



シリーズ

セーフコミュニティ認証取得への取り組み

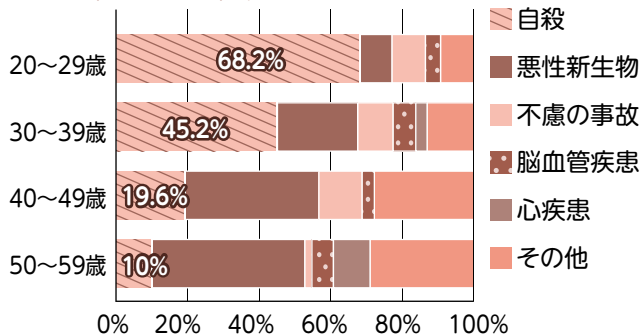
5 テーマ 自殺・うつ病の予防

全国で、自殺による死亡者が13年連続で3万人を超えています。今回は自殺予防の取り組みを紹介します。 図健康推進課 ☎3987-4231

Q1 なぜ自殺予防に取り組むのですか？

A 豊島区では、毎年60～70名もの自殺があり、特に20歳～39歳の死因の1位は自殺となっています。

2010年 豊島区年齢別主要死因の割合



自殺を
予防するために

何が課題なの？

- 様々な要因により自殺に追い込まれている
- こころの不調を感じても受診や相談につがりにくい

その対策は？

- メンタルヘルスや相談窓口に関する案内
- 精神保健相談
- ゲートキーパー講座

そして、
「効果の検証」
↓
「対策の改善」へ

Q2 自殺は自分の意志だから防げないのでは？

A 自殺は事業不振や失業問題、生活苦や家族の不和、うつ病などの様々な要因が連鎖し、悪化を繰り返した末に「生きたい」「死ぬしかない」という強い葛藤に揺れ、心理的に追い込まれた結果です。それぞれの要因へ社会全体で対応することが重要です。



Q3 過度なストレスやゆううつな気分など、こころの不調を感じたらどうすればいいですか？

A 眠れない、食欲がないなどの症状が続いたらまほうっておくと、次第に悪化し、治療を始めても長期間かかることがあります。症状が続く時は早めに受診しましょう。うつ病は、気の持ちようでは治るといってはいけません。受診した方が良かった時には、保健所などへ相談することをお勧めします。



Q4 ゲートキーパー講座とは何ですか？

A 友人や家族、同僚など身近な人の変化に気づき、声をかけて相談機関につなぐなど、問題解決の糸口になる人を「ゲートキーパー」と呼びます。講座では、ゲートキーパーになるための気づきや、生きる支援のためのポイントを学びます。



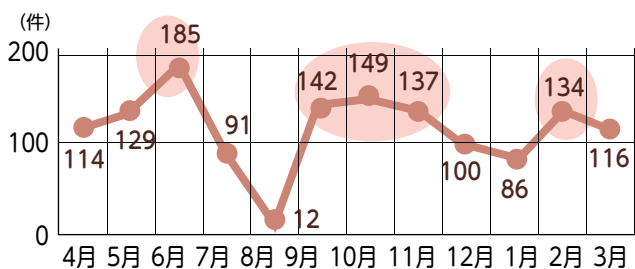
ゲートキーパー講座の様子

6 テーマ 学校の安全 (インターナショナル・セーフ・スクール)

WHO協働センターが推進するインターナショナル・セーフ・スクールの認証取得を目指す朋有小学校の取り組みを紹介します。 図教育指導課 ☎3981-1146

Q1 学校内でのけがは、何件ぐらいありますか？

A 朋有小学校では、軽度なけがを含めると昨年1年間で1,395件のけがが発生しました。平均すると、1日当たり約7件発生していることとなります。特に、季節の変わり目に注意が必要なお知らせがありました。



※平成22年4月から平成23年3月 朋有小学校保健室調べ。

学校内のけがを
予防するために

何が課題なの？

- 季節の変わり目のけがを減らす
- 休み時間と授業中の教室や校庭でのけがを減らす

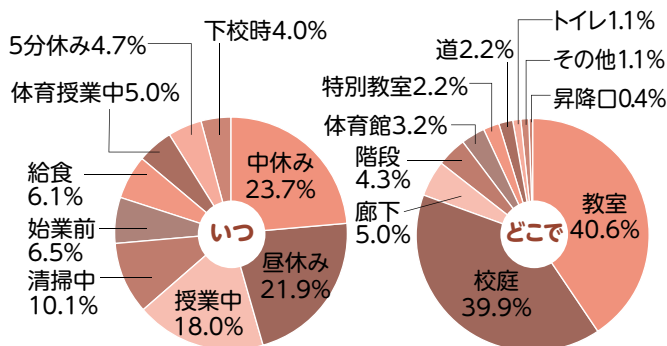
その対策は？

- 安全カリキュラムの作成・実施
- ひやりマップの作成・活用

そして、
「効果の検証」
↓
「対策の改善」へ

Q2 けがは、いつ、どこで発生しているのでしょうか？

A けがは、中休みや昼休みだけでなく、授業中にも多く発生しています。また、けがが多い場所は、校庭だけでなく、意外にも教室内で多く発生していることが分かりました。



※平成23年6月の1か月間 朋有小学校保健室調べ。合計278件。

Q3 けがを予防するために、どのような対策を行なっていますか？

A 授業中のけがを防止するために「安全カリキュラム」に基づき、授業や活動を見直しています。また、児童によるセーフスクール委員会を組織して「ひやりマップ」を作成・活用しています。



安全についての授業風景

Q4 「ひやりマップ」には、どのような効果があるのですか？

A 毎日、児童自らがけがをした場所にシールを貼ります。発生状況を分かりやすく「見える化」すると、けがの原因や対策について気付くきっかけを作ることができます。また、児童と教職員が共に考える、対策づくりに役立っています。



児童たちがつくる「ひやりマップ(一部)」