

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

自殺予防の一翼を担う

～市職員へのゲートキーパー力を育む研修会～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

つくばみらい市役所 保健福祉部 健康増進課

代表者：野澤 真由美

勤務先：つくばみらい市役所

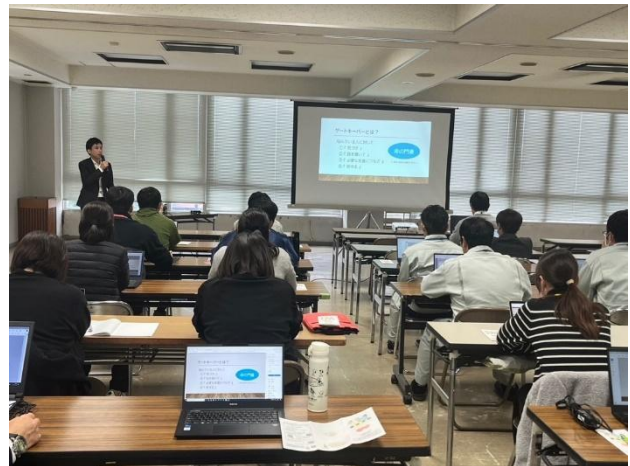
所 属：保健福祉部 健康増進課

所在地：〒300-2422

茨城県つくばみらい市古川1015-1

TEL：0297-25-2100

FAX：0297-52-0990



◇活動方針

警察庁の自殺統計原票を集計した結果（以下「自殺統計」という）によれば、我が国の自殺者数は、平成15年において、昭和53年の統計開始以来最多の34,427人となった。その後3万人台で推移した後、平成22年に減少に転じ令和元年は最少の20,169人となった。しかし、新型コロナウイルスのまん延した令和2年以降増加に転じた。茨城県においても、令和5年度自殺者数は前年度より微増し、40歳代、50歳代、70歳代の順で多く、自殺の原因・動機については、健康問題、家庭問題、経済・生活問題の順で多くなっている。本市においては、増減をしながら推移しているが、令和6年は6月時点で、昨年総数の2倍以上と増加傾向にある。

市役所は、生活をするうえで必要不可欠な申請窓口機能を多く有し、多くの方が来所する場所であるが、申請業務の処理等に専念する傾向にあり、個人のパーソナリティや経済・家庭問題等の背景にまで配慮した市民に寄り添った対応には至っていない。また、あらゆる相談窓口を実施しているものの、近年、相談内容は多様化しており、個人の問題から世帯全体の問題として支援が必要な場合が多くを占めている。

これらの課題解決には、市職員一人ひとりが命の門番である自覚を持つとともに、市職員同士が連携し情報を共有し、効果的な支援につなぐことが重要である。そこで、市民向けの研修会に加え、市役所職員をゲートキーパーとして、気がかりな市民に気づき、職員同士が連携して効果的な支援につなぐことができるような全庁的な支援体制構築を目的とする。

◇活動内容とその成果

1. 市職員向け研修会の開催

総務課担当者と研修会の開催方法等について、事前に十分な協議をし、総務課主管の特別研修に位置付け開催することとなった。また、より多くの職員に受講してもらうため、会場を2庁舎で実施することとし、午前・午後の2回開催した。

(1) 日 時：令和6年11月21日（木）

(2) 場 所：伊奈庁舎（午前10時～11時30分）
谷和原庁舎（午後2時～3時30分）

(3) 内 容：ゲートキーパー研修会

(4) 講 師：つくばみらい市健康増進課 精神保健福祉士1名、保健師1名

(5) 参加者：60名（伊奈庁舎31名、谷和原庁舎29名）

活動成果報告書

※令和5年度実施の研修会参加者数29名から大幅に増加

(6) アンケート結果：回収率：95%（60名中57名）

研修会の内容の理解度	◇できた50名（87.7%） ◇少しできた7名（12.3%） ◇あまりできなかった・できなかった0名（0%）
今後業務に活かせる内容	◇窓口での市民対応の際に、傾聴する姿勢などを活かしたい ◇業務はもちろんです、プライベートにおいても悩んでいる友人がいたら、その方の異変に気づき、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守ることを実践していきたい 等
印象に残ったこと、感想、意見	◇人の様子に対して、注意を向けることの重要性を感じたので、今後も気を配った生活を心がけたい ◇悩んでいる人の話を傾聴することだけでもその人にとって大きな力になるんだと思った 等

(7) 研修会の振り返り

- ・特別研修の枠で実施することで、一定の参加者を得ることができた。
※過去の参加者が割り振られないよう、総務課との調整が必要。
- ・アンケートでは、多くの参加者から「理解できた」との回答を得ることができた。自由記載においても、傾聴等の対応だけでなく、セルフケアを意識したいとの意見も多数見られ、参加者への啓発に繋がったと思われる。
- ・今回作成した資料は、市民等を対象とした出前講座においても活かせる内容であることから、今後の研修会で活用する。
- ・ただし、研修内容や資料について、国動向や社会情勢等も考慮しながら、引き続き調整を図っていく必要がある。

令和6年度 研修実施計画案（健康増進課 ゲートキーパー研修）

- 1 目的
自殺対策計画（健康つくばみらい21プラン）における自殺予防にかかる事業。自殺予防において、本人だけでは相談・支援に繋がらない場合もあり、周囲の気づき・声かけ・相談窓口等への働きが重要である。また、自殺の危険を抱える人は様々な悩み・課題を抱えており、必ずしも精神保健の窓口につながるわけではない。各窓口の職員が来庁者の様子に気づき、適切な情報提供や窓口につながるよう、ゲートキーパーの役割等を学ぶ職員向けの研修会を実施する。
- 2 内容
自殺予防に関する基本的理解、ゲートキーパーの役割、声のかけ方や相談窓口の情報、など
- 3 対象者
本研修を未受講の職員（可能な会計年度職員も含める）
- 4 日時 ※予定実施時期
令和6年11月21日（木） ※仮で抑えている日程です。
10時00分～11時30分：伊奈庁舎 / 14時00分～15時30分：谷和原庁舎
- 5 場所
伊奈庁舎（2階会議室）、谷和原庁舎（2階会議室）
- 6 講師
保健福祉部健康増進課 保健師、精神保健福祉士
- 7 費用
※予算科目
なし

ゲートキーパー研修会資料（抜粋）

この研修会の目的は？

- ・自殺予防対策の一環としての研修会。
- ・いじめ、パワハラなど自殺に関するニュースを目にするが、もともと日本は先進国の中でも自殺死亡率が高い。
- ・自殺予防対策の一つとして、ゲートキーパーの役割が期待されている。

役割① 気づき：サインに気づき、声をかける

窓口に来られた際のご様子は？

- ☒ ① 時折ふっと考え事をしたり、ひどく落ち込んだ様子になる
- ☐ ② 上の空でこちらの話が入らず、何度も同じことを聞く
- ☐ ③ こちらの問いかけに答えるのに、ひとつひとつ非常に時間がかかる
- ☐ ④ 自信なさげにあれこれ迷い、簡単なこともなかなか決められない
- ☐ ⑤ くよくよと後悔することが多い、またはなんでも悲観的にとらえる
- ☐ ⑥ すぐ涙ぐむ、または、ねぎらいの言葉をかけたらワッと泣き出した
- ☒ ⑦ 『全部が自分のせい』『自分はダメな人間』などの発言がある

役割① 気づき：サインに気づき、声をかける

声かけの例

何かお困りのようですが、どうされましたか？

最近、疲れているようですが、お体の調子はいかがですか？

私でよければ、話を聴かせてください。

まとめ

- ・人対人のやりとりの中では、今回の内容を全て実践することは難しい面もありますが、声をかけたり、話を聴くだけでも、その人にとって支えになることもあります。
- ・対応に悩んだ際は、1人で抱え込まず、必要と思われる窓口にも相談してみてください。
- ・何より、ご自身の健康、セルフケアが大切です。

活動成果報告書

2. 市民向けゲートキーパー研修会の活用

特別研修を受講できなかった職員や関係団体等にも、市民向け研修会のを活用していただき、自殺の要因として重要とされる「うつ」や精神疾患の理解を深め、声のかけ方などの対応方法を学ぶ機会を設ける。

□日 時：令和7年3月2日（日）

午前9時30分～午後0時

□場 所：保健福祉センター

研修会（イメージ）



◇今後の計画

自殺は、家族や友人など周りの人々をはじめ、地域社会に大きな影響をもたらすと考える。誰もが安心して暮らし続けるために、地域包括ケアシステムの構築を進め、誰もが助け合い、支え合うまちをつくり上げていくことが必要である。

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があり、そうした心情や背景への理解を深めることも含め、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行うことが重要である。

身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていただけるよう、メンタルヘルスへの理解促進も含め、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが必要であり、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要で、1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながるものと考えます。ゲートキーパーとなり得る職員自身の健康管理をしつつ、身近な大切な人や仕事で関わる人すべての方のためにできることを全庁的に実践していただけるよう下記のことに取り組んでいく。

○人材育成

悩んでいる人や自殺の危険を示すサイン発している人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な相談窓口や支援につなぎ、見守る役割を担う「自殺予防ゲートキーパー」の養成を中心に、保健・医療・福祉の専門職研修や、さまざまな団体・組織等と連携し、研修の開催等を通じた人材育成を一都築実施していく。

- ・ 予防ゲートキーパー養成
- ・ 保健・医療・福祉従事者向けセミナー

○相談窓口等の運営・連携

こころの健康相談などの相談窓口を運営している。また、自殺はこころの不調だけでなく、多様な問題・課題が背景にあり、また重なり合っている場合があるため、さまざまな相談機関と連携・協働したネットワークづくりを進めていく。

○連携体制等の整備

行政内だけでなく、地域の関係機関や近隣自治体等との連携・協働が不可欠である。学校・関係機関・地域住民組織等の身近な地域の多様な主体と協働し、安心して暮らせる健康なまちづくりと社会の実現のため、より一層の総合的な自殺対策を推進し、自殺の実情を知り自殺防止のためにつながり支え合うための施策に取り組んでいく。

○普及啓発

毎年9月10日は世界自殺予防デーとなっており、国では、9月10日から9月16日を自殺予防週間としている。また、毎年3月は自殺対策強化月間としている。つくばみらい市においても、自殺予防週間や自殺対策強化月間を中心に普及啓発物の配布や市民講演会の開催などを通して、普及啓発を進めていく。

- ・ リーフレットや普及啓発物等の作成・配布
- ・ 世界自殺予防デー・自殺予防週間・自殺対策強化月間における普及啓発
- ・ 市民向け講演会の開催