

# 自殺防止・減少浸透（ゲートキーパー） サポート事業

特定非営利活動法人 静岡こころのサポートセンター

## 団体概要

当法人は、産業カウンセラーやキャリアコンサルタントなどの資格を持つ人や、これらの資格取得を目指す人達が集まっています。私達は、不安や悩みを抱える方々に寄り添い、サポートすることで、少しでも社会に貢献したいと考えています。

## 活動内容

- ①会員研修
- ②カウンセリングに関する講座の開催
- ③無料カウンセリング
- ④ゲートキーパー講座の開催
- ⑤メンタルヘルス等講座依頼の講師派遣等

代表 丹澤 潔

所在地 静岡県沼津市岡宮 109-4

ホームページアドレス <http://kokosapo.jp/> メールアドレス info@kokosapo.jp

## 目的

年間の自殺者は減少してきたといえ、未だ2万人を超える状況が続いています。自殺防止は社会全体で取り組むべき課題です。中でも身近な人を守る「ゲートキーパー」の存在は重要だと考えます。しかしながら、その認知も効果もまだ低い（ゲートキーパーの認知率8%）ままです。そのため、本事業では、自殺者数の減少の為「ゲートキーパー」の養成並びに啓発活動、職場における防止対策の仕組みづくりを目指すこととします。

## 実施概要

自殺者防止・減少対策を行うには、「交通安全」と同様の継続・啓発活動が最低限の骨子として必要です。そのための取り掛かりとして環境整備を含めた、啓発事業・ネットワークづくり・コーディネート活動を進めてきました。特に行政と民間の連携を市民協働の形で進め、企業へのサポートをより具体的な活動として行ってきました。

（「自殺を予防しましょう」と掛け声をかけられても、何をどのようにしたらいいのか、具体的に知る機会がないままでは、戸惑うばかり。 →ワークショップ等で体験→ワークショップ開発・サポート）

当団体も専門家とはいえ、十分ではありません。知識・スキル・経験をさらに向上させ、フィードバックし、現場に反映させる必要があります。事業の経験・活動をもとに、自殺防止のための仕組みづくりを行いました。

沼津市内の中小企業に勤務する働き盛りの中高年層（自殺率が高い）をターゲットに、官（行政）と民（民間企業）をつなぎ、自殺防止や減少のための隙間を埋める活動と仕組みの構築を目指し、周知・啓発のための「ゲートキーパー養成研修」を当面、市内の企業の労務担当者や衛生管理者などの産業保健スタッフを対象に、担当厚生課や商工会議所等と連携をとり進めました。

企業に求められているメンタルヘルスの中の「セルフケア」「ラインケア」を中心に担当者のかかわり方などを行いました。

# 方法・スケジュール

セミナーを開催 全4回

日 時 第1回9/10 第2回10/29 第3回11/19 第4回12/10 いづれも 19時～20時30分

会 場 サンウェルぬまづ2階大会議室

タイトル 事業をよりよく続けるための「身体と心のセミナー」全4回開催

講師 NPO法人 静岡こころのサポートセンター 理事長 丹澤 潔 他

参加費 無料

参加人数 第1回15名 第2回19名 第3回 15名 第4回 19名

講座はアクティビティを中心としたワーク（構成的グループエンカウンター）

介護老人保健施設おおひらにて研修会 全3回

日 時 9月、10月、2月

会 場 老健おおひら会議室

内 容 メンタルヘルス、ソーシャルコミュニケーションスキル

講師 NPO法人 静岡こころのサポートセンター 理事長 丹澤 潔

参加者 職員のべ24人

まちづくりファンド事業と並行して自殺予防のための講演会を市内で開催

日 時 10/20 13:30～

タイトル 自殺対策セミナー 生きる支援 いのちへの支援

講師 NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク代表 清水康之氏

事業をよりよく続けるための  
**身体と心のセミナー** (全4回)

健康経営とは？  
持続可能な経営のためにはまず健康から  
労務管理づくり隊

従業員メンタルヘルス①  
ストレスと心の関係  
NPO法人 静岡こころのサポートセンター

コミュニケーションで改善！  
気持ちの伝え方スキル  
NPO法人 静岡こころのサポートセンター

従業員メンタルヘルス②  
困った事態を未然に防ぐために  
NPO法人 静岡こころのサポートセンター

お問い合わせ・申し込み 沼津市商工振興課  
TEL055-934-4744 FAX055-933-1412  
E-mail syouko@city.numazu.lg.jp

事業所名	住所
TEL	FAX
参加者	参加回 1・2・3・4

自殺防止にどう向き合ったらよいか  
**生きる支援 いのちへの支援**

一層も自殺に追い込まれることのないまち ぬまづ  
いのちを支える第一歩

2019  
**10.20** 13:30～15:30  
沼津市民文化センター 大会議室

参加 無料 先着 100名 申込 要

講師 清水 康之氏  
NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク代表  
自殺対策推進センター 代表理事 清水康之氏  
2014年に自殺を克服し、ライフリンクを設立。10万人署名運動を推進して2016年6月「自殺対策基本法」成立に大きく貢献する。2017年、基本法施行から10周年記念大会を主催し、「自殺対策基本法の久望まで政府の政策体制の強化と地域自殺対策事業の強化」の議題に大きく貢献する。自殺対策の「つなぎ役」として近年全国各地で、自殺対策推進ネットワーク代表、自殺対策推進する議員の会（議員）アドバイザー、全国自殺対策推進員（自殺対策員）。

ライフリンクHP <http://www.lifelinke.jp>  
Twitter @yasuhimizu

お申込み・お問合せ ①お名前とお住まいの連絡先をお伝えください  
NPO法人静岡こころのサポートセンター [http://kokosapo.jp/contact\\_us/](http://kokosapo.jp/contact_us/)

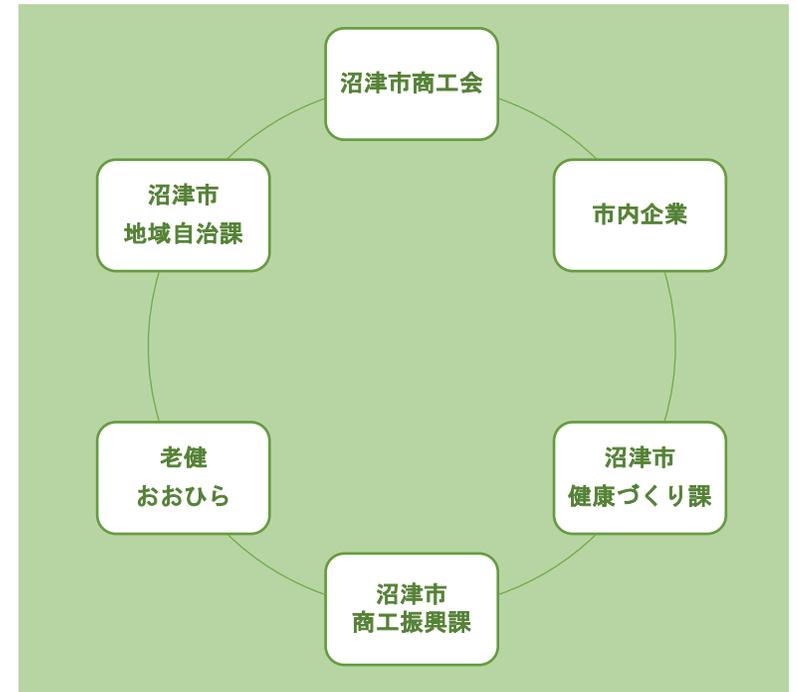
〒410-0001 沼津市大田町1-1-1 電話 055-933-1412  
info@kokosapo.jp [Facebookページ](https://www.facebook.com/kokosapo) [Twitter](https://twitter.com/kokosapo)

# 事業効果

自殺防止対策を進める上で、自殺が多い中高年を対象にすることで、沼津市の協力も得て市内の企業を対象にセミナーを実施する事ができた。また、ゲートキーパー養成の中で必要なステップ「気づく」「声をかける、聴く」「つなぐ」「見守る」のステップを“健康経営”とも絡めた“ワークショップ”を行うことでかかわりの重要性はアンケートからも浸透できた。さらに、実際の現場でのメンタルヘルスに対する課題の対応として、老健おおひらへのかかわりに関するワークショップを行うことができ、こちらからもアンケートから重要性の理解が深まった。

## ★参加者アンケート★

- 価値観、考えの違いが怒りを生じさせると分かり、多様性を認められることが大切
- 自分で自分をこうあるべきと思っていたのに気づいた。自分も自由に生きていいのだと思った。
- 身体と心の健康のために、コミュニケーションの大切さを痛感しました
- アサーティブな自己表現ができるようになりたいと思いました。



## 今後の課題

今回行政と初めて協働作業（事業）が出来たことは大きな成果であった。

課題は、対象とする企業の経営者たちの参加がなかったこと。参加は殆どが総務や人事といった管理系であったが、産業保健スタッフという捉え方をすれば、人数が想定までいかなかったが成果として捉えても良い。県でも主導している「健康経営」など健康な職場を進めるには、メンタルヘルスも含め、数値が出るのに時間がかかることが今後の課題でもある。管理者や経営者にはリスクマネジメントとワーク・エンゲイジメントの両面で進める必要がある。

現在のコロナ禍の中、感染や経済停滞、コミュニケーションの停滞など、これから増える自殺などが心配である。このコロナ対策を機にメンタルヘルス対策の見直しも行う必要がある。

## これからの展望

参加、受講して頂いた方々には活動の趣旨ややるべきことを体感して頂いたが、まだまだ自殺に対する認知度は低く、啓蒙として継続が必要。また年明けからコロナウィルスの影響により経済活動にも影響を及ぼしているため、ゲートキーパーの活動をさらに行うことが重要となるので、以下のようにおこなって行く。

- ・ 老健「おおひら」の試行モデルの継続
- ・ 行政機関との連携
- ・ 今年度参加して戴いた企業へのアンケート等のアプローチ

## 自己評価

セミナーの内容及び実施に関しては、プロジェクトを組んだこともあり、想定通りの結果であったが、対象とする参加者がまだまだ少なく、広報活動に当法人の課題を見た。また、老健「おおひら」への試行モデルについては、コミュニケーションから行うアクティビティに一定の成果を得て、継続を希望する報告を得ている。