

3 こころ・休養（自死対策計画）

こころの健康は、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響します。なかでも身体状況とこころは相互に強く関係し、いきいきと自分らしく生きるために重要な要素です。

こころの健康づくりのためには、適度な運動や、バランスのとれた食生活に加え、十分な睡眠をとること、ストレスと上手につきあい、ストレスや悩みを抱えたときは自分のこころの状態に気づき誰かに相談するといったセルフケアが重要です。今後は、こころの健康を守るためのセルフケアについての普及啓発や周囲の人の様子に気づき、見守り、必要なときは相談場所につなげることができる人材の育成と地域づくりを推進していきます。

また、誰もが自死で亡くならないまちを目指して、行政機関だけでなく、家庭や地域、学校、事業所、関係団体などが一体となって自死対策に取り組んでいけるよう体制整備を図ります。

更に、自死につながるうつ病の対策として、産後うつへの対応や自死未遂者の再発予防に取り組めます。

課題

- ◎健康づくりに関するアンケートでは、ストレスを感じるが大いにある人の割合が50代女性が最も高く、ストレスを感じていても解消できていない人も50代が2番目に多いという状況にあります。
- ◎健康づくりに関するアンケートで、20代～70代で普段の睡眠で休息が十分にとれている割合は13.2%で県と比較し低く、特に若い世代でとれていない傾向があり、成人期に適切な睡眠時間（6時間以上8時間未満）が確保できていない人は40代に多い状況にあります。
- ◎市民ワークショップでは、育児や仕事などでストレスが多い、仕事が休みでも家事がある女性が忙しいなど、働き盛り世代、子育て世代のストレス解消が課題と指摘されています。
- ◎小学6年生では、悩みを聞いてくれる人がいない割合は6.6%、成人では、ストレスや悩みを聞いてくれる相手がいない人の割合が13.5%であり、男性に多い傾向です。
- ◎自死者数は近年減少傾向にはありますが、平成28年は4人が亡くなっています。
- ◎自死につながるうつ病にかかる人は年々増加しており、40代に多い状況です。
- ◎平成29年度には、1割弱の妊婦に精神科通院中もしくは受診歴があります。厚生労働省の調査では、妊産婦の死因は、自死が最も多いことから、早い段階から精神的に不安定になりやすい母親へのケアを充実させる必要があります。

長期目標

- ◎こころの健康づくりを推進し、自死で亡くなる人0（ゼロ）を目指します。

短期目標（6年間）

- ◎生活リズムを整え、十分な睡眠による休養がとれる生活習慣やストレスとの上手な付き合い方などについて、啓発活動を強化します。
- ◎うつ病についての正しい知識や相談場所の周知を図るとともに、ゲートキーパーの養成等により見守りができる人を増やし、人のところに寄り添う地域づくりを推進します。

取り組み

【重点にすること】

○一人ひとりの取り組み（自助）

- こころの健康を守るセルフケアを身につけよう。
 - 生活リズムを振り返り、整えよう。
(睡眠時間を学童期で8時間以上、成人で6時間以上を確保しよう。)
 - ストレスについて正しい知識や解消法を身につけよう。
 - 自分のこころの状態に気づき、一人で抱え込まず、家族や友人、専門家に相談しよう。
- 家族や友人、職場の仲間のこころの状態に気を配ろう。
- うつ病についての正しい知識を身につけよう

○地域での取り組み（互助・共助）

- 家族、友人、近所の人々のこころの不調に気づき、見守りや適切な相談場所へつなげよう。
- 悩みや気持ちを気軽に話したり、聞いたりできる交流の場（ひみつきち）を地域に作ろう。
- 学校は睡眠に関する実態把握を行い、ノーマディアチャレンジなど睡眠が十分にとれるよう対策を進めよう。
- 学校は、いのちの大切さを学んだり、自己肯定感を高める取り組みを充実しよう。
- 事業所は、ゲートキーパー養成講座の受講などで、正しい知識を身につける人を増やしたり、メンタルヘルス対策を進めよう。

○市の取り組み（公助）

- 自死のサインに気づき、見守りや必要に応じて専門機関につなぐなど、適切な役割を担う人材（ゲートキーパー）を養成します。
- 自死未遂者に対し、医療機関、事業所などと連携し、再発予防のための支援策を立てます。
- 医療機関と連携し、妊娠初期から相談支援を行い、エンジンバラ産後うつ病質問票を活用した産後うつ予防の充実を図ります。
- 悩みや気持ちを気軽に話したり、聞いたりできる交流の場（ひみつきち）を地域に作ります。
- 学校と連携し、母子保健事業で子どもも親も自己肯定感を高め、自分の気持ちを話せる力や他者を大切にできるための学習や啓発を行います。
- 地域、企業、PTA などに出向き、20代から50代へ、こころの健康を守るためのセルフケアの方法についての啓発を行います（生活リズムと睡眠、ストレスやうつ病の知識、専門機関に早めに相談することなど）。

【ライフステージ別】

柱		取り組み（○重点取り組み ◆既存事業）			
		妊娠期、乳幼児期	学齢期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
こころの健康づくり（十分な睡眠による休息・ストレスとのつきあい方）	一人ひとりの 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを振り返り、整える 自分のこころの状態を知る（こころの健康チェック） 			
	地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 身近な人への声かけ・見守り 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ノーマディアチャレンジ ◆学校は睡眠時間の把握と十分な睡眠の大切さについて啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス発散 	
	市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児健診時の生活リズムや睡眠、自己肯定感に関する情報提供 ◆メディア講演会 	<ul style="list-style-type: none"> ◆こころや生活習慣の振り返り(アンケート: 小学6年生)※ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆こころに関する講座の開催(地域・PTA・企業)※ 	

自死予防のための仕組みづくり（人材育成・地域づくり・ハイリスク対策）	一人ひとりの取り組み	<ul style="list-style-type: none"> •身近な人のところに関心を持ち、見守ろう、相談場所につなげよう 			
	地域の取り組み		<ul style="list-style-type: none"> ◆いじめ通報アプリ ◆学校教育の授業で薬物乱用に関する健康教育 ◆WYSH 教育 ◆スクールカウンセラーによる相談 ◆気持ちを聴いてくれる人や場づくり※（ひみつきち） 		
	市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆フィッシュキッチン ◆ブックスタート ◆ブックスタートプラス ○妊娠初期からの相談（産後うつ予防の充実） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆こころや生活習慣の振り返り（アンケート：小学6年生） ◆相談場所の周知※（中学3年生リーフレット配布） ◆いじめ相談ホットライン ◆赤ちゃん登校日※ ◆気持ちを聴いてくれる人や場づくりの支援※（ひみつきち） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆カウンセリング ◆相談場所の周知※（成人式でチラシ配布） ◆こころの体温計 ◆普及啓発キャンペーン（こころの応援カード） ◆こころの応援団をひろげる会※ ◆子育ての旅（子育て中の親） 	<ul style="list-style-type: none"> ○ゲートキーパー講座 ◆精神障がい者家族会（まつば会）・精神保健福祉ボランティア団体（あい愛）の活動支援

※印は、いのちとこころのプロジェクト事業の一環です。

評価指標

評価項目
 モニタリング項目（毎年評価）

指標	現状値(年度)		目標値	出典
	市	県		
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	(H29) 18.8% 男性：24.1% 女性：13.5%	(H28) 22.4% 男性：22.7% 女性：22.2%	15%以下	健康づくりに関するアンケート
普段、ストレスを感じることが大いにある人の割合	(H29) 19.3% 男性：16.9% 女性：21.6%	(H28) 19.4% 男性：19.3% 女性：19.6%	10%以下	健康づくりに関するアンケート
1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合	(H29) 39.9% 40代：50% 50代：62.5%	(H28) 43.6% 40代：46.3% 50代：45%	減少	健康づくりに関するアンケート
ストレスや悩みがあるとき、自分の気持ちを聞いてくれる人がいない人の割合	(H29) 13.5%		減少	健康づくりに関するアンケート
うつ病の症状について全く知らない人の割合	(H29) 13.2%	(H28) 5.4%	減少	健康づくりに関するアンケート
23時以降に寝る児童の割合	(H29) 小学6年生： 13.2%		減少	いのちとこころのプロジェクト事業「こころと身体の健康アンケート」
22時以降に寝る幼児の割合	(H29) 3歳児：39.6%		減少	3歳児健診統計
こころに関する啓発（出前講座等）の回数と人数	(H29) 啓発回数：28回 啓発人数：1704人		増加	健康推進課実績報告
自死者数・自殺死亡率の減少	(H28) 自死者数：4人 自死死亡率：10.5	(H28) 自死死亡率：14.5	減少	人口動態統計

指標	現状値(年度)		目標値	出典
	市	県		
自分の悩みなどを話せる人がいない児童の割合	(H29) 小学6年生: 6.6%		減少	いのちとこころのプロジェクト事業「こころと身体の健康アンケート」
悩みや気持ちを気軽に話したり聞いたりできる交流の場(ひみつきち)の数と参加人数	今後調査		増加	
自己肯定感や自己役立感について	(H29) ・自分にはよいところがある 小学6年生: 76.2% 中学3年生: 73.0% ・将来の夢や希望を持っている 小学6年生: 88.3% 中学3年生: 73.0% ・人の役に立つ人間になりたいと思う 小学6年生: 91.1% 中学3年生: 92.9%	(H29) ・自分にはよいところがある 小学6年生: 78.2% 中学3年生: 73.2% ・将来の夢や希望を持っている 小学6年生: 83.4% 中学3年生: 69.9% ・人の役に立つ人間になりたいと思う 小学6年生: 92.8% 中学3年生: 92.9%	増加	全国学力・学習状況調査(児童生徒質問紙)