

## 1. ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは：

うつや自殺について正しく理解し、日常の相談活動等を通して相手の心身不調のサインに気づき、必要に応じて専門機関による相談等へとつなぎ、当該機関等と協働して自殺予防に取り組む人のことである。

### ・24年度より本講座を開始。

24年度は関係機関を含めた支援者を対象に実施。

25～27年度の3年間で市職員を対象に、自殺対策・心のメンタルヘルスについての共通認識をはかることを目的に実施。

平成25年度は管理職以上を対象に、26年度は係長職を対象に、

27年度については全職員を対象に実施。3年間で170名の職員が参加  
28年度以降は対象を拡大し実施する予定。

## 2 メンタルセルフチェック「こころの体温計」

平成23年度（平成23年8月）より、パソコンや携帯電話・スマートフォンから簡単にストレスや落ち込み度をチェックできるアプリを導入し、心の悩みを抱えた方が相談機関へつながるような情報提供を行っている。

### 【アクセス数】

平成23年度	41,424件	平成24年度	104,972件
平成25年度	138,597件	平成26年度	71,895件

★26年度にアクセス数が減少したのは、23年度から継続実施している中で目新しさが薄れつつあると分析。また、転入者等本事業をご存じない方が多いと思われるため、今後一層の周知を図っていく。

平成27年10月より新たなモード「睡眠状況チェックリスト」を追加した。

### 3. 自殺予防広報

- 毎年、東京都の自殺対策強化月間（9月・3月）に、自殺予防やゲートキーパーの意識の啓発のため都が実施する特別電話相談や講演会について市報に掲載。
- 市内図書館で、自殺対策強化月間に「自殺予防」をテーマにしたコーナーを設置。「こころの体温計のティッシュ」や相談機関案内チラシを配架。
- 毎年3月の月間に合わせ自死遺族紹介パネルを保健センターで掲示。今年度は3月12日（土）午後に自殺予防対策として、「こころの体温計」普及啓発ティッシュの配布と自死遺族紹介パネルの提示等によるキャンペーンを実施予定。

### 4. こころの健康相談

- 毎月、精神科医と保健師による心の健康相談会を実施。

### 5. その他取組

- 心の健康づくりについては、メンタルヘルスをテーマにした健康講座を実施。庁内では保健師等による様々な相談事業を実施。