

共同キャンペーンとは

- 全国68精神保健福祉センター共同の取組み -

精神保健福祉センターと共同キャンペーン

精神保健福祉センター（以下、センター）は、精神保健に関する技術指導などを行う技術的中核機関です。法により都道府県と指定都市に設置が義務づけられており、全国に68か所あります。センターでは、地域の特性を踏まえながら、様々な自殺対策に取り組んできましたが、2008年度から2010年度までの3年間、全国のセンターが「共同キャンペーン」として取り組むこととし、各センターの自殺対策関連事業を共同キャンペーン事業として登録しました。また、9月を「自殺予防強化月間」と定め、9月を中心に事業を実施し、共通のポスターを作成し、全国一斉にPRしました。全国のセンターが自主的に共同して取り組んだユニークな試みです。

	普及啓発等				人材養成 研修(ゲートキーパー養成等)	相談等			調査 実態解明等のための調査	他 その他	計
	フォーラム、イベント、講演会	パネル展	街頭宣伝	その他		相談会	電話相談	家族・当事者教室、交流会等			
2008年度	165	19	18	106	191	50	27	39	11	0	626
2009年度	185	28	41	150	251	144	37	67	24	0	927
2010年度	154	44	54	190	301	96	43	74	34	11	1001

※2010年度において、岩手県、宮城県、仙台市については計画時のデータを使用しています。

1年目（2008年度）

1年目（2008年度）は、626事業を実施し、「気づき」や「見守り」の大切さ、自死遺族支援の重要性について国民の理解の促進を図りました。

2年目（2009年度）

2年目（2009年度）は、自死遺族支援に加え、多重債務問題を重点課題に選び、927事業を実施しました。

3年目（2010年度）

3年目（2010年度）は、さらに睡眠キャンペーンを重点課題に加え、1001事業に取り組みました。特に、9月10日の世界自殺予防デーにあわせて、全国各地で街頭キャンペーン等の啓発活動や相談事業など84事業を45センターが実施しました。

全国の精神保健福祉センターが共同で取り組むことにより、また、他の関係機関との連携を強化することによって、より効果的な自殺対策を全国各地で展開し、「生きづらさ」に悩む国民を支えていきたいと考え、実施しました。共同キャンペーンは3カ年で終了しましたが、3年間の成果を踏まえて、今後も精神保健福祉センターは自殺防止に全国共同で取り組んでまいります。

全国精神保健福祉センター長会
2011年9月1日発行
事務局 東京都立多摩総合精神保健福祉センター内
住所 〒206-0036多摩市中沢2-1-3
電話 042-376-1111

自殺予防

全国68精神保健福祉センター共同キャンペーン

～ 2008～2010年度 ～



全国精神保健福祉センター長会

http://www.acplan.jp/mhwc/

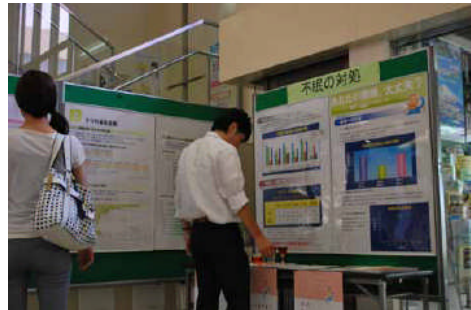
●フォーラム、イベント、講演会

様々なイベントを実施し、自殺予防、うつ病防止、心の健康増進について普及啓発を図りました。



●パネル展

ホールなどに自殺予防に関するパネルを展示し、普及啓発を図りました。



●その他普及啓発

ホームページ：全国精神保健福祉センター長会のホームページ (<http://www.acplan.jp/mhwc/>) および各精神保健福祉センターのホームページで様々な情報を発信しました。



ポスター作成；2008年に全国センター長会として共通のポスターとチラシを作成しました。デザインは北海道在住の画家にお願いしたものです。



普及啓発リーフレット、グッズ等：様々なリーフレット等を作成しました。

広告：自治体の公報をはじめ、新聞、TVなど様々な媒体を使った広報を行いました。



防ごう自殺 みんなで

全国68精神保健福祉センター 取組の紹介

精神保健福祉センターでは様々な自殺対策を本庁や関係機関・団体と協力して実施しています。全国すべてのセンターが同じ取組をしているわけではなく、地域の特性に応じた対策を行っています。ここでは、多くのセンターが取り組んだ活動を中心に紹介します。一部共同キャンペーン事業に登録していない事業を含みます。

「自殺予防強化月間」とは

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、9月10日からの一週間が自殺予防週間に設定されています。全国センター長会では9月を自殺予防強化月間とし、9月を中心に共同キャンペーン事業を実施し、全国一斉にPRすることで、啓発効果を高めることにしました。

登録事業のうち、2008年度は236事業（38%）、2009年度は264事業（28%）、2010年度は350事業（35%）を月間中に実施しました。

●街頭宣伝

世界自殺予防デー（9月10日）などに、街頭キャンペーンを行いました。2010年度は45のセンターが9月10日に合わせて計84事業を実施しました。



●研修（ゲートキーパー養成等）

人材養成は、技術的中核機関である精神保健福祉センターの重要な機能です。

自殺のリスクのある人に気づき、かかり、身近な支援につなぎ、見守る人のことを「ゲートキーパー」（門番）と呼びます。かかりつけ医や窓口職員はもちろん、民生委員や様々な人がゲートキーパーの役割を担うことで、早期発見・早期対応の道が開けることが期待されます。



「睡眠キャンペーン」とは

自殺予防につながるうつ病の早期治療のため、「睡眠」に着目して、眠れない時はかかりつけ医への受診を薦めるキャンペーンで、かかりつけ医の研修とG-P連携（かかりつけ医と精神科医の連携）を基盤としています。2010年度は、睡眠キャンペーンに関する事業を全国で76事業実施しました。

働き盛り世代の睡眠キャンペーン

お父さん、ちゃんと眠れてる？

新病気のサイン、こんなときは注意！

- 眠れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなくて体重が減っている
- だるくて疲れない

もしも、お父さん、お母さん、お兄さん、お姉さん

「うつ」かも…

不眠が続くと健康は、かかりつけ医や専門機関にご相談ください

「うつ」は言葉の通りうつ病が原因で起きます

社長、部長、課長のみなさん

こんな方いませんか？

- 眠れなくなったり、仕事に集中できなくなったり
- 食欲が落ちて、体重が落ちたり

お母さん、息子さん、娘さん

こんな方いませんか？

- 「だるい」と言うことが増え、食欲がなくなった
- 寝れないので、夜中に目が覚めたり
- 寝るはずなのに寝られなくなったり

「うつ」の可能性がある方、かかりつけ医や専門機関にご相談ください

●「うつ」は言葉の通りうつ病が原因で起きます。うつ病は心の病気です。うつ病は治療が必要です。うつ病は治ります。うつ病は治ります。うつ病は治ります。

●「うつ」は言葉の通りうつ病が原因で起きます。うつ病は心の病気です。うつ病は治療が必要です。うつ病は治ります。うつ病は治ります。うつ病は治ります。

●相談会 — 「多重債務問題」への取組

経済的な生活苦の問題による心の不健康状態、多重債務問題の背景にある精神疾患への対応など、広く国民の悩みや生活のしづらさに対応すべく、多重債務問題等対策機関に協力・連携した取組みを全国各地で共同して進めました。

多重債務者向け無料相談会

～法律専門家と保健師等による合同相談会～

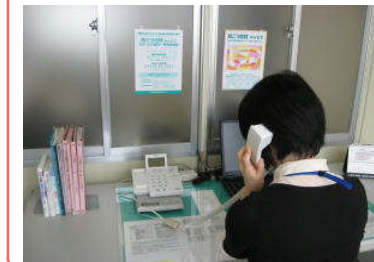
多重債務者の方を対象に、法律専門家による無料相談会を開催します。（予約制です。）
ストレスをかかえていると、心身の不調を招きやすいため、あわせて保健師等による健康相談も行います。



内容：法律専門家による無料相談会（1人あたり30分）
あわせて、保健師等が心身の健康相談にも応じます。
（前半：弁護士による相談 後半：司法書士による相談）

●電話相談

多くのセンターが「こころの健康電話相談」を運用しており、様々なこころの相談に対応しています。啓発効果を高めるため、期間限定の一斉電話相談を行った地区もあります。



防ごう自殺 みんなで

〇〇〇地区一斉電話相談

「生きることがつらい」と悩んでおられる方や、
そのご家族の方、大切な方を自死で亡くされた方、
あなたの気持ちを聴かせください。

日時
9月6日(月)～10日(金)

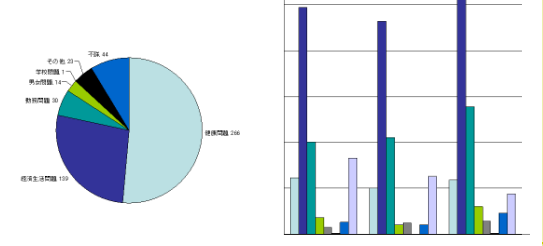
●家族・当事者教室、交流会等

「自死遺族支援」への取組み
自死遺族の集い（分かち合いの会等）や研修会等を充実させ、自死遺族の支援を全国各地で実施しました。



●実態把握のための調査

各自治体の地域特性をふまえた対策企画に向け、自殺の実態調査や未遂者・遺族支援にかかる調査などを行っています。



●その他

事件や事故が発生したときに学校に駆けつける多職種の専門職チームであるCRT（クライシスレスポンスチーム）等のある自治体が運用しています。児童生徒の自殺が起きた時には学校に派遣され、事後対応をサポートします。