

## こころのサポーター養成講座事業及び

## こころのサポーター支援事業

### = 地域のつながりで自殺予防 =

(実施期間) 平成 23 年度～	(基金事業メニュー) 人材養成事業
(実施経費) 平成 25 年度 348 千円 (348 千円)	(実施主体) 山口県山陽小野田市

#### 【事業の背景・必要性・目的】

本市では平成 23 年の自殺者数が前年の 2 倍と急増し、自殺死亡率では山口県内 13 市中、第 1 位となった。そこで、こころの健康を見守る地域づくりが重要と考え、うつ病や自殺に関する基礎知識を持ち、ゲートキーパーの役割を持つ「こころのサポーター」を養成する講座を開催してきた。

また、平成 25 年度からはサポーター相互の悩み等を共有することにより、サポーター自身の負担軽減及び知識・技術の向上を図ることを目的に支援事業を開催した。

#### 【地域の特徴・自殺者数の動向】

- ・地域環境：山口県の南西部に位置し、人口は昭和 60 年をピークに微減傾向が続いている。また、高齢化率は 28.5%と高齢化が進んでいる。

総人口	年齢 3 区分別人口		
	年少(0～14 歳)	生産(15～64 歳)	老年(65 歳以上)
65,275 人	8,500 人	38,174 人	18,601 人

住民基本台帳：平成 25 年 4 月 1 日現在

- ・自殺者数の動向：年代別にみると 50 代をピークとし、20～50 代で全体の約 6 割を占める。

	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
自殺者数(人)	16	16	16	12	25	17

山口県保健統計年報より

#### 【事業目標 事業内容】

- ・こころのサポーター養成講座

目標：①自殺の現状、うつ病についての正しい知識を身につける。

②相手のサインに気づき、相談窓口につなぐことができる。

③市内にこころのサポーターが増えていくことにより、こころの健康を見守る地域づくりを推進する。

内容：2 日 1 コース（市役所職員、企業向けは 1 日コースで実施）

講義「自殺の現状と課題」・「うつ病や自殺の基礎知識」

自死遺族の方の体験談、ロールプレイ、グループワーク

対象者：一般市民、母子保健推進員、健康推進員、市役所職員、企業、商工会議所

- ・こころのサポーター支援事業

目標：①サポーター相互の悩み等を共有することにより、サポーター自身の負担の軽減を図る

②傾聴についての技術を習得する

③うつ病やストレスのサインについて知識を深める

内容：1 回目 講義「傾聴について」、ロールプレイ、グループワーク

2 回目 講義「うつ病やストレスのサインとその対応」、グループワーク

### 3 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する⑧

#### 【事業実施にあたっての運営体制】

健康増進課が主管課となり、企画・広報・講師依頼・講座の運営等を行った。

また、外部講師は市内の精神科病院や山口大学医学部附属病院、山口大学大学院へ依頼した。

#### 【事業の工夫点】

##### ・こころのサポーター養成講座

自殺が参加者にとって他人事ではなく身近に起こる可能性のあること、また地域には実際に悩んでいる方がいることを理解してもらうため自死遺族の方の話を取り入れた。また、講座の内容が実際の対応に結びつくよう、ロールプレイを取り入れた。ロールプレイでは保健師が対応例を見せ、声のかけ方等について学ぶ内容とした。

市役所職員対象の講座では、高齢障害課・人事課の協力を得て、職員研修として開催した。また企業対象の講座は本市だけでなく、近隣を含めた自殺の現状を知ってもらうため、山口県宇部健康福祉センターの協力を得て開催した。

##### ・こころのサポーター支援事業

研修会の内容・講師の選定にあたっては、サポーター養成講座終了後のアンケートより、今後の研修会として要望の多かった意見を参考に決定した。

#### 【事業成果、今後の課題、その他特筆すべき点】

##### ・こころのサポーター養成講座

＜こころのサポーター養成数＞

	受講者数	対象者内訳
平成 23 年度	35	一般市民 35
平成 24 年度	86	一般市民 41、母子保健推進員 45
平成 25 年度	235	一般市民 16、健康推進員 52、市役所職員 50 企業 117 (FDK 18、中電 81、山陽商工会議所 18)
合計	356	

一般市民の講座は公募でありながら参加数も多く、実際に問題を抱えている方や自死遺族の方もあり、メンタルヘルス事業に対する地域のニーズを感じた。今後は自治会や中小企業等の小規模での講座を開催し、こころのサポーターの役割等を地域により浸透させていきたい。

##### ・こころのサポーター支援事業

こころのサポーターとしての役割を再認識してもらうことができた。また、グループワークでは、お互いの悩みを共有することで、負担の軽減を図るとともに、今後の事業の内容への要望等も聞かれ、サポーターとしての活動に意欲を感じた。次年度の支援事業については、要望の多かった、事例検討等を取り入れていきたい。

また参加者の中には自死遺族の方、受講をきっかけにカウンセラーへと転職し協力してくれる方、仲間を広げようと声掛けをしてくれる方もいた。地域の人材を知り得たことも成果のひとつだと思う。この方たちと今後、地域で何ができるのか検討していきたい。

(問合せ先) 山口県山陽小野田市健康増進課

TEL:0836-71-1817

E-mail:hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

URL://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/