

いのち支える東根市自殺対策計画 ～ 第2期 ～

令和6年3月
東 根 市



はじめに

我が国の自殺者数は、平成10年以降年間3万人を超える水準で推移していましたが、平成18年に自殺対策基本法が施行され、国、地方自治体、関係団体等による様々な取り組みが進められた結果、令和元年には約2万人まで減少しました。しかし、令和2年には新型コロナウイルス感染症の影響等により、11年ぶりに前年の自殺者数を上回り、令和3・4年についても同程度の水準となるなど、依然として毎年多くのかげがえのない命が自殺によって失われております。

本市における人口10万人あたりの自殺死亡者数は、山形県の数値を下回ってはおりますが、平成30年から令和4年までの5年間で32人の方が自ら命を絶っているという状況となっています。

こうした状況に危機感を共有し、効果的な自殺対策を図るため、これまでの取り組みの課題や国の新たな自殺総合対策大綱を踏まえ、「いのち支える東根市自殺対策計画(第2期)」を策定いたしました。

自殺の背景には、こころの問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られており、決して特別な人たちの問題ではありません。市民一人ひとりが命を大切に心身ともに健康で幸福な人生を実現するため、自殺対策を社会全体の問題として捉え、それぞれの自殺要因に対応した対策に取り組むことが重要となってきます。この計画の基本理念である「誰も自殺に追い込まれることのない東根市」の実現を目指し、5つの基本施策と4つの重点施策を掲げ、具体的な取り組みを進めていきます。計画の推進にあたりましては、行政、地域、学校、関係団体、そして何より市民一人ひとりが連携・協働し、自殺に対する理解を深め、自殺対策を推進して参りたいと考えておりますので、皆様方の一層のご支援とご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、本計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました東根市自殺対策ネットワーク連絡会議の委員の皆様をはじめ、ご協力いただきました関係各位に心から感謝申し上げます。

令和6年3月

東根市長 土田 正剛

目 次

第1章 計画策定の趣旨等

1. 計画策定の趣旨……………1
2. 計画の位置づけ……………2
3. 計画の期間……………2
4. 計画の数値目標……………3

第2章 第1期計画における検証と課題

1. 東根市の自殺の現状……………4
2. アンケートからみる市民意識の現状……………11
3. 第1期計画における取り組みの検証と課題……………15
4. 実態を踏まえて重点的に取り組む対象……………22

第3章 東根市の自殺対策における取り組み

1. 基本理念……………23
「誰も自殺に追い込まれることのない東根市」の実現
2. 基本方針……………24
 - (1) 生きることの包括的支援として推進する
 - (2) 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
 - (3) 対応の段階に応じたレベルごとの対策を効果的に連動させる
 - (4) 実践と啓発を両輪として推進する
 - (5) 関係者の役割の明確化とその連携・協働を推進する
 - (6) 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する
3. 施策体系……………28
4. 基本施策……………29
 - 基本施策1 地域におけるネットワークの強化
 - 基本施策2 自殺対策を支える人材の育成
 - 基本施策3 市民への啓発と周知
 - 基本施策4 生きることの促進要因への支援
 - 基本施策5 児童生徒の SOS の出し方に関する教育
5. 重点施策……………41
 - 重点施策1 勤労者・経営者の自殺対策の推進
 - 重点施策2 子ども・若者の自殺対策の推進
 - 重点施策3 高齢者・介護者の自殺対策の推進
 - 重点施策4 生活困窮者の自殺対策の推進

6. 生きる支援関連施策	42
--------------	----

第4章 自殺対策の推進体制

1. 自殺対策の推進体制	45
--------------	----

第5章 資料編

1. アンケート集計結果	46
2. 東根市自殺対策推進会議設置要綱	55
3. 東根市自殺対策ネットワーク会議設置要綱	56
4. 困ったときの相談窓口一覧	57

第1章 計画策定の趣旨等

1. 計画策定の趣旨

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。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、いじめや孤独・孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。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が考えられない状況に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割的喪失感から、また与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができます。

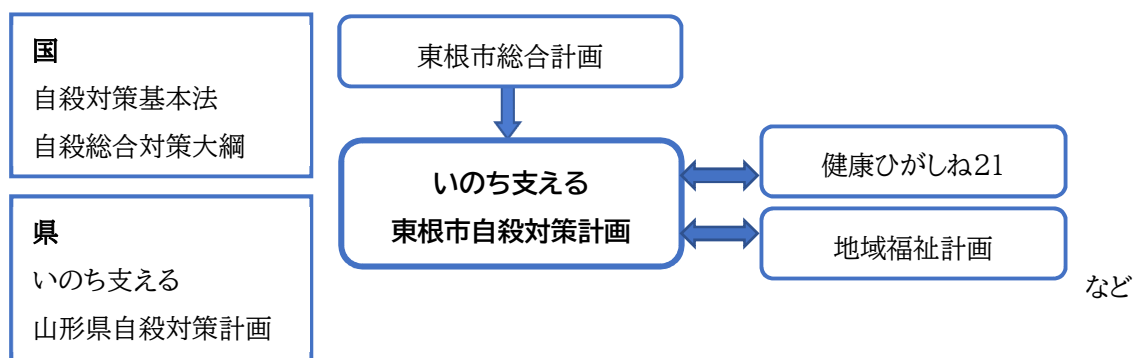
平成18年10月に自殺対策基本法が施行されて以降、「個人の問題」として認識されがちであった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになりました。さらに翌19年6月には「自殺総合対策大綱」が策定され、国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、全国の自殺者数は3万人台から2万人台に減少するなど、着実に効果が上がってきていました。しかし、自殺者数は依然として毎年2万人を超える水準で推移しており、さらに新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、令和2年の総数は11年ぶりに前年を上回りました。特に小中学生の自殺者数は、自殺者の総数が減少傾向にある中においても増加傾向となっており、令和4年には過去最多になるなど、非常事態はいまだ続いていると言わざるを得ません。

本市では、平成31年3月に第1期計画となる「いのち支える東根市自殺対策計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない東根市」の実現を目指し、自殺対策に取り組んできました。

第2期計画では、本市における自殺の現状を把握するとともに、第1期計画の評価や課題の洗い出しを行い、令和4年に閣議決定された新たな「自殺総合対策大綱」を踏まえながら策定しました。引き続き関係機関、民間支援団体、企業、地域社会と一体となって自殺対策を推進していきます。

2. 計画の位置づけ

本計画は、平成 28 年に改正された自殺対策基本法に基づき、国が定めた「自殺総合対策大綱」の趣旨を踏まえ、同法 13 条第 2 項に基づき策定します。策定にあたっては、「東根市総合計画」を上位計画として、関連する法律や「健康ひがしね21」「地域福祉計画」等の各種計画と整合性を図っていきます。



3. 計画の期間

本計画の推進期間は令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

4. 計画の数値目標

【目標】

令和10年(令和4～8年の平均値)の自殺死亡率(※)を第1期の計画策定時(平成24～28年)の平均と比べて、30%以上の減少となる10.9以下、自殺者数5.2人以下となることを目指します。

※ 自殺死亡率:人口10万人あたりの自殺者数

	第1期計画策定時 平成30年	現況 令和5年	第2期計画目標 令和10年
自殺死亡率	15.6	14.2	10.9以下
年間自殺者数	7.4人	6.8人	5.2人以下
減少率	—	8.9%	30%以上

<数値の考え方>

- ・ 自殺死亡率と年間自殺者数については、平成30年は平成24～28年の平均、令和5年は平成29～令和3年の平均、令和10年は令和4～8年の平均による数値としています。
- ・ 令和10年の人口は令和7年の数値(48,297人)を使用しています。(平成30年3月推計の社人研「日本の地域別将来推計人口」より)

【算定根拠】

国は、平成29年7月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」において、令和8年までに、自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)を平成27年と比べて30%以上減少させることを政府の進める自殺対策の目標として定め、対策を講じてきました。その目標は、令和4年10月に閣議決定された新たな国の自殺総合対策大綱においても引き続きの目標となっています。

これを踏まえ、本市においても、第1期計画の数値目標を引き継ぐものとします。また本市においては、平成27年の自殺死亡率が極めて小さいことから、5年間(平成24～28年)の平均による数値から、国と同様に目標設定を行い、30%以上の減少を目指します。

【参考】 全国・山形県の目標数値

		H27	R3	R8
全国	年間自殺者数	23,152人	20,291人	—
	自殺死亡率	18.5	16.5	13.0以下
	減少率	—	—	30%以上
山形県	年間自殺者数	243人	211人	152人以下
	自殺死亡率	21.7	20.1	15.1以下
	減少率	—	—	30%以上

第2章 第1期計画における検証と課題

1. 東根市の自殺の現状

自殺に関する統計データには、厚生労働省の「地域における自殺の基礎資料」と厚生労働省の「人口動態統計」の2種類があります。

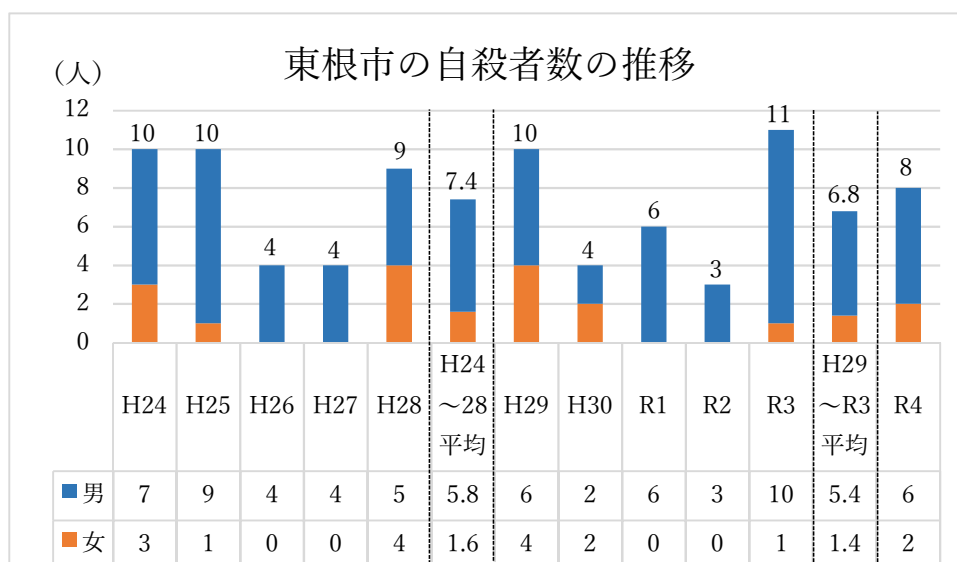
【地域における自殺の基礎資料と人口動態統計の相違点】

	地域における自殺の基礎資料	人口動態統計
作成元	警察庁自殺統計に基づき、厚生労働省が集計・公表している (平成 24～28 年2月は内閣府による集計・公表)	厚生労働省が作成している
対象	日本における外国人を含む総人口	日本における日本人
調査時点	遺体発見時 (発見時には死亡原因が明確でない場合でも、その後の調査で自殺と判明した場合は、その時点で計上される)	死亡時点 (自殺、他殺、事故死のいずれか不明な時は、「自殺以外」で処理しており死亡診断書等について作成者から自殺の訂正報告がない場合は、自殺に計上しない)
人数	住居地(住所地ではない)と発見地、2通りで集計	住所地で集計
市町村ごとの詳細なデータ	あり(自殺についての「同居人の有無」「職業」、自殺した「原因・動機」等)	なし

本計画においては、詳細な現状分析のため、「地域における自殺の基礎資料」の数値を使用しています。また、自殺者はその年により異なるため、年ごとの推移だけでなく、平成24～28年、平成29～令和3年の合算により現状分析を行っています。

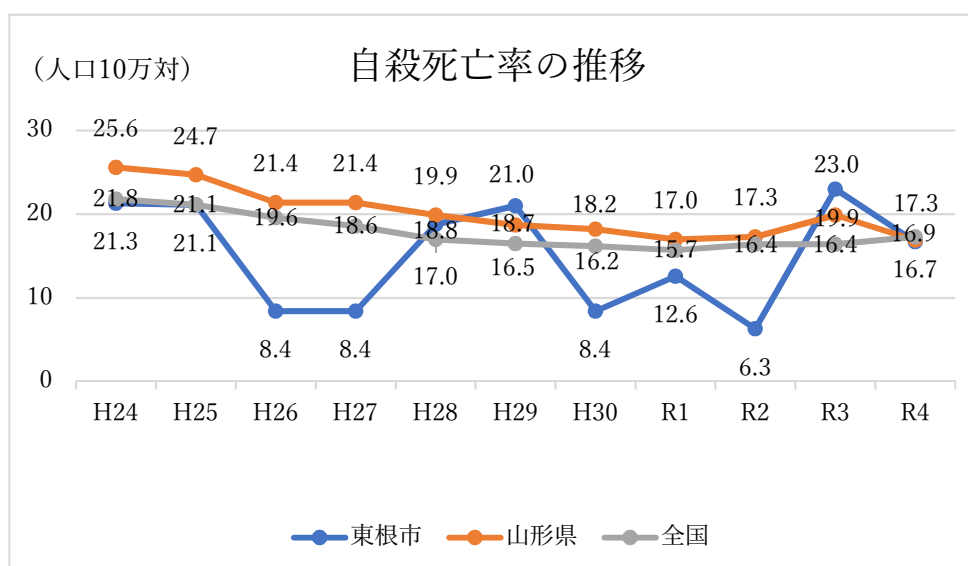
(1) 自殺者数・自殺死亡率

厚生労働省の「地域における自殺の基礎資料」によると、平成24年から平成28年の東根市の自殺者数は平均して7.4人、平成29年から令和3年は6.8人となっています。



出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

人口10万人あたりの自殺者数を表す自殺死亡率は、山形県や全国に比べてその年によってばらつきがあるものの、総じて低い状況となっています。

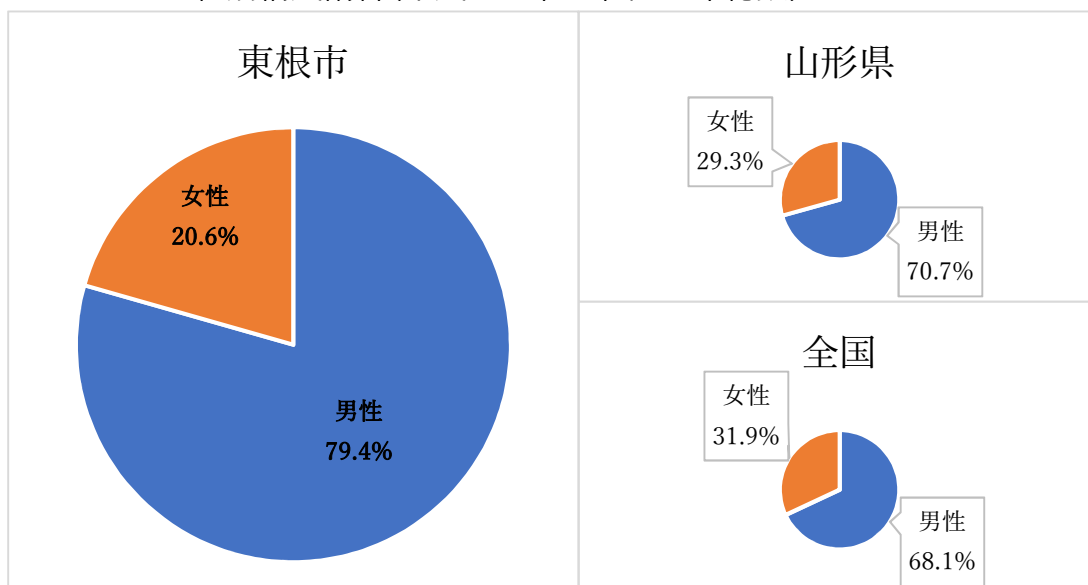


出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

(2) 性別・年齢別の特徴

性別の自殺者数は、平成 29 年から令和 3 年までの合算で見ると、男性は 27 人で 79.4%、女性は 7 人で 20.6%となっており、男性の割合が非常に高い状況です。また、山形県や全国と比較しても、男性の割合が高い傾向にあります。

性別構成割合(平成 29 年～令和 3 年総数)



出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

年代別の自殺者の割合は、平成 29 年から令和 3 年までの合算で見ると 30 歳代が 23.5%、40 歳代が 20.6%と高い傾向にあります。次いで 50 歳代・60 歳代・80 歳以上が同率で 14.7%となっています。

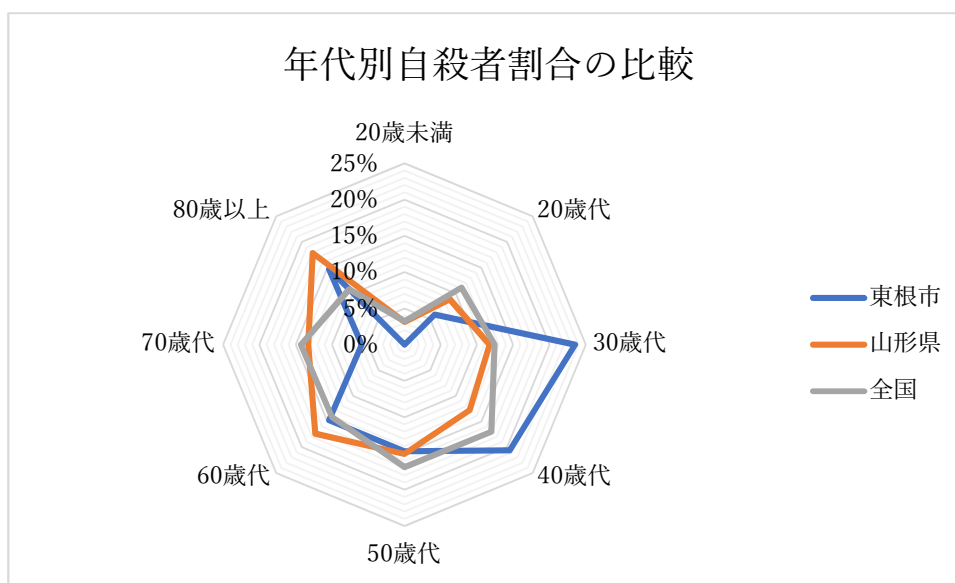
平成 24～28 年の平均では、50 歳代の割合が最も高く、次いで 20 歳代となっていました。直近 5 年では働き盛りの世代である 30・40 歳代が高い傾向がみられます。また、山形県や全国と比較しても、30・40 歳代が高い傾向にあります。

年代別自殺者割合(平成 29 年～令和 3 年総数)

	20 歳未満	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上	不詳
東根市	0.0%	5.9%	23.5%	20.6%	14.7%	14.7%	5.9%	14.7%	0.0%
山形県	3.1%	8.8%	11.7%	12.8%	15.1%	17.4%	13.3%	17.9%	0.0%
全国	3.2%	11.1%	12.4%	17.0%	16.9%	14.1%	14.3%	10.8%	0.2%

出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

※自殺者割合とは、全自殺者に占める割合を示します。

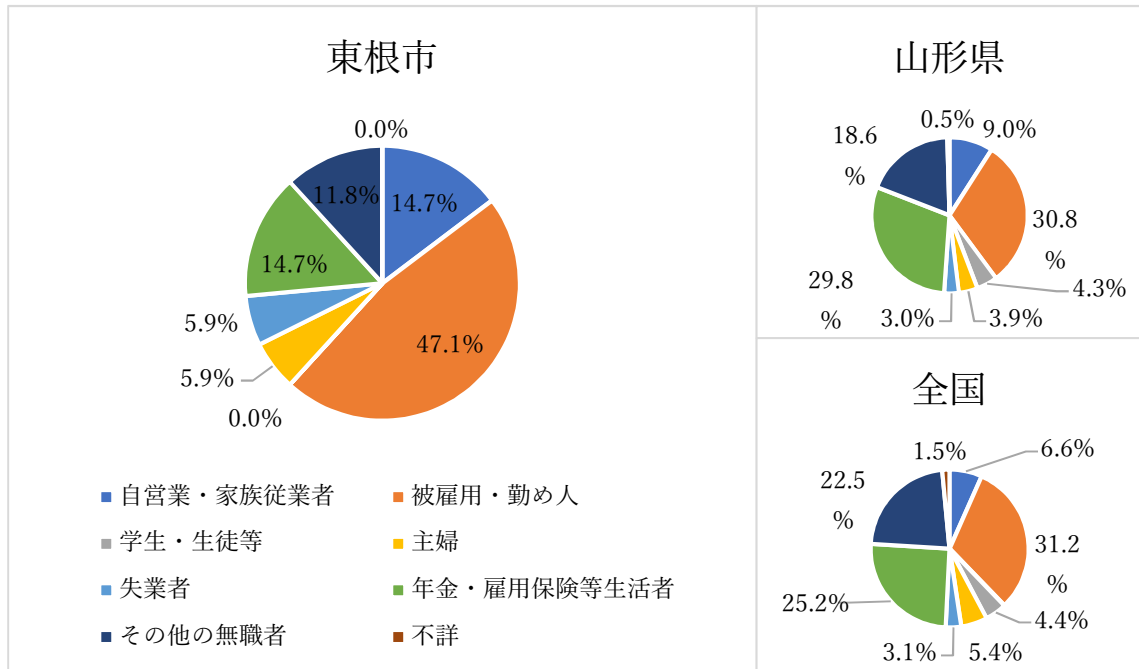


出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

(3) 職業別の特徴

職業別の自殺者数の割合は、平成 29 年から令和 3 年までの合算で見ると、有職者(自営業・家族従業者、被雇用・勤め人)の割合が、約 6 割を占めています。これは、山形県や全国と比べても高い状況です。

職業別割合(平成 29 年～令和 3 年総数)

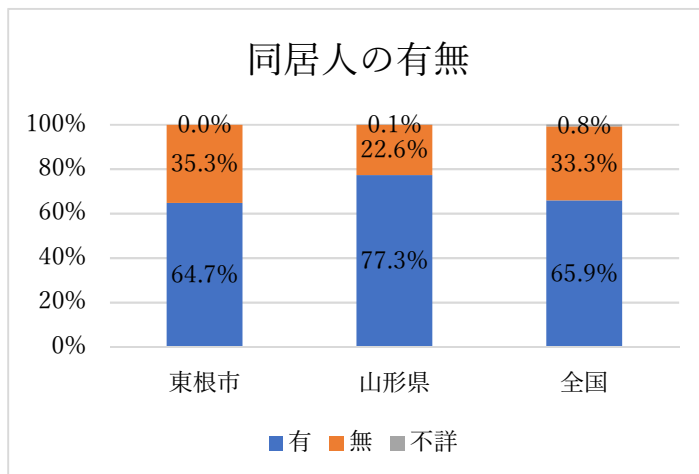


出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

(4) 同居人の有無

自殺者数を同居人の有無で見ると、山形県や全国と同様に「同居有」の割合が高い傾向にありますが、平成24～28年と比較すると減少しています。同居無については、平成 24～28 年は 16.2%でしたが、直近 5 年では同居無の割合が 2 倍以上に増えています。

同居人の状況(平成 29 年～令和 3 年総数)



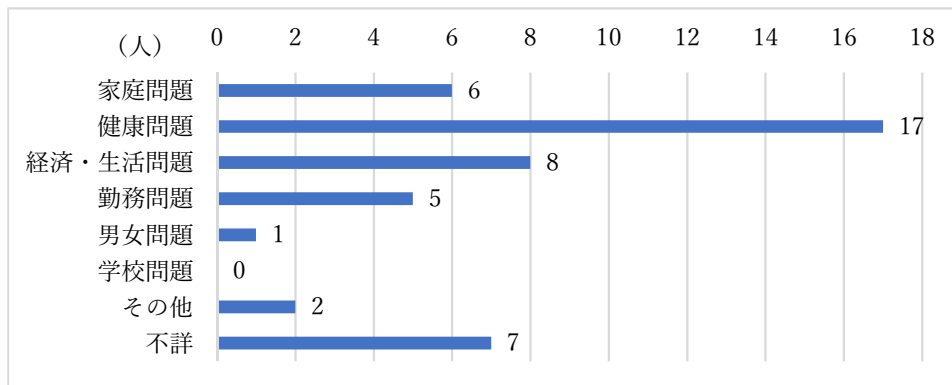
出典：厚生労働省

地域における自殺の基礎資料

(5) 原因・動機別の特徴

原因・動機別の自殺者数は、平成 29 年から令和 3 年までの合算で見ると、「健康問題」が最も多く、山形県や全国と同様の傾向があります。

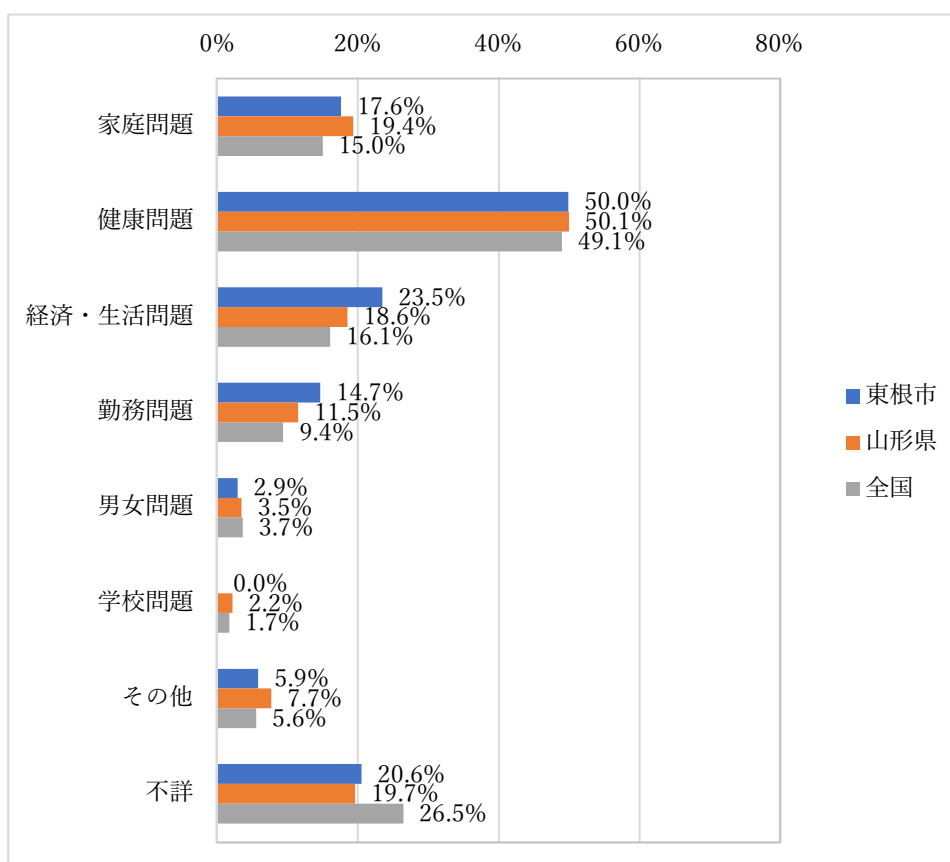
東根市の原因・動機別自殺者数(平成 29 年～令和 3 年総数)



出典:厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

※原因が複数ある場合があるため、自殺者の総数とは異なります。

原因・動機別自殺者割合の比較(平成 29 年～令和 3 年総数)



出典:厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

(6) 自殺実態プロフィールからみる対策が優先されるべき対象群

自殺総合対策推進センターの「東根市地域自殺実態プロフィール 2022」により、平成29年～令和3年の5年間において自殺で亡くなる人の割合が多い属性(性別×年代別×職業の有無別×同居人の有無別)の上位5位区分が示されました。

「東根市地域自殺実態プロフィール 2022」では自殺者が多い区分として、「勤務・経営」及び「子ども・若者」について、重点的に取り組むことを推奨しています。

東根市の自殺の特徴

自殺者の特性上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率 (※1) (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路 (※2)
1位:男性 40～59歳 有職同居	6	17.6%	24.1	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
2位:男性 20～39歳 有職独居	4	11.8%	130.5	①【正規雇用】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 ②【非正規雇用】(被虐待・高校中退)非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺
3位:男性 20～39歳 有職同居	4	11.8%	21.3	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 有職同居	3	8.8%	41.0	介護疲れ+家族間の不和→身体疾患+うつ状態→自殺
5位:男性 60歳以上 無職同居	3	8.8%	19.0	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺

出典:いのち支える自殺対策推進センター(JSCP) 東根市地域自殺実態プロフィール2022

順位は自殺者数の多きにもとづき、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順としている。

※1 自殺死亡率の算出に用いた人口(母数)は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基にJSCPにて推計したもの。

※2 「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」を参考に推計したもの。「背景にある主な自殺の危機経路」とは、NPO法人ライフリンクが行った実態調査から、自殺の危機要因となり得るものは69項目あるとされているが、自殺に至る人が抱える危機要因は平均すると4つの要因が連鎖して引き起こされており、それらの要因の連鎖のプロセス(自殺の危機経路)は、性、年齢、職業等の属性によって特徴が異なることが明らかになった。「背景にある主な自殺の危機経路」欄には、それぞれのグループが抱え込みやすい要因とその連鎖のうち主なものが記載されている。

2. アンケートからみる市民意識の現状

(1) アンケート調査の方法

① 目的・主旨

市民のこころの健康に関する意識、自殺対策についての認識等の実態を調査するため「こころの健康に関するアンケート」を実施しました。

② 調査時期と調査方法

令和5年7月3日現在の住民基本台帳に登録されている20歳以上の市民39,053人のうち1,000人を無作為に抽出し、郵送で調査票を配布し、郵送及びWebによる回収を実施しました。

調査票の発送：令和5年7月18日

最終回収：令和5年8月18日

③ 回収状況

調査対象件数1,000件中、回収数397件で回収率は39.7%でした。

※信頼確立95%、標本誤差±5%以内を想定した場合の必要サンプル数は、384件程度です。

(2) アンケート集計結果（一部抜粋）

★あなた自身のことについて

問1 年齢

20～39歳:69人(17.4%) 40～59歳:122人(30.7%)

60～79歳:163人(41.1%) 80歳以上:42人(10.6%) 無回答:1人(0.3%)

問2 性別

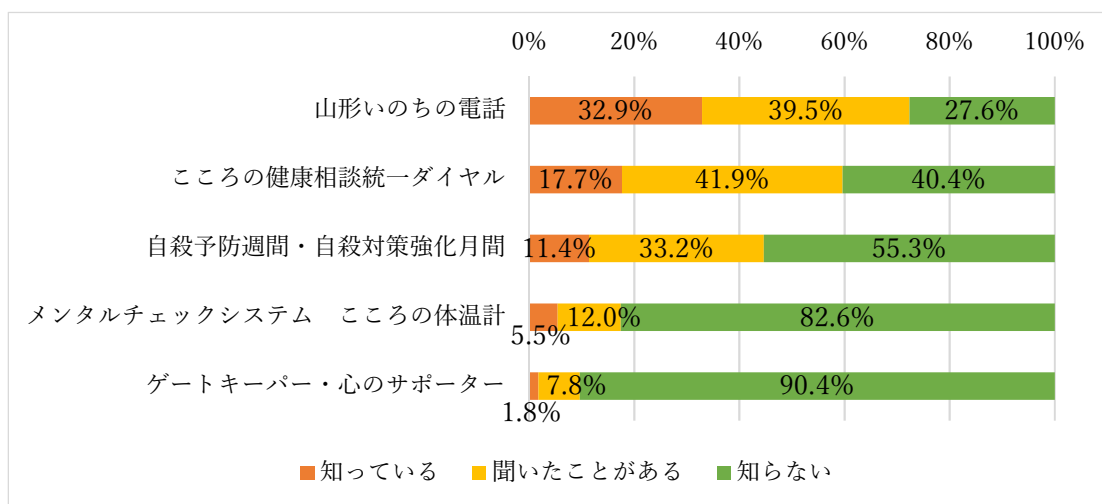
男性:164人(41.3%) 女性:231人(58.2%) 無回答:2人(0.5%)

以下、一部の設問について、抜粋して掲載しています。

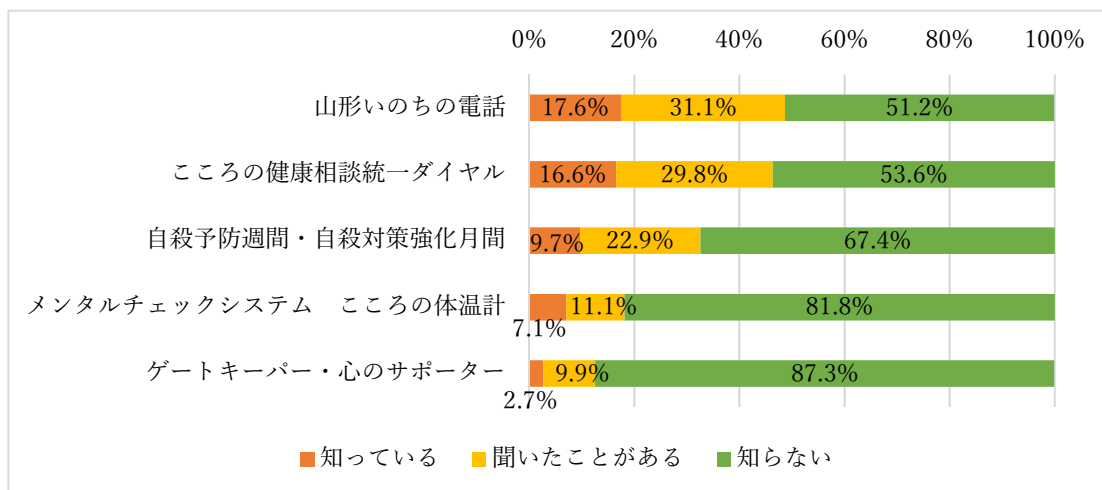
★自殺対策・こころの健康に関する認知度について

問 こころの健康に関する次の取り組みを知っているか

こころの健康に関する事柄の認知度は、「山形いのちの電話」が 72.4%と最も高く、前回調査(平成30年)の 48.7%と比較しても認知度が上がった。しかし、「メンタルチェックシステム こころの体温計」の認知度は 17.5%、「ゲートキーパー・心のサポーター」は 9.6%と、いずれも前回調査(平成30年)を下回る結果となり、浸透していないことがうかがえる。



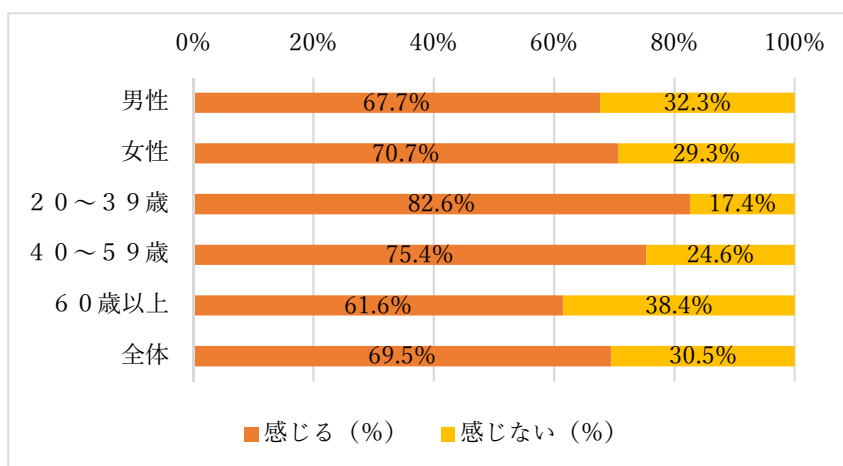
【参考】前回調査(平成 30 年)



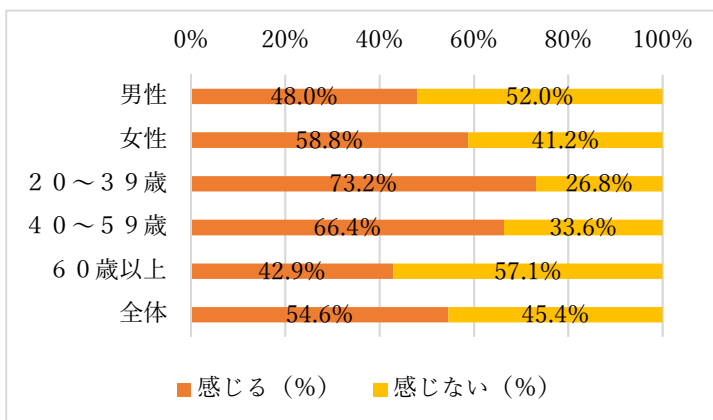
★悩みやストレスに関することについて

問 ストレスを多く感じるか

ストレスを多く感じている人は、全体の 69.5%であり、前回調査(平成 30 年)の 54.6%よりも増加した結果となった。年齢別では、20～30 歳代において 80%を超える高い数値となっており、若い世代ほどストレスを感じる割合が高い傾向にある。



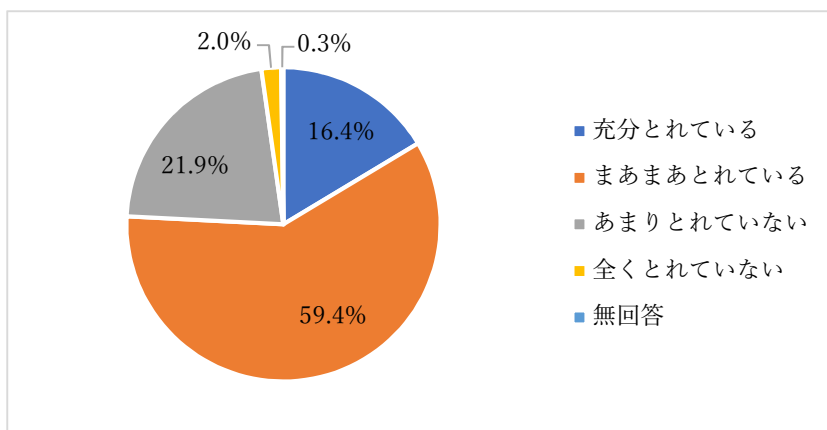
【参考】前回調査(平成 30 年)



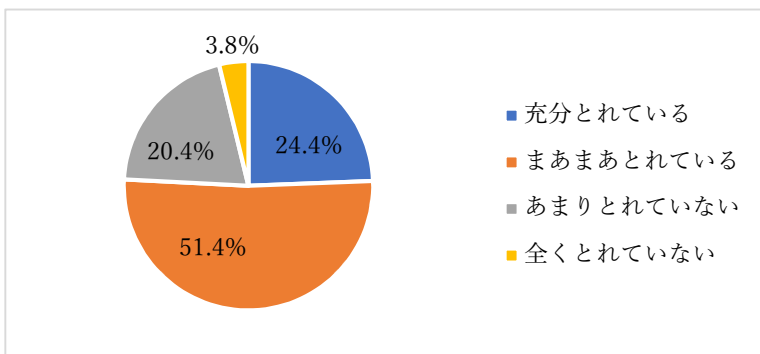
★睡眠に関することについて

問 睡眠で十分な休養がとれているか

睡眠で充分休養が取れているかという問いに対し、「あまりとれていない」「全くとれていない」という人は全体の 23.9%であり、4 人に 1 人の割合で休養が取れていないと感じていることが分かった。これは、前回調査(平成30年)の 24.2%とほぼ変わらない結果となった。



【参考】前回調査(平成 30 年)



3. 第1期計画における取り組みの検証と課題

(1) 数値目標の現況

令和5年(平成29～令和3年の平均値)の自殺死亡率(※)を平成30年(平成24～28年)の平均と比べて、15%以上の減少となる 13.3 以下となることを目標としてきました。

本市の令和5年(平成29～令和3年の平均値)の自殺死亡率は 14.2 であり、目標値には届かなかったものの平成30年(平成24～28年の平均値)よりも減少しました。

※ 自殺死亡率:人口 10 万人あたりの自殺者数

	計画策定時 平成 30 年	目標 令和5年	現況 令和5年
自殺死亡率	15.6	13.3 以下	14.2
年間自殺者数	7.4 人	6.4 人以下	6.8 人
減少率	—	15%以上	8.9%

<数値の考え方>

- ・ 自殺死亡率と年間自殺者数については、平成30年は平成24～28年の平均、令和5年は平成29～令和3年の平均、令和10年は令和4～8年の平均による数値としています。
 - ・ 目標値を設定する際に使用した人口の数値は、令和5年は令和2年の数値(48,345 人)です。(平成 30 年3月推計の社人研「日本の地域別将来推計人口」より)
- 現況に使用した人口の数値は、令和5年 4 月1日時点の住民基本台帳の数値(47,738 人)です。

【参考】 全国・山形県の状況

		H29	H30	R1	R2	R3
全国	年間自殺者数	20,468 人	20,031 人	19,425 人	20,243 人	20,291 人
	自殺死亡率	16.4	16.1	15.7	16.4	16.5
山形県	年間自殺者数	210 人	196 人	195 人	180 人	211 人
	自殺死亡率	19.2	18.1	18.2	17.0	20.1

出典:厚生労働省 人口動態統計

山形県の自殺死亡率は全国よりも高い傾向にありますが、本市の自殺率は山形県や全国と比較し、低いことが分かります。

また、全国の自殺者数は令和元年まで連続で減少していましたが、令和2年以降、2 年連続で増加しており、厚生労働省はコロナ禍の影響を指摘しています。国と同様に、山形県の自殺者も、令和 3 年は前年より増大しており、この波は地方にも波及してきていると考えられます。

(2) 評価指標の現況

評価項目	計画策定時 (平成30年度)	令和5年度までの 目標	令和元年から令和5年度ま での現況(見込)	達成度 判定
自殺対策推進会議の開催	平成30年度 設置	1回/年	年1回実施	A
自殺対策ネットワーク連絡会議の開催	平成30年度 設置	1回/年	年1回実施	A
心のサポーター研修 (一般市民・各種団体等)	1回	1回/年以上	コロナ禍の影響で実施でき ない年度もあり、5年間で4 回実施	C
心のサポーター研修(市職員)	—	1回/年以上	年1回実施	A
「こころの健康相談統一ダイヤル」の認 知度	46.4%	60%以上	59.6%	B
「山形いのちの電話」の認知度	48.7%	60%以上	72.4%	A
「ゲートキーパー」「心のサポーター」の 認知度	12.6%	30%以上	9.6%	C
こころの講演会	1回/年	1回/年以上	コロナ禍の影響で実施でき ない年度が多く、5年間で 2回実施	C
広報誌による啓発	—	2回/年以上	市報により年2回実施	A
ストレスを多く感じている者の割合	51.8%	40.4%	69.5%	C
睡眠による休養がとれていない者の割 合	24.2%	14.7%	23.9%	B
SOS の出し方に関する教育の実施	—	全ての小中学校 において実施	全ての小中学校において 実施	A

A：目標達成した項目・・・6項目

B：目標値に届かなかったものの、計画策定時よりも向上した項目・・・2項目

C：計画策定時よりも低下した項目・・・4項目

評価指標については目標値を達成した項目もありましたが、コロナ禍の影響で事業の実施が困難な年度があったことで、計画策定時を下回った項目もありました。

「こころの健康相談統一ダイヤル」や「山形いのちの電話」の認知度は平成30年度に比べ大きく上昇し、辛い状況に陥った時の相談先として市民に浸透しつつあるものの、「ゲートキーパー」「心のサポーター」の認知度については、9.6%と平成30年度を下回る結果となりました。心の不調で悩む人をサポートするため、心のサポーター研修の機会を確保し、これまで以上に、自殺対策を支える人材を育成していく必要があります。あわせて、啓発活動等を通して、様々な悩みや生活上の困難を抱えたときの相談先についてさらに周知を図っていく必要があります。

「ストレスを多く感じている人の割合」や「睡眠による休養が取れていない者の割合」についても、目標値に届かない結果となりました。特にストレスを多く感じている人の割合は平成30年度よりも上昇しています。

「SOS の出し方に関する教育の実施」については、全ての小中学校において実施することができています。今後は、新たに臨床心理士などの専門家による講座を開催するなど、さらに内容を充実させていく必要があります。

(3) 基本施策の検証

第1期の計画期間において実施してきた様々な取り組みについて、今後の自殺死亡率の改善のため、基本施策ごとに取り組みの評価を行いました。課題と今後の方向性は以下のとおりです。

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

主な事業の実施状況

- ・自殺対策を総合的に推進するため、自殺対策推進会議や自殺対策ネットワーク連絡会議を定期的で開催した。
- ・それぞれの事業で展開されている協議会等においては自殺対策の視点を持ちながら会を運営した。

課題と今後の方向性

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ことが求められる。効果的・効率的な連携のため、各事業で展開されている協議会などのネットワークにおいて、自殺対策の視点を持った取り組みを進めていく必要がある。

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

主な事業の実施状況

- ・市民や関係団体等を対象とした心のサポーター研修会については、コロナ禍により開催できない年度もあったが、平成24年度から継続して開催している。これまで多くの関係団体に実施し、参加者の意識向上に繋がった。
- ・市職員向けや学校教員向けの研修についても定期的実施することができた。

課題と今後の方向性

より多くの市民や関係者が早期の「気づき」に対応できるよう、オンライン研修を取り入れるなど工夫しながら、市民や関係団体等を対象にした心のサポーター研修の機会を確保していく。あわせて、ゲートキーパー・心のサポーターの認知度をさらに高めるため、これまで興味関心が低かった人に新たに受講していただけるよう、啓発に力を入れていく必要がある。

また、窓口業務や相談、徴収業務に従事する市職員向けにさらに手厚い研修を実施するなど、自殺のリスクを抱えた市民を早期に発見し、支援につなぐ役割を担える人材を育成していく必要がある。

働き盛りの世代である30・40歳代の自殺者割合が高いことや、仕事のことでストレスを抱えている人が多いことから、市内事業所向けに情報発信をするなど働きかけを検討していく必要がある。

基本施策3 市民への啓発と周知

主な事業の実施状況

① リーフレット・啓発グッズの作成と周知

- ・相談先情報を掲載したリーフレットや啓発グッズを作成し、庁内窓口やタントクルセンター等に配置して相談窓口の周知を行った。
- ・9月の「自殺予防週間」及び「山形県自殺対策推進月間」、3月の「自殺予防強化月間」においては、ポスター掲示やリーフレット配布、図書館に心の健康に関するブースを開設する等、集中的に啓発活動を行った。
- ・健康まつりやワクチンの集団接種など多くの市民が集まる機会を利用して啓発に努めた。
- ・若年層を対象にした普及啓発として、「はたちのつどい」への参加者や市内の中高生に、年齢や特性に合わせた情報を掲載したリーフレットを配布した。

② 講演会やイベント、各種研修会等の開催

- ・「こころの講演会」については、コロナ禍により開催できない年度もあったが、平成25年度から継続して開催している。令和4年度は、会場だけでなくオンラインによる参加も受け付けハイブリット形式による講演会を実施した。
- ・企業連絡協議会労務対策部においては、労務改善や労働福祉の向上を図るための研修会を継続的に実施した。

③ 各種メディアを活用した啓発

- ・市報や市ホームページ等を通して、自殺予防や各種相談窓口についての情報発信を実施した。
- ・気軽にストレス度や落ち込み度を測定できるよう、メンタルチェックシステム(こころの体温計)を実施して、幅広い年齢層の利用があった。

課題と今後の方向性

多くの市民に関心を持ってもらえるよう工夫しながら、継続して周知・啓発を図っていく必要がある。相談先を掲載したリーフレットや啓発グッズをあらゆる機会を利用して配布したり、設置場所を増やしたりして周知に努めていく。あわせて、市公式 LINE などの SNS を活用した新たな情報発信についても積極的に実施していく必要がある。メンタルチェックシステム(こころの体温計)については、市民アンケートの結果、認知度が前回調査(平成30年)よりも低かったことから周知不足であったことが分かった。多くの人の目に留まりやすいリーフレット等に QR コードを掲載するなどさらなる周知を図っていくとともに、測定に留まらず必要な相談につなぐための工夫をしていく必要がある。さらに、心にダメージを受けた人には周りの人の対応が非常に大切であることや、その対応の方法等について知ってもらうための啓発を検討する。

また、講演会や研修会については、心の健康や自殺に関する正しい知識等に理解を深めるため、オンラインによる参加を取り入れるなど工夫しながら講演会の機会を確保していく。勤務・経営の問題は自殺の大きな要因となる可能性があるため、労務改善や労働福祉の向上を図るための研修会を実施していく必要がある。

基本施策4 生きることの促進要因への支援

主な事業の実施状況

① 自殺リスクを抱える可能性のある方への支援

- ・保健・福祉をはじめ様々な分野において、支援・相談体制の充実を図った。
- ・こころの健康相談は、専門職の臨床心理士から個別に相談を受けられる機会として、有効に利用された。

② 妊産婦・子育てをしている保護者に対する支援

- ・母子手帳交付や乳児全戸訪問時に産後うつアンケート(EPDS)等を実施し、高リスクの妊産婦に継続的な支援を行い、不安の軽減や必要に応じて専門医への受診を勧奨した。また、保護者が育児の悩みを気軽に相談しやすい機会を提供した。
- ・ひとり親家庭や子どもの発達、経済的問題など様々な課題を持つ家庭に対する支援を実施した。
- ・こども家庭庁の創設に伴い、タントクルセンター内にこども家庭センターを設置し、子どもを取り巻く問題を包括的に支援していくよう体制を整備した。

③ 自殺未遂者への支援

- ・自殺未遂者(リストカット等の自傷行為を含む)やその家族に、臨床心理士や保健師等による相談事業などを通して悩みを持つ人の支援を実施した。
- ・救急救命士に対し自殺未遂者への対応についての研修の場を確保し、メディカルコントロール体制の構築を推進した。

④ 遺された人への支援

- ・精神保健福祉センターが開催する自死遺族個別相談や自死遺族の集いなどのチラシを窓口に配置したり、市報に記事を掲載するなどの情報提供を実施した。

⑤ 居場所づくり活動の推進

- ・コロナ禍により、人を集めての活動に制限がかかる中であったが、孤立のリスクを抱えるおそれのある人が地域とつながり、支援につながるよう、子どもや高齢者、ひとり親などを対象に居場所づくり、生きがいづくり事業を実施した。
- ・子育て支援センターやけやきホール、あそびあランドは、保護者同士の交流や子育ての相談をすることができる場にもなっている。

課題と今後の方向性

コロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことにより、国全体の自殺者数は女性については2年連続の増加、小中学生は過去最多の水準となった。自殺リスクを抱える可能性のある方や、自殺未遂者、遺された人への支援にあたっては、臨床心理士や保健師などの専門職による支援体制を充実させ、「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」を減らしていくことが必要である。さらに、市職員や関係機関の職員全員が、自殺対策の視点を持ちながら様々な分野の事業を実施していくことが必要である。

また、コロナ禍により人との接触機会が減りさらに孤立を深める人が増えている。「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やすために、関係機関とも連携しながら、こども食堂や適応指導教室、通いの場(通所型サービス)、介護者が集える場など、居場所づくり活動や生きがいづくり活動をさらに充実させていく必要がある。

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

主な事業の実施状況

- ・授業やホームルームを通して、SOSの出し方等の教育やいのちの教育を実施した。
- ・児童生徒の心理面や学級集団の状態を把握するためQ-Uアンケートを実施したり、いじめ防止に向けたアンケートを行い、いじめや不登校等を予防するための材料とした。

課題と今後の方向性

SOSの出し方教育については、臨床心理士等の専門職を講師にした講習を実施しより充実させていく必要がある。あわせて、子どもがSOSを出した際に教員や保護者などの周囲の大人が受け止められるようSOSの受け止め方について学ぶ機会を設定していくことが必要である。

自殺予防の啓発として、24時間子どもSOSダイヤルカードやリーフレットの配布だけでなく、1人1台タブレット端末を活用した自殺リスクの把握やプッシュ型の支援情報の配信を実施する必要がある。

いじめや不登校等を予防するためのアンケートについては、結果の分析を詳細に行い、さらなる活用について検討していく必要がある。児童生徒自身がいじめについて考える機会を確保するため、スマイルサミットを引き続き実施していく必要がある。

4. 実態を踏まえて重点的に取り組む対象

第2期計画の重点施策については、本市の自殺の現状や東根市自殺実態プロフィール 2022、市民アンケートの結果、第1期計画の検証を踏まえて、下記の4つを対象とします。

第1期計画から引き続きの項目に加え、「介護者」を追加しています。高齢化の進展により介護を必要とする人は増加傾向にあり、令和3年度における本市の要介護(要支援)認定者数は2,202人となっています。高齢者を支える介護者への理解を深め、支援していくことが重要です。

① 勤労者・経営者

東根市自殺実態プロフィール 2022 の、主な自殺の危機経路には、過労や職場の人間関係やパワハラ、仕事の失敗など、勤務・経営問題が挙げられています。また、特に男性は有職者(自営業・家族従業者、被雇用・勤め人)の割合が全国と比べて高くなっています。また、市民アンケートの「どのようなことにストレスを感じるか」の項目では、「仕事のこと」が61.9%と最も多く、前回調査(平成30年)の42.5%を大きく上回りました。こうしたことから、引き続き勤務・経営問題を抱える方に対し、重点的に対策を推進していく必要があります。

② 子ども・若者

年代別の自殺者割合を見ると、働き盛りの世代である30～40歳代の自殺者割合が全国と比べて高い状況となっています。また、市民アンケートの「ストレスを感じるか」の項目では、20～39歳代の82.6%が「感じる」と回答しており、若い世代ほどストレスを感じている人の割合が多い結果となりました。また、国においてはコロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、小中高生の自殺者数が過去最多の水準となっています。こうしたことから、引き続き子ども・若者について重点的に対策を推進していく必要があります。

③ 高齢者・介護者

東根市自殺実態プロフィール 2022 の、自殺者の特性区分では、女性60歳以上有職同居の自殺者数が4位、男性60歳以上無職同居の自殺者数が5位となっており、性別に関わらず自殺者が多い現状にあります。主な自殺の危機経路には、介護疲れや介護の悩みが挙げられていることから、介護される側だけでなく支える側についても、重点的に対策を推進していく必要があります。

④ 生活困窮者

本市の自殺者数の原因・動機別特徴を見ると、経済・生活問題が健康問題に続き多くなっています。東根市自殺実態プロフィール 2022 の主な自殺の危機経路には、非正規雇用や失業・退職による生活苦が挙げられています。自殺の要因の一つである生活困窮に対し、引き続き重点的に対策を推進していく必要があります。

第3章 東根市の自殺対策における取り組み

1. 基本理念

「誰も自殺に追い込まれることのない東根市」の実現

自殺はその多くが追い込まれた末の死であることや、自殺対策の本質が生きることの支援であることを改めて確認し、誰も自殺に追い込まれることのない東根市の実現を目指します。

SDGsとの関連

自殺対策は、「誰も自殺に追い込まれることのない東根市」の実現という基本理念の下、生きることの包括的な支援として社会全体の自殺リスクを低下させるとともに、一人ひとりの生活を守るという姿勢で展開する必要があります。

この考えは、「誰一人取り残さない」をスローガンに、持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標であるSDGs(※)の理念と合致するものであり、自殺対策に取り組むことがSDGsの達成のうえでも重要といえます。



※SDGs:2015年(平成27年)9月に国連サミットにおいて採択された「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」の略。エス・ディー・ジーズ。

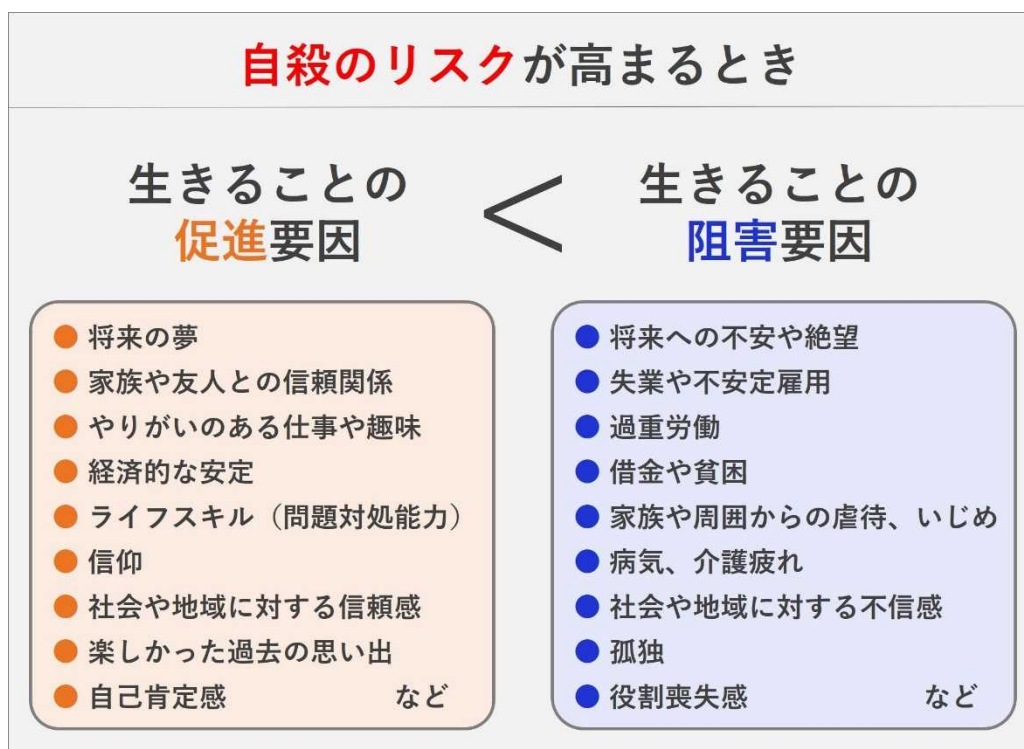
2. 基本方針

令和4年10月に閣議決定された新たな国の自殺総合対策大綱に準じて、以下の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支援として推進する

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」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、双方の取り組みを通じて自殺リスクを低下させる方向で推進していきます。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り組みを総動員して、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。



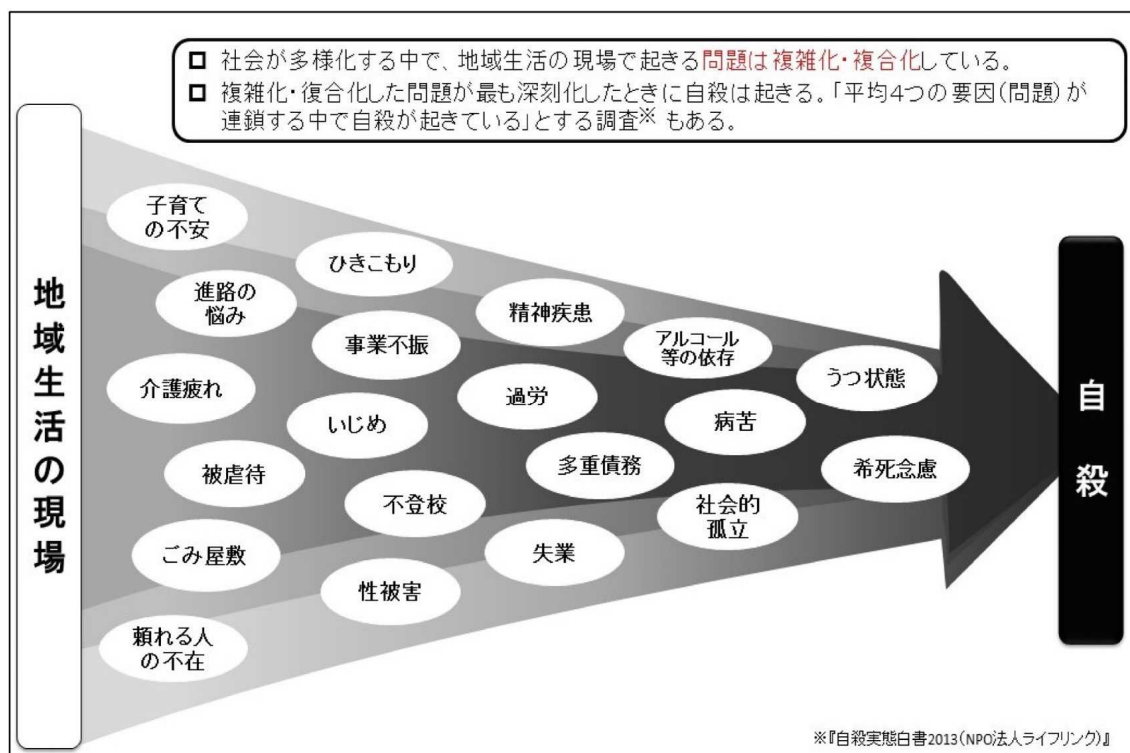
いのち支える自殺対策推進センター(JSCP)ホームページより引用

(2) 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む

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するには、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り組みが重要です。また、このような包括的な取り組みを実施するためには、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

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、関連の分野においても同様に、様々な関係者や組織が連携して取り組みを展開しています。連携の効果をさらに高めるため、そうした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することが重要です。

とりわけ、属性の問わない相談支援、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」の整備に向けた検討を進めるなど、地域共生社会の実現に向けた取り組みや、生活困窮者自立支援制度などとの連携を推進していくことが求められます。精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めていくことにより、誰もが住み慣れた地域で、包括的なサービスを受けられるようにすることが重要です。



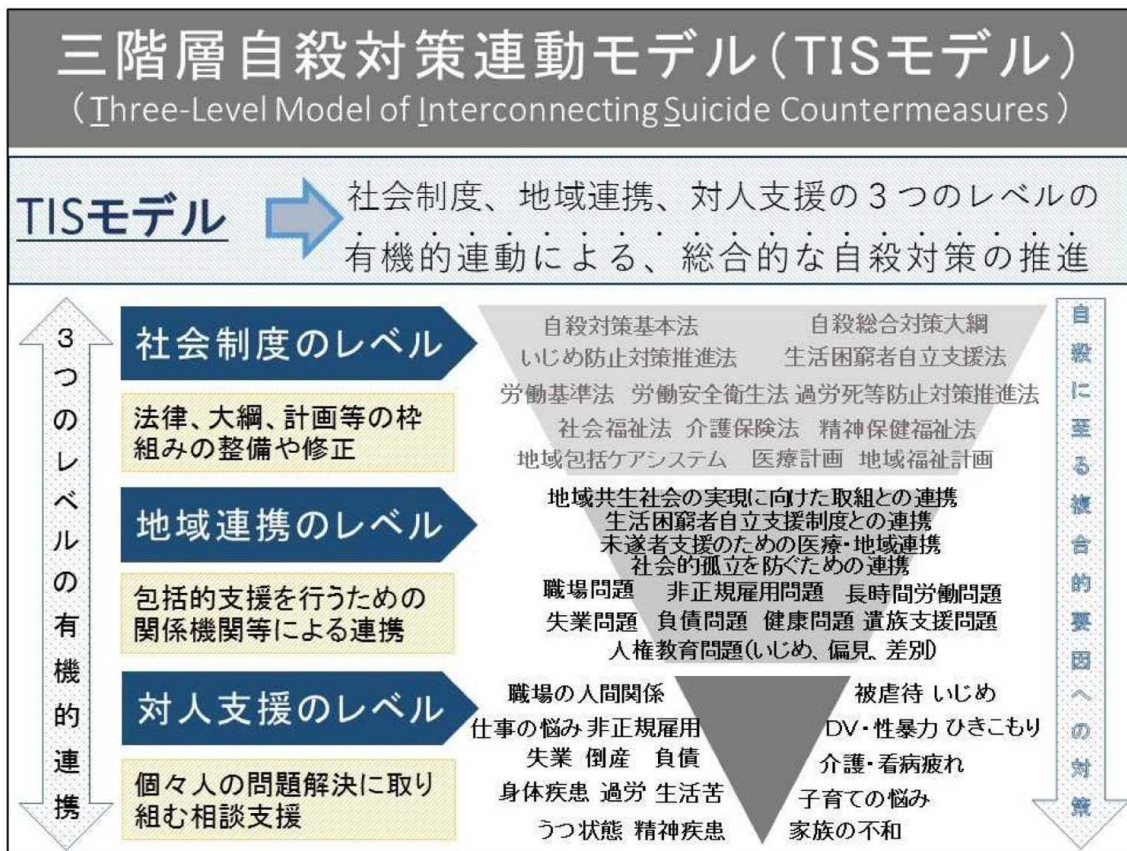
自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料「市町村自殺対策計画策定の手引」より引用）

(3)対応の段階に応じたレベルごとの対策を効果的に連動させる

自殺対策は、自殺のリスクを抱えた個人等に支援を行う「対人レベル」、支援者や関係機関同士の連携を深めていくことで支援の網の目からこぼれ落ちる人を生まないようにする「地域連携レベル」、さらには支援制度の整備等を通じて人を自殺に追い込むことのない地域社会の構築を図る「社会制度レベル」の3つのレベルに分けることができます。社会全体の自殺リスクの低下につながり得る効果的な対策を講じるためには、それぞれのレベルにおける取り組みを、強力かつ総合的に推進していくことが重要です。この考え方を三階層自殺対策連動モデル(TISモデル)といいます。

また、段階別の対応としては、自殺の危険性が低い段階における啓発等の「事前対応」、現に起こりつつある自殺発生の危機に介入する「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」という、合計3つの段階の施策を講じる必要があります。加えて、「自殺の事前対応のさらに前段階での取り組み」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です。

三階層自殺対策連動モデル(TISモデル)



三階層自殺対策連動モデル (自殺総合対策推進センター資料)

(4)実践と啓発を両輪として推進する

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、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、メンタルヘルスへの理解促進も含め、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが必要です。また、自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し正しい理解を促進する啓発にも取り組んでいく必要があります。

(5)関係者の役割の明確化とその連携・協働を推進する

「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、国や県、他市町村、関係団体、民間団体、企業、そして何より市民一人ひとりと連携・協働し、一体となって自殺対策を推進していくことが必要です。

(6)自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

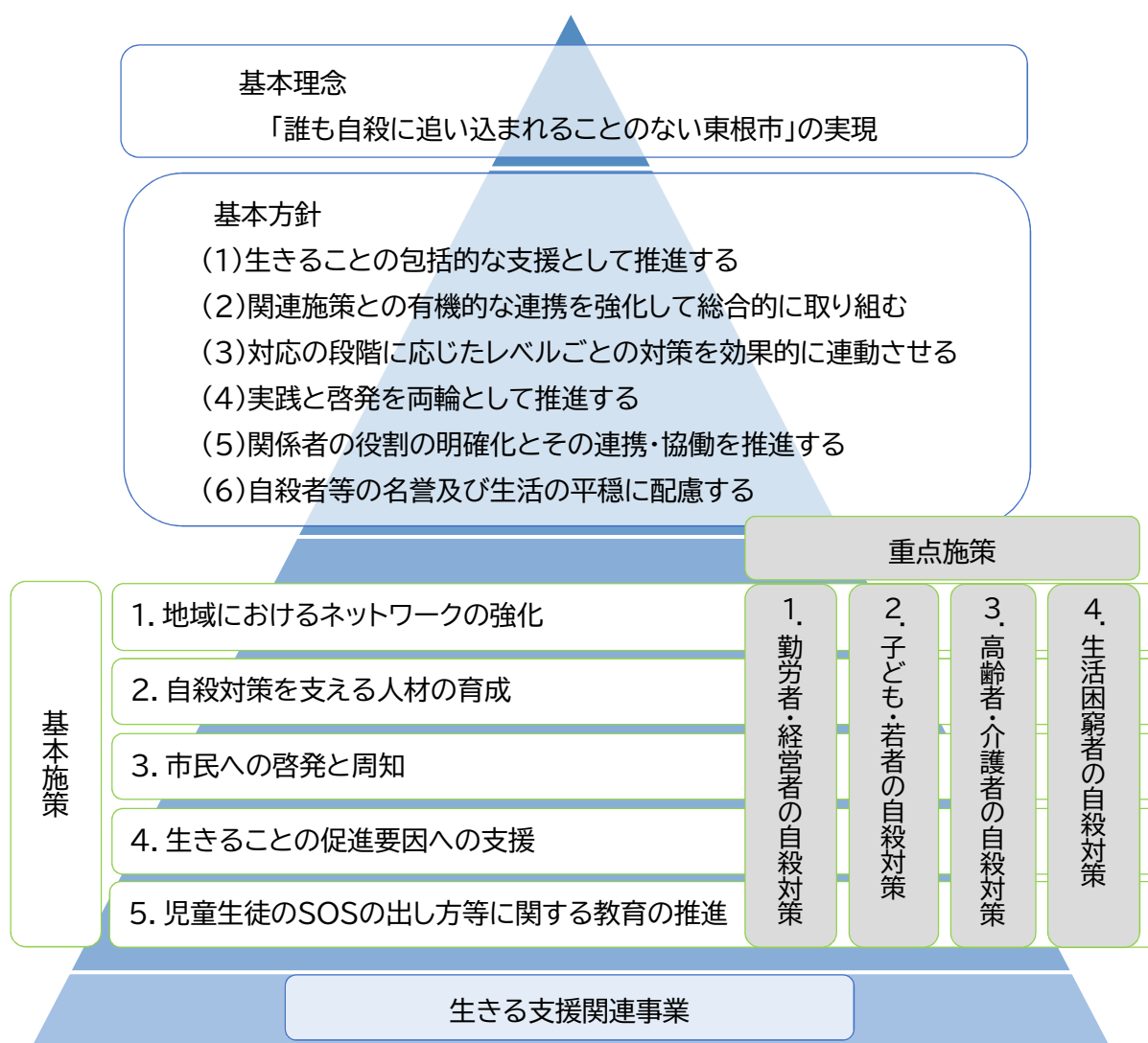
自殺対策に関わる者は、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等のプライバシー、名誉及び生活の平穩に十分配慮し、不当に侵害することのないよう、このことを認識して自殺対策に取り組む必要があります。

3. 施策体系

本市の自殺対策は、国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、全ての自治体で取り組むことが望ましいとされている5つの「基本施策」と、本市における自殺の現状を踏まえ4つの「重点施策」で構成しています。

また、「生きる支援関連事業」は、「基本施策4」の一部でもあり、本市において既に行われている様々な事業を、「生きることの包括的な支援」の視点から捉え、自殺対策と連携して推進するために分類し取りまとめたものです。

【体系図】



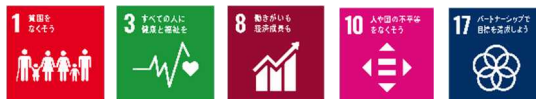
4. 基本施策

基本施策とは、地域で自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基盤の取り組みのことを意味しています。第 2 期計画の基本施策については、国の自殺総合対策大綱を踏まえつつ、継続的な取り組みを行っていくために第 1 期計画を継承し、「地域におけるネットワークの強化」「自殺対策を支える人材の育成」「市民への啓発と周知」「生きることの促進要因への支援」「児童生徒の SOS の出し方等に関する教育」の 5 つとします。

これらの施策を強力かつ総合的に推進することで、本市における自殺対策の基盤をさらに強化します。

第 2 期計画において新規掲載した事業については、次ページ以降の事業名の後に★を記載しています。

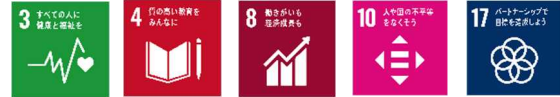
基本施策1 地域におけるネットワークの強化



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。効果的・効率的な連携のため、各事業で展開されている協議会などのネットワークにおいて、自殺対策の視点を持った取り組みを進めていきます。

評価指標項目	現状値	目標値	新・継
自殺対策推進会議の開催	1回/年 (令和元～5年度)	1回/年以上 (令和6～10年度)	継続
自殺対策ネットワーク連絡会議の開催	1回/年 (令和元～5年度)	1回/年以上 (令和6～10年度)	継続

事業名	内容	担当課	特に重点施策に資する事業
自殺対策ネットワーク連絡会議	市役所以外の関係機関や民間団体等と緊密な連携をとるとともに、様々な関係者の知見を活かして自殺対策を総合的に推進するため、庁内外の関係機関や専門家等を構成員とする自殺対策ネットワーク会議を開催します。	健康推進課	—
自殺対策推進会議	市役所内の各部局が連携し、横断的な自殺対策に取り組むため、副市長を中心に全部局の部長職と関係課長を構成員とする自殺対策推進会議を開催します。	健康推進課	—
自殺対策ワーキンググループ会議	市役所内の各部局が連携し、全庁的に総合的かつ効果的な対策を推進するため、各分野の実務担当者を構成員とする自殺対策ワーキンググループ会議を開催します。	健康推進課	—
健康づくり推進協議会	保健事業を円滑かつ効果的に推進するために、保健、医療、福祉分野の関係機関や地区組織を構成員とする会議を開催します。	健康推進課	—
要保護児童対策等地域協議会	虐待が疑われる児童生徒や、支援対象家族で精神的に不安定な保護者等について、早期支援につなげられるよう、関係機関の連携強化を図ります。	こども家庭課	—
いじめ問題対策連絡協議会	いじめ防止等に関する機関及び団体の連携を図るために情報交換を行います。また、児童・生徒のいじめの実態や解消状況等に関する情報提供を行うことにより、いじめに関わる悩みを抱えた児童・生徒の早期発見と未然防止を推進します。	管理課	—



基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

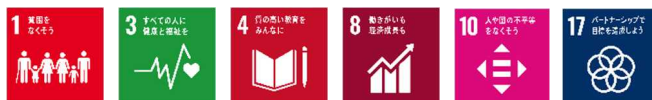
地域のネットワークは、それを担い支える人材がいて初めて機能します。特に様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対しての早期の「気づき」が重要となることから、より多くの市民や関係者が早期の「気づき」に対応できるよう、必要な研修の機会を確保します。

また、自殺の大きな危機要因でもある仕事に関する悩みやストレスを抱える人に対応できるよう、市内事業所向けに情報発信を実施していきます。

評価指標項目	現状値	目標値	新・継
心のサポーター研修（一般市民・各種団体等）の参加者数	延 118 人 （令和元～5年度）	延 150 人 （令和6～10年度）	新規
心のサポーター研修（一般市民・各種団体等）の参加者アンケート	—	「自殺対策の理解が深まった」と回答した人が50%以上 （令和6～10年度）	新規
心のサポーター研修（市職員）の受講率	市職員の48.9%が受講 （令和4年度まで）	市職員の70%以上が受講 （令和9年度まで）	新規

事業名	内容	担当課	特に重点施策に資する事業
心のサポーター（ゲートキーパー）研修【一般市民・各種団体等】	周りの人の異変に気づくこと、また気づいた場合に適切に行動できるよう、市民や各種団体の方に受講の機会をつくります。これまで興味関心が低かった方に新たに受講いただけるようオンライン研修を取り入れるとともに、あらゆる機会を捉えて啓発を行います。	健康推進課	—
心のサポーター（ゲートキーパー）研修【市職員】	窓口業務や相談、徴収業務の際に、自殺リスクを抱えた市民のサインに早期に気づき支援につなぐことができるように、自治体職員向けのeラーニング教材等を活用しながら、管理職を含めた全職員を対象とした研修を実施します。	庶務課	—
学校職員等の研修	教育相談指導員、心の教室相談員、学校職員等を対象に、児童生徒への接し方や指導方法について学ぶ研修の機会を確保します。	管理課	—
働きやすい職場づくりへの支援（★）	職場において自殺の要因となり得るハラスメントへの対策や、メンタル不調者へのサポート等について、市内事業所へ情報提供を行います。	商工観光課 健康推進課	1. 勤労者・経営者

基本施策3 市民への啓発と周知



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理解されにくい現状があり、自殺に対する誤った認識や偏見が根強く残っています。こうした認識等の払拭とともに、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当であるということの理解を、様々な機会を通して深める必要があります。

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、必要に応じて専門家につながり見守っていくという役割についての意識が共有されるよう、啓発事業を展開していきます。

評価指標項目	現状値	目標値	新・継
「こころの健康相談統一ダイヤル」の認知度	59.6% (令和5年度)	70%以上 (令和10年度)	継続
「心のサポーター」「ゲートキーパー」の認知度	9.6% (令和5年度)	30%以上 (令和10年度)	継続
こころの講演会の参加者数	40人(見込) (令和5年度)	100人 (令和6～10年度の平均)	新規

①リーフレット・啓発グッズの作成と周知

市民との様々な接点を活かして、心の健康や相談窓口に関するリーフレットや啓発グッズの作成・配布、ポスターの掲示等により普及・啓発を行います。

事業名	内容	担当課	特に重点施策に資する事業
相談先情報を掲載したリーフレットの配布	いのちの電話やこころの健康相談等の相談窓口に関するリーフレットや啓発グッズを作成し、タントクルセンターや庁内窓口等に設置し情報を周知します。また、市内事業所へ配布し、市内で働く人に悩みの相談先情報を提供します。	健康推進課 商工観光課	—
身近な人の異変に気付いたときの対応リーフレットの配布(★)	周りの人の異変に気付いた場合に適切に行動できるよう、声掛けの仕方や気を付けるポイントなどをまとめたリーフレットを作成し、タントクルセンターや庁内窓口等に設置し情報を周知します。	健康推進課	—
自殺対策推進月間と自殺対策強化月間における普及啓発	9月の山形県自殺対策推進月間と3月の自殺対策強化月間時に、ポスターの掲示やリーフレットの配布、市報へ心の健康についての記事掲載、図書館においての心の健康に関する書籍の紹介を行います。	健康推進課 生涯学習課	—

イベント時の啓発	健康まつり等の会場において、ポスターの展示やリーフレット・啓発グッズの配布により、市民への啓発と相談先情報の周知を図ります。	健康推進課	—
若年層を対象とした自殺予防普及啓発	「はたちのつどい」の参加者や市内の中高生に、若年層向けの自殺予防に関するパンフレットを配布することにより、生活上の困難・ストレスに直面した時の対処方法を周知します。	健康推進課 生涯学習課	2. 子ども・若者

②講演会やイベント、各種研修会等の開催

自殺対策に関する理解を深めるため、講演会やイベント、各種研修会の機会を利用し、心の健康や自殺問題に対する理解の促進と啓発を図ります。直接講演会やイベントに参加できない方もオンライン受講ができるよう体制を整えます。

事業名	内容	担当課	特に重点施策に資する事業
まちづくりパートナー講座への講師派遣	市内のグループ・団体が主催するまちづくりに関する講座において、市の職員等を講師として派遣し、自殺問題に関する理解の促進と啓発を図ります。	総合政策課 健康推進課	—
こころの講演会	こころの健康や自殺に関する正しい知識等について理解を深めるための講演会を開催します。会場に来るのが難しい方にも受講いただけるようオンラインによる参加を受け付けるなど工夫していきます。	健康推進課	—
労務改善や労働環境向上に関する研修会	企業連絡協議会労務対策部において、労務改善及び労働福祉の向上を図るため、研修会を開催します。	商工観光課	1. 勤労者・経営者

③各種メディアを活用した啓発

市報や市ホームページ、市公式 LINE などの SNS を活用し、心の健康に関することや相談窓口などの情報発信を行います。

事業名	内容	担当課	特に重点施策に資する事業
広報誌の活用	市報において、自殺予防や各種相談窓口(こころの健康相談、心配ごと相談、無料法律相談等)について情報を掲載し、市民に周知します。	総合政策課 健康推進課	—
ホームページ・SNSにおける情報発信	自殺対策に関する正しい情報や知識の普及のため、市のホームページや市公式LINE、フェイスブックを活用し、啓発を図ります。相談窓口の情報についてはわかりやすい発信が必要と考えられることから、ターゲットに合う情報発信の方法を検討していきます。	総合政策課 健康推進課	—
メンタルチェックシステム「こころの体温計」	パソコンやスマートフォンを使い、ストレス度や落ち込み度、うつ傾向の有無など心の健康状態を測定し、相談機関の情報を提供します。簡単にアクセスできるような様々な場面においてQRコードを提示します。	健康推進課	—



基本施策4 生きることの促進要因への支援

自殺対策においては「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行うことが重要です。自殺対策としての直接的な取り組みとあわせて、健康づくりや生きがいづくり、多様な交流の創出、生活の不安解消の取り組みを進めていくことで「生きることの促進要因」のさらなる増加につなげていきます。

評価指標項目	現状値	目標値	新・継
ストレスを多く感じている者の割合	69.5% (令和5年度)	40%以下 (令和10年度)	継続
睡眠による休養がとれていない者の割合	23.9% (令和5年度)	15%以下 (令和10年度)	継続
自損行為による出動件数(消防統計)	出動:15件 (令和元~4年の平均)	出動:減少 (令和5~9年の平均)	新規

①自殺リスクを抱える可能性のある方への支援

保健・福祉・子育てをはじめ様々な分野において、支援・相談体制の充実を図り、自殺のリスク低下に努めます。市職員や関係機関の職員全員が、自殺対策の視点を持ちながら、様々な分野の事業を実施していくことが重要です。

事業名	内容	担当課	特に重点施策に資する事業
男女共同参画推進事業	「東根市男女共同参画社会推進計画」に基づき、市民、各種団体、企業等と連携し、人権とお互いの性の尊重、ワーク・ライフ・バランスを推進します。	総合政策課	1. 勤労者・経営者
消費者行政及び消費者生活センター	消費生活に関する相談をきっかけに、抱えている課題を把握し対応していくことで、問題の解決に向けた支援を行います。	生活環境課	—
消費生活無料弁護士相談	消費生活上のトラブルを抱えた住民に対し、弁護士等の専門家への相談機会を提供し、問題の解決と再発防止につなげます。	生活環境課	—
犯罪被害者等支援(★)	犯罪被害者等を支える地域社会の形成を図ることを目的に、犯罪被害者等が受けた被害の早期の回復及び軽減に向けた取り組みを推進します。	生活環境課	—
こころの健康相談	悩みを抱える人が、身近な場所で専門職による相談と支援を受けられるように、臨床心理士の個別相談を行います。また、うつ等の可能性のある人の早期発見に努め、個別の支援につなげます。	健康推進課	—

保健師による相談	電話や来所での健康に関する相談に随時対応します。また、各公民館において健康相談を実施します。相談の機会を活用し、うつ等の可能性のある人の早期発見に努め、個別の支援につなげます。	健康推進課	—
生活困窮者に対する相談支援	生活困窮者からの相談に応じ、必要な情報提供と助言を行うとともに、様々な支援を一体的かつ計画的に行います。また、生活に困窮する方に対し、その困窮の程度に応じて必要な保護を行い、その最低限の生活を保障するとともに、その自立を助長します。受給世帯の課題を的確に把握し、必要に応じて適切な支援につなげます。	福祉課	4. 生活困窮者
住宅確保給付金	再就職のための居住の確保が必要な方に対し、家賃相当の住宅確保給付金を給付します。	福祉課	4. 生活困窮者
障がい者に対する相談支援	身体障害者相談員・知的障害者相談員を配置し、障がい者の生活全般等について相談を行います。また、専門的な相談については、相談事業所が必要な情報の提供や援助を行います。	福祉課	—
地域包括支援センター	在宅介護に関する総合的な相談に応じ、各種保健福祉サービスを総合的に受けられるよう、地域住民の助け合い活動なども含め、関係機関との連絡調整を進め、高齢者とその家族等の福祉の向上を図ります。	福祉課	3. 高齢者・介護者
民生委員・児童委員活動	地域で困難を抱えている人に気づき、適切な相談機関につなげる等、地域の最初の相談窓口として活動します。	福祉課	—
高齢者見守りネットワーク事業	65歳以上で見守りが必要な高齢者の登録を促し、民生委員・児童委員が、対象となる高齢者の見守り活動を行います。	福祉課	3. 高齢者・介護者
高齢者社会参加促進事業(おでかけさぼーとタクシー)	タクシー券を活用し、高齢者の積極的な社会参加を促し、生活圏の拡大を図ることにより、心身の健康の維持・増進を図ります。	福祉課	3. 高齢者・介護者
在宅家族介護者支援事業(★)	在宅で介護している家族に対して、介護保険外のサービスを提供し、家族の身体的、精神的負担軽減を図ります。	福祉課	3. 高齢者・介護者
北村山第二医療介護連携センター(★)	在宅医療や介護についての総合相談窓口を設置し、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、在宅医療と介護サービスを一体的に提供するために、居宅に関する医療機関と介護サービス事業者などの関係者の連携を推進します。	福祉課	3. 高齢者・介護者
勤労者生活安定資金貸付事業	組合組織又は貸付制度等を有しない事業所に勤務している方等、一定の要件を満たす方に対し、勤労者の生活安定を図るため、生活資金の融資を行います。	商工観光課	1. 勤務・経営

各種納付事業	税及び各種料金の徴収業務において、生活面で深刻な問題を抱えたり困難な状況にある方の相談を行い、必要に応じて支援機関等につなげます。	税務課 上下水道課 こども家庭課	4. 生活困窮者
青少年補導センター事業	青少年への街頭補導、環境浄化活動、補導委員研修を実施し、青少年の非行防止、健全育成を図ります。	生涯学習課	2. 子ども・若者
新生児訪問指導	訪問時に産後うつアンケート(EPDS)を実施し、高リスクの産婦に対して、継続訪問や電話等で継続支援を行うことで、不安や負担の軽減を図ります。	健康推進課 こども家庭課	—
すくすく育児相談	未就学児の保護者を対象に保健師や栄養士による育児相談を行うことで、不安や負担の軽減を図ります。	健康推進課	—
子育て相談	未就学児の保護者を対象に臨床心理士による、こどもの発達相談、育児相談を行い、必要に応じて専門機関等につなげます。	健康推進課	—
こども家庭センター(★)	妊娠、出産、子育てに関する相談等に随時対応し、問題を早期に把握し必要時には関係機関へつなぐ等、包括的な支援を提供します。	こども家庭課	2. 子ども・若者
家庭相談室	家庭における健全な人間関係や適正な児童養育等、その他家庭児童の福祉の向上を図るための家庭相談員による専門的な相談、指導を行います。	こども家庭課	—
ひとり親家庭相談	母子父子自立支援員・女性相談支援員の配置により、ひとり親が抱える問題に対する不安解消や必要な支援を行います。	こども家庭課	—
心の教室相談員等の派遣	市内の小中学校に、心の教室相談員等を派遣して専門の相談員に相談できる機会を提供することで、児童生徒の悩みや不安の軽減・解消を図ります。	管理課	2. 子ども・若者
ゆっくりいこう会	市内の小中学校に通う児童生徒の保護者で子育てに悩みのある方を対象に、意見・情報交換や交流の場、スクール・ソーシャルワーク・コーディネーターによる相談の機会等を設けます。	管理課	—
要保護・準要保護児童就学援助事業	経済的理由によって就学困難な児童・生徒の保護者に対し、学用品や通学用品、学校給食費等の援助を行います。	管理課	4. 生活困窮者

②自殺未遂者への支援

自殺未遂者は再度の自殺を企図する可能性が高いとされており、再度の自殺企図を防ぐ取り組みが重要です。関係機関と連携し自殺未遂者への支援を行います。

事業名	内容	担当課	特に重点施策に資する事業
自殺未遂者及びその家族への相談支援	自殺未遂者及びその家族等からの相談に対し、相談者の置かれている状況や抱えている問題を把握し、必要な支援を行い相談機関につなぎます。あわせて、相談先を見つけやすいよう啓発活動を実施します。	健康推進課	—
救急救命士養成・研修及びメディカルコントロール体制の推進事業	救命士の養成研修において、自殺未遂者への対応方法等についての講義枠を設けることにより、自殺対策への意識の醸成とスキルの向上を図ります。	総務課	—

③遺された人への支援

自殺対策においては、自殺が起きた後の事後対応も重要となります。自殺者の多くは家族と同居している現状にあり、一人の自殺が少なくとも周囲の5人から10人の人たちに深刻な影響を与えていると言われていることから、遺された人への適切な支援を重要です。

事業名	内容	担当課	特に重点施策に資する事業
遺族等に対する支援	精神保健福祉センターで開催する自死遺族相談、自死遺族の集い、自死遺族支援についての情報提供を行います。	健康推進課	—

④居場所づくり活動の推進

コロナ禍により人との接触機会が減り、孤立を深める人が増えています。孤立のリスクを抱えるおそれのある人が地域とつながり、支援につながるよう、居場所づくりや生きがいづくりの活動をさらに充実させていきます。

事業名	内容	担当課	特に重点施策に資する事業
地域子育て支援拠点事業	子育て支援センターやひがしねあそびあランドにおいて、子育てについての相談、情報の提供、助言その他の援助を行います。	こども家庭課	—
こども食堂(★)	子どもへの食事提供や居場所づくりを行う「こども食堂」の運営団体と連携し、支援の必要なこどもの情報共有を行い、適切な相談機関の紹介や問題解決に向けた支援を行います。	こども家庭課	2. 子ども・若者

生きがい活動支援通所事業(いきいきまじゃ〜れ)	介護保険を必要としない高齢者を対象に、さくらんぼ東根温泉旅館を活用し、生きがいづくりや閉じこもりの防止を目的に健康づくりや軽運動、温泉入浴を行います。	福祉課	3. 高齢者・介護者
高齢者いきいきサロン	地域公民館などを拠点として住民が主体となりサロンを開催し、高齢者の生きがいづくり、地域のつながりを深めるための交流を図ります。	福祉課	3. 高齢者・介護者
高齢者施設等ボランティアポイント事業	市民のボランティア活動による積極的な社会参加を促進し、高齢者施設等での相互交流・理解を深め、様々な世代を超えて支えあう地域社会を築きます。	福祉課	3. 高齢者・介護者
ひとり親家庭学習支援	ひとり親家庭の児童生徒を対象に無料の学習会を開催し、学習及び生活習慣の習得を通して、ひとり親家庭への支援を行います。	こども家庭課	2. 子ども・若者
認知症カフェ・ケアカフェ	認知症の当事者やその支援者(家族含む)等の交流機会や情報交換の場である認カフェ・ケアカフェを設けることで、悩みの解決や心身のリフレッシュを図ります。	福祉課	3. 高齢者・介護者
家族介護教室(★)	介護に関する知識や技術などについて学ぶとともに、介護者同士の交流を図ります。	福祉課	3. 高齢者・介護者
介護者リフレッシュ事業(在宅介護者のつどい)(★)	在宅で介護をしている方に対し、心身のリフレッシュと介護者同士の交流を図ります。	福祉課	3. 高齢者・介護者
通いの場立ち上げ支援事業(★)	介護予防や健康づくり等に取り組むいきいき百歳体操を主とした団体やボランティア主体(住民主体)の通いの場(通所型サービス B)に対して新規立ち上げや継続実施に向けた支援を行います。	福祉課	3. 高齢者・介護者
適応指導教室	不登校児童生徒を対象とした適応指導教室を開催し、学習支援や保護者への助言を行うなど、きめ細やかな指導を実施することで適切な支援につなげます。	管理課	2. 子ども・若者



基本施策5 児童生徒の SOS の出し方に関する教育

児童生徒が命の大切さを実感できる「いのちの教育」や、いじめ防止対策の推進とともに、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つけるための教育(SOS の出し方に関する教育)を推進します。あわせて、教員や保護者など身近にいる大人がそれを受け止め支援できようにするため、受け止め方に対する教育も実施していく必要があります。

評価指標項目	現状値	目標値	新・継
SOS の出し方に関する教育の実施	全ての小学校において年 1 回以上実施 (令和元～5年度)	全ての小中学校において年 1 回以上実施 (令和6～10年度)	継続
SOS の受け止め方に関する教育の実施	—	全ての小中学校において年 1 回以上実施 (令和6～10年度)	新規

事業名	内容	担当課	特に重点施策に資する事業
児童生徒の SOS の出し方に関する教育	授業やホームルームを通し、悩みや不安を抱えたときに子どもが周囲に助けを求められるよう、SOS の出し方等についての学習を行います。また、臨床心理士等の専門職による講習を実施し、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着けるための教育を行います。	管理課	2. 子ども・若者
児童生徒の SOS の受け止め方に関する研修(★)	教員や養護教諭などの学校職員や保護者を対象に、臨床心理士等の専門職による講習を実施し、子どもの SOS をいち早く察知し、受け止め、適切な支援につないでいきます。	管理課	2. 子ども・若者
いのちの教育	いのちの尊さを実感し、自尊感情を育み自殺の抑制、他人を思いやる気持ちの醸成につなげる、いのちの教育を実施します。また、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた、心の健康の保持に係る教育を実施します。	管理課	2. 子ども・若者
児童・生徒への啓発	24 時間子ども SOS ダイヤルカードの配布等を通して、相談窓口等の周知を行います。また、自殺予防に関するリーフレットを配布します。1 人 1 台タブレット端末を活用したプッシュ型の支援情報の配信を実施します。	管理課	2. 子ども・若者
心の健康観察(★)	1人1台タブレット端末を活用し、児童生徒が SOS を発信しやすい仕組みを整え、児童生徒のメンタルヘルスの悪化や SOS を早期に把握し、関係者がチームで子どもを支援する体制を整えていきます。	管理課	2. 子ども・若者

Q-Uアンケート(学級満足度調査)	児童生徒の心理面や学級集団の状態を客観的に把握し、いじめや不登校等の問題行動の予防と対策を推進します。	管理課	2. 子ども・若者
いじめの防止に向けたアンケート	児童生徒への年 2 回の定期アンケート、月 1 回の「心のアンケート」等の実施により、いじめ等の早期発見・早期対応を図ります。	管理課	2. 子ども・若者
スマイルサミット	市内全小中学校の児童生徒の代表が一堂に会し、それぞれの取り組みの発表や意見交換等を通し、いじめのない居心地の良い学校づくりを推進します。	管理課	2. 子ども・若者

5. 重点施策

本市の自殺の現状や東根市地域自殺実態プロフィール 2022、市民アンケートの結果、第1期計画の検証を踏まえ、重点的に取り組む対象を「勤労者・経営者」「子ども・若者」「高齢者・介護者」「生活困窮者」の4つに設定しました。

基本施策に掲げている各種事業については、この4つの対象に対し、次のとおり重点的に取り組むこととして展開していきます。

重点施策1 勤労者・経営者の自殺対策の推進

勤労者・経営者の自殺の背景には、過労や職場の人間関係やパワハラ、仕事の失敗などがあります。小規模事業所では一般的にメンタルヘルス対策が取りづらい等の実態を踏まえて、関係機関等と連携し、市内の事業所に対して働きやすい職場づくりへの支援を行うとともに相談先情報の周知を推進するなど、自殺リスクの低減に取り組めます。

重点施策2 子ども・若者の自殺対策の推進

子ども・若者が抱える悩みは多様で、子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やすく、自殺のリスクが高まる可能性があります。子ども・若者向けの相談支援をさらに推進していきます。特に児童生徒に対する SOS の出し方・受け止め方に関する教育等を推進し、児童生徒や保護者等の自殺リスクの早期発見に努めるとともに、関係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。

重点施策3 高齢者・介護者の自殺対策の推進

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や地域福祉力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。また、高齢者の自殺を防ぐには高齢者本人を対象にした取り組みのみならず、高齢者を支える家族や介護者等に対する支援も含めて、生きることの包括的支援の啓発と実践を強化していく必要があります。高齢者とその支援者が、社会的に孤立することなく、生きがいを感じられるような地域づくりを進めるとともに、必要な情報が届くよう支援を強化していきます。

重点施策4 生活困窮者の自殺対策の推進

生活困窮者はその背景として、多重債務、労働、介護等の多様かつ広範な課題を複合的に抱えていることが多く、社会的な孤立などから自殺リスクが高いと考えられます。関係機関が連携しながら、生きることの包括的支援を図っていきます。

6. 生きる支援関連事業

本市において既に行われている様々な事業を、「生きることの包括的な支援」の視点から捉え、自殺対策と連携して推進するために分類し掲載します。

事業名	実施内容	担当課
東根市総合計画策定	東根市総合計画後期基本計画の策定にあたり、市民会議や振興審議会などの外部有識者と、目指す将来像を示し、市民の福祉の向上を図ります。	総合政策課
市民ガイドブックの発行	ガイドブックの中に、さまざまな生きる支援に関する相談先の情報を掲載することで、市民に対して情報周知を図ります。	総合政策課
人権の花運動による「いのちの大切さ」の啓発	人権の花運動を実施する際に「人権教室」を開催し、人権擁護委員から子どもたちへの講話のなかで「いのちの大切さ」、「互いに認め合うこころ」、「相手への思いやり」の醸成を図ります。	庶務課
一時保育事業(一般型一時預かり事業)	保護者の都合により、保育所等に入所していない児童を一時的に預かり、保護者の育児に伴う心理的、肉体的負担の軽減・解消を図ります。	こども家庭課
ファミリー・サポート・センター	利用会員(子育ての援助を受けたい人)からの相談に応じる際に、必要に応じて支援機関などにつなげます。	こども家庭課
大げやき親子通園事業	障がい児などに対する日常生活における基本動作の指導、集団生活への適応訓練、保護者からの子育て相談に応じるなどの事業を行います。	こども家庭課
子ども・子育て支援事業計画の推進	子ども・子育て支援事業計画の推進により、妊産婦や子育て世帯への支援強化を図ります。	こども家庭課
重複多受診者訪問指導	重複多受診者を訪問することにより、被保険者の健康相談、適正受診の指導を行います。	健康推進課
母子健康手帳交付	保健師等による全妊婦との面談、アンケート実施をとおして要支援妊婦や悩みを抱える妊婦を把握し、支援します。	こども家庭課
マタニティ教室 離乳食教室	妊娠中の悩みや不安等の相談を受け付け、問題を早期に把握し対応します。また、離乳食の調理実習と相談を通じて、不安や問題等について早期に発見し対応します。	健康推進課
福祉推進員の設置	お互いに支えあう地域社会の実現のため、高齢者世帯等の見守り活動や高齢者サロン等への参加・協力をを行います。	福祉課
社会を明るくする運動	犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築くため、誰もが幅広く参加できる犯罪予防活動を行います。	福祉課
特別障害者手当等給付	在宅の重度障がい者に対し、著しく重度の障害によって生じる負担の軽減を図る一助として手当を支給します。	福祉課
障がい者介護給付事業	障がい者が自立訓練・就労移行支援・就労継続支援 A 型 B 型・共同生活援助等のサービスを受けた場合に、利用時間や障害程度区分に応じて介護給付費を支払います。	福祉課
地域活動支援センター	地域活動支援センター「ういんず」への通所や創作活動・生産活動の機会の提供により、社会との交流を図ることで、精神障害者の生活を支援します。	福祉課

老人援護措置事業	身体上、精神上又は環境上の理由、経済的理由により居宅において介護を受けるのが困難な方、身体上精神上著しく欠陥があるため、常時介護必要とする方を老人ホームに入所させ、養護します。	福祉課
老人クラブ活動助成事業	老後の生活を健全で豊かなものにするため、教養の向上、健康の増進、レクリエーション、地域社会の交流等を行う老人クラブの活動に対し助成を行います。	福祉課
高齢者緊急通報体制等整備事業	一人暮らしの高齢者等の急病や事故等の緊急事態に対処し、健康や生活に関する相談に応じることにより、生活の安全確保と不安解消を図ります。	福祉課
ふれあい配食サービス事業	調理の困難な高齢者に対し、定期的に居宅を訪問し、栄養のバランスのとれた食事の提供を図り、安否確認や相談につなげます。	福祉課
高齢者介護措置事業	緊急に保護が必要な高齢者を一時的に施設に入所させることにより、高齢者の生命・身体の保護を図ります。	福祉課
ヘルプアップ住ま居る事業	高齢者や障害者に対する家事援助、家周辺の手入れなどの支援により、高齢者の住み慣れた地域での生活が続けられるよう支援します。	福祉課
児童扶養手当給付事業	父母の離婚などによりひとり親になった方に対し、児童の健全な成長のため児童扶養手当を支給します。	こども家庭課
障害児通所給付	障害児が児童発達支援・放課後デイサービス等のサービスを受けた場合に、利用時間に応じて通所給付費を支払います。	福祉課
母子自立支援施設等措置事業	配偶者のいない女子又はこれに準ずる事情にある女子と、その看護すべき児童の母子生活支援施設への入所を促し、自立の促進のためにその生活を支援します。	こども家庭課
生活保護扶助	生活に困窮する人に対して、その程度に応じて生活・住宅・教育・介護・医療・出産・生業・葬祭扶助などの必要な保護を行います。	福祉課
介護給付	介護が必要な高齢者に介護サービスを提供して、当人や家族の負担軽減を図ります。	福祉課
認知症サポーター養成講座	地域や職域において、認知症サポーターを養成し、認知症の人や家族を支援する地域づくりを推進します。	福祉課
職業訓練センター運営管理事業	職業訓練や各種業務研修を行うことで手に職を就かせ、資金的な生活の安定や、仕事上での悩み等の軽減を図ります。	商工観光課
新規学卒市内就職者激励会	雇用対策協議会において、新規学卒就職者を一堂に会し、就労の意欲を高め、また孤立しがちな若者の横の繋がりを図ります。	商工観光課
仕事に関する相談の紹介	各機関等(労働基準監督署、県労働委員会等)で実施している仕事に関する相談窓口を市ホームページで紹介したり、市内の団体等に情報提供して仕事に関する悩み事の解消を図ります。	商工観光課
公営住宅事務 公営住宅建設事業	住宅に困窮する低額所得者に対して低廉な家賃で賃貸することにより、住民の生活の安定を図ります。	建設課

就学時健康診断事業	市内保育所や児童センター、私立幼稚園等に在園する幼児について、就学に向けて早期から情報共有を図り、適切な教育支援につなげます。	管理課
青少年育成事業	青少年層の抱える問題や自殺の危機等に関する情報を共有してもらい、実務上の連携の基礎を築く。地域の若年層の自殺実態を把握する上で、青少年に関する情報収集の機会とします。	生涯学習課

第4章 自殺対策の推進体制

1. 自殺対策の推進体制

自殺対策を推進するため、自殺対策推進会議、自殺対策ワーキンググループ会議を設置して、庁内部署の連携と協力により自殺対策を総合的に推進していきます。

また、関係機関や民間団体等で構成する自殺対策ネットワーク連絡会議を設置し、地域の多様な関係者との連携を強化し、自殺対策を推進していきます。

(1) 自殺対策推進会議

副市長が会長、教育長が副会長を務める自殺対策を推進するための会議です。全部局の部長職と自殺対策に関係のある課長職により構成します。

【構成メンバー】

副市長・教育長、全部長級職員、総合政策課長・庶務課長・財政課長
生活環境課長・健康推進課長・こども家庭課長・福祉課長・商工観光課長
生涯学習課長

(2) 自殺対策ワーキンググループ会議

自殺対策推進会議の下に位置付けられており、推進会議における事項を共有し、速やかに自殺対策事業への取り組みに反映させていくための組織です。関係部局の課長補佐職により構成します。

【構成メンバー】

総合政策課長補佐・庶務課長補佐・財政課長補佐・生活環境課長補佐
健康推進課長補佐・こども家庭課長補佐・福祉課長補佐・商工観光課長補佐
管理課長補佐・生涯学習課長補佐

(3) 自殺対策ネットワーク連絡会議

関係機関や民間団体等と連携を図るとともに、自殺対策事業や計画に意見を取り入れていきます。関係機関や民間団体、専門家等を構成員とします。

【構成メンバー】

村山保健所・医師会・区長協議会連合会・社会福祉協議会
民生委員児童委員協議会・山形県福祉相談センター・小学校長会・中学校長会
企業連絡協議会・商工会・村山公共職業安定所・村山警察署

第5章 資料編

1. アンケート集計結果

★あなた自身のことについて

問1 年齢

20～39歳:69人(17.4%) 40～59歳:122人(30.7%)

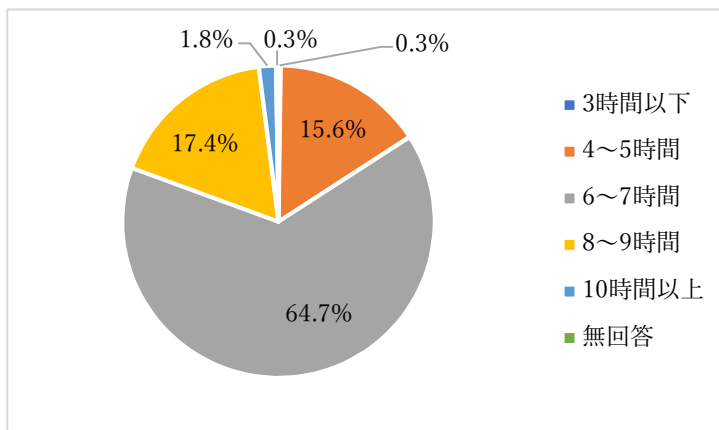
60～79歳:163人(41.1%) 80歳以上:42人(10.6%) 無回答:1人(0.3%)

問2 性別

男性:164人(41.3%) 女性:231人(58.2%) 無回答:2人(0.5%)

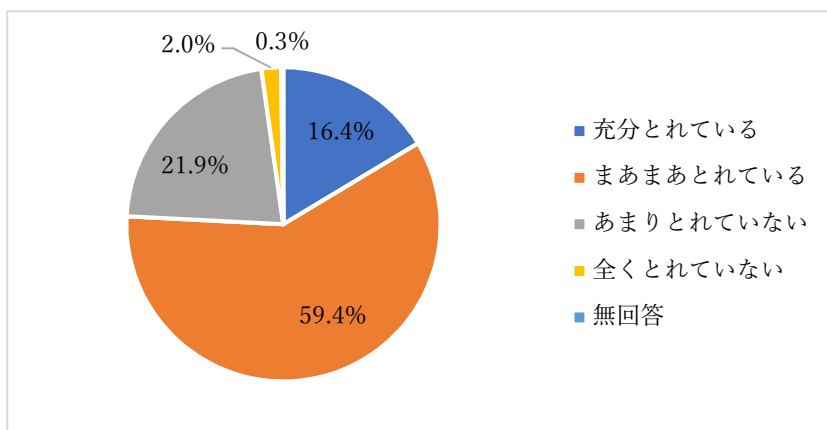
1 睡眠に関することについて

問3 1日の平均睡眠時間

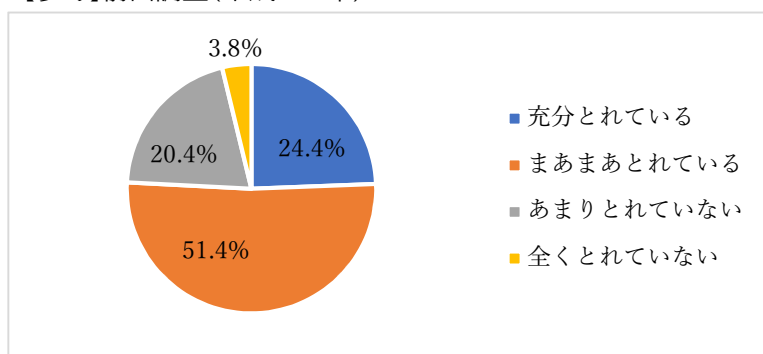


問 4 睡眠で十分な休養がとれているか

睡眠で充分休養が取れているかという問いに対し、「あまりとれていない」「全くとれていない」という人は全体の 23.9%であり、4 人に 1 人の割合で休養が取れていないと感じていることが分かった。これは、前回調査(平成30年)の 24.2%とほぼ変わらない結果となった。



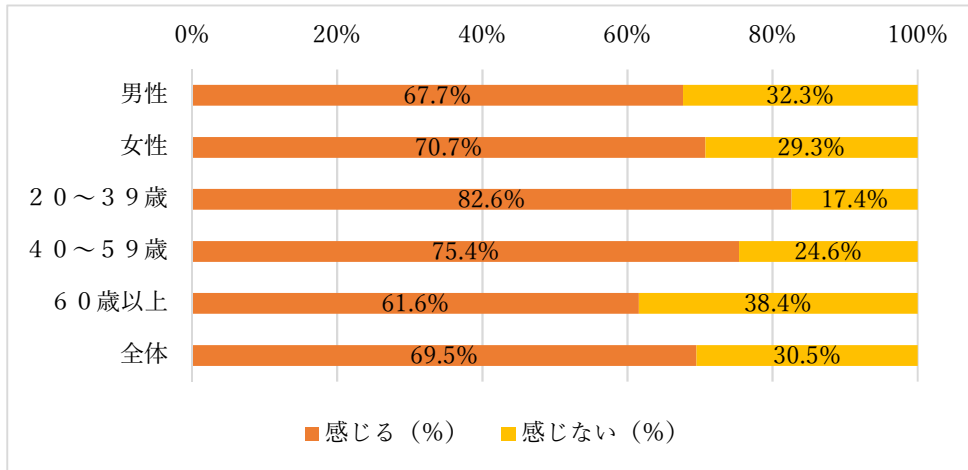
【参考】前回調査(平成 30 年)



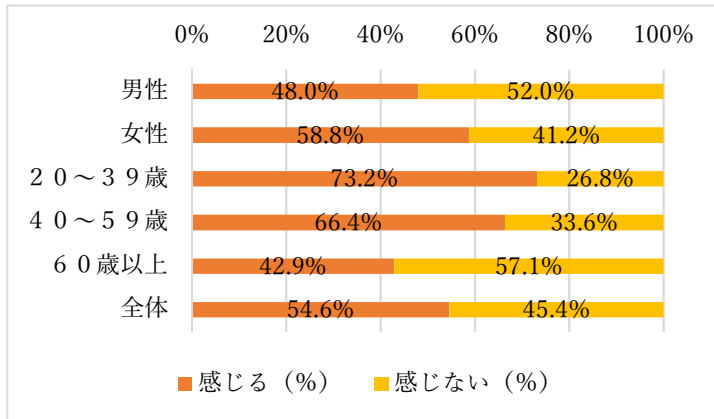
2 悩みやストレスに関することについて

問 5(1) ストレスを多く感じているか

ストレスを多く感じている人は、全体の 69.5%であり、前回調査(平成 30 年)の 54.6%よりも増加した結果となった。年齢別では、20~30 歳代において 80%を超える高い数値となっており、若い世代ほどストレスを感じる割合が高い傾向にある。



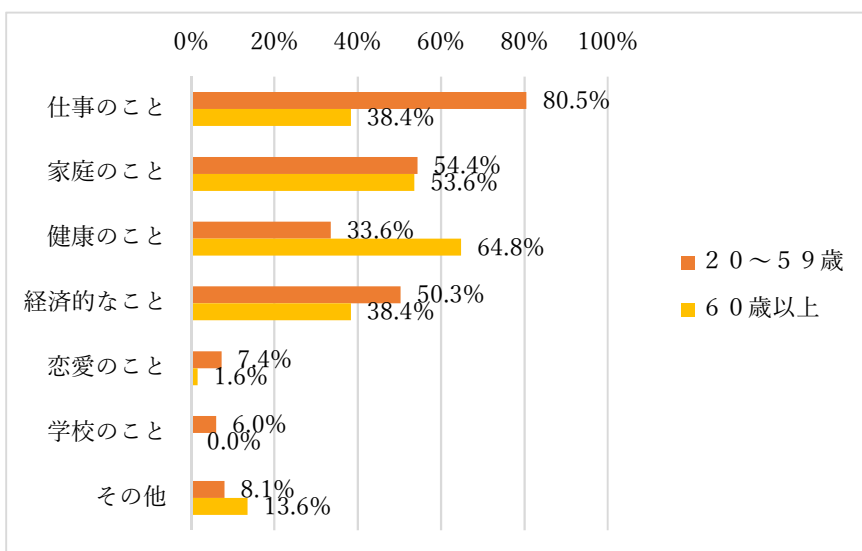
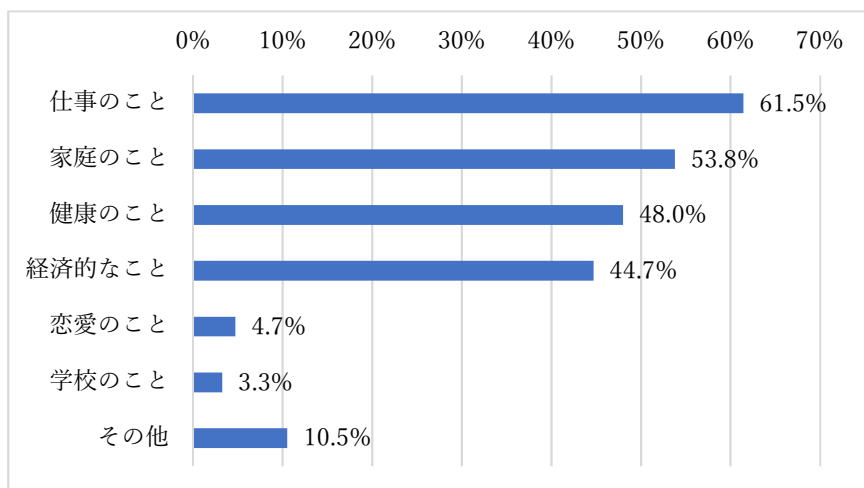
【参考】前回調査(平成 30 年)



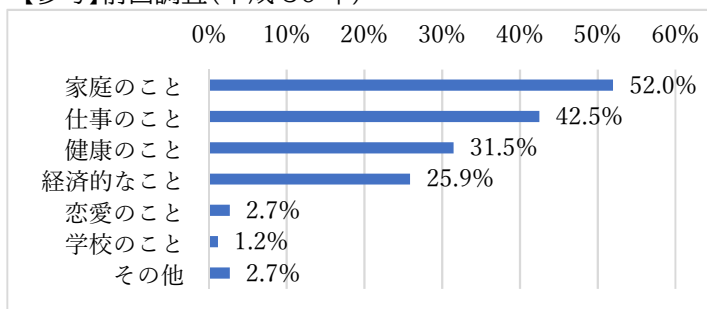
問 5(2) どのようなことにストレスを感じるか

ストレスの内容については、「仕事のこと」が 61.5%と最も多く、「家庭のこと」53.8%、「健康のこと」48.0%と続いている。前回調査(平成 30 年)では、「家庭のこと」が52.0%と最も多かったが、今回調査では「仕事のこと」が「家庭のこと」を上回る結果となった。

また、年齢別でみると、20～59 歳代は「仕事のこと」「家庭のこと」「経済的なこと」の割合が高いが、60歳以上になると「健康のこと」の割合が多くなっている。

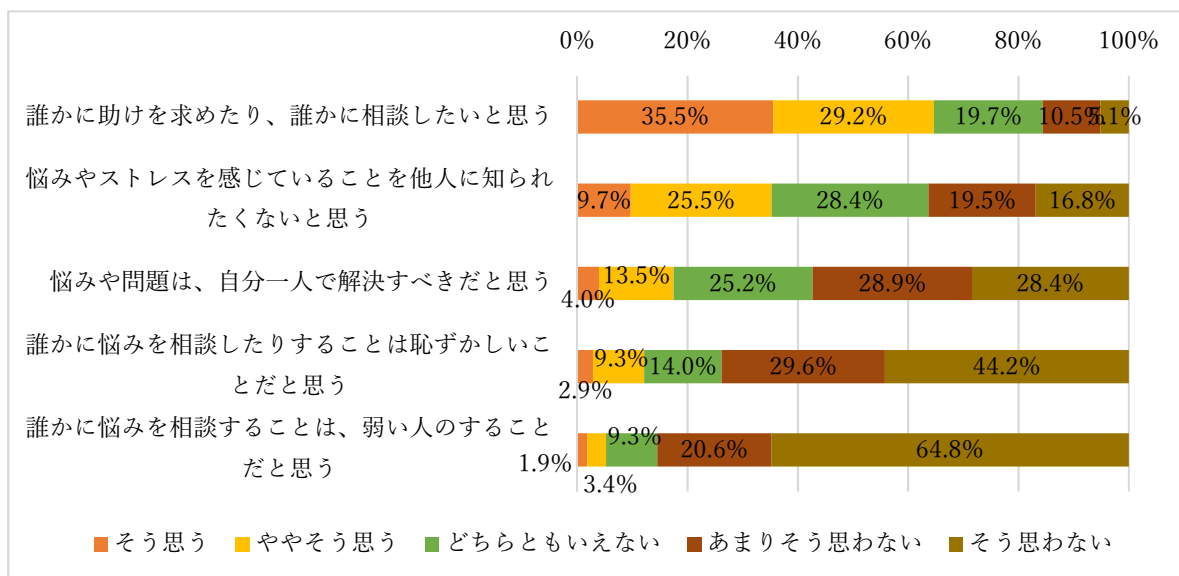


【参考】前回調査(平成 30 年)



問 6 悩みやストレスを感じたとき、どう感じるか

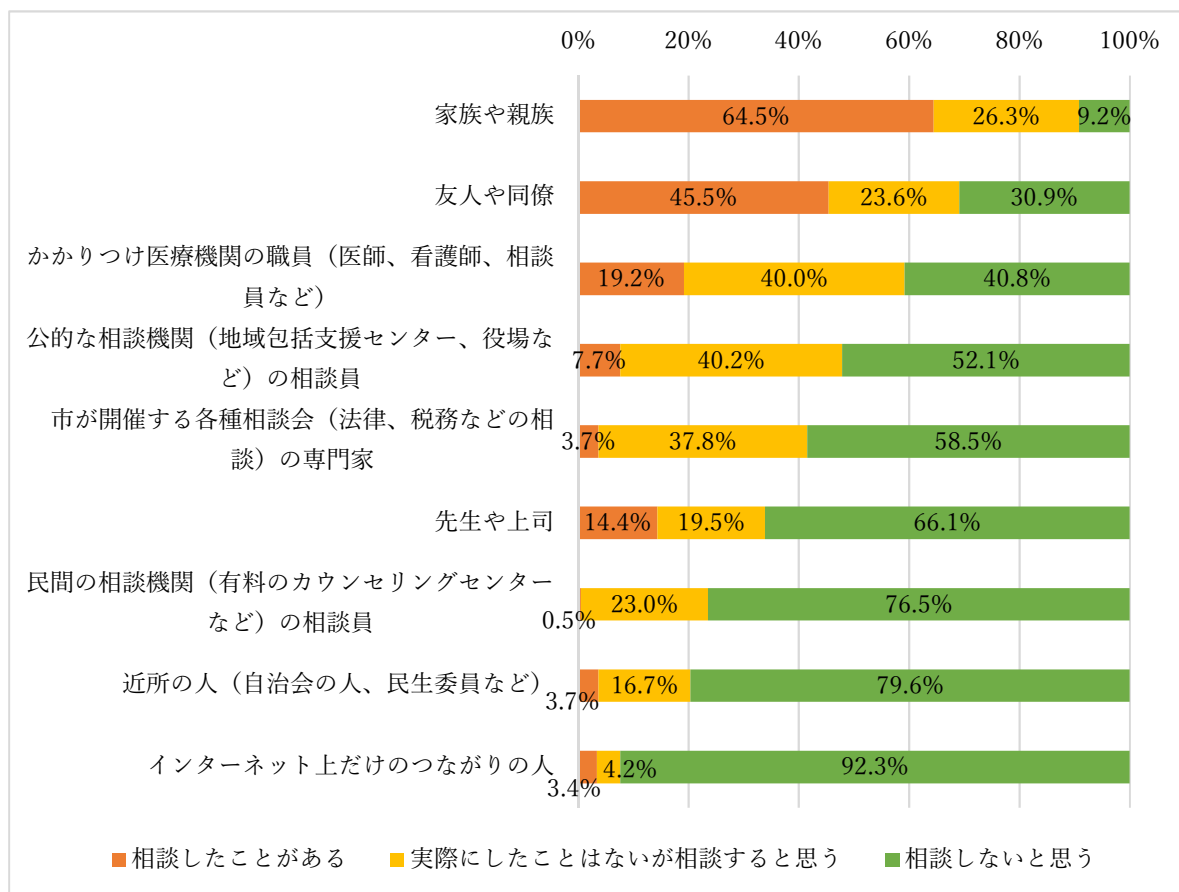
悩みやストレスを感じたとき「誰かに助けを求めたり、誰かに相談したいと思う」について「そう思う」「ややそう思う」と答えた人が64.7%となっている。誰かに相談したいと思う人が6割以上いる一方、「悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う」について「そう思う」「ややそう思う」と答えた人は35.2%であり、3人に1人が悩みやストレスを抱え込んでしまう傾向にあると考えられる。これは前回調査(平成30年)の23.7%を上回る結果となった。



問 7 悩みやストレスを感じたとき誰に相談すると思うか

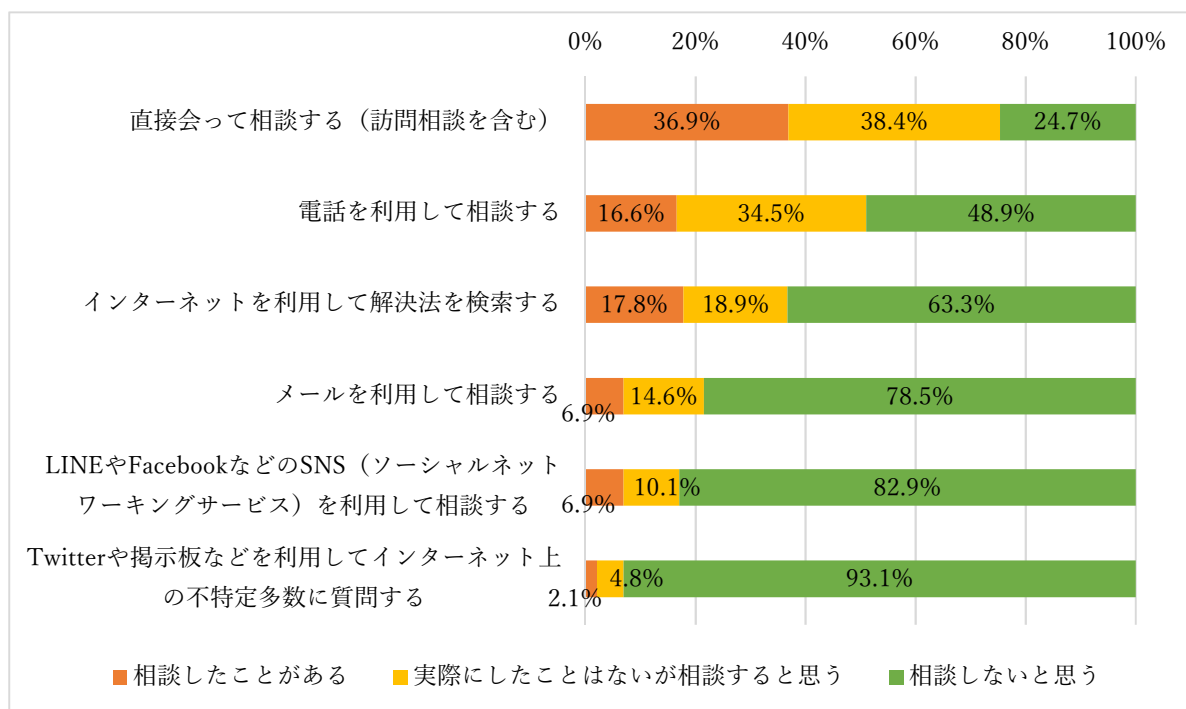
悩みやストレスの相談先について、「相談したことがある」「実際に相談したことはないが相談すると思う」と回答した人の割合が最も多いのは、「家族や親族」の90.8%となっている。次いで「友人や同僚」が69.1%と身近な人が相談先になることが多い。

また、「公的な相談機関(地域包括支援センター、役場など)の相談員」に「相談したことがある」「実際に相談したことはないが相談すると思う」と回答した人は、47.9%と半数に満たなかった。



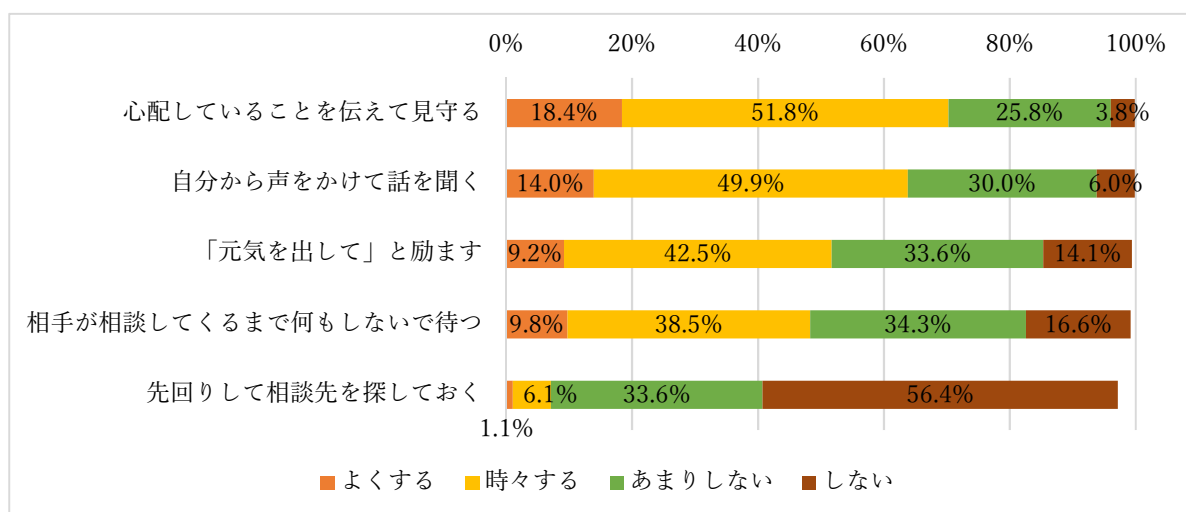
問 8 悩みやストレスを感じたとき、どのような方法で相談するか

相談方法について、「相談したことがある」「実際にしたことはないが相談すると思う」と回答した人の割合が最も多いのは、「直接会って相談する」で 75.3%となっている。次いで「電話を利用」が 51.1%、「インターネットを利用して解決法を検索」が 36.7%、「メールを利用」が 21.5%と続く結果となった。



問 9 身近な人がいつもと違った様子でつらそうに見えたときどうするか

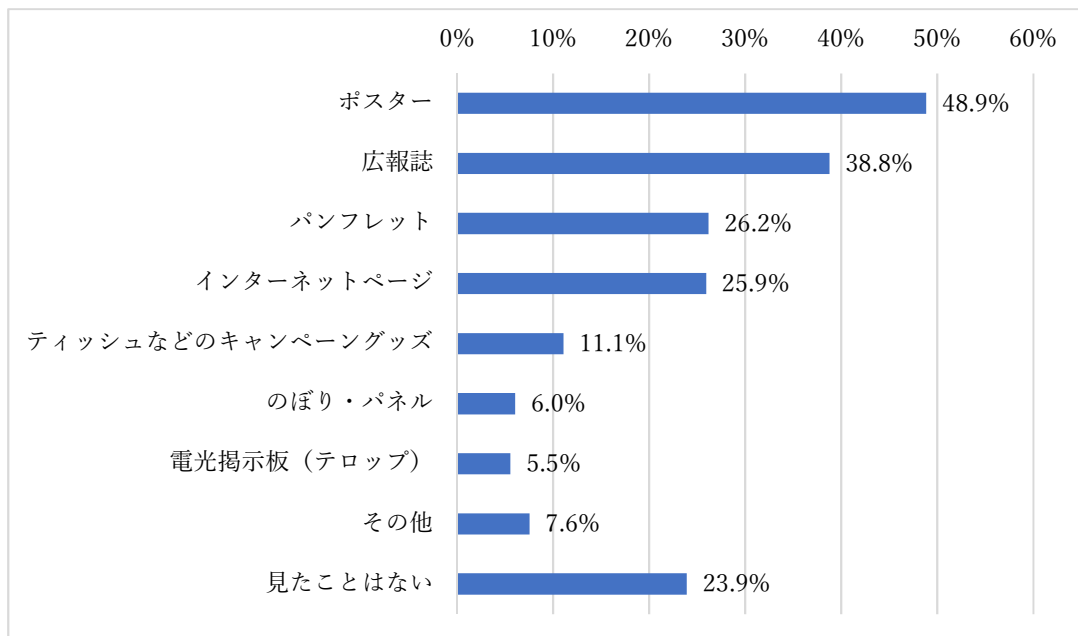
身近な人がいつもと違う様子であるときの対応について、「よくする」「時々する」と回答した人の割合が最も多いのは、「心配していることを伝えて見守る」の 70.2%であった。次いで「自分から声をかけて話を聞く」が 63.9%、「「元気を出して」と励ます」が 51.7%と続く結果となった。



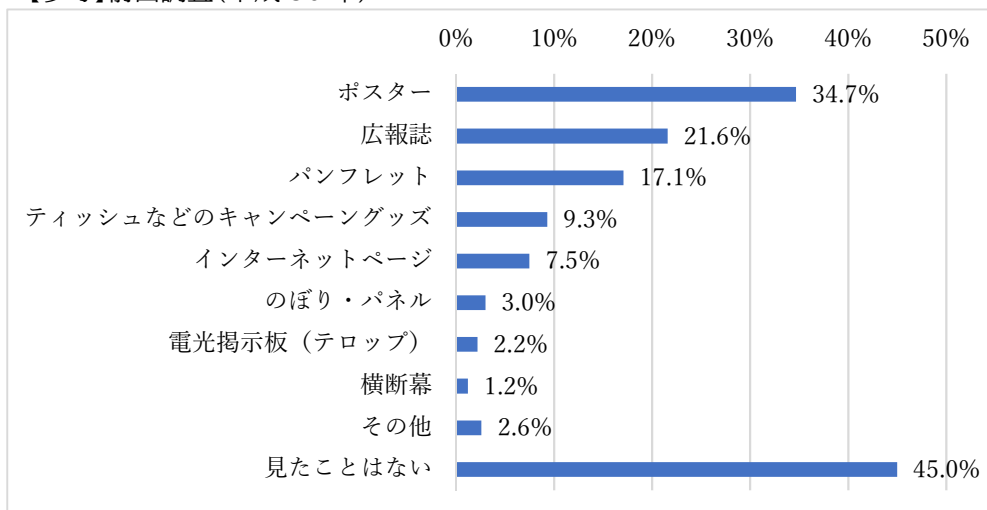
3 自殺対策・こころの健康に関する認知度について

問10 これまでに自殺対策に関する啓発物を見たことがあるか

自殺対策に関する啓発物で、見たことがあるのは「ポスター」が48.9%と最も多く、「広報誌」が38.8%、「パンフレット」が26.2%と続く結果となった。一方、「見たことがない」が23.9%であったが、前回調査(平成30年)の45.0%からは大きく減少した。前回調査(平成30年)と比較すると、啓発物に意識を向ける機会が増えたといえる。

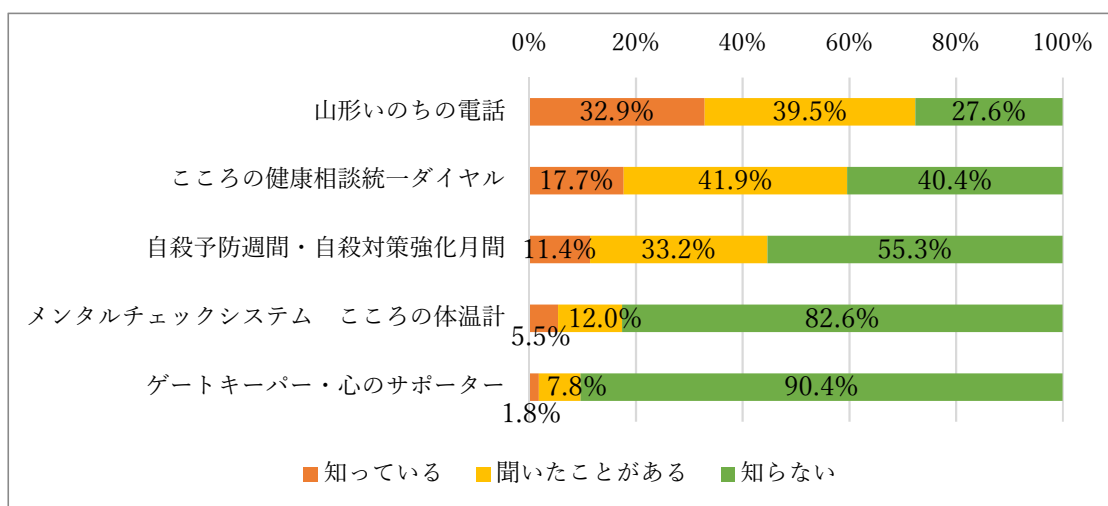


【参考】前回調査(平成30年)

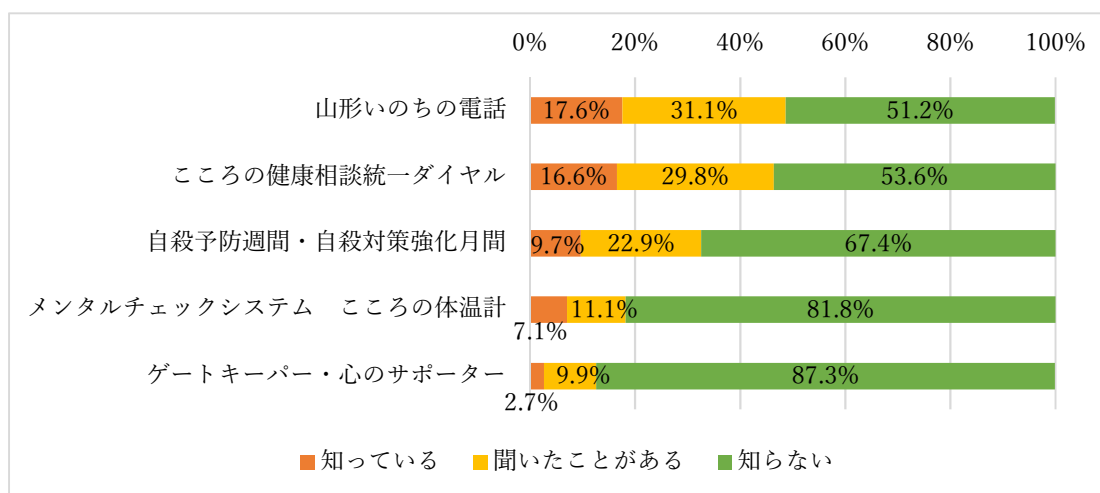


問11 こころの健康に関する次の取り組みを知っているか

こころの健康に関する事柄の認知度は、「山形いのちの電話」が 72.4%と最も高く、前回調査(平成30年)の 48.7%と比較しても認知度が上がった。しかし、「メンタルチェックシステム こころの体温計」の認知度は 17.5%、「ゲートキーパー・心のサポーター」は 9.6%と、いずれも前回調査(平成30年)を下回る結果となり、浸透していないことがうかがえる。



【参考】前回調査(平成 30 年)



2. 東根市自殺対策推進会議設置要綱

東根市自殺対策推進会議設置要綱

(設置)

第1条 自殺対策基本法(平成18年法律第85号)に基づき、東根市における自殺対策を総合的かつ円滑に推進するため、東根市自殺対策推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 自殺対策の推進に係る計画の策定及び進捗管理に関すること。
- (2) 自殺対策に関する諸施策の調整及び推進に関すること。
- (3) 自殺対策に関する情報の収集及び連絡に関すること。
- (4) その他自殺対策の総合的な推進に関すること。

(組織)

第3条 推進会議は、会長、副会長及び委員をもって組織する。

2 会長は副市長をもって充て、副会長は教育長をもって充てる。

3 委員は、別表第1に掲げる職員をもって充てる。

(会長及び副会長の職務)

第4条 会長は、推進会議を代表し、推進会議を総理する。

2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 推進会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 会長は、必要があると認めるときは委員以外の者に推進会議への出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(ワーキンググループ)

第6条 会長は、推進会議の運営を補佐するため、ワーキンググループを置くことができる。

2 ワーキンググループは、別表第2に掲げる職員をもって充てる。

3 ワーキンググループ会議に関し必要な事項は、会長が定める。

(庶務)

第7条 推進会議の庶務は、健康推進課内において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附則

この要綱は、平成30年7月30日から施行する。

附則

この改正は、令和5年4月1日から施行する。

別表第1

全部長級職員

総合政策課長、庶務課長、財政課長、生活環境課長、健康推進課長、こども家庭課長、福祉課長、商工観光課長、生涯学習課長

別表第2

総合政策課長補佐、庶務課長補佐、財政課長補佐、生活環境課長補佐、健康推進課長補佐、こども家庭課長補佐、福祉課長補佐、商工観光課長補佐、管理課長補佐、生涯学習課長補佐

3. 東根市自殺対策ネットワーク連絡会議設置要綱

東根市自殺対策ネットワーク連絡会議設置要綱

(設置)

第1条 自殺対策に関して、関係機関及び関係する団体等が連携を強化し、自殺対策を総合的かつ円滑に推進するため、東根市自殺対策ネットワーク連絡会議(以下「連絡会議」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 連絡会議の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 自殺対策計画の策定及び総合的な自殺対策の推進に関すること。
- (2) 自殺対策の啓発及び相談体制の充実に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、自殺対策の推進に必要な事項

(組織)

第3条 連絡会議は、15名以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健・医療関係者
- (2) 自治会関係者
- (3) 福祉関係者
- (4) 教育関係者
- (5) 産業・労働関係者
- (6) 警察関係者
- (7) 前各号に掲げる者のほか、市長が必要と認める者

(役員)

第4条 連絡会議に次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 1名

(役員を選任)

第5条 会長は、委員の互選によって選出し、副会長は、委員の中から会長が任命する。

(役員の仕事)

第6条 会長は、会務を総括し、連絡会議の議長となる。

2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(委員の任期)

第7条 委員の任期は2年とする。ただし、補欠による委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第8条 連絡会議は、会長が招集する。

(事務局)

第9条 連絡会議は、事務局を東根市健康福祉部健康推進課内に置く。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、連絡会議の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この告示は、公示の日から施行する。

附 則

この改正は、令和5年4月1日から施行する。

4. 困ったときの相談窓口一覧

こころとからだの健康相談

相談窓口	電話番号	開設時間	備考
精神保健福祉相談			
東根市福祉課	0237-42-1111	月～金 8:30～17:15	精神障がい（手帳・公費負担）に関する申請・相談
村山保健所 精神保健福祉担当	023-627-1184	月～金 8:30～17:15	心の健康・悩み、ひきこもり、ギャンブル、アルコール問題などに関する相談
心の健康相談			
東根市健康推進課	0237-43-1155	月～金 8:30～17:15	心の健康・悩みなどに関する相談
山形県精神保健福祉センター 心の健康相談ダイヤル	023-631-7060	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00	
いのちの電話			
山形いのちの電話	023-645-4343	年中無休 13:00～22:00	様々な悩みに関する相談
よりそいホットライン	0120-279-338 0120-773-776 (FAX)	24時間（一部 10:00～ 22:00）年中無休	
ひきこもりのに関する相談			
自立支援センター 巣立ち 「ひきこもり相談支援窓口」 （県精神保健福祉センター）	023-631-7141	月・火・木・金 9:00～12:00 13:00～17:00	ひきこもりに関する相談

経済問題の相談

相談窓口	電話番号	開設時間	備考
生活困窮の相談			
東根市社会福祉協議会	0237-41-2361	月～金 8:30～17:15	
生活保護の相談			
東根市福祉課	0237-42-1111	月～金 8:30～17:15	
消費生活の相談			
東根市消費生活センター （生活環境課）	0237-42-1111	月～金 8:30～17:15	
山形県消費生活センター	023-624-0999	月～金 9:00～17:00	商品や契約などに関するトラブルなど消費生活相談・多重債務相談

法律の相談

相談窓口	電話番号	開設時間	備考
東根市社会福祉協議会	0237-41-2361	月～金 9:00～17:00	無料法律相談（月1回第2水曜、要予約）
山形県弁護士会 法律相談センター	023-635-3648	月・火・木・金 9:00～17:00 水（夜間相談）9:00～18:30	法律相談全般（金融・経営、消費生活、しごと、高齢者、女性、青少年・子ども、障がい、犯罪被害、交通事故、人権問題など）
「司法書士無料相談会」 （山形県司法書士会）	023-623-7054	月～金 9:00～17:00	簡易裁判所で扱う法律問題の相談など
法テラス山形 （日本司法支援センター山形地方事務所）	050-3383-5544	月～金 9:00～17:00	法的トラブルに関する情報提供など

18歳未満の子どもに関する相談

相談窓口	電話番号	開設時間	備考
子育ての相談			
東根市健康推進課	0237-43-1155	月～金 8:30～17:15	発達・育児に関する相談
東根市こども家庭センター (東根市こども家庭課)			こどもと家庭に関する相談
山形県中央児童相談所	023-627-1195	月～金 8:30～17:15	子どもに関する相談
山形県教育センター 「教育相談ダイヤル」	023-654-8181	月～金 8:30～20:30 土・日・祝祭日 8:30～17:30	不登校・子育てなど教育に関する悩み・相談
「ふれあいほっとライン」 山形県教育庁家庭教育相談電話	023-630-2876 023-630-2874 (FAX)	月～金 8:30～17:15 (月～金 17:15～、土・日・祝日は FAX または留守番電話での対応)	子育ての悩みや家庭教育に関する相談
子ども家庭支援センター 「チェリー」	0237-84-7111	月～金 9:00～17:00	子どもの養育や生活に関する相談
児童家庭支援センター 「シオン」	0235-68-5477	月～金 9:00～18:00 (祝祭日・お盆・年末年始を除く) 緊急時は 24 時間対応	
児童虐待・いじめ・不登校			
山形県中央児童相談所	023-627-1195	月～金 8:30～17:15	児童虐待等に関する相談
「24 時間子供 SOS ダイヤル」 山形県教育センター	023-654-8383	24 時間	いじめをはじめとした子供の SOS に関する悩み・相談
ヤングテレホンコーナー (山形県警察本部人身安全少年課)	023-642-1777	月～金 8:30～17:15 (土・日・祝祭日、夜間は当直警察官対応)	少年の非行や事件、その他悩みごとに関する相談
山形地方方法務局	0120-007-110	月～金 8:30～17:15	子どもの人権 110 番 (いじめ・体罰など)

働く人の相談

相談窓口	電話番号	開設時間	備考
山形県労働局総合労働相談センター	023-624-8226	月～金 8:30～17:15	労働や雇用に関する相談
山形県雇用対策課	023-630-2378	月～金 8:30～17:15	
山形県労働局雇用環境・均等室	023-624-8228	月～金 8:30～17:15	職場の男女差別、セクハラ、妊娠などによる不利益取り扱い、育児介護休業等など、パート均衡待遇等に関する相談
山形県求職者総合支援センター	0800-800-7867	月～金 9:30～18:00 土 10:00～17:00	求職者の生活・住居や就労に関する相談
村山公共職業安定所	0237-55-8609	月～金 8:30～17:15	就職の相談
山形産業保健総合支援センター	023-624-5188	月～金 9:00～16:00	事業場などにおけるメンタルヘルス対策についての支援

女性・男性・ひとり親・高齢者の相談

相談窓口	電話番号	開設時間	備考
女性に関する相談			
東根市こども家庭課	0237-43-1155	月～金 8:30～17:15	
女性相談センター 「中央配偶者暴力相談支援センター」	023-627-1196	月～金 8:30～17:15	DV（配偶者などからの暴力）などに関する相談
村山総合支庁 「配偶者暴力相談支援センター」	0237-86-8212	月～金 8:30～17:15	
山形地方方法務局	0570-070-810	月～金 8:30～17:15	女性の人権ホットライン（セクハラ・DV など）
「チェリア相談室」 山形県男女共同参画センター	023-629-8007	月・火・水・木・土 9:00～17:00 金・日・祝祭日 13:00～17:00 (第1・3・5月曜日・第3日曜日・年末年始を除く)	女性を中心としての悩み・相談など
山形県福祉相談センター	023-642-2340	8:30～22:00 (年末年始は除く)	子ども女性電話相談
男性の相談			
「男性ほっとライン」 山形県男女共同参画センターチェリア	023-646-1181	毎月第1・2・3水曜日 19:00～21:00	男性専用の相談
ひとり親家庭の方の相談			
東根市こども家庭課	0237-43-1155	月～金 8:30～17:15	
山形県ひとり親家庭応援センター	023-632-2296	月～金 9:00～16:30	ひとり親家庭の生活相談と就業相談等
高齢者やその家族の相談			
東根市福祉課	0237-42-1111	月～金 8:30～17:15	
東根市地域包括支援センター中央	0237-42-3939	月～金 8:30～17:15 (緊急時は24時間対応)	東根・神町地区
東根市地域包括支援センターしろみず	0237-53-0600		大富・小田島・長瀬地区
東根市地域包括支援センターしろみずサブセンター	0237-53-0606		東郷・高崎地区
北村山第二医療介護連携センター（東根市担当）	東根市社会福祉協議会	月～金 8:30～17:15	在宅医療や介護についての相談
認知症初期集中支援チーム	0237-41-2361		認知症に関する悩み・相談
さくらんぼカフェ	023-687-0387	月～金 12:00～16:00	認知症に関する悩み・相談

地域生活のさまざまな問題の相談

相談窓口	電話番号	開設時間	備考
交通事故に関する相談			
山形県交通事故相談所	023-630-3047	月～金 9:00～17:00	交通事故に関する相談
心配ごと相談			
東根市社会福祉協議会	0237-41-2361	月～金 8:30～17:15	毎週水曜日（要予約）
人権問題			
東根市庶務課	0237-42-1111	月～金 8:30～17:15	
山形地方方法務局	0570-003-110	月～金 8:30～17:15	みんなの人権110番（嫌がらせや差別等、人権に関する相談）
障がい者の相談			
東根市福祉課	0237-42-1111	月～金 8:30～17:15	

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
令和5年8月1日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338 おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ 0120-279-338 つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556

☎ 0570-783-556 ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」
等の公的な相談機関に接続します。

☎ 0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



地域の相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE
@yorisoi-chat



Webからの相談
<https://www.lsystem.org/web>



チャット
<https://yorisoi-chat.jp/>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。



LINE・Facebook @kokorohotchat
ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Facebook



ウェブチャット



NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。
(24時間365日)

チャット
<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE
@bondproject

