

【事例 H28-02】北海道帯広市

女性のための「こころスッキリ講座」

【概要】帯広市は、全国と比較して20歳代女性の自殺死亡率が高い。そのような背景から、若い世代の女性（18～39歳）のメンタルヘルス向上を目的に、平成26年度より継続的に実施している事業である。平成27年度は、「若い世代の女性に人気のヨガ」と「講話」を組み合わせ実施した。

【実施主体】帯広市保健福祉部健康推進課

【大綱の分類】2) 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

【事業予算】151千円（H27年度）

【利点】

▼リラクゼーションの実際の方法を提供することで、普段の生活の中で、ストレス対処法を取り入れるきっかけづくりができる。

▼女性が働く職場への普及啓発

【実施に至るまで】

若い世代の女性を対象にする理由

帯広市が平成25年度に実施した「自殺の地域分析」の結果、帯広市の20歳代女性の自殺死亡率が全国よりも高いことが明らかとなった。また、その原因・動機は健康問題が最も多く、すべての方がうつ病などの精神疾患をともなっていた。そのため、20歳代女性への支援策の一つとしてこの講座を開始した。

講座を実施する上での工夫

- ①若い世代は市が主催する研修会等への参加が少ないため、講話だけではなく、若い世代の女性に人気の「ヨガ」を組み合わせ、リラクゼーションの実践として、ストレス対処法を提供した。
- ②女性が働いている金融機関や企業、保育所・幼稚園、スーパーなどの商業施設、専門学校・大学などにチラシやポスターを設置し、さらに地元ラジオ局（FM-JAGA）にも協力をいただき、若い女性に広く周知を行った。
- ③交通アクセスの良い場所を会場とした。また、就労中の方でも参加しやすいよう、土曜午後に開催した。

具体的な講座の内容

▼メンタルヘルスに関する講話（60分）

- ・市心理相談員が講師となった。

・身近な若年女性の事例（会社の人間関係・恋愛関係でストレスを受けている事例）を用いながら、ストレスの基礎知識について学べる内容とした。また、悩みの相談窓口の紹介も行った。

・具体的なストレス対処法として、自分がすでに実施していることやできそうなことを用紙に書き出してもらった。

▼ヨガ体験（45分）

- ・ヨガの内容は動きの少ない、リラックス系の内容を中心とした。
- ・わかりやすく覚えやすいポーズを中心に、自宅でも実践しやすい内容とした。

【成果】

▼アンケートの結果、満足度 93%

▼ヨガの体験については「リラックスできて楽しかった」「日常取入れやすい内容だった」といった感想があり、リラクゼーションの効果を実際に感じてもらい、普段の生活の中で取り入れるきっかけづくりができた。

▼アンケートの結果「自分の思い込みや決めつけが気づかないうちにストレスに繋がっていることに気が付いた」「自分なりのストレス対処法を考える良いきっかけになった」などの感想があり、参加者自身がストレスサーに気づき、自分にあったストレス対処法を考えるきっかけづくりができた。

▼講座の周知をきっかけに、これまで関わりのなかった企業等に市のメンタルヘルスに関する取り組みをPRすることができ、企業にも、メンタルヘルスの必要性を意識してもらえる機会となった。

▼女性限定としたことにより、参加者同士和気あいあいと、リラックスした雰囲気の中で、講座を実施することができた。

【補 足】

▼メンタルヘルスに関する講座



▼ヨガ体験



▼配布物の例（メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」と相談先の周知カード）



【課題】

・年1回の講座では、今回の講座で得たストレスに関する知識やストレス対処法が普段の生活の中で生かされているのか評価ができない。今後は2回シリーズとすることを検討する。

・また、講座形式だけでは、多くの対象者への普及啓発が困難である。今後は、女性が多い企業や団体などに出向く等、講座の開催方法について検討する。

【事業種別】	講座実施
【準備期間・人数】	2か月・2人
【予防段階】	1次予防
【自治体規模】	人口 16.8万人 財政規模 1472.1億円
【自治体負担率】	無し（北海道地域自殺対策強化事業費補助金）
【事業対象】	18～39歳の女性
【支援対象】	18～39歳の女性
【実施主体・問合せ先】	帯広市保健福祉部健康推進課 TEL : 0155 (25) 9721

【参考資料・文献】

(ア) 自殺の地域分析結果報告書概要版

http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/hokenfukushibu/kenkousuishinka/a4101jisat_sutaisaku.html#001