



みんなで支えあう 丹後こころの支援ネットワーク通信

～ひとりじゃないよともに生きよう～

ネットワーク事務局（京都府丹後保健所）

平成28年7月 1日発行

No.9



暑い夏がやってきました。今年も暑さを吹き飛ばす勢いで取り組み、丹後地域全体が笑顔であられ、あたたかく居心地の良い、明るく元気になる地域づくりを進めていきます。

◆改正労働安全衛生法により、ストレスチェック制度が義務化されました。

平成27年12月から、従業員数50人以上の事業所において、職場でのメンタルヘルス対策として労働者の心理的な負担の程度を把握する検査（＝ストレスチェック）を1年に1回以上行うことが義務化されました。労働者のストレスの状況を早期に把握し、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐことが目的とされています。

背景には、精神疾患による労災件数が3年連続で過去最多を更新している社会全体の問題があります。



職場のメンタルヘルス対策に、

ゲートキーパー研修はいかがですか？

講師派遣します！

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

職場研修の一環として取り組んでみませんか？

決して難しい話ではありません。体験的でわかりやすく「心の健康」の話を織り交ぜ、職場内のメンタルヘルス向上のための研修として位置づけられる内容となっています。

行政職員、福祉関係者、理容組合、自治会など、幅広い層の方々に受講していただいています！



◆丹後管内のゲートキーパー研修実績（平成27年度）

実施回数	延べ受講者数
52回	1,442名

伊根町社会福祉協議会のみなさん

～他地域の取り組み～

～京都府長岡京市～

平成28年1月
理容師さんを対象に実施

～長崎県県央保健所～

平成23年～
スナックママさんを中心とした飲食店従事者を対象に実施



◆講義内容

- ・自殺の現状
- ・うつ病など、こころの健康についての基礎知識
- ・悩んでいる人への対応 など…

講義とDVDを用いた説明を行います

◆お申込み

- ・ネットワーク事務局(丹後保健所 0772-62-4302)へお電話ください。

講師、資料すべて事務局で準備します。費用はかかりませんので、ぜひ開催をご検討ください

ともいきネットワーク 28年度活動計画

- 1 自殺未遂者に対する支援
医療機関との連携強化、支援体制の構築
- 2 自殺予防早期発見のためのゲートキーパー研修の実施（重点）
- 3 相談体制の整備
- 4 学校での自殺予防教育の実施
- 5 誰もが弱音を吐ける新たな「居場所」づくり
- 6 相談機関の職員、かかりつけ医、救急現場の看護師を対象とした研修の実施
- 7 啓発活動
- 8 その他自殺予防対策に資する事業



精神保健福祉相談日のお知らせ

丹後保健所では毎月4回、精神科医による相談日を開設しています。

- 眠れない・意欲がわからない・気持ちが沈む・以前できていたことができなくなった・こんなことで精神科を受診していいのかな・？と迷っている方
- ご家族や周囲の方々などで、対応に悩んでいる方 等々・

医学的な判断が必要な場合に利用できます。まずは気軽にお電話ください。

実施場所	丹後保健所 (京丹後市峰山町丹波 855)		宮津総合庁舎別棟 (宮津市吉原 2586-2)		
	日 程	第1金曜日	第3水曜日	第2水曜日	第4月曜日
担当医	自衛隊舞鶴病院 脇田先生	公立豊岡病院 山崎先生	舞鶴医療センター 西田先生	北部医療センター 上村先生	



* 事前予約制 (丹後保健所福祉室 0772-62-4302)

* 相談日以外は、精神保健福祉相談員が相談に応じます。

ほっこりスペース無相堂

気軽に弱音を口にしたり、悩みを聞いてもらって、ほっこりできる「居場所」が、宮津市文珠の智恩寺境内にあるお堂「無相堂」にあります。

また、長年心の問題に向き合っている智恩寺住職に心の悩みに寄り添っていただける「ともいき相談所」も開設しています。

公的な相談機関ではありません。どなたでもお気軽にご利用いただけますので、ぜひ、ご利用、ご紹介ください。どちらも予約不要です。

無相堂：毎月第2水曜日

午前10時から午後4時

相談所：毎月第2水曜日午後5時から8時

実施：ほっこりスペース無相堂運営委員会



無相堂

● 25～27年度利用実績…延べ110名

～ 利用者の声 ～

「孤独感が和らいだ」

「楽になれた」 など



※「無相堂にきた」又は「ほっこりスペースにきた」と駐車場の係りの方に伝えていただくと、駐車料金が無料になります。是非、この機会にどうぞお越し下さい。

ネットワーク事務局 (京都府丹後保健所)

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL: 0772-62-4302

FAX: 0772-62-4368

メール: tanshin-ho-tango-fukushi@pref.kyoto.lg.jp