ライフステージ別の自殺対策

妊娠期

めざす姿

妊娠･出産に対して安心、安定した気持ちで望むことができる。

一人ひとりができること＝自助

- 家庭内が安心･安定できるように心がけます。
  家族が協力し、不安はひとりで悩まないで相談します。
- 他者と交流を図ります。
  相談できる仲間をつくります。
- 母親学級やパパママ学級等には進んで参加します。

地域や組織ができること＝共助

- 愛育会は地域への声かけをします。

行政が行うこと＝公助

1．妊娠届から母子保健の対象者として継続支援します。
- 母子健康手帳の交付及び妊娠に対する思いなどを確認
- 妊婦一般健康診査票交付

2．不安の解消及び仲間づくりの機会を提供します。
母親学級（妊娠中の過し方､食生活 他）
マタニティヨーガと母乳教室
パパママ教室

3．赤ちゃんとのふれあい体験を通して楽しみの体験を行います。

4．ストレスチェックを行いうつ傾向のハイリスク妊婦の早期発見と早期対応を行います。
母親学級にてＧＨＱ検査の実施

5．妊娠や育児に関する個別の相談窓口を設けたり、訪問指導を行います。
すこやか相談等

乳児期

めざす姿

地域の中で安心して育児を楽しめることができ、子どもが健やかに育つよう関われることができる。

一人ひとりができること＝自助

・家庭内が安心･安定できるように心がけます。
　家族が協力し、不安はひとりで悩まないで相談します。
・他者と交流を図ります。
　相談できる仲間をつくります。
・子どもの健康診査や育児学級には進んで参加します。

地域や組織ができること＝共助

・愛育会は地域への声かけをしたり、育児学級で親子で学び遊ぶ機会を提供します。
・ハンディキッズの会は市内の障がいを抱えている親子に対し、自助グループとして支え合います。

行政が行うこと＝公助

1．乳児期の母子保健の充実をさらに進めます。
　出生届… 子ども医療費助成事業　乳児一般健康診査票交付
　乳幼児健康診査（４･７･１２ヶ月児健診）

2．こんにちは赤ちゃん事業を行い､不安の解消、虐待の早期発見･予防に努めます。
　新生児(乳児)訪問事業を行い、出産や児に対する思いを確認する。

3．不安の解消及び仲間づくりの機会を提供します。
　離乳食教室、遊びの広場、事故防止、救急法

4．ストレスチェックを行いうつ傾向の母親の早期発見を行います。
　４･７･１２ヶ月児健診の際、母親にＧＨＱ検査を実施

5．ストレスの高い母親に対し、カウンセリングを行い支援します。

6．発達に問題を有している、あるいは問題を有する可能性がある児に対し親子支援をします。
　発達相談会　ハンディキッズの会

7．育児や母親の個別相談窓口を設けたり、訪問指導を行います。
　すこやか相談等

幼児期

めざす姿

健康な親子関係の中ではぐくまれる「自分を好きになる力＝自己肯定感」を高めることができる。

一人ひとりができること＝自助

・家庭内が安心･安定できるように心がけます。
　家族が協力し、不安はひとりで悩まないで相談します。
・他者と交流を図ります。
　相談できる仲間をつくります。
・子どもの健康診査や育児学級には進んで参加します。

地域や組織ができること＝共助

・愛育会は地域への声かけをしたり、育児学級で親子で学び遊ぶ機会を提供します。
・ハンディキッズの会は市内の障がいを抱えている親子に対し、自助グループとして支え合います。

行政が行うこと＝公助

1．幼児期の母子保健の充実をさらに進めます。
　１歳６ヶ月児健診 ２歳児歯科健診　３歳児健診

2．不安の解消及び仲間づくりの機会を提供します。
　遊びの広場、事故防止

3．ストレスチェックを行いうつ傾向及びストレスの高い母親の早期発見と早期対応を行います。
　１歳６ヶ月児健診、３歳児健診の際、母親にＧＨＱ検査を実施

4．ストレスの高い母親に対し、カウンセリングを行い支援します。

5．発達に問題を有している。あるいは問題を有する可能性がある児に対し親子支援をします。
　発達相談会　ハンディキッズの会

6．ペアレント･トレーニングを通して、子どもへの関わりを学ぶ教室を行います。

7．適切な支援環境が必要な児に対し、保育園や学校、その他関係機関と連携し、とぎれない支援を行います。
　子ども健康支援事業　発達障害児者支援事業

8．育児や母親の個別相談窓口を設けます。
　すこやか相談等、家庭訪問

小･中(高)学校期

め ざ す 姿

こころと命の大切さについて考え、良好な人格形成へと自立していく準備ができる。

一人ひとりができること＝自助

・ いじめや友達づきあい、勉強や家庭のことなど、様々な悩みについてひとりで悩まず周囲の大人に相談します。

地域や組織ができること＝共助

・ 愛育会は地域への声かけをしたり、中学生の赤ちゃん抱っこ体験の機会を支援します。
・ ＰＴＡ等は、子どもの安全･安心を守るため、学校と協力しながら活動を推進します。

行 政 が 行 う こ と＝公助

１．思春期教室を行い中学生に命の大切さを知ってもらいます。
　　思春期教室(命の大切さ教室、赤ちゃん抱っこ体験)
　　喫煙や薬物乱用に関する教育

２．命の教育や生きる力を育む体験を推進します。
　　ボランティア体験(ホスピス施設や老人ホーム)
　　職場体験

３．思春期のこころの問題を抱える児童や保護者のための相談を実施します。
　　スクールカウンセラー、こころの教室相談員

４．児童、生徒、保護者や教職員を対象にした、健康教育の開催、講話などを行います。
　　講演会等

５．気軽に相談できる窓口を開設します。

青年･中高年期

め ざ す 姿

自分自身のこころの健康への配慮ができる生活が送れる。

一人ひとりができること＝自助

・ 自分の健康は自分で守る行動をとります。
・ ストレスやこころの問題が生じたとき、他者に支援を求めます。

地域や組織ができること＝共助

・ 地域の中で、こころの健康意識を高める気運をつくることが大切です。
・ 地域組織･団体でメンタルヘルスについて学ぶ機会を提供します。
・ 地域産業保健センターや事業所との連携を推進します。

行 政 が 行 う こ と＝公助

1．地域住民にこころの健康に対する普及啓発活動を行います。
　　広報誌、講演会、地域組織への健康教育

2．事業所等へ勤労者のメンタルヘルスに関する意識を高めるよう、啓発活動を行いっていきます。

3．関係機関や行政の関係部署等の連携により、ハイリスクな人に対する早期発見、早期対応を行います。

4．電話、来所、訪問相談を行います。

高齢期

めざす姿

介護予防、転倒予防、閉じこもり防止を行い、いきいきとした生活ができる。

一人ひとりができること＝自助

- 自分の健康は自分で守る行動をとります。
- 健康診査を受けます。
- 体操やウォーキングなど自分にあった運動習慣に心がけます。
  筋力低下の予防に努めます。
- 地域行事、趣味、生きがい活動に参加するよう心がけます。

地域や組織ができること＝共助

- ことぶきクラブ、いきいきサロンなど交流の機会を設けます。
  地域関係団体の連携を強化し、積極的に地域社会に参加できるようにします。
- 地域の見守り、声かけを行います。

行政が行うこと＝公助

1．健康状態を把握し、健康への配慮ができるよう支援します。
　健康診査、がん検診、健康教育、健康相談、訪問指導

2．生活機能評価を行い、うつ病の早期発見、早期対応に努めます。また、体力･筋力低下防止を支援します。
　健康あっぷ事業、高齢者向けスポーツ事業等他

3．こころの健康、認知症等に関する広報の普及活動に努めます。

4．地域、友人と交流を持ち、いきいきとした生活ができるよう支援します。
　交流の場の提供、生きがいミニデイサービス、いきいきふれあい広場
　趣味の会活動、ボランティア活動等

5．要介護者の家族を支えられるよう支援します。
　家族介護支援事業、ケアマネージャーとの連携

6．高齢者の総合相談窓口や介護予防ケアマネジメントとして包括支援センターが支援します。

その他の対策

① 対面型相談支援事業

こころの健康問題や社会的要因(失業、倒産、債務…)などさまざまな問題に対し、個別の相談･早期対応体制を図ります。

- こころの健康相談や巡回相談等の個別対応
- 行政相談、心配ごと相談

② 人材養成事業

住民主体の見守りや声かけを支援したり、地域コミュニティーを高めます。

- 愛育会、食生活改善推進員会、元気会、ことぶきクラブ、民生委員会等への講演･教室

③ 普及啓発事業

分かりやすく、こころの健康に関する情報を広く市民に周知します。

- 健康教育、パンフレット配布、ポスターの掲示

④ 関係機関との連携とネットワークの構築

自殺の要因はさまざまであり複雑に関係しています。自殺を考えている人を支え、防ぐには精神保健的な視点だけでなく社会･経済的な視点を含む包括的な取組が重要です。
さまざまな分野の人や組織が密接に連携する必要があります。

- 医療機関、保健所、教育機関、障害福祉、福祉事務所(生保含む)、高齢者福祉等