

49. 日常の保健師活動の中で地域に根ざした効果的なうつ対策を推進する方法を検討する

沖田久美子（旧所属：和田山健康福祉事務所 現所属：豊岡健康福祉事務所）

佐野 静子（朝来健康福祉事務所（所属名変更））

二位ゆかり（旧所属：和田山健康福祉事務所 現所属：丹波健康福祉事務所）

板倉 政子（朝来健康福祉事務所（所属名変更））

維田 宏美（朝来健康福祉事務所（所属名変更））

【 はじめに 】

当所では、自殺者を減少させるためのうつ対策の一環として、平成18年度に管内の住民対象にうつについてのアンケート調査を実施した。その結果、うつへの対応は、「気分転換を勧める」が約5割で最も多く、「励ます」という人も約1割あった。また、うつの割合は、20～30歳代の方が他の年齢より高かった。このことから、うつについての啓発が喫緊の課題であり、地域全体に啓発することが効果的であると考え、住民、医療・保健の専門職、職域を対象に講演会や研修会を実施した。

初めての取り組みで、単年度で成果が出るようなものではなく、継続するには地域に根ざしたものにすることが必要である。

そこで、多くの住民に接する保健師の果たせる役割は大きく、但馬地域の県・市町の保健師が日常業務の中でうつ対策を推進するための方法について検討する。

【 実施内容 】

1 保健師のうつ対策についての意識調査

(1) 目的

うつ対策を推進するために、うつ相談の実態や意識の調査を実施し、保健師がうつ対策を進めるための有効な方法を検討する。

(2) 調査の方法

ア 対象・回収数：但馬地域で働く市町・県保健師85人 回収数77人(回収率90.6%)

イ 方法：質問紙法による留置調査

ウ 内容： うつの相談について
自殺の相談について
対策や取り組みについて

(3) 調査の結果

ア うつの相談について

これまでうつについての相談を受けたことのある保健師は92.2%であり、相談を

受けた場面は、家庭訪問 83.6%、来所相談 65.7%、心のケア相談 49.3%であった。
うつに関する相談に対応することについての考えは、不安もあるが対応できる 54.5%、対応について非常に不安がある 31.2%であった。

イ 自殺の相談について

自殺についての相談を受けたことのある保健師は 62.3%である。
相談後の保健師の思いは、不安 71.9%や、無力感 26.6%、もっと話を聴けばよかった 25.0%などであった。

ウ 対応・対策について

うつ対策活動は、健康福祉事務所や市町で取り組む課題と思っている保健師は 98.7%である。自殺予防活動については 79.2%であった。

保健師がうつ対策を進める上での課題は、うつについての知識不足 50.0%、うつ対策についての苦手意識 42.1%、業務量が増えることへの不安 42.1%である。

保健師がうつや自殺対策を進める上で希望することとしては、困ったときに相談できる場所 76.3%、研修会の開催 64.5%、傾聴力を高める研修 63.2%であった。

2 うつ健康教育のための媒体作成及び媒体使用のための研修会

(1) うつ健康教育のための媒体作成

ア 作成メンバー

(作成委員) 但馬内 3 市 2 町の保健師 5 人、県 3 健康福祉事務所保健師 7 人
(助言者) 西播磨総合リハビリテーションセンター西播磨病院診療部長 柿木達也氏
兵庫県立精神保健福祉センター 職員

イ 内容

(ア) 検討委員会 4 回開催

各市町でうつ対策推進のリーダーとなってもらうため、但馬各市町より保健師に参加してもらい、地域の実情等意見交換しながら地域にあった健康教育用パワーポイントと手引き書の作成及び活用方法を検討した。「地域の特性を生かしたもの」「助け合える地域、あたたかく見守れる地域」「うつのマイナスイメージをプラスのイメージで捉えられるもの」を目指し作成した。

(イ) 媒体(パワーポイント)の作成

基本パワーポイント(30分程度で基本的な内容を盛り込んだもの)

オプションパワーポイント(対象や希望の内容に応じて使用できるもの)

(ウ) 手引き書の作成

(2) 媒体使用のための研修会

ア 内容



- ・情報提供 国、県における自殺予防、うつ対策について
但馬地域におけるうつ対策について

- ・うつ健康教育用媒体（パワーポイント）の紹介
- ・講演「うつ病の理解と地域ですすめるうつ対策について」

講師 西播磨総合リハビリテーションセンター西播磨病院診療部長 柿木達也氏

イ 参加者 但馬地域の医療・保健・福祉関係職員、職域関係者 82名

3 研修会の開催

(1) 傾聴法研修会

ア 内容：傾聴法についての基礎知識及び実習（2回開催。2回とも同じ内容）

イ 参加者：但馬地域の市町及び県に勤務する保健師 51名 参加率 60%

ウ 講師：ヘルスサポート「縁」池田佳子氏（ヘルスカウンセリング学会 認定講師）

エ 研修による参加者の変化

研修後のアンケート結果からは、研修の内容は、「わかりやすかった」という人が多く、この研修が「今後の傾聴に役立つか」では、殆どの方が役立つと答えている。

研修前に比べ、研修後に傾聴についての自信がある人の割合が増えており、一度の研修であったが、効果はあったと思われる。

(2) うつ・自殺予防・自死遺族支援のための講演会・シンポジウム

ア 内容

(ア) 基調講演「自殺を防ぐためにわたしたちにできること」

講師：関西国際大学 人間科学部 教授 渡邊 直樹氏

(イ) 情報提供「国・兵庫県のうつ対策、自死遺族支援グループの活動について」

講師：兵庫県立精神保健福祉センター職員

(ウ) シンポジウム

保健師の立場から (市保健師)

消費生活相談員の立場から (但馬生活科学センター職員)

宗教関係者の立場から (住職)

開業医の立場から (内科医)

精神科医の立場から (開業 精神科医)

進行 西播磨総合リハビリテーションセンター西播磨病院診療部長 柿木達也氏

イ 参加者 住民、保健・医療・福祉・学校関係者、警察、消防、宗教関係者、商工会、医師会、歯科医師会、薬剤師会など 145名

(3) うつ・自殺予防、自死遺族支援のための保健師研修会

ア 内容

情報提供 「但馬地域の自殺率の推移」

講演及びグループワーク

「地域における自殺予防対策の進め方と実際」

講師 関西国際大学 人間科学部 教授 渡邊 直樹氏

イ 参加者 但馬地域の保健師 23名

【 考 察 】

1 保健師のうつ対策についての意識調査について

うつや自殺についての相談は、ほとんどの保健師が経験していることであるが、保健師は不安を持ちながら対応している状況が明らかになった。不安があるということは、保健師が精神的に疲れ、業務として継続されないことにもなりかねない。今後もうつ対策活動が推進されるためには、保健師が自信を持って対応できるようにする必要がある。

そのためには、研修会に参加するなどスキルアップを図る 意識調査結果では、うつの相談は、家庭訪問や相談事業で多いと答えているが、一人の保健師で対応するのではなく、情報交換をし、複数で対応を考えていく 複雑困難事例には、事例検討を通して、指導・助言がもらえる体制づくりが必要である。

2 うつ健康教育のための媒体作成及び媒体使用のための研修会

今回但馬3市2町の保健師と県保健師で媒体を作成したことで、但馬地域の県保健師だけでなく、市町保健師もうつ対策についての意識は高くなった。

今後は、保健師が、地域の方に普及啓発をする機会を多くもち、一人でも多くの方がうつを正しく理解し、早期受診につながったり、病気になった人をあたたかく見守っていける地域づくりに取り組むことが必要である。

3 研修会の開催について

(1) 傾聴法研修会

傾聴は、保健師の基本的な技術ではあるが、傾聴についての研修の機会は少ない。体験型の研修をしたことで、傾聴についての自信が付き、また、参加者自身が傾聴してもらう経験をしたことも満足感があり、効果があがったと思われる。

研修の参加率は60%で、各職場で忙しい業務の中で調整され、多くの参加があった。保健師は、日ごろから、聴く機会の多い仕事であり、聴くことの大切さへの認識も高いと思われるが、それだけに、研修効果も上がりやすかったと思う。

(2) うつ・自殺予防・自死遺族支援のための講演会・シンポジウム

今回の講演会・シンポジウムは、対象を保健・医療・福祉などの関係機関だけでなく、住民の方も参加対象としたことで、うつ、自殺予防についての活動を多くの方が知る機会になり、それぞれの立場で何が出来るのか考えるきっかけになったと思われる。

参加者からは、「声かけや、話をきいてあげたい」「情報提供をしていきたい」「色々な相談窓口があることがわかった」「共に支え合うことの大切さを実感した」など意見があった。

これらのことから、基調講演・シンポジウムをとおして、地域の一人ひとりの活動の大切さと、地域として見守りや支え合いなど地域の力をつける取り組みが大切であると感じられたようである。

今後は、うつ・自殺予防について住民への知識の普及啓発を行うとともに、保健師として地域づくりについても考えていかなければならない。

(3) うつ・自殺予防、自死遺族支援のための保健師研修会

保健師が、うつ・自殺予防・自死遺族支援について何が大切なのか、何が出来るのか考えるきっかけになった。

また、うつ対策の取り組みの現状を話し合うことで、各所属でうつ対策についての取り組みが増えていっている。今後も関係機関と共に、うつ対策について情報交換等をしていくことで、地域での活動の継続につながると考える。

【 まとめ 】

うつ対策を推進するために、保健師へのアンケート調査を実施し、保健師を対象とした研修会や、うつ予防対策を広めていくためにうつ健康教育用媒体の作成に取り組んだ。

今回の取り組みを通して、保健師が機会を捉えての健康教育の実施や、住民の身近なところでの相談事業の実施など、県・市町保健師一人ひとりが、うつ対策に取り組んでいくという意識の向上につながっている。

うつ対策を地域に根づかせるためには、保健師のスキルアップとともに、指導や助言を受けられることができる相談体制の充実、さらに、職域や経済問題など、うつや自殺に関係する機関との連携が必要になってくる。

また、民生委員など地域の団体が、ゲートキーパーとして活動して頂けるよう研修会などを開催していく必要がある。

謝辞 本研究にあたり、ご指導ご協力いただいた方々及び研究費を助成いただいた(財)大同生命厚生事業団に心より感謝いたします。

【 経費使途明細 】

うつ媒体作成検討会、傾聴法研修、うつ・自殺予防・自死遺族支援研修会・シンポジウムの講師等報償費	174,000
うつ媒体作成検討会、うつ・自殺予防・自死遺族支援研修会・シンポジウムの講師旅費、職員旅費	69,000
うつ健康教育用媒体作成費(用紙、印刷用インク、CD-R等)	72,470
研修会、講演会・シンポジウム資料等(用紙、印刷用インク)	122,960
会場使用料	52,470
参考書籍購入費	9,100
合 計	500,000