

健康づくり推進課における自殺対策事業実績・計画

事業目的	No.	事業名	内 容	R1実績	R2計画	備 考
ポピュレーションアプローチ	1	中学生向け自殺予防啓発事業 (SOSの出し方に関する教育)	中学生がSOSを出せるためのライフスキル教育。(自殺の0次予防) ①子ども自身が思春期の悩みを理解し、心を落ち着ける方法を実行できるようになる。 ②困ったときに大人や相談機関へ相談できるようになる。 ③友人など周囲の人の変化に気づき、適切な行動(大人へのつなぎ)がとれるようになる。 ①～③を周知し、子どもの時からSOSを出せる環境を作り、困ることがあれば一人で抱えこまず、誰かに相談することができる大人となることを目指す。 保護者に対しては、思春期という大きな心の変化や悩みがある時期の対応方法や保護者も困ったら相談するよう相談先を周知。	公立7校 私立1校 中学1～3年生 (私立1年生のみ) 啓発用 パンフレット 4,000冊	公立7校 私立1校 中学1～3年生 (私立1年生のみ) 啓発用 パンフレット 3,500冊	【R1】 ・対象: 中学1～3年生へ拡大 ・2年: SOS講話+相談対応ロールプレイ 3年: SOS講話+セルフケアについてのグループワーク 【R2】 ・2年: 「心のSOSのサインと対応について」(15分) ・3年: 「ストレスと上手につき合っていくには」(15分) ・市内全8中学校実施予定(公立7校、私立1校) ・パンフレット配布、保健師によるSOS講話 ・地区担当保健師自己紹介、学校に顔写真入りポスター掲載 ・アンケートの学校・地区担当保健師による情報共有 ・保護者向けチラシ配布(担任より親へ直接配布) ・中学生のための相談専用電話
	2	自殺予防のための意識啓発兼相談窓口一覧パンフレット	相談窓口の周知を図るため作成	配布	内容更新予定 1,000部	・民生委員、協議会委員、庁内関係課、 保育園・幼稚園・小・中学校・児童館へ配布
	3	自殺予防のための意識啓発兼相談窓口カード	相談窓口の周知を図るため作成・配布	配布	増刷予定 50,000部	・コンビニ、パチンコ店、スーパー大型店、ネットカフェ・ 漫画喫茶等71か所配布、市内郵便局・薬局配布 ・市民課・各支所市民係窓口にて配布(転入者向け) ・消防署・救急病院にて、自殺未遂者へのカード配布 R2: 市内医療機関へ配布
	4	自殺予防リーフレット	市民一人ひとりが心の健康や自殺予防対策の基本認識を理解できること、及び相談窓口の周知を図るため作成・配布	配布	配布	庁内関係課・協議会団体にて配布
	5	こころの健康づくり講座 (うつ病予防市民講座)	認知行動療法で自分のストレスのくせを理解し、気分を変える方法、リラクゼーションを学び、実行できるようになる。 市民のセルフコントロール力の向上を図り、延いてはうつ病予防につなげる。	2回コース	2回コース	6/13、7/11 創練センターにて開催
	6	啓発活動	広報・佐久CATV・FMさくだいら・市ホームページ・市フェイスブック・市ツイッター・図書館・ティッシュ配り等で啓発 保育園・小学生保護者向けチラシ配布	実施	実施予定	9月自殺予防週間・3月自殺対策強化月間 R2: 健診受診者へチラシ配布 (対象: 64歳以下市の健診受診者)
支援者養成	7	ゲートキーパー養成研修会 初級編	こころの健康への理解を深め、ゲートキーパーの役割を意識することで「生きやすい社会」に繋がり自殺を未然に防げるようになる研修	1回	1回	10/17 創練センターにて実施
	8	ゲートキーパー養成研修会 中級編	初級より一歩進んだゲートキーパーの役割「気づき・傾聴・つなぎ・見守り」ができるようになる研修	1回	1回	11/18 創練センターにて実施
	9	ゲートキーパー養成研修会 フォローアップ編	複数分野の専門家・相談員・担当者の講義を聴くことで、ゲートキーパーの役割の一つである“つなぎ”機能の強化を狙うための研修	1回		1/27 創練センターにて実施
	10	教職員向け ゲートキーパー養成研修会	子ども達のこころの健康への理解を深め、ゲートキーパーの役割を意識することで「生きやすい社会」に繋がり自殺を未然に防げるようになる研修	6回	1回	R1: 中学校教職員向け: 市内5校実施 「いじめ・不登校等担当者会」「不登校等対策 連絡協議会」: 1回実施 R2: 教職員対象に1回予定
	11	外部団体向け ゲートキーパー養成研修会	こころの健康への理解を深め、ゲートキーパーの役割を意識することで「生きやすい社会」に繋がり自殺を未然に防げるようになる研修	1回	6回	R1: 地域包括支援センター職員を対象に実施 R2: 介護保険事業所職員を対象に6回予定
	12	職員向け自殺対策研修会	自殺の実態や自殺対策について理解を深めるための職員向けの研修	2回	2回	8/27、9/19に実施
	13	受け手・支え手支援事業	困難ケースの相談やうまく相談支援できたケースの情報交換を行う、支援マニュアルを共有することで、保健師や支援相談員の相談・つなぎのスキルを高め、相談支援者の負担の軽減を図る	4回	4回	全体会年1回、分科会年3回 マニュアル確認
支援者連携	14	自殺対策連絡協議会	自殺対策の推進のために必要な事項について協議し、関係機関相互の連絡調整を行うために設置。参加者は医師会、弁護士会等21団体とオブザーバーにて開催	2回	2回	7月・2月頃開催 R1: 高齢者支援団体として「地域包括支援センター」 加入
	15	自殺対策推進本部会議・幹事会	自殺対策の総合的な推進及び諸政策の調整等を行う	各1回	各1回	5・7月頃開催
	16	自殺対策庁内関係課連絡会議	全庁的な自殺対策の推進会議	2回	2回	5月・9月頃開催
ハイリスクアプローチ	17	作業所健康相談	ハイリスク者対象の作業所において、保健師等による定期相談を実施	31回	31回	
	18	デイケア	ハイリスク者対象の教室において、保健師等による定期相談を実施	52回	52回	
	19	音楽療法 (こころのケア事業)	音楽療法を用いた、こころのケアのための教室を実施	16回	16回	
	20	総合相談会 (心といのちの総合相談会)	健康問題、経済問題、家庭問題など、さまざまな問題を相談できるワンストップ相談会 弁護士、臨床心理士、市関係課にて相談を行う	2回	2回	8月・12月実施 R1: 「まいさぼ佐久」相談支援員、 学校教育課スクールメンタルアドバイザー対応
	21	相談専用直通電話 (こころのほっとライン・佐久)	心身の不調及び心身の不調に至る前の各種問題(当事者及び家族)に対し、心といのちの支援相談員により相談支援を行う直通電話。広報やチラシで周知。	週5日	週5日	H26.4～フリーダイヤル化