

茅野市「生きる」自殺対策行動計画

令和6年度～10年度

～誰も自殺に追い込まれることのない茅野市の実現を目指して～

1 計画策定の趣旨

平成18年に自殺対策基本法が制定され、それまで「個人の問題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになり、国を挙げて総合的に自殺対策が推進された結果、自殺者数は減少傾向にあります。

平成28年4月自殺対策基本法が改正され、全ての自治体に自殺対策計画の策定が義務付けられ、地域レベルでの自殺対策を更に推進することとされました。

2 計画の位置づけ

本計画は、国の定める自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえて、自殺対策基本法第13条第2項に基づき、茅野市の自殺対策計画として位置付けます。

3 計画期間

国の自殺対策の指針である大綱は、概ね5年に一度を目安に見直されており、令和4年10月に、新たな自殺総合対策大綱が策定され、今後5年間で取り組むべき施策が位置づけられました。第2次計画は、令和6年度から令和10年度までの5年間の計画期間とします。

4 計画の数値目標

本計画においては、計画期間の最終年となる令和10年までに、自殺死亡率（以下「自殺率」という）を平成30年～令和4年の平均自殺率※16.8と比べて、およそ20%の減少となる13.4以下を目指します。

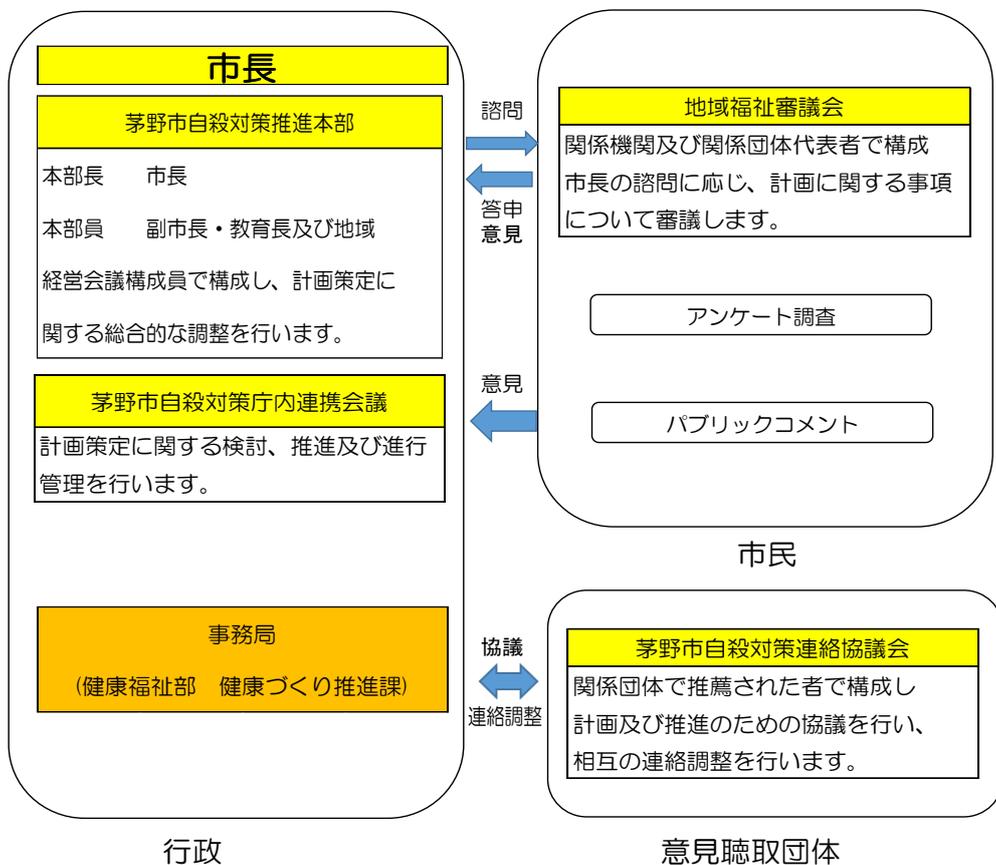
5 計画策定にあたっての基本方針

自殺総合対策大綱の基本認識と長野県の基本方針を踏まえて、以下の6つの基本方針に基づいて、自殺対策を全市的な取組として推進していく計画とします。

- (1) 「生きることの包括的な支援」としての対策の推進
- (2) 関連施策との連携を強化した全庁的な取組の推進
- (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の推進
- (4) 実践と啓発を両輪とする対策の推進
- (5) 関係者の役割の明確化と連携・協働・共創の推進
- (6) 自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮

6 計画策定の体制

自殺対策の基本方針を踏まえ、市民参画や庁内体制などにより、計画を進めていくものとします。



自殺予防週間、自殺対策強化月間

自殺対策基本法では、9月10日から9月16日までを「自殺予防週間」、3月を「自殺対策強化月間」と位置付け、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めることとされています。

自殺のサイン(自殺予防の十箇条)

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っていると言われています。

- 1 うつ病の症状がある(気分が沈む、自分を責める、不眠が続く など)
 - 2 原因不明の身体の不調が長引く
 - 3 酒量が増す
 - 4 安全や健康が保てない
 - 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
 - 6 職場や家庭でサポートが得られない
 - 7 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
 - 8 重症の身体の病気にかかる
 - 9 自殺を口にする
 - 10 自殺未遂に及ぶ
- (厚生労働省：職場における自殺の予防と対応)

第2次 茅野市「生きる」自殺対策行動計画 【施策と主な取組】

基本理念	施策	施策の内容	おもな行政の取組
誰も自殺に追い込まれることのない茅野市の実現を目指して	1	自殺対策の普及と啓発	自殺予防週間と自殺対策強化月間での啓発活動の推進 心の健康・生きる支援につながる相談窓口の周知
	2	自殺対策を支える人材育成の強化	自殺対策に関する学習会の実施 こどもサポートコーディネーターの育成、生徒指導主事の育成
	3	生きることの促進要因への支援	心のケアに従事する人を支える取組 地区こども館、センター、市内温泉施設、若古館、博物館、資料館、青少年自然の森等を活用 地域活動支援センター、市内児童館、若古館、博物館、資料館、青少年自然の森等を活用 【主な相談事業】 市民館における各種相談事業、地区コミュニティセンターにおける各種相談 保健福祉サービスセンターにおける総合相談、まいさ茅野市における相談支援 労働に関する相談等、高齢者・保険課で行う相談支援 健康づくり推進課で行う健康相談、こころの健康相談 母子保健事業における相談支援 こども課で行う相談支援、こども・家庭総合支援拠点「育ちあいの」での相談支援 学校教育課で行う相談支援、保育園における相談支援、保険課で行う相談支援
	4	地域ネットワークの強化	茅野市自殺対策連絡協議会 茅野市要保護児童対策地域協議会 茅野市自殺対策推進本部 茅野市自殺対策庁内連携会議
	5	児童生徒のSOSの出し方に関する教育・支援	相談員、スクールカウンセラーの活用 人権教育・SOSの出し方に関する教育 こども・家庭支援計画(どんぐりプラン)の推進
重点施策	1	高齢者対策	保健福祉サービスセンターによる総合相談、地域包括支援センターでの相談、生活支援体制整備及び支え合いのための地域づくり 各種介護保険に関する相談支援 健康相談及び健康教育、健診に基づく保健指導及び受診勧奨、介護予防事業の実施、見守りによる支援 地域介護予防支援活動への支援、中央公民館での高齢者向け講座等 社会参加や健康づくりのための事業、介護保険説明会での講話、高齢者への訪問事業等
	2	生活困窮者対策、無職者・失業者対策	納付相談時等における関係機関との連携 生活保護に関する相談、まいさ茅野市での相談 生活困窮者自立支援、保健福祉サービスセンターによる総合相談
	3	こども・若者対策	各学級で実施する相談支援、学校教育課で実施する相談支援、生徒向けの相談窓口の周知 各学校での相談支援、心の上つ葉のコーン・ヘアブラシランに基づく支援 就学援助費と特別支援就学奨励費、ひとり親家庭支援への給付に関する事務 母子・父子自立支援員による支援、教職員による見守り、保護者への自立支援 どんぐりプランの推進、薬物乱用防止活動 茅野市こども・家庭の豊かな未来づくり推進計画の推進 企業へのメンタルヘルスに関する情報提供 母子保健事業における相談支援、こころの健康相談
	4	勤務問題対策	企業へのメンタルヘルスに関する情報提供 専門の相談機関の紹介

目標指標			現状値 R4年度	目標値 R9年度	備考	
計画の数値目標		茅野市自殺率 (人口10万対)	H30-R4 15.0	R5-R9 13.4	現状値の20%減 を目指す	
基本 施策	1	自殺対策の普及と啓発	自殺予防週間、自殺対策強化 月間を知っている人の割合	24.2%	35.0%	市民アンケート
		茅野市の「こころの健康相談」を 知っている人の割合	30.3%	40.0%	市民アンケート	
	2	自殺対策を支える人材 育成の強化	自殺対策に関する研修会の開催	3回	3回	
	3	生きることの促進要因へ の支援	「基本施策3」については、量的な数値での評価が適切ではないため、目標値の設定は行いません。今後、各事業の実施の有無や課題等の把握をすることで、評価を行います。			
	4	地域ネットワークの強化	自殺対策連絡協議会の開催	1回	1回	
		自殺対策関係事業の進捗管理	1回	1回		
5	児童生徒のSOSの出し 方に関する教育・支援	市内小中学校でのSOSの出し方 教育の実施	13校	13校		
重点 施策	1	高齢者対策	茅野市の70歳以上の自殺率 (人口10万対)	H30-R4 17.0	R5-R9 13.6	現状値の20%減 を目指す
		生活困窮者対策、無職 者・失業者対策	「重点施策2」については、量的な数値での評価は適切ではないため、目標値の設定は行いません。今後、各事業の実施の有無や課題等の把握をすることで評価を行います。			
	3	こども・若者対策	茅野市の10～30歳代自殺率 (人口10万対)	H30-R4 19.3	R5-R9 15.4	現状値の20%減 を目指す
	4	勤務問題対策	企業へのメンタルヘルスに 関する情報提供	1回	1回	

※自殺死亡率は、自殺日・居住地の統計による



「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。ゲートキーパーは、「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

ゲートキーパーは「命の門番」

ゲートキーパーは「命の門番」とも位置付けられています。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。一人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことがゲートキーパーの第一歩につながります。ただし、難しくとらえすぎる必要はありません。悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことは大きな心の支えになるはずです。困ったときには相談窓口や専門家の力を頼ってもよいと思います。

(厚生労働省「ゲートキーパーになろう！」リーフレットより)