

### 3 メンタルヘルス対策の推進

#### (1) 千葉市こころの健康センター

事業名	地域精神保健福祉講演会	
概要	こころの健康に関する知識と精神障害の正しい理解についての普及啓発を目的として実施	
テーマ・実績	・メンタルクリニックで使われる薬のこと ～不眠、不安、うつ病、統合失調症、認知症～	47名
	・「社会的ひきこもり」とどう向き合うか	133名
	・家族関係と心の癒し	59名
	・「調身」と「調息」の技法を応用したストレスコーピング	37名
	・パーソナリティ障害の理解と対応	46名
	・うつ状態とこころの病	46名
事業名	うつ病体験者のつどい	
概要	うつ病体験者を対象に、グループワークを実施	
実績	24回開催・参加者：191人（延）	
事業名	人材養成：ゲートキーパー養成研修	
概要	自殺の危険性を示すサインに気付き、適切な対応ができる人材養成のため、自殺危機にある人と接する機会のある関係者を対象に開催	
テーマ	これからの自死対策の話～複合的な問題を抱えた人をどう支援するか～	
実績	参加者98名	
事業名	人材養成：職場のメンタルヘルス・セミナー	
概要	職場のメンタルヘルスについて正しい理解を促すため、関係者等を対象に研修会を開催	
テーマ	理不尽な職場を生き抜く方法 ～映画「明日へ紡ぎつづけて」から学ぶ～	
実績	参加者43名	
事業名	人材養成：職場のメンタルヘルス・セミナー	
概要	市民一人ひとりが自殺予防の主役となって取組めるよう、シンポジウムを開催	
実績	参加者47名	

## (2) 千葉産業保健推進センター

事業名	メンタルヘルスセミナー
概要	管理監督者及び一般労働者等に対し（職場で求められるメンタルヘルス、職場復帰のための社内体制、カウンセリングの技法）等について開催
結果	開催数：62回                      受講者数：2,449人
事業名	メンタルヘルスの専門家による相談
概要	メンタルヘルス対策相談員が事業主または事業場の産業保健スタッフや労働者家族などの相談に応じている
結果	開催数：1,076回
事業名	メンタルヘルス専門家の個別事業場支援
概要	事業場からの支援要請を受けて、メンタルヘルス対策促進員が職場を訪問し、心の健康づくり計画の策定、事業場内体制の整備などのメンタルヘルス対策の導入のためのアドバイスを行う。
結果	開催数：487回

## (3) 千葉市地域産業保健センター

事業名	メンタルヘルス相談
概要	小規模事業所において、メンタルヘルス不調の労働者に対する医師相談
結果	開催数：18回                      相談者数：50人（延）
傾向	うつ病に関連する相談が多く、事業種別ではIT関連、飲食店が多い