



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。



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。



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。



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。



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感じた」、「もめたけど何回も話し合ってたやっと撮影できた。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〕



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。



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。



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。



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〕



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。

介護関係者を対象とした講習会

- ▶ 地域ケア会議
- ▶ 認知症のポイント
- ▶ 対応方法
- ▶ 受診相談

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。

保健推進員を対象とした講習会

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、心の支えとなれ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、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」を定期的で開催しています。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

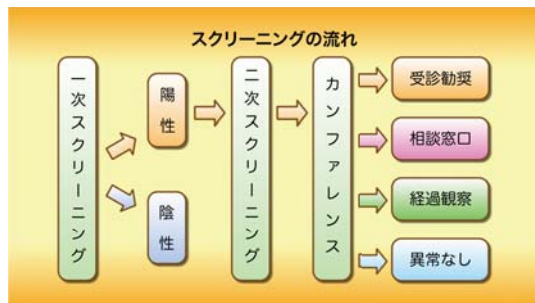
- ・地域住民や地域のキーパーソンに対して、自殺対策や精神保健などに関する正しい知識の普及啓発を行う
- ・地域住民のこころの健康を高め、孤立を防ぎ、生きがいを促進するような地域づくり活動を行う

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



次は二次予防のプログラムについて説明いたします。



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。

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。



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〕



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こころがけました。