

ママ・パパのためのメンタルヘルス教室（愛媛県内子町）

【概要】

妊産婦の精神的孤立の予防・メンタルヘルス不調の予防とその対処方法について身につけてもらうことを目的に、妊産婦とその家族を対象に臨床心理士による産前産後のメンタルヘルスの不調や産後うつについて、SOSの出し方やそのキャッチのポイントなどについての講演会を実施した。また、新型コロナウイルス感染症対策として後日希望者には講演会の内容をWebで限定公開して視聴していただいた。

【大綱の分類】

- 2) 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
- 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

【政策パッケージ分類】

- 基本3-2) 市民向け講演会・イベント等の開催
重点1-6) 社会全体で若者の自殺のリスクを低減させるための取り組み

【事業実施年度】 2020 年度事例**【事業予算】** 12,000 円（2020 年度）**【利点】**

- ▼妊産婦だけでなく家族と参加することで相互理解につながる。
- ▼産前に聞くことで見通しが立ち、産後のメンタルヘルスの不調の際に早期に対応することが期待できる。
- ▼動画配信することで新型コロナウイルスへの感染について安心して受講することができる。

【実施に至るまで】**妊産婦とその家族を対象にする理由**

- ①新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、同居家族以外に育児の協力が得られにくい状況にあり、子育て中の家族が孤立しやすい状況にある。
- ②新生児訪問時のEPDSの要フォロー者が全体の1割ほどおり、産後のメンタルヘルスの不調等について母親だけでなく家族にも理解を促す必要性を感じた。
- ③身近な問題と捉えてもらうことで、講演会で得られた知識を家庭内でも活かしてもらいやすい。

計画を立てる上での工夫

- ①日曜日開催・託児室の完備をすることで家族と参加しやすい環境を整えた。
- ②講師に動画配信への理解を得て、当日は講演内容を録画させていただいた。
- ③感染症対策として事前申込制にし感染症対策への理解を求めた。また状況の悪化時の対応など施設側や講師らと検討を重ねた。
- ④うつ病の理解だけでなくSOSの出し方やそのキャッチのポイントなど、夫婦間のコミュニケーションスキルアップにつながる内容を入れることで日常生活に取り入れてもらいやすい内容とした。

具体的な内容

- ▼対象者への通知と児童館・子育て支援センターでのポスターの掲示

- ・対象者を妊婦と1歳未満の子どもを持つ保護者とし、104家庭へ個別に通知した。また母子手帳交付時にも案内を実施した。
- ・ポスターを作成し、児童館と子育て支援センターへ掲示を依頼した。
- ▼研修会は90分間
 - ・臨床心理士による講演会
- ▼実施後のアンケート
 - ・参加者へアンケートを実施し、理解度や満足度等把握した。
- ▼託児室
 - ・教室開催時には託児ボランティアによる託児を実施
- ▼動画の限定公開
 - ・Webで講演会内容を限定公開し、希望者へのみURLを配布した。

【成 果】

- ▼参加者数11人（うち夫婦での参加は4組）、動画視聴希望者3名
- ▼アンケート結果：参加してよかった100%、メンタルヘルスへの理解が深まった100%
- ▼アンケートから「夫への理解が深まるこのような教室をもっと増やしてほしい」、「産前に聞けたらよかった」との意見をいただき、ニーズがあること、受講のタイミングを検討する必要があることが把握できた。
- ▼後日参加者から講演会で学んだことを家庭で実践しているとの話を聞くことができた。

【補 足】

- ▼特になし

【課 題】

- ▼プレママ教室で講演会の内容について盛り込むことができないか。
- ▼産前の夫婦に積極的に参加して欲しかったが予想より参加者が少なかった。周知の仕方や開催方法を再検討する必要がある。

【事業種別】	講演会実施
【準備期間】	60日
【人 数】	2人
【人口規模】	16,049人
【財政規模】	¥8,731,000,000
【自治体負担率】	33%（愛媛県地域自殺対策強化事業費補助金）
【事業対象】	妊産婦とその家族
【支援対象】	妊産婦とその家族
【委託の有無】	なし
【実施主体・問合せ先】	内子町保健福祉課 内子町保健センター TEL：0893（44）6155 Mail：hokenfukushi-g@town.uchiko.ehime.jp

【参考資料・文献】

- ▼特になし