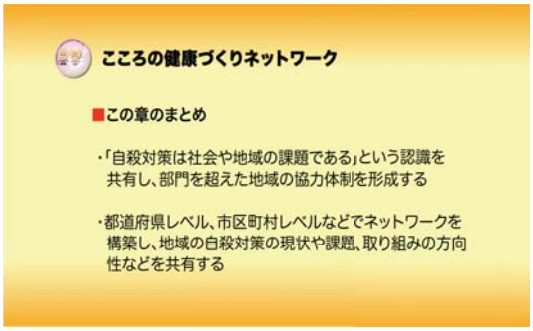
<table>
<tr>
<td>

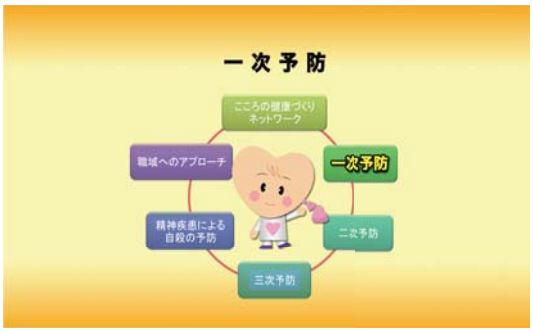
</td>
<td>岩手地域では、関連機関によるネットワークに加えて、実務者で構成されるネットワークを構築しており、「久慈地域メンタルヘルスサポートネットワーク」を月１回実施しています。地域で相談業務に携わる保健師、ケアマネージャー、精神科看護師、医師、救命士、ボランティア等が集まり、対策の進捗状況等について話し合っています。</td>
</tr>
<tr>
<td>

</td>
<td>地域で困難を抱えた方々へ多様で包括的な支援を行うために、実務者たちが「顔の見える」関係を築いていくことが大切です。直接会って支援を検討する機会を定期的に設け、それを継続することが大きな力となります。ネットワークは短期間で形を成すものではありませんが、地道に丁寧に関係を築き、輪を広げていくことが大切です。</td>
</tr>
<tr>
<td>

</td>
<td>ここではこのネットワークに参加している実務者の皆さんにネットワーク活動についてお聞きしました。
〔中略〕</td>
</tr>
</table>

 	次に、仙台地域の小林浩子さんと伊藤ひな子さんに大都市におけるネットワークづくりについてお話を聴かせていただきました。〔中略〕
	ここでは、自殺対策のネットワーク活動について取り上げました。ネットワーク活動は、自殺対策でさまざまな領域が協力し、連携していくためにとても重要な取り組みです。地域でのネットワーク活動を大切にしていきましょう。

２．一次予防

	次は、一次予防についてです。
	一般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に関する情報を掲載したパンフレット等を作成し、正しい知識の普及に努めます。たとえば、北九州地域では、産業医科大学が中心となって、うつ病やアルコール症、職場ストレス等に関するパンフレットを作成し、市の広報誌にパンフレットを折り込んで全戸配布をしました。
	ポスターやティッシュ、メモ帳などのグッズなども効果的な普及啓発媒体として活用できます。相談窓口の連絡先電話番号などを記載し、必要な方に必要な情報が届くように工夫します。
	その他、クリアブック、手提げ、幟（のぼり）など、みんなでアイデアを出し合って、普及啓発効果の高い媒体を検討しました。とくに、クリアファイルに相談機関一覧を印刷したものは便利だという意見が出されました。

	市役所や保健所、各種相談窓口にこれらの普及啓発媒体を展示することも、地域住民の関心を高めるために有効です。
	南九州（鹿児島）地域では、保健所でパンフレットを作成し、市町村を通じて全戸配布しました。こころの健康問題や自殺対策の情報を掲載して、住民に対する正しい知識の周知に努めました。また、住民が困ったときに自発的に行動し、必要な支援がうけられるよう「こころとからだの相談窓口」を掲載しました。
	青森地域では、全戸配布される広報誌を活用しました。自殺対策についての情報やメンタルヘルスに関する情報を掲載し、一般住民に対して周知を図りました。
	南九州（宮崎）地域では、オリジナルのTシャツを作成し、自殺対策に携わる人たちが職場で週1回着用するようにしました。住民からTシャツに込められた意味を尋ねられた際に地域の自殺対策の取り組みを紹介するなど、地域住民に対する啓発に役立つだけでなく、従事者の意識を高める効果もあったということです。

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>南九州（鹿児島）地域　では、「うつになったたぬき」という健康教育用の DVD を作成しました。保健師等が協力してストーリーを作成し、人形も手作りしました。この DVD は講話や研修会等の際に活用しています。子供からお年寄りまでが、うつ病に関する基本的な知識を楽しみながら学べる教材となっています。</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>南九州（宮崎）地域では、市役所職員や事業所職員を対象に、紙芝居などの視覚教材を作成して普及啓発に活用しています。誰もが陥りやすい身近な例を上げて、うつ病の症状や対応の仕方を伝えています。参加者からは、「分かりやすく具体的に理解できた」「紙芝居ならではの温かさが伝わる」などの言葉が聞かれました。</td>
</tr>
<tr>
<td>

</td>
<td>また、岩手、青森、秋田では、東北 3 県合同で年 1 回、「自殺予防活動団体地域交流会」を行い、各地域での取り組みを紹介し合っています。広くほかの地域と交流しながら効果的と思われる自殺対策を取り入れていく視点も必要です。</td>
</tr>
</table>

	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り、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。
	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。
	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〕
	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には、問い合わせが増えたそうです。

	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うといっそう効果的でしょう。 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ねっと」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しを聞かせていただきました。〔中略〕
	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。
	千葉地域では、いち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、ブースではうつの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。
	また、市川商工会議所が主催する「いちかわ産フェスタ」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。

	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。
	青森地域では、黒石市りんご祭りに参加しました。
	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。 クイズの答え合わせを市民と一緒に行い、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。
	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。