

自殺対策計画 施策の展開

※文中の「再掲」については、前頁で掲載した取組を、再度掲載していることを意味しており、その取組が複数の目的等を含んでいる場合に表記されます。

1 自殺対策を推進する体制の強化

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、様々な社会的要因があることが知られています。このため、自殺対策は社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺のリスクを下げ、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。

以上のことから、本計画の地域福祉計画と自殺対策計画の取り組みを一体的に進めていくことが、重要となります。

（1）地域におけるネットワークの強化

【現状・課題】

- 自殺対策の推進にあたっては、町が主体となりながら、国・県と連携を図るとともに、広く住民や関係者等の民間の協力を得て、それぞれの役割分担の下で、一体となって対応していくことが重要なことから、庁内各課・関係団体の連携を図り、計画を総合的・効果的に推進することが必要です。
- 自殺を減少させるためには、相談機関の充実や命の大切さ、SOSを出すことの大切さを周知していく教育、地域での見守り等の取りくみをしていくことが必要です。

[P36 参照]

【今後の方向性】

自殺対策の推進に向け、庁内各課・関係団体それぞれの主体が果たすべき役割を明確化、共有した上で、相互の連携・協働の仕組み及び体制を構築します。



町民が取り組むこと【自助】

- 希死念慮*のある人がいたら、関係機関等へつなぎましょう。
- 問題を家族・個人だけで抱えこまず、積極的に関係機関等へ相談しましょう。



地域全体で取り組むこと【共助】

- 希死念慮のある人の情報を関係機関等へ伝えましょう。
- 困っている人や悩みを抱える人たちから助けを求められたときは、その人の話に耳を傾け、身近な関係機関等へつなぎましょう。

【 社会福祉協議会の取組 】

| 取組 |
|---|
| ○ 地域住民にとっての身近な相談役・つなぎ役である民生児童委員への活動支援と連携を強化し、支援が必要な人への迅速かつ適正な対応を図ります。[再掲] |
| ○ 対象者を限定しない(制度の狭間にいる方や複合的な困りごとを抱える方等)相談体制の構築に向けて、相談対応職員のスキルアップを図ります。[再掲] |

【 行政の取組 】

| 施策名 | 内容 | 担当課 |
|---------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 庁内各課・関係団体との連携 | 自殺対策の推進に向け、庁内各課・関係機関・団体での連携・協働を推進します。 | 健康福祉課 こども未来課 長寿介護課 教育総務課 |
| 自殺対策担当者会議の開催 | 施策を総合的かつ効果的に推進するため、自殺対策担当者会議を開催します。 | 健康福祉課 |

(2) 住民への啓発と周知

【現状・課題】

- 町が実施しているところの健康対策（自殺対策）の認知度は、「知らない」が約8割と最も高くなっています。また、自殺対策に関係のあることばの認知度は、「いのちの電話」が約8割と最も高くなっています。[P34 参照]
- 自殺対策としては、悩みや困りごとがあった時に相談できる相談窓口の周知やところの健康に関する情報提供が必要です。[P36 参照]
- 自殺は「誰にでも起こり得る危機」であり、誰もが当事者となる可能性があります。日々の生活で感じるストレスとの上手な付き合い方や、ストレスが溜まったときのサインや対応方法等について理解を深めることが重要です。

【今後の方向性】

こころの健康（自殺予防）の重要性について周知し、自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、命や暮らしの危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適切であるという認識が共通のものとなるよう理解の促進を図ります。



町民が取り組むこと【自助】

- こころの健康に関心を持ちましょう。
- 広報「たわらもと」や社会福祉協議会広報紙「よろこび」、ホームページ等で町や社会福祉協議会が提供する福祉に関する情報をみてみましょう。



地域全体で取り組むこと【共助】

- こころの健康についての講座等の開催を検討しましょう。
- 支援を必要とする人に対して、民生児童委員等と協力して情報を提供しましょう。

【社会福祉協議会の取組】

| 取組 |
|--|
| ○ 社会福祉協議会広報紙「よろこび」やホームページの充実に努め、必要な人に確実に届くように福祉に関する情報提供をします。 |

【 行政の取組 】

| 施策名 | 内容 | 担当課 |
|---------------------|--|-----------------------------------|
| 自殺予防啓発物品を活用した情報の周知 | 自殺に対する正しい認識や、こころの健康対策、困ったときの相談先等を掲載した啓発物品を、広く住民や関係機関に配布するとともに、SNS等を活用し周知を図ります。 | 秘書広報課 健康福祉課 |
| 住民向け講演会の開催等による情報の周知 | 相談窓口一覧パンフレットの作成やこころの健康に関する講演会を開催する等、自殺に関する正しい情報提供の充実に努めます。 | 健康福祉課 |
| | ストレスと上手につきあえるよう、こころの健康づくりやこころの病気に関する知識の普及に努めるとともに、生活リズムを整え、休養・睡眠をとる大切さを啓発活動していきます。 | |
| | 自殺予防週間（9月）及び自殺対策強化月間（3月）に合わせ、広報紙掲載やポスター掲示等を通じて、周知・啓発を行います。 | 秘書広報課 健康福祉課 |
| SNS等を活用した情報提供 [再掲] | 広報「たわらもと」やホームページの他、SNSの活用等様々な媒体を利用した情報発信を行うことで、広く住民に効果的に情報が届くよう、情報提供の充実に努めます。 | 秘書広報課 健康福祉課 こども未来課 長寿介護課 |



相談窓口一覧パンフレット

(3) 生きることの促進要因への支援

【現状・課題】

- 最近6か月間に「死にたい（消えたい）」と思うほどの悩みやストレスを感じたことが「よくあった」と「たまにあった」を合わせた割合は7.8%となっています。その原因として、「家庭問題」、「経済・生活問題」、「就労・職場問題」等が挙がっており、平成29年度調査と比較すると、「家庭問題」「経済・生活問題」の割合が増加しています。[P35 参照]
- 自殺を減少させるために重要なことは、「気軽に相談できる場所（電話相談等）の充実」の割合が6割半ば、次いで「学校での「いのちの教育」の充実」の割合が約5割、「職場でのこころの健康づくりの推進」の割合が約4割となっています。[P36 参照]
- 自殺対策としては、気軽に相談できるよう相談窓口の周知と相談体制の充実が必要です。自殺に追い込まれてしまうまでに、国や県・町の専門窓口への相談や、こころの病気の治療等必要な支援につながる人を増やす必要があります。

【今後の方向性】

相談窓口の周知を図り、各種相談機関の相互連携を強化し、相談窓口に確実につながるよう支援し、社会全体の自殺リスクを低下させる取組を推進します。また、地域住民同士のつながりを強め、地域を支える力を生かし、自殺を防ぐ地域力の向上*につなげます。



町民が取り組むこと【自助】

- 生きがいを見つけるよう心掛けましょう。
- 地域とのつながりを大切にしましょう。



地域全体で取り組むこと【共助】

- 希死念慮のある人を、相談窓口につなげましょう。
- 身近な人の言動の変化に気づきあえる地域づくりを進めましょう。

【 社会福祉協議会の取組 】

| 取組 |
|--|
| <p>○ 心配ごと相談や各種相談事業の周知を図ることで、悩みや困りごとを抱える人が気軽に相談できる場を充実するとともに、支援を受けられずに困っている人の早期発見に努めます。[再掲]</p> |

【 行政の取組 】

| 施策名 | 内容 | 担当課 |
|--------------------------|--|--------------------------|
| 包括的な相談窓口の検討・整備 | 相談窓口の周知や自殺対策を推進する人材の養成を促進し、相談体制の充実に努めます。 | 健康福祉課 |
| 住民向け講演会の開催等による情報の周知 [再掲] | 相談窓口一覧パンフレットの作成やこころの健康に関する講演会を開催する等、自殺に関する正しい情報提供の充実に努めます。 | 健康福祉課 |
| | ストレスと上手につきあえるよう、こころの健康づくりやこころの病気に関する知識の普及に努めるとともに、生活リズムを整え、休養・睡眠をとる大切さを啓発活動していきます。 | |
| | 自殺予防週間（9月）及び自殺対策強化月間（3月）に合わせ、広報紙掲載やポスター掲示等を通じて、周知・啓発を行います。 | 秘書広報課 健康福祉課 |
| 住民同士のふれ合う機会の拡充 [再掲] | 子どもや高齢者、障がいのある人、地域の人がお互いの理解を深めるため、交流できる場の確保や活動を支援し、助け合える地域づくりを進めます。 | 健康福祉課 こども未来課 長寿介護課 |



こころの町民講座

2 自殺対策を支える相談・支援体制の充実

(1) 自殺対策を支える人材の育成

【現状・課題】

- 自殺対策に関わる人材の確保、養成、資質の向上を図ることはもちろん、様々な分野において生きることの包括的な支援に関わっている支援者等を自殺対策に関わる人材として養成することが重要となっています。

【今後の方向性】

深刻な悩みを抱えて追い詰められている人が発するサインにいち早く気づいて、専門機関の支援につなぐことができるよう、ゲートキーパー養成研修や学校教育等を通じて自殺対策の担い手となる人材の育成を推進します。



町民が取り組むこと【自助】

- ゲートキーパー養成講座に参加しましょう。
- できることから地域活動・ボランティア活動をしましょう。



地域全体で取り組むこと【共助】

- 自殺対策の担い手となる人材の育成の場や機会をつくりましょう。
- 住民が地域活動やボランティア活動に取り組める多様な機会を提供しましょう。

【社会福祉協議会の取組】

| 取組 |
|---|
| ○ 協議体と連携し、地域福祉活動に関する養成講座、学習会等の場を設けることで、地域福祉活動を推進していくための人材の発掘・育成に取り組みます。 [再掲] |
| ○ 対象者を限定しない(制度の狭間にいる方や複合的な困りごとを抱える方等)相談体制の構築に向けて、相談対応職員のスキルアップを図ります。[再掲] |

【 行政の取組 】

| 施策名 | 内容 | 担当課 |
|------------------------|---|-------|
| 関係機関・団体等へのゲートキーパー養成の推進 | ストレスと上手につきあい、一人で悩みを抱え込まないよう、悩みを抱える人の身近な相談役となるゲートキーパーを養成し、地域でサポートできる環境整備に努めます。 | 健康福祉課 |
| 関係機関・団体職員への研修 | 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる関係機関・団体職員への研修を充実します。 | 健康福祉課 |



ゲートキーパー養成講座

(2) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

【現状・課題】

- 児童生徒が命の大切さ・尊さを実感できる教育や、SOSの出し方に関する定期的な教育を含めた社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めたこころの健康の保持に係る教育が必要です。

【今後の方向性】

自殺はその多くが様々な社会的要因によって心理的に追い込まれた末の死であることから、子どもたちには感情コントロールやストレス対処能力を高めることができるよう、悩んだ時には自らSOSを発信できるよう教育を推進します。



町民が取り組むこと【自助】

- 悩みを一人で抱え込まずに相談しましょう。
- 命の大切さについて考えましょう。



地域全体で取り組むこと【共助】

- 悩みを持っている子どもの声に耳を傾けましょう。
- 悩みを持っている子どもを相談窓口につなぎましょう。

【社会福祉協議会の取組】

| 取組 |
|---|
| ○ 住民、児童等に対する福祉の啓発を目的として、地域や学校での出前講座の開催を検討します。[再掲] |

【 行政の取組 】

| 施策名 | 内容 | 担当課 |
|--------------------------|--|--------------------------|
| 児童生徒との SOS の出し方に関する啓発の促進 | 学校において、いのちや暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいのか、具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育を推進します。 | 健康福祉課 こども未来課 教育総務課 |
| いのちの教育 | 道徳の時間、いのちの授業、特別活動、総合的な学習の時間等において、体験活動や地域の高齢者等との世代間交流等を通し、いのちの大切さへの理解につながる教育を推進します。 | 健康福祉課 こども未来課 教育総務課 |

