

【事例 H24-04-15】宮城県村田町

育児世代のメンタルヘルス支援事業

育児世代のメンタルヘルス支援事業として、産婦・新生児訪問、1歳お誕生相談、2歳6か月児歯科健康診査において、保護者同士の育児状況の共有や、保健師によるこころの健康教育、相談窓口の紹介を行った。

【実施主体】宮城県村田町

【大綱の分類】こころの健康づくりを進める

【事業予算】平成23年度 55千円

【利点】

産後すぐ、1年、2年半後といった期間の経過とともに、変化していく育児の悩みなどに対応できた。

【実施に至るまで】

【背景・必要性・理由の概要・等】

平成22年度の精神保健福祉相談（月1回実施）において、20～40歳代の相談者15名中12名がうつ傾向やストレス関連障害と診断された。相談者の背景には、育児負担（子育て中の母親）、職場での不適應、家族関係の不和、経済的困窮などの要因があり、根底には相談者自身の成育歴や自尊心の低さが強く影響していると思われる。乳幼児期は自尊心を育むために重要な時期と考え、保護者がゆとりをもって子どもと接することができるよう、子どものからだところの発達と育児困難感への対処法を伝えていきたいと考えた。

【計画を立てる上での工夫・等】

産後には様々な要因によりこころの健康に問題を起こしやすく、心身の不調が解消しないままその後の育児に影響することも考えられる。産婦自身が「こころとからだ」に起こりがちなトラブルに対処できること、必要時には早期に専門機関へ相談できることが重要と考えた。

【具体的な内容・実施の過程】

1歳お誕生相談（年12回）・2歳6か月児歯科健康診査（年6回）においてグループワークを実施。保護者同士の育児状況の共有を行うとともに、保健師による健康教育を行うもの。

- ①1歳お誕生相談では、リーフレット『ことばを育てるおとなのかかわり（日本家族計画協会）』を用いて、子どもへの関わり方とこれから始まる“反抗期”の意味と接し方を伝える。
- ②2歳6か月児歯科健康診査では、パンフレット『お話しいて（東京法規出版）』を使用し、自我の発達や個性を尊重することの大切さ、ゆったりと成長を楽しもうというメッセージを伝える。
- ③産婦・新生児訪問では、EPDS実施後に、冊子『産後ママのためのからだところのセルフケア（東京法規出版）』を用いて説明し、現状の確認と対処法を考えるきっかけとした。あわせて、育児・こころの健康の相談窓口も紹介する。

1歳お誕生相談では、子どもとの気持ちの通い合い、共同注意、スキンシップの大切さを伝え、ことばを育むこと＝子どもに安心感を与えることを伝えた。あわせて、これから始まる反抗期について、その時期の正常な発達であることを伝え、母親の育児困難感の解消を目指した。

2歳6か月児歯科健康診査のグループワークでは、多くの保護者に共通して自我への対応の大変さが話題となる。大変さの共有と対処方法話し合ってもらいながら、保健師から今後の見通しと子どもを上手にほめるポイントなどを伝えた。

産婦・新生児訪問時では、EPDSを実施することで産婦自身が自分の状況に気づくきっかけになっていたが、心身の不調があった場合に冊子を用いて説明することで具体的な助言ができた。

【成果】

1歳お誕生相談、2歳6か月児歯科健康診査でのグループワーク、健康教育はこれまでも行ってきたが、保健師が育児負担感の軽減や自尊心を育むことを意識することで、より具体的なアドバイスができた。反抗期に特有の『自分でやりたいけれどうまくできない』という子どもなりの葛藤があることやこれから徐々に思いやりの気持ちが出てくることを伝え、保護者が現状を納得してホッとした表情になるように感じている。冊子『産後ママのためのからだところのセルフケア（東京法規出版）』配布後の反応としては、「産後のからだところについてコンパクトにまとまっている」「イラストが多く読みやすい」「自分に必要な部分を、育児の合間に読むことができる」との感想をいただいている。

【補足】

目的が『子どもの自尊心を育む育児支援』という評価が難しいものではあるが、保護者が余裕を持って、楽しみながら子どもに接することができるよう支援を継続していきたい。

【課題】

事業目的が「子どもの自尊心を育む育児支援」であり評価するための数値化できる指標を設定していなかった。

【事業種別】 普及啓発事業

【準備期間・人数】 約1か月から2か月・7人

【予防段階】 1次予防

【自治体規模】 人口：11,923人・財政規模63億円

【自治体負担率】 なし（自殺対策緊急強化事業補助金を活用）

【事業対象】 1歳お誕生相談、2歳6か月児歯科健康診査、産婦・新生児訪問の母親

【支援対象】 育児世代

【実施主体・問合せ先】 宮城県村田町 健康福祉課

TEL:0224-83-6402

URL : <http://www.town.murata.miyagi.jp>

【参考資料・文献】

『産後ママのためのからだところのセルフケア（東京法規出版）』

『ことばを育てるおとなのかかわり（日本家族計画協会）』

『お話しいて（東京法規出版）』