

センターだより こころの健康 第56号

令和8年3月発行

三重県こころの健康センターです。今号は「自殺対策強化月間」「心のサポーター」「入院者訪問支援事業」についてお知らせします。

自殺対策強化月間について

春は進学や就職、職場の配置転換など生活環境が大きく変化する季節です。その変化がストレスとなりやすく、毎年自殺者数が増加する時期でもあることから、

3月 は自殺対策強化月間となっています。

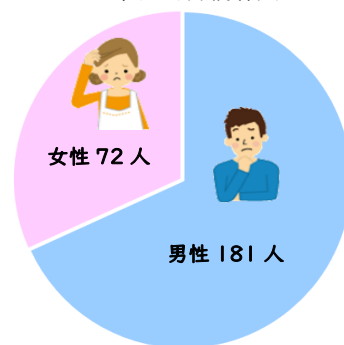
「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、さまざまな方面で啓発活動や相談事業が実施されます。



自殺の状況

全国の自殺者数の年次推移は、平成10年に急増し、年間3万人前後を推移していましたが、様々な取組がなされたこともあり、平成22年以降は減少傾向となっています。新型コロナウイルス感染症等の影響により、令和2年は11年ぶりに自殺者数が増加しました。令和4年以降は再び減少に転じ、令和6年では19,608人の方が自殺で亡くなられています。三重県でも概ね全国と同様の傾向で推移し、令和6年の自殺者数は、253人でした。

三重県性別自殺者数



厚生労働省「人口動態統計」

不調のサインは？

- こころのサイン：
・イライラする、怒りっぽくなる
・気分が沈む、楽しいことがない
・何をするのにも元気が出ない
・気持ちが落ち着かない、ときどきして心細い
・誰もいないのに声が聞こえる など
- からだのサイン：
・体がだるい、重い、疲れがとれない
・心臓がドキドキする、息苦しい
・めまいがする
・頭が痛い、ずっしり重く感じる、ズキズキ痛む
・寝つけない、何度も目が覚める
・おいしく食べられない、何も食べたくない など

ひとりで悩まず相談してみませんか

もし不調に気づいても、相談するのに勇気がいるかもしれません。でも、誰かと話すことで安心することもあります。あなたのまわりには、あなたの話に耳を傾けてくれる窓口があります。ひとりで悩まず相談をしてみませんか。

三重県こころの健康センター（三重県自殺対策推進センター）では、専門電話相談を開設しています。

自殺予防・自死遺族電話相談 Tel:059-253-7823（月曜～金曜日 13時～16時）

その他の相談窓口はこちらから参照いただけます。



[相談窓口のご案内 | 三重県自殺対策推進センター \(mie.lg.jp\)](https://mie.lg.jp)



わかちあいの会について

自死でご家族を亡くされた方で集まり、突然亡くなった大切な方への悲しみや深い思いを語り合う場『自死遺族の集い(わかちあいの会)』を開催しています。安心して語り、聴くことで、同じ思いをした方々と思いを共感することができます。

秘密厳守、無理に話さなくても構いません。

開催日時：原則奇数月の第4土曜日 13時30分～15時30分

参加費：無料

お問合せ先:059-253-7821

※参加をご希望の方はお問合せください。

心のサポーターについて

「心のサポーター」とは…メンタルヘルスやうつ病や不安など精神疾患への正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や同僚等に対する、傾聴を中心とした支援者のことを指します。難しい資格や専門知識は要りません。定められた研修を受講し、メンタルヘルスの基礎や人の悩みを聴くスキルを学び、こころの不調に悩む身近な方々をサポートする役割が期待されています。

心のサポーターを広めるため、令和3年度より、国は心のサポーター養成事業を開始しました。令和6年度から10年で100万人を養成することを目標としています。

三重県では、令和5年度より事業を開始しており、県内で令和17年度までに12,000人を養成することを目標に掲げております。県内各地で心のサポーターを養成していき、地域における普及啓発を推進していきます。

ココサポ 心のサポーターを 職場や学校などで 養成してみませんか？

心のサポーターとは

むずかしい資格や専門知識は要りません。
いつか役立つメンタルヘルスの基礎や、人の悩みを聴くスキルを学びます。
研修を受講すれば誰もが「心のサポーター」になることができます。

心のサポーターが身近にふえると・・・

- ・メンタルヘルスの理解が広がり、こころの不調で悩む人が話しやすい環境になります。
- ・お互いを思いやる姿勢や声かけが増えるため、働きやすい環境整備にもつながります。

三重県では保健所職員等が指導者となって、様々な方を対象に心のサポーター養成研修を実施しています。

✓ 研修時間は約2時間

✓ 受講料は無料

まずはどんな感じの研修か知りたい

どうやって研修を受講できるの

お問い合わせ

お気軽に各保健所にご相談ください！
保健所の事業計画によってはご対応できかねる場合もございます。

桑名保健所	0594-24-3620(地域保健課)、0594-24-3625(健康増進課)
四日市保健所	059-352-0596(保健予防課)
鈴鹿保健所	059-382-8673(地域保健課)、059-382-8672(健康増進課)
津保健所	059-223-5094(地域保健課)、059-223-5184(健康増進課)
松阪保健所	0598-50-0532(地域保健課)、0598-50-0531(健康増進課)
伊勢保健所	0596-27-5148(地域保健課)、0596-27-5137(健康増進課)
伊賀保健所	0595-24-8076(地域保健課)、0595-24-8045(健康増進課)
尾鷲保健所	0597-23-3428(健康増進課)
熊野保健所	0597-89-6115(健康増進課)

広域にわたる場合は三重県こころの健康センター(059-223-5243)にご相談お願いいたします。

入院者訪問支援事業について

入院者訪問支援事業とは

精神科病院に入院している方は、入院期間が長くなるにつれ、医療機関外の人との面会や交流の機会が少なくなりやすい状況があります。その結果、日常生活上の困りごとや将来への不安があっても、誰に相談してよいか分からない、話を聴いてほしいが相談先が見つからない、といった状態に置かれることがあります。

こうした状況を踏まえ、令和4年の精神保健福祉法の改正により、新たに「入院者訪問支援事業」が位置づけられました。

本事業は、精神科病院に入院している方のうち、市町村長同意による医療保護入院者など、面会や交流の機会が少ない方を主な対象とし、本人の希望に応じて、医療機関とは異なる立場の第三者である「訪問支援員」が病院を訪問し、面会交流を行うものです。訪問支援員は、所定の研修を修了した者で、県が養成・選任します。

訪問支援員は、入院者本人の希望に基づいて病院を訪問します。面会では、傾聴を基本として、入院生活や退院後の暮らしに関する思いなどを丁寧に聴き取ります。また、必要に応じて、制度や相談先などの情報提供を行います。

こうした関わりを通じて、入院者自身が自らの気持ちを語り、次の行動や選択を考えるきっかけとなることが期待されています。

三重県の取組について

三重県では、こころの健康センターを事務局として事業を実施しており、今年度は、訪問支援員の養成や派遣、関係者による話し合いなどを行いながら、取組を進めているところです。

訪問支援員の養成については、令和7年7月に研修を実施し、34名の方に参加いただきました。研修後、活動を希望された方を県で登録しており、現在は25名の方が登録されています。

訪問支援員の派遣については、今年度は、三重県立こころの医療センターおよび国立病院機構榊原病院のご協力のもと、令和7年10月から開始しています。対象は、市町村長同意による医療保護入院者のうち、ご本人が支援を希望された方です。

現在は、モデル的な取組を通じて、事業の進め方や今後に向けた課題を整理している段階です。今後は、県内全域での実施に向けて、関係機関の皆さまと連携しながら、入院中の方が安心して思いを話せる機会につながるよう、三重県の実情に合った事業の形を少しずつ育てていきたいと考えています。

訪問支援員養成研修の様子



発行：三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2 階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします！
こころの健康