いのち支える長井市自殺対策計画（第２期）

令和7年度　～　令和１１年度

令和７年３月

長井市

目　次

第１章　計画の基本的な考え方
１　趣旨　・・・

第１章　計画の基本的な考え方

１　趣旨

我が国の自殺者数は、平成１０年から平成２３年まで１４年連続で毎年３万人を超える状態が続いていました。このような背景の中、平成１８年１０月に「自殺対策基本法」が施行され、翌年には国が推進すべき自殺対策の指針として「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。以降、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」として広く認識されるようになり、自殺対策の総合的な推進の結果、自殺者数は減少傾向となりました。

しかしながら、依然として自殺者数は毎年２万人を超え、自殺死亡率は先進７か国の中で最も高いという深刻な状況が続いたため、平成２８年には自殺対策基本法が改正され、すべての都道府県及び市町村が自殺対策計画を策定することとなりました。これを受け、国・都道府県・市町村が一体となり、さらに自殺対策を総合的に推進してきましたが、令和２年には新型コロナウイルス感染症の影響等で自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより自殺者数は１１年ぶりに前年を上回り、特に女性や子ども・若者の自殺が深刻な状況となりました。この状況を踏まえ、令和４年１０月に見直された自殺総合対策大綱では、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた支援、女性や子ども・若者に対する支援等が重点的に取り組む施策として位置付けられています。

長井市では、令和２年３月に「第３期地域福祉計画・地域福祉活動計画・いのち支える自殺対策計画」を策定し、「ゲートキーパー[1]養成研修」などの人材育成事業、児童生徒のＳＯＳの出し方等に関する教育の推進、自殺リスクの要因を減らして生きることの促進要因を増やすための専門家による各種相談事業の充実、自殺対策に横断的に取り組む庁内ネットワークの連携強化を進めてきました。しかしながら、毎年尊い命が失われている状況に変わりはなく、継続した取組みが必要な状況となっています。

本計画は、「いのち支える自殺対策計画」の振り返りを基に、現下の状況や国の自殺総合対策大綱、県の自殺対策推進計画を踏まえながら、総合的な自殺対策をさらに推進するための指針として策定し、関係機関等が一体となって生きることの支援としての自殺対策を推進するものです。

①　自殺はその多くが追い込まれた末の死

自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけではなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があります。

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの経済的・社会的要因があることが知られ、自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢を考えられない状態に陥ってしまうと見ることができます。また、自殺を図った人の多くが、心理的に追い詰められた結果、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症しており、正常な判断を行うことができない状態となっています。

---

[1] 『ゲートキーパー』は、悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

これらのことから、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」ということができ、自殺に追い込まれる危機は「誰にでも起こりうる危機」とも言えます。

②　自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題

失業、倒産、多重債務などの社会的な要因は制度や慣行の見直し、相談、支援体制の整備等により、健康や家庭問題の要因は専門家への相談により、うつ病等の精神疾患は適切な治療などに結びつけることにより、多くの自殺を防ぐことができます。

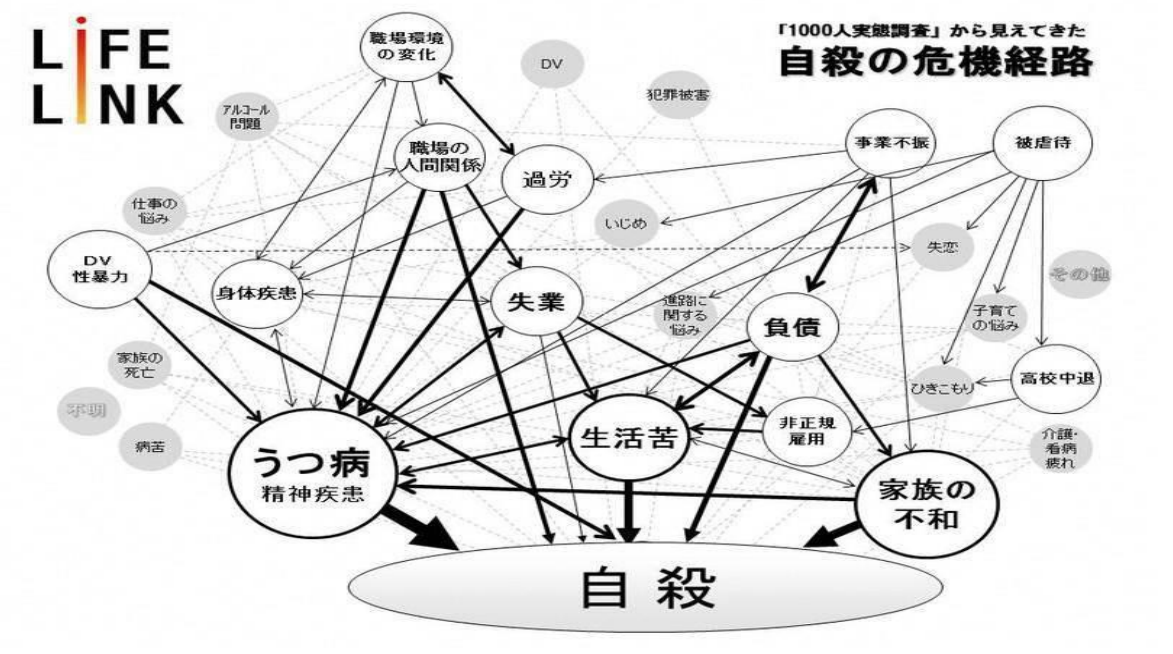
このように、自殺対策は社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援のレベル」「地域連携のレベル」「社会制度レベル」それぞれにおいて強力にかつ総合的に推進させることが重要です。

③　自殺を考えている人は、悩みながらもサインを発している

たとえ自殺を考えていても、その意志が固まっている人はまれであり、多くの場合、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で死の瞬間まで激しく揺れ動き、不眠や原因不明の体調不良など、自殺のサインを発していることが多いとされています。

このようなサインに周囲の人が気づくことが、自殺予防につながると認識する必要があります。

この基本認識を受けて長井市は、引き続き「生きることの包括的な支援」を推進し、市民一人ひとりが自殺予防の主役となり、自殺を考えている人を一人でも多く救うことができる、「誰も自殺に追い込まれることのない長井市の実現」を目指します。



出典：自殺実態白書 2013　（NPO 法人ライフリンク）

※　この図中の○印の大きさは要因の発生頻度を表しており、大きいほど頻度が高いことを示します。また、矢印の太さは、要因と要因との連鎖の因果関係の強さを表し、太いほど関係が強いことを示します。この実態調査から、自殺に至るまで、平均すると４つの要因を抱えていることが明らかになりました。

２　計画の期間

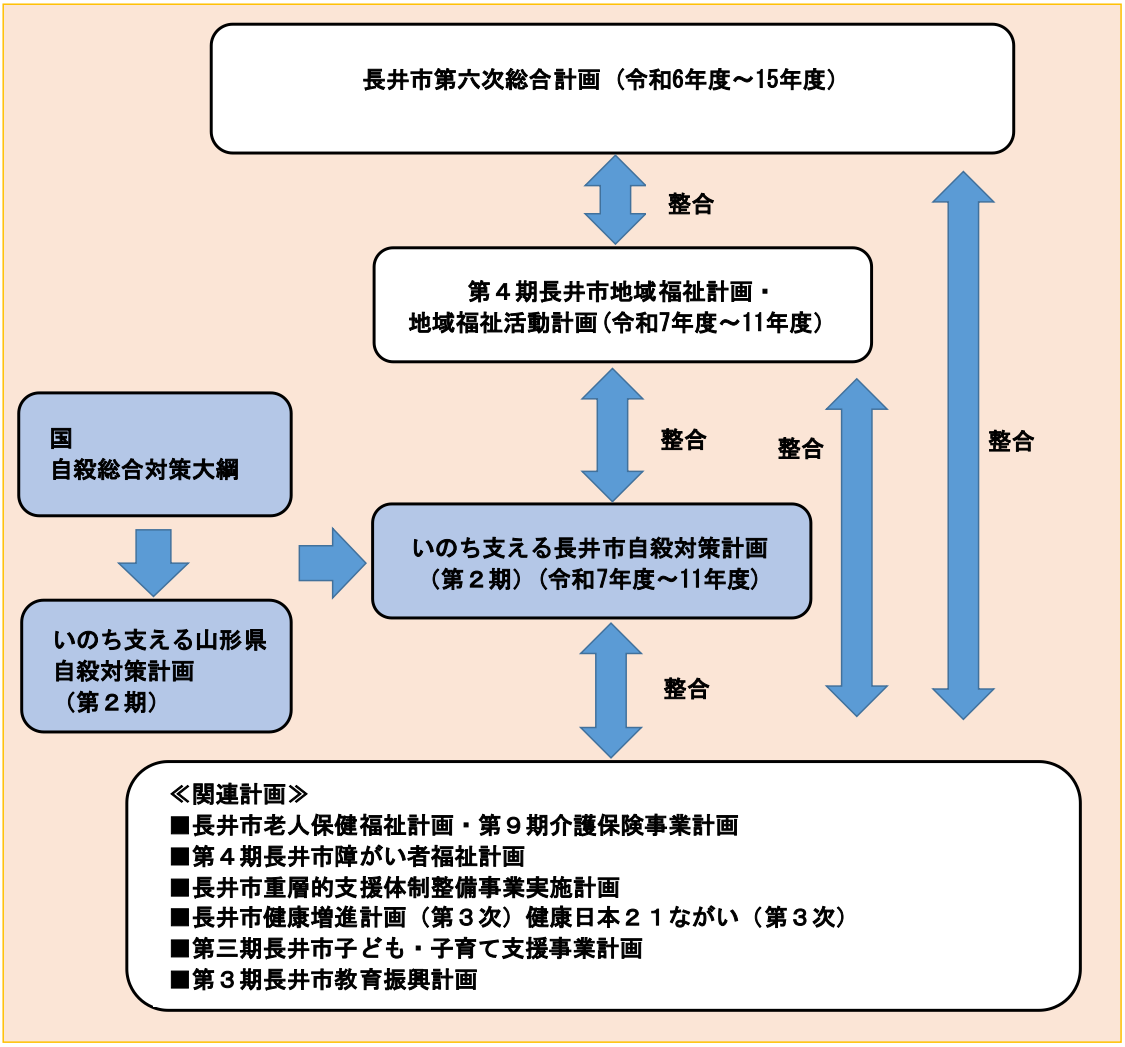
本市の地域福祉推進のための基盤や体制を創る地域福祉計画と、それを実行するため、住民との具体的な活動を示している地域福祉活動計画の目標年度との統一性、さらに、国の自殺総合対策大綱が概ね５年を目途に見直しが行われることを踏まえ、本計画の期間は、令和７（２０２５）年度から令和１１（２０２９）年度までの５年間とします。

また、取組み状況の課題や整理を行うとともに、社会情勢の変化、国や山形県の動向を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

３　計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法第１３条第２項の規定に基づき、国の「自殺総合対策大綱」及び「いのち支える山形県自殺対策計画（第２期）」に地域の実情を勘案して長井市の自殺対策について定めるものです。

また、「長井市第六次総合計画」を上位計画とし、「第４期長井市地域福祉計画・地域福活動計画」や関連する計画と整合を図ります。



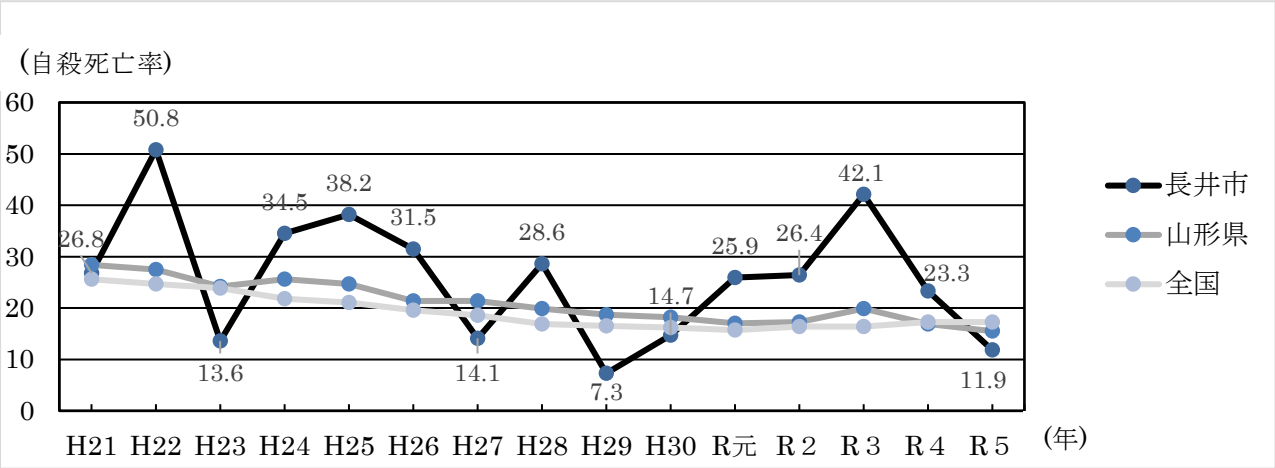
第２章　長井市の自殺の現状と課題

１　統計データから見る現状

（１）自殺死亡率の年次推移（人口１０万人当たり）

国及び県の自殺死亡率[2]は、徐々に低下していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響などにより、近年は増加傾向にあります。市においては、年により大きな変動がありますが、令和３年からは減少傾向です。

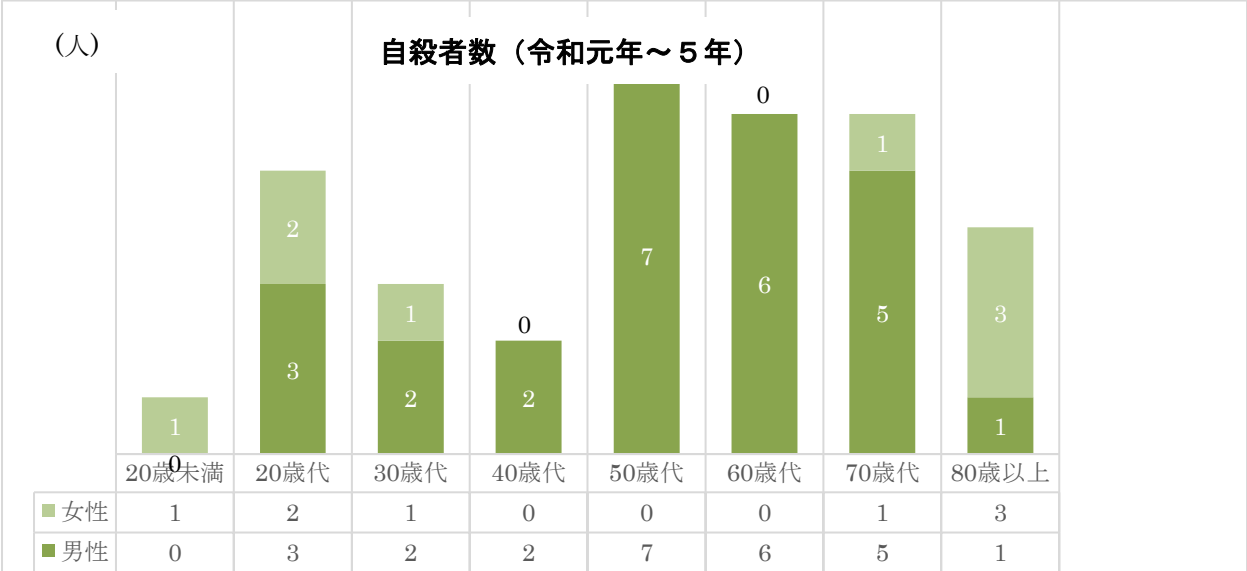
自殺者数でみると、直近５年間の単年の自殺者数は３人から１１人で推移しています。



＜厚生労働賞省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地＞

（２）性別・年齢

令和元年から５年までの５年間の自殺者を年代別にみると、５０歳代が最も多くなっています。また、自殺者の７６％が男性です。

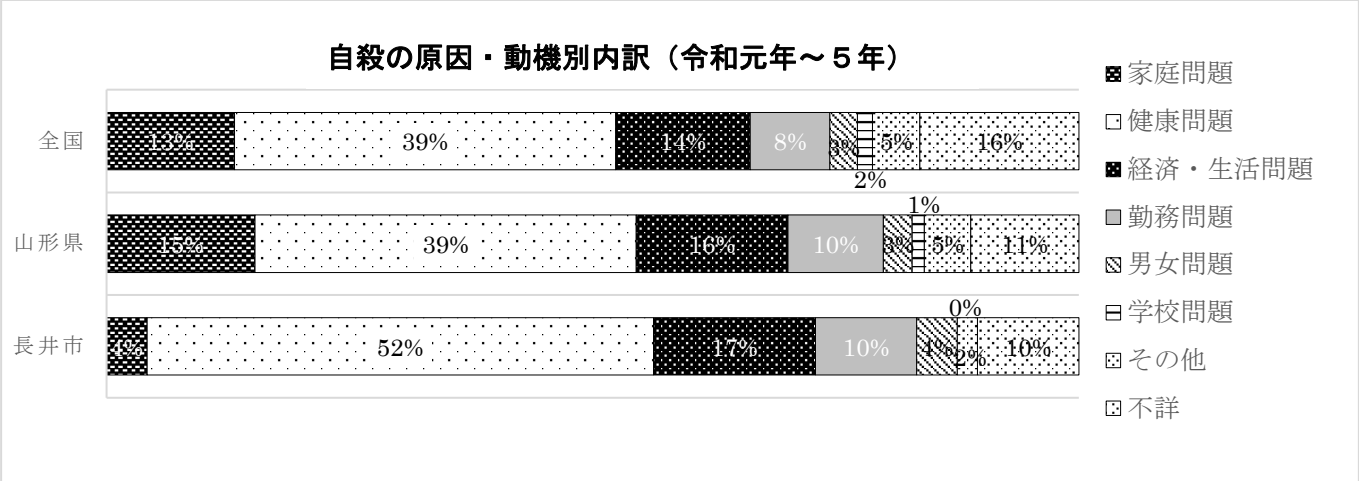


＜厚生労働賞省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地＞

[2]『自殺死亡率』は、人口１０万人当たりの自殺者数で、本市のような小規模人口では僅かな自殺者数の増減でもその率は大きく変動します。

（３）原因・動機別の自殺の状況

自殺の原因・動機は、健康問題が最も多く、全国及び山形県も同様の傾向にあります。本市の場合は、全国や山形県に比べ、家庭問題が少なく、健康問題が多くなっています。しかしながら、自殺の原因は一つではなく、多くの場合、多様な要因が連鎖する中で起きていると言われています。



＜厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地)＞

（４）地域自殺実態プロファイル[3]による分析

平成３１年（令和元年）から令和５年までの５年間で、長井市において自殺者が多い属性（性別×年代×仕事の有無×同居人の有無）は、以下の５区分となっています。

長井市の自殺者の主な特徴　＜個別集計（自殺日・住居地）＞

自殺者の特性上位５区分	自殺者数(5 年計)	割合	背景にある主な自殺の危機経路[4]
1 位:男性 60 歳以上無職同居	5	14.7%	失業（退職）→生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患→自殺
2 位:男性 40～59 歳有職同居	5	14.7%	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み＋仕事の失敗→うつ状態→自殺
3 位:男性 20～39 歳有職同居	4	11.8%	職場の人間関係／仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ＋過労→うつ状態→自殺
4 位:女性 60 歳以上無職同居	4	11.8%	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5 位:男性 60 歳以上有職同居	3	8.8%	①【労働者】身体疾患＋介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺／②【自営業者】事業不振→借金＋介護疲れ→うつ状態→自殺

資料：警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センターにて個別集計

[3] いのち支える自殺対策推進センターが警察庁自殺統計データ等を分析した自治体の自殺実態データ。地域自殺実態プロファイルでは、「重点パッケージ」として、地域において優先的に取り組むべき施策群や、自治体における自殺者数の上位の群・その背景にある自殺の危機経路が例示されている。

[4]「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書 2013」を参考に推定した。

２　第１期計画(令和２年度～令和６年度)の進捗と課題

目　標

自殺総合対策大綱では、自殺対策の数値目標として「平成３８（２０２６）年までに自殺死亡率を平成２７年と比べて３０％以上減少させ、１３．０以下とする」と定めました。

本市においては年による自殺死亡率のばらつきが大きいことを勘案し、令和２（２０２０）年から令和６（２０２４）年までの平均が、平成２５年から２９年までの自殺死亡率の平均値（２４．０）と比べて２０％以上の減少を目指すこととしました。

目標	計画策定時	目標値	現状値
自殺死亡率	24.0 (平成 25 年～29 年の平均)	19.2 以下 (令和 2 年～6 年の平均)	25.9 (令和 2 年～5 年の平均)

基本施策１　地域におけネットワークの強化

■現状と課題

自殺対策は、保健、医療、福祉、労働その他様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。庁内各部署との事業の共有と連携により、自殺対策に横断的に取組むことが必要です。加えて、庁内外の関係機関や各種団体等とも連携を強化し、市単独では困難な事業や課題の解決に取組みが求められます。

自殺などを考え、悩みを抱える人の相談窓口「山形いのちの電話」の２０２３年の相談応対件数が過去１０年間で最多になりました。本気で自殺を考えたときには誰にも相談しないことが多いが、自殺に追い込まれる過程では「生きたい」と模索しながら、誰かに相談していたという可能性が十分考えられます。

複合的な悩みを抱えて相談に来た人が、適切な部署・機関に確実につながり、「生きるための包括的な支援」を受けられるよう、引き続き地域ネットワークの強化に取り組む必要があります。

基本施策２　自殺対策を支える人材の育成

■現状と課題

民生児童委員や人権擁護委員など相談業務を担う人、市職員や教職員を対象にしたゲートキーパー研修会を開催し、その役割だけでなく、生きる意味や命の価値について考え、自分自身や他者のこころの変化に目を向ける観点についても学ぶ機会としてきました。自殺に対する認識と危機感を共有するとともに、どの窓口の職員でも市民のＳＯＳに気づき、速やかに連携・支援ができる体制づくりを目指すものです。

自殺総合対策大綱においては、ゲートキーパーの取組みの更なる普及促進に向けて、国民の約３人に１人以上がゲートキーパーについて聞いたことがあるようにすることを目指しておりますが、未だ認知度は低い状況です。自殺予防週間（９月）、自殺対策強化月間（３月）における集中的な広報を含め、年間を通じて広く周知を進めることにより、若者を含め、市民一人ひとりが、身近なゲートキーパーとして適切に行動することができるよう、必要な基礎的知識の普及を図ることが必要です。

基本施策３　市民への啓発と周知

■現状と課題

自殺予防週間や自殺対策強化月間を中心に、市広報紙やホームページ等を活用して自殺予防、自殺対策について普及啓発を行ってきました。また、各種相談窓口の設置やその相談日の周知を図り、自殺に繋がりかねない「悩み」に一緒に寄り添う対策を講じてきました。いのちや暮らしの危機に陥ったとき、悩みを抱えたときに、誰かに助けを求めることは適切であるということを継続して啓発していく必要があります。

基本施策４　生きることの促進要因への支援

■現状と課題

自殺対策においては「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）」を増やす取組みによって自殺リスクを低下させることが大切です。

健康相談や弁護士相談などを始めとする様々な相談事業を実施してきましたが、特に、妊産婦や子育て世代は、生活環境や役割の変化、育児に対する不安等により悩みを抱えやすく、個人・家庭を取り巻く環境も多様化・複雑化しているため、個々の状況に寄り添った支援が必要になります。

基本施策５　児童生徒のSOSの出し方等に関する教育の推進

■現状と課題

ＳＯＳの出し方に関する教育や人権教室等を市内小中学校で実施してきました。

児童・生徒が困難に直面した際に、自ら信頼できる人に相談できるよう、ＳＯＳの出し方に関する教育を継続して実施していく必要があります。また、児童・生徒は集団生活を通して、友人関係のトラブルや自身との葛藤等から様々な問題に直面することが予想されるため、周囲の大人が異変に気づくことや、児童・生徒が自ら助けを求めることができる体制を整えることが必要です。

重点施策１　高齢者に対する対策

■現状と課題

高齢者が地域とのつながりを保つための取組みや地域包括ケアシステムの構築に係る取組み、健康づくり・介護予防に係る取組み、社会参加を促進する取組みなどを推進してきました。しかし、令和２年度以降、コロナ禍の影響により一時的に取組みが減少しましたが、現在はコロナ禍以前に回復しています。

今後も、引き続き高齢者のこころの健康と身体機能の向上を図るとともに、多方面において高齢者の暮らしを支える人材の育成を推進することが必要です。

重点施策２　生活困窮者に対する対策

■現状と課題

生活困窮状態にある人は、健康問題や家庭問題だけでなく、ほかの様々な問題も同時に抱え、それらが積み重なって自殺に追い込まれることが多いと考えられます。生活困窮者自立支援制度と自殺対策の相互の連携により、生活困窮状態にある人が抱えている問題に対して包括的な支援を行う

必要があります。

重点施策３　子ども・若者に対する対策

■現状と課題

子どもから大人への移行期には身体的にも精神的にも大きな変化があります。周囲との人間関係、デートＤＶ、進学や就職といった進路、家庭内での悩みなど、子どもや若者が抱える悩みはライフステージや立場ごとに置かれている状況により異なります。保健・医療・福祉・教育・労働等の関係機関と連携し、子どもを真ん中に据えた地域づくりを進める必要があります。

重点施策４　勤務・経営における対策

■現状と課題

勤務問題による自殺の背景には、労働時間、人間関係、仕事の質的・量的負荷、育児や介護との両立等様々な要因が考えられるため、職場環境の改善、職場のメンタルヘルス対策、ハラスメント防止対策は重要です。また、これらとともに、仕事も仕事以外の時間も充実させる「ワーク・ライフ・バランス」の考え方が広く社会に浸透することが重要です。

第１期計画の目標・指標の達成状況

≪評価指標≫

評価項目	計画策定時 （令和元年度）	目標値 （令和６年度）	現状値 （令和５年度）	評価
弁護士などの専門家による対面相談実施回数	各１回/月	各１回/月	各１回/月	順調
専用回線による電話相談体制	通年	通年	通年	順調
心のサポーター（ゲートキーパー）養成研修会実施回数	１回	３回以上/年	２回/年	要努力
市広報誌、ホームページによる啓発	０回	３回以上/年	３回/年	順調

第３章　計画の基本的な方向性

自殺総合対策大綱に挙げられている「自殺総合対策の基本理念」「自殺の現状と自殺総合対策における基本認識」を踏まえ、本計画においては、以下の基本理念のもと、基本方針を念頭に置いて自殺対策を推進します。

１　自殺対策の基本理念

「誰も自殺に追い込まれることのない長井市の実現」を目指して

これまで、個人の問題とされていた自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その背景に様々な社会的な要因があることが知られており、自殺対策は、社会的な取組みとして実施されなければなりません。それは、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、社会全体の自殺リスクを低下させることであり、誰も自殺に追い込まれることのない長井市の実現を目指します。

２　自殺対策の基本方針

令和４年１０月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」を踏まえ、本市では次の６点を自殺対策における基本方針とします。

（１）生きることの包括的な支援として推進

個人においても地域においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より、失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに自殺リスクが高まります。

そのため、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取組みを行い、双方の取組みを通じて自殺リスクを低下させる方向で推進する必要があります。自殺防止や遺族支援といった狭義の自殺対策だけでなく、「生きる支援」に関する地域のあらゆる取組みを総動員して、まさに「生きることの包括的な支援」として推進することが重要です。

（２）関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開

自殺に追い込まれようとしている人が、安心して生きられるように自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組みが重要です。また、このような包括的な取組みを実施するためには、様々な分野の施策、人々や組織が緊密に連携する必要があります。

現在、自殺の要因となり得る孤独・孤立、生活困窮、児童虐待、性暴力被害、ひきこもり、性的マイノリティ等の様々な分野の生きる支援にあたる人々がそれぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有し、さらに連携の取組みを展開することが必要です。とりわけ、属性を問わない相

談支援、参加支援及び地域づくりに向けた支援を一体的に行う「重層的支援体制整備事業」の実施など地域共生社会の実現に向けた取組み、生活困窮者自立支援制度などとの連携を推進することや、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めて、誰もが適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにすること、その他にも孤独・孤立対策を図る取組みが求められます。

（３）対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

自殺対策は、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援のレベル」、「地域連携のレベル」、「社会制度のレベル」、それぞれにおいて強力に、かつそれらを総合的に推進することが重要です。これは、市民の暮らしの場を原点としつつ、「様々な分野の対人支援を強化すること」と、「対人支援の強化等に必要な地域連携を促進すること」、更に「地域連携の促進等に必要な社会制度を整備すること」を一体的なものとして連動して行っていくという考え方です。

また、自殺の危険性が低い段階における啓発等の「事前対応」と、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、それに自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における「事後対応」の、それぞれの段階において施策を講じる必要があります。

加えて、「自殺の事前対応の更に前段階での取組み」として、学校において、児童生徒等を対象とした、いわゆる「ＳＯＳの出し方に関する教育」を推進することも重要とされています。

（４）実践と啓発を両輪とした推進

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景は周囲の人には理解されにくいのが実情です。そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には、誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行うことが重要です。

全ての市民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、関係機関等との連携を図りながら精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが必要です。

（５）関係者の役割の明確化と連携・協働の推進

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、本市だけでなく、国、県、関係団体、民間団体、企業、市民が連携・協働し、自殺対策を総合的に推進することが必要です。

そのため、それぞれが果たしうる役割を明確化、共有化し、相互に連携・協働しながら取組みを推進します。

（６）自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮

国、県、市、関係団体等の自殺対策に関わる者は、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、不当に侵害することのないよう、このことを認識して、自殺対策に取組みます。

３　ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）の目標との関係性

ＳＤＧｓ（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、平成２７（２０１５）年の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための２０２３アジェンダ」にて掲げられた、令和１２（２０３０）年までに達成を目指す国際目標です。ＳＤＧｓは「地球上の誰一人取り残さない持続可能な世界」を実現するための１７の長期的な目標（ゴール）と１６９の具体的な行動目標（ターゲット）で構成されています。

自殺総合対策大綱において、「自殺対策は、ＳＤＧｓの達成に向けた政策としての理念も持ち合わせるものである」とされていることを受けて、本計画に掲げる施策の推進においても、ＳＤＧｓのゴールとの関連を意識し、本計画の推進がＳＤＧｓにおけるゴールの達成に資するものとして位置付けます。

本計画に掲げる施策と特に関連するＳＤＧｓのゴールは以下のとおりです。

４　計画の目標

国は自殺総合対策大綱における当面の目標として、「令和８年までに、自殺死亡率を平成２７年と比べて３０％以上減少させる（自殺死亡率を１３．０以下にする）」ことを掲げています。

また、山形県は「令和８年までに自殺死亡率を１５．１以下にする」ことを目標としています。

本市においては、年による自殺死亡率のばらつきが大きいことを勘案し、計画期間の令和７（２０２５）年から令和１１（２０２９）年までの自殺死亡率の平均が、令和２年から５年までの平均値２５．９と比べて２０％以上減少（自殺死亡率を２０．７以下にする）することを目指します。

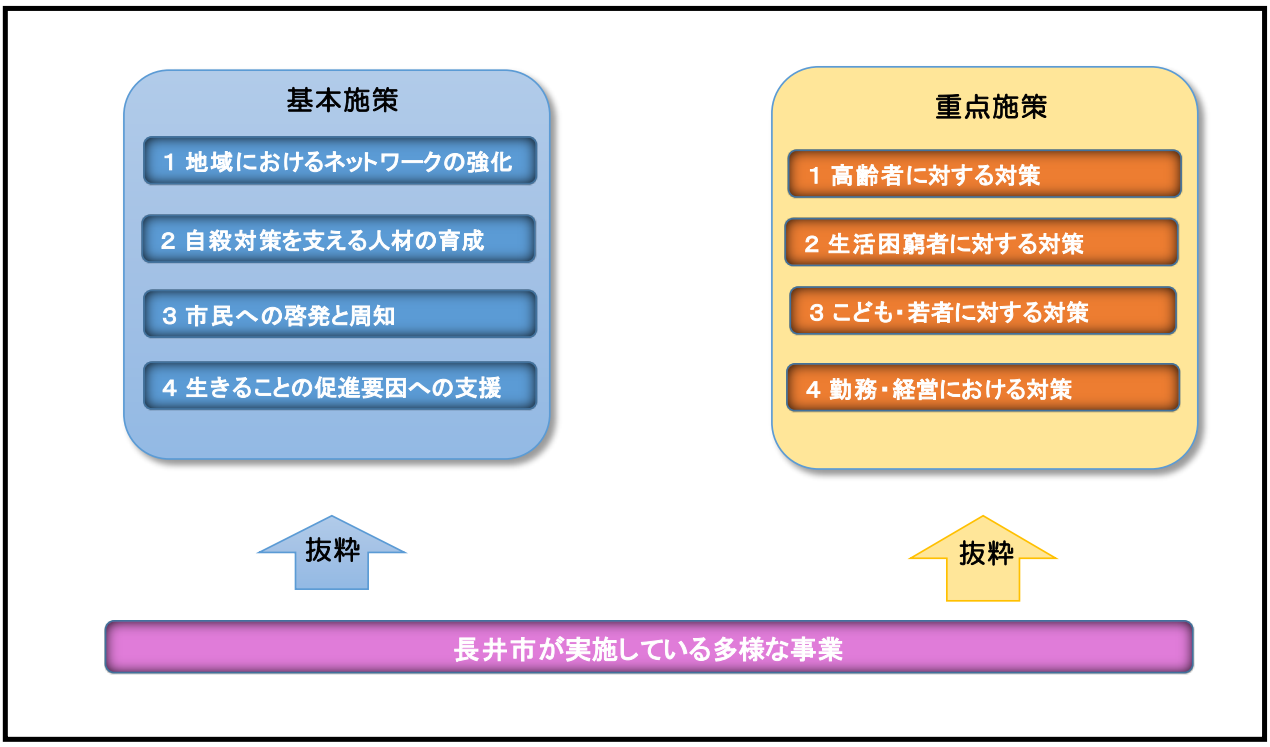
	目標値 （自殺死亡率）	現状値
長井市	**20.7 以下(R7～11 年の平均)**	**25.9(R2～5 年の平均)**
※参考 国	13.0 以下(R8 年)	16.4(R2 年)
※参考 県	15.1 以下(R8 年)	19.1(R4 年)

※　自殺死亡率は人口１０万人当たりの自殺者数

第４章　自殺対策の施策

１　施策体系

長井市の自殺対策は「基本施策」「重点施策」の大きく２つの施策群で構成します。基本施策は、地域で自殺対策を推進するうえで欠かすことのできない基盤的な取組みであり、重点施策は、長井市における自殺のハイリスク層に焦点を絞った取組みです。これまでの取組みを更に推進・強化するため、また、自殺対策を進化させながら推進するため、「基本施策」と「重点施策」については、以下のとおりとします。また、その経過において必要な施策は、その都度補完します。



２　基本施策

基本施策１　地域におけるネットワークの強化

自殺対策を推進する基盤となる取組みが、地域におけるネットワークの強化です。自殺対策は、保健・医療・福祉・教育・労働等の様々な分野の施策、組織、人々が密接に連携する必要があります。「生きることの包括的な支援」を実施するため、地域におけるネットワークの構築及び強化を図ります。

庁内各部署との事業の共有と連携により、自殺対策に横断的に取組み、庁内ネットワークの強化を図るとともに、市単独では困難な事業や課題の解決に対し、庁内外の関係機関や各種団体等とも連携し取組みます。

取　組	内　　容	担当課
重層的支援会議・支援会議	関係機関が把握している複雑化・複合化している課題の情報共有や支援に係る地域資源の在り方を検討します。	福祉あんしん課
社会参加支援プラットフォーム運営会議	ひきこもり等の社会参加に向けた支援を必要とする者への支援体制の構築を図るため、関係機関との情報共有及び連携に努めます。	福祉あんしん課
高齢者見守りネットワーク協議会	認知症になっても、住み慣れた地域で安心して生活できる体制をつくるため、関係機関等により連携ネットワークの構築を図ります。高齢者の見守りや孤立化防止の情報交換、地域の支援体制整備、認知症初期集中支援事業の活動状況の検討を行います。	福祉あんしん課
要保護児童対策地域協議会	児童虐待の早期発見・早期解決を図ります。	子育て推進課
民生委員・児童委員	地域と行政のパイプ役としての役割を担う民生委員・児童委員との情報共有を行います。	福祉あんしん課 子育て推進課

基本施策２　自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対しての早期の「気づき」が重要であり、「気づき」のための人材の育成は、自殺対策を推進する上で最も基本となる取組みです。住民や相談業務に従事する人などに対して、自殺対策に関する研修を実施します。また、自殺の危険を示すサインに気づき、適切に行動できるよう、必要な基礎的知識の普及を図ります。

庁内外の関係機関や住民を対象に、心のサポーター（ゲートキーパー）養成研修会を実施し、自殺の危険を示すサインに気付き、必要な支援に繋げたり、見守ったりできる人材を増やします。

取　組	内　　容	担当課
心のサポーター(ゲートキーパー)の養成研修の実施	こころの健康への理解を深め、周りの人の異変に気づくこと、気づいた場合に適切に行動すること、必要時に適切な相談機関につなぐこと等ができるよう、ゲートキーパーを養成します。 また、スキルアップのためのフォロー研修会を実施します。	市民相談センター 健康スポーツ課

市職員・学校職員の研修	市職員・学校職員の研修にて、ゲートキーパー養成研修等、自殺対策に関する研修を実施します。	総務課 学校教育課 市民相談センター

基本施策３　市民への啓発と周知

自殺に対する誤った認識や偏見をなくし、いのちや暮らしの危機に陥った場合には誰かに助けを求めることが適切であるとの理解を促進し、誰も自殺に追い込まれることのない地域づくりを推進します。自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」であり、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共通認識のもと、自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという、一人ひとりが役割意識を持てるよう、普及啓発を図ります。

市広報紙、ホームページ、フェイスブック等を活用し、自殺予防に係る啓発を行うとともに、相談窓口や相談日の日程を周知します。また、自殺予防週間（９月）や自殺対策強化月間（３月）に合わせ、自殺対策に係る正しい情報や知識の普及を行います。

取　組	内　　容	担当課
自殺予防パンフレットの活用	自殺予防のためのパンフレットにより相談窓口等の周知と啓発をします。	市民相談センター 健康スポーツ課
精神保健・福祉に関する窓口の周知	精神保健・福祉の相談窓口を周知します。	健康スポーツ課
メンタルヘルスや自殺対策に関する情報発信	市広報紙や長井市自殺対策サイト等で、自殺予防に係る相談窓口や専用サイト、メンタルヘルスや自殺対策に関する情報を発信します。	市民相談センター
学びの場の提供	睡眠やこころの健康に関する正しい知識の普及や、学ぶ機会の提供	健康スポーツ課

基本施策４　生きることの促進要因への支援

自殺対策は「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）」を増やす取組みによって、自殺リスクを低下させる方向で推進する必要があります。以下のような「生きる支援」に関するあらゆる取組みを総動員して「生きることの包括的な支援」を推進します。

１　妊産婦、子育てをしている人への支援

妊産婦、子育て世代は生活環境や役割の変化、育児に対する不安等により悩みを抱えやすい状況にあります。妊産婦、子育てをしている人への支援の充実を図ります。

取　組	内　　容	担当課
こども家庭センター	妊婦・出産・子育てに関する各種相談に応じ、必要な情報提供・助言・保健指導を行います。また、関係機関と連絡調整を行います。	子育て推進課 健康スポーツ課
乳幼児家庭全戸訪問	保健師が訪問し、母子の健康状況の確認、育児の相談を行うとともに、エジンバラ産後うつ質問表(EPDS)を用いて産後うつ病のスクリーニング行い、早期に支援を行います。	健康スポーツ課
子育て支援相談・ことばの相談	育児や発達に関する悩みを解消するため公認心理師や言語聴覚士が相談に応じます。	健康スポーツ課
子育て支援センター	親子で自由に遊べる場であり、保護者同士の情報交換の場です。育児講座の開催、子育てサークルの育成のほか、子育て支援コーディネーターが様々な相談に応じます。	子育て推進課

2　疾病や障がいのある人とその家族への支援

疾病や障がいがあることで生きづらさを感じている人や、その人を支える家族は、日々の生活において様々な不安や困難を抱えていることが予想されます。不安や困りごとに寄り添い、必要な支援を提供することで、生活の質の向上や社会的な孤立を防ぐことにつなげます。

取　組	内　　容	担当課
障がい福祉サービスや各種福祉制度の支援	障がいのある人の抱える様々な課題や相談に対し、適切な支援を提供するため、関係機関と連携し、各種サービスの提供により、日常生活の質の向上及び社会復帰の促進を図ります。	福祉あんしん課
権利擁護の相談	認知症や知的障がい又は精神障がいにより判断能力の低下した人が、安心して地域で生活ができるよう、担当課にて相談を受け付け、必要に応じて専門機関と連携し、支援を行います。	福祉あんしん課 市民相談センター

3　児童生徒への支援

児童生徒がいのちの大切さを実感できる教育、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（ＳＯＳの出し方に関する教育)、心の健康の保持に関わる教育を推進し、児童生徒の生きることの促進要因を増やすための環境づくりを進めます。

取　組	内　　容	担当課
児童・生徒の SOS の出し方、受け止め方教育事業の実施	小学生・中学生を対象に、悩みを一人で抱え込まずに周りに助けを求めることの必要性を伝えます。実際に相談できる窓口を提示・周知し、相談しやすい環境づくりを行います。	市民相談センター 学校教育課
スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの活用	専門的知識を持つ相談員を活用し、不登校等の様々な問題を抱える児童・生徒及び保護者の相談に応じます。必要に応じて学校外の関係者とも連携し、不安の軽減、問題の解決を図ります。	学校教育課

4　相談窓口及び相談体制の充実

様々な問題に直面している人が適切に相談できる窓口及び自殺の危機にある人を早期発見・早期対応できる体制を整えます。

取　組	内　　容	担当課
健康相談	不眠、意欲の減退、対人関係の悩み等、こころの状況・病気に関することについて相談を受け、適切な機関につなげます。	健康スポーツ課
人権擁護委員による人権・悩みごと相談	いじめ・体罰等こどもに関する問題、家庭内における様々な問題、近隣とのトラブル、プライバシーに関する問題や毎日の暮らしの中で起こる様々な問題について、人権擁護委員が相談に応じます。	市民相談センター
法律相談事業	弁護士による様々な法的な悩みごと相談を行います。	市民相談センター

３　重点施策

重点施策１　高齢者に対する対策

高齢者は、閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいことから、地域包括ケアシステムの強化などの施策と連動した事業の展開を図る必要があります。高齢者特有の課題を踏まえつつ、多様な背景や価値観に対応した支援、働きかけが重要なため、行政サービス、民間事業者のサービス、民間団体の支援等を適切に活用し、生きることの包括的支援としての取組みの推進を図ります。

取　組	内　　容	担当課
総合相談支援	高齢者が住み慣れた地域で安心してその人らしい生活を継続していくことができるよう、関係者とのネットワークを構築するとともに、心身の状況や生活の実態を把握し、相談を受けて適切な支援を行います。	福祉あんしん課
介護予防・日常生活支援総合事業	状態の改善と悪化の予防を目的とし、事業対象者、要支援者を対象として通所や訪問で介護予防・生活支援サービスを行います。	福祉あんしん課
認知症サポーター養成講座	市民や市内事業所、学校等を対象にサポーター養成講座を実施します。	福祉あんしん課
ミニデイサービス事業	高齢者を対象に、週１回軽運動や趣味活動を行いながら閉じこもりや要介護になることを予防します。	健康スポーツ課
サロン事業	心身の機能低下が認められるが比較的軽度であり外出が困難なために、今後機能低下が進むと判定された高齢者について週１回の軽運動や健康相談等の介護予防サービスを行います。	福祉あんしん課

重点施策２ 生活困窮者に対する対策

生活困窮や無職、失業状態にある人は、単に経済的な問題だけでなく、心身の健康や家族との人間関係、ひきこもり、さらには、虐待、依存症、障がい、介護、多重債務、労働など多様な問題を抱えていることが考えられます。生活困窮者自立支援制度に基づく支援と自殺対策施策が密接に連携し、経済や生活の支援のほか、こころの健康や人間関係等の視点も含めた包括的な支援を推進します。

取　組	内　　容	担当課
生活困窮者自立支援事業	生活困窮の自立を目的に相談に応じ、個別的かつ継続的に必要な情報の提供や助言等を行います。 また、離職等により住居を喪失、又は喪失のおそれのある人に対し、住宅確保給付金による支援を行います。	福祉あんしん課
こども食堂	目的に応じた「居場所」の一つとして「こども食堂」の活動を支援し、孤立を防ぎ信頼できる人間関係づくりをサポートします。	福祉あんしん課 子育て推進課

重点施策３ こども・若者に対する対策

こども・若者が抱える悩みは多様で、こどもから大人への移行期には特有の大きな変化があり、些細な出来事に対しても傷つき易く、自殺のリスクが高まる可能性があります。それぞれの生活の場に応じた対応が必要であるため、教育機関等と連携して生きることの促進要因の増加を図ります。

取　組	内　　容	担当課
いじめ防止対策事業	いじめ発見調査アンケート・hyper-QUテストの実施により、いじめの早期発見、早期解消や不登校の未然防止を図ります。	学校教育課
不登校児童・生徒支援事業	不登校の児童・生徒に対し、教育相談員やスクールソーシャルワーカーが不登校等の様々な問題を抱える児童・生徒及び保護者の相談に応じます。また、適応指導教室「ほっとなるスクール」等を開設し、こころの安定を図り学習できるよう支援します。保護者の相談にも応じます。	学校教育課
児童虐待防止支援	児童虐待の未然防止や早期発見、早期対応の取組みを推進し、こどもの安心・安全な生活の確保に向けた相談・支援を行います。	子育て推進課
人権学習の推進	児童生徒に対する「命の大切さ」「人権」について学ぶ、人権教室、人権の花運動を実施します。	市民相談センター

重点施策４ 勤務・経営における対策

勤務問題による自殺の背景には、労働時間、人間関係、仕事の質的・量的負荷、育児や介護との両立等様々な要因が考えられます。職場環境の改善、メンタルヘルス対策、ハラスメント対策等についての周知・啓発を強化し、「働き方改革」を推進します。また、職域や各事業所での対策だけでなく、行政や地域の業界団体の役割も重要であるため、関係機関と協働して勤務問題による自殺リスクの低減に向けた取組みを推進します。

取　組	内　　容	担当課
ワーク・ライフ・バランス施策の推進	労働者の職業生活と家庭生活との両立のために必要な雇用環境の整備に関する施策との連携を図ります。	商工振興課 地域づくり推進課
働き方改革の推進	労働者が個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を選択できる社会を目指し、関係機関と連携して働き方改革関連施策の周知を推進します。	商工振興課
労働相談事業	労働に関する様々な相談に、弁護士、社会保険労務士、司法書士が無料で対応します。	市民相談センター

第５章　自殺対策における推進体制

１　計画の推進、進行管理

自殺対策は、庁内だけでなく、庁内外の関係機関の連携が不可欠です。年に１回、施策の進捗状況や課題について評価・点検し、その結果に応じて事業・取組みを適宜改善しながら、自殺対策の推進体制を強化していきます。

≪評価指標≫

評価項目	現状値 （令和５年度）	目標値 （令和 11 年度）
心のサポーター（ゲートキーパー）養成研修会実施回数	２回/年	２回以上/年
児童・生徒のＳＯＳの出し方、受け止め方教育事業の実施回数	２回/年	２回以上/年
ストレスを解消したり、気分転換になる趣味や独自の方法を持っている者の割合の増加	８０．２％	８５．０％
市広報紙、ホームページ等による情報発信	３回/年	３回以上/年