

4 ころ・休養

- 休養を十分にとることは、身体の健康ばかりでなく、心の健康のためにも欠かせない要素です。また、特に現代社会は、「ストレス社会」とも言われ、ストレスはますます高まる状況にあり、ストレスに上手に対処する方法を身につけることの重要性が増しています。

① 市民・地域の取り組み

<市民の取り組み>

(◎：当初5か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「Ⅲ 重点的取り組み」参照。)

【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- ◎ ほめる子育てをしよう。
- ◎ 子育ての不安や悩みは誰かに相談しよう。
- 夫婦で子育てについてよく相談しよう。
- 親子で話し合う時間をつくろう。
- 親子でいっしょにできる運動や趣味を共有しよう。
- 父親が子育てや家事に参加しよう。
- 産後うつについて知ろう。

【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- ◎ 人とのつながりを大切にしよう。
- ◎ ころにゆとりを持ち、休養をころがけよう。
- 悩みを相談できる場所・人をもとう。
- 十分な睡眠をとろう。
- 自分に適したストレス解消法やリフレッシュ方法を身につけよう。

<地域の取り組み>

- 地域で声かけを多くします。
- 地域で接する場・機会を多くします（イベント・掃除・草取り等）。
- 相談先を周知します。
- 気になる親子をみかけたら子ども家庭支援センターに相談します。
- ボランティア等による支え合い活動を進めます。
- 保育園での子育て相談を充実します。
- ゲートキーパー（注）を増やし、悩みを抱える人の声を広くキャッチします。
- 地域における人と人とのコミュニケーションを大切にし、助け合っていきます。
- 認知症サポーター（注）を増やし、地域で認知症高齢者とその家族を支え合います。
- 自殺を防げるように、知識と理解をもってサポートする教育を推進します。

② 行政の取り組み

- 庁内の連携を図り、悩みや心配事を気軽に相談し、適切に対応できるシステム作りを図ります。
- 児童・生徒、保護者、教員からの相談体制の充実を図り、いじめや不登校等の課題の早期把握・早期対応に努めます。
- 地域で子育てを支えあう環境づくりを進め、仕事と育児の両立や家庭で子育てをしている親等の支援の充実を図ります。
- 保育園・幼稚園、学校等と連携し、子育ての不安に対応した相談体制の充実を図り、安心して子育てができる環境づくりに努めます。
- 一人暮らしの高齢者の見守りを含め、介護を地域全体で支えていく社会をめざし、性別年代にかかわらず、さまざまな市民の交流を図ります。
- 家庭内暴力・DV・虐待等の相談体制の充実を図るとともに、早期発見・早期対応するために、関係機関との連携を図ります。
- こころや身体に障害のある人も健康で安心して暮らせるように、本人や家族の相談事業の推進や、障害の特性や各年齢の特徴を踏まえた関わり方や相談先について情報を提供します。
- 自殺予防の普及啓発を進めるとともに、気づき、受け止め、つなぐことができる庁内の相談ネットワークの構築を図ります。