

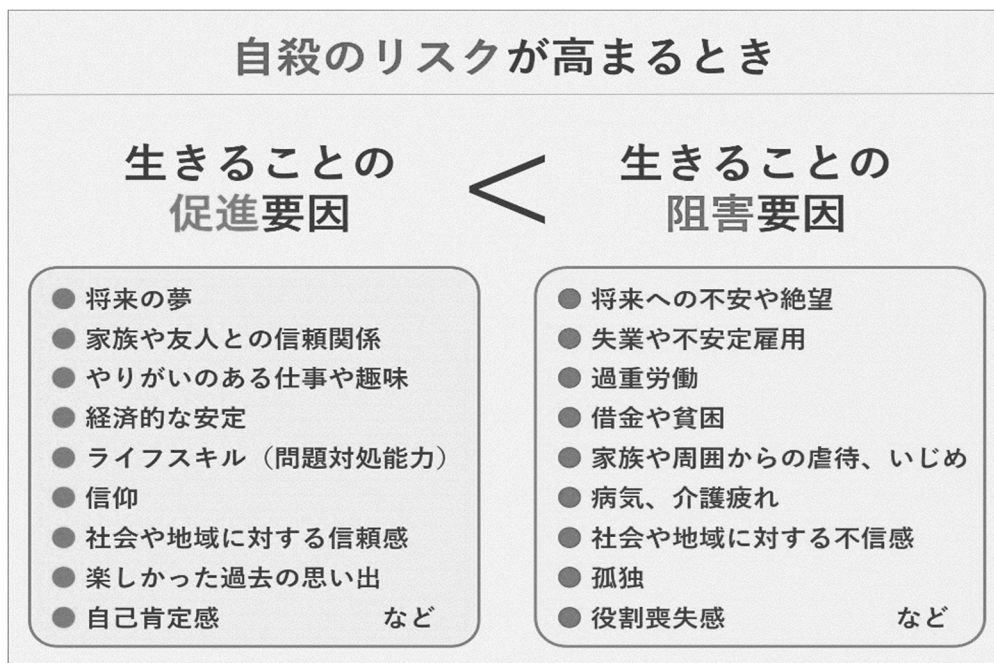
第6章 第2次生きることをみんなで支える竜王町推進計画

本計画は、第3次健康いきいき竜王21プランの「(7) 休養・こころ」分野と深く関連していることから、取組などを連動させて推進することとします。

基本施策1 誰もが生きていきたいと感じられるための支援

《基本的な考え方》

自殺のリスクは「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回った時に高くなります。そのため、自殺を防ぐために、「生きることの阻害要因」を減らす取組と「生きることの促進要因」を増やす取組を両輪で行っていく必要があります。



出典：一般社団法人いのち支える自殺対策推進センターホームページ

《主な現状》

- ・平成29年（2017年）から令和3年（2021年）地域自殺実態プロファイルでは、男女とも30歳代の自殺率が全国よりも高くなっています。
- ・悩みなどを「相談したい」と思う割合が全体および各年代で減少しています。また、男性では、「相談相手はいない」と回答した人がどの年代も10%を超えています。
- ・中学生アンケートでは、ストレスを感じている生徒が半数以上となっています。また、5人に1人は悩みがあっても「誰にも相談しない」と回答しています。
- ・小中学校では、SOSの出し方教育を含めて、児童・生徒が困りごとを発信できる体制整備が推進されています。

- ・自殺未遂者や自死遺族で町へつながった人に対しては相談支援が実施できています。しかし、本人や家族の同意や相談希望がない人は把握が難しく、十分な支援に至らない場合があります。

取組の方向性

- ・誰もが悩みや生きにくさを感じた時に、一人で抱え込むことなく早い段階で相談し、必要な支援につながる大切という意識の醸成
- ・子ども・若者に対して自殺リスクを低減させるためのアプローチ
- ・自殺未遂者や自死遺族等自殺リスクの高い人が適切な支援につながるための取組

《具体的な取組》

① 早い段階で相談や支援につながる意識の醸成
・広報や健康教育などにより、健康問題や生活困窮など様々な分野での相談窓口を広く周知します。 ・「自殺は追い込まれた末の死」といった自殺に対する正しい理解や、早期に相談に至った好事例などを取り上げ、一人で抱え込まないための意識づけを行い、早期相談につなげます。
② 子ども・若者に対しての自殺リスク低減のアプローチ
・学校と連携し、子どもたちがSOSの出し方を学ぶ機会を継続して確保します。 ・子ども・若者に正しい情報が届くよう、SNSの活用などの周知方法の工夫を行います。 ・小中学校における健康教育の中で、スクールカウンセラーなどによるストレスマネジメント等の周知を行います。
③ 自殺リスクの高い人が適切な支援につながるための取組
・健康状態の悪化や過剰な労働、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等によるストレスを軽減するために、各分野における計画に基づき施策を推進します。 ・自殺未遂者や自死遺族等の支援機関や支援内容などについての周知を行います。

基本施策2 自殺対策を推進するためのネットワークの形成

《基本的な考え方》

自殺は個人の問題ではなく、「その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と言われています。自殺対策を推進するために、住民、関係団体、民間団体、企業などが、それぞれの果たすべき役割を共有したうえで、相互に連携・協働するしくみを構築することが求められています。

《主な現状》

- ・ストレスを感じたときの相談相手は、「家族・パートナー」や「友人」が多くなっています。
- ・身近な人から「死にたい」と相談をされたときに「耳を傾けてじっくりと話を聞く」という適切な対応をする人は、住民アンケート・中学生アンケートともに最も高くなっています。しかし、前回のアンケート調査より割合が減少している状態です。
- ・ゲートキーパーの認知度は1割程度にとどまっています。

取組の方向性

- ・身近な人が誰でも自殺予防の観点で正しい対応ができるための啓発
- ・自殺対策を効果的に進めるための関係機関による連携強化

《具体的な取組》

① 自殺予防の観点で正しい対応ができるための啓発

- ・健康教育などの機会を活用し、自殺予防の観点で正しい対応ができる「ゲートキーパー」の養成を行います。

② 自殺対策に関する連携の強化

- ・学校や医療機関、商工会など町内の様々な機関や団体と自殺対策に関する現状や課題の共有、取組の協働を行えるよう連携の強化を図ります。



ゲートキーパー とは

ゲートキーパーとは、「命の門番」という意味があり、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る