11	13	11	11	6	85
市町以外	12	14	13	14	14	33	21	19	140
合計	12	21	39	25	27	44	32	25	225

* 市町(計)は市町保健師

* 市町以外は保健福祉事務所保健師、産業保健、社会福祉施設、学校関係者等

2. 職域メンタルヘルスサポーター養成事業

職域メンタルヘルスサポーターとは、各職場でこころの悩みを持っている人に対し、身近な相談者として相手の話に耳を傾け、相談相手となり、専門機関を紹介するなどの対応ができる人で、「セルフケア」を勧め、「ラインでのケア」を担い「内」「外」資源と連携し、職場においてメンタルヘルス対策を推進していく人です。

各保健福祉事務所別の修了者数は下記のとおりです。

職域メンタルヘルスサポーター養成数(認定数)

	H18	H19	H20	H21	計
桑名保健福祉事務所	20		9	6	35
四日市保健福祉事務所	22	58		3	83
鈴鹿保健福祉事務所				1	1
津保健福祉事務所		38	15	2	55
松阪保健福祉事務所	13	23	12	4	52
伊勢保健福祉事務所	30	35	10	6	81
伊賀保健福祉事務所	24			2	26
尾鷲保健福祉事務所	6	9		4	19
熊野保健福祉事務所			27	3	30
こころの健康センター			35		35
計	115	163	108	31	417

四日市保健福祉事務所の平成20年度からは、四日市市保健所になります。

3. スキルアップ研修

リスナー指導者研修受講者、職域メンタルヘルスサポーター研修受講者及び希望者を対象に研修を行いました。

日時：平成21年8月19日(水)午後1時30分～午後3時30分

場所：三重県総合文化センター 文化会館内小ホール

対象：弁護士、司法書士、医師、保健・福祉・産業保健関係者等 260名

内容：「思春期～青年期の発達障害の理解と対応」

講師 あすなろ学園 園長 西田寿美氏

4. こころの健康危機管理事業

「心的外傷」を負った人々に対し適切な支援や情報提供を行うことのできる人材の育成、および市町村・医療機関・学校等関係機関との連携のもと「こころの健康危機」への対応を支援する体制の整備が急務となっています。

センターとしては、平時にはトラウマケアができる職員の養成やネットワークづくりを充実するとともに、地域におけるこころの健康危機に対応できる体制づくりの構築をめざし、事業を推進しています。

1) こころの健康危機管理研修会

開催日：平成22年2月2日 「フレンテみえ」セミナー室C

演題：「事件・事故後の被害者への心理的支援」

講師：兵庫教育大学 臨床・健康教育学系 准教授 有園 博子氏

参加者 73名（保健・福祉・教育・警察・司法関係者）

2) こころの健康危機状態にある組織への支援

2組織の対象者（10名）に対して、年間2回の面接相談を実施しました。また、支援の必要性が高い方に対しては随時実施しました。

5. 自殺予防対策事業

<自殺対策にかかる推進体制の整備>

1) 三重県自殺対策推進部会の開催

情報交換や情報共有を進めると共に、今後の取り組みについて協議しました。

第1回：日時：平成21年8月27日（水）9時30分～12時

場所：津庁舎 出席：14名

内容：平成20年度自殺予防対策の取組について

第4回中部圏自殺対策連絡会議について

自殺対策とその報告について

平成21年度の自殺対策の取組について

第2回：日時：平成22年2月4日（木）午後3時～午後5時

場所：津庁舎 出席：14名

内容：全国主管課長会議について

今年度の自殺対策の取組について

平成22年度の自殺対策の取組について

各団体での取組について

2) 自殺対策ワーキンググループの開催

推進部会の中で出された意見に従い具体的な取組を進めていきました。

メンバー：三重県自殺対策推進部会より推薦 16名

第1回 日時：平成21年7月2日（木）午後3時30分～午後5時30分

場所：津庁舎 出席：11名

内容：平成20年度の自殺予防対策の取組経過について

平成21年度の自殺対策の取組について

第2回 日時：平成21年8月5日（木）午前10時～12時

場所：志摩市 出席：13名

内容：講義「高齢者のうつと閉じこもりについて」

講師：三重大学大学院 医学系研究科

精神病態学分野 准教授 谷井 久志 氏

第3回 日時：平成21年11月6日（金）午前10時～午後6時

場所：津庁舎 出席：17名

内容：こころの健康センターにおける自死遺族の会について

自死遺族支援のスキルを学ぶ

講師：NPO法人自殺対策支援センターライフリンク副代表 西田正弘 氏

<一次予防>

1) 講演会の開催(スキルアップ研修)

日時：平成21年6月1日(月)午後3時30分～午後5時30分

場所：三重県庁 講堂

対象：弁護士、司法書士、医師、保健・福祉・産業保健関係者等 121名

内容：「自殺に傾いている人の実態と対応」

講師 横浜市立大学精神医学 准教授・診療部長補佐 河西 千秋 氏

2) 自殺対策シンポジウムの開催

日時：平成22年1月28日(木)午後1時30分～4時

場所：三重県人権センター 1階 多目的ホール

対象：医師、司法書士、保健・福祉・産業保健関係者等 108名

内容：第1部 基調講演

「多重債務の相談現場と自殺予防」

講師 日本司法書士会連合会 地域連携対策部 部委員 木下 浩 氏

第2部 パネルディスカッション

「経済・生活問題と自殺について」

パネリスト NPO法人多重債務による自死をなくす会

コアセンター・コスモス 弘中 照美 氏

全国労働金庫協会 多重債務相談デスク

消費生活コンサルタント 千原 茂昭 氏

コーディネーター 三重県こころの健康センター 井上 雄一朗

3) 自殺予防週間における啓発の実施

(1) 街頭キャンペーン(駅前)

日時：9月10日(木)午前7時45分～8時30分

内容：ティッシュ等の配付 約4,000個

協働：三重いのちの電話協会・健康づくり室

(2) 自殺予防普及啓発コーナー設置

日時：9月10日(木)～9月16日(水)

内容：自殺統計資料、自殺予防の方法等資料展示、ポスター展示、のぼり立て
パンフレット、リーフレット、クリアファイル、ティッシュ等の展示持ち帰り

協働：津保健福祉事務所

4) 自殺対策強化月間における街頭啓発の実施

街頭キャンペーン(津駅前)

日時：3月1日(月)午前7時45分～8時30分

内容：ティッシュ及びリーフレットの配付 約2,000個

(ロゴマーク及びキャッチコピーの紹介・睡眠障害について等)

協働：健康づくり室

自殺対策強化月間におけるこころの電話相談

日時：平成22年3月27日(土)午前9時～午後9時

相談件数 6件

5) 啓発物品の配布による啓発の実施

中小企業への啓発(全国健康保険協会三重県支部協力) 447箇所

改訂版「こころの健康だいじょうぶ」パンフレット及びファイル、自殺予防啓発ティッシュ等を配布しました。

6) 多重債務相談窓口での啓発

こころの健康センターと多重債務者相談窓口との連携を行いました。
 多重債務者相談の中で、「こころ・いのちの問題を抱えてみえる場合」に本人の了解を得て「こころの健康センター」を紹介していただき、又、こころの健康センターの相談の中で、多重債務問題を抱えてみえる人は「多重債務者相談システム」を紹介しました。
 多重債務無料相談会には、当センターもこころの悩み相談コーナーを設置しました。その他、多重債務の問題に関する研修会の実施や多重債務相談連携システムのチラシ等による啓発も行いました。

<二次予防>

1) こころの健康相談窓口の開設

(1) 精神保健福祉相談

こころの悩みに応じる相談窓口として精神科医師、心理士、保健師による定期的な相談窓口の開設を行いました。自死遺族の相談にも積極的に応じていきます。

精神保健福祉相談	毎週月曜日～金曜日	午後1時～4時
面接相談	毎週火曜日・水曜日	午前9時～午後4時
	精神保健福祉相談(電話相談)	面接相談

20年度	1600件	373件
21年度	1487件	278件

ワンストップ・サービス・デイにおけるこころの相談実施協力

(2) こころの傾聴テレフォン

傾聴できる人・身近で話しを聴くことのできる人としてのリスナーの養成を行い、平成19年度よりリスナー養成の目的にそった「身近にある、話しを聴く窓口」として開設され、リスナーによる電話受付を実施しています。

毎週月曜日～金曜日	午後10時～4時	2回線で相談に対応	
20年度	2465件	21年度	3103件

2) モデル地区(志摩市)における高齢者うつ予防事業の実施

目的：早期に高齢者のうつ状態を発見し支援することで、社会的孤立による自殺を防ぐ仕組み作りを行っています。

内容：平成20年度に試行的に実施した事業の流れを検討しまして、21年度において本格的に実施しています。その後、評価及び問題点を整理し高齢者うつ予防事業の一定の仕組み作りを完成する予定です。

(1) 打合せ会議

日時：平成21年4月21日(火)午前9時～12時

内容：二次スクリーニングの検討結果
 スクリーニングテストを実施しての全体の流れについて
 平成21年度の事業計画について

(2) 志摩市のデータ解析について打合せ会議

日時：平成21年5月7日(木)午後5～7時

内容：三重大学大学院医学系研究科精神病態分野 准教授 谷井久志氏から、助言を仰ぎました。

(3) モデル地区における高齢者うつ予防事業についての検討会

日時：平成21年5月14日(木)午後3時～5時

内容：二次スクリーニング実施者への判定基準と支援について
 スクリーニングテストを実施しての全体の流れについて
 平成21年度の事業計画について

助言者 志摩医師会長 岡宗眞一郎 氏
志摩病院精神科医長 松山 明道 氏

参加： 11名

(4) 打合せ会議

日時：平成21年6月4日(木)午前9時~12時

内容： スクリーニングの事業の流れについて

(対象者・PR方法・スクリーニング・受診率等について)

(5) 高齢者うつ予防事業(モデル地区 志摩市)における研修会の開催

日時：平成21年8月12日(水)午後1時30分~4時

場所：志摩市役所 4階 401会議室

対象：民生委員・介護サービス事業所・お達者サポーター・保健師等 68名

内容： 「こころと命を支える地域づくり」

~安心して暮らすために私たちにできること~

講師 関西国際大学人間科学部人間心理学科教授 渡邊 直樹 氏

「うつ・閉じこもり防ぎ隊」の活動紹介・うつ予防紙芝居の実施

講師 志摩市お達者サポーター

3) 三重県医師会との協働による産業医研修会の実施

「うつ予防と自殺予防」研修会

日時：平成21年6月18日(木)午後2時~4時

場所：三重県医師会館 2階 大ホール

対象：医師、保健・福祉・産業保健関係者等 195名

内容： 「三重県の自殺予防の取り組み」

講師 三重県こころの健康センター 所長 井上 雄一郎

「労働者の自殺予防」

講師 産業医科大学産業生態科学研究所

精神保健学准教授 廣 尚典 氏

4) 多重債務相談会におけるこころの相談会の実施

第1回 伊勢市

日時：平成21年10月31日(土)午前9時~午後4時

場所：伊勢市役所

参加：こころの相談 2件 多重債務相談 6件

第2回 志摩市・鳥羽市・南伊勢町

日時：平成21年12月 5日(土)午前9時~午後4時

場所：志摩市磯部生涯学習センター

参加：こころの相談 1件 多重債務相談 6件

<三次予防>

1) 自死遺族支援

(1) 自死遺族の集いの定期的な開催

目的：突然亡くなった大切な人に対する哀しみや深い思いを語り合える場所となることを目指します。

開催日時：奇数月の第4土曜日 午後1時30分~午後3時30分

場所：三重県こころの健康センター

対象：家族を自死で亡くされた方

参加人数：12名(延べ 21人)1回平均 3.5人

スタッフ：こころの健康センター職員、三重いのちの電話協会、熊野自殺防止センター
(2) 自死遺族支援者向け研修の開催

日時：平成21年11月6日(金) 開催予定 午前10時~午後6時

内容：こころの健康センターにおける自死遺族の集いについて
自死遺族支援のスキルを学ぶ

講師：NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク

副代表 西田 正弘 氏

出席：17名

(3) 自殺予防と遺族支援のための基礎調査

(心理学的剖検の手法を用いた遺族等に対する面接調査) 1件

平成21年度の成果

1 リスナー指導者養成事業・職域メンタルヘルスサポーター養成事業

今年度は2保健福祉事務所で研修会を開催することができました。修了者が増え、幅広い分野でのこころの健康づくり活動を推進できる体制づくりを進めることができました。

2 こころの健康危機管理事業

幅広い分野の支援者に研修会に参加していただき、事件や事故後のケアとしての心理的支援の視点とその重要性について認識を深めていただくことができました。また、対象者の特性に応じた支援活動に繋げ、活動の場を広げることができました。

3 自殺予防対策事業

- 1) 各研修会とも、他機関との協働により開催でき、多くの人に参加してもらうことができました。
- 2) 自殺予防週間における街頭キャンペーンにおいては、保健福祉事務所等の協力の下にと県下一斉に実施することができました。
- 3) 三重県医師会と協働で事業を実施することにより、うつ病等の早期発見、早期治療、につながる医師を対象に研修を行うことができました。
- 4) モデル地区における高齢者うつ予防事業においては、スクーリングの事業を効果的に行うために、うつ閉じこもり防ぎ隊や民生委員等の地域組織の活動を積極的に行い、対象者を孤立させない街づくり、地域作りを積極的に行いました。
- 5) 自死遺族については、自殺予防ワーキングの協力を得ながら、自死遺族の集いを継続して実施することができました。

平成22年度の取り組み

1. こころの健康危機管理事業

- 1) 保健福祉事務所と協働して、地域に根ざした危機管理体制づくりを進めるために、地域での実践的な研修を実施していきます。
- 2) 必要に応じて他機関と連携しながらこころの健康危機に対応できるよう、危機管理対応能力を高めます。

2. 自殺予防対策事業

普及啓発活動は、自殺予防週間や自殺強化月間を中心にした啓発と共に機会ある度に普及啓発を行っていきます。困っている人が適切な相談機関に少しでも早くつながることが自殺予防のための1つの方法と考えています。

また、二次予防である、うつ状態や自殺に傾いている人々の早期発見・早期治療、三次予防である自死遺族支援や自殺未遂の再発防止の取組はまだ充実していない現状があります。今後、二次予防および三次予防の取組を他機関と連携しながら進めていきます。