

を予定しています。その際に関係者がVol. 3を踏まえて関わることで、孤独になりがちな自死遺族の方へ途切れることない支援につながっています。また、長野県の地域自殺予防情報センター開設時の基本資料となっています。

(2) 研修時のテキストとして活用

「かかりつけ医うつ病対応力向上研修」、「自殺防止のためのワークショップ」、「関係者研修会」、「遺族支援研修会」等の研修会の際にテキストとして活用しています。

〈レビューの内容〉

Vol. 1	介入編（インターベンション）として心の健康相談統一ダイヤルの相談マニュアル、相談機関等を掲載しています。
Vol. 2	予防編（プリベンション）として、長野県精神保健福祉センターが発行した資料（パンフレット）、法律関連資料等を掲載しています。
Vol. 3	事後介入編（ポストベンション）として自死遺族支援の状況や、自死遺族からのメッセージ等を掲載しています。

〈自殺関連相談レビュー〉



○Webサイト <http://www.pref.nagano.jp/xeisei/withyou/index.htm>

長野県精神保健福祉センター
電話 026-227-1810

事例紹介 5

千葉県市川市における自殺対策の取組

市川市は千葉県の北西部に位置し、西は江戸川を隔てて東京都と隣接しています。また、都心から20kmの圏内にあります。人口は、475,751人（平成21年10月1日現在）で、県内4番目に多く、千葉県の人口6,183,743人の7.7%を占めています。世帯数は219,184世帯で県内3番目に多く、千葉県の世帯数2,495,564世帯の8.8%を占めています。首都近郊で転出入が多いことから、世帯数は増加していますが平均世帯人員は減少しており、核家族化の傾向が現れています。人口を年代順に見ると、昭和40年代から50年代前半にかけて年間1万人程度増加していましたが、その後は鈍化しはじめ、近年ではほぼ横ばいの傾向にあります。人口ピラミッドでは、35歳から39歳が最も多くなっています。

市川市における自殺による死亡者は、2006年は84名、2007年は84名、2008年では100名と、3年間で合わせて268名となっています。男性の自殺死亡率は30歳代、50歳代で高く、女性の2倍以上となっています。また、女性の自殺死亡率がこの3年の間に大きく上昇しています。

転出入が多く核家族化が進んでいる本市では、妊娠から出産、育児についての相談や援助をしてくれるものが身近に少なく、育児に不安を抱く母親が多いため、虐待防止も含めた子育て支援が求められています。

そこで、母親の産後うつ病の早期発見や乳幼児虐待予防の観点から育児支援を行う為、平成20

年度より保健師・助産師・看護師による新生児・1～2か月児全戸訪問を実施しました。その際、エジンバラ産後うつ病質問票（以下EPDS）等を使用したスクリーニングを行ない、EPDSが高得点のケースについては、家庭訪問のスキルアップとそのフォローをするためのケース検討会を行ないました。

産後うつが疑われる産婦、産後うつにより育児不安が強いと思われる母、それらに関わる者には精神科医師や臨床心理士が面接し、EPDSの得点と相談の結果から、精神科的治療が必要と判断された場合には、相談者本人に伝えると共に紹介状を作成し、受診可能な医療機関へ紹介する、「母と子の相談室」（産後メンタル相談）へつなげました。

スクリーニングを行うにあたり、数値化し、客観的に評価できる質問票を使用したことにより、新生児等を取り巻く家族の情報を得るだけでなく、支援が必要なケースを早期に把握することができました。また、従来の健康教育では関われない年代の人間関係や健康状態を把握する機会となりました。

これらは、自殺予防の観点からもハイリスクグループといえる産前産後の女性を支援する有効的な取組と考えられ、自殺対策の視点を持った関係機関との連携強化やカンファレンスの実施は、自殺対策を推進する上で非常に共通した重要な意味を持つと言えます。

また、市独自の効果的な自殺予防の取組を進めていくために、市川市の自殺に関する特性を把握することが重要と考え、自殺者等のデータから実態把握を進めていくと同時に、国立国際医療センター国府台病院とともに、自死遺族支援として自死遺族相談を展開することで、遺族の支援策を検証しました。

平成22年度は、これらの事業に加え、庁内・庁外との連絡会を行い、実態調査を踏まえた自殺予防対策実施計画を策定し、ゲートキーパー養成、市民啓発講演会を開催する予定です。

市川市保健センター 健康支援課
住所 千葉県市川市南八幡4-18-8
電話 047-377-4511

事例紹介 6

産後うつの女性と家族をサポートする「ママブルーネットワーク」の取組 ～産後うつ病と自殺 自助グループの掲示板から～

ママブルーネットワークでは、2004年10月1日にWebサイト「ママブルー」を公開して以来、産後うつ病の体験者が産後うつ病の女性とその家族に対してインターネットを通じて情報提供を行うとともに、産後に心の状態が不調になった女性たちが掲示板を通じて情報交換を行って来ました。その根底にある理念は、「産後うつ病の早期発見・早期回復を目指す」ことです。現在、無料登録会員は全国に約4,700名おり、産後の様々な心の不調や悩みを抱えた女性たちが地域を超えて、毎日のように情報交換を行っています。

出産女性の約10人に1人は産後うつ病の女性がいるにもかかわらず、イメージ先行による誤解が数多くあり、正しい情報が流れにくい状況です。特に、産後うつ病による自殺念慮については、驚くほど取り上げられる機会が少ないように感じます。

掲示板に寄せられる主な悩みの中でも「母乳と服薬の悩み」は頻繁にスレッドが立てられる、解決されがたい深刻な悩みです。服薬のために母乳をやめるように言われ、通院と服薬を自己判断で