

4 心の健康づくりを進める取組

自殺を予防する上で、ストレスに対する耐性を強め、ストレス要因の軽減、ストレスへの適切な対応など心の健康の保持・増進を

図ることが重要である。このため、職場、地域、学校において次の施策に取り組むこととしている。

1 職場におけるメンタルヘルス対策の推進

労働者健康状況調査（平成14年、厚生労働省）によると仕事や職業生活に関して強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者が6割を超える状況にある。また、精神障害等に関係する労災補償状況をみると、請求件数及び認定件数が増加傾向にある。

このように労働者のメンタルヘルス対策が重要な課題となっている中で、厚生労働省（策定当時は労働省）では、平成12年に、事業者が行うことが望ましいメンタルヘルスケアの実施方法を示した「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」（平成12年8月9日付け基発第522号の2）を策定した。その後、同指針については、メンタルヘルスケアの具体的な進め方や個人情報への配慮等について見直しを加え、18年3月に労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）に基づく「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（平成18年健康保持増進のための指針公示第3号）へと改正した。

また、平成13年には労働者の自殺予防に必要な知識を分かりやすくまとめた「職場における自殺の予防と対応」（自殺予防マニュアル）を公表した。同マニュアルは、19年10月に、うつ病の症状や早期発見のための方法、産業医や専門医へ紹介する時機、方法等の内容の充実を図った。

これらの指針やマニュアルについては、インターネットでの公開 [http://www.mhlw.](http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html)

[go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html) やパンフレットの配布等により周知するとともに、その活用について産業保健スタッフ等を対象とした研修を実施、メンタルヘルス対策を実施する事業場に対する専門家による指導援助や、地域産業保健センターにおける職場のメンタルヘルスに関する相談対応等事業場に対する支援を実施し、労働者が職場内で相談しやすい環境整備を図っているところである。また、自殺予防マニュアルに基づく研修については全国で実施しており、平成19年度は3,431人が受講している。

さらに、平成20年度に各都道府県に設置されたメンタルヘルス対策支援センターにおいて、事業者等の求めに応じて相談機関の紹介等を行うこととしている。

また、過重労働による健康障害を防止するため、長時間労働が行われているおそれがある事業場に対して重点的に監督指導を実施し、健康診断、医師による面接指導等の実施状況について確認するとともに、必要な指導を行っている。特に、長時間労働を行った労働者に対する医師による面接指導の実施時には当該労働者の心身の状況についても確認することとしているが、産業医の選任義務のない50人未満の労働者を使用する事業場については、平成20年度より地域産業保健センターを活用できるようにしているところである。

事例紹介12

上越地域における中高年を対象とした自殺予防対策の取組

新潟県では高齢者と中高年の自殺死亡率が高く、平成16年度から中高年の自殺予防を目的として地域と職域における自殺予防対策を実施してきました。上越地域は以前から高齢者の自殺が多く高齢者を対象として自殺予防対策が取り組まれてきた経緯があります。最近では中高年の自殺死亡率が高い傾向が続いています。そのため当部では中高年の自殺予防を目的とし、自殺の大きな要因であるうつ病予防を中心にメンタルヘルス対策の取組を開始しました。

自殺予防対策事業経過

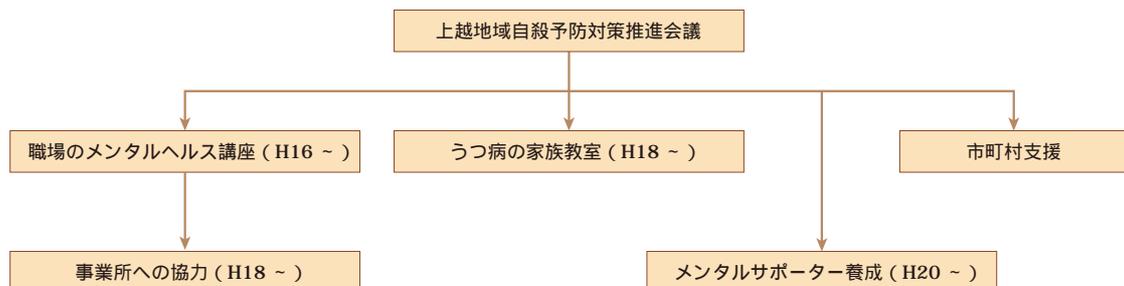
年度	事業名	事業内容	協議会の構成
H16	上越地域こころ 元気支援事業	地域・産業保健推進協議会	市、労働基準監督署、医師会 地域産業保健センター 商工会議所、精神科医療機関 地域振興局労政課 精神保健福祉センター 健康福祉環境部
H17		職場のメンタルヘルス講座	
H18		地域・産業保健推進会議 職場のメンタルヘルス講座 「うつ病」の家族教室 事業所内でのメンタルヘルス対策への協力 講話・健康相談会	
H19	自殺率ワースト 10脱出事業	上越地域自殺対策推進協議会 職場のメンタルヘルス講座 " (事例検討) 「うつ病」の家族教室 事業所内でのメンタルヘルス対策への協力 講話・健康相談会	上記の他 事業所代表 救急病院

自殺対策推進協議会は、関係機関が自殺対策についてメンタルヘルス対策の視点から情報交換する中で、情報の共有や事業の共同開催を進め、地域と職域のネットワークの構築を目指しています。

事業の実施については、それぞれ関係する機関と協力や役割を分担し実施しています。また、市など他機関が実施する事業にも積極的に支援協力し、地域全体のネットワークづくりを意識して取り組んでいます。

自殺予防は一人の人間を取り巻く社会全体が対策に取り組むことにより、環境の整備が図られ効果が期待されます。当部では職域を対象に自殺予防対策に積極的に取り組んできましたが、同様に「うつ病の家族教室」など市町村と協力し事業を開始しています。今後も協議会での検討を深め、職域及び地域の自殺予防活動が地域全体の動きとなることを目指しています。

上越地域振興局健康福祉環境部(上越保健所)における自殺予防対策



新潟県上越地域振興局健康福祉環境部

事例紹介13

職場の問題の専門家・産業カウンセラーが取り組む 勤労者の自殺予防 抱え込まずにまず相談を！

「産業カウンセラー」は、主に職場など勤労者を対象に活動するカウンセラーで、平成20年7月現在、約3万4千人の資格保持者がいます。社団法人日本産業カウンセラー協会は昭和35年に設立、産業カウンセラーと賛助会員企業によって構成されており、全国13支部・15事務所を通じて活動しています。

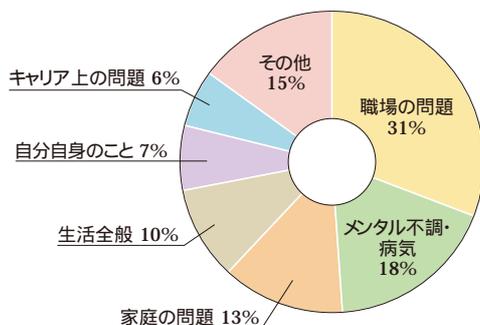
当協会が平成19年度に産業カウンセラーを対象に実施したアンケートでは、実に8割の産業カウンセラーが職場いじめの事例経験を持つことが明らかになりました。また、中堅社員を中心に一層過酷になっている長時間労働をはじめ、勤労者を取り巻く環境が、自殺者数の多さと深く関係していると思われます。

勤労者が自殺に至る前に、職場の問題に詳しい産業カウンセラーによる多様な相談の場の提供を目指し、以下のような取組を行っています。

世界自殺予防デーに合わせた全国無料電話相談の実施（相談料・通話料無料）

日本労働組合総連合会と合同で、9月10日の世界自殺予防デーにあわせて、「働く人の電話相談室」として、無料の電話相談を実施しています。当協会の全国の支部ネットワークを利用し、統一番号にかけていただくと近くの支部の相談室につながります。昨年9月の実施時には、職場の悩みを訴えた相談者が全体の3割を占め、土下座の強要や夢にまで出てくる激しい叱責といったパワハラ、極度の疲労や長期の失業、社員格差といった深刻な相談が多数寄せられました。

平成19年実施時の相談内容内訳



平成20年度実施概要

実施期間：平成20年9月10日～12日 受付時間：10：00～22：00
 受付電話番号：0120 583358（相談料・通話料無料）

通年無料電話相談「働く人の悩みホットライン」（相談料無料）

協会本部では、通年の無料電話相談も実施しています。職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえでのさまざまな悩みに対応します。相談時間は一人1回30分です。

受付時間： 月～金 15：00～20：00 受付電話番号：03 6667 7830

全国29か所でカウンセリングルーム開設

当協会の全国各支部でカウンセリングルーム（相談室）を開設し、面談でのカウンセリングを行っています。協会所属の産業カウンセラーが対応します。予約制で、1回の相談は50分、費用は6,000円です。相談室は、協会ホームページからご覧いただくか、協会本部までお問い合わせください。

協会本部電話番号：03 3438 4568

協会ホームページ：<http://www.counselor.or.jp/>

相談室一覧：<http://www.counselor.or.jp/aboutus/counselingroom.html>

（社団法人日本産業カウンセラー協会）

2 地域における心の健康づくり推進体制の整備

精神保健福祉センターや保健所における心の健康相談機能を向上させるとともに、自殺対策連絡協議会等を通じて、精神保健福祉センター等の地域保健分野の機関と、産業保健分野、教育機関、医療機関、地方自治体、民間団体が連携し、地域における心の健康づくりを推進することが重要である。

厚生労働省では、平成19年から地域における先進的な取組を支援し、効果的な自殺対策の推進を図る地域自殺対策推進事業を実施している。自殺予防総合対策センターにおいて、自治体・精神保健福祉センター職員を対象とした自殺対策企画者研修及び、精神保健福祉センター、保健所等の相談員に対する研修を行い、地域における心の健康作りの推進体制を整備している。さらに、関係機関相互間における連携体制の構築を図り、円滑な連携を図ることを目的として、18年から全国レベルでの「自殺対策ネットワーク協議会」を

開催し、関係機関における連携体制の推進を図ることとしている。

また、公園は、健康づくりやスポーツ・レクリエーション、教養・文化活動等、様々な余暇活動の場として、身近な自然とのふれあいの場としても、心身の健康を育む機能を有している。このため、国土交通省では、高齢者をはじめ、誰もが地域で集い、憩うことのできる環境の形成を図るため、歩いて行ける身近な都市公園の整備等を計画的に進めることとしている。

さらに、農林水産省では、農村における高齢者福祉対策を農業協同組合やその助け合い組織等の協力を得て推進するとともに、高齢者の生きがい発揮のためのハード整備や情報インフラ整備を行う等、快適で安心な生産環境・生活環境づくりを推進することとしている。

COLUMN 8

地域自殺対策推進事業

自殺の発生に関してはその数、年齢層、性比などの特徴が地域ごとに大きく異なり、その背景として年齢構成、経済状況、産業構造などにおける地域ごとの違いが影響していると考えられます。そのため自殺対策を行う場合、地域の実情に合った対策を講じることが重要になります。そして地域における自殺対策の立案にあたっては、他の類似の背景を有する地域において効果的であった対策を取り入れることは有効であると考えられます。

地域自殺対策推進事業は効果的な自殺対策を全国に普及することを目的とし、そのために自殺対策において先進的な取組を行う地域を選定し、それぞれ地域の実情にあったモデル的な自殺対策を実施していく事業です。本事業は平成19年度から3カ年計画としてスタートしています。本事業においては北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、群馬県、千葉県、神奈川県、新潟県、富山県、静岡県、三重県、広島県、愛媛県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、沖縄県、横浜市の20の県及び市が選定されています。

本事業においては、それぞれの自治体ごとに地域の実情に合わせて自殺の実態把握、住民に対する普及・啓発、医療従事者や福祉関係者に対する人材育成、自死遺族支援など様々な取組が実施されています。その中におけるユニークな取組として、長崎県では多重債務者のメンタルヘルス対策として法テラス、県弁護士会、県消費生活センターなどの多重債務相談機関にメンタルヘルス相談員の保健師を配置し、精神科医に相談が必要な人に無料で精神科医に相談できる無料相談券を配布しています。また、静岡県では富士市において働き盛りの人を対象に、うつ病の身体症状の一つである不眠に着目した啓発活動を行っています。具体的にはテレビやラジオ放送による啓発活動のほか、駅で配布する時刻表にうつ病チェックリストを掲載しセルフチェックを促す「睡眠キャンペーン」、医師会との連携による一般医から精神科医への「紹介システム」の構築、薬局、薬店での市販薬の購入の様子からうつ病疑いの人に医療機関への受診奨励を行う「ハイリスク者アプローチ」などに取り組んでいます。

平成20年度は3カ年事業における中間年であり、初年度における自殺対策の事業実績に対して自殺対策の専門家である評価委員から評価や助言が行われました。また、一部の取組について、全国の自治体自殺対策担当者を対象とした自殺総合対策企画研修において事例紹介を行うことで、効果的な自殺対策の普及を事業の終了に先行して開始しています。事業最終年度である21年度には3年間の事業全体の最終報告と総合的な評価が行われる予定であり、その結果を基にしてどのような自殺対策が有効であるか検証を行うと共に、全国に効果的な自殺対策を普及していくこととしています。

厚生労働省

事例紹介14

仙台市宮城野区保健福祉センターにおける 「こころの健康づくり・自殺対策の取組」

仙台市は市全体の自殺対策に加えて、平成18年度より厚生労働省科学研究「自殺対策のための戦略研究」に参加し、大都市における保健所事業の介入区として、宮城野区において重点的に事業を実施しています。当区では「宮城野区担当者会議」を設置し、保健福祉センター関係各課の連携を図り、自殺対策事業の企画・実施・調整や自殺予防に関連する既存事業の情報収集などを行っています。

一次予防の観点から、自殺やうつの問題について市民の意識を高めるよう、「一般住民向け普及啓発」として地区健康教育の実施やパンフレットの配布、市民センターの健康づくり講座と連携して、心の健康づくりの啓発を行うと共に、「地域のキーパーソン向け普及啓発」として民生児童委員・区役所職員などを対象にした研修を行っています。また、二次予防の観点から、問題を抱えた人が早期に相談につながり、必要な支援を受けることができるよう「抑うつ高齢者地域ケア事業」としてうつ高齢者への対応、「子育て支援」として産後うつや子育てに悩む母親への支援、「こころの健康相談」などを行っています。更に、三次予防の観点から、自死遺族が孤立せず、支えあうことができるように、自死遺族の会のチラシ配布や自殺予防啓発パンフレットに活動を掲載するなど、会の活動広報を支援しています。

保健所事業の地域づくり活動の中においても、地域関係団体と共催事業の「心の健康づくり事業」の中で、自殺とうつに関する学習会なども取り上げ、誰でもが安心して住みやすい地域づくりについて検討を重ねています。また、介護予防運動自主サークルの活動においては、閉じこもりがちで地域とのつながりが薄くなった高齢者が、地域内のつながりを取り戻すきっかけとなるなど、運動機能の向上という観点だけでなく、うつや自殺予防の観点からも有意義な活動となっています。

このように、自殺予防対策としての新たな事業だけでなく、これまで実施している保健福祉事業や地域づくり活動の中に、自殺予防の視点を取り入れることで、自殺対策の幅の広がりや地域への定着を図っています。

自殺予防啓発の横断幕の設置



こころの相談PR用のミニのぼり



仙台市健康福祉局保健衛生部健康増進課
電話番号 022-214-8198

事例紹介15

鳥取県日南町の自殺対策の取組

鳥取県日南町は、人口6,107人（高齢化率44.3%、平成20年3月31日現在）約半数は高齢者のみの世帯であり、町内に精神科医療機関はありません。平成17年度、高齢者の自殺予防対策モデル事業「こころのセーフティネット事業」を県日野保健所、県立精神保健福祉センターの支援を受け実施しました。

住民・関係機関への啓発 講演会・研修会の開催、ケーブルTVでの放映、町報等への掲載、町版パンフレットを作成など）を行い、60歳以上の住民2,975人を対象に、生活上のストレス要因のリスク評価及びうつ状態のスクリーニング（記名式のアンケート調査）を行いました。2,014人（回収率67.7%）から回答があり、うち「うつ」のハイリスク者が71人（3.5%）あり、保健師による訪問面接を実施しました。71人中56人は医療機関に通院中であり、そのうち約7割が町内の医療機関に通院していることから、これらの医療機関との連携が重要であると感じました。また、20～59歳の住民を対象にうつの無記名調査を行いました。うつが疑われる人の出現率は7.3%と高齢者の2倍であり、若い人の方がうつの出現率が高くなっていました。一方、本事業経過中に自死遺族からの相談が9人あるなど、様々な場面において自殺対策の広がりを見せています。

事業は、もともと「高齢者の自殺予防対策」でしたが、町の健康づくり計画「にこにこ健康にちなん21」の重点課題として位置づけ、町民全体のこころの健康に対する取組になりました。平成18年度は、引き続き、講演会の開催、ケーブルTVでの放映を行うとともに、保健師が、自殺予防を念頭に置いた「うつの健康教室」を、老人クラブや様々な会合において、パワーポイントを使って行い、年間80回（参加者、延1,492人）実施しました。また12月には、44か所の関係機関で構成された「ほっと安心日南町こころの健康づくりネットワーク」を立ち上げました。

平成19年度には、うつ予防をテーマとした「紙芝居」を製作、様々な機会を通して紙芝居を行い、自殺予防を訴えました。

平成20年度は、孤立を防ぎ相談しやすい環境づくりを目的に「ふれあい囲碁」の取組も始めており、ネットワーク体制をより強化するとともに、引き続き相談窓口の充実、啓発、内科医師などとの連携を図ることを進めています。

ネットワーク図



ふれあい囲碁



うつの紙芝居



日南町健康福祉センター ほほえみの里（福祉保健課）
電話番号 0859-82-0374

事例紹介16

地域の資源を活用した取組～福岡県中間市の取組～

地域に根ざした精神障害の啓発活動、自殺予防対策を実施していく上で、地域住民とじかに接する活動を展開している民生委員・児童委員と精神医療に従事する市職員、地域で診療する精神科医、ソーシャルワーカーなどとの連携は必要不可欠と考えられます。民生委員・児童委員を対象とした自殺予防に関する研修会は、自殺予防対策の一環として各地で実施されはじめていますが、実際にどのような研修方法が有効なのかについては、十分検討されていないのが現状です。

福岡県中間市では、中間市民生児童委員協議会、中間市障害者地域活動支援センター、産業医科大学精神医学教室、福岡県立大学が連携して市内の全民生児童委員74人を対象としたこころの相談員研修を平成18年度より開始し、2年が経過しました。この研修会は、中間市こころの健康づくり事業の一環として、全民生委員・児童委員にうつ病をはじめとした精神障害についての正しい知識を持っていただくこと、地域住民から精神的な不調についての相談を受けた際に相談相手として適切な対応を身につけていただくことを目的としています。研修会は年に4回実施され、毎回、精神科医、地域活動支援センター職員（市職員）、精神保健福祉士（あるいは臨床心理士）が講師として参加しています。研修会は6つの校區別に各1時間、座談会方式で実施されています。研修テーマとしては、これまでに「うつ病と自殺予防」、「相談の受け方」、「アルコール依存症」、「統合失調症」、「自死遺族の支援」、「認知症」、「自立支援法」、「見守り活動」、「高齢者への支援」を取り上げて、地域の事例を交えながら、身近でわかりやすい内容で実施することを心がけています。毎回研修の参加率は約9割と高く、参加者は精神障害についての質問や自分の担当する地域の状況を積極的に話し合っています。研修後のアンケート結果から大多数の参加者がこの研修会を有意義なものとして捉えていることがわかっています。また、この研修会を通じて、参加者（民生委員・児童委員、市職員、精神科医、ソーシャルワーカーら）のネットワークが形成され、民生委員・児童委員にとっては見守り活動の中で困難に感じられる事例を、自分だけで抱えなくてもよいという安心感が得られているようです。

研修会の様子



今後は、傾聴法など実践的な研修を取り入れたり、自殺予防に関わる他職種の方々を講師に招くなどして、この研修会を継続し、有効な自殺予防対策につなげていきたいと思っています。

福岡県立大学人間社会学部教授 小嶋 秀幹

3 学校における心の健康づくり推進体制の整備

学校における健康相談活動の充実

近年、家庭や友人関係、学習面等に様々な悩みを抱える子どもが増加し、そうした悩みを打ち明ける場として、保健室の利用が増えている。

養護教諭は、子どもたちのけがや体調不良等の心身の健康問題への対応を通して、子どもたちが発する様々なサインに気付くことができる立場にあり、求められる役割はますます大きなものとなっている。

このため、文部科学省では、様々な子どもの健康問題に対応できるように、養護教諭を対象とした各種研修会等を開催し資質の向上に努める等、学校における健康相談活動の充実に向けた取組を積極的に進めているところであり、引き続き、取組の充実に努めることとしている。

スクールカウンセラー等を活用した教育相談体制の充実について

現代社会の変容に伴い、児童生徒が直面する問題はますます複雑多様になっており、様々な問題は、親と教員だけで解決できないことも多い。こうした多種多様な要因を背景とした児童生徒の相談に対して、教員という教育の専門家のほか、スクールカウンセラーのような臨床心理の専門家を活用して臨む

ケースが増えており、学校における相談体制において、今やスクールカウンセラーは不可欠の存在になりつつある。平成7年度に初めて一部の学校に導入されたスクールカウンセラーは、児童生徒の多様な悩みや相談に対応するため、その後順次拡大され、18年度には全国で約1万校に派遣（中学校では4校に3校の割合で派遣）されるようになった。また、小学校における生徒指導体制の充実や不登校等の問題行動の未然防止や早期発見・早期対応に資するよう、「子どもと親の相談員」の派遣も行っているところである。文部科学省では、今後も、こうした取組を継続し、教育相談体制の充実に努めることとしている。

学校における労働安全衛生体制の整備

教職員が健康で安全な職場環境のもとで職務を遂行することができる体制を整備することは極めて重要である。このため、文部科学省では、公立学校等における労働安全衛生管理体制の状況について調査を行うとともに、担当者会議や通知の発出等を通じて、学校における労働安全衛生法に基づく管理体制の整備を促しているところであり、引き続き、体制の整備が進められるよう取り組むこととしている。

5 適切な精神科医療を受けられるようにする取組

自殺につながりかねないうつ病等の精神疾患の早期診断と適切な治療が受けられるよう

次の施策に取り組むこととしている。

1 精神科医をサポートする人材の養成等精神科医療体制の充実

適切な医療を提供することができる精神科医療体制を整備していく必要がある。

このため、厚生労働省では、平成20年度より自殺予防総合対策センターにおいて「心