



こども若者・子育て
～若者等へのメンタルヘルスケア～

ながのAYAこころ(なこぷらす) ～AYA世代メンタルヘルス対策事業～

令和8年7月30日
長野市保健所運営協議会資料
< 資料4 >

背景・課題・経緯

長野市の現状と課題

- 全国比で自殺率が高い層は、20～30歳代男性・20歳代女性
- 複合的な問題に対応できる専門職員が不足

AYA世代が抱えるリスク

- 進学・就職・結婚、出産などによる環境・人間関係の変化
- 子育てや社会的役割によるストレス過多
- 義務教育終了後、所属がなくなり支援が途切れる

➡ R8年度より、公認心理師を配置し、AYA世代個別支援の強化、新たな啓発事業等を展開

ながのAYAこころ(なこぷらす)とは

長野のAYA世代に、心の健康をプラスしたいという意味を含めて、NAGANOの「N」、AYAの「A」に、こころの健康の「こ」を「プラス」で、事業名を「なこプラス」と名付けました。

*「AYA世代」とは、思春期・若年成人のことで、15歳の義務教育終了後から30歳代までを指しています。

目指すもの

こころの不調を感じた時は…

相談できる場所がある

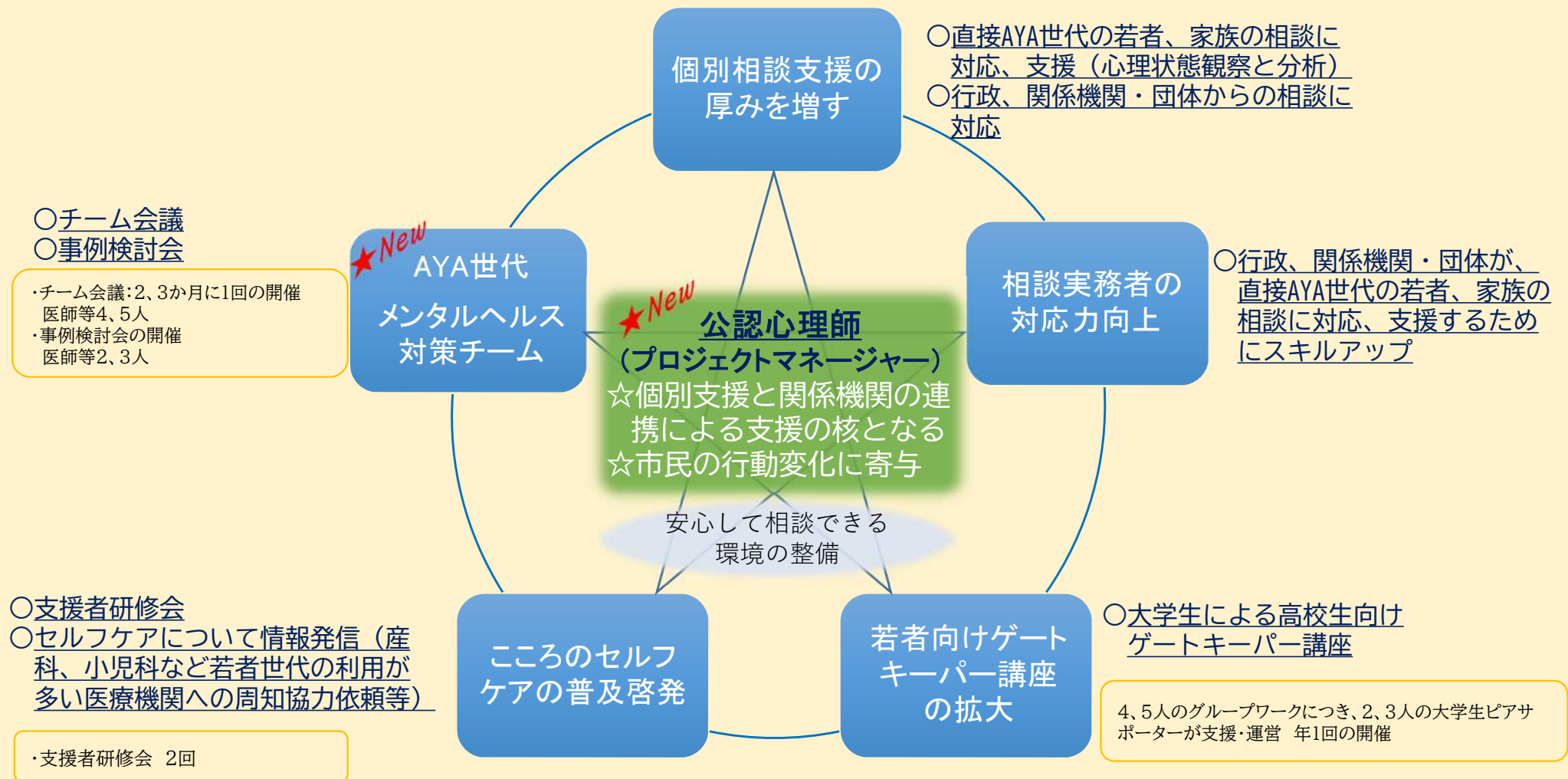
身近な人に相談できる

セルフケアを実践できる



長野市自殺対策行動計画の基本理念（第二次）

**「誰も自殺に追い込まれることのない」
社会の実現**





AYA世代メンタルヘルス対策チーム

公認心理師等が検討を要する案件をキャッチ

AYA世代メンタルヘルス対策チーム

構成員：精神科医、小児科医、産婦人科医、内科医や病院精神保健福祉士、保健所の担当スタッフ等で構成されるチーム

チーム会議

今ある問題が議題

医師等が1回5名程度参加

事例検討会

事例を振り返り、より良い支援方法を検討する

事例の内容よりチーム員医師等が参加

提出

助言

関係機関・団体

参加

相談実務者(支援者)

支援者の
スキルアップ

発展

自殺対策
リエゾンミーティング
(R7.3～)

構成員：
精神科医、小児科医、
産婦人科医、保健所
の担当スタッフ

AYA世代メンタルヘルス対策事業 今年度の取り組み状況

公認心理師相談実績（～R8. 6. 30）

当事者 ・ 家族	実人員 (人)	延相談回数 (回)			
		社会復帰	こころの健康	思春期	計
面接相談	1		1		1
電話相談	3	12		1	13
計	4	12	1	1	14

支援者	実人員 (人)	延相談回数 (回)			
		社会復帰	こころの健康	思春期	計
面接相談	11	4	5	2	11
電話相談	4		5		5
計	15	4	10	2	16

第1回 チーム会議の実施

<内容>

・ AYA世代メンタルヘルスの現状と対策について

<今後の方向性>

・ 自殺対策基本法の一部改正（令和8年4月1日施行）により学校での自殺対策の役割が示されていることを考慮

・ リエゾンミーティングは、メンタルヘルス対策チーム会議と一体した形をとる。

1回目 支援者研修会の実施

<内容>

講演会

演題「生きづらさを抱えるこどもたちへの対応
～ストレスや困難を感じた時に対処できる
ライフスキル～」

講師 川中島Fメンタルクリニック
院長 福家知則 先生

<今後について>

① AYA世代メンタルヘルス対策チーム

- ・ 事例検討会は、内部向け（保健所）と外部向け（学校や病院等）の2回/年実施。
- ・ チーム会議は、2、3か月おきに、5回/年実施。

② 支援者研修会は、2回/年実施（2回目は10月）。

③ 高校生向けゲートキーパー講座は、1回/年実施（8月）。