

【事例 H28-33】 鳥取県東部福祉保健事務所

企業向けメンタルヘルス出前講座

【概要】鳥取県の自死者数は近年減少傾向にあるものの、東部地区においては、20歳代から40歳代の自死死亡率が全国に比べると高い(参考資料ア)。当所では、自死対策として以前から各種の啓発や自死予防ゲートキーパー養成研修等に取り組んできたが、これらの事業は広く地域住民を対象にしたものが多かった。そこで、平成26年度から、20歳代から40歳代を対象を絞って働きかけるため、事業所や企業等に出向いて健康教育を行う企業向けメンタルヘルス出前講座に取り組んでいる。

【実施主体】鳥取県東部福祉保健事務所

【大綱の分類】 2) 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

4) 心の健康づくりを進める

【事業予算】 107 千円 (H27 年度)

【利 点】

- ▼事業所や企業等の職員である働く世代に対し、直接、心の健康や自死予防について普及啓発を行うことができ、また、職域における自死予防ゲートキーパーの養成を行うことができる。
- ▼事業所や企業等の管理監督者、職員ともにメンタルヘルスへの関心が高まり、職場のメンタルヘルスの向上につながる。
- ▼出前講座をきっかけとして事業所や企業等に介入し、後日、個別相談を受けるなど、職域と連携して自死予防を行うことができる。

【実施に至るまで】

取組の経緯

- ①20歳代から40歳代の多くは労働者であることから、既存の資料をもとに県内の労働者の状況把握を行ったところ、雇用情勢の不安定さや労働災害における精神障害等の請求・認定件数の増加、労働相談件数の増加など、労働者を取り巻く環境は厳しい様子がうかがえた(参考資料イ)。
- ②平成25、26年度、労働局をはじめとする10か所の労働関係機関に聞き取りを行った。これらの機関が受ける相談では、うつ病が疑われる人や自死念慮のある人からの相談なども増えていることがわかった。また、メンタルヘルスの不調は相談としてなかなか表面化しにくく、対応に苦慮している事業所、企業等も多いことがわかった。

- ③こうした事業所や企業等のメンタルヘルス対策の支援も兼ねて、出前講座を実施することとし、周知等について労働関係機関にも協力を求めた。

計画を立てる上での工夫

- ①出前講座を希望された事業所や企業に対しては、事前に打合せを行い、講座を希望した理由やメンタルヘルス対策の取組状況等を聞き取り、それぞれの実情に応じた内容になるようにした。
- ②講座の時間は、基本的に1時間程度としていたが、昼休憩に15分程度のミニ講座を実施したり、同じ内容の講座を2～3回実施して職員全員に受講してもらうなど、実施方法についても事業所や企業の実情に合わせて計画した。
- ③内容については、大きく2つのテーマを用意し、事業所や企業に選択してもらえるようにした。
- ④講座では、県立精神保健福祉センターが作成した自死対策の健康教育用の資料を使用し、複数の保健師でも同じ内容で対応できるようにした。

具体的な内容

▼保健師による健康教育

- ・テーマは次の①、②から事業所や企業との事前打ち合わせで決定。

①「職場のメンタルヘルス講習」（心の健康づくり等、一次予防を中心とした内容）

②「ゲートキーパー養成研修」（気づきと見守り、相談につなぐ等の内容）

- ・時間は30分から60分程度であるが、希望によっては15分程度のミニ講座も実施。

▼唾液アミラーゼモニターによるストレスチェック実施

- ・講座修了後、希望される企業等に実施

▼アンケートの実施

- ・講座終了後、受講者全員に実施

【成 果】

- ▼23事業所、1,060人の受講があった。
- ▼アンケートの結果より、受講者の89%が理解できた、76%が今後の生活に生かせると回答していることから、職員のメンタルヘルスへの関心が高まり、職場のメンタルヘルスの向上につなげることができた。
- ▼後日、研修を受講された方から個別の相談が寄せられたり、出向いた企業から個別の事例について相談があり、具体的な支援を行うなど、自死予防につながった。
- ▼当所の健康づくり担当課等、他部署との連携を図ることで、様々な機会を捉え啓発することができた。

【補 足】



▼ゲートキーパー研修終了後のアンケートによる感想

- 少しの変化に気づくなど日常生活の中でできることがあると思った
- ゲートキーパーとして気づいたり、気づいてもらったりする仲間が必要だと感じた
- ラインケアの重要性や職場の上司の役割を再認識できた
- 職場の中で新たな取組を検討する良い機会となった
- スタッフのコミュニケーションの取り方の参考にしたい

【課 題】

- ・ 出前講座を希望されたのは、比較的従業員の多い事業所・企業が多かった。今後、従業員の少ない事業所・企業への働きかけ等について検討が必要である。
- ・ 当所だけで出前講座を実施するには限界があるため、他の団体とも協力して対応できる体制をつくっておくとよい。
- ・ 管内の事業所、企業数はまだまだ多く、今後も労働関係機関等と連携しながら出前講座を地道に継続することで、20歳代から40歳代の自死予防につなげていく必要がある。

【事業種別】	研修実施
【準備期間・人数】	1年・2人
【予防段階】	1次、2次予防
【自治体規模】	人口 23.1万人（鳥取県年齢別推計人口より） 財政規模 220,729,213千円
【自治体負担率】	無し（H27年度は国庫を使用しているため）
【事業対象】	事業所や企業
【支援対象】	事業所や企業の管理職・従業員等
【実施主体・問合せ先】	鳥取県東部福祉保健事務所 障がい者支援課 TEL:0857 (22) 5616

※データは全てH27年度時点のもの

【参考資料・文献】

(ア) 厚生労働省：自殺統計

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000140901.html>

(イ) 鳥取労働局：鳥取県における労働災害等の現状（第11次労働災害防止推進計画のまとめ） http://tottori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/tottori-roudoukyoku/seido/pdf/25tottori_genjyo.pdf