

自殺対策事業【鳥取県大山町】

(実施主体) 鳥取県大山町

(基金事業メニュー) 人材養成事業・普及啓発事業

(実施期間) 平成 23 年度～24 年度

(実績額) 平成 23 年度 761 千円

〔事業の背景・必要性・目的〕

わが町の年間自殺者数を人口動態集計で見ると、平成 15 年～19 年では、男性 4～8 人、女性 1～2 人であり、男性の自殺死亡率は、県の平均よりも高い。

平成 20 年～22 年は、年間男性 2～4 人、女性 0～2 人で、男性の自殺者が多い傾向が続いている。

平成 21 年度までは、健康教育として高齢者のうつ予防に取り組んできたが、自殺対策としての取り組みは不十分であった。

〔事業の内容〕

平成 21 年 10 月より、精神保健福祉ボランティア講座の中で、「自殺」をテーマにした学習の場を設けた。平成 22 年度には、住民参画を重視した取組及び相談場所の設置等を活動方針として、下記の取組を行った。

1) 精神保健ボランティアの方々への学習の機会を強化する取組

精神保健ボランティア講座を受講された方々を OB 会として招集し、心理士からコミュニケーションスキルを学ぶなど、自殺対策や心の健康についての知識を深めてもらった。

2) こころの健康カルタ作成と啓発普及

住民参画によるという観点から、全町民から標語、イラストを公募し、心の健康に関する内容のカルタ「こころの健康カルタ」を作成。カルタの裏面には、標語の解釈や知識等を掲載した。

平成 23 年度は、前年度に作成した「こころの健康カルタ」を活用して、心の健康、自殺対策の周知をさらに多くの方に広げていくことを方針として実施。

1) 「こころの健康カルタ普及員」養成講座

精神保健ボランティア講座 OB 会の方を対象に、心の健康カルタ普及員として養成講座を開催。心の健康カルタの普及の方法、当日のプログラムを考えたり、カルタの内容についてさらに深く読み解く。(普及員の同意をされた方 13 人)

平成 23 年 12 月から、2～3 人の普及員と保健師で民生委員会や町内施設、集落などに心の健康カルタを持参し、普及啓発活動を行った。そのつど事前打ち合わせ、反省会を行い、普及の方法、プログラムについて協議した。

2) 「こころの健康フェア」を初めて開催

自殺対策の先進地、秋田県より心と命を考える会代表の住職さんの講演、自殺対策ソングを手がけられたシンガーソングライターによるライブ、睡眠キャンペーンのイメージキャラクター「スーミン」を周知するグッズを配布、心の健康カルタ体験コーナーなどのフェアを開催。平成 24 年度は、心の健康に関する映画の上映会を予定し、働き盛り年代の方の参加を強化したい。また、このこころの健康カルタを活用し、カレンダーを作成し全町民へ配布予定。

〔事業実施に当たっての運営体制等〕

早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する取組

平成 23 年度の心の健康フェアについては、大山町役場保健課が事務局となり、西部総合事務所福祉保健局と共催。協力団体：社会福祉協議会。

こころの健康カルタ普及については、精神保健ボランティアとその OB による住民を協力者として普及に努めた。また、町主催の心の健康フェアでも、精神保健ボランティアはスタッフとして協力。

〔事業の成果、工夫をした点、その他特筆すべき点〕

町民からイラスト、標語を募集した「こころの健康カルタ」は集落での心の健康教育などにツールとして役立っている。また、これをきっかけに住民を対象に心の健康カルタ普及員を養成することができ、住民による普及活動が展開し始めている。

一部の普及員は自主的にカルタを持ち、地域に出かけ普及活動を積極的に行っている者もいる。また、カルタを体験した民生委員が、その活動を民生委員活動として広げており、カルタを通して心の健康づくり活動の輪が広がりを見せている。理想的な活動になっていると評価しており、さらにこの形態での普及を広げていきたい。



←標語の裏

(投稿者による説明)
朝起きて、まずにっこり、さあ今日も元気で明るく過ごそう、夜寝る前にまたにっこり、今日も 1 日無事過ごせました。
(文献より) ストレスがたまってイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、自分でできる「セルフメンテ」にトライしてみましょう。好きなものを選んで試してみてください。元気なときからやっておくと、ベストなコンディションを維持しやすくなります。ただし、眠れなくて、カラダがしんどいときは「運動メニュー」を無理にやったりしないこと。
口カラダを動かす **口今の気持ちを書いてみる**
口腹式呼吸をくりかえす
口なりたい自分に目を向ける
口音楽を聴いたり歌を歌おう
口ユーモアを忘れない：どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があることに気づきます。笑いはこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。
厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」～こころもメンテしよう～
こころのセルフメンテ <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/self/index.html>

こころの健康カルタ普及員による普及活動



(問合せ先) 鳥取県大山町役場保健課
TEL:0859-54-5206
E-mail:hoken@daisen.jp
URL : <http://www.daisen.jp/>