

ママゴコロセミナー（愛知県北名古屋市）

【概要】

育児世代のメンタルヘルス事業として、母親を対象に、母親のストレス軽減を図り、こころの健康づくりの知識普及を図る事業である。講義内容としては、子どもの成長過程で、自己主張が強くなる時期（イヤイヤ期）の子どもの気持ちの変化を知り、その場その場に合った対応方法を見つけられるようにするためのものである。また、日々忙しい母親にとって、自分の心・気持ちに向き合い、振り返る機会になることを目的としている。

【大綱の分類】

- 5) 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
- 7) 社会全体の自殺リスクを低下させる
- 11) 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

【政策パッケージ分類】

- 基本 2-2) 自殺対策を支える人材の育成（一般住民を対象とする研修）
- 基本 3-2) 住民への啓発と周知（市民向け講演会・イベント等の開催）

【事業実施年度】 2020 年度事例（2012 年度～2020 年度）

【事業予算】 127,000 円

【利 点】

- ▼母親自身が、不安や悩みなどの心の問題について正しい知識を得ることで、早期の相談につながり、自殺予防が期待できる。
- ▼母親が自分自身を大切にすることで、母子の信頼関係を深めることができる。

【実施に至るまで】**本事業を実施する理由**

- ①令和元年度の北名古屋市の自殺死亡率は、13.93 と平成 30 年の自殺死亡率 8.17 より増加している。今後、新型コロナウイルスの影響も懸念される。
- ②幼児期の子育て時期にある母親のメンタルヘルスは、母子関係に影響し、母子関係が不安定になりやすい。
- ③幼児期は、子どもの自尊心を育むために重要な時期であり、母子関係の不安定さは、子どもの自己肯定感にも影響が生じることがある。

計画を立てる上での工夫

- ①子どもと一緒に来所できるように託児を実施し、母親が参加しやすい環境を整備した。
- ②新型コロナウイルス感染拡大防止のためグループワークは中止としたが、感染対策を講じながらも、参加者同士で話し合える方法を検討した。
- ③事業対象が幼児期の子育て時期の母親であるため、周知方法として、市内子育て支援センター5 か所及び児童館 10 か所にチラシを掲示・配布した。

事業の具体的な内容

- ▼講義は 90 分
 - ・臨床心理士による講義
 - ・講義内容としては、子どもの発達過程や母親の感情に着目し、今までの母親の頑張りを労う内容。
 - ・参加者が、隣同士など少人数で話す時間を設けた。

▼セミナー終了後にアンケートを実施

- ・セミナー終了後当日に、参加者全員にアンケートを実施。

▼事業評価を実施

- ・セミナー終了後のアンケート結果を踏まえて事業評価を行い、次年度事業の参考にする。

【成 果】

▼目標受講者数に到達した。

▼セミナー終了後のアンケートでは、受講者全員が「参考になった」と回答した。その他、「共感してもらえて心が軽くなった」「イヤイヤ期へのイメージが少し良いものを感じた」などと前向きな感想が得られた。

▼受講者同士で話をするすることで、「悩みを共有することで気持ちが楽になった」という感想が得られた。

【補 足】

▼特になし

【課 題】

▼育児不安や悩みの多い母親に参加してもらえるように、周知方法を工夫する必要がある。

【事業種別】	若年層対策事業
【準備期間】	365日
【人 数】	2人
【人口規模】	86,197人（2021年3月1日現在）
【財政規模】	29,390,000千円
【自治体負担率】	1/3 地域自殺対策強化交付金（若年層対策事業）
【事業対象】	市民
【支援対象】	市民
【委託の有無】	有（託児）
【実施主体・問合せ先】	北名古屋市市民健康部健康課 TEL：0568-23-4000 Mail：kenko@city.kitanagoya.lg.jp

【参考資料・文献】

1. 地域自殺実態プロフィール（2019）