

## 力強く、 生きる。



ロクハ公園のカブトムシ小屋オープン。里親さんが大切に育てたカブトムシを小屋に放しました。いつもとは少し違う今年の夏、力強く、たくましく乗り越えよう！

**熱中症にご注意ください**  
「広報くさつ」8月15日号は休刊します

**特集 ①** 切れ目なく寄り添う安心支援

**特集 ②** かけがえのない  
“いのち”を大切に



みんなの  
健幸都市くさつ

草津市は、誰もが心も体も健やかで幸せを感じられるまちをめざして、「まち」「ひと」「しごと」を切り口に、健幸づくりへの取組を進めています。

今回の特集は「子育て支援」です



いつでも  
寄り添うから  
安心してね

### 子育て相談センター

## 妊娠期から産後、子育て期まで 切れ目なく寄り添う安心支援

### 子育ての時期に応じて専門家がきめ細かくサポート

子育て相談センターは、妊娠・出産・子育て期を通して、切れ目なく、さまざまな支援を行うワンストップ相談窓口です。保健師、助産師、保育士、管理栄養士、歯科衛生士、心理判定員などの専門職員が、心配ごとや悩みごとの相談に応じ、必要な情報を提供する他、関係機関と連携した幅広いサポートを行っています。

「こんなこと相談してもいいのかな」、「これはどこに相談したらいいのかな」など、妊娠や子育てに関することで、不安や分からないことがあるときは、一人で抱えこまず、ぜひ話してみてください。相談は電話、メール、来所で受け付けています。お気軽にご利用ください。



**Pickup!**

**やさしい心配ごとも 親身になって 聞いてもらえて安心**

妊婦 遠山二希羽さん

母子健康手帳交付時に、夫婦で初めて子育て相談センターを訪れました。交付だけでなく、夫の妊婦体験や、胎児・赤ちゃん人形を使って説明してもらえるなど、アットホームな雰囲気を受け入れてもらえて、安心したことを覚えています。その後、コロナで産院の妊婦教室が中止になって、相談したら、親身になってくださり、「気軽に相談していいんだ」と安心でき、質問もできるので頼りにしています。

定期健診の時に聞き忘れたことや、聞きにくいことも、ここで助産師さんや保健師さんに気軽に聞けるのもいいですね。全てが初めてのことで不安もありましたが、これからは、さまざまなサポートを利用したいと思います。

## 妊娠前 妊娠期 出産 産後 子育て期

- ★おとなの風しん予防接種費の助成
- ★不妊治療費助成
- ★不育治療費助成
- ★母子(親子)健康手帳交付
  - 母子(親子)健康手帳交付時には、助産師・保健師が現在の体調や相談ごとをうかがい、サポート体制を整えながら、子育て期まで寄り添います。胎児・赤ちゃん人形を抱っこしたり、パートナーに妊婦体験をしてもらうこともできます。
- ★妊婦教室
  - 妊婦さんと家族を対象に、助産師の講話や妊婦ヨガ体験、人形を使った沐浴体験などを行っています。
- ★妊婦歯科健診
- ★すこやか訪問②(保育士訪問)
  - 生後6カ月～1歳未満に、保育士が家庭を訪問します(保育園などに入園している場合は除きます)。育児の相談や、子育てサービスなどの情報をお伝えする他、絵本2冊のプレゼントと、読み聞かせ(ブックスタート)をします。
- ★訪問後の声
  - ・離乳食の相談ができてよかった
  - ・自宅でゆっくり相談できてよかった
- ★離乳食レストラン
- ★草津っ子サポート事業
- ★多胎児家庭ホームヘルパー派遣事業
- ★乳幼児健診
  - 4カ月児、10カ月児、1歳6カ月児、2歳6カ月児、3歳6カ月児
- ★ファミリーサポートセンター
  - ☎・FAX564-7895
- ★ツインズフレンズ(多胎児家族の交流)
  - 妊娠期からの参加も可



- ★新生児聴覚検査費助成
- ★産後電話相談
  - 産後1カ月頃までに、助産師などが電話相談を行っています。赤ちゃんとの新しい生活がスタートする中、産婦自身の体調や育児の様子について聞き、不安な気持ちに寄り添います。
- ★産後ケア事業
  - 産後4カ月未満で、家族などから十分な家事・育児の援助が受けられない、心身に不調がある、育児不安があるなどの場合、必要に応じて、助産師の訪問や医療機関での宿泊などの支援を行っています(有料)。
- ★利用者の声
  - 【宿泊サービス】
    - ・体を休めることができ、育児に前向きになれた
    - ・助産師に育児のことを教えてもらい、少し自信が持てた
  - 【訪問サービス】
    - ・状況に合わせた授乳方法を教えてもらえてよかった
- ★すこやか訪問①(助産師・保健師訪問)



### 遊びにきてね

身近な相談場所、交流の場として市内の子育て支援拠点施設をぜひご利用ください。  
ぽかぽかタウン(さわやか保健センター内)・ミナクサ☆ひろば(野路一)・笠縫東児童センター(平井二)・つどいの広場くれよん(追分七)・地域子育て支援センター(上笠一、認定こども園みのり内)・地域子育て支援センター(南笠町、くさつ優愛保育園モンチ内)

問 子育て相談センター(さわやか保健センター3階)  
☎561-2339、FAX561-2491、✉soudan-kosodate@city.kusatsu.lg.jp

### 少しの心づかいで 子育てにやさしい環境づくり

**マタニティマーク**

厚生労働省が推進する、妊産婦の健康を守るための大切なマークです。このマークを身につけている人を見かけたら…

- 体調が悪そうな様子に気づいたら、声をかけましょう
- 電車やバスなどでは席を譲りましょう
- 近くでの喫煙はやめましょう

**ベビーカーマーク**

ベビーカーを折りたたまずに利用できる優先スペースです。このマークの有無にかかわらず、折りたたまなくてもいいよう、お手伝いを心がけましょう。

### 子育て応援情報を 利用してね!

子育て応援サイト&アプリ 「ぽかぽかタウン」

利用できる制度やサービス、おでかけ情報など、子育て中の皆さんを応援する情報を発信しています。

Android版

iPhone版

YouTube「くさつチャンネル」  
「おうちであそぼう」コーナーでは、手ぶくろシアター、手あそびなど、おうちで楽しく遊べる動画を配信しています。



# かけがえのないいのちを大切に

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

健康増進課(2階)  
☎561・2323、FAX 561・2482

自殺は、その多くは、さまざまな悩みが複雑に絡み合って、深刻化したことによる「追い込まれた末の死」と言われています。  
特に今年は、新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化により、誰もが不安やストレスを感じやすい状況となっています。そのような状況

が長く続くと、こころや身体に不調をきたすこと  
もありません。  
自分でできる、こころや身体のケア方法や、相談窓口、悩んでいる人に気づいたときに、周りの人ができることなどを紹介します。

### 自殺の背景にある、さまざまな不安やストレス、悩み

#### 病気や障害などの健康問題

- ・うつ
- ・アルコール依存症 (ストレスによる飲酒量増加)
- ・がん
- ・体が思うように動かない
- ・ずっと痛みがある
- ・新型コロナウイルスへの感染の不安

#### 社会的・経済的問題

- ・経済状況の悪化、生活苦
- ・返済されない借金
- ・負債の増加
- ・新型コロナウイルス感染症による休業

#### 職場や学校、家庭の問題

- ・いじめ
- ・家族との対立
- ・長期の休校や休校明けのストレス
- ・テレワークなど仕事スタイルの変化



### 自分のこころや身体のサインに気づいたら

眠れない  
集中できない

やる気が出ない、イライラする

食欲がない、食べ過ぎる

- ・起床と就寝の時間を決める
- ・夜間のスマートフォン・パソコンの使用を控える
- ・部屋の掃除や模様替えをしてリフレッシュ
- ・ストレッチや深呼吸などをする
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・家族や友人とコミュニケーションをとる (電話でもOK!)
- ・専門家に相談する



### 悩んでいる人に気づいたら

## 周りのどんな人でもなれる、ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のこと。 「いのちの門番」と訳されます。どんな人でも誰かの支えになり、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えることができます。

まずは、声をかけることから始めてみませんか。



どこに相談すべきか悩んだら  
悩み別、方法別などから探せる厚生労働省の「支援情報検索サイト」はこちらから

## 3 つなぎ

相手の意思を尊重し、安心して専門家への受診や相談ができるようサポートしましょう。ゲートキーパーが一人で抱えることは、心理的負担が大きいことがあるので、ゲートキーパー自身が相談することも大切です。

## 1 気づき

### あなたの周りに、気になる人はいませんか？

- ・体調不良や不眠を訴えるようになった
- ・表情が暗く、元気がない
- ・遅刻や欠席(欠勤)が増えた



悩みや不安などの問題を抱えている人は、何らかのサインを出しています。表情や行動など、ささいな変化に気づくことが、ゲートキーパーの重要な役割です。

### 変化に気づいたら、勇気を出して「声かけ」を

- ・「大丈夫？ 疲れてない？」
- ・「最近、眠れてる？」
- ・「悩みがあるなら、よかったら相談して」「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えましょう。



## 2 相手の気持ちに寄り添い話を聴く(傾聴)

「話してくれてありがとう」「つらかったね。よく頑張ったね」など、苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。

## 4 見守り

専門家につないだ後も、「その後どう?」「これからも相談してね」など、いつでもそばで見守っていることを伝えましょう。



### 悩みがあるときは、相談してください

相談窓口	電話番号	開設時間
市健康増進課	561-2323	平日 8:30~17:15★
県草津保健所	562-3534	平日 8:30~17:15★
自殺予防電話相談	566-4326	9:00~21:00(年末年始除く)
こころの電話	567-5560	平日10:00~12:00、13:00~21:00★
滋賀いのちの電話	553-7387	金~日 10:00~22:00
いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00~翌8:00
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間



◀その他相談窓口は左記よりリーフレットを参照ください ★祝日、年末年始除く

草津市 ひとりで悩んでいませんか 検索

### 凧の会おうみ(滋賀県自死遺族の会) わかちあい

大切な人を自死で亡くした遺族が、悲しみや自責の念、怒りなどのさまざまな思いを語り合う場です。

- ☎ 毎月第3土曜日 14:00~16:00
- 所 アクティ近江八幡(近江八幡市) ¥300円
- ☎ 県立精神保健福祉センター(笠山八) ☎567-5010、FAX 566-5370

9月10日(木)に、草津市ゲートキーパー養成研修会(人権セミナーと共催)を開催します。詳しくは、8ページと市ホームページをご覧ください