

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|-------------------|--|--|---|
| 千代田区 | 対面型相談支援事業 | 心の相談室 | ①心に悩みを抱えた者及びその家族に適切なアドバイスを行い、穏やかに地域で過ごすことができるようにする。 ②第1木曜日と第3金曜日に精神科医と保健師による対面相談を実施する。症状改善のためのアドバイスや家族への助言。本人の社会復帰等について、相談、指導援助を行っている。 ③状況に応じて、地区担当の保健師による個別対応を行っている。 |
| | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成講座 | ①自衛企図者のサインを見逃すことなく、適切な相談機関につなぐ手法を学ぶことで、自殺抑止を図る。 ②区・区職員に対し、講演会形式でゲートキーパーの役割、必要性、対処方法を取得させる。 ③区内各部署から職員を参加させることで、全庁的な自殺抑止体制を作る。 |
| | 普及啓発事業 | 区内心療内科等医療機関マップ作成 | ①心に悩みを抱えた人に、精神的な面からの治療を受けやすいように、また、被相談者を相談機関につなぎやすいようにする。 ②区内にある精神科、神経科、心療内科の診療科目等記載したマップを作成する。 ③ダイヤケ等のプログラムの有無も記載する。 |
| | | 心の健康づくり講演会 | ①心に病をかかえた人や友人、家族等が心の病についての病状や対処方法を学び、穏やかな生活を送れるようにする。 ②専門医による講演形式で講演会を開催する。質疑応答あり ③過去に日程を土曜日に行うなど、参加しやすい試みもしている。(今年度は平日開催予定) |
| 強化モデル事業 | 強化モデル⑤ 心の健康づくり推進会議 | ①関係機関と情報を共有し、連携を図ることで幅広い自殺対策ネットワークを構築し、自殺対策を推進する。 ②専門医、東京都精神保健福祉センター所長、区内医師会代表(精神科医師、内科医師)民生児童委員協議会、区立障害者福祉センター長、区社会福祉協議会職員、精神障害者家族会、区保健所精神保健担当保健師、消費生活相談担当職員、高齢介護課職員、生活福祉課職員、保健所長で構成される会議で、自殺対策の現状や区の事業について話し合う。 ③警察、消防、ハローワーク、児童家庭支援センターを加えた会議体とする必要がある。 | |
| 中央区 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成事業 | ①ゲートキーパー養成を視野に入れた行政の役割や事務所における取り組みの促進を促すため、講習会を実施する。 ②自殺に向かう心の理解から、大切な人・職員を自殺で失わないためにできることなどの内容を講習する。 ③夜間開催、街頭キャンペーン、広報等で開催を広く周知する。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺予防月間(9月・3月) | ①東京都の自殺対策強化月間(9月・3月)にあわせて、効果的な普及啓発活動を実施し、区民への周知を図る。 ②東京都自殺対策強化月間(9月・3月)にチラシの配布、ポスターの掲示、パネル掲示、街頭キャンペーンを通じて区民に広く周知する。 ③区のケーブルテレビ、ホームページ等で広く周知する。 |
| | | 自殺総合対策推進 | ①自殺統計、人口動態統計や区内の相談統計等を活用し、中央区の自殺の現状把握を行い、実態に即した普及啓発を行う。 ②うつ病・自殺予防や相談先を掲載したリーフレットやメッセージカード、メッセージ入り携帯ストラップを作成し、窓口やイベント、講習会で配布し、正しい理解と予防を促進する。 ③リーフレット等のデザイン変更を行う。 |
| | | 健康福祉まつり | ①こころの健康づくり啓発ブースを設置し、自殺防止に対する区民意識を高める。 ②健康福祉まつりにおいて、こころの健康づくり(うつ病・自殺予防)のコーナーを設置し、パネル展示やストレスチェック(唾液測定)、リーフレット・パネルの配布を通じて、自殺予防に対する正しい理解や相談先の周知を促進する。 ③特設コーナーを設置し、ストレスチェック等を体験してもらい、自殺予防の周知を図る。 |
| 強化モデル事業 | 強化モデル⑤ 自殺対策協議会 | ①区、医療機関、関係行政機関等がネットワークを構築し、相互に連携して自殺対策を総合的に推進するため、「自殺対策協議会」を設置した。 ②各関連等における自殺対策への取り組み状況などの情報共有、中央区の自殺(未遂者を含む)の現状と対策に関する意見交換等、各関連等が連携して取り組む事業の検討を行う。 ③参加者増加を図るため、夜間に開催する。 | |
| 強化モデル⑥ 自殺未遂者調査 | ①自殺対策協議会で協議された自殺未遂者の実態調査を実施し、区の課題を明確にしておく。 ②区内救急基幹病院において、自殺未遂者の実態調査を行う。 ③事前調査をふまえて、調査項目の追加、選択的予防介入を並行して行う。 | | |
| 港区 | 普及啓発事業 | 自殺未遂者用パンフレットの作成 | ①自殺未遂者に対し、相談窓口を周知し、人と話すことにより再度の自殺企図を予防し、自殺死亡者を減少させる。 ②救急センターと連携し、自殺未遂が疑われる患者に対し、相談窓口案内パンフレットを配布。 ③各種相談機関に掲載されているA3サイズのものとともに、自殺相談窓口がメインに掲載されている名刺サイズのものと一緒に配布。名刺サイズのは財布や定期入れられ、携帯可能。 |
| | | 自殺予防啓発グッズの作成・配布 | ①身近に使えるグッズに自殺予防のメッセージを入れ配布することにより、日常生活の中での自殺予防を図る。 ②東京都の自殺対策強化月間や10月のうつ支援月間に合わせ、グッズを配布しPRを強化する。 ③グッズは身近に使えるものや目につきやすいものを選定。 |
| | | うつ支援講演会の開催 | ①自殺予防対策の一環として、10月を港区のうつ支援月間とし、うつ病の予防と早期発見・早期対応、自殺予防を目的としたうつ支援講演会を実施・PRの強化 ②うつ支援・自殺対策に取り組んでいる民間団体に事業の企画・運営を委託し区の施設で講演会、うつや自殺予防の情報提供コーナーの設置、個別相談会を実施する。 ③経験豊富な民間団体へ委託し、効果的な運営を実施。港区の自殺の現状を踏まえた内容を検討。 |
| | | 自殺予防講演会の開催 | ①自殺に関する正しい知識・誤された道徳の思いを学び、自分たちができる自殺予防について考え、自殺予防への意識を高める。 ②保健所において、自殺予防を専門とする講師による講演会を開催。 ③東京都の自殺対策強化月間に合わせ開催。講演会チラシの裏面に東京都の相談事業等の案内を印刷。 |
| 新宿区 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成講座 | ①区職員や地域関係機関、区民を対象に、自殺対策への理解と自殺防止に関する対応力等の習得を促進する。 ②外部講師を招き、自殺の現状やゲートキーパーとしての役割等対応力を習得させる。 ③今年度、区の自殺対策で重要事項としている「若年者への対策」を念頭に置き、大学関係者や区民(特に若年層)を対象として養成講座を実施する。また区の主任主事昇任研修修了生に養成講座を盛り込み、自殺対策への理解を深めるとともに、区内相談窓口をまとめた冊子を配布し、こころの悩みを抱えた区民への迅速で適切な対応力の向上を図る。 |
| | | 困りごと・悩みごと相談窓口一覧の作成及び配布 | ①自殺に至る要因は様々であり、区内窓口など適切な相談窓口を知らないケースが多いことから、困りごとや悩みごとを抱えた区民等が迷うことなく適切な相談先を見つめられることを目標として作成する。 ②区内窓口で配布するとともに、ゲートキーパー養成講座等所管のイベントや区内関係部署でのイベント(若者のつどい、はたちのつどい等)の際に来客者へ配布している。 ③困りごとを健康問題や経済問題、就労問題などに分類し、また表紙には、携帯電話からアクセスしやすいQRコードと検索キーワードを追加した。また今年度は、区内や関係機関のみでなく、区内飲食店などさらに幅広く区民の手に渡るよう配布先も検討した。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺対策月間中の啓発用ティッシュの作成及び配布 | ①こころの悩み相談(区内保健センターで随時受付)や相談窓口一覧を掲載しているHPアドレス、いちと暮らしの相談ナビの情報を区民等へ周知啓発する。 ②自殺対策強化月間の9月と3月に合わせて作成し、区内や関係機関へ配布する。 ③昨年度に引き続き、もえぎ色をベースとし誰でも手に取りやすいイラスト入りのポケットティッシュとした。また今年度は、区内や関係機関のみでなく、区内飲食店などさらに幅広く区民の手に渡るよう配布先も検討した。 |
| | | 遺族支援リーフレットの作成及び配布 | ①自死遺族のこころのケアを目的として作成している。 ②こころの悩み相談や遺族の集い、その他日々の生活に困ったとき、相談できる場所等を掲載し、区内(主に戸籍部門や特別出張所)にて区民へ配布している。 ③戸籍部門の一部では、死亡届を受理した際に、関連書類と併せて手渡しして配布している。またリーフレット裏面に死亡時に必要な手続きチェックシートを付けることで、自死遺族以外での手に取りやすい工夫している。 |
| 自殺対策イベントの開催 | ①区の取り組みや若者支援団体の活動等を知ってもらうことで、若年者が前向きに生きていこうという意識を高める。 ②区民センターを会場として、区民(区内在住、在勤、在学)を対象に自殺の現状や区や関係機関・団体の取り組みを知ってもらうことで、自殺対策への理解を深めるとともに、若年者が前向きに生きていこうという意識を高めるイベントとする。 ③フカパのミニライブをイベント内に組み込み、来客者が一体になれるようイベント内容を工夫する。 | | |

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|-------|------------------------------------|--|---|
| | 強化モデル事業 | 強化モデル⑤ 自殺総合対策会議 | ①学識経験者及び関係機関から委員を構成し、自殺防止の対策の検討や、情報の共有及び連絡調整を行うためを目的として開催する。 ②区内の有識者や関係機関(精神科医、日本クレジットカウンセリング協会、ハローワーク等)から委員を委嘱し、庁内関係部署の管理職を加えて会議を運営する。 ③今年度区の自殺対策で重要事項としている「若年者への対策」を念頭に置き、若者支援機関・団体や区内大学からの委員を委嘱し、若年者の現状や今後の有効な対策等を会議内で協議検討する。 |
| | | 強化モデル事業② 働く人のメンタルヘルス事業 | ①うつ病当事者を取り巻く環境を整備し、病気をもちながらも職場や地域で生き生きと暮らせる新宿区をめざす。 ②うつ病当事者向け事業を中心とした事業展開をするとともに、関係機関とのネットワーク連絡会を開催する。 ③病気を経験した当事者、家族等に区報等を通じて周知するほか、区内医療機関や中小企業等への普及啓発及び周知も働いている。 |
| 文京区 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修 | ①専門家による講演と映画上映により自殺防止に対する区民意識を高める。 ②自殺対策に取り組むNPO法人による講演とうつ病をテーマにした映画を上映する。 ③自殺予防月間に合わせて、講演と映画上映をすることで効果的な普及、啓発を図る。 |
| | | ゲートキーパー養成研修 | ①区民、関係機関職員を対象として、うつ病・自殺に関する知識について研修することで身近なゲートキーパーとしての役割を担える人材を養成する。 ②自殺対策に取り組むNPO法人や精神科医等の専門家を講師に招き、うつ病、ストレスチェック、自殺の特徴などについて学び理解する。 ③理美容組合へのミニ講座を実施し、ゲートキーパー養成研修開催への契機とする。 |
| | 普及啓発事業 | 普及啓発用リーフレット・パンフレット作成・配布 | ①うつ病や相談機関窓口一覧等を記載したリーフレット及びパンフレットを作成し、区民・関係機関職員に普及、啓発を図ることで、自殺に対する意識の高揚や関係部署が連携した支援が行えることを目指す。 ②自殺防止月間に合わせて「相談機関窓口一覧」や「いのちの大切さ」のリーフレットを作成し、関係機関窓口や区民に配布する。 ③「気づく、つなぐ、支える」をキーワードに複数の悩みを抱える自殺志願者を掘り起こし、各窓口で問題に応じた対応や支援が行える。 |
| | | ストレスチェックカード作成・配布 | ①自分の健康状態に興味を持ち、うつ病の理解や早期受診、相談の必要性に気づききっかけとする。 ②ゲートキーパー研修や出前講座の教材として「いのちの大切さ」リーフレットとともに活用、配布する。 ③他部署が企画する研修、イベントでも教材として活用してもらえるよう要望調査を行っている。 |
| 台東区 | 対面相談支援事業 | 総合相談会 | ①自殺の要因に挙げられる心の悩み、生活の悩み、仕事の悩み等に関する様々な相談を受け付け、専門的な助言や支援機関へのつなぎを行うことで自殺の未然防止を図る。 ②法律、精神、多重債務など各分野の専門家を相談員とする総合相談会を開催し、相談者に対する必要な助言、情報提供、支援機関へのつなぎなどを行う。 ③各分野の専門家が一面所に集まり相談対応することで、相談者の複合的な悩み迅速かつ的確に対応できるように取り組む。 |
| | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ①窓口対応の職員、関係機関職員、教職員等を対象としてうつ病、自殺に関する知識、精神疾患のある方への対応方法について研修を実施することで、職員の対応能力の向上を図るとともに、窓口相談や教育現場での悩み、SOSに気づける人材養成を行う。 ②地域医療機関の精神科医等の専門家を講師に招き、うつ病、ストレスチェック、自殺の特徴などについて、事例検討を交えた実践的な研修を行う。 ③参加者の業務の繁忙に応じて参加できるよう、年4回に分けて実施するとともに、各分野で活用できる内容にするため、受講者の職場での還元事例をフィードバックし、研修内容の見直しを図っていく。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺予防対策講演会 | ①区民向けに講演会を行い、自殺防止に対する区民意識を高める。 ②学識経験者、専門家を招き、自殺予防についての講演会を開催する。 ③多くの区民に参加していただけるよう、広報やホームページでPRを行う。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業② 自殺予防対策連絡協議会 | ①関係機関との連携を深め、区内の自殺予防ネットワークの構築を図る。 ②関係機関と情報交換を行い、自殺予防対策についての知識を深める。 ③自殺予防対策連絡協議会での意見を集約し、自殺予防への対策を検討する。 |
| 墨田区 | 人材養成事業 | ゲートキーパー研修 | ①窓口対応の職員、教職員、養護教諭、中小企業等を対象としてうつ病、自殺に関する知識について研修を実施することで、職員の対応能力の向上を図るとともに、窓口相談や教育現場での悩み、SOSに気づける人材養成を行う。 |
| | 普及啓発事業 | 窓口案内リーフレットの作成・配布 | 様々な問題で悩んでいる区民を適切な相談窓口につなげるために「すみだこころと生活の相談窓口案内」を活用する。 |
| | | 未遂者支援用リーフレットの作成・配布 | 自殺のハイリスク者となりえる可能性の高い対象者を支援するために、医療機関等に配布し支援をしていく。 |
| | | ゲートキーパー手帳 | 身近な人が気づき、つなげることを目的に自殺予防への理解を深める。 |
| | | 講演会の開催 | 自殺予防対策の視点から、精神障害者や高齢者に対する理解を深めるために、区民を対象に講演会を実施する。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業⑤ 医療関係者ネットワーク会議 | 内科医や救急医療機関からのハイリスク者を精神科や保健センターにつなげるしくみづくりを構築する。 |
| | | 強化モデル事業⑤ 地域ネットワーク会議 | 医師会、児童相談所、ハローワーク、警察署などの関係者で構成される会議を実施し、各機関の機能や役割について、共通理解を深め連携体制を構築する。 |
| 消耗品一式 | | 自殺予防対策事業に係る必要な諸経費 | |
| | 事務局経費(会議開催通知・研修案内通知送付・リーフレット等送付料等) | 会議開催通知・研修案内通知送付 8,000円 リーフレット送付料等 100,000円 その他経費5,000円 | |

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|-------------------|---------|------------------------------------|---|
| 江東区 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ①窓口対応の職員、関係機関職員等を対象としてうつ病、自殺に関する知識、精神疾患のある方への対応方法について研修を実施することで、職員の対応能力の向上を図るとともに、窓口相談での悩み、SOSに気づける人材養成を行う。 ②精神科医等の専門家を講師に招き、うつ病、ストレスチェック、自殺の特徴について、具体的な対応について研修を行う。 ③参加者の業務の業種に応じて参加できるように、年2回に分けて実施するとともに、職員だけでなく非常勤・委託施設の職員や医療機関・薬局の職員等にも広く呼びかけている。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺予防啓発ポスター・リーフレット・チラシ等の作成・配布 | ①うつ病等の心の悩みに関する情報や相談機関の連絡先などを記載したリーフレット・ポスター等を作成し、区民に普及啓発を図ることで、区民の自殺に対する意識を高揚させる。 ②自殺予防月間にあわせて、相談機関の連絡先一覧を記載した普及啓発用ポスターやリーフレットを作成し、区内掲示板、区の関連施設、医療機関・薬局等の窓口で掲示・配布し、区民へ周知する。今年度は、窓口を上げ、理美容業者にもポスター掲示やリーフレット等の配布を依頼する。 ③区掲示板、区や区の関連施設、医療機関・薬局、新たに理美容業者等、多くの場所でポスター掲示及び配布を行い、多くの区民が目にするようにする。 |
| | | 中小企業向けメンタルヘルス対策セミナー | ①産業医の設置義務のない従業員50人以下の中小企業企業の人事管理者等にメンタルヘルスへの意識を高めるため、実施する。 ②産業カウンセラー等の講師を招き、メンタルヘルスのラインケア、セルフケアの両面から研修を行う。 ③研修の内容にグループワークを取り入れ、より実践的なものにする。 |
| | | 関係団体及び区民向け講演会 | ①より区民に身近な相談相手である民生委員等の自殺に関する意識を高める。 ②専門家による講演会を行う。区の相談窓口のリーフレットを活用し、窓口の周知にも努める。 ③所管課と連携することで、より多くの人に参加してもらい、効果的な普及啓発を図る。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業② こころの体温計(メンタルセルフチェック)事業 | ①自殺予防を視野に入れた、こころの健康対策として、本人やその家族のストレスチェックシステムを提供するほか、ストレス対処別解消法を判定するシステムを提供する。 ②パソコン、携帯電話およびスマートフォンからアクセス可能なシステムの提供している。 ③紹介ページにおいては、電話相談ページへのリンク等を合わせて表示している |
| 品川区 | 人材養成事業 | ゲートキーパー基礎研修 | ①区役所職員・教職員等対象。自殺に関する基礎知識、ゲートキーパーの役割および対応方法について学び、SOSに気づくことができる人材育成を目指す。 ②「品川区の自殺の現状とゲートキーパーの役割」に関して、保健センター所長が講義を行う。また、臨床心理士を講師として招き、SOSに気づくための窓口対応について、シナリオロールプレイを交えた基礎的な研修を行う。さらに、昨年作成した「職員相談対応マニュアル」の使い方についても説明を行う。 ③前年の同研修参加者アンケートで、ロールプレイのハードルの高さを指摘する声が多数あった。これを受け今年度は、「シナリオロールプレイ」という方法を採用し、基礎研修にふさわしい内容とした。また、学校教職員が参加しやすいよう、2回のうち1回は夏季休業中に設定した。 |
| | | ゲートキーパー養成研修 | ①区役所職員・教職員に加え、地域支援者等も対象とする。自殺に関する知識、ゲートキーパーの役割および対応方法について学び、SOSに気づく相談窓口につながることを目指す。 ②「品川区の自殺の現状とゲートキーパーの役割」に関して、保健センター所長が講義を行う。また、臨床心理士を講師として招き、SOSに気づくための窓口対応について、ロールプレイを交えた実践的な研修を行う。 ③相談支援を必要とする人への相談対応についてわかりやすい説明・ロールプレイも行う。また、学校教職員が参加しやすいよう、職員向けの回は夏季休業中に設定した。 |
| | | ゲートキーパー養成研修(テキスト代) | |
| | 普及啓発事業 | 自殺予防対策啓発活動(普及啓発用ポスター等作成) | ①自殺死亡数の多い中高年齢層への予防の普及啓発を行うことで、区民の自殺予防に対する意識の向上を目指す。 ②自殺対策強化月間にあわせて、相談機関案内やストレスチェックカードの案内を掲載したポスターを作成・掲示し、区民に周知する。 ③限られた時間に多くの区民に啓発を行うことをめざし、紙ポスター以外にマグネットポスター(庁有車、ゴミ収集車車外貼付用)を作成、使用するフレーズやデザインといった表現方法については、短時間で区民の印象に残るものとする。 |
| | | 自殺予防対策講演会 | ①品川区内の自殺者の特徴として、働き盛り世代が多いことがあげられる。区内中小企業・医療機関・行政・地域が連携して支援を行い、効果的な自殺予防対策につなげる。 ②主に区内中小企業等へ働き盛り世代向けに講演会を行い、今後の連携について考えていけるようにする。 ③昨年度の産業保健分野との学習会をふまえ、働き盛り世代へのアプローチの1つに講演会を実施する。中小企業事業者等多くの方が参加しやすいよう、開催時期や開催時間帯を工夫し、2月の夜間時間帯の開催とした。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業⑤ 自殺予防対策連絡会 | ①品川区の各部課や関係機関との情報を共有し、連携のあり方について検討し、品川区の自殺対策の推進につなげる。 ②庁内外の関係機関との連絡会を開催し、自殺防止対策に関する意見交換、協議を行う。 ③庁内外とのネットワークを構築し、連絡会で提起された意見を地域に広げ、地域の自殺対策の推進につなげる。 |
| | 目黒区 | 普及啓発事業 | 普及啓発用ポケットティッシュの作成・配布 |
| 普及啓発用リーフレットの作成・配布 | | | ①リーフレットを作成・配布することで、区民の自殺に対する意識を高揚させる。 ②うつ病やストレス等数種類のリーフレットを作成し、講演会やパネル展示会場等において配布する。 ③誰でも自由に立ち寄れるパネル展示会場に置くなどして、抵抗なく手にとってもらえるよう工夫する。 |
| うつ病対策講演会の開催 | | | ①専門家による講演会を行うことで、自殺防止に対する区民の意識を高める。 ②目黒区法人会及び目黒商工会議所との協働により、産業精神保健講座を実施する。他1回については、内容等検討中。 ③働き盛りの中高年齢世代など、対象者への周知に工夫していく。 |
| 街頭キャンペーンの実施 | | | ①広く区民への普及啓発を図るため、街頭キャンペーンを実施する。 ②自殺対策強化月間にあわせて、年2回庁舎内ロビーを会場として実施し、オリジナルポケットティッシュを配布するなどして、広く区民に周知する。 ③多くの人が集まる駅前や大型量販店の店頭で実施し、効果的にPRする。 |
| パネル展示の実施 | | | ①広く区民への普及啓発を図るため、パネル展示を実施する。 ②自殺対策強化月間にあわせて、年2回庁舎内ロビーを会場として実施し、広く区民に周知する。 ③庁舎入り口ロビーを会場とし、区役所を訪れた人が、気軽に立ち寄れるよう、また、抵抗なくリーフレットを手にとってもらえるよう工夫する。 |

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|-----------------|--|---|--|
| 大田区 | 人材養成事業 | ゲートキーパー研修 | ①区民に直接関わる区職員や関係機関職員に自殺予防に関する研修を行うことで、自殺予備軍を早期に相談機関につなげる体制を築く。また、専門職による講演を行うことで、区民、区内在住者の自殺予防に関する意識を高める。 ②専門職や自殺対策に取り組むNPO法人と共に、自殺予防に関する講演やロールプレイを含めた研修を実施する。 ③職員向け、関係機関向け、区民向けと対象を分けて、参加しやすい研修体制を実施する。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺予防対策パネル展 | ①全国や区内の自殺の現状を知り、家族や周囲の人にできることを考える機会とする。 ②自殺の現状や区の自殺予防に関する取り組み、遺族の方の声のパネルを展示する。また、相談機関や研修、講演会などのチラシを配布する。 ③来所者の多い区役所の1階を利用する。8月に実施するため9月の自殺予防週間についても普及啓発する。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業② うつ病初期症状スクリーニングシステム | ①区民がストレス度や落ち込み度を客観的に知ることで、自らの生活を見直し、うつ傾向にある者が早期に相談機関につながる。 ②携帯電話やパソコンから接続し、画面の案内に従って心の健康状態を自己チェックするシステムである。 ③匿名・無料(通信料は自己負担)で気軽に利用できる。チラシ、区報、ツイッターなどで広報を実施している。 |
| 世田谷区 | 電話相談支援事業 | 夜間休日電話相談支援事業 | ①精神障害者社会復帰対策事業の一環として運営費を補助することにより、精神障害者が直面する不安を解消する手段を提供し、地域生活を円滑に営むことができるようにする。 ②精神障害者本人及び家族その他関係者からの電話相談(夜間・休日)、医療機関等関係機関との連絡及び調整、ピアカウンセラーの養成等 ③当事者は夜間・休日電話相談であり、区の事業を補完するものである。 |
| | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成講座 | ゲートキーパー養成のための講座を4回実施。(基礎編2回 実践編2回) |
| | | 性的マイノリティの理解と対応に関する研修会 | 性的マイノリティの理解するための研修を実施 内容:性同一性障害の理解と対応 |
| | 普及啓発事業 | 世田谷区版ゲートキーパー手帳作成 | 区民を対象にしたゲートキーパー手帳やカードを作成し配布する。 |
| | | いのちの日のフォーラム | 12月1日のいのちの日にちなみ、いのちの大切さや心の健康について考えるフォーラムを開催する。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業⑤ 自殺対策協議会の運営 | 警察や消防、医療機関や民間団体等と自殺対策に関する協議会を運営し、ネットワークの構築を図る。 |
| 渋谷区 | 普及啓発事業 | 精神保健講演会(4日シリーズ) | ①民間団体との連携強化による普及啓発およびネットワークづくり ②自殺予防を視点にいたれた講演会 ③ライフリンクや渋谷区民会館、渋谷区内で活動している自死遺族の会との連携 |
| 中野区 | 対面相談支援事業 | 自殺対策・うつ・ストレス・とじこもり等相談会 | ①うつ、ストレス、とじこもり、アルコールで悩んでいる方の様々な相談を受け付け、専門医による助言や支援機関へのつなぎを行うことで自殺の未然防止を図る。 ②区内4ヶ所のすこやか福祉センターで相談会を開催する (1)うつ・ストレス・とじこもり等相談会の開催(計4回) (2)アルコール依存相談会の開催(計12回) ③専門医及び保健師が連携し相談対応することで、相談者及びその家族の複合的な悩みに包括的に対応する。 |
| | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ①自殺対策において、ゲートキーパーの果たす役割は非常に大きい。中野区では、平成23年度からゲートキーパー養成研修を行ってきたが、本年度も引き続き研修を開催するなどしてゲートキーパーの養成に努める。 ②対象別にゲートキーパー養成研修を行う。 (1)関係機関(民生委員、介護事業者等)に対する研修(講演会) (2)若者の自殺対策に関わる養護教諭や教職員に対する研修 (3)区職員を対象とした研修 ③対象範囲を限定した研修を行うことにより、それぞれのニーズに応えることができるようにした。 特に中野区においては、平成25年4月に明治大学及び帝京平成大学の中野キャンパスがオープンし、若者の昼間人口が急増している。そのため、若者の自殺対策に関わる養護教諭や職員向けの研修を開催することとした。 |
| | 普及啓発事業 | 啓発グッズの作成及び配布 | ①うつ病等の心の悩みに関する情報や相談機関の連絡先などを記載したポケットティッシュ及びリーフレットを作成し、特に若者に対して普及啓発を図ることで、自殺に対する意識を高める。 ②相談機関の連絡先などを記載したポケットティッシュ及びリーフレットを作成し、「成人のつらい」や大学キャンパス内などで配布する。 ③平成25年4月に明治大学及び帝京平成大学の中野キャンパスがオープンし、中野区における若者の昼間人口が急増している。そのため若者の集まる場所や機会を利用し、効果的に啓発活動を行う。 |
| | | 区役所1Fロビーにおけるパネル展の開催 | ①区役所1Fのロビー利用したパネル展を開催することにより区民に普及啓発を図ることで、区民の自殺に対する意識を高揚させる。 ②自殺対策強化月間である3月に、自殺に関するパネル展を行う。 ③内閣府の自殺対策強化月間と同時期に行うことにより、より区民の関心を引きつける。 |
| 杉並区 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修 | ①区職員等が自殺に対する正しい知識を持ち、相談者等の自殺の危険性に気付く、必要な相談機関に確実につなぐことができるなど、対応力を向上させる。 ②精神科医、臨床心理士、その他自殺対策にかかわっている専門家を講師としてお招きし、自殺のサインや近年における自殺の傾向、相談の受け方などを講義していただく。 ③区職員だけでなく、民生委員・児童委員、区内高校・大学職員にも周知し、参加いただいている。 |
| | 普及啓発事業 | 杉並区自殺予防月間ポスター・ちらしの作成・配布 | ①5月と9月の杉並区自殺予防月間を広く周知する。 ②5月と9月の杉並区自殺予防月間の周知用ポスター、ちらしを作成し、区内各所に配布・掲示する。 ③区施設のみではなく、町全保有の掲示板にも掲示を依頼することによって、広く区民に周知している |
| | | 相談窓口対応ポケットブックの改訂 | ①平成21年10月に発行した職員用の相談窓口対応ポケットブックを改訂し、窓口における相談先の紹介などに利用していただく。 ②区の自殺対策連絡会で内容を検討・確認し、ポケットブックの内容を新しくするとともに、必要な相談機関の情報を追加する。作成後は区職員等に1冊ずつ配布する。 ③前回配布したときには区職員、区小中学校教職員に配布したが、今回はそれに加えて民生委員・児童委員にも配布する予定。 |
| | | 自殺予防杉並キャンペーン等における普及啓発活動 | ①区民等が自殺予防に関する関心や知識を得られるよう、普及啓発を行う。 ②駅頭や区窓口等において、普及啓発用品を配布する。 ③人通りの多い駅頭で実施することで、多くの区民等に関心を持ってもらえるように実施している。 |
| 杉並区自殺予防月間講演会の実施 | ①区民等に対し、自殺予防に関する正しい知識を普及啓発する。 ②自殺予防に関する専門家に講師を依頼し、区民等向けの講演会を実施する。 ③比較的若い世代の自殺が多いことから、2回実施するうちの1回は、若い世代向けの講演会を実施する。 | | |
| 人材養成事業 | ゲートキーパー養成講座 | ①職員の窓口対応能力の向上を図るとともに、身近な地域にSOSを気づける人材の養成と地域コミュニティを醸成する。 ②専門家を講師に招き、介護保険事業従事者、高齢者クラブ、区民、区職員等を対象として、うつ病、自殺に関する知識、精神疾患のある方への対応方法についての講演を実施し、SOSにどのように気づき対応していけばよいのかを研修する。 ③職員向け自殺予防マニュアル(簡易版)を配付し、講座終了後も、窓口対応のマニュアルとして活用していく。また、「ゲートキーパー手帳」を作成し、より身近にゲートキーパー活動ができるように工夫していく。講座対象者を分けて、より専門的な対応が研修できるように工夫する。 | |

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|---------|--|---|---|
| 豊島区 | 普及啓発事業 | 自殺うつ予防冊子等の配布 | ①うつ病等の心の悩みに関する情報や相談機関の連絡先などを記載したリーフレットを配布し、区民に普及啓発を図ることで、区民の自殺予防に対する意識を高揚させるとともに、医療機関及び相談機関と早期につながるよう働きかける。 ②若年者の自殺予防として、30・35歳健診に合わせ、「うつ予防チェック冊子」と「メンタルヘルスケア相談窓口」を配布する。また、区内の大学・専門学校にポスターを掲示するとともに、メッセージカードを配布し、こころのいのちの相談窓口に関する普及を図る。さらに、産後うつ予防として、両親学級の機会にもリーフレットの配布を実施する ③自殺対策強化月間に合わせて図書館の特展展示を行うと同時に自殺対策ミュージカルを上演し、より多くに区民を対象とした自殺予防のムーブメントを起こしていく。 |
| | | 自殺うつ予防講演会の開催 | ①専門家による区民及び関係者向けの講演会を行うことで、自殺防止に対する区民意識を醸成する。 ②精神科医師等を含め、2時間程度の講演会を年4回、開催する。 ③こころの健康や障害者に関する正しい知識や偏見の解消のために、毎回、「テーマ」を設けて実施する。自殺問題に関する意識啓発に止まらず、困難やストレスに直面した時の対処方法や相談窓口の情報等により具体的な対応策の提示と知識の普及をおこなう。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業⑤ 自殺うつ病予防対策委員会 | ①区内の関係機関が集まり、自殺者や自殺未遂者について分析し、予防対策について検討し、また連携しながら自殺予防に取り組む。 ②豊島区医師会、豊島区薬剤師会、民生児童委員、地域活動支援センター、警察署、労働基準監督署、都立精神保健福祉センター、社会福祉協議会、区関係部等々をメンバーとし、年2回委員会を開催する。 ③委員会から出された意見を集約し、今後の自殺うつ予防の対策に反映させているよう工夫する |
| 北区 | 対面相談支援事業 | 精神保健相談 | ① 精神症状のある方、自殺未遂者、自死遺族のメンタルケア② 精神科医師による面談相談③ 地区に分け3ヶ所での開催をしている。 |
| | 人材養成事業 | ゲートキーパー研修の開催 | ① 関係職員が相談者の自殺のサインに気づける。② ゲートキーパーが手帳を用いて対応の仕方について、研修を行う。 ③ さまざまな関係機関を対象として実施する。 |
| | 普及啓発事業 | 窓口案内パンフレットの配布 | ① 区民に広く、相談機関の案内をする。② 自殺対策強化月間や講演会でパンフレット入りティッシュを配布。 ③ ティッシュに入れることで持っていきやすい。 |
| | | 33万人健康づくり大作戦 健康フェスティバル大作戦 | ① こころと体の健康づくりの推進② 区民自らが実施できるメンタルヘルスケアの講演会。③ 講義のほか、実践・体験を取り入れる。 |
| | 精神保健講演会 | ① 本人や家族の理解を深め、対応の仕方を学習する。② 講演会の開催。③ さまざまなテーマ、対象を考慮して計画している。 | |
| 荒川区 | 人材養成事業 | ゲートキーパー研修 | ①区職員等と教員及び区民団体を対象に、自殺の現状を理解し、自殺のサインに気づき、適切な機関につなぐことができるようゲートキーパー研修、ゲートキーパーフォローアップ研修、依頼のゲートキーパー研修を実施する。 ②講演「自殺の現状」「あなたにもできる自殺予防」「区民の自殺予防事業と自殺のサインに気づいた時に」DVD上映「荒川版ゲートキーパーの役割1ワカ1あかり」 ③全管理職を対象とした「自殺予防事業部課長内連絡会を開催し、自殺予防事業を全庁的に取り組む体制を明確にした。研修の対象者を区職員にとどまらず、様々な区民団体への働きかけを行い、依頼による研修を実施する。 |
| | | 自殺予防実務担当者連絡会 | ①自殺予防事業を全庁的・全区的に取り組むために、連絡会を開催し、関係各課と連携した支援、人材養成、手引きの作成、普及啓発等について検討している。 ②自殺予防の最新情報として、自殺者数や救命救急センターに搬送される自殺未遂者の現状、図書館等と連携した普及啓発活動などについて、各課の担当者を選定し、意見交換を年4回実施している。 |
| | | 自殺未遂者支援連絡会 | ①自殺未遂者の支援に関わる医療・保健・福祉・民間団体・東京都等の参加を得て、自殺予防情報や自殺未遂者支援のあり方等について検討している。 ②自殺に関わる最新情報、自殺未遂者支援についての処遇会議などを行う。 ③参加団体は日本医科大学、東京女子医大東区センター、NPO法人自殺対策支援センターライフリンク・国立精神・神経医療研究センターの相談員等の参加を得て、多角的な視点で検討している。 |
| 普及啓発事業 | 普及啓発用「こころと命のカード」とポスター「かけがえのない命を守るために」の作成配布 | ①自分自身や大切な人のこころの健康を「チェック」、「自殺のサイン」に気づき、相談できる場所として、区役所、関係機関、医師会所属の医療機関などで配布している。 ②カードには自殺のサインやうつの症状、こころの健康推進係の直通電話や夜間休日にも相談できる連絡先を記載したカードとポスターを作成した。 ③配布にあたっては、実務担当者連絡会や医師会との調整を行った上で、配布依頼している。 | |
| | 普及啓発用リーフレット(ティッシュ封入用)の作成配布 | ①図書館や区役所等の自殺予防特別コーナー、講演会、イベント会場における普及啓発活動を行う際に配布する。 ②リーフレットには自殺のサインやうつの症状、こころの健康推進係の直通電話や夜間休日にも相談できる連絡先を記載した。 ③イベント会場などで区民に自殺予防に関心を持っていただくためのツールの一つとして活用している。 | |
| | 図書館・区民ギャラリー・イベント会場での普及啓発活動事業 | ①多くの区民の目に触れる機会のある図書館や区役所に自殺予防特別コーナーを設置し、普及啓発活動を実施する。 ②自殺予防ポスター・カード・メンタルヘルスパンフレットなどの情報提供を実施する。 ③自殺予防実務担当者連絡会で普及啓発として連携してきた図書館や図書館にコーナーを設置することが可能となった | |
| | 自殺予防講演会 | ①自殺予防に関する区民への普及啓発事業としてシンジウムとミニライブを実施する。 ②シンジウムには精神科医師、生きづらさをかかえる若者たちへの支援を行っているNPO法人の相談員を講師に迎える。 ③子育て世代や若者の参加を得るために、メッセージ性のあるアーティストによるミニライブを行う。 | |
| 強化モデル事業 | 強化モデル事業⑥ 携帯電話を使用した自殺未遂者支援 | ①自殺未遂者への支援を実施する際に、訪問先や医療機関搬送の際に携帯電話を使用して、迅速な対応ができることをめざす。 ②外出先から、訪問家庭・医療機関・消防署・警察署などへの連絡の際に使用する。 ③自殺未遂者からの連絡を受けた場合、自宅を訪問しても、入室ができないなどで支援ができない状況があり、関係機関への連絡の際に非常に有効な手段である。 | |

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|-------------|--|--|---|
| 板橋区 | 対面相談支援事業 | 35歳区民健診(メンタルヘルスチェックを含めたトータルヘルスケアサポート) | ① 35歳区民に対して実施する健診事業にメンタルヘルスチェックを加え、こころの健康を大切にすることを意識の向上を図るとともに、ハイリスク者の早期発見と早期支援を行い、若年層の自殺予防を図る。 ② チェックリストによるうつスクリーニングを行い、ハイリスク者に対しては2次問診をとおして、既存の相談事業へつなぐ等の支援を行う。 ③ 35歳の受診者本人だけでなく、その家族のこころの健康への関心の喚起を心がけている。 |
| | 人材養成事業 | 自殺対策事業(地域自殺予防ゲートキーパー育成シンポジウム) | ① 広く区民へ自殺予防を呼びかける機会として、ゲートキーパー研修と合わせて、各種団体からシンポジストを招いて相互理解と自殺予防の認識を深め、ゲートキーパーの育成を図る。 ② ゲートキーパー研修と合わせて、各種団体からシンポジストを招いて、活動に関する情報交換の機会とし、自殺予防機能との関連についての認識を深める。 ③ 活動実績のある各種団体と連携し、さまざまな場面での自殺予防活動の浸透を図る。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺対策事業(家族・高齢者・健康志向区民・薬局への自殺予防教育) | ① 健康教育事業等において、こころの健康と自殺予防教育を積極的に取り入れて、自殺予防の啓発を図る。 ② 健康教育事業、いたばし健康まつりおよび薬局(薬剤師)に対し、関心の高い内容のパフレットを用いて、自殺予防とこころの健康を呼びかける。 ③ 対象者層のニーズにマッチする内容の啓発を健康教育事業の中で行う |
| 練馬区 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修 | ① 職員、民生児童委員、保健医療福祉関係者、企業管理者、一般区民等を対象として自殺に関する知識やうつ病等精神疾患への理解を深め、ゲートキーパーの役割を担える人材を増やす。 ② うつ病や自殺予防の専門家を講師に招き、自殺のサインの気づきや受け止方、相談機関へのつなぎ方等について具体的に学ぶ。 ③ 今年度は特に、職員・民生児童委員などゲートキーパーの役割を担う可能性の高い人への呼びかけを強化する。 |
| | 普及啓発事業 | 啓発用クリアファイルの配布 自殺防止キャンペーン | ① 心の健康への気づきのポイントと相談先を広く周知し、自殺予防を図る。 ② 自殺のサインと相談先の電話番号などを明記したクリアフォルダーを配布する。 ③ 目につきやすく、日常的に使われるクリアフォルダーを活用する。 ① 自殺の現状と課題、自殺防止のための対処法、相談機関の案内など自殺防止対策についての普及啓発を図る。 ② 庁舎ロビー等に自殺予防に関するパネルの展示や駅などに啓発のためのポスターの掲示、区報に啓発記事を掲載する。 ③ 駅や庁舎ロビーなど区民が頻りに見やすい場所に掲示し多くの人に関心を持ってもらう。 |
| 足立区 | 対面相談支援事業 | 雇用・生活・こころと法律の総合相談会 | ① 自殺の社会的要因である、失業・倒産・多重債務等の問題解決に向けて、関係各課、民間団体等が連携し、自殺に追い込まれない環境づくりをする。 ② 関係各課、民間団体が連携し、さまざまな相談に応じるワンストップの総合相談会 ③ 失業者が多く立ち寄るハローワークと同じ建物で開催する。 |
| | 電話相談支援事業 | 関係行政機関や民間団体で実施する電話相談や区内の相談事業を掲載したカード型リーフレットを作成・配布 | ① 悩みを抱える人が、いざというときにすぐ電話相談できる環境を整備する。 ② 関係行政機関や民間団体が実施する電話相談を、常に携帯できる名刺大カードにまとめ、配布する。 ③ 一般向け、高校生向け、女性向けに作成。対象にあわせて相談先を掲載する。 |
| | 人材養成事業 | ゲートキーパー研修(初級・中級・上級・出張) | ① 自殺の危険性の高い人を早期に発見し、適切な対応ができる人材を育成する。 ② 初級、中級、上級それぞれ段階に応じたゲートキーパーの役割を学ぶ ③ ハイリスク群にかかわる団体、グループに出張して実施する。 |
| | 普及啓発事業 | 啓発ポスター等の作成・配布 | ① 相談者や支援者に必要な情報が届くよう、啓発ポスターを作成する。 ② さまざまな機会を捉えて、足立区の「生きる支援」の取組みをPRする。 ③ 自殺の傾向に応じて、配布先、配布方法を変える等、必要な方に必要な情報が届くよう配慮している。 |
| | | 強化月間パネル展示等 | ① 相談者や支援者に必要な情報が届くよう、パネル展示をする。 ② 区役所アトリウム、区内全図書館において、足立区の「生きる支援」のパネル展示をする。 ③ パネル展示にあわせて、懸垂幕・横断幕の設置、生きる支援のDVDを放映し、強化月間のPRをする。 |
| | | 高校生特別授業の実施 | ① 高校生が自己肯定感が持てるようメッセージするとともに困ったことが起きた時、一人で悩まず、相談することの大切さを伝える。 ② 区内の高校に向き、心が苦しい時の対処法、デートDV、心が折れそうな君へメッセージなどの特別授業を実施。 ③ 講義に加え、メッセージ朗読やライブなどで、高校生の心に響くプログラムを実施。 |
| | | 講演会(各保健センター) | ① こころの健康に関する講座を実施し、「こころのいのち」について考えるきっかけを作る。 ② 睡眠やストレス解消など、さまざまなテーマで講座を実施する。 ③ 身近な施設(各保健センター)で実施することにより、参加しやすい環境を整える。 |
| 区主催イベントへの参加 | ① 多くの区民が来場するイベントで、足立区の「生きる支援」をPRする。 ② こころの健康に関する展示をし、啓発リーフレットを配布する。 ③ 他の健康PRとともに出展することにより、こころの健康に関心がない方も気軽に立ち寄れるようにした。 | | |
| 強化モデル事業 | 強化モデル② わからあいの会の運営 | ① 大切な人を自死で亡くした人が、偏見にさらされることなく悲しみに向き合い、痛みから回復できるよう支援する。 ② 訓練されたファシリテーターが相談者のニーズにあった総合的な支援を行う。 ③ 自らも自死遺族であるファシリテーターを配置、予約不要として、参加しやすい環境を整える。 | |
| | 強化モデル⑤ 相談支援ネットワーク事業 | ① 自殺が地域の課題であるとの認識を共有し、区の自殺対策について検討、協議する。 ② 関係機関が顔をあわせ、事例を共有しながらネットワークの構築を図る。 ③ 連携を強化するため「つなぐシート」を活用している。 | |
| | 強化モデル⑥ 自殺未遂者ケア研修者 | ① 自殺未遂者を自殺に至る前に包括的な支援につなげ、自殺者数の減少をめざす。 ② 医療従事者向けに自殺未遂者ケア研修を実施する。 ③ 自己紹介の時間を設けるなど、研修の場を通じて一般かかりつけ医と精神科医が、顔と顔の見える関係を築く一助となるようにしている。 | |

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|------------------|----------|--|--|
| 葛飾区 | 対面相談支援事業 | 専門医によるうつ病相談 | ①うつ病などこころの病を抱えた患者は適切な治療や配慮が行われないまま重症化し、結果として自殺のリスクを背負うことになる。そこで、住民が身近な保健センターで無料で専門医のアドバイスを受けられる機会を設け、早期発見、早期治療につなぎ、自殺の防止を図っていくもの。 ②9月、26年3月の2期に6か所の地区保健センターで、精神科医による相談を実施。(延べ12回) ③対象者が受けやすいよう、最寄りの地区保健センター6か所で、専門家(精神科医)が、無料で親身になって相談を受ける。 |
| | 人材養成事業 | ゲートキーパー研修 | ① 自殺のサインに気づき、見守り、専門の相談機関による相談へつなぐことができるゲートキーパーを養成することを目的に研修を行い、相談対応能力の向上を図る。 ② 保健所をはじめ区のみさまざまな窓口を担当する職員などを対象に、NPO法人代表等を講師に招いて実施予定。相談のなかで自殺のサインに気付いたときの対応法などを具体的に習得する。年3回 計200人を予定。 ③ 参加率向上のため実施時期を見直すとともに、包括支援センターや民生委員等民間の相談業務に携わる方々の受講機会を提供して、地域全体の「キーパー」の向上を目指す。 |
| | 普及啓発事業 | 相談窓口一覧及び予防啓発用リーフレット作成 講演会 | ① 区内関係部署や関連機関の自殺関連相談窓口などで配布することにより、区民への予防啓発及び当事者やその家族に対する適切な窓口紹介の一助とするため。 ② 保健所・各保健センター、区関係相談窓口、健康づくり推進員、区イベント等で配布。 作成部数 8,000部(区民用7,000部 ゲートキーパー用1,000部)と予定。 ① 自殺やその原因となる「うつ」に関する正しい知識を地域社会に普及させ、自殺防止に向けた理解と協力を促進するため、この病気を経験した著名人や学識経験者等から直接、経験談や注意点を興味深く、直接に区民が聞く機会を提供するため。 ② 著名人1回、NPO法人役員や専門医など3回を予定。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル②「こころの体温計」の導入 | ① 気軽に対面相談することなく利用可能なアプリケーションを導入することにより、対面相談が苦手な区民も自身のメンタル傾向に気づき、専門相談へのきっかけづくりを提供するとともに、アプリケーションの利用データから読み取れる傾向を事業の展開に活かす。 ② 区ホームページ上に「こころの体温計」を設置。 |
| 江戸川区 | 対面相談支援事業 | 総合相談会 | ① 自身の抱える複数の問題を、解決の方向に繋げることで、自殺のリスクは軽減する。 ② 法律、就労、生活、健康問題、多重債務など各分野の専門家を相談員とし、相談者に対する必要な助言、情報提供、支援機関へのつなぎなどを行う。 ③ 複数の問題を一会場で効率的に相談できるよう工夫する。関係資料配置で情報提供を行う。広報紙への掲載や、チラシの町会回覧等広く周知を図る。3日間連続開催とし、参加しやすい会場・時間帯とする。 |
| | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ① 身近にいる人が、自殺のサインに気づき必要な支援につなぐことにより、自殺のリスクが軽減される。 ② 区民、区職員、民生・児童委員、ファミリーヘルス推進員を対象に専門家を講師に招き、気づき・関係機関への繋ぎを行えるように人材養成を行う。 ③ 依頼した講師により研修内容が異なっていたが、共通内容にすることで意識の統一を図る。必要に応じて受講者に沿った事例を加える。 |
| | | ゲートキーパー養成研修事業(出前講座) | ① 身近にいる人が、自殺のサインに気づき必要な支援につなぐことにより、自殺のリスクが軽減される。 ② 各種団体の依頼により、区職員が会場に出向きゲートキーパー養成研修を行う。 ③ 関係部署を通じて周知を行い、各種団体の研修会・定例会など規模を問わず、希望する会場・時間に職員が出向き研修を行う。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺防止キャンペーン等周知用ポスター・チラシ作成 | ① 自殺の現状や区の取組など、心の悩みに関する情報を視覚から効果的に届けることで、全体の意識を高め、普及啓発を図る。 ② キャンペーンポスターと、キャンペーンや相談機関の連絡先を記載したチラシを作成し、周知する。 ③ 広く周知するためにポスター(区掲示板・区施設・金融機関等)掲示、チラシ(町会回覧・区施設・広報スタンド等)配布、配置する。 |
| | | 自殺防止シンポジウム | ① 関係者による講演、パネルディスカッションを行うことで、自殺防止に対する意識を高める。 ② 自殺の現状や江戸川区・関係機関の取組を広く周知するため、区内施設で開催する。 ③ 区民の参加しやすい施設・時間で行う。 |
| | | FMえどがわによる広報 | ① FMえどがわの「江戸川区からのお知らせ」(月～金 3回/日)を活用し、自殺予防に関する取組、イベント等について紹介する。 ② 広報記事を広報課を通じて、放送依頼する。 ③ 地域住民向けの「江戸川区からのお知らせ」番組内で、普及啓発を図る。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル⑤ 江戸川区自殺防止連絡協議会 | ① 関係機関及び民間団体等の相互の密接な連携を確保し、江戸川区における自殺対策を総合的、かつ、効率的に推進する。 ② (1) 地域の特性に応じた自殺対策の取組みの方向性に関すること。 (2) 自殺の現状把握に関する情報交換に関すること。 (3) 区及び関係機関における連携方法についての意見交換に関すること。 (4) 自殺対策に関する意見交換に関すること。 (5) 前各号に掲げるもののほか、自殺対策の推進に関して必要な事項に関すること。 |
| 強化モデル事業② こころの体温計 | | ① スクリーニングで問題点を発見することで、早期に心のケアに繋げる。相談窓口への連絡や医療機関受診へのきっかけをつくる。 ② パソコン・携帯電話から気軽にいつでも、どこでも、ストレスや落ち込み度などメンタルヘルスチェックできるシステム。 ③ 場所や時間を問わず、メンタルヘルスチェックできる。特に若い世代への情報伝達手段としての効果的を期待しており、広報紙等で定期的に周知を図る。 | |
| 八王子市 | 人材養成事業 | | ①八王子市自殺総合対策における推進体制の整備 ②市職員への自殺防止に関する知識や対応力を促進するため、研修等を実施。 ③自殺対策に精通した、関係機関や自死遺族等から講師を招き、研修を行うことでより実態に即した研修を行い、職員の自殺対策への意識の向上を図る。 |
| | 普及啓発事業 | うつ・自殺対策事業 | ①市民向けポスター・リーフレット等の作成・配布 ②自殺防止に関するパンフレットを作成し、市施設等で配布を行う。 ③自殺対策をわかりやすく示し、また相談機関へ繋ぎを意図したものを作成・配布を行う。 ①市民向け講演会等の実施 ②市民を対象とした講演会を行い、自殺防止の普及・啓発を図る。 ③精神科医(予定)等を講師に招き、うつ・自殺を幅広く、予防につながるような講演会を行う。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業② メンタルチェックシステム「こころの体温計」運用 | ①八王子市テレビメディア(ケーブルテレビ)及び八王子駅前大型スクリーンによるCM放映 ②9月強化月間において、ケーブルテレビ及び駅前大型スクリーンによるCM放送を行い自殺防止の普及・啓発を図る。 ③駅間という立地条件を生かし、また、ワカバの「あかり」の曲を取り入れCMを放映することで、多くの市民に対し、自殺対策への普及啓発を行う。 |
| | | | ①メンタルチェックシステム「こころの体温計」の維持管理 ②市民に「こころの体温計」を使用してもらい、精神状態を簡単にチェックし、自分のメンタル対策として利用してもらう。 ③携帯電話からのアクセスを想定し相談先一覧を掲載することで、相談機関への接続の簡易化を図る。 |

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|--------|--------------|---|---|
| 立川市 | 普及啓発事業 | メンタルヘルス教室 | ①メンタルヘルスに関する正しい知識を持つ ②メンタルヘルスに着目し、自己や周囲の人のこころの变化に気づくようになる ③自殺の主要な原因であるうつ病に関する精神療法「認知行動療法」について学ぶ |
| 武蔵野市 | 対面相談支援事業 | 市民こころの健康支援事業 | ①市民生活におけるさまざまな問題について、気軽に相談できる体制を作ることによって自殺の防止に努める。 ②予約制で、毎週水曜日の午後、精神保健福祉士による面面相談支援を行う。 ③本人、家族、友人等、さまざまな悩みを抱えた市民からの相談を受け付けるが、匿名でも受け付ける。 |
| | 電話相談支援事業 | 市民こころの健康支援事業 | ①市民生活におけるさまざまな問題について、気軽に相談できる体制を作ることによって自殺の防止に努める。 ②健康、子育て、職場の人間関係、学校での悩み等、さまざまな分野における悩みについて、精神保健福祉士による面面相談支援を行う。 ③毎週水曜日以外にも、職場や学校が休みのことが多い土曜日について月2回開設、第2水曜日は、夜間(17時～20時)も開設する。匿名の相談に応じる。 |
| | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ①窓口対応の職員、関係機関職員等を対象としてうつ病、自殺に関する知識、精神疾患のある方への対応方法について研修を実施することで、職員の対応能力の向上を図るとともに、窓口相談や教育現場での悩み、SOSに気づける人材養成を行う。 ②地域医療機関の精神科医等の専門家を講師に招き、うつ病、ストレスチェック、自殺の特徴などについて、事例検討を交えた実践的な研修を行う。 ③参加者の業務の繁忙に応じて参加できるよう、年3回に分けて実施するとともに、各分野で活用できる内容にするため、受講者の職場での還元事例をフィードバックし、研修内容の見直しを図っていく。 |
| | 普及啓発事業 | 市民こころの健康支援事業 | ①市民のこころの健康についての理解を深め、支え合える地域の環境作りを目指す。 ②こころの健康支援事業に関するチラシ、ポスターを、市民の利用する関係機関に配布し周知を図る。また、当市の事業以外にも、悩みごとの相談を受け付ける機関等を紹介した相談窓口リーフレットを作成し配布する。 ③市民が利用する金融機関、在宅介護支援センター等への配布や、各講演会等に配布する。 |
| 青梅市 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成講座事業 | ①青梅市では、平成22年度より平成23年度は増加しており、市民や教育関係者、民生児童委員を対象として、うつ病・自殺に関する知識やゲートキーパーとしての講座を開催することで、周囲の人のSOSに気づける人材を増やしていく。 ②地域医療機関の精神科医等の専門家を講師に招き、うつ病、メンタルヘルス、自殺にいたる要因などについて講座を行う。加えて自死遺族による体験談や、運動指導士によるストレッチなどのメンタルヘルスを保つための工夫など実践的な講座も行う。 ③幅広く、より多くの方が参加できるように、平日の夜間と休日の昼間の2回開催する。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺予防啓発資料作成事業 | ①うつ病等の心の悩みに関する情報や、メンタルヘルスマネジメントについて記載したリーフレットを作成し、市民に普及啓発を図ることで、市民の自殺に対する意識を高揚させる。 ②うつ病等の心の悩みに関する情報や、メンタルヘルスマネジメントについて記載したリーフレットを作成し、健康課や市で行う事業の際や、駅前で行うキャンペーンの際に配布することにより市民へ周知する。 ③自殺よりもメンタルヘルスを前面に打ち出すことで、市民の抵抗感を減らし、身近な問題として捉えてもらえるよう工夫する。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業② メンタルチェックシステム管理委託事業 | ①インターネットやパソコンからアクセスできるメンタルチェックシステムを活用することで、市民一人一人が自身のメンタルヘルスに目を向けられるようにする。 ②自殺防止月間にあわせて、行政配信メールにて登録者全員(約14,000人)に同システムのURLを自動配信し、受信したメールからそのままアクセスできるようにする。また、市広報への掲載や、職員に向けても一斉送信を行う。 ③アクセスする機会をなるべく増やせるよう、繰り返し周知を行う。チェックの結果が表示された次の画面に相談機関の連絡先一覧を表示させるように工夫してある。 |
| 府中市 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ①窓口対応の職員、関係機関職員等を対象としてうつ病、自殺に関する知識、精神疾患のある方への対応方法について研修を実施することで、職員の対応能力の向上を図るとともに、窓口相談や教育現場での悩み、SOSに気づける人材養成を行う。 ②地域医療機関の精神科医や自殺対策の専門家を講師に招き、うつ病、自殺の特徴などについて、相談対応方法などの実践的な研修を行う。 ③全庁的に忙しい時期は必ずしも参加者が参加しやすいように実施。また、1回目は夜間、2回目は日中と色々な業務の方が参加できるよう時間設定を変えた。1回目は相談担当者連絡会事務局と共催、2回目は職員課と共催(予定)にし、他課と連携を取りながら実施。 |
| | 人材養成事業 | 事例検討会 | ①健康推進課職員、相談担当者連絡会参加者を対象として、うつ病や自殺などの相談技術の向上を図るとともに、個人の事例を振り返ることで兆しを逃さない相談対応を目指す。 ②経験の深い保健師をスーパーバイザーに招き、日頃の相談対応、困難に感じた事例を検討する。 ③実際の事例の対応を考えるため、日常の相談業務にすぐにつなげることができる。 |
| | 人材養成事業 | 精神保健研修会 | ①健康推進課職員、相談担当者連絡会参加担当部署職員を対象として、精神科医療との連携、精神科医療の実状を学び、ケース対応などに生かす。 ②地域医療機関の精神科医を講師に招き、実際の活動を学ぶ。 ③相談を受ける部署の職員を対象とした。研修会の中で、質疑応答の時間をもち、疑問をその場で解消できるようにした。地域の精神科医なので、今後の連携が図れる。 |
| 府中市 | 普及啓発事業 | 普及啓発用リーフレットの作成・配布 | ①うつ病等の心の悩みに関する情報や相談機関の連絡先などを記載したリーフレットを作成し、市民に普及啓発を図ることで、市民の自殺に対する意識を高揚させる。 ②相談機関の連絡先一覧を記載した普及啓発用リーフレットを作成し、関係機関や医療機関での配布により市民へ周知する。 ③駅前キャンペーンなどの市民が集まりやすい場所で配布して効果的にPRする。また、市内の医療機関などへ配布してもらう。 |
| | 普及啓発事業 | 講演会 | ①講演会を通して、日常生活における改善すべき生活習慣を見出し、市民自らうつ病についての学びを深める。 ②地域の精神科医師に講師を依頼し、うつ病の理解や自殺の現状を学ぶ。 ③地域の精神科医師に講演してもらったことで、精神科受診が必要な場合の抵抗感を減らすことができる。 |
| | | 講演会 | ①専門家による講演会を行い、自殺防止に対する市民意識を高める。 ②自殺が身近に起こることであることを知り、自殺を未然に気づくこと、その対応について学ぶ。 ③講演会タイトルに「自殺」というワードを使用し、市の自殺対策の取り組みを幅広く周知する。 |
| | | 街頭キャンペーンとコーナーの設置 | ①うつ病など心の悩みに関する情報や、相談機関の連絡先を記載したリーフレットを配布し、普及啓発を図ることで、市民の自殺に対する意識を高める。 ②自殺防止月間にあわせて、駅前や関係機関の窓口での配布を行い、市民へ周知する。 ③駅前などの市民が集まりやすい場所で配布して効果的にPRする。街頭キャンペーンは自殺者が多い、働き世代の男性をターゲットに朝の通勤時間帯に実施する。 図書館と連携し、保健センターと図書館にコーナーを設置。図書館では、関連する図書コーナーに並べるなど、図書館の立場からの工夫を行う。 |
| 普及啓発事業 | 相談案内カード作成・配布 | ①相談窓口の周知を図り、相談者が適切な部署へつながるように支援する。②自殺対策主管理である健康推進課の電話番号を載せたカードを作成、配布する。③小さいカードなので、手に取りやすい。市の施設や街頭キャンペーンで配布する。 | |
| 昭島市 | 普及啓発事業 | こころの健康づくり事業 | ①うつ病など予防自殺予防対策につなげる。②ストレスや慢性的疲労を感じている人に教室を開催し、運動やストレス解消法を行う。またうつ病予防の講演会を開催する。③広報紙やホームページを使い、広く周知する。 |

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|--------------------------------|----------|---|--|
| 調布市 | 対面相談支援事業 | 精神障害者相談事業 | ①相談担当職員が疾患の理解を深めることで、より効果的な支援を行う。また精神疾患を抱える家族の患者に対して専門医が個別相談を行うことで、家族の迷いや不安を受け止め、家族の気持ちを安定させるとともに支援を受け入れやすくすることで、当事者の支援に繋ぎ自殺予防を図る。 ②精神保健福祉に関する一般相談・社会復帰相談を行う担当者に対し、助言、指導、教育を行う。 ③本人不在でも家族の相談を受けられることを案内し、敷居を低くすることで対象の幅を広げる。 |
| | 人材養成事業 | 精神保健福祉相談事業スーパーバイザー | ①相談担当者に個別相談の機会を提供することで、支援対象者の理解を深めるとともに、支援の方向性を助言し支援者の技術向上を目指す。ネットワークを構築することで、自殺に対する共通理解と視点を持って援助し自殺リスクのある人を早期に発見しその予防に努める。 ②精神保健福祉士による個別相談、スーパーバイザー、精神障害者関係機関によるネットワーク連絡会、事例検討会。 ③スーパーバイザーでは新人職員を中心に行い、複雑なケースを1人で抱え込まないよう育成する。 |
| | | ゲートキーパー養成研修 | 児童民生委員を中心とした市民向けにゲートキーパー養成研修を実施する。 |
| | | 自殺予防啓発事業 | うつや自殺予防の啓発のため、自殺予防月間に合わせてパネル展示やリーフレットの配布を行う。 |
| | 普及啓発事業 | こころの健康講演会 | 睡眠とこころの健康について理解を深め、不眠症やうつを予防するための対応について、講師を招いて講演会を実施する。 |
| テレビ広報 | | うつや自殺予防の啓発のため、自殺予防月間に合わせて市のテレビ広報で呼びかけを行う。 | |
| 強化モデル事業⑤(仮称)町田市自殺総合対策基本方針策定委員会 | | ①自殺防止に向け、市の基本となる方針を策定する。②基本方針策定のため、外部の委員からなる策定委員会を設置・運営する。 ③市の基本となる方針を策定することで、関係機関等との連携・協力を強化する。 | |
| 町田市 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成講座 | ①自殺防止に向け広くゲートキーパーを養成するため、普及の核となる人材を養成する。 ②子ども、高齢者、障がい、教育などの分野に普及の核となる人材を養成するため、養成講座(1日程度)を実施する。 ③対象を絞って普及の核を養成していく。 |
| | 普及啓発事業 | ゲートキーパー手帳等作成 | ①ゲートキーパー養成講座後の補助教材となる「ゲートキーパー手帳」を作成する。 ②話の聞き方やつなぎ方、また、市の相談先を掲載した「手帳」を作成する。 ③相談がしやすくなるよう、相談先の選定等工夫する。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業⑤(仮称)町田市自殺総合対策連絡協議会 | ①市の自殺総合対策を推進するため、連絡協議会を設置・運営する。②連絡協議会を設置・運営し、市の自殺総合対策が、総合的・効果的に推進されるよう、個別事業計画や評価を行う。 ③共通認識や、情報共有、意見交換を通じ、円滑な連携・協力関係を維持し、継続的・発展的な事業の展開を図る。 |
| 町田市 | 強化モデル事業 | 強化モデル事業⑤(仮称)町田市自殺総合対策基本方針作成 | ①関係機関等へ周知するため、市の基本方針を印刷製本する。②300部作成。③冊子の作成のほか、HPでの掲載も行う。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺対策緊急強化事業(ゲートキーパー養成研修) | ①自殺防止対策の一環として、小金井市職員、特に窓口職員を対象としたゲートキーパー養成研修を行い、初期介入スキルを身に付けることを目的とする。 ②年に2回(9月、3月)上記研修を行う。聴覚に障害のある方がいるため、手話通訳者の依頼、配置も行う。 |
| 小金井市 | 人材養成事業 | 自殺対策緊急強化事業(ゲートキーパー養成研修) | ①メンタルチェックシステム「こころの体温計」を導入し、それを利用することで市民及び市職員の心の状態を自分自身で把握して頂き、自殺の兆きであるうつ状態など初期段階で、適正な相談機関を知って頂く。 ②小金井市HPから、アクセスできるメンタルチェックシステムの導入を行う。また、その周知のための、チラシや名刺カードの啓発グッズの作成を行い、イベントなどで配布する。 ③小金井市独自の標語を用い、HP、市報、チラシなどで広く周知する。また、10月に行われる市民まつりにて啓発グッズ(ボールペン・クリアファイル)の配布を行う。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺対策緊急強化事業(メンタルチェックシステム「こころの体温計」導入・周知) | ①市内の職員を対象に、窓口業務での相談や対応の中で、市民の悩みや不安に気づき、適切な支援につながるための、意識啓発を中心とした研修をおこなう。②有識者や支援者など自死遺族の方を講師に招き、意識啓発を中心とした研修を行う。 ③全職員を対象とし、受講者の職場で活用できる内容にするため、講師や研修内容の見直しを図っていく。 |
| 日野市 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ①有識者や支援者による講演会を行うことで、自殺防止に対する市民意識を高める。 ②自殺対策に取り組むNPO法人に事業を委託し、市の施設において講演会、パネルディスカッションを行い、市民参加型のシンポジウムを開催する。 ③経験豊富なNPO法人に委託して効果的に運営するとともに、市の施設を活用することで費用対効果を考慮して事業を行う。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺防止対策シンポジウムの開催 | ①自死遺族が集まる場を設けることで、自らの心の痛みに向き合い、自分らしさを取り戻すためのこころのケアを図る。 ②自死遺族支援団体に運営を委託し、市の施設を利用し定期的に(隔月)自死遺族が集まる会を開催している。 ③毎回担当職員、保健師も参加して、自死遺族の体験や気持ちを直接聴くようにしている。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業⑤(仮称)町田市自殺総合対策基本方針策定 | ①「日野市自殺総合対策推進条例」に基づく、「自殺総合対策基本計画」の策定について検討し、自殺対策の推進に資する。 ②公募市民、有識者等の外部委員を含めた委員会形式で基本計画の策定に向けた協議、検討を行い計画書を作成する。 ③公募市民等の外部委員を活用することで、市民の意見をより反映できるようにしている。 |
| 東村山市 | 普及啓発事業 | 普及啓発用リーフレットの作成・配布 | ①こころの健康づくりの大切さについて伝えるため、普及啓発を図る。自殺予防対策として、市民一人ひとりの気付きと見守りを促し、こころの健康について意識を高め対策を推進する。②様々な場面面でPRを実施する。相談窓口について市報・ホームページ掲載・市内窓口、保健事業、健康ガイド(全戸配布)での普及啓発を実施。 |
| | 普及啓発事業 | こころの健康講座・講演会 | ①心の健康づくりの大切さについて伝えるため、健康講座等を実施し普及啓発を図る。1人1人の気付きと理解を深めることを目標とする。②講演会・講座を開催する。 |
| 国分寺市 | 人材養成事業 | 職員研修「ゲートキーパー養成講座」 | ①職員が、自身や身近な人のこころの健康について関心を持ち、精神的不調を予防・軽減できるようにする。また、身近なゲートキーパーとなり、市内窓口や市民対応の場で設立、自殺予防の地域の支え手としての役割を考え、地域全体で心の健康づくりを目指す。 ②市内職員を対象としたゲートキーパー講座を実施する。③職員間との共催で、職員研修として位置付けることで、職員の参加率を高める。 |
| | 強化モデル事業 | 強化モデル事業②(仮称)国分寺市自殺総合対策基本計画の策定 | ①市民が気軽に心の健康度を確認することで、心の健康についての関心を高める。また、ホームページに「相談先一覧」を掲載し、相談窓口の周知を行う。 ②「こころの体温計(メンタルヘルスチェックシステム)」をホームページに掲載する。事業案内のポスターを作成し、市内公共施設等に掲示する。 ③ポスターについて、働き盛り男性の目に留まるように、商工会等を通じて、居酒屋などの飲食店に掲示を依頼予定。自殺対策月間には、市立図書館と連携し、自殺に関するコーナーで関連本とポスター等を掲示する予定。 |
| 国立市 | 普及啓発事業 | こころの健康づくり パンフレットの配布 | ①市民が自殺対策に関心をもつきっかけにする。 ②ゲートキーパー育成用パンフレットを市内の医療機関、薬局に配布する。 ③あからさまに「ゲートキーパー」という文言を使用せず、やわらかなタッチのデザインとすることで、「自殺」に対する不快な感情を回避した。 |
| | 普及啓発事業 | こころの健康づくり 映画会の開催 | ①命の大切さについて、まずは「気づく」ことから市民の意識を高める。②映画の上映 ③親子で視聴できるよう、夏休み期間中で土曜日に上映日を設定した。 |
| | 普及啓発事業 | こころの健康づくり 職員等向け講演会の実施 | ①職員等が自殺関連行動や対応の方法など、より専門的知識の習得ができるようにする。②専門家による講演会の実施 ③今年度は2回目の実施であるが、数年間にわたり、継続して全職員が受講できるようにしたい。 |
| 福生市 | 人材養成事業 | 市職員向けゲートキーパー研修 | ①窓口業務を主とする職員(全職員)に対し、心の健康を理解することを目的とする。 ②職員研修として位置づけ、自身、職場の同僚の健康はもちろんのこと、窓口を訪れる市民に対しても、心の病のサインに気付くよう、心の問題全般を扱いながらゲートキーパーの養成を行う。③職員研修とすることで多くの参加者確保する。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺予防啓発事業 | ①うつ病等の心の悩みに関する情報や相談機関の連絡先などを記載したリーフレットを作成し、市民に普及啓発を図ることで、市民の自殺に対する意識を高揚させる。②福生市健康づくり推進員が中心となり、自殺予防のリーフレット等を配布しながら自殺予防を呼びかける。③ただパンフレットを渡すだけでなく対話を生み出すため、会話のしやすい市のイベント会場に出向き配布を行う。 |

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|---------|---------------------------------|--|---|
| 狛江市 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ①ゲートキーパー等を対象としてうつ病、自殺に関する知識、相談の受け方・対応方法について研修を実施することで、ゲートキーパーの対応能力の向上を図るとともに、悩み、SOSに気づける人材養成を行う。②地域医療機関の精神科医等の専門家を講師に招き、うつ病、ストレスチェック、自殺の特徴などについて、相談の対応方法等について実践的な研修を行う。③受講者が負担を感じないように、ゲートキーパーを支える体制をととのえる |
| | 普及啓発事業 | 普及啓発用リーフレットの作成・配布 | ①うつ病等の心の悩みに関する情報や相談機関の連絡先、うつ病のセルフチェックなどを記載したリーフレットを作成し、市民に普及啓発を図ることで、市民の自殺に対する意識を高揚させる。 ②相談機関の連絡先一覧を記載した普及啓発用リーフレットを作成し、健康まつりや関係機関の窓口での配布し、市民へ周知する。 ③うつ病に関する情報、セルフチェックをリーフレットに盛り込み、相談先だけでなく、日常のこころの健康状態を自分で管理できるようにする。 |
| | | こころの健康づくり講演会『うつ病の診断・治療と日常の注意点』 | ①専門家による講演会を行うことで、自殺防止に対する市民意識を高める。②市の施設において講演会を行い、市民へ情報提供を行う。③市の施設を活用することで費用対効果を考慮して事業を行う。 |
| 東大和市 | 対面相談支援事業 | こころの健康相談 | ①市民が心身の健康について気軽に専門医に相談でき、家庭における健康管理に資することを目的とする。②精神科医師による相談(事前予約制)③市報やこころの体温計の相談ページ等に掲載し、周知している。 |
| | 人材養成事業 | ゲートキーパー研修の実施 | ①職場や地域のさまざまな分野において、身近な人の自殺のサインに気づき専門機関へつなぐという一連の流れと役割を理解し、市全体の自殺予防対策の強化を図る。②管理職への研修会を実施(精神科医師の講義を含む)③研修の開催に際し、職員課との連携とし、庁内職員全員が受講できるよう来年度以降も計画する。 |
| | | ゲートキーパー養成指導者の資質向上 | ①ゲートキーパー研修のより効果的な実施や市の自殺防止対策の強化につなげる施策を展開する。 ②内閣府や東京都、関係団体の専門研修の受講および精神科医の勉強会を実施(年1回) |
| | 普及啓発事業 | パネル展および図書展 | ①市民への自殺予防の啓発②市役所ロビーおよび図書館特設コーナーでのパネル展示・関連図書の貸し出し ③自殺予防月間に合わせて開催する。 |
| | | こころの健康づくり講演会 | ①こころの健康づくりや自殺予防について市民向け講演会を開催し、啓発活動をする。②講演会を開催 ③手話通訳者を配置 |
| 強化モデル事業 | 強化モデル事業②メンタルチェックシステム「こころの体温計」事業 | ①市民が気軽にこころの健康状態をチェックし、メンタル面の意識を高めさせるとともに、相談機関がわかりつなぐことを目的とする。②こころの体温計システムを導入し、市公式ホームページや携帯電話からアクセスして利用する。 | |
| 清瀬市 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ①庁内関係各課の職員を対象として、うつ病、自殺予防に関する研修、連絡会を行い知識と理解を深め、ネットワークを構築する。②庁内で連絡会を立ち上げ、自殺予防に関する研修を実施。専門家を講師に招き、うつ病や自殺企図のある方への対応を学ぶ。 ③連絡会の中で研修会を実施し、職員の意識を高める機会とする。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺予防啓発事業 | ①うつ病等のリーフレットなどを配布し、市民に普及啓発を図ることで、市民の自殺に対する意識を高める。 ②うつ病等やストレスに関するリーフレットを、関係機関や講演会、市民まつりなどで配布し、市民に普及啓発を図る。 ③医師会に協力を依頼し、市内医療機関のカウンターなどに設置し、受診に見えた方が手に取りやすいように配慮してもらう。市民まつりなどさまざまな年代が集う場で啓発を図る。 |
| | | 自殺予防講演会 | ①専門家による講演会を行うことで、自殺防止に対する市民意識を高める。 ②市の施設で、うつに関する講演会を実施する。 ③市民が集まりやすい健康まつりで開催し、多くの市民の参加を促す。 |
| | | 地域の市民グループ講話 | ①保健師による講話を行うことで、地域の自殺防止に対する意識を高める。②講話やリーフレットの配布。 ③高齢者が集まりやすい地域の身近な集会所などで、講話を実施する。 |
| 東久留米市 | 普及啓発事業 | 自殺予防普及啓発 | ①広報・パネル・リーフレット等により、市民に自殺予防普及啓発をする②市広報(9月・3月号)に記事掲載、健康施設内にパネル等の展示・リーフレット配布、関係機関・関係部署にリーフレット設置 ③パネル展示時に心の健康づくり関連図書も同時に展示し、市民に関心をもってもらう |
| | | こころの健康づくり事業 | ①【講座】参加者自身の心の健康づくりについて学ぶと共に、身近で精神的に悩んでいる方へ市民としてできるサポートのあり方を学ぶ【講演会】心の健康に関する知識の普及 ②【講座】こころのヘルプサポーターバージョンアップ講座【講演会】こころの健康づくり講演会 ③【講座】基礎講座受講者を対象にロールプレイを多く取り入れ、実践につながることを目指す。 【講演会】市民を支援している関係機関(民生委員、ケアマネージャー、精神作業所職員等)に積極的に声かけをして参加を働きかける。 |
| 武蔵村山市 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ①当市職員を対象に、職場内又は地域でのゲートキーパーとなるよう養成を行うことを目的とする。 ②人事部門と連携の上、外部より専門家の講師を招き、研修を行う。 ③今年度に2回の実施を計画しており、多くの職員に参加できる環境整備を行う。 |
| | 普及啓発事業 | 自殺対策啓発用パンフレット等作製事業 | ①パンフレットやグッズ等を作製し、それを用い自殺対策の重要性について啓発することで、市民に対し理解を深めること。 ②自殺対策にかかるパンフレットやグッズ等を作製し、市のイベント等で市民に配布する。 ③市民が日常より活用できるような、身近なパンフレットやグッズ等を作製する。 |
| | | 地域自殺対策講演会事業 | ①市民が自殺対策についての重要性を理解し、それを地域で体現できること。 ②専門家を招き、自殺についての現状やその対策について、講演していただく。 ③講演会場を市民ホール等とすることで、出来るだけ多くの市民に参加していただくよう企画している。 |
| 多摩市 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成研修事業 | ①職員を対象として、うつ病、自殺に関する知識、精神疾患のある方への対応方法について研修を実施することで、職員の対応能力の向上を図るとともに、窓口相談での悩みやSOSに気づける人材養成を行う。 ②地域医療機関の精神科医等の専門家を講師に招き、うつ病、ストレスチェック、自殺の特徴などについて、事例検討を交えた実践的な研修を行う。 ③今年度においては、管理職の研修を行うことで、今後自殺対策を全庁的な協力の中で行っていくための足がかりとしていく。 |
| | 普及啓発事業 | 若年層向け普及啓発用クリアファイルの作成・配布 | ①若年層に対し普及啓発を積極的に行い、うつ病や自殺予防に関する知識を広め、自殺予防を図る。 ②相談機関の連絡先一覧を記載した普及啓発用クリアファイルを作成し、配布することで、うつ病の早期発見と早期相談を促し、自殺予防を図る。 ③中学校や成人式などで配布し、若年層に重点的に普及啓発を行う。 |
| | | 普及啓発用チラシの作成 | ①市民に対し普及啓発を促進することで、うつ病や自殺予防に関する知識を広め、自殺予防を図る。 ②自殺予防月間にあわせて、相談機関の一覧を記載したチラシを作成、配布し、相談機関を周知し、早期相談につなげる。 ③市の施設や窓口で配布する。自治会等で回覧、配布をお願いする。 |
| | | うつ病・自殺防止に関する講演会 | ①講演会を行うことで、市民にうつ病に関する知識を広め、自殺防止に対する意識を高める ②専門家による講演会を聴き、うつ病などの精神疾患の正しい知識を理解して、早期発見、早期相談につなげていく。 ③最後に身近なゲートキーパーの講座を設ける。 |
| 強化モデル事業 | 強化モデル事業②こころの体温計 | ①自殺の原因となりうるうつ病の早期発見、早期相談により自殺予防を図る。②こころの体温計を利用して、メンタルチェックを身近なものとし、うつ病を早期に発見する。相談機関を表示することで、早期の相談につなげ、自殺の予防を図る。③多くの市民にこころの体温計を周知できるように、チラシ、ポスターや広報、ホームページ等を利用する | |

平成25年度東京都地域自殺対策区市町村事業計画一覧

| 区名 | 事業区分 | 事業名 | ①事業目的 ②事業内容 ③工夫点 |
|---|---------|--|--|
| 稲城市 | 普及啓発事業 | ゲートキーパー養成パンフレット | ①多くの市民の方に「ゲートキーパー」を普及していく②こころの健康づくり講演会やこころの健康づくり教室などで「ゲートキーパー」の普及講座を行なう③市民が「ゲートキーパー」について知り、行動につなげられるようなパンフレットを選定 |
| | | こころの健康づくり講演会 | ①睡眠障害について正しい知識を普及していく②睡眠障害について専門医を講師に講演会を実施③睡眠障害とこころの健康を結びつけ講演会を実施していく。また講演会の中で身近なゲートキーパー養成講座も行っていく |
| | | こころの健康づくり教室 | ①睡眠と日常生活の関係について正しい知識を普及していく②睡眠と日常生活のつながり、就寝前や起床後に行えるストレッチを取り入れた体操の実践、身近なゲートキーパーの養成講座③身近なゲートキーパーの講座を行っていく。健康増進施設の活用。 |
| | | こころの健康づくり事業(メンタルセルフチェック) | ①携帯電話やパソコンから気軽にメンタルセルフチェックが行えるシステムを利用し、こころの健康について身近に考えるきっかけをつくる。②本人モード・家族モード・赤ちゃんママモード・ストレス対処タイプテスト・アルコールチェックモード・自死遺族モード・いじめモードの7項目を実施。毎月末に各タイプ別利用状況の報告を受ける。③セルフチェック後に相談できる機関リストの掲載。各教室・講演会等やイベントにて多くの市民への周知を行う。 |
| 羽村市 | 人材養成事業 | 市職員向け「ゲートキーパー養成・うつ病予防」研修 | ①係長職を対象に、正しくうつ病への対応やこころの健康を理解することを目的とする。②毎年、職員職で行っているメンタルヘルス研修を活用し、健康課と連携して、うつ病の理解と具体的な支援、自殺に至らないための支援(ゲートキーパー)についての内容をきいた研修を実施する。③昨年度、部長職の管理職を対象に実施したため、今年度は係長職を対象に行い、より広い職層に理解されることとなる。 |
| | 普及啓発事業 | 健康セミナー(うつ病予防講演会) | ①市民に対し、広くうつ病に対する理解と知識の普及啓発を図る。②うつ病をテーマの一つに、こころの健康について、講師から話を聞くと共に、参加者からの質問を受け、その場で解決へのヒントを与えられる講座とする。③身近な問題から、うつ病と自殺の関係についての深められるような内容とする。 |
| 西東京市 | 人材養成事業 | 職員ゲートキーパー研修 | ①窓口対応の職員、関係機関職員等を対象として自殺に関する知識、や窓口での職員の対応能力の向上を図る②自殺予防対策の専門医を講師に招き、自殺の特徴などについて、理解を深めるとともに、窓口での聞き方などについて学ぶ③参加者の業務の繁忙に応じて参加できるよう、年3回に分けて実施するとともに、各回の内容に即した職場を対象とした研修となるよう、内容や講師を工夫する。 |
| | | 身近なゲートキーパー研修 | ①民生委員、ほっとネット推進員等、市民で傾聴や相談を受けている団体や関係者を対象に、地域の中で相談を受ける、気づく・つなぐことについて学ぶ②自殺対策を行っている機関から講師を招くとともに、担当者が身近な場所での相談について理解を深めていく。また市民で相談を受けている人々がどこにつなげばいいかを知る機会とする③地域の現状を双方向で情報共有しながら現実的に学ぶことができるようにする |
| | 普及啓発事業 | 若い世代への情報提供 | ①自殺死亡率の高い若年者に対する普及啓発の方法について検討するとともに、情報提供の方法を検討しリーフレット等を作成する②20代に波がある当士の状況からどの層にどのような働きかけをするかの検討と並行しつつ、企業や学校との連携を模索するとともに、集団健診の機会に情報提供を行う③若年層の集団健診の機会に啓発普及・情報提供を行う。 |
| | | 駅頭キャンペーン | ①広く市民に自殺とその予防、相談先について理解を図る ②市内私鉄2駅にて、自殺予防の啓発普及を実施する ③受け取りやすい品にセットしたミニリーフレットを同梱する |
| 奥多摩町 | 人材養成事業 | ゲートキーパー養成講座 | ①町職員・関係機関職員・民生委員・保健推進員等の地域の役員・町内在住・在勤者など、受講者を広く募集し、ゲートキーパーを養成し、町ぐるみで自殺予防のための「気づく・つなぐ・支え合う」体制づくりを行う。②外部から精神科医等の専門家を講師に招き、ゲートキーパー養成のための講演をしていただく。ミニゲートキーパー養成講座として町職員がニーズのある自治会に出向き、身近な講座を行う。③今年度で9回目のゲートキーパー養成講座になるが、毎回、違う講師に来てもらい、同じ内容でも違う話し方、違う講義の組み立てを行い、リピーター参加者も学びの再確認や新しい学びにつながるよう工夫している。毎年、参加者が減少している事業であるため、広報・ポスター・防災無線の他に積極的に個別通知をし、参加者を増やしていく |
| | | リーフレットの全戸配布 | ①自殺予防強化月間の周知とメンタルヘルスについての周知 ②メンタルヘルスや自殺予防に全戸配布③自殺予防強化月間である9月広報と一緒に全戸配布 |
| | 普及啓発事業 | 奥多摩町オリジナルリーフレットの作成・全戸配布 | ①奥多摩町の住民に奥多摩町の自殺の現状について理解してもらい、自殺予防についての意識を持ってもらう②奥多摩町の自殺の現状を掲載し、自殺予防を呼びかけるリーフレットの制作・全戸配布③町の現状・奥多摩町の自殺の現状の推移を掲載し、東京都と比較し自殺について身近な問題としてとらえてもらうよう工夫する。 |
| | | 自殺予防キャンペーン | ①自殺予防について、広く住民にアピールおよび普及啓発を行う ②町のイベントや日々の民生委員の活動でリーフレットとキャンペーングッズを配布 ③町民が多く集まる事業を活用し、広くアピールする。 |
| | | メンタルヘルス講演会 | ①心の健康 ～ 自殺予防まで、気軽にメンタルヘルスについての住民の学びの場としての提供②精神科医や心理職等の専門職を講師に招き、メンタルヘルスについての講演をしていただく③毎回、講師の方と意図して打ち合わせをおこない、リピーター参加者も新しい学びを得られる講演会を実施。参加者拡大のため、広報・ポスター・防災無線の他に個別通知にてのお誘いも積極的に行う。 |
| | 強化モデル事業 | ミニ講座 | ①自殺予防・メンタルヘルスについて身近な講座による普及啓発を行う②地域の集まり・保健推進員事業・他町の関連事業などニーズがあるところに出向いて、ミニ講座を行う。③他の事業の前座や一部の時間をいったり、1時間程度のお時間をいったりと直接メンタルヘルスに関心がないかたへの普及啓発の機会・メンタルヘルス講演会の伝達講習など必要に応じて柔軟に対応する。 |
| 強化モデル事業②メンタルヘルスの現状把握とハイリスク者の健康管理システムを活用した継続支援 | | ①住民のメンタルヘルスの状況把握・自殺のハイリスク者の継続的支援 ②全戸を対象としたアンケートの実施 ③健康管理システムの個人台帳にメンタルヘルスのアンケートの概要を入れ、住民健診の結果とともに、長期的に継続管理 | |
| 大島町 | 普及啓発事業 | 普及啓発用リーフレット等の配布 | ①うつ病や不眠症等の心の悩みに関する情報や相談機関の連絡先などを記載したリーフレットを配布し、島民に普及啓発を図ることで、島民の自殺に対する意識を高め、相談窓口について広く周知する。②福祉まつりや、住民健診会場でのリーフレットの配布、9月の自殺対策強化月間に合わせ、島民に広く周知するためにリーフレットを広報にはさみ込み、また、住民が心の健康についての正しい知識を身につける機会として健康講座を実施する。③福祉まつりや住民健診会場、役場窓口など島民が集まりやすい場所でも配布して効果的にPRする一方で、うつ予防等のメッセージを印字した啓発用グッズ(トイレットペーパー)を配布し、気軽に手にとってもらえるよう工夫する。 |
| | | 普及啓発用チラシ作成・配布 | ①うつ病や不眠症等の心の悩みに関する情報についての普及啓発や相談窓口設置に関して、町が積極的に取り組んでいるということをアピールする。②福祉まつりや住民健診会場でのリーフレット配布時や、広報へはさみ込み時、また、健康講座でのリーフレット配布時に一緒に普及啓発用チラシを配布する。③うつ病や不眠症について「自分にも起こりえるもの」として住民が認識するきっかけとなるような内容にする。 |
| | | 普及啓発用のぼり旗の設置 | ①福祉まつりなどのイベントや、自殺対策強化月間にあわせてのぼり旗を設置し、相談窓口を周知する。福祉まつり会場や役場内窓口ののぼり旗を設置し、相談窓口を設ける。島民が集まりやすい場所に設置することによって、関心を高める。 |
| 小笠原村 | 強化モデル事業 | 強化モデル事業②精神神経科専門診療及びかかりつけ医との連絡会議 | ①精神疾患患者を村のかかりつけ医から精神科医療機関へスムーズにつなぐ医療連携体制構築のための事業。また精神神経科専門診療実施の安定化を図る。②(1)診療、検査、処置及び他の治療(2)精神科事業への講師及び各種指導(3)講演会の開催、医療職への指導③事業を円滑に実施するための日程・プログラムの検討 |