本年度からスタートした「SOSの出し方に関する教育」。対象は、他人との比較による悩みを持ち始める中学１年生で、各学校の実情に合わせ実施されています。写真は７月18日に豊科南中学校で行われた授業の様子。先生は風船を用いて、心の悩みやストレスがかかっている状態を子どもたちに説明し、中学生の悩みの実態と心の変化をみんなで考えました。子どもたちはワークシートを用い、自分の良いところを見つめ直したり、悩んだときにどんな言葉をかけてほしいかを自分たちなりに整理しました。また、最後にはアンケートを実施し、心の健康状態をチェックしました。

◎学校での取り組み

つらいときは助けを求めても良い。

周囲がSOSに気付くことが大切ですが、悩みを持つ人が「SOSを出しても良い」という意識を持つことも重要となります。市内各中学校では本年度からSOSの出し方に関する授業を行い、相談する側の方法や意識などを学んでいます。

中学生の8割が悩み、2割が誰にも相談しない

中学生は、心も体も大人へと変化する時期。長野県の調査によると、約8割の生徒が、何らかの悩みを抱えており、約2割の生徒が誰かに悩みを相談せずに、問題を抱え込んでいる状況が明らかになりました。

自分の悩みを話すって、けっこうきつい…

このような心の状態の中学生は、悩みを打ち明けることや、上手に人に相談する力を養うことが必要になります。授業では、相談するという行動をとるための一歩として、「まじめな話なんだけど」、「ちょっといい？」といった声掛けの例を学び、考えます。そして、もし相談を笑われたり、言いふらされたりするなど嫌な目にあっても、信頼できる人をあきらめずに探し、相談することを促しています。

SOSの出し方に関する教育を継続強化

これまで市の中学校では「命の大切さ」を扱った授業は行われてきましたが、自殺予防の取り組みを授業として扱う例はあまりありませんでした。この取り組みを継続させ、危機に陥りそうな子どもたちを丁寧に見守る取り組みを進めます。

◎ 職場での取り組み

健康への投資で社員イキイキ。

調査では、市における自殺者は働き盛りの年代が多いのが特徴の一つとなっています（2頁表1）。事業者としてメンタルヘルスに積極的に取り組み、厚生労働省の「健康経営優良法人」に認定された㈱デンソーエアクールの担当者に取り組みを聞きました。

―従業員の心の健康を保つためにどんなことに取り組んでいますか？

メンタル不調を訴える従業員に十分な対応を図るため、平成28年から保健師を採用し、従業員が相談しやすい体制の整備、高ストレス者や高ストレス職場の支援、休職者の職場復帰支援プログラムの実施など、様々な取り組みを行っています。従業員のストレスチェックの結果は年々向上しており、取り組みの成果を感じています

―利益の追求が求められる企業において、健康づくりの意義は？

会社は、生産性を上げるために生産設備に投資をするなどして利益を上げようとします。それと同じで従業員の健康に会社が投資することで、より一人一人の成果が上がり、利益が上がるという健康経営の考え方に基づいています。当然、お金の掛かることですが、従業員が健康で働けることは、会社にとってとても大切なことだと考え取り組んでいます。

―労働者の心の健康を保つため、どんなことが大切だと考えますか？

従業員はみな大なり小なりプレッシャーを感じながら仕事をしているので、やるべきことは同じでも、そのプレッシャーが、やりがい、働きがいに代わるようなマネジメントをしていくことが大切だと考えています。その前提として、法律や社会のルールを守って会社を運営することは、従業員のストレスを減らすという点でも最低限必要なことだと思います。今後も、従業員の健康を経営の最重要課題の一つととらえ、健康的な働き方を推進していきます。

㈱デンソーエアクール
人事総務室長
河地 誠 さん

●プロフィル
穂高に本社を構える同社で、従業員の健康的な働き方を支援する業務などを担当・総括する。同社は「健康経営優良法人2019」に認定。

市の施策

「安曇野市自殺対策計画」を策定

自殺に追い込まれるという危機は、誰しも起こりうる危機です。市では誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、安曇野市自殺対策計画を本年３月に策定しました。この計画では、庁内各部署で構成する横断的な会議を立ち上げ、自殺対策を「生きることの包括的な支援」として推進します。また、自殺の危険を抱えた人々に気付き適切に関わる役割を担う「ゲートキーパー」の養成などの対策にも取り組んでまいります。誰もが生きる喜びを感じ、住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、皆さまと共にこの計画を推進してまいります。

問い合わせ：　保健医療部健康推進課（TEL81・0711　FAX81・0703）

市長　宮澤 宗弘