

川棚町大切ないのちを守る

自殺対策計画（第2期）

～地域で手をつなぎ、心をつなぐ～

2024年度～2028年度

長崎県川棚町



はじめに

我が国の自殺対策は平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、大きく前進し、「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ました。

国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数の年次推移は減少傾向でありましたが、令和2年度から増加傾向に転じております。

新型コロナウイルス感染症の発生により、数年間に渡り、社会生活・経済活動ともに危機的状況に陥ったこと、感染症拡大の終息に目途が立たない中で、多くの方が、様々な行動制限を余儀なくされたこと、不安や負担、ストレスを抱える状態になったことなどがその要因であると思われまます。

国は、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して自殺対策を更に総合的かつ効果的に推進するため、平成28年に自殺対策基本法を改正し、さらに平成29年7月には「自殺総合対策大綱」を見直しております。

自殺対策が「生きることの包括的な支援」として実施されるべきこと等を基本理念に明記するとともに、自殺対策の地域間格差を解消し、支援を必要とする誰もが自殺対策に関する支援を受けられるよう、すべての都道府県及び市町村が「都道府県自殺対策計画」または「市町村自殺対策計画」を策定することとされ、本町においても平成30年度に「川棚町大切な命を守る自殺対策計画」（第1期）を策定しました。

この計画に基づき、本町においても、関係機関との連携、相談体制の整備に取り組んでまいりましたが、残念なことに自死を選ぶ方が毎年いらっしゃる状況です。

自殺は本人の命を奪うだけではなく、その家族、周囲の方に与える影響も大変大きいものです。

住民の大切な命を守ることは本町の責務であると考え、住民一人一人が安心して暮らすことができ、地域の方と手をつなぎ、心をつないで、誰も自ら死を選ばざるを得ない状況に追い込まれることのない川棚町を目指して、計画内容を見直し、この度、第2期計画を策定しました。

今後、本計画に基づいて国や県などの関係機関・町内 の関係団体をはじめ、地域の皆さんと協力して「生きることの包括的な支援」となる自殺対策を推進してまいります。

最後になりましたが、本計画の策定にあたりご協力いただきました川棚町健康づくり推進協議会委員の皆様へ厚くお礼申し上げます。

令和6年3月
川棚町長 波戸 勇則

目次

第1章 計画策定・見直しの趣旨等	1
1. 計画策定・見直しの趣旨	
2. 計画の位置づけ	
3. 計画の期間	
4. 計画の数値目標	
第2章 川棚町における自殺の現状	3
1. 自殺の現状と推移	
2. 支援が優先されるべき対象群	
第3章 これまでの取り組みと評価	6
第4章 計画の基本的考え	7
1. 自殺総合対策の基本理念	
2. 自殺総合対策の基本方針	
第5章 自殺対策の取り組み	9
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. 住民への啓発と周知	
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	
重点施策1. 生活困窮者・無職者・失業者への支援	
重点施策2. 働き世代への支援	
重点施策3. 高齢者への支援	
第6章 評価指標	14
1. 自殺対策全体の成果指標	
2. 施策に対する指標	
参考資料	15

第1章 計画策定・見直しの趣旨等

1. 計画策定・見直しの趣旨

我が国の年間自殺者数は平成10年に3万人を超え、平成15年には32,109人に達しました。

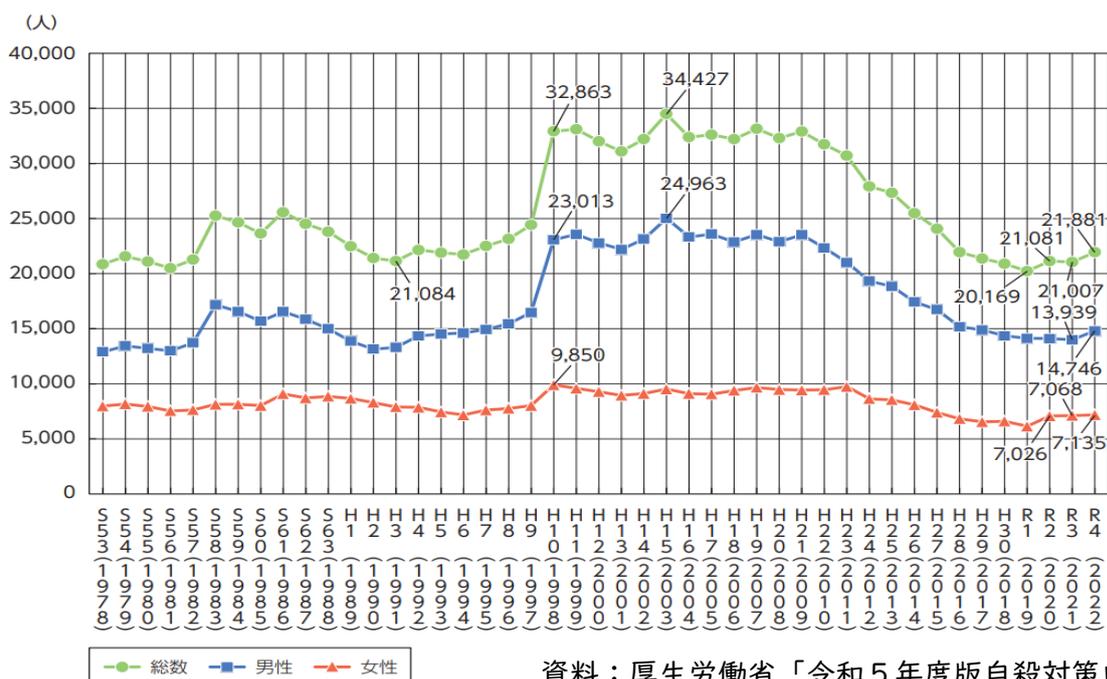
このような自殺者の急激な増加に対処するために、平成18年に「自殺対策基本法」が制定され、平成28年に改正し、全自治体に自殺対策計画の策定を義務付けられました。自殺対策基本法が施行されて以降、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は、広く「社会の問題」と認識されるようになりました。また、平成29年には自殺総合対策大綱が見直され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」という基本理念のもと、国を挙げて社会全体の取り組みとして、自殺対策を総合的に推進してきました。その結果、自殺者数は3万人台から2万人台に減少するなど成果が上がっています。

しかし、自殺者数は毎年2万人を超える高い水準で推移しており、さらに、令和2年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、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、自殺者数は前年を上回っています。全国的な推移を見ると、女性や子ども・若者の自殺が増加、さらに人との接触の機会の減少により、孤立に陥る人や支援を必要とする人の増加等、社会全体の自殺リスクは高まっているといえます。

このような状況を受け、令和4年に自殺総合対策大綱が見直されました。新大綱では、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なく、保健・医療・福祉・教育・労働・その他様々な分野の機関や団体が連携し、「生きることの包括的な支援」として実施していくことが重要とされています。

川棚町では、令和元年に「川棚町大切ないのちを守る自殺対策計画」を策定し、自殺対策を推進してきました。今回、新たに第2期を策定することにより、庁内及び関係機関・団体等の連携を強化し、自殺対策のより一層の推進を目指します。

【自殺者数の推移（全国）】



「自殺総合対策大綱」（令和4年10月閣議決定）（概要）

- 平成18年に自殺対策基本法が成立。
- 同法に基づく「自殺総合対策大綱」に基づき、自殺対策を推進。

現行：令和4年10月14日閣議決定
 第3次：平成29年7月25日閣議決定
 第2次：平成24年8月28日閣議決定
 第1次：平成19年6月8日閣議決定

第1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

- ✓ 自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」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

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
 促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- ✓ 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- ✓ 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はまだまだ続いている
- ✓ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進
- ✓ 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な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. 対応の段階に応じて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. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、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

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 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
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する
13. 女性の自殺対策を更に推進する

第5 自殺対策の数値目標

- ✓ 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すため、当面は先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を平成27年と比べて30%以上減少させることとする。
 （平成27年：18.5 ⇒ 令和8年：13.0以下）※令和2年：16.4

第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

1

2. 計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」であり、自殺総合対策大綱に基づき、長崎県自殺対策計画のもと、本町が推進すべき自殺対策の指針として策定するものです。

本計画は、「第6次川棚町総合計画」を上位計画とし、「生きるための包括的支援」を全庁的に実施することを目的に、町の関連個別計画との連携や整合をとった計画として位置づけます。

3. 計画の期間

計画期間は、令和6（2024）年度から令和10（2028）年度までの5年間とします。

4. 計画の数値目標

国の自殺総合対策大綱の数値目標で、「令和8年までに、自殺死亡率（人口10万対）を平成27年と比べて30%減少させる」とされたことを踏まえ、川棚町の第1期計画では、自殺率13.0を目指すと設定し、平成30～令和4年度までの自殺率の平均は12.96となりました。

第2期計画では、自殺総合対策大綱の基本理念である「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目的に、自殺者0を目指します。

	H30	R元	R2	R3	R4	平均
自殺者数	3	4	1	1	0	-
自殺率	21.3	28.4	7.2	7.3	0.0	12.96

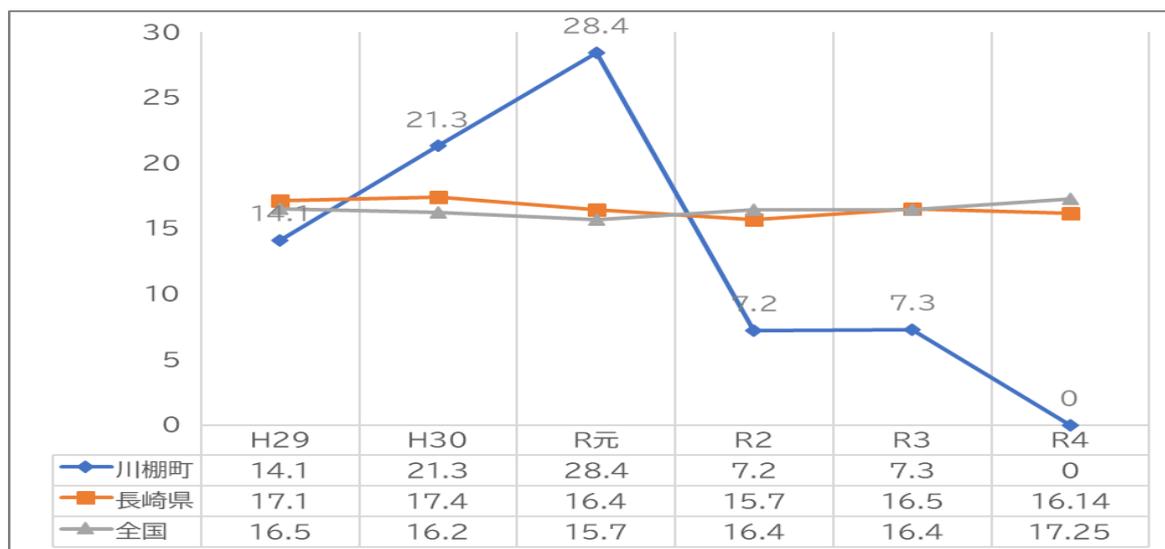
第2章 川棚町における自殺の現状

1. 自殺の現状と推移

(1) 自殺死亡率の推移

自殺死亡率の過去6年間の推移を見てみると、平成29年～令和元年にかけて増加傾向にありましたが、令和2年・3年は国・県と比較し下回る数で推移し、令和4年度の自殺者数は0となりました。

■自殺死亡率の推移



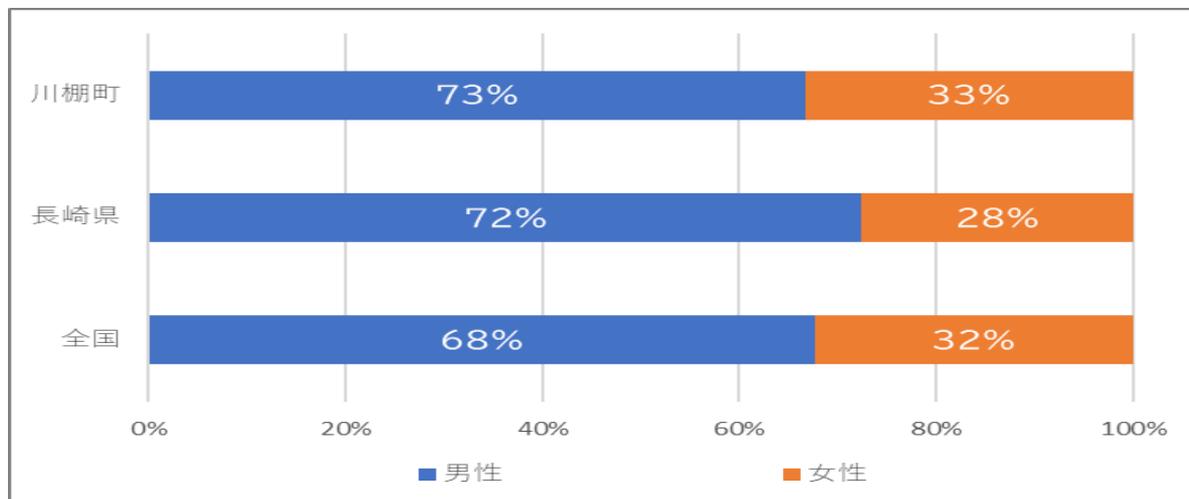
(2) 性別・年齢別の自殺者数

男女別の自殺者割合は、男性の割合が、女性の割合より約2.2倍高くなっています。

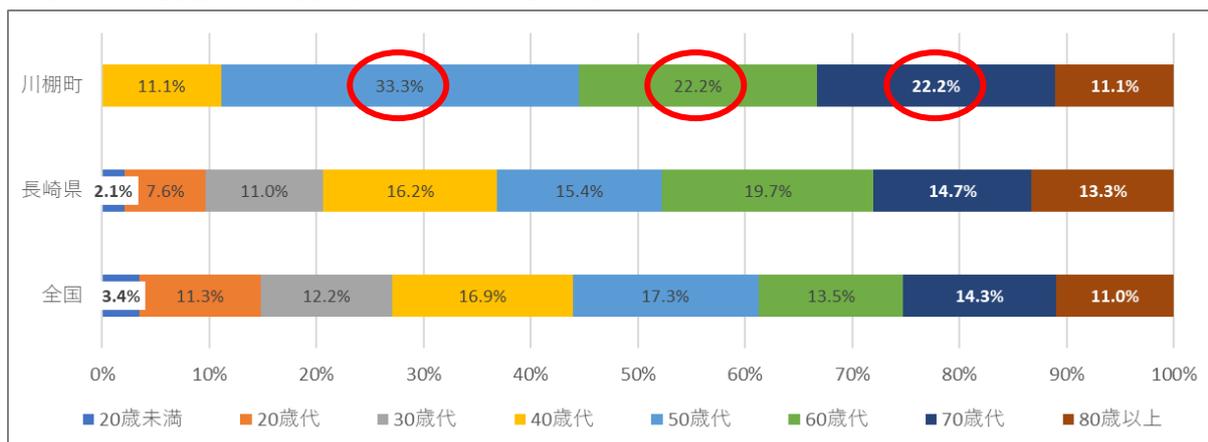
年代別の自殺者の割合は、長崎県・全国と比較し、50～70歳代が高く、壮年・高齢期の自殺が多いことがわかります。

性別・年齢別自殺死亡率（10万対）見ると、男性の50歳代・70歳代、女性の60歳代が顕著に高くなっています。若い世代（20代未満～30代）の自殺はありません。

■男女別自殺者割合の比較（平成30～令和4年合計）



■年齢別自殺者割合（平成30～令和4年合計）



■性別・年齢別自殺死亡率（10万対）（平成30～令和4年合計）



（3）自殺の原因・動機の状況

自殺者の職業の有無については、無職者が多くなっており、背景にある主な自殺の危機経路を見ると、失業・退職・配置転換など、勤務問題による自殺が多くなっています。

独居・同居では、同居の件数が多くなっています。

■川棚町の主な自殺者の特徴

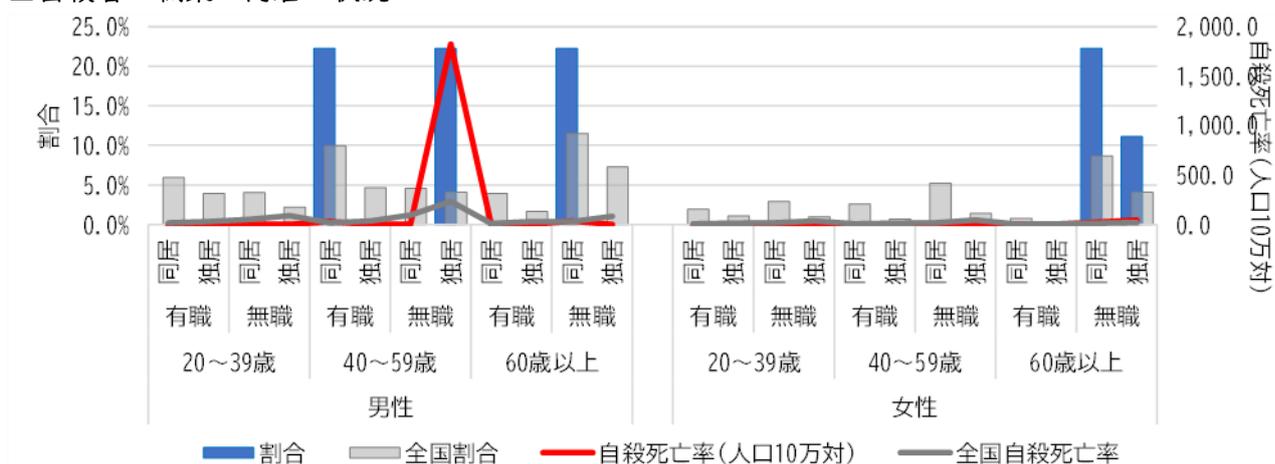
自殺者の特性上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率* (人口10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性 40～59歳 無職独居	2	22.2%	1,823.8	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺
2位:男性 60歳以上 無職同居	2	22.2%	36.5	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
3位:男性 40～59歳 有職同居	2	22.2%	30.8	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
4位:女性 60歳以上 無職同居	2	22.2%	22.5	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5位:女性 60歳以上 無職独居	1	11.1%	44.9	死別・離別+身体疾患→病苦→うつ状態→自殺

・区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順とした。

* 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。

**「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」を参考に推定したもの。自殺者の特性別に見て、代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一ではないことに留意いただきたい。

■自殺者の職業・同居の状況



2. 支援が優先されるべき対象群

平成30～令和4年の5年間の自殺者数は、合計9人（男性6人、女性3人）でした。

いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）の「地域自殺実態プロフィール2022」では、川棚町の実態に基づいた「推奨される重点パッケージ」*として、「無職者・失業者」「生活困窮者」「高齢者」「勤務・経営」が挙げられています。第1期策定時と比較すると、「無職者・失業者」以外は同じ項目であり、今後も引き続き支援していく必要があると考えます。

*「推奨される重点パッケージ」…「地域の自殺の特徴」の上位3区分の自殺者の特性と「背景にある主な自殺の危機経路」を参考に「子ども・若者」「勤務・経営」「生活困窮」「無職者・失業者」「高齢者」の中から選定している。

第3章 これまでの取り組みと評価

第1期計画の評価は以下のとおりです。達成している項目については、継続して取り組み、未達成の項目については、引き続き取り組むことができるよう計画をし、自殺対策を推進していきます。

施策	取組名	基準	目標値	実績	評価
		2018年	2023年	2023年	
地域におけるネットワークの強化	健康づくり推進協議会の開催回数	年2回	年2回		○
	地域ケア担当者会議に定期的に参加	月1回	月1回	年8回 (12回開催)	△
自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパー養成講座の開催回数 (関係機関・一般住民)	年1回	年2回	0回	×
	職員研修の実施	—	年1回	0回	×
住民への啓発と周知	イベント等でのリーフレット等の配布回数	—	年1回	0回	×
生きることへの促進要因への支援	居場所づくりの開設の有無 (高齢者 障害者への自立支援 児童生徒)	有	有	有	○
	生活困窮者への各種相談対応の実施の有無	有	有	有	○
児童生徒のSOSの出し方に関する教育	保護者向け研修会の開催	—	年1回	※1	△
	子どもへの情報提供(小中学校)	—	年2回	実施	○

【評価表記】

○：達成

△：おおむね達成

×：未達成

※1について

保護者に向け、「長崎っ子の心を見つめる教育週間」や「命の日」などについて、アプリやお便りなどで周知はしているが、研修会の開催はない。

第4章 計画の基本的考え

1. 自殺総合対策の基本理念

「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」

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ります。

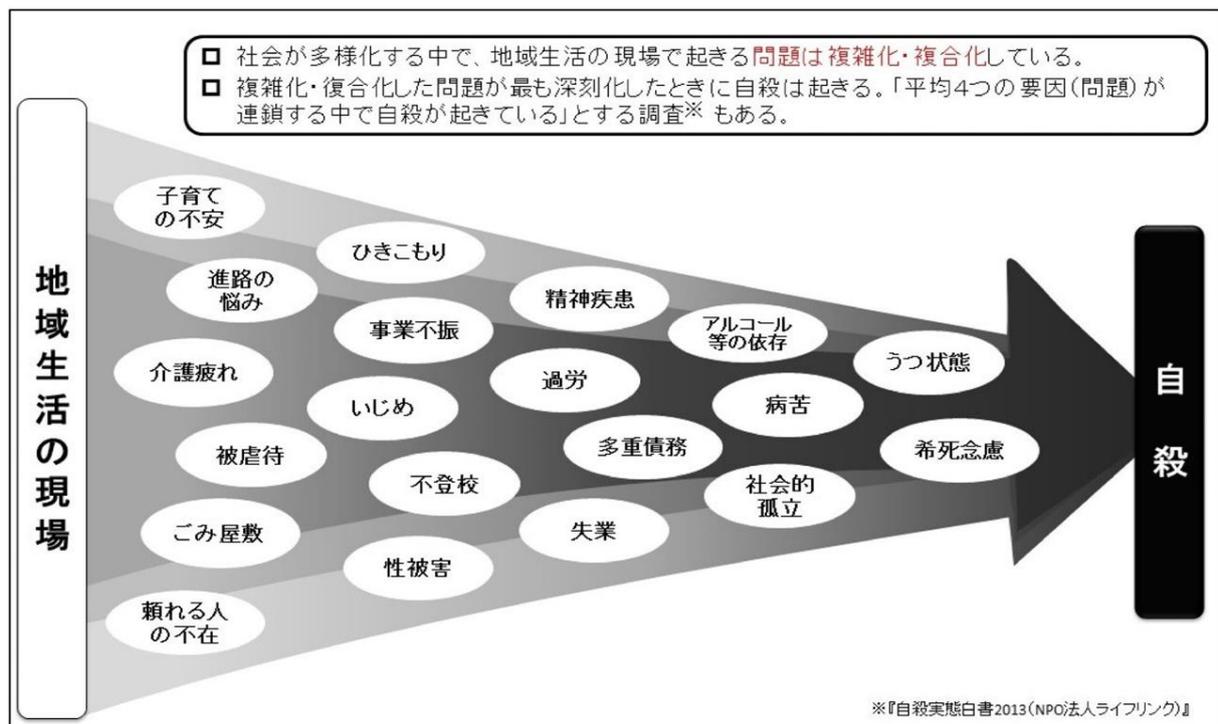
さらに、社会全体のつながりが希薄している中で、令和元年に発生した新型コロナウイルス感染症の長期的な拡大により、人との接触の機会が減り、様々な変化が生じています。その中で、全国的な自殺の推移を見ると、女性や子ども・若者の自殺が増加しています。このような状況も踏まえ、自殺対策を推進していく必要があります。

自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」※1を減らし、「生きることの促進要因」※2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、基本理念である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。

※1 生きることの阻害要因…過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等

※2 生きることの促進要因…自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

【自殺の危機要因イメージ図】



2. 自殺総合対策の基本方針

① 生きることの包括的な支援として推進する

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くは防ぐことができる社会的な問題であるとの基本認識の下、自殺対策を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します。

さらに、「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、生きることの包括的な支援として推進する必要があります。

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

自殺は、個人の問題だけではなく、様々な社会的要因が複雑に関係して起こります。そのため、様々な分野が連携し、生きる支援に包括的に取り組む必要があります。

また、様々な支援制度の狭間にある人、複合的な課題を抱え自ら相談することが困難な人などを、地域で早期発見し、支援につなぐことができる体制整備が必要です。

さらに、令和3年12月28日に「孤独・孤立対策の重点計画」が取りまとめられ、「孤独・孤立は、当事者個人の問題ではなく、社会環境の変化により当事者が、孤独・孤立を感じざるを得ない状況に至ったものである。」と定義し、孤独・孤立に対し、社会全体で対応しなければならないと示されました。孤独・孤立対策は、行政と民間団体、地域資源との連携など、自殺対策とも共通するため、ともに連携を図っていく必要があると考えます。

③ 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる

自殺対策は、個々人の問題解決に取り組む相談支援「対人支援のレベル」、複合的な課題を抱えた人へ包括的な支援「地域連携のレベル」、法や支援体制整備をすすめ自殺に追い込まれない社会をつくる「社会制度のレベル」の3つに分けられます。

また、時系列での対応としては、自殺の危険性が低い段階で行う健康の保持増進や正しい知識の普及啓発などの「事前対応」、自殺発生の危険に介入する「自殺発生の危機対応」、自殺が起こってしまった際の「事後対応」の3つの段階があります。

それぞれのレベルや段階に応じて、関連する対策を連動させ、総合的な支援を行うことが大切と考えます。

④ 実践と啓発を両輪として推進する

自殺は「誰にでも起こり得る危機」であり、危機に陥った場合は、援助を求めることが適当であるということが、社会の共通認識となるよう普及啓発を行います。

さらに、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、専門家につなぐことができるよう広報活動や健康教育などを通じて教育活動も行います。

⑤ 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、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」の実現のために、国や県、町、関係団体や町民のみなさんがそれぞれ果たすべき役割を明確にし、連携・協働することで、自殺対策の効果を最大限に高めることにつながります。

⑥ 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

自殺者及び自殺未遂者並びにその親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、自殺対策に取り組みます。

第5章 自殺対策の取り組み

本町の自殺対策は、国（地域自殺対策推進センター）が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、全国的に実施することが望ましいとされている5つの基本施策に取り組みます。

基本施策

1. 地域におけるネットワークの強化
2. 自殺対策を支える人材の育成
3. 住民への啓発と周知
4. 生きることの促進要因への支援
5. 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

さらに、地域の自殺の実態を分析した「地域自殺実態プロファイル」に示された3つの重点施策を組み合わせ、地域の特性に応じた自殺対策に取り組みます。

重点施策

1. 生活困窮者・無職者・失業者への支援
2. 働き世代への支援
3. 高齢者への支援

基本施策1：地域におけるネットワークの強化

誰も自殺に追い込まれることのない町づくりを推進するためには、困りごとを抱えている人を早期に発見し、必要な支援につなぐことができる体制整備が必要です。

行政においては、日頃の窓口対応や各業務の中で、いかに気づくことができるかが重要です。役場職員が、自殺対策の視点を持ち町民の対応ができるよう、知識の普及をしたうえで、庁舎内における連携・見守りの強化を行います。

さらに、その他関係機関や町民等とも連携・協働し、町全体で適切な対応ができる仕組みが必要です。そのために、様々な団体が参加する会議などにおいて、自殺対策について情報共有や、ケースの検討などを行い、関係者の連携体制の構築・強化を図り、自殺対策を全町的な取り組みとして推進していきます。

基本施策2：自殺対策を支える人材の育成

自殺対策は、様々な悩みや生活上の困難を抱える人に早期に「気づき」、支援につなぐことができる環境づくりが大切です。役場職員をはじめ、専門職や地域の関係者、町民等に対し、相談窓口の周知、研修会などを行い、「気づき」ができる人材育成に取り組みます。

さらに、自殺対策においては事前対応や危機対応のみならず、自殺が起きた後の事後対応も大切です。自死遺族への心のケアや行政手続きに関する情報提供等、遺族を支える寄り添い支援についても、各部署連携し取り組みます。

事業名	取組	担当課・関係機関
ゲートキーパー養成講座の開催	<p>① 役場職員等へのゲートキーパー養成講座 窓口での対応や、地域での対応をきっかけに、困難な状況にある町民に気づき、相談者に寄り添い、様々な支援につなぐことができるよう、ゲートキーパー養成講座を実施します。</p> <p>② 関係団体へのゲートキーパー養成講座 町民に接する機会が多い団体、また、子どもたちを守る方などへ、広く養成講座を実施し、正しい知識のもと、適切な対応を図れる人材を養成します。</p> <p>また、適切な対応を知る町民が増えることで、自殺未遂者や自死遺族が安心して暮らせる地域づくりを行います。 【ゲートキーパー養成講座推奨団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・民生委員 ・老人会 ・婦人会 ・認知症サポーター ・川棚町愛育班 ・食生活改善推進協議会 ・子どもに関わる機関等 (教員、サポートティーチャー、放課後児童支援員、学校司書、地域見守り隊の方など) 	健康推進課 川棚町全課 関係機関
役場職員への自殺対策に関する研修会の開催	役場職員向けに研修会などを実施し、自殺の危険性がある人に接する機会があるという意識付けを図るとともに、適切な対応スキルの習得に努めます。	健康推進課 川棚町全課

基本施策3：住民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得ること」である反面、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ます。自殺対策やメンタルヘルスに関する正しい知識の普及、さらに、危機に陥った場合には、誰かに援助を求めるといったことが町民の共通認識となるよう、様々な機会を活用し、周知を行います。

また、町民に各種相談窓口を周知し、必要な時に適切な支援につながるよう取り組みます。

取組	内容	担当課・関係機関
相談窓口の周知	各種事業開催時や、公共施設等において各種相談窓口に関するリーフレット等を配布し、自殺対策に関する情報を広く周知します。	健康推進課 関係機関
こころの健康に関する知識の普及啓発	町民に対し、メンタルヘルス(精神疾患等)に対する正しい知識を、各種講座等を通じて普及し、必要に応じ個別の相談等に対応します。	健康推進課 教育委員会 住民福祉課

取組	内容	担当課・関係機関
広報・HP等の活用	自殺対策やメンタルヘルス、生活上の困難への支援に関する相談窓口等について、広報誌やホームページなどを活用し情報提供を行います。 特に、3月と9月については、自殺対策強化期間として、啓発活動に取り組みます。	健康推進課
各種計画の周知	様々な分野における計画等を町民へ周知し、健康づくりの推進、子育て、高齢者及び障害者等の支援を町民一体となり進めることができるよう啓発を行います。	川棚町全課

基本施策4：生きることの促進要因への支援

自殺に追い込まれる危険性が高まるのは、「生きることの阻害要因」が「生きることの促進要因」よりも高まった時です。自殺対策は、個人においても社会においても、「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行うことが、自殺リスクの低下につながります。各種相談支援や困難を抱えている人の支援を行い、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを推進します。

取組	内容	担当課・機関
各種相談対応の実施、関係機関と連携した支援	自殺リスクを抱える可能性のある人に対し、必要に応じて適切な相談窓口案内します。さらに、複合した問題に対応できるよう、窓口・関係機関間の情報共有・連携を強化します。 また、継続支援が必要な方には、訪問等で支援していきます。	川棚町全課 関係機関
居場所づくり・生きがいづくりの支援	地域にある交流の場や居場所活動等について把握し、周知することで、ひきこもりや社会的孤立、不登校などを防ぎ、地域社会との関係づくりを支援します。	長寿支援課 住民福祉課 教育委員会 健康推進課 社会福祉協議会 東彼地区障がい者支援センターエール
相談窓口の周知	各種相談窓口について、広報誌やホームページなどで情報発信します。	健康推進課
各種相談業務・サービスの適切な利用の促進	随時、担当課において、子育てや虐待、精神疾患、身体障がい、介護等、対象者の抱える悩みに応じ、必要時、関係機関と情報共有・連携して支援します。また、必要なサービスを適切に利用できるよう対応します。	住民福祉課 長寿支援課 健康推進課
経済的な支援	様々な分野において、経済的な負担を軽減するための支援を行います。	住民福祉課 教育委員会 健康推進課 社会福祉協議会
遺された人への支援	自死遺族支援に関するリーフレットやパンフレット・広報等で情報を周知します。また、必要に応じて、遺族等への配慮を行いつつ、遺族を支える寄り添い支援を行います。	住民福祉課 長寿支援課 健康推進課

基本施策5：児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒に心の健康に関する正しい知識を身につけさせるとともに、「生きる包括的な支援」として、児童生徒が困難やストレスに直面した時には、SOSを出すことができることを学ぶ教育を進めるとともに、その受け手となる教育従事者等に対して、「SOSの受け止め方」に関するスキルの取得などについて教育機関と連携しながら推進します。

取組	内容	担当課・機関
いのちの大切さを伝える教育の実施	「長崎っ子の心を見つめる教育週間」や「いじめ」について学ぶことで、自分自身や他児を大切にすることを学ぶ機会を提供します。	各小中学校 教育委員会 健康推進課
保護者向けの情報提供	保護者を対象に、SOSの受け止め方や、いのちに関する教育について情報提供します。	各小中学校 PTA 教育委員会 (健康推進課)
教職員への支援	学校に対し専門家の派遣やリーフレット等の配布を行い、教職員をサポートします。	各小中学校 教育委員会
相談窓口の周知	SOSミニレターの配布やリーフレット等の配布を行い、県が開設している「こども・若者の総合相談」(愛称:ゆめおす)等の相談窓口を紹介します。	各小中学校 教育委員会 健康推進課

重点施策1：生活困窮者・無職者・失業者への支援

生活困窮者はその背景として、多重債務、労働・雇用問題、精神疾患、障がい等の多様かつ広域的な問題を複合的に抱えていることが多く、社会から孤立しやすい傾向があります。このような様々な問題を抱えた人が自殺に至らないよう、一人ひとりのニーズを把握し、横断的な支援に努めます。

取組	内容	担当課・機関
相談対応と関係機関と連携した支援	自殺リスクを抱える可能性のある人に対し、必要に応じて適切な相談窓口案内します。さらに、複合した問題に対応できるよう、窓口・関係機関間の情報共有・連携を強化します。 また、継続支援が必要な方には、訪問等で支援していきます。	川棚町全課 関係機関
生活困窮者への自立支援	生活困窮世帯の自立促進を図るため、就労や生活保護支給など必要な機関と連携し支援します。また、多重債務やその他生活の困りごとについての相談を受け、解決に向けて必要な機関と連携し支援します。	住民福祉課 税務課 水道課 建設課 教育委員会 健康推進課 社会福祉協議会 福祉事務所 困りごと相談室 等

取組	内容	担当課・機関
税金・各種料金納付に関する相談・徴収業務	未納・滞納等の相談・徴収過程で、生活上の様々な問題を抱えている人を早期に発見し、支援に必要な相談窓口につながります。	税務課 水道課 建設課 教育委員会 住民福祉課 健康推進課
健康診査・保健事業の実施	健(検)診を通して、健康づくりを促すとともに、健(検)診費用の免除により、生活困窮者等の健康づくりを支援します。 若年者健診を実施し、健診を受ける機会がない方への健診受診の機会を設けることで、健康づくりのきっかけとなるよう働きかける。	健康推進課
こどもの医療費、手当等に関する支援	社会的に、「ひとり親家庭は貧困に陥りやすい・孤立しがちである」、「障害児を養育している世帯は、経済的・精神的負担が大きい」など、自殺につながる問題・要因を抱え込みやすい傾向にあると言われています。給付や助成の申請等受付時に当事者や家族と対面で応対する機会を活用し、問題を早期発見し、適切な支援につなぐよう努めます。	住民福祉課 健康推進課

重点施策2：働き世代への支援

働き世代(特に男性)は、心理的・社会的に負担を抱えることが多いと言われています。さらに、過労や失業、介護等の負担が加わることで、心身の不調をきたし、自殺のリスクが高まる可能性があります。働き世代へのメンタルヘルス対策を行い、心身の健康を維持するための取り組みを推進します。

取組	内容	担当課・機関
事業所等への啓発資料配布	自殺対策に関する啓発資料を配布することで、知識の普及や相談窓口の周知を行います。	健康推進課
メンタルヘルスに関する情報提供	様々な媒体やイベントなどを活用し、メンタルヘルスに関する情報を提供します。	健康推進課
健康診断・がん検診の実施	健康の保持増進を目的に、健診事業の実施と受診勧奨を行います。	健康推進課
中小企業等への支援	中小企業等が安定した経営を継続できるよう、融資制度等により支援します。また、融資の機会に得た情報から、支援等が必要と感じた場合は、相談窓口の紹介や関係機関と連携し支援を行います。	産業振興課

重点施策3：高齢者への支援

高齢になると配偶者等との死別や病気等をきっかけに、孤独・孤立、老老介護や、生活困窮等の複数の問題が生じやすくなります。そのため、高齢者特有の課題を踏まえ、様々な背景や価値観に対応した支援、働きかけが必要です。

「川棚町高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画」に沿って、高齢者が健康を維持し、日々の生活において生きがいを持ち、安心して暮らすことができるよう推進します。

第6章 評価指標

1. 自殺対策全体の成果指標

成果指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)
年間自殺者数	1.8人 (H30~R4の平均)	0人

2. 施策に対する指標

施策	評価指標	現状値 (R5年度)	目標値 (R10年度)
<基本施策1> 地域におけるネットワークの強化	多団体の出席する会議において自殺対策についての情報共有・検討を行う	無	有
<基本施策2> 自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパー養成講座の開催回数 (関係機関・町民など)	0回	年1回
	役場職員への自殺対策に関する研修会の実施	0回	年1回
<基本施策3> 住民への啓発と周知	事業・イベント等での啓発・周知の回数	0回	年1回以上
	広報・HP等での周知回数	年2回	年2回以上
<基本施策5> 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	いのちに関する教育の実施	実施	4校にて実施
	保護者への情報提供	実施	4校にて実施
<重点施策1> 生活困窮者・無職者・失業者への支援	生活困窮者等への各種相談窓口の設置	有	有
<重点施策2> 働き世代への支援	事業所等への啓発資料の配布	無	年1回
	メンタルヘルスに関する情報提供	無	年1回以上
<重点施策3> 高齢者への支援	「川棚町高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画」の推進	実施	実施
重点施策1~3共通	関係する窓口や機関、団体へ相談窓ロー一覧配布	無	年1回

※<基本施策4>生きることの促進要因への支援については、他評価指標の達成が、生きる支援につながる则认为、この施策に対する評価項目は設けないこととした。

1. 川棚町健康づくり推進協議会設置規則

(平成 25 年 6 月 18 日規則第 11 号)

改正平成 31 年 3 月 15 日規則第 3 号

(設置)

第 1 条 町民に密着した総合的健康づくりを推進するため、川棚町健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(目的)

第 2 条 協議会は、町民の健康づくりに必要な方策を体系的、総合的に推進するために必要な事項について審議し、健康づくり運動の円滑な推進を図ることを目的とする。

(所掌事務)

第 3 条 協議会は、前条の目的達成のため次の事項を審議する。

- (1) 保健事業等の実施計画及び運営に関すること。
- (2) 町民の健康管理の推進に関すること。
- (3) 町民の健康づくりのための組織づくりに関すること。
- (4) 町民の健康づくりの啓蒙活動の推進に関すること。
- (5) その他、町民の健康づくりに関する必要な事項

(組織)

第 4 条 協議会は、次に掲げる機関等を代表する者のうちから町長が委嘱又は任命する。

- (1) 町
- (2) 医師会
- (3) 歯科医師会
- (4) 教育委員会
- (5) 学校長
- (6) 地区総代会
- (7) 老人クラブ連合会
- (8) 婦人会
- (9) スポーツ推進委員
- (10) 母子愛育班連合会
- (11) 食生活改善推進協議会
- (12) 事業所
- (13) 学識経験者

2 前項第 1 号に掲げる町にあっては、副町長の職にあるものとする。

3 その他、必要に応じて保健所長等をオブザーバーとして出席を求め、意見又は説明を求めることができるものとする。

(任期)

第 5 条 委員の任期は 2 年とする。ただし、補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任を妨げない。

(会長及び副会長)

第 6 条 協議会に、会長及び副会長それぞれ 1 人を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選による。

- 3 会長は会務を総理し、協議会を代表する。
 4 副会長は会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第7条 協議会は、必要に応じて、町長又は会長が招集し、会長がその議長となる。

2 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康推進課において処理する。

(補則)

第9条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

この規則は、公布の日から施行し、平成25年4月1日から適用する。

附 則(平成31年3月15日規則第3号)

この規則は、平成31年4月1日から施行する。

川棚町健康づくり推進協議会委員名簿

区 分	氏 名	役 職 名
医 師 会	田 淵 純 宏	
歯科医師会	尾 崎 俊 隆	
学 校 長	太 田 雄 三	川棚小学校長
地区総代会	一 瀬 義 美	
老人クラブ連合会	森 孝 子	
婦 人 会	山 口 輝 子	
スポーツ推進委員	田 崎 久 美 子	
母子愛育班連合会	矢 継 美 知 子	
食生活改善推進協議会	永 谷 良 子	
事 業 所	深 草 誓 弥	みのりこども園園長
学識経験者	喜 浦 貴 志	チューリップスポーツクラブ
川 棚 町	川 内 和 哉	副町長
教育委員会	諸 岩 達 哉	教育長

2. 自殺対策に関わる相談支援機関・窓口一覧

	相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談時間	
自殺 予防	自殺問題やさまざまな心の悩み	長崎いのちの電話	095-842-4343	9:00~22:00 (年中無休) 毎月第1・3土曜9:00~翌9:00	
		こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日9:00~17:45/18:30~22:30 (受付22:00まで)	
		#いのちSOS	0120-061-338	木曜日6:00~24:00 その他の曜日0:00~24:00	
		一般社団法人社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン	0120-279-338	24時間	
		フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00~翌日午前8:00	
	こころとこころのホットライン@ながさき	@nagasaki_soudan (LINE ID)	毎日17:45~24:00 (受付は23:30) LINEで検索して友達追加		
一般 保健・ 精神 保健	緊急精神医療相談	長崎県精神科救急情報センター	0957-53-3982	24時間 (年中無休)	
	こころの健康やうつ病、アルコール依存症などの相談や精神科医療機関などの情報提供	県央保健所	0957-26-3306	9:00~17:45 月~金 (祝日は除く)	
		役場 社会福祉係	0956-82-5411	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)	
		役場 健康増進係	0956-82-5412	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)	
こころの悩み相談	こころの電話	095-847-7867	9:00~12:00、13:00~15:15 月~金 (祝日を除く)		
こども・ 青少年	いじめ・不登校・就学などの相談	24時間子供SOSホットライン (親子ホットライン)	0120-0-78310	24時間	
		川棚町教育委員会	0956-82-2064	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)	
	児童および家庭の相談	佐世保こども・女性・障害者支援センター	0956-24-5080	9:00~17:45 (月~金)	
		児童相談所虐待対応ダイヤル	189	24時間	
		長崎県子どもの貧困総合相談窓口 (長崎県ひとり親家庭等自立促進センター)	095-801-2442	10:00~18:00 (月~金)	
		長崎県ひとり親家庭等自立促進センター (エールながさき)	095-801-4445	10:00~18:00 (月~金、祝日を除く)	
少年問題全般	少年相談 (警察)	095-820-0110	24時間		
	ヤングテレホン (警察)	0120-786-714	平日、執務時間中		
女性	女性の被害などの相談 (ストーカー・DV・性 犯罪被害など)	佐世保こども・女性・障害者支援センター 佐世保配偶者暴力相談支援センター	0956-24-5125	9:00~17:45 (月~金)	
		人身安全・少年課 (警察)	095-820-0110	9:00~17:45 (月~金、祝日・年末年始を除く)	
		性犯罪被害相談電話 (警察)	0120-003-682 (フリーダイヤル) #8103 (全国共通ダイヤル)	24時間	
		DV相談プラス	0120-279-889 (全国共通ダイヤル)	24時間	
		DV相談ナビ	#8008 (全国共通ダイヤル)	9:00~17:45 (月~金)	
			095-832-8484 (長崎)	月・水13:00~17:00/19:00~21:00 土 13:00~17:00	
			080-2794-8022 (佐世保)	火 17:00~20:00	
			http://form.purple-nagasaki.jp/ja	SNS相談 (オンラインチャット) 15:00~20:00 (火曜)	
			性暴力被害者支援サポート長崎 (公益社団法人長崎犯罪被害者支援センター)	095-895-8856 #8891 (#はやくワン (ストップ)) 0120-8891-77	9:00~17:00 (月~金、年末年始を除く) ※上記以外はコールセンターにつながります。
				0570-783-554 (全国共通ナビダイヤル)	7:30~22:00 (12月29日から1月3日を除く)
妊娠に関する相談	役場 健康増進係	0956-82-5412	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)		
	にんしんSOS (YELLながさき)	095-801-2443	10:00~18:00 (月~金)		

	相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談時間
障害者	障害（身体・知的・精神）の相談	役場 社会福祉係	0956-82-5411	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)
		佐世保こども・女性・障害者支援センター	0956-24-5272	9:00~17:45 (月~金)
		長崎県精神障害者団体連合会	095-808-5830	11:00~15:00 (火・金)
高齢	高齢者に関すること	川棚町 地域包括支援センター	0956-59-5886	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)
生活・福祉	生活保護の相談	役場 社会福祉係	0956-82-5411	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)
	生活・福祉の心配ごと相談	役場 社会福祉係	0956-82-5411	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)
		川棚町社会福祉協議会	0956-82-2121	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)
消費生活	消費生活のトラブルの相談	長崎県消費生活センター	0956-824-0999	9:00~12:00、13:00~17:00 月~金
		役場 総務課（消費生活相談窓口）	0956-82-3131	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)
	各種資金の貸付（生活福祉資金）	川棚町社会福祉協議会	0956-82-2121	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)
	悪質商法などの相談	悪質商法110番（警察）	0120-110-874	平日、執務時間
	振り込め詐欺被害防止に関する相談	特殊詐欺被害防止110番（警察）	0120-110-874	24時間
労働	労働問題に関すること	総合労働相談コーナー	095-801-0032	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)
	不払い残業・不当解雇・長時間労働など騒動関係全般の相談	日本労働組合総連合会 なんでも労働相談ホットライン	0120-154-052	9:00~17:30 (月~金)
		九州労働弁護団（長崎県） 労働相談ホットライン	0120-41-6105	16:00~22:00 (平日)
	仕事（就職）の相談	ハローワーク大村	0957-52-8609	8:30~17:15 (月~金、祝日・年末年始を除く)
労働者・その家族・人事労務担当などからの相談	働く人「こころの耳電話相談」	0120-565-455	17:00~22:00 (月・火) 10:00~16:00 (土・日) ※祝日・年末年始は除く	
金融・経営	貸金業相談	長崎県食品安全・消費生活課	095-826-3201	9:00~17:45 (月~金)
		日本貸金業協会	0570-051-051	9:00~17:00 (月~金)
	中小企業向け制度資金の相談	東彼商工会	0956-82-2068	9:00~17:00 (月~金)
		長崎県商務金融課	095-895-2651	9:00~17:45 (月~金)
		長崎県中小企業団体中央会	095-826-3201	9:00~17:30 (月~金)
	経営に関すること	長崎県信用保証協会（佐世保）	0956-23-3295	9:00~17:30 (月~金)
東彼商工会		0956-82-2068	9:00~17:00 (月~金)	
人権	人権の相談・研修の企画・講師の紹介など	長崎県人権教育啓発センター	095-826-5115	9:00~17:00 祝日・振替休日・年末年始は休館
		みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)	0570-003-110	8:30~17:15 (平日のみ)
	人権の相談	女性の人権ホットライン	0570-070-810	8:30~17:15 (平日のみ)
		子どもの人権110番	0120-007-110	8:30~17:15 (平日のみ)
その他	自死遺族からの相談	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-846-5115	9:00~17:45 (月~金、祝日・年末年始を除く)
	性的少数者の方や周囲の方の悩みなどの相談	LGBT相談デー	090-5939-5095	9:30~13:00 (第3土曜日)

3. ゲートキーパーについて

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守ることのできる人、いわば「命の門番」の役割をもつ人のことで、どんな人でもなることができます。

ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談によって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。



自殺対策

検索

厚生労働省自殺対策推進室 HP

http://www.mhlw.go.jp/st7/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisishukushi/jisatsu/

※誰でもゲートキーパー手帳の他に、ゲートキーパー養成研修用テキスト、DVDを公開しています。



あなたも
ゲートキーパー宣言!
命の門番になるのは、みんなです。



気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す	見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

りすく 評価

- ❖ 自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- ❖ 「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。

は 判断 さんだん・批評せず聴く

- ❖ どんな気持ちなのか話してもらいましょう。
- ❖ 責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- ❖ この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。
- ❖ 温かみのある雰囲気に対応しましょう。

悩んでいる人に
勇気をもって
声をかけてみませんか。
こころの支援「りはあさる」

悩んでいる人への接し方～メンタルヘルス・ファーストエイド(*)による支援～

あ 安心 さんしん・情報を与える

- ❖ 現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- ❖ 適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう。



さ サポート ぽーとを得るように勧める

- ❖ 医療機関や関係機関に相談するように勧めてみましょう。
- ❖ 一方的に説得するのではなく、相手の気持ちも踏まえて、「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をすると、相談の抵抗感を減ずるかもしれません。
- ❖ 一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

せる セルフヘルプ せるふへるぶ

- ❖ アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等)などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- ❖ 家族などの身近な人に相談をすることや、自分に合う対処法を勧めてみたりするのもよいかもしれません。

※メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenerとAnthony Jormlにより開発されたものです。

監修・指導
平成23年度科学研究費補助金基盤C(医療、精神保健、および家族に対する精神的危機対応の修得を目的とした介入研究班)

資料:厚生労働省「ゲートキーパー手帳」

川棚町大切ないのちを守る自殺対策計画

発行年月 2024年3月
発行 長崎県 川棚町
編集 川棚町 健康推進課
〒859-3692
長崎県東彼杵郡川棚町中組郷1518-1
TEL 0956-82-5412
FAX 0956-82-3134