

令和3年度こころ応援計画推進状況について (保健センターの取組)

施策 1. 自殺対策におけるネットワークの強化

○庁内・関係団体に対し、相談窓口の啓発・周知

相談窓口一覧のチラシを作成し、庁内各課及び公共施設、医療機関等へ3,880枚設置。

《今後の方針》

歯科医師会や薬剤師会等の関係機関にも相談窓口チラシの周知や配布を依頼し、連携を強化することができた。各課窓口で相談窓口チラシを設置しているが、把握していない職員もいるため、確実に適切な支援へつなぐことができるよう、職員の意識を高める必要がある。

分野	相談内容	受付時間	問い合わせ先
こころ	健康相談 (保健所によるこころやからだの健康に関する相談)	平日 8:30~17:15	保健センター ☎0566-8211
	こころの健康相談 ※要予約 (心療内科によるこころの健康に関する相談)	原則毎月第2火曜日 14:00~15:30	保健センター ☎0566-8211
子ども・青少年	妊娠、出産、子育てに関する相談	平日 8:30~17:15	保健センター ☎0566-8211 にじいろニコニコ相談室 (母子・子育てセンター直連) ☎0566-574094
	育児相談 (子育ての悩みや子育て支援サービスに関する相談)	平日 8:30~17:15	中央子育て支援センター ☎0566-81-5500 東山子育て支援センター ☎0566-82-5614 南子育て支援センター ☎0566-81-4061
	留学や学校生活・学習に関する相談	平日 8:30~17:15	学校教育課 ☎0566-0136
	いじめや不登校に関する相談	平日 8:30~17:15	学校教育課 ☎0566-0136
	ひとり暮らし等の相談	平日 8:30~17:15	家庭消費相談室 ☎0566-0162
生活	生活困窮相談	平日 8:30~17:15	子ども課 ☎0566-0120
	生活保護に関する相談	平日 8:30~17:15	社会福祉協議会 ☎0566-8833
	ひきこもりに関する相談	平日 8:30~17:15	福祉課 ☎0566-0149
	消費生活相談	月、水、木、金曜日 13:00~16:00	消費生活センター ☎0566-0195

(一般向け相談窓口一覧)

施策2. 自殺対策を支える人材育成の強化

○ゲートキーパー研修の実施

悩みを抱えた人を適切な相談につなげるための人材を幅広く育成するため各種ゲートキーパー研修を実施。

区分	目的・内容	受講者数
市職員	相談者の抱える生活上の問題や背景に目を向け、耳を傾け、必要に応じて適切な支援につなげることができる知識や技術を身に付ける。	34人
市民	周囲でつらい思いをしている人に気付き、見守り、相談機関へつなぐことができる身近な存在となれるよう必要な基礎的知識を身に付ける。	
専門職	自殺の危険が高い方を早期に発見し、適切な支援につなげることができるよう、自殺対策に関わる専門職や相談事業を担う人材のスキルアップを図る。	31人
保健師フォローアップ	過去にゲートキーパー養成講座を受講した保健師を対象に実施し、保健師のゲートキーパーのスキルアップを図る。	15人

《今後の方針》

今年度より、ゲートキーパー講座受講済みの保健師向けにフォローアップ研修を開催した。こころの成り立ちや自殺ハイリスク者の分類別の対応法を具体的に学ぶことができ、とても勉強になったとの感想が多くみられた。

今後も市職員、市民、専門職において幅広く受講を促すとともに、順次フォローアップ研修の実施を目指していく。



施策3. 市民への啓発と周知

○相談窓口の周知（一般市民向け）

- ・ 相談窓口一覧をホームページに掲載。
- ・ 市役所電光掲示板へ相談窓口チラシを掲示。
- ・ 各種保健事業で相談窓口チラシを配布。

○相談窓口の周知（子ども・若者向け）

- ・ 相談窓口一覧をホームページに掲載。
- ・ 市内中学校、高等学校、専門学校の生徒へ子ども・若者向けの相談窓口チラシを7700枚配布。
- ・ チラシを公共施設へ1450枚設置。
- ・ 成人式で相談窓口を掲載したクリアファイルを配布。
- ・ 各種保健事業で相談窓口チラシを配布。

《今後の方針》

昨年度に比べて保健センターへの相談件数が増加しており、様々な場や事業を通して相談窓口の周知を図ったことによる効果が表れていると考える。声を上げにくい人も相談しやすいよう配慮し、今後もSNS等を活用した様々な相談窓口について、広く周知を図っていく。

1人で悩まないで
あなたの悩みを聴かせてください

あなたの「いのち」は世界にひとつしかないかけがえないものです。
あなたの家族にとっても大切なものです。
ひとりで悩まず、身近な人や相談窓口へ相談してください。



知立市マスコットキャラクター「ちりゅっぴ」

SNS相談

*** あいちこころのサポート相談**

対象 / 愛知県に在住の方
毎週 / 月～土 20時～24時(23時半まで受付)
日曜日 20時～翌0時(翌7時半まで受付)

「あいちこころのサポート相談」
友だち追加
ID : @aichi_soudan



*** 生きづらびっと**

対象 / だれでも
毎週 / 月・火・木・金・日曜日 17時～22時半(22時まで受付)
水曜日 11時～16時半(16時まで受付)

「生きづらびっと」
友だち追加
ID : @yoriso-chat



*** こころのほっとチャット**

対象 / だれでも
毎 日 / 第1部 12時～15時50分(15時まで受付)
第2部 17時～20時50分(20時まで受付)
第3部 21時～23時50分(23時まで受付)
毎月1回 / 最終土曜日から日曜日 24時～5時50分(5時まで受付)

「こころのほっとチャット」
友だち追加
ID : @kokorohotchat



*** 10代20代の女性のためのLINE相談**

対象 / 10代・20代の女性
毎週 / 月・水・金・土曜日
第1部 14時～18時(17時半まで受付)
第2部 18時半～22時半(22時まで受付)

「10代20代の女子専用LINE」
友だち追加



TEL相談

いじめやその他の悩みについて、夜間・休日を含めて24時間相談できます。

24時間電話相談「子どもSOS ホットライン24」 ☎0120-0-78310

いじめや不登校等に関する相談			
相談できる場所	相談可能日時	電話番号	相談先
知立市ともちホットライン	月～金 9:00～17:00	0120-48-1872	知立市役所
家庭教育相談電話	月～金 9:00～16:00	052-961-0900	愛知県教育委員会

友達、勉強、学校、家族のことで困ったときの相談			
相談できる場所	相談可能日時	電話番号	相談先
教育相談「こころの電話」	毎日 10:00～22:00	052-261-9671	愛知県教育・スポーツ振興財団
チャイルドライン	毎日 16:00～21:00	0120-99-7777	チャイルドラインみかわ

施策3. 市民への啓発と周知

○自殺予防啓発ステッカーの配布

こころの不調のサイン及び相談先を掲載したステッカーについて、市内企業へ出前講座に出向いた際やチラシにて啓発した。

あなたのこころお元気ですか?
下記の項目に2項目以上当てはまった状態が2週間以上続いている場合
うつのサイン かもしれません。

- やっすり眠れない、朝早く目が覚めてしまう
- 毎日の生活に意欲がない
- これまで楽しんでやっていたことが、楽しめなくなった
- 以前は声にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が孤立つ人だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

悩みや不安をひとりで抱え込まずにご相談ください。

いのちの電話 (365日・24時間)
052-931-4343

「こころの相談所」
心のストレスを
チェックしよう

(一般用：8枚配布)

ひとりで悩んでいませんか?
どうしていいかわからない、誰かと話したい、なんとなく寂しい、つらい。
だけど、周りの人には話せない…。
悩みや悩んでいることを1人で抱え込まずにご相談しよう。

子どもSOSホットライン24 (毎日24時間)
0120-0-78310

チャイルドライン (毎日10時～22時※12/29～1/3はお休み)
0120-99-7777

LINEでも相談できるよ!

名前を言わなくても大丈夫!
秘密も守られるので安心するっ!
誰かに話せることで気持ちが軽くなるっ!

～ひとりじゃないよ ひとりにしないよ～
知立市

(子ども・若者向け用)

《今後の方針》

昨年度様々な機関へ配布し、掲示を依頼したが、今後もより多くの市民の目に留まり、相談窓口について周知できるよう、幅広い機関より協力を得てステッカーを掲示していく。

施策3. 市民への啓発と周知

○自殺予防週間に、啓発物品を各施設へ配布

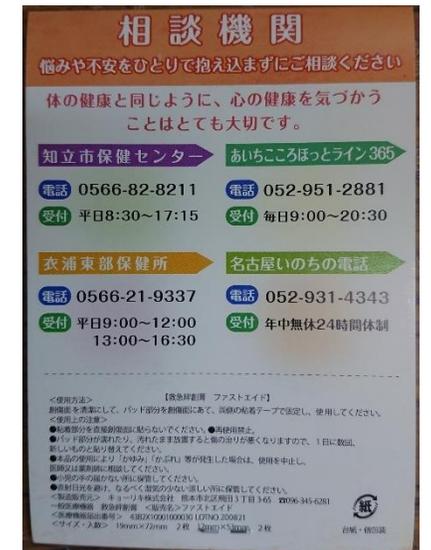
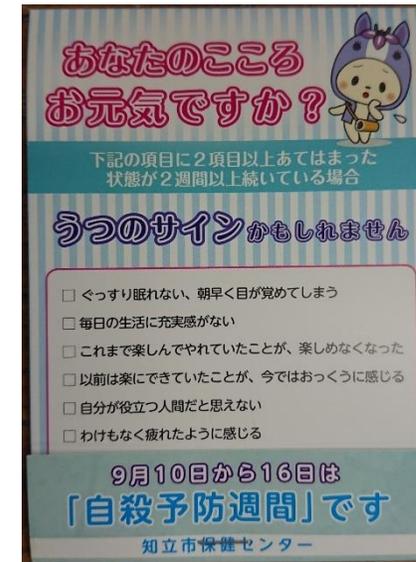
- ・ 9月10日から16日の自殺予防週間に合わせ、公共施設にて自殺予防啓発物品（絆創膏）を設置。
- ・ うつのサインと相談機関についてパッケージに記載し、啓発を行った。

《今後の方針》

市内5か所で50部ずつ、計250部を設置したが、回収時にはすべて配布することができた。3月の自殺対策強化月間にも、同様にウェットティッシュを配布する予定。今後も啓発物品等を活用し、幅広く市民へ自殺予防について啓発を行っていく。



(啓発の様子)



(啓発物品の絆創膏)

施策3. 市民への啓発と周知

〇こころといのちの講演会の開催

うつ病本人や家族の思い、自死遺族者としての思いや体験談を知ってもらう機会とし、こころの健康や自殺予防の重要性を社会全体が再認識してもらうことを目的に講演会を開催。

参加者へ相談窓口チラシを配布し、相談窓口の周知・啓発を実施。

【参加者：68人】

《今後の方針》

講演会後のアンケートの感想から、命の大切さを実感したと回答した方が多く、子どもに伝えたい、小中学生にも聴いてもらいたいなど、98%の参加者が満足と回答していた。今後もこころの健康に関する講演会を実施し、ストレスやうつ病、こころの健康づくり等に関して正しい知識の普及に努めていく。



（「いのちの授業～いのちのバトンタッチ～」講師：鈴木中人氏）

施策3. 市民への啓発と周知

○企業向けこころの健康づくり出前講座

- 協会けんぽWチャレンジ宣言事業所、商工会会員へ案内チラシを送付。
- 全国安全集会説明会にて周知。
- 出前講座についてホームページに掲載。
- 今年度は2つの企業より申し込みがあったが、緊急事態宣言と重なったため、企業側の意向で延期・中止となった。

《今後の方針》

市内企業へ、こころの健康づくり出前講座のチラシを送付し申し込みがあったものの、コロナの影響により実施ができていない。働き世代の方へのこころの健康づくり支援のため、今後も市内企業へ当事業の周知を強化していく。

こころの健康づくり 出前講座のご案内

先着5社

知立市では市内で働く方の「こころの健康づくり」をサポートするため、事業所へ出向いて、臨床心理士による「こころの健康」に関する講座を**無料**で実施しています。
職場のメンタルヘルスを向上させ、従業員の皆さんが健康で長く働くために、こころの健康に目を向けてみませんか？
お気軽にお申し込みください。

【対象】 知立市内の事業所で、1回あたり10人以上の団体

【時間】 1時間程度（ご希望により調整いたします）

【内容】 講座の内容は下記からお選びください

講座メニュー

ストレスと上手に付き合うために

よりよいコミュニケーションのコツ

アンガーマネジメント講座 ～怒りの感情と上手に付き合うために～

ゲートキーパー講座 ～身近な人の心の変化に気付くために～

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

【申込み】 利用希望の2ヶ月前までに知立市保健センターへ
こころの健康づくり出前講座申込書を提出ください。

【費用】 **無料**

【その他】 新型コロナウイルス感染状況によっては、日程決定後、延期や中止となる場合があります。3密にならないよう会場設営にご協力ください。

出前講座は、こころの健康に関する講座の他、**運動・栄養・生活習慣病・歯科に関する講座も可能です**。詳細については知立市保健センターへお問い合わせください。



【お問い合わせ・申込み先】 知立市健康増進課（知立市保健センター）

〒472-0031 知立市桜木町桜木11-2 TEL:0566-82-8211 FAX:0566-83-6591

E-mail: kenko-zosin@city.chiryu.lg.jp

（企業向けこころの健康づくり出前講座チラシ）

施策3. 市民への啓発と周知

〇こころの体温計の周知

- ・ 市役所電光掲示板へ案内を掲載。
- ・ 各種保健事業で相談窓口チラシを配布。
- ・ 労働基準協会広報誌へ記事を掲載。
- ・ 健康づくり出前講座にて参加者へ周知。

《今後の方針》

アクセス数は昨年度とほぼ同様に推移しているが、最もストレス度の高い「ケア対象者」に該当する対象者の割合が増加している。ストレスチェック後に表示される相談窓口一覧を適宜見直すことで、ハイリスク者が適切な相談窓口につなぐことができるようにしていく。

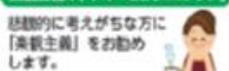
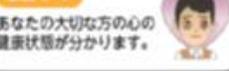
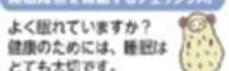
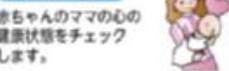
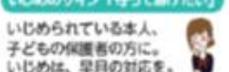
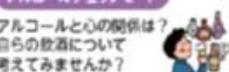
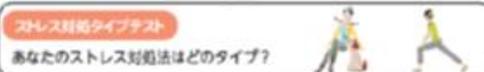
衣浦東部保健所コーナー 一般社団法人労働基準協会誌「KA・RI・YA」原稿（1頁）

《今月は、知立市よりお知らせします。》

～携帯電話やパソコンで心のストレスを簡単チェック！！～

こころの体温計

心の疲れや不調を感じていませんか？ストレスは気づかないうちにたまり、心やからだの不調を引き起こすことがあります。体調が悪いときに、体温計で熱を測るように、気になることがあるときには、「こころの体温計」で心の健康を確認しましょう。

<p>本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます</p> <p>ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、壁などの絵になって表示されます。</p>  <p>本人モード 結果画面（例）</p>	<p>実生活者のすすめ「こころのエンジン」</p> <p>悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。</p> 	<p>家族モード</p> <p>あなたの大切な方の健康状態が分かります。</p> 	
<p>前田良子を模倣するチェックリスト</p> <p>よく眠れていますか？健康のためには、睡眠はとて大切です。</p> 	<p>赤ちゃんママモード</p> <p>赤ちゃんのママの心の健康状態をチェックします。</p> 	<p>もじもじのサイン「守ってあげたい」</p> <p>いじめられている本人、子どもの保護者の方に。いじめは、早目の対応を。</p> 	<p>アルコールチェックモード</p> <p>アルコールと心の関係は？自らの飲酒について考えてみませんか？</p> 
<p>ストレス対応タイプテスト</p> <p>あなたのストレス対応法はどのタイプ？</p> 		<p>一人で悩まないで…。気軽にご相談ください。</p> 	

パソコンはこちら 携帯・スマホはこちら

知立市 こころの体温計 検索

<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>

知立市の相談窓口はこちらで確認できます

【問い合わせ】
知立市保健センター
〒472-0031
知立市桜木町桜木 11-2
TEL：82-8211
FAX：83-6591

（労働基準協会広報誌に掲載した記事）

施策4. 生きることの促進要因への支援

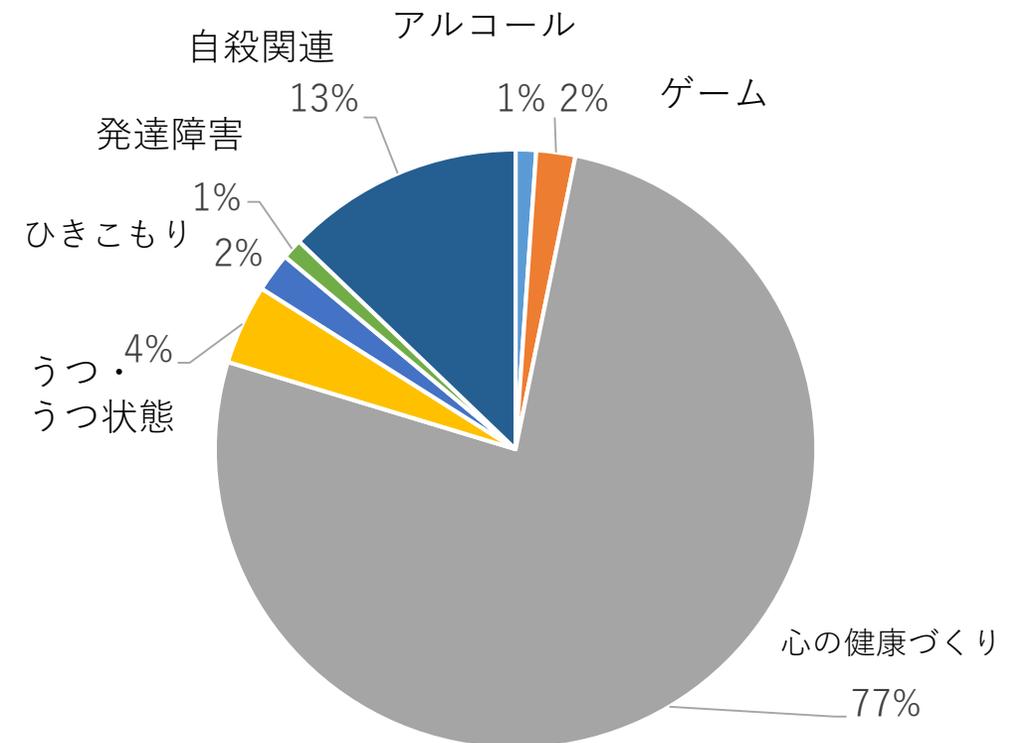
○心の健康相談の実施

保健師による随時の心の健康相談と、専門医による心の健康相談を実施。

【相談実績】

	保健師相談件数	専門医相談件数
H30	23件	19件
R1	36件	20件
R2	84件	10件

【R2相談内容内訳】



《今後の方針》

コロナによる影響が続いているためか、例年より相談件数の多かった昨年度よりも、今年度は相談件数が増えている。相談内容もうつや引きこもりなどの問題を抱えていたり、死にたいと訴える深刻な内容の相談が多かった。複雑なケースは関係機関と連携を図りながら支援できた。今後も保健センターにおいて随時心の健康相談を実施し、必要時連携を図りながら適切な支援を行っていく。

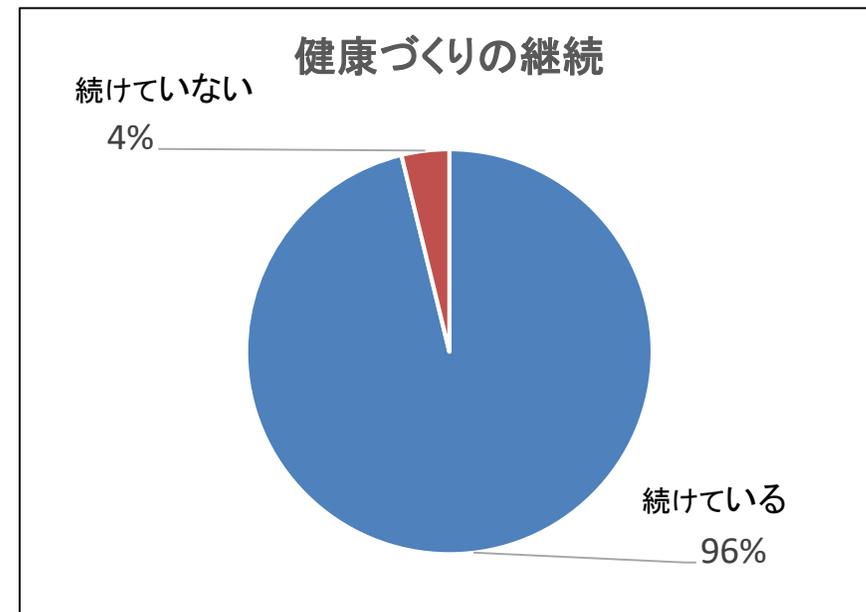
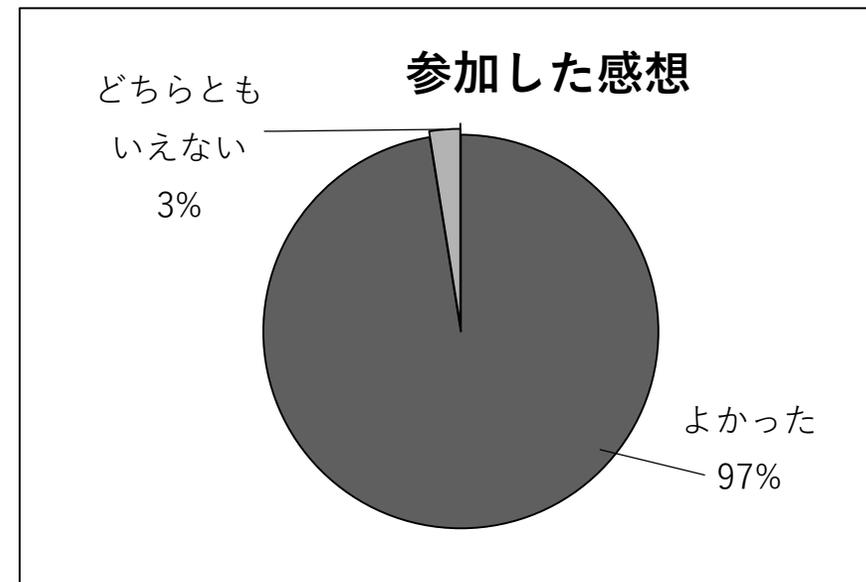
施策4. 生きることの促進要因への支援

○健康マイレージの実施

- ・今年度より、健康マイレージの対象者を18歳以上の市内在住者に加え、市内在勤・在学の方も追加。
- ・小・中学生を対象に、KIDSマイレージも新たに開始し、夏休み期間や健康推進月間（9月）に合わせ、7/19~9/30に実施した。

《今後の方針》

健康マイレージはシートを10回以上提出される方が複数名見られる等、健康づくり・生きがいくりの推進に繋がっていると考えられる。KIDSマイレージについても、参加により規則正しい生活習慣を身に付けるきっかけになったことが伺える。今後はKIDSマイレージの対象者を拡大し、期間も延長することで、子どもも大人も健康づくりのきっかけになるよう働きかけていく。



(KIDSマイレージアンケートより)

施策5. 子ども・若者への自殺対策

○児童・生徒の保護者向けメール配信

配信日	内容	配信先
8月21日	長期休暇明けは、子どもの自殺が増加する傾向にあることから、家族だからこそ気づきやすい子どものSOSサインや関わり方、相談窓口、こころの体温計について配信	市内小中学校、高等学校、専門学校保護者

夏休み明けは子どもの自殺が増える傾向があります。学業不振や学校での人間関係に悩む子どもは、「また学校に行かなければならない」というプレッシャーに追いつめられます。さらに、いつ終わるか分からない新型コロナウイルス感染症による慢性的なストレスに、子どもたちは息苦しさを感じています。このような状況を踏まえ、思いつめた子どもが最悪の選択をすることのないように、ご家庭で子どもの様子をしっかりとみていただき、気になることがあれば、ご家庭で抱え込まず、お早めにご相談下さい。(以下省略)

《今後の方針》

今後も保護者がよりよい親子関係・家庭環境の中で、子どもの主体性や自己肯定感を尊重して関わったり、子どものSOSへ気付くことができるように、関わり方のヒントとなる内容のメール配信を実施していく。



(8月21日配信したメール)

施策5. 子ども・若者への自殺対策

○いのちの教育の実施

児童に対して命を大切にできる心の育成と自己肯定感向上のため、市内全小学校の4年生へ助産師による「いのちの教育」を市内全6校で実施。

今年度は南中学校でも実施することができ、子どもを産み育てることに伴う責任や、性に対して自己決定する大切さを学んだ。

《今後の方針》

実施後のアンケートより、自分や家族、好きな人の命を大切にしたいとの感想がみられ、自分や他人を大切にできる心を育むことができた。今後は中学校での実施を広げていき、市内全中学校で実施ができるよう働きかけていく。

(小学校での「いのちの教育」授業風景)



(中学校での「いのちの教育」授業風景)