



# 「生きる」を支えるくらしきプラン（案）

倉敷市自殺対策基本計画（第2期）

令和3年 月

倉敷市

# ◆ 目 次 ◆

## 第1章 自殺対策の概要と計画策定の趣旨

- 1 国の自殺総合対策の基本理念・基本認識・基本方針・・・・・・・・・・ 1
- 2 倉敷市における自殺対策の経過・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

## 第2章 倉敷市の自殺の現状

- 1 厚生労働省統計・警察庁統計から分かる現状・・・・・・・・・・ 4
- 2 自殺未遂者に関する現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 3 「倉敷市民の心の健康に関する統計」から分かる現状・・・・・・・・ 9

## 第3章 倉敷市自殺対策基本計画（第1期）の取り組み

- 1 計画の取り組み内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 2 これまでの倉敷市自殺対策のまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- 3 計画の評価指標・達成値・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 4 計画の重点的取り組みの実施状況・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

## 第4章 倉敷市自殺対策基本計画（第2期）の目的・基本理念等

- 1 計画の目的・基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 3 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
- 4 計画の目標値・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
- 5 計画の推進体制と評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

## 第5章 倉敷市自殺対策の体系

- 1 地域自殺対策パッケージに基づいた体系・・・・・・・・・・・・ 23
- 2 対応の段階に応じた体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24

## 第6章 施策の推進（基本施策・重点施策・生きる支援施策）

- 1 基本施策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
  - (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) 生きることへの促進要因への支援
  - (5) 援助希求力を高めるための支援

2	重点施策	29
	(1) 子ども・若者への支援の強化 ～児童生徒・大学生・10～30歳代の有職者と無職者等～	
	(2) 勤務・経営問題に関わる自殺対策の推進 ～中高年～	
	(3) 高齢者への支援の強化	
	(4) 被災者への心のケア	
3	生きる支援施策	30
	(1) 市民一人ひとりの気づきと見守りを促す	
	(2) 自殺対策の推進に資する調査研究等を推進する	
	(3) 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る	
	(4) 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	
	(5) 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	
	(6) 社会全体の自殺リスクを低下させる	
	(7) 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ	
	(8) 遺された人への支援を充実する	
	(9) 民間団体との連携を強化する	
	(10) 子ども・若者の自殺対策を更に推進する	
	(11) 勤務問題による自殺対策を更に推進する	
4	令和3年度～7年度の重点的な取り組み	41

— 参考資料 —

1	自殺対策基本法	43
2	倉敷市自殺対策基本条例	48
3	倉敷市自殺対策基本計画審議会条例	53
4	倉敷市自殺対策基本計画審議会委員名簿	54
5	倉敷市自殺対策ネットワーク会議設置要領	55

## コラム ～ 倉敷市の強み① ～

### 生きる支援



倉敷市では、市民の皆さんが安心して生活できるよう、生涯を通じた生活全般に係る行政サービスを「生きる支援」と位置づけ、「自殺」「DV（ドメスティック・バイオレンス）」「虐待」をはじめとする様々な課題に対し取り組みを行っています。

そのような中、平成30年7月の西日本豪雨での被災、令和2年には新型コロナウイルス感染症の拡大等、今後も予測不能な出来事が危惧されます。

引き続き、市民の皆さんの生きる力を支え、市役所全庁横断的に「いつでも、どこでも、誰でもが対応できる」支援となるよう努めていきます。

- ★「生きる支援」への総合的な対応、全職員一丸となった取り組みに向けて、対応を推進する全庁連携組織を設置しています。
- 市長をトップとすることで、部局を超えて広く総合的な対応を迅速に図ることが可能となります。



### 民・官ネットワーク

倉敷市自殺対策ネットワーク会議は、庁内（26課）及び議会をはじめ、警察や法曹関係、経済労働関係団体や医療福祉関係、地区組織等関係機関（19機関）との連携強化を図り、自殺対策基本計画を推進するために設置されています。

「自殺対策は生きることの包括的な支援である」ことを認識し、市役所内外の関係部署や関係機関が連携して、必要とする人が必要な支援につながるよう取り組んでいます。



## 第1章 自殺対策の概要と計画策定の趣旨



### 1 国の自殺総合対策の基本理念・基本認識・基本方針

我が国の自殺者数は、平成10年以降、年間3万人を超え、その後も高い水準が続いていました。このような状況の下、平成18年10月、国を挙げて自殺対策を総合的に推進することによって、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族などに対する支援の充実を図るため、「自殺対策基本法」が施行されました。平成19年6月には、政府が推進すべき自殺対策の指針として「自殺総合対策大綱」を策定しました。

さらに、平成28年4月「自殺対策基本法」の改正や自殺の実態を踏まえ、平成29年7月新たな「自殺総合対策大綱」が策定されました。自殺対策の本質が「生きることの包括的な支援」であることが改めて確認され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指した基本理念や基本認識、基本方針等が示されました。

#### 自殺総合対策大綱の概要

##### (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

##### (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、非常事態ははまだ続いている
- ・地域レベルの実践的な取り組みをPDCAサイクルを通じて推進する

##### (3) 自殺対策の基本方針

###### ア 生きることの包括的な支援として推進

自殺対策は「生きることの阻害要因（失業や多重債務、生活苦等）」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因（自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等）」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する。

###### イ 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ある。そのために、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携し、取り組む。

ウ 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、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う。

エ 実践と啓発を両輪として推進

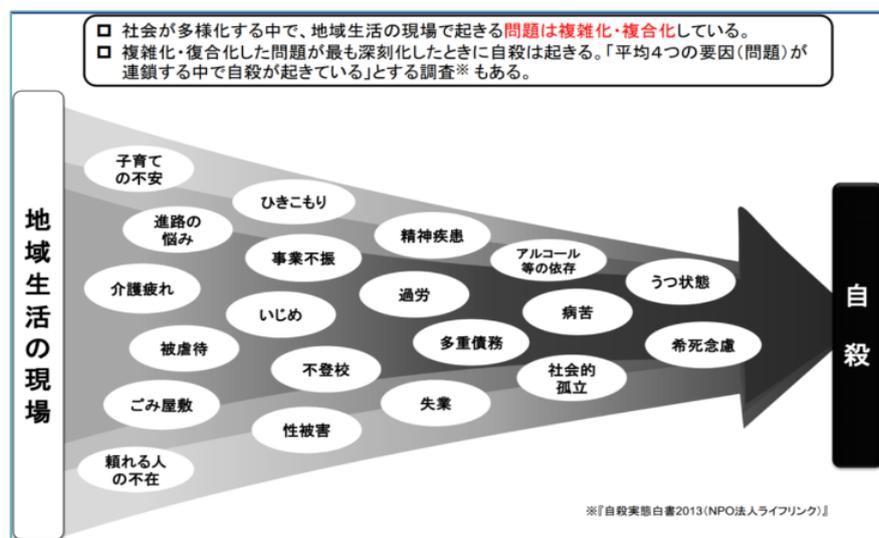
自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であるが、そうした心情や背景への理解を深め、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるよう普及啓発を行う。

オ 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進

自殺対策が最大限その効果を発揮して「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、地方公共団体、民間団体、企業、国民等が連携・協働して自殺対策を総合的に推進することが必要である。そのため、それぞれが果たすべき役割を明確化、共有化した上で、相互の連携・協働の仕組みを構築する。

これらに基づき、地方公共団体・関係団体・民間団体などによる様々な取り組みの結果、自殺者数の年次推移は減少傾向にあります。しかし、自殺者数の累計は毎年2万人を超えているなど、非常事態はいまだ続いていると言えます。

自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）



**「自殺総合対策大綱」(概要)** ※下線は旧大綱からの主な変更箇所

**平成28年の自殺対策基本法の改正や我が国の自殺の実態を踏まえ抜本的に見直し**

<p><b>第1 自殺総合対策の基本理念</b></p> <p>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</p> <p>➢ 自殺対策は、社会における「<b>生きることの阻害要因</b>」を減らし、「<b>生きることの促進要因</b>」を増やすことを通じて、<b>社会全体の自殺リスクを低下させる</b></p> <p>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</p> <p><b>第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識</b></p> <p>➢ 自殺は、その多くが<b>思い込まれた末の死</b>である</p> <p>➢ 年間自殺者数は減少傾向にあるが、<b>非常事態はまだまだ続いている</b></p> <p>➢ 地域レベルの実践的な取組を<b>PDCAサイクル</b>を通じて推進する</p> <p><b>第3 自殺総合対策の基本方針</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>生きることの包括的な支援</b>として推進する</li> <li>2. <b>関連施策との有機的な連携</b>を強化して総合的に取り組む</li> <li>3. <b>対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動</b>させる</li> <li>4. 実践と啓発を両輪として推進する</li> <li>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</li> </ol>	<p><b>第4 自殺総合対策における当面の重点施策</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>地域レベルの実践的な取組への支援を強化</b>する</li> <li>2. 国民一人ひとりの<b>気づきと見守り</b>を促す</li> <li>3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する</li> <li>4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る</li> <li>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</li> <li>6. 適切な<b>精神保健医療福祉サービス</b>を受けられるようにする</li> <li>7. <b>社会全体の自殺リスクを低下</b>させる</li> <li>8. 自殺未遂者の<b>再度の自殺企図を防ぐ</b></li> <li>9. 遺された人への支援を充実する</li> <li>10. 民間団体との連携を強化する</li> <li>11. <b>子ども・若者の自殺対策を更に推進</b>する</li> <li>12. <b>勤務問題による自殺対策を更に推進</b>する</li> </ol> <p><b>第5 自殺対策の数値目標</b></p> <p>➢ 先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、<b>平成38年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少</b> (平成27年18.5 ⇒ 13.0以下)</p> <p>(WHO:仏15.1(2013)、米13.4(2014)、独12.6(2014)、加11.3(2012)、英7.5(2013)、伊7.2(2012))</p> <p><b>第6 推進体制等</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 国における推進体制</li> <li>2. 地域における<b>計画的な自殺対策の推進</b></li> <li>3. 施策の評価及び管理</li> <li>4. 大綱の見直し</li> </ol>
--	---

## 2 倉敷市における自殺対策の経過

本市においては、平成21年に自殺者数がピークとなり、「自殺対策基本法」・「自殺総合対策大綱」等に沿って、平成21年6月に「倉敷市自殺対策連絡会議」を設置しました。各関係機関や関係部署とのネットワーク強化や効果的な自殺対策の展開に向けて協議を重ね、様々な自殺予防に向けた取り組みを積極的に実施してきました。

さらに、平成24年8月に「自殺」、「虐待」、「DV(ドメスティック・バイオレンス)」等の課題に総合的に取り組むために、倉敷市「生きる支援」推進本部を立ち上げ、市民の命を守る施策を推進、市民一人ひとりがかけがえのない命を大切に、共に支え合い健康で生きがいと希望を持って暮らすことのできる地域社会を実現することを目的に「倉敷市自殺対策基本条例」を平成26年12月に制定、平成28年2月「倉敷市自殺対策基本計画」を策定し、自殺予防対策に取り組んできました。

今回、第1期倉敷市自殺対策基本計画の検証および、国の動向を踏まえ、本市の自殺予防対策を総合的に推進するため、「倉敷市自殺対策基本計画(第2期)」を策定し、新たな自殺予防対策の指針とします。

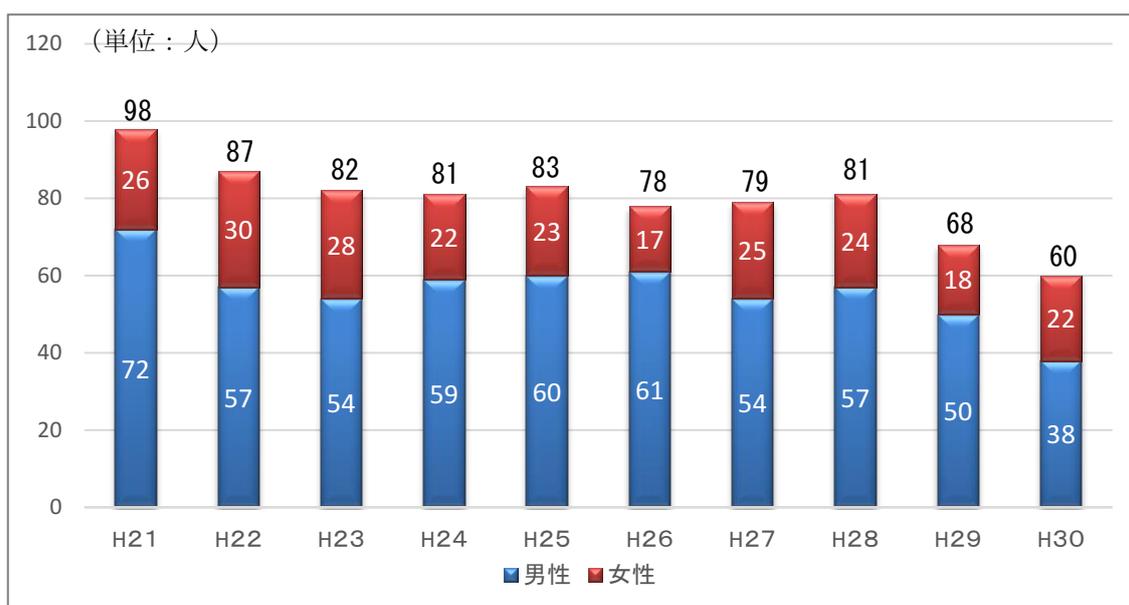
## 第2章 倉敷市の自殺の現状



### 1 厚生労働省統計・警察庁統計から分かる現状

#### (1) 自殺者数・男女別自殺者数の推移（経年推移：市）

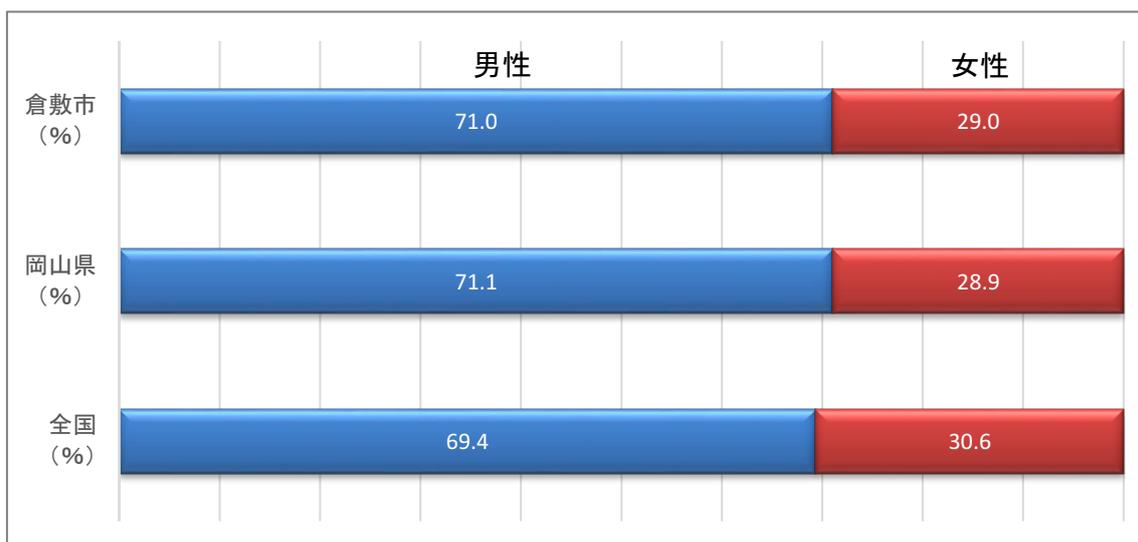
平成21年の98人をピークに、その後は毎年徐々に減少傾向となっています。



資料：人口動態統計（厚生労働省）

#### (2) 男女別割合（平成26年～30年の5年間の累計：国・県・市）

男性の自殺者が約70%を占めており、全国や岡山県と同じ傾向です。

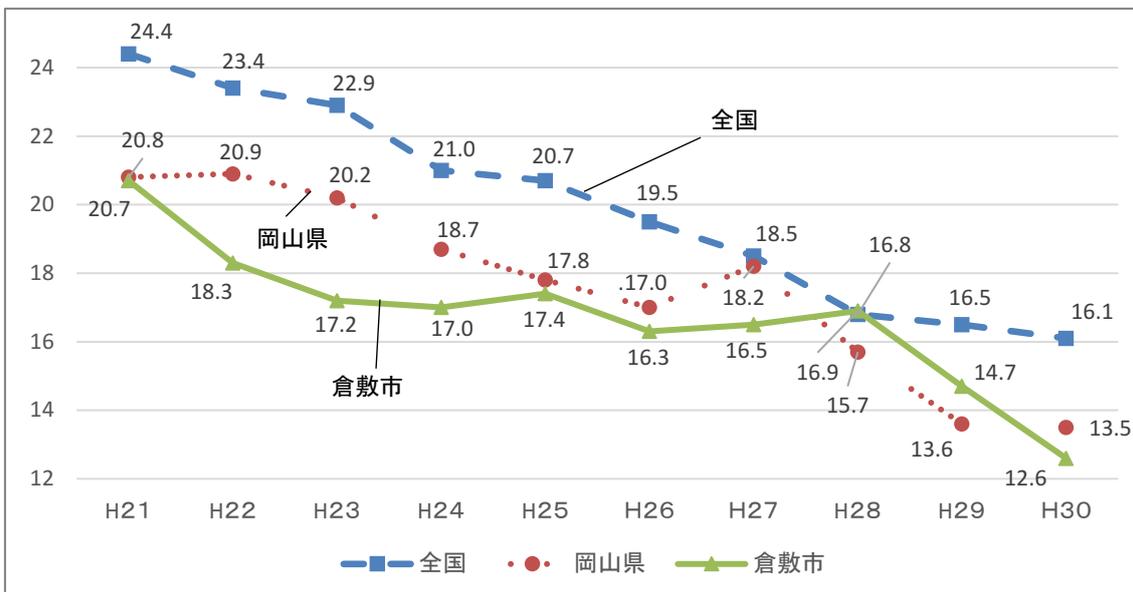


資料：人口動態統計（厚生労働省）

第2章 倉敷市の自殺の現状

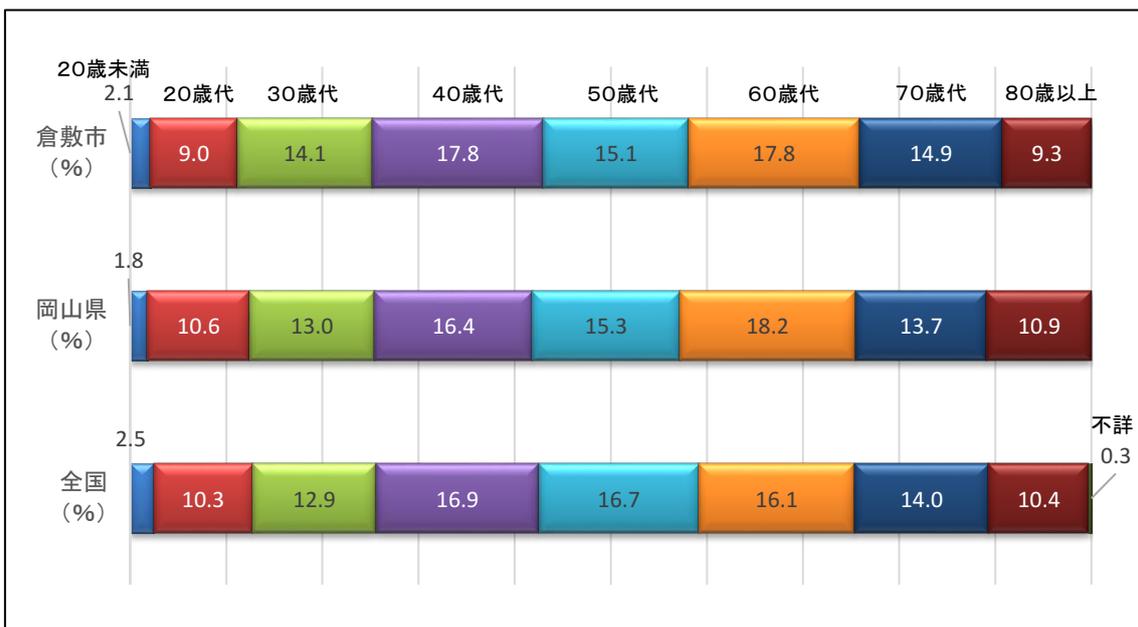
(3) 自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）の推移（経年推移：国・県・市）  
 自殺死亡率は、全国と比較すると低い状況が続いています。

（単位：人口10万人対）



資料：人口動態統計（厚生労働省）

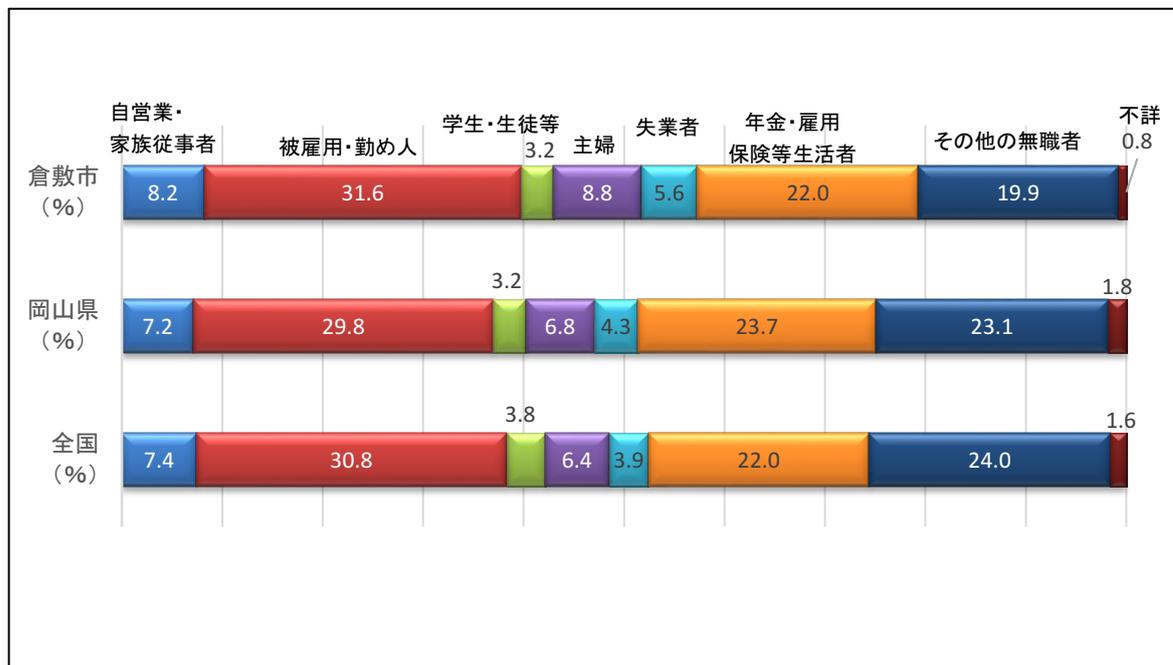
(4) 年代別割合（平成26年～30年の5年間の累計：国・県・市）  
 20歳未満・20歳代・30歳代の自殺者の占める割合は全国・岡山県と同じ傾向です。



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（警察庁）

(5) 職業別割合 (平成26年～30年の5年間の累計：国・県・市)

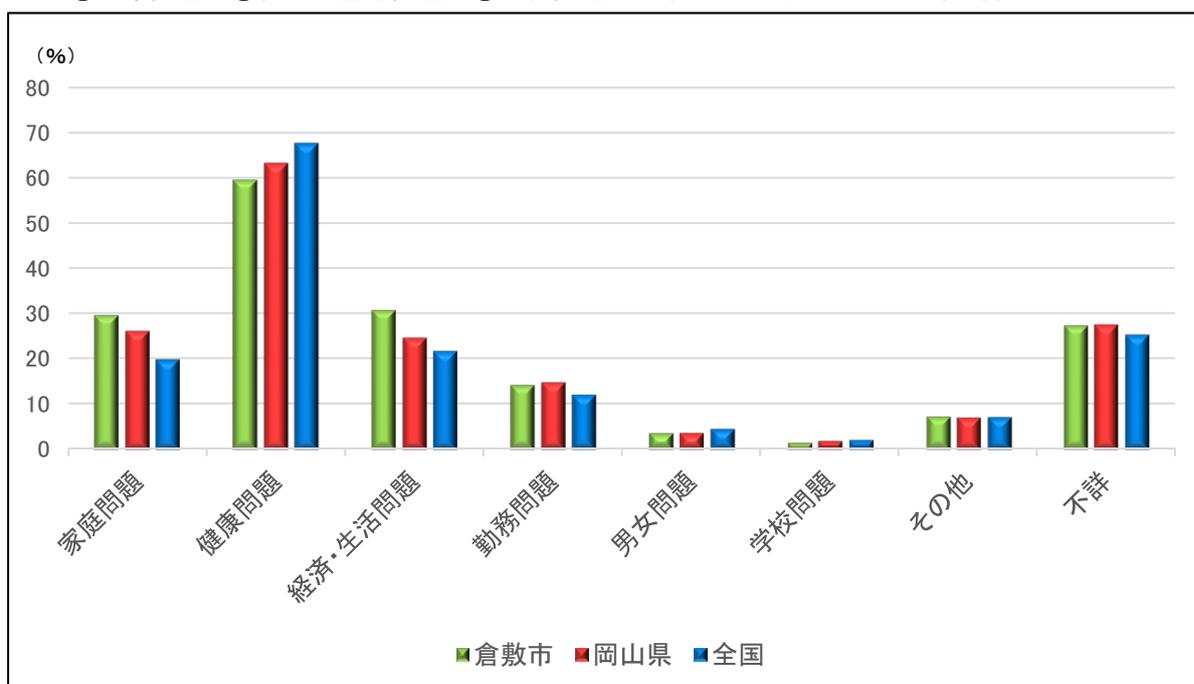
①被雇用・勤め人 ②年金・雇用保険等生活者 ③その他の無職者の順に占める割合が高くなっています。



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察庁)

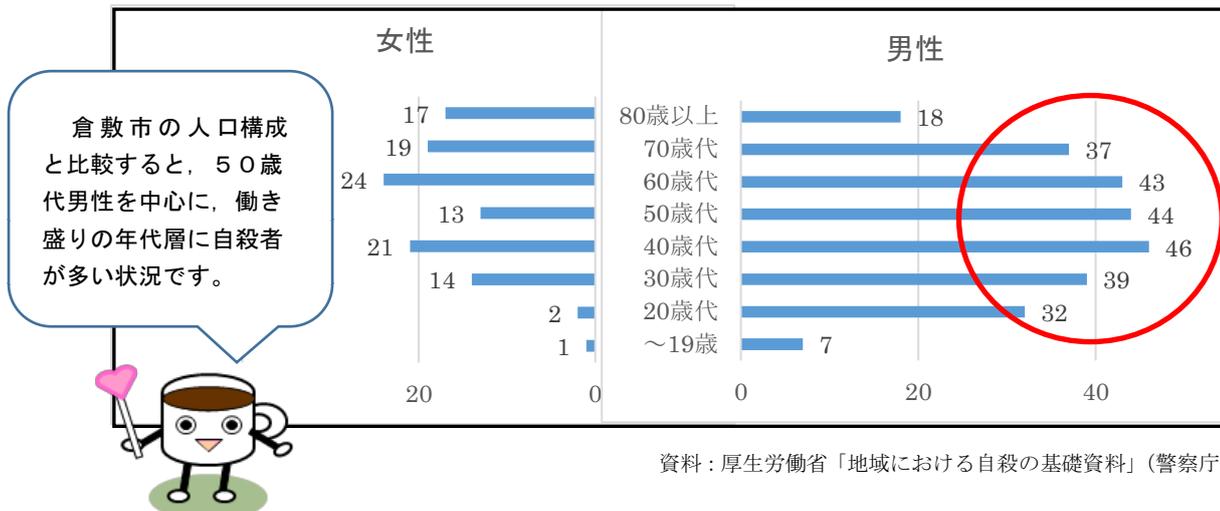
(6) 原因・動機別割合 (平成26年～30年の5年間の累計：国・県・市)

①健康問題 ②経済・生活問題 ③家庭問題 の順になっています。(不詳を除く)

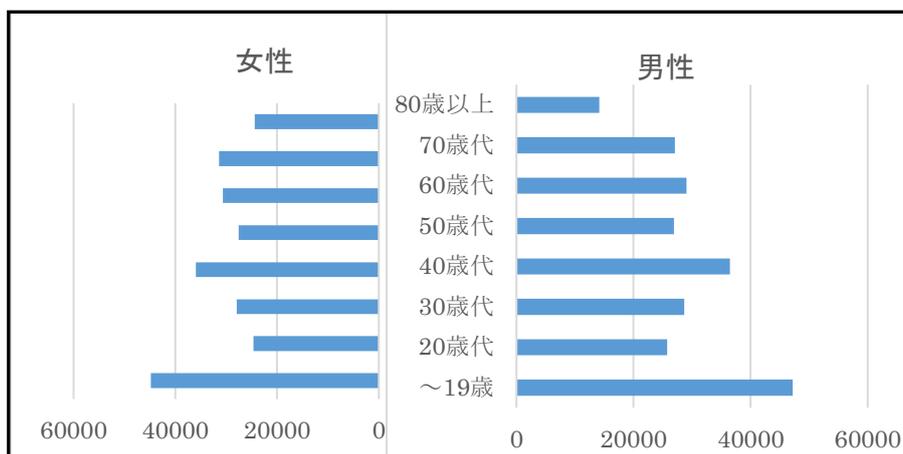


資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察庁)

(7) 年齢別・男女別自殺者数（平成26年～30年の5年間の累計：市）



※参考（倉敷市年齢別・男女別人口 住民基本台帳人口 平成30年9月末日現在）



(8) 年代別死因順位（平成26年～30年の5年間の累計：市）

	1位	2位	3位
10歳代	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20歳代	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30歳代	自殺	悪性新生物	不慮の事故
40歳代	悪性新生物	自殺	心疾患
50歳代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
60歳代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
70歳代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
80歳代	悪性新生物	心疾患	肺炎

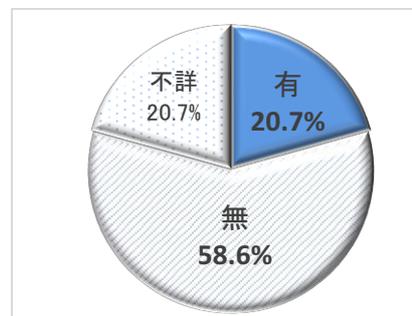
資料：人口動態統計（厚生労働省）より倉敷市保健所作成

\* 10～30歳代の死因の第1位が自殺となっています。

## 2 自殺未遂者に関する現状

### (1) 自殺者の自殺未遂歴（平成26年～30年の5年間の累計：市）

自殺未遂歴	(人)	(%)
有	78	20.7
無	221	58.6
不詳	78	20.7



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（警察庁）

### (2) 倉敷市自殺未遂者支援事業について

自殺未遂者又はその家族に対し、倉敷市保健所が積極的に介入して適切な支援を図ることにより、再び自殺企図のないよう支援することを目的として実施しています。

#### （対象者の状況）

##### ●対象者数（平成26年度～30年度）

年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	合計
男性	3	0	1	0	1	1	0	0	6
女性	1	2	1	5	1	1	0	0	11

・介入していた機関があった自殺未遂者：7人/17人中 ・自殺未遂歴有り：7人/17人中

##### ●自殺未遂に至った要因（平成26年度～30年度） ※複数の要因掲載

家族問題	経済問題	住居問題	健康問題	その他 (就労・対人関係・学業等)
15	6	2	13	8

・自殺未遂者の多くが複数の問題を抱えていました。

#### （現状と課題）

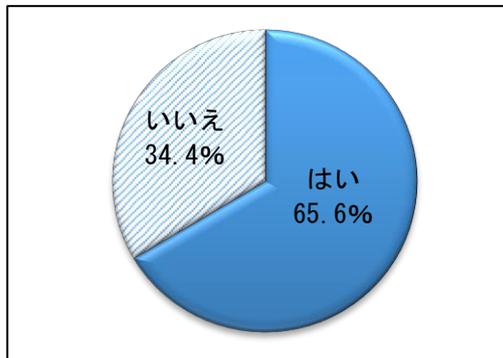
平成26年度～30年度の倉敷市における自殺未遂者支援事業の対象者は、女性の割合が多く全体の64.7%を占めています。複数回の自殺未遂歴や支援機関の介入は、全体の63.6%にありました。自殺未遂に至った要因については、家族関係や精神的なものを含めた健康問題、経済問題等複数の要因が絡み合って起こっています。

自殺未遂者が再び自殺を企図する可能性は、自殺未遂者以外の者に比べて著しく高いことが分かっており、自殺者を減少させるための課題の1つです。そのためには、一般医療機関、精神科医療機関、救急医療機関における身体・精神的治療とともに、地域に戻った後も、精神科医など専門家によるケアや自殺未遂者の抱える様々な社会的問題への重層的・包括的な支援が必要です。医療機関と行政だけでなく、警察や消防も含めて、有機的な連携体制を構築し、継続的な医療支援や相談機関につなげるためのネットワークづくりが重要です。

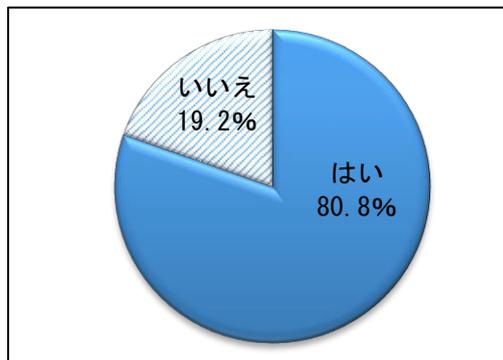
3 「倉敷市民の心の健康に関する統計」から分かる現状

倉敷市民の心の健康に関する統計

★ストレスをうまく解消できていますか。  
 (令和元年12月 市民モニターアンケート  
 結果)



★あなたは悩み事や心配などでストレスを抱えたときに身近に相談する人がいますか。  
 (令和2年4月 市民モニターアンケート  
 結果)



自殺に関する統計について

本市の自殺の統計資料は、厚生労働省の「人口動態統計」と警察庁統計に基づき厚生労働省自殺対策推進室が作成する「地域における自殺の基礎資料」を参考に集計・分析等を行っています。各統計資料は下記のとおり捉え方に違いがあり、公表される自殺者数も異なってきます。本市では、自殺者数の経年変化や他市との比較、公的な自殺者数等の公表には人口動態統計(確定数)を用いており、自殺の分析等を行う際には「地域における自殺の基礎資料」を利用しています。

	厚生労働省 人口動態統計	「地域における自殺の基礎資料」 (警察庁自殺統計)
対象者	日本における日本人	日本における外国人を含む総人口
調査時点	死亡時点	自殺死体発見時点
事務手続き上の差異	死亡診断書等で自殺が明確でない場合は、自殺以外で処理される。	発見時には自殺が明確でない場合でも、その後の調査で判明した場合はその時点で計上される。
自殺者数	住居地(自殺者の居住のあった場所)で集計	発見地(自殺死体が発見された場所)と住居地(自殺者の居住があった場所)の2通りで集計
統計の利用方法	自殺死亡者数や自殺死亡率の年次推移を分析するため使用	自殺死亡者の職業、原因・動機などの分析をするため使用

※本市では、自殺日・住居地ベースを利用



## 第3章 倉敷市自殺対策基本計画（第1期）の取り組み

倉敷市自殺対策基本条例に基づき、第1期倉敷市自殺対策基本計画（計画期間：平成28年度～令和2年度）では、以下の項目を自殺対策の方針とし推進しました。

### 1 計画の取り組み内容

#### （1）自殺に関する調査及び研究

自殺者や遺族のプライバシーに配慮しつつ、社会的要因を含む自殺の実態を把握するための調査研究のため、厚生労働省・警察庁が作成・公表している統計を活用し、倉敷市の自殺状況を分析し、自殺対策に関する情報の提供等を推進することにより、自殺の実態を踏まえた対策を推進しました。

#### （2）自殺に関する市民一人ひとりの気づきと見守りの促進

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」であって、その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を市民一人ひとりが理解して、自分の周囲にいるかもしれない自殺を考えている人のゲートキーパーとなれるよう促進しました。

自殺予防週間と自殺対策強化月間に合わせ各種メディアを通じて、また各地区において啓発を行い、「生きるを支えるフォーラム」を通して、自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及を図りました。

また、児童生徒の自殺予防に資するため、各種相談カードを配布したり、「教育相談週間」や「いじめについて考える週間」を実施しました。あわせて、不登校、引きこもり傾向の中高生を対象とした「居場所事業」を開設しました。

#### （3）自殺対策に関する早期対応の中心的役割を果たす人材の確保及び育成

自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺や自殺関連事象に関する正しい知識を普及し、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る「ゲートキーパー」の役割を担う人材等を養成、育成しました。市職員をはじめ、地区組織に加え、民間企業の新入職員や高校生・大学生など若い世代にゲートキーパー養成研修を行いました（平成21年～令和元年度実績：467回，23，803人）。

医師会においては「かかりつけ医等心の対応力向上研修会」、教職員に対しては「学校カウンセリング研修講座」「いじめ問題研修講座」「生徒指導に関する講演会」等研修講座を開催し、対応力の向上や人材の育成に取り組みました。

#### （4）心の健康づくりの相談体制の整備及び充実

自殺の原因となる様々なストレスについて、ストレス要因の軽減、ストレスへの適切な対応など心の健康の保持・増進のための職場、地域、学校における体制整備及び充実を図りました。

地域における心の健康づくり推進体制の整備として、くらしき心ほっとサポーターの養成・育成を行うとともに、心の健康づくりに関する健康教育等を実施しました。また、電話・面接・訪問等で心の健康に関する相談に対応しました。

職場における心の健康づくり推進体制の整備として、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」やストレスチェック制度の周知を行い、心の不調や不安に悩む働く方等が相談につながりやすい体制をつくりました。

学校における心の健康づくり推進体制の整備として、「スクールカウンセラー配置事業（国、県、市）」で小・中・高・特別支援学校及び適応指導教室へスクールカウンセラーを配置したり、不登校保護者の集いを実施しました。また、各種相談員の資質向上に努めました。

あわせて、不登校、ひきこもり支援の関係機関で「メンタルほっとラインネットワーク会議」を開催し、支援状況等の共有を行い、連携した支援を行いました。

また、本市は平成30年7月の西日本豪雨によって多くの被害を受けました。被災者は様々なストレス要因を抱えており、生活再建等の復興関連施策に加えて、孤立防止や心のケアを行ってまいりました。

#### （5）適切な精神科医療が受けられる体制の整備

うつ病等自殺の危険性が高い人の早期発見に努め、精神科医療につなぐ取り組みに併せ、これらの人々が適切な精神科医療を受けられるよう医療機関と連携を図り体制の整備に努めました。

医師会においては「かかりつけ医等心の対応力向上研修会」を開催し、対応力の向上に努めました。保健所においては、精神科医による専門相談を実施し、本人・家族の相談に対応すると共に必要な情報提供を行い、問題解決や早期治療につなげました。また、医療を中心とする専門職で構成する多職種チームによるアウトリーチを活用し、医療につながりにくい人への支援を行いました。

#### （6）自殺防止のための社会的取組の強化

社会的要因を含む様々な要因により自殺の危険性が高まっている人に対し、社会的な支援によって自殺を防止するための取り組みを強化しました。

倉敷市「生きる支援」ポータルサイト等で相談窓口を紹介すると共に、相談窓口カードを関係機関・団体と協力し設置・配布を行いました（平成27年～令和元年度実績：152,896枚）。

また、生活困窮者や失業者、障がい者や高齢者、いじめ等子どもの悩みについて各種相談窓口を開設しました。

### （7）自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ取り組みの強化

自殺未遂者支援事業において、再企図の防止に向け、関係機関と連携のもと、本人や家族への継続支援を行いました。

自殺未遂者支援事業評価会議では、救急医療機関・精神科医療機関・弁護士・司法書士等の各専門機関・専門職と支援中の個別事例について進捗管理を行うとともに、より効果的な事業となるための評価を行いました。

### （8）自死遺族等に対する支援

自殺や自殺未遂の発生直後に遺された人等に対するケアを行うとともに、必要な情報提供を推進するなど、支援に努めました。

遺族等の身近な人からの相談に対応するとともに、備中保健所で開催されている自死遺族の会（わかちあいの会）について、広報や市ホームページに掲載したり、チラシを窓口に設置し周知を図りました。

### （9）自殺対策に関する活動を行う民間団体の当該活動に対する支援

自殺対策を進める上で、民間団体の活動は不可欠となっているため、当該活動に対する支援を行いました。

地域の愛育委員会、民生・主任児童委員会、栄養改善委員会、市内大学・学校や岡山県産業看護部会等、民間団体との連携強化を図るとともに、倉敷市役所内自殺対策ネットワーク会議を年1回、庁内外（全体）自殺対策ネットワーク会議を年2回開催し、関係機関・関係課が連携強化しながら自殺対策を推進しました。

## 2 これまでの倉敷市自殺対策のまとめ

倉敷市自殺対策基本計画に基づき、倉敷市自殺対策ネットワーク会議を中心に、自殺対策をより具体的に推進しました。

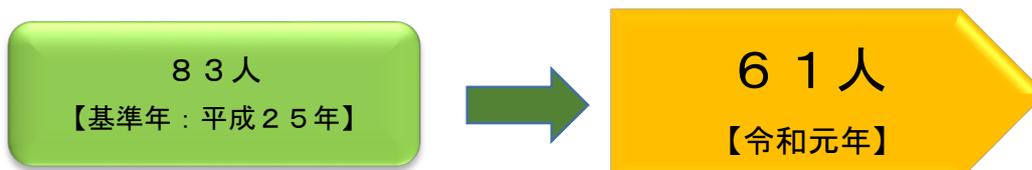
倉敷市自殺対策基本計画の重点取り組みであるゲートキーパーの周知と養成の促進について、地域住民や関係団体に幅広く働きかけを行いました。これにより、若い世代や自殺者の多い30歳代～60歳代男性に焦点を当て、大学生、民間企業の新入職員や働き盛り世代へゲートキーパー養成研修を行うなど、実施対象の広がりがありました。

自殺防止につながる様々な社会的支援が各関係機関・関係課によって行われており、今後も引き続き、それぞれの取り組みの共有と更なる連携の強化が必要です。

### 3 計画の評価指標・達成値

#### (1) 自殺者数の減少

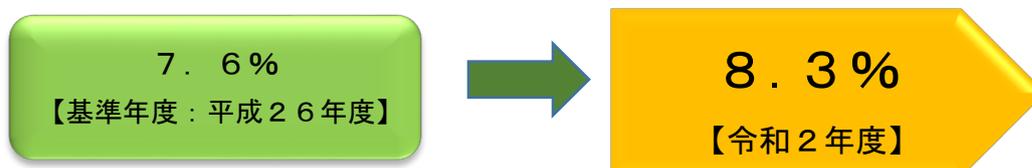
平成25年まで自殺者数が、80人前後で推移している現状の中で、令和元年の自殺者数は61人となっています。引き続き、更なる減少を目指した取り組みが必要です。  
※評価は、令和2年に得られる最新データを基に行います。



#### (2) ゲートキーパーを知っている人の増加

ゲートキーパー養成研修を継続して実施し、ゲートキーパーの名前も活動も知っているという人の割合に若干の増加はあったものの、つなぎ・支える地域づくりを目指し、認知度を高めていくための取り組みの強化が必要です。

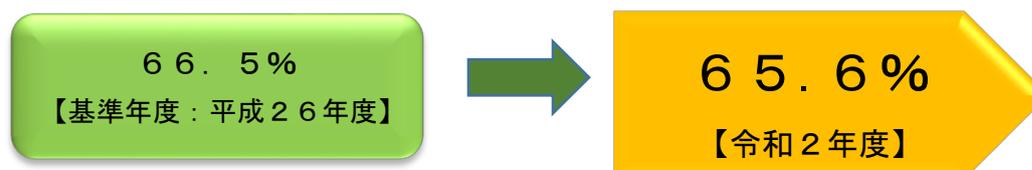
【参考となる指標】 市民モニターアンケート調査



#### (3) ストレスをうまく解消できていると思う人の増加

自分のストレスに気づき、自分にあった対処法を持つことや相談できる人や場を持つ等うまく解消できる人の割合の増加を目指しました。基準年度に比べ若干の減少が見られることから、今後も更なる取り組みが必要です。

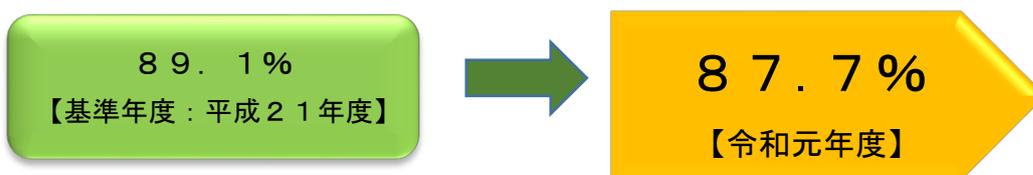
【参考となる指標】 市民モニターアンケート調査



（4）困った時、悩みがある時に相談する人がいると答えた子どもの増加

「困った時、悩みがある時に相談する人がいる」と回答する子どもの割合増加を目指しました。基準年度に比べ減少しており、多感な思春期の時期に自らを知る人に悩みを相談することに抵抗感を感じることも考えられますが、援助希求力の向上を目指す取り組みの強化が必要です。

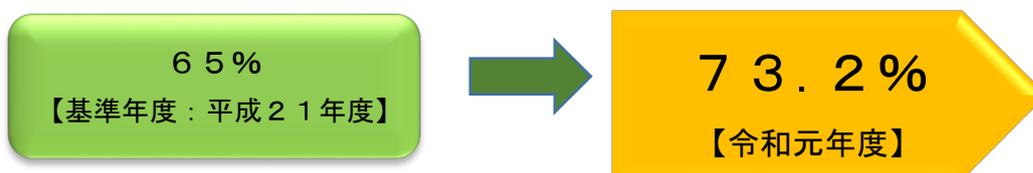
【参考となる指標】倉敷市第六次総合計画より、小学校・中学校の児童生徒アンケート調査



（5）自分や家族の事情に合った働き方ができていると思っている人の増加

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を推進し、「自分や家族の事情に合った働き方ができている」と回答する勤労者の割合増加を目指しました。個人や企業の理解と取り組みが浸透しつつあることが考えられ、今後も啓発の継続が必要です。

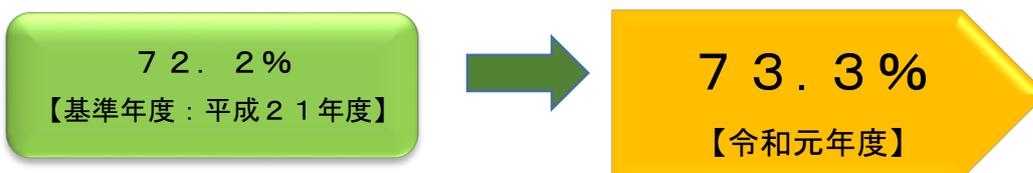
【参考となる指標】倉敷市第六次総合計画より、市民アンケート調査



（6）身近で相談できる人がいると思っている高齢者の増加

「身近で相談できる人がいると思っている」と回答する高齢者の割合増加を目指しました。基準年に比べ若干増加しています。高齢者のみの世帯の増加などにより、周囲との接点が持ちにくくなることが考えられ、孤立防止の取り組みが必要です。

【参考となる指標】倉敷市第六次総合計画より、市民アンケート調査



#### 4 計画の重点取り組みの実施状況

倉敷市では、ゲートキーパーの養成研修を平成21年度より始め、さらに第1期計画では、「市民一人ひとりがゲートキーパーになろう」をスローガンに、重点取り組みとして推進しました。

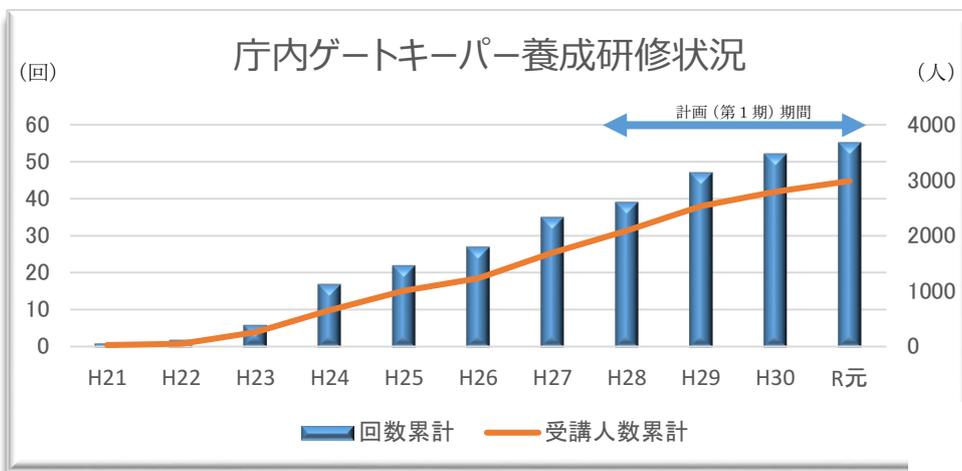
### スローガン：市民一人ひとりがゲートキーパーになろう

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、必要な支援につなげ、見守る人のことです。自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺や自殺関連事象に関する正しい知識を普及し、「ゲートキーパー」としての人材等を養成・育成する研修を行いました。

#### ゲートキーパー養成研修実施状況

##### 市役所内

職員を対象に、ゲートキーパーとして相談者の気持ちに沿った対応ができるよう、相談者を理解し、悩みを聴いたり問題を整理したりするための力を深める相談対応研修を行いました。あわせて市議会や市幹部を対象に生きる支援をテーマに自殺の現状や支援の実際について研修を行いました。また、全職員を対象にeラーニングを行い、ゲートキーパーの役割を学ぶ機会を作りました。引き続き職員の理解を深め、対応向上のための研修を行うことが必要です。



市役所職員

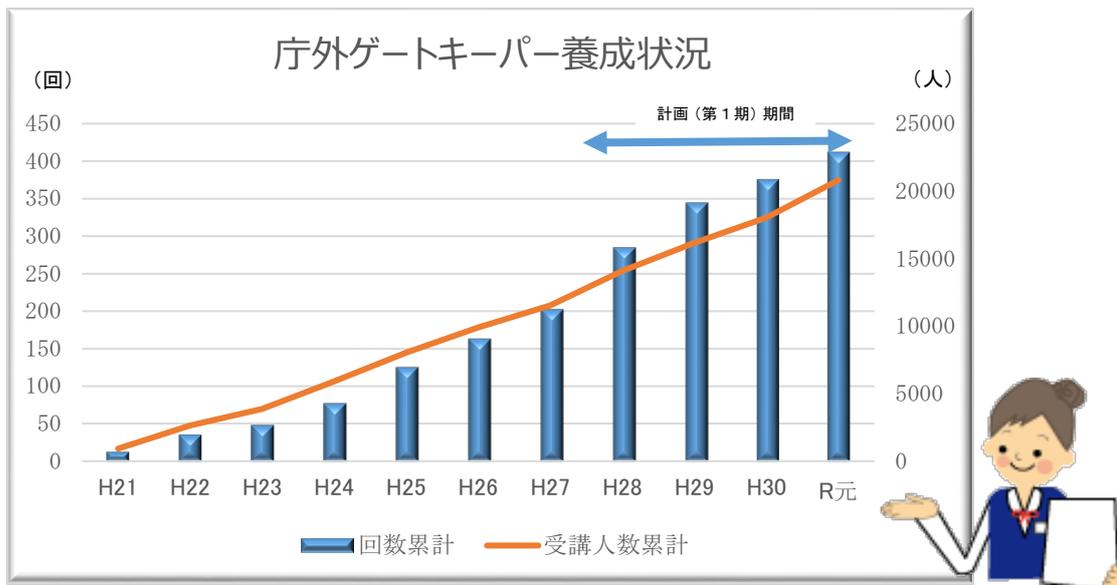
##### 【受講者の声】

- ・相手の発言の中にあるものをくみとり、想像力を働かせることがすごく大切と分かった。
- ・人に自分の悩みや感情を言うのは難しいが、一人で抱えず、話すことが大切と感じた。



地域

地区組織や自殺対策ネットワーク委員のつながりによる関係団体に加え、民間企業の新入職員や大学・高校の生徒へゲートキーパー養成研修を組み込むことができました。今後も引き続き職域や学校も含めた、さらなる人材育成が必要です。特に若いころからの心の健康づくりの大切さとゲートキーパー養成研修実施の意義についてPRを行うことが重要です。



企業新入職員

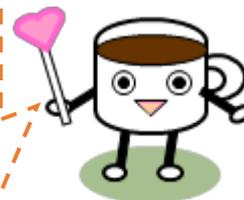


大学関係



【受講者の声】

- ゲートキーパーの役割について理解できた。
- 悩んでいる人がいたら、相手の話を良く聞いて心を支えてあげられるようになりたい。
- 自分自身ストレスを抱えないように心のケアを行っていきたい。





## 第4章 倉敷市自殺対策基本計画（第2期）の目的・基本理念等

### 1 計画の目的・基本理念

#### 目的

市民一人ひとりがかけがえのない命を大切にし  
共に支え合い健康で生きがいと希望を持って暮ら  
すことのできる地域社会を実現する。

#### 基本理念

1. 自殺対策は、生きることの包括的支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければなりません。
2. 自殺対策は、自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第12条に規定する基本的かつ総合的な自殺対策の大綱に定められた自殺総合対策における基本認識を踏まえ、自殺は防ぐことができる社会的な問題として取り組まなければなりません。
3. 自殺対策は、自殺が個人的な問題のみではなく、その背景に様々な社会的要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければなりません。
4. 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的な観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されなければなりません。
5. 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければなりません。
6. 自殺対策は、市民が共に支え合う地域づくりを促進するという観点から、地域の実情に即したきめ細かな施策として実施されなければなりません。
7. 自殺対策は、市、国、岡山県、医療機関、福祉関係機関、事業主、学校、市民等の相互の密接な連携の下に実施されなければなりません。

## 2 計画の位置づけ

この計画は、国の自殺対策基本法及び自殺総合対策大綱の基本理念を踏まえつつ、平成27年4月施行の「倉敷市自殺対策基本条例」に基づく計画とし、「倉敷市第七次総合計画」を踏まえ、「倉敷市健康増進計画」「倉敷市地域福祉計画」等、その他関連する計画と連携し整合性を図ります。



### 3 計画の期間

本計画の期間は令和3年度（2021年度）から令和7年度（2025年度）の5か年とします。

なお、この計画は自殺対策基本法または自殺総合対策大綱が見直された場合には必要に応じて見直しを行うこととします。



倉敷市自殺対策基本計画（第2期）推進期間と評価時期

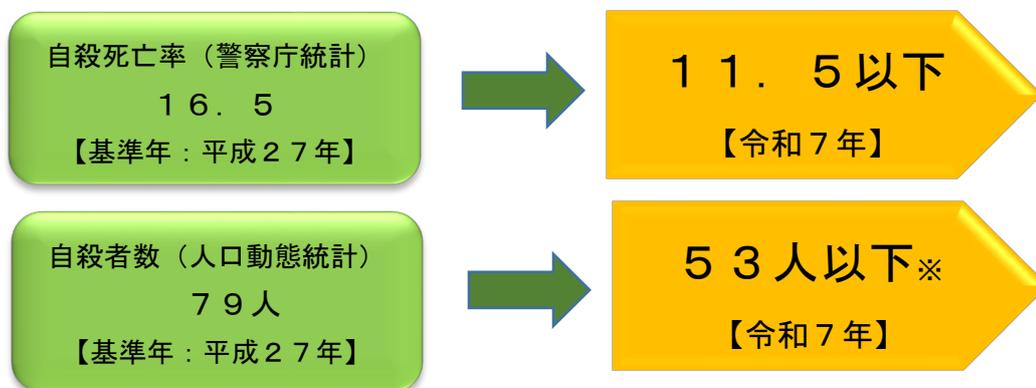
### 4 計画の目標値

#### （1）自殺者数の減少

国の自殺総合対策大綱では、令和8年（2026年）までに平成27年（2015年）と比べて自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を30%以上減少させることを目標としています。【国：自殺死亡率 平成27年 18.5⇒ 令和8年 13.0以下】

第3次岡山県自殺対策基本計画の数値目標は、令和8年までに自殺死亡率を〇〇.〇以下としています。国、県の目標値を勘案し、倉敷市では令和7年までに自殺死亡率11.5以下を目指します。

※評価は、令和7年に得られる最新データを基に行います。

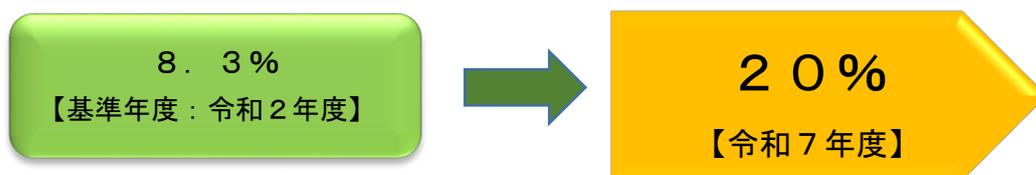


※「日本の地域別将来推計人口（平成30年3月）」（国立社会保障・人口問題研究所）の人口推計から算出

## （2）ゲートキーパーを知っている人の増加

ゲートキーパー養成研修を継続して実施し、ゲートキーパーの名前も活動も知っているという人の割合増加を目指し、つなぎ・支える地域づくりを進めます。

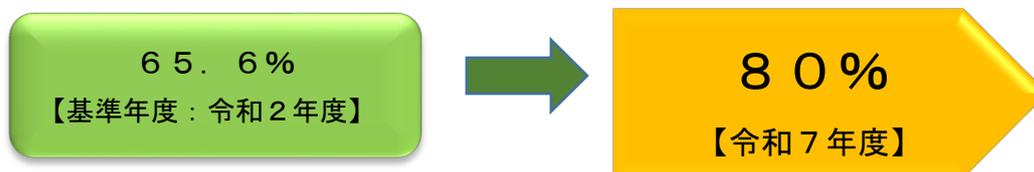
【参考となる指標】令和2年4月に実施した市民モニターアンケート調査



## （3）ストレスをうまく解消できていると思う人の増加

自分のストレスに気づき、自分にあった対処法を持つことや相談できる人や場を持つ等うまく解消できる人の割合増加を目指します。

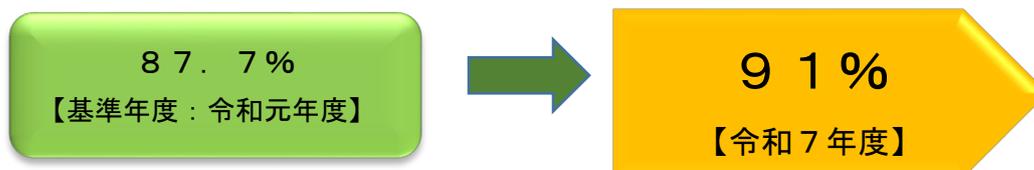
【参考となる指標】令和2年4月に実施した市民モニターアンケート調査



## （4）困った時、悩みがある時に相談する人がいると答えた子どもの増加

「困った時、悩みがある時に相談する人がいる」と回答する子どもの割合増加を目指します。

【参考となる指標】倉敷市第七次総合計画より、小学校・中学校の児童生徒アンケート調査

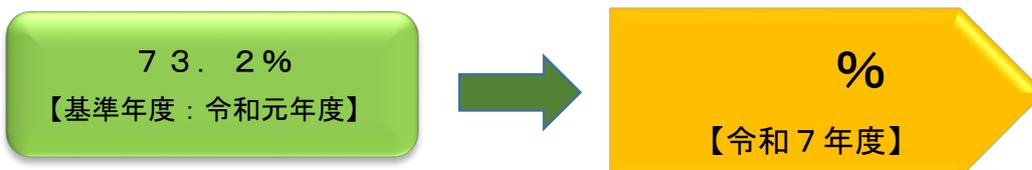


※総合計画策定中のため未確定値

（5）自分や家族の事情に合った働き方ができていると思っている人の増加

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を推進し、「自分や家族の事情に合った働き方ができている」と回答する勤労者の割合増加を目指します。

【参考となる指標】倉敷市第七次総合計画より、市民アンケート調査

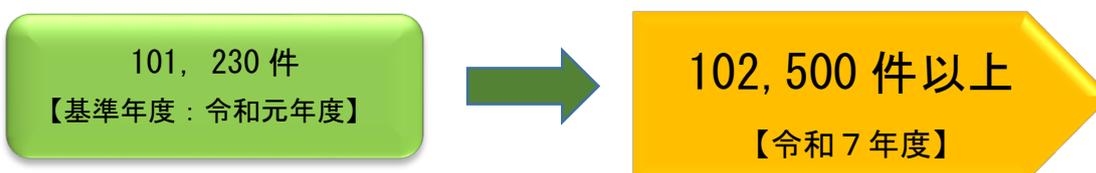


※男女共同参画課にて数値目標検討中

（6）身近で相談できる人がいる高齢者の増加

身近で相談できる人がいる高齢者を反映した「高齢者支援センターの相談件数」の増加を目指します。（※第1期計画から指標を変更しています）

【参考となる指標】倉敷市第七次総合計画より、まちづくり指標



倉敷市こころの健康づくり  
マスコットキャラクター  
ほっとちゃん

ぼくは、ほっとちゃんです。

心の健康づくりの推進と、精神障がいに対する正しい理解を地域に広げる活動を、行政・関係機関・関係団体の方々と一緒にしています。  
カップの中には愛情たっぷりのミルクココアが入っています。

## 5 計画の推進体制と評価

倉敷市自殺対策基本計画は、倉敷市自殺対策ネットワーク会議で計画の推進と進行管理を行います。

本市は、毎年度、市における自殺対策の概要及び施策の実施状況を議会に報告するとともに、市民に公表します。その報告を受け、議会は、評価するとともに、監視・提言を行います。

令和7年度に最終評価を行い、その評価方法は、目標の達成度を数値で見る量的評価と、計画推進のための取り組みや経過を評価する質的評価をあわせて行います。

### 倉敷市自殺対策ネットワーク会議

倉敷市自殺対策基本条例（平成26年倉敷市条例第76号）第12条の規定に基づき、庁内及び関係機関との連携強化を図り、自殺対策基本計画を推進するために設置。





## 第5章 倉敷市自殺対策の体系

### 1 地域自殺対策パッケージに基づいた体系

平成28年の自殺対策基本法の改正により市町村における自殺対策計画策定が義務化されたことに合わせ、自殺総合対策推進センターから「地域自殺対策政策パッケージ」が提示されました。全市町村が実施することが望ましい施策群を「基本施策」、各地域において優先的な課題となりうる施策群を「重点施策」として示しています。

本市は、「基本施策」は国が定めた以下の5項目、「重点施策」は本市の優先的な課題として以下の4項目に取り組みます。

それらを含め、関係機関・関係課で既に行われている様々な自殺対策につながる事業について、「生きる支援施策」として推進します。これらの施策を、自殺対策大綱に示された「当面の重点施策」に沿って推進し、自殺対策の実効性を一層高めていけるよう取り組みます。

(地域自殺対策政策パッケージに基づいた、倉敷市自殺対策の体系)

#### 【生きる支援施策】

- 1 市民一人ひとりの気づきと見守りを促す
- 2 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
- 3 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
- 4 心の健康を支援する多環境の整備と心の健康づくりを推進する
- 5 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
- 6 社会全体の自殺リスクを低下させる
- 7 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
- 8 遺された人への支援を充実する
- 9 民間団体との連携を強化する
- 10 子ども・若者の自殺対策をさらに推進する
- 11 勤務問題による自殺対策をさらに推進する

基本施策（自殺対策を推進する上で欠かすことのできない取り組み）

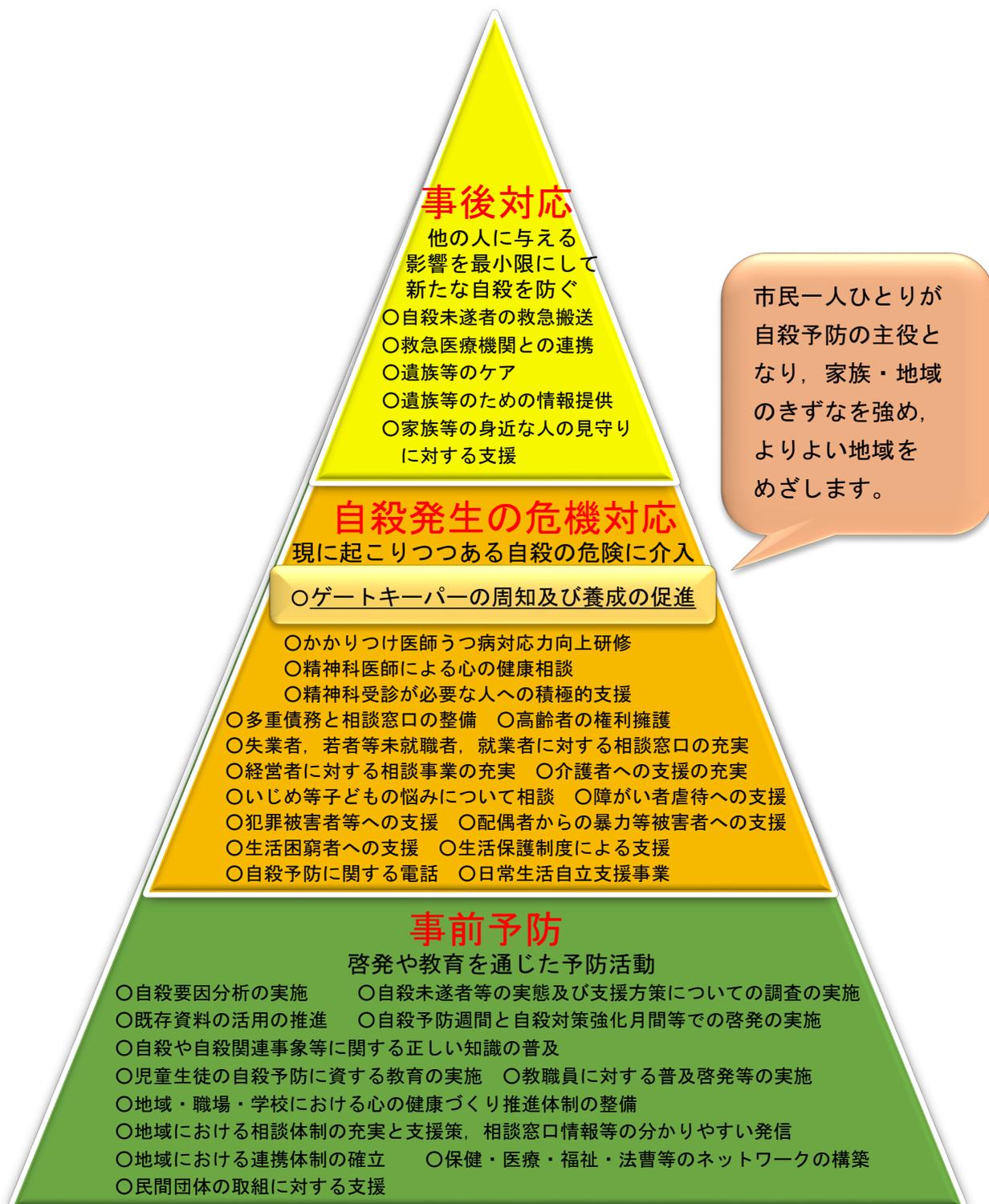
- ① 地域におけるネットワークの強化
- ② 自殺対策を支える人材の育成
- ③ 市民への啓発と周知
- ④ 生きることへの促進要因への支援
- ⑤ 援助希求力を高めるための支援

重点施策（本市における自殺のハイリスク層への取り組み）

- ① 子ども・若者への支援の強化
- ② 勤務・経営問題にかかわる自殺対策の推進
- ③ 高齢者への支援の強化
- ④ 被災者等への心のケア

## 2 対応の段階に応じた体系

倉敷市の自殺対策の取り組みについては、事前予防・自殺発生の危機対応・事後対応と体系化し、特に自殺を未然に防ぐことができるよう、市民一人ひとりがゲートキーパーとしての役割を担うことを目指します。





## 第6章 施策の推進（基本施策・重点施策・生きる支援施策）

### 1 基本施策としての取り組み

#### （1）地域におけるネットワークの強化

一人ひとりが抱える様々な問題に寄り添い、早期に適切な支援へとつなげていくことができるよう、庁内・庁外の関係機関のネットワークの強化に取り組みます。

##### ア 倉敷市自殺対策ネットワーク会議（保健所保健課）

自殺対策に係る庁内外の関係各課が、自殺対策に対する共通認識を持ち、対策を総合的かつ効果的に推進するために、連携及び調整を行います。また、倉敷市自殺対策基本計画の円滑な推進を目指し、計画の進捗管理を行います。

##### イ 「生きる支援」関連部署連絡会議（企画経営室）

市民の生涯を通じた生活全般に関わる行政サービスを「生きる支援」と位置づけ、これに関する諸問題について協議、調整等を行うことにより、関連部局が連携して総合的に対応する体制を整備し、もって地域の絆の強化を図るとともに、市民の命を守ることを目指しています。なお、本部長は市長を、副本部長は両副市長が担い、全庁的な取り組みとして地域自殺対策を総合的に推進します。

#### （2）自殺対策を支える人材の育成

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からない」「どのように解決したらよいか分からない」等の状況に陥ることがあります。そのような悩みを抱えた人に、一人でも多くの方がゲートキーパーになり、支えることができるようゲートキーパーの役割を知り、対応できる人材を育成します。「市民一人ひとりがゲートキーパーになろう」をスローガンに自殺対策を支える人材育成を推進し、家族・地域のきずなを強め、よりよい地域を目指します。

##### ア 職員向けゲートキーパー養成研修

市役所職員全員が窓口等での対応において、市民の自殺のサインに気づき、ゲートキーパーの役割を果たせるよう研修を実施します。

##### イ 地域向けゲートキーパー養成研修

愛育委員・栄養改善協議会・民生委員・児童委員など、地域で活躍する団体を対象に、地域の中で市民同士が悩みや自殺のサインに気づき、ゲートキーパーの役割を果たせるよう研修を実施します。

## (3) 住民への啓発と周知

ストレスやこころの健康づくり等についての正しい知識や、自殺対策の取り組み・相談先について、市民への啓発と周知を図ります。

## ア 生きるを支えるフォーラム

市民が自殺の現状について理解を深めるとともに、悩みを抱え込まず、互いに支え合う地域づくりを目指します。

## イ 心の健康づくり講座

講座を通して、一般市民の精神疾患や精神障がいに対する正しい知識を深め、偏見除去につなげます。また、企画等を通して、精神保健に関わる機関や組織が地域の現状や課題を共有し、地域づくりに向けた取り組みを考える機会とします。また、お互いの活動を理解しあい、地域におけるネットワークの構築を目指します。

## ウ 街頭キャンペーン

9月の自殺予防週間及び3月の自殺対策強化月間にあわせ、一般市民を対象に、岡山県司法書士会、岡山県弁護士会、市議会、くらしき心ほっとサポーターと協働で啓発活動を行います。

## エ 相談窓口カード設置

名刺サイズの相談窓口カードを作成し、官公庁にとどまらず、愛育委員会と協働で市民が目につきやすい場所に設置し、相談窓口の周知を行います。

## オ くらしき心ほっとサポーター養成・育成

市民の立場で行政と協働で啓発を行う「くらしき心ほっとサポーター」が、精神障がいに対する偏見除去や心の健康づくりのために、地域に働きかける必要性を認識し、地域を巻き込んだ啓発活動に取り組めるよう、養成・育成を行います。

## カ マスメディアによる啓発

FMくらしきにて、自殺予防週間及び自殺対策強化月間に普及啓発を行います。

## (4) 生きることへの促進要因への支援

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合わせて行う必要があります。生きることの促進要因への支援という観点から、問題や悩みを抱える人や自死遺族、自殺リスクの高い自殺未遂者や精神疾患を持つ人への相談・支援体制の充実及び、必要な医療を継続して受けられる体制づくりに取り組みます。

ア 自殺未遂者支援事業

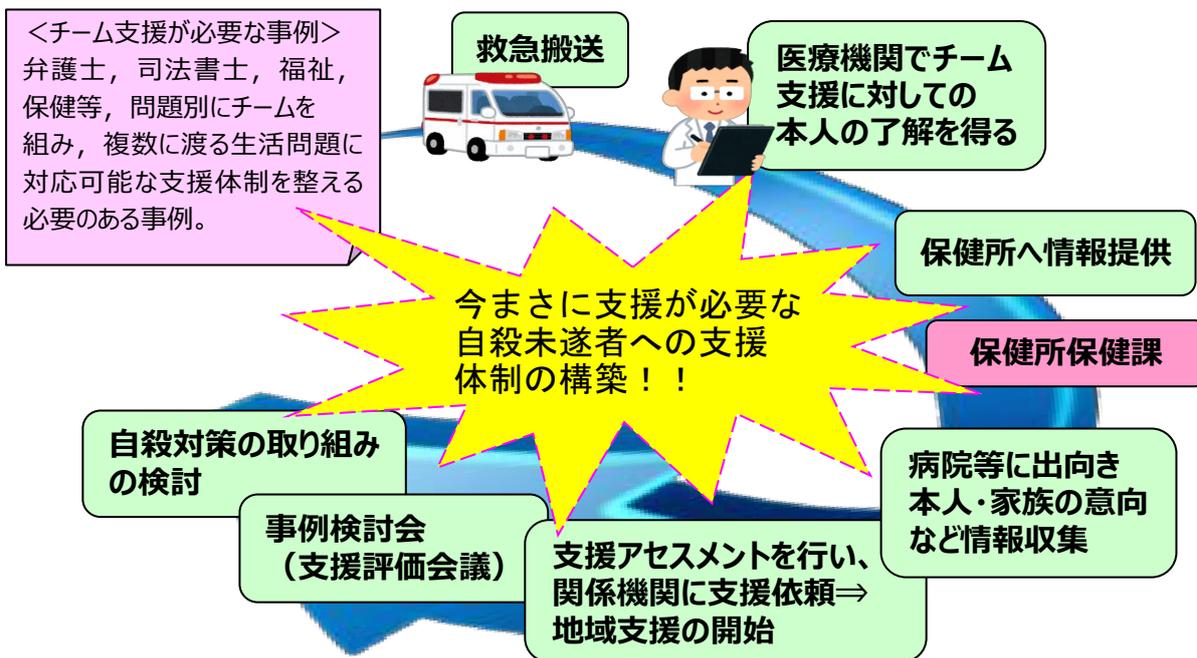
自殺未遂者やその家族に対して市が積極的に介入して適切な支援を図る事により、再度の自殺企図がないように支援します。

コラム ～ 倉敷市の強み② ～



倉敷市自殺未遂者支援事業

自殺ハイリスク者である自殺未遂者やその家族に対して、司法書士や弁護士，保健福祉の専門職がチームを組み，多岐にわたる生活問題の解決に向けた支援を実施しています。医療機関から支援依頼を受けた倉敷市保健所は，支援開始当初に積極的に介入し，支援のコーディネートを行うことで，再度の自殺企図を防止します。また，支援事例を通して，関係機関の役割やネットワークについて分析し，倉敷市の地域特性に応じた相談支援体制の整備（セーフティネット）のあり方や人材育成のあり方について検討しています。



また，市内救急告示医療機関および精神科医療機関のスタッフが，自殺未遂者への理解を深め，現場の現状や課題等を共有し，適切なケアの実践について検討するとともに，支援者間の連携体制の構築を図ることを目的に情報交換会を開催しています。

イ 自死遺族のつどい（県：備中保健所）

自死遺族の方々が、語り合うことを通して、悲しみや苦しみを分かち合い、共に支え合えるよう支援します。

ウ 心の健康相談（精神科医・保健師・精神保健福祉士）

保健師・精神保健福祉士が、心の健康や病気に関する相談に応じます。また、精神疾患の可能性のある人、家族を対象として精神科医師に相談をする場を設け、問題解決や早期治療につなげます。

エ ゲートキーパーズ事業

学校園・企業・地域の団体などで、倉敷市が自殺対策のスローガンとして掲げる「市民一人ひとりがゲートキーパーになろう」の趣旨に賛同し、活動に取り組む企業・団体を登録します。

(5) 援助希求力を高めるための支援

年代を問わず、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいという援助希求力を高める支援を推進します。下記のような事業等において、援助希求力を高める内容を組み入れ、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいか、具体的かつ実践的な方法について普及啓発に取り組みます。

ア ゲートキーパー養成研修

イ 生きるを支えるフォーラム

ウ 心の健康づくり講座

エ 暮らしき心ほっとサポーターの養成・育成

オ マスメディアによる啓発

カ こころの健康相談

2 重点施策としての取り組み

重点施策としての取り組み

子ども・若者への支援の強化

～児童生徒・大学生・10～30歳代の有職者と無職者等～

思春期は精神的な安定が図りにくく、また、青少年期に受けた心の傷は長年に渡り影響します。さらに、自殺死亡率について若年層は増加傾向を示すなど、若年層における自殺の問題は深刻さを増しており、その背景として若年雇用を取り巻く社会状況の変化が指摘されています。

本市においても全国と同様に10～30歳代において自殺が死因第1位であり、若年層の自殺は深刻な問題となっています。庁内や地域の関係機関と連携し、若年層においてストレスへの対処方法を身につける取り組みや援助希求力を高める取り組みを進めます。また、雇用を取り巻く様々な状況に対する支援などの取り組みを進めていきます。

勤務・経営問題に関わる自殺対策の推進

～中高年～

中高年は、家庭、職場の両方で重要な位置を占める一方、親との死別や退職などの大きな喪失体験を迎え、心理的にも、社会的にも負担を抱えることが多い世代です。仕事に関しては強い不安やストレスを感じている勤労者が増え、過重労働、職場のいじめ、ハラスメント等の問題もあります。

本市における自殺者のうち有職者が約4割を占めています（H25～29合計）。また、市内に従業者数が49人以下の事業所が96%を占めており、小規模事業場ではメンタルヘルス対策に遅れがあることが指摘されているため、庁内や地域の関係機関と連携し、自殺対策の働きかけを強化します。

高齢者への支援の強化

高齢者の自殺の背景には、慢性疾患による継続的な身体的苦痛や将来への不安、身体機能の低下に伴う社会や家族での役割の喪失感、近親者の喪失体験、介護疲れ等によるうつ病が多くなります。

本市においても、60歳以上自殺者の年代層が約4割を占めています（H25～29合計）。これらのことから、自殺を防ぐためには、高齢者本人への支援のみならず、家族や地域ぐるみの支援を行っていくことが重要です。具体的には生きがいづくりや孤立防止、相談体制づくり等庁内や地域の関係機関との連携による取り組みをさらに推進していきます。

被災者等への心のケア

本市は平成30年7月の西日本豪雨によって多くの被害を受けました。被災された方々が一日でも早く、安全・安心で落ち着いた日常生活を送ることができるよう、行政による被災者の生活支援はもとより、被災者が真備地区で落ち着いて穏やかに過ごせる住まいの確保、生活環境の回復や医療・福祉の充実、地域のコミュニティの再建を早期に進めていく必要があります。自殺対策を推進する上でも、「倉敷市真備支え合いセンター」等関係機関との連携による被災者に寄り添ったきめ細やかな心のケアを行っていきます。また、被災者に対する支援は長期に渡ることから、被災者支援に関わる支援者への心のケアに継続して取り組んでいきます。

### 3 生きる支援施策としての具体的取り組み

#### (1) 市民一人ひとりの気づきと見守りを促す

※自殺の問題は一部の人や地域だけの問題ではなく、市民誰もが当事者となり得る重大な問題であることについて市民の理解の促進を図る必要がある。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア 自殺予防週間と自殺対策強化月間等での啓発の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆「世界自殺予防デー」(9月10日)、「自殺予防週間」(9月10日～16日)及び「自殺対策強化月間」(3月)において啓発を実施する。</li> <li>・街頭キャンペーン</li> <li>・展示コーナーを設置</li> <li>・広報くらしき・市ホームページに掲載</li> <li>◆マスメディアを活用し啓発活動を実施する。</li> </ul>	岡山弁護士会 岡山県司法書士会 市議会 くらしき心ほっとサポーター 愛育委員会 健康づくり課 各保健推進室 保健課
イ 児童生徒の自殺予防に資する教育の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆出張いじめ予防授業の実施，ワークルール教育の実施</li> <li>◆青少年の健全なインターネット・スマートフォンの利用を促進する。</li> <li>◆いのちの尊さや大切さについて，自らの考えを深められる教材を配布する。</li> <li>◆心と体を守る啓発教材を配布する。</li> <li>◆いじめ防止リーフレットを作成する。</li> <li>◆自殺に至る原因となる，アルコール・薬物等に関する教育を実施する。</li> </ul>	岡山弁護士会 教育委員会
ウ 自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆各種団体との協働での啓発や相談窓口カードを配布する。</li> <li>◆「生きる支援」関連の各種会議で，一人でも多くの人にゲートキーパーの重要性を理解してもらえるよう広報する。</li> <li>◆「生きる支援」ポータルサイトにより，相談窓口情報を発信する。</li> <li>◆あらゆる年代・分野を対象として心の健康づくり，うつ病，アルコール・薬物等に関する教育を実施する。</li> <li>◆倉敷市出前講座を実施する。</li> <li>◆アルコール等の適切な摂取について啓発する。</li> </ul>	くらしき心ほっとサポーター 愛育委員会 岡山県産業看護部会 企画経営室 健康づくり課 各保健推進室 保健課
エ うつ病についての普及啓発の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域・職域において，うつ病に関する正しい知識など啓発活動を行う。</li> </ul>	岡山県産業看護部会 保健課

#### (2) 自殺対策の推進に資する調査研究等を推進する

※自殺対策の推進に資する調査研究等を実施するとともに，その結果を自殺対策の実務的な視点からも検証し，実践に還元する。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア 自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究及び検証	◆市民の意識を把握し、課題を明らかにするために、市民アンケートを定期的実施する。 ◆厚生労働省・警察庁が作成・公表している統計を活用し、倉敷市の自殺状況を分析する。	保健課
イ 調査研究及び検証による成果の活用	◆自殺未遂者支援事業の支援をとおして、未遂者やその家族等の実態を把握していき、支援の方策について検討する。 ◆市内救急告示医療機関を対象に、自殺未遂者支援に関する情報交換会を開催する。	保健課
ウ 既存資料の利活用の推進	◆内閣府・厚生労働省・警察庁が作成・公表している統計を活用して倉敷市の自殺の状況を作成し、公表する。	保健課

### (3) 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

※自殺対策に直接的に関わる人材の確保及び、様々な分野において生きることへの包括的な支援を行う人材の確保。ゲートキーパーの養成について、市民の約5人に1人が聞いたことがあるようにすることを旨とする。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア 大学や専修学校等と連携した自殺対策教育の推進	◆市内の大学と連携を図り、学生を対象にしたゲートキーパー養成研修を実施する。	保健課
イ 自殺対策の連携調整を担う人材の養成	◆「生きる支援」を全職員一丸となり推進するため、全庁的に研修や情報共有等を行う。	企画経営室
ウ かかりつけ医師うつ病対応力向上研修	◆うつ病などを早期発見・早期治療ができるよう、「かかりつけ医心の対応向上研修会」を実施する。	倉敷連合医師会 (県産業医会)
エ 教職員に対する普及啓発等の実施	◆いじめや不登校等のない学校をめざし、教職員研修を充実する。	教育委員会
オ 地域保健スタッフや産業保健スタッフの資質の向上	◆心の健康問題に関する相談機能を充実させるため、保健師等の地域保健スタッフに対して研修を実施する。 ◆職域におけるメンタルヘルス対策を推進するため、産業保健スタッフの資質の向上のための研修を実施する。	岡山県産業看護部会
カ 介護支援専門員	◆高齢者の在宅生活を支援する介護支援専門員に向けた研修等の機会を通じ、心の健康づくりや自殺対策に関する知識の	高齢者支援センター

等に対する研修	普及を図る。	
キ 民生委員・児童支援員等への研修	◆住民主体の見守り活動を支援するため、民生委員・児童委員等に対する心の健康づくりや自殺対策に関する施策についての研修を実施する。	各保健推進室 保健課
ク 社会的要因に関連する相談員の資質の向上	◆多重債務相談窓口・経営相談窓口・職業安定所・生活困窮者の窓口等の支援員に対し、地域の自殺対策やメンタルヘルスについての正しい知識の普及を促進する。	保健課
ケ 遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上	◆警察官や消防職員等の公的機関で自殺に関連する業務の従事者に対し、適切な遺族等への対応に関する知識の普及を促進する。	保健課
コ 様々な分野でのゲートキーパーの養成	◆【地域・職域】 地域の関係機関・団体に対しゲートキーパー養成研修を実施する。 職域において管理監督者従業員に対しゲートキーパー養成研修を実施する。 ◆【職員等】 庁内関係部署の職員に対しゲートキーパー養成研修を実施する。	各組織 各団体 倉敷市役所
サ 自殺対策従事者への心のケアの推進	◆自殺対策従事者に対して、相談者が自殺既遂に至った場合も含めて、従事者の心の健康を維持するための仕組みづくりを推進するとともに、心の健康に関する知見を活かした支援方法の普及を図る。	保健課
シ 家族や知人等を含めた支援者への支援	◆悩みを抱える者だけでなく、悩みを抱える者を支援する家族や知人等を含めた支援者が孤立せずにすむよう、家族等に対する支援を推進する。	各保健推進室 保健課

#### (4) 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

※自殺の原因となり得る様々なストレスについて、ストレス要因の軽減、ストレスへの適切な対応、ハラスメントなど職場環境の改善のための体制整備を進める。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア 職場におけるメンタルヘルス対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆勤労者の生涯を通じた健康づくりに取り組む。</li> <li>◆勤労者のストレスチェックを実施する。</li> <li>◆中小企業における従業員の福祉厚生の向上など、安心して働き続けられる労働環境や勤労者福祉の充実を図る。</li> <li>◆様々なハラスメント、人権、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の啓発、情報提供を充実させ、取組の必要性や方向性に関する理解の浸透を図る。</li> <li>◆国及び県と協力し、求職者や雇用促進等に取り組む事業者に向けた支援制度の周知を図るとともに、安心・安全な職場づくりについての情報を提供する。</li> <li>◆倉敷市職員のメンタルヘルス対策事業を実施する。</li> <li>◆心の健康についての出前講座を実施する。</li> </ul>	倉敷中央職業安定所 商工会議所 岡山県産業看護部会 労働政策課 男女共同参画課 人事課 健康づくり課 各保健推進室 保健課

	◆勤労者のメンタルヘルスに関する情報発信（厚生労働省「こころの耳」：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトをPRする。）	
イ 地域における心の健康づくり 推進体制の整備	<p>高齢者実態把握調査を実施し、一人ひとりの高齢者の心身の状態や家族の状況等を把握するとともに、高齢者が健康で生きがいをもって日常生活を営むことができるよう支援する。</p> <p>◆地域で高齢者を見守り、支えるネットワークを構築するとともに、ひとり暮らし高齢者への支援の強化を図る。</p> <p>◆高齢者の孤独感や閉じこもりを解消していくため、高齢者が気軽に集い、仲間と出会い交流の機会や異世代との交流が図れるよう、通いの場の創出に努める。</p> <p>◆社会活動や地域活動、就業活動への参加を促進し、高齢者の活躍の場を広げる取組を充実する。</p> <p>◆健康くらしき21における関連事業により、地域の力を活かした心の健康づくりの推進を図る。</p> <p>◆精神保健に関する知識の普及、偏見除去にむけた啓発の実施、市民の立場で行政と協働で啓発を行う、くらしき心ほっとサポーターを養成育成する。</p> <p>◆統合失調症・発達障がい・ひきこもり・アルコール依存症等、心の健康に関する相談に対応する。また、保健師等による訪問活動を行い、地域住民の心の健康の保持増進を図る。</p>	<p>高齢者支援センター</p> <p>健康長寿課（地域包括ケア推進室）</p> <p>健康づくり課</p> <p>各保健推進室</p> <p>保健課</p>
ウ 学校における心の健康づくり 推進体制の整備	<p>◆学校園において、発達段階に応じた人権教育や道徳教育を行い、子どもが互いの違いやよさを認め合い、だれもが自他共に大切にされていると実感できる環境づくりに努める。</p> <p>◆子どものボランティア活動等を通じた心の教育の充実に努める。</p> <p>◆いじめや不登校等のない学校をめざし、専門員・支援員を配置する。</p> <p>◆若年者のメンタルヘルスに関する情報発信する。（厚生労働省「こころもメンテしよう」：若者を支えるメンタルヘルス・ポータルサイトをPRする。）</p>	<p>教育委員会</p> <p>保健課</p>
エ 大規模災害における被災者の心のケア、生活再建等の推進	<p>◆被災者は様々なストレス要因を抱えることとなるため、孤立防止や心のケアに加えて、生活再建等の復興関連施策を、復興の各段階に応じて中長期にわたり講ずることが必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・災害公営住宅整備事業</li> <li>・被災者見守り・相談支援事業</li> <li>・スクールカウンセラー配置事業</li> </ul>	<p>各組織</p> <p>各団体</p> <p>倉敷市役所</p>

(5) 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

※誰もが適切な精神保健医療サービスを受けられるようにする。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア 精神科医療、保健、福祉等の各	◆警察活動の機会を活用した自殺のおそれのある重度うつ病患者と思慮される人等の早期発見、及び関係機関への通報に	<p>警察署</p> <p>岡山弁護士会</p> <p>岡山県司法書士会</p>

<p>施策の連動性の向上</p>	<p>より連携を図る。  ◆精神科の治療を受けている方を、関係機関と連携して支援する。  ◆「医療・介護連携シート」の活用を促進し、関係者の連携推進を図る。  ◆適切な精神科医療が受けられる体制を整備するため、地域の精神科医療機関を含めた、保健・医療・福祉・法曹等のネットワークを構築する。</p>	<p>健康長寿課（地域包括ケア推進室） 保健課</p>
<p>イ 精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成など精神科医療体制の充実</p>	<p>◆一般科の医師に対して、身体症状と心の問題についての関連性を啓発する。  ◆精神科医療従事者に対し、精神疾患に対する適切な対処等に関する研修を実施し、精神科医をサポートできる体制づくりを行う。</p>	<p>倉敷市連合医師会 保健課</p>
<p>ウ 精神保健医療福祉サービスの連動性を高めるための専門職の配置</p>	<p>◆精神保健・医療・福祉・教育・労働・法律等の関係機関や団体のネットワークの構築を推進する。また、連動性を高めるために精神保健福祉士等の専門職を配置する。</p>	<p>保健課</p>
<p>エ かかりつけ医師等の自殺リスク評価及び対応技術などに関する資質の向上</p>	<p>◆うつ病などを早期発見・早期治療ができるよう、「かかりつけ医心の対応向上研修会」を実施する。</p>	<p>倉敷市連合医師会</p>
<p>オ 子どもに対する精神保健医療福祉サービスの提供体制の整備</p>	<p>◆子どもの相談に関わる機関等の機能強化を図るとともに、保健・医療・福祉・教育などの関係機関との連携強化を図る。</p>	<p>子ども相談センター 障がい福祉課 健康づくり課 各保健推進室 保健課</p>
<p>カ うつ等のスクリーニングの実施</p>	<p>◆チェックリストを活用し、うつ状態も含めて日常生活の状況等を把握し、効果的な介護予防・生活支援サービスへつないでいく。  ◆産後うつを予防し、産婦の健康増進を図るため産婦健康診査の費用を助成する。  ◆発達障がいやひきこもりを含めた心の健康に関する相談を本人及び家族に対して実施する。</p>	<p>高齢者支援センター 健康長寿課（地域包括ケア推進室） 健康づくり課 各保健推進室 保健課</p>
<p>キ うつ病以外の精神疾患等によるハイリスク者対策の推進</p>	<p>◆「認知症初期集中支援事業」を実施し、初期の認知症や疑いのある方、その家族を早期に支援する。  ◆精神疾患の可能性のある人、家族からの相談に対応するとともに、精神科医療機関の情報提供、紹介を行い、問題解決や早期治療につなげる。  ◆医療を中心とする専門職で構成する多職種チームによるアウトリーチ（訪問支援活動）と連携した支援を実施する。</p>	<p>高齢者支援センター 健康長寿課（地域包括ケア推進室） 各保健推進室 保健課</p>

(6) 社会全体の自殺リスクを低下させる

※生きることへの阻害要因を減らし、促進要因を増やす取組を推進する。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア 地域における相談体制の充実と支援策、相談窓口情報等の分かりやすい発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆支援を必要としている人が適切な窓口で相談できるよう広報する。また、各相談窓口において必要な支援を実施する。</li> <li>◆「生きる支援」への総合的な対応、全職員一丸となった取組を推進するため、生きる支援推進本部を中心として、職員研修や情報共有など全庁的な取組を行う。</li> <li>◆広報くらしき「相談のページ」等、市ホームページ、マスメディア等で発信する。</li> <li>◆必要な支援機関につなげるため名刺サイズの相談窓口カードを配布・設置する。</li> <li>◆ゲートキーパーに協力する企業・団体等を「くらしきゲートキーパーズ」として認定する。</li> </ul>	各組織 各団体 倉敷市役所
イ 多重債務に関する相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆弁護士・司法書士による無料法律相談を実施する。</li> <li>◆多重債務に関して、消費生活相談員が電話及び面接による相談を実施し、必要な機関を紹介する。</li> </ul>	岡山弁護士会 岡山県司法書士会 生活安全課 消費生活センター
ウ 失業者等に対する相談窓口の充実等	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆勤労者向け無料法律相談「労働と生活に関する法律相談」の実施</li> <li>◆就業や生活の相談・支援等を目的として「ワークプラザたましま」「職業情報提供コーナー」「内職あっせん所」「ライフサポートセンター」を設置し、雇用を促進するとともに、求人者や就業者の相談に対応し、必要に応じた情報提供を実施する。</li> </ul>	岡山弁護士会 倉敷中央公共職業安定所 労働政策課
エ 経営者に対する相談事業等の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆中小企業の事業運営を支援する団体に対する支援や、経営上の専門的な課題を解決する専門家による相談業務等により、中小企業の安定的な事業運営を支援する。</li> <li>◆日本弁護士連合会及び全国52の弁護士会による相談窓口「ひまわりほっとダイヤル」による事業者向け法律相談を実施する。</li> <li>◆経営者向けの経営相談事業を実施する。</li> </ul>	商工会議所 岡山弁護士会 商工課
オ 法的問題解決のための情報提供の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆岡山県内各地の法律相談センターで法律相談を実施する。</li> </ul>	岡山弁護士会
カ 介護者への支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆高齢者支援センターにおいて家族介護教室を開催する。また、介護者からの相談に対応する。</li> <li>◆認知症の人と家族の会岡山支部の活動の啓発とともに会参加者の支援を行う。</li> </ul>	高齢者支援センター 健康長寿課（地域包括ケア推進室）

	◆認知症カフェの助成を行い、認知症本人や家族が交流できる場づくりに努める。	
キ ひきこもりへの支援の充実	◆ひきこもりやニート状態にある方を対象とした学びなおし支援事業を実施する。 ◆不登校やその保護者の相談に応じる体制を充実させる。 ◆不登校やその傾向のある子どもに対し、居場所や体験活動の場を提供することで、社会参加を促し保護者の負担感を軽減させていく。 ◆ひきこもり状態にある人やその家族からの相談に対応し、必要な支援を提供する。 ◆「メンタルほっとライン」（不登校・ひきこもり情報誌）を作成・周知する。	教育委員会 福祉援護課  各保健推進室 保健課
ク 犯罪被害者への支援の充実	◆情報提供や必要に応じた支援、学生ボランティアと連携した啓発などを実施する。 ◆法律相談や報道対応、法的手続きを行う。 ◆犯罪被害者等が直面している問題について、相談に応じる等の必要な支援を行う総合相談窓口を設置する。また、犯罪被害者等を地域社会で孤立させないように犯罪被害者等の置かれている状況や支援について、市民等の理解を深めるための広報、啓発活動を推進する。	警察署 岡山弁護士会 生活安全課 男女共同参画課
ケ 配偶者からの暴力等被害者への支援の充実	◆相談員が、電話等で配偶者の暴力、家族、人間関係等、様々な悩みごとの相談に応じて、専門機関等の情報提供を行う。 ◆弁護士による法律相談を実施する。	男女共同参画課
コ 生活困窮者への支援の充実	◆「労働と生活に関する法律相談」を実施する。 ◆生活困窮者に対して、自立相談支援事業の実施、住居確保給付金の支給、一時生活支援事業、学習支援事業などを行うことによって、自立支援体制を充実する。 ◆最低生活を維持できない人に対して生活保護を適用し、ケースワークを通して各種相談窓口と連携して支援を実施する。	岡山弁護士会 福祉援護課 生活福祉課
サ ひとり親家庭に対する相談窓口の充実等	◆ひとり親家庭等に対して、生活就労面の情報提供や貸付制度などを実施する。	子育て支援課
シ 妊産婦への支援の充実	◆産後の母子の健康増進や、子育てに対する不安や孤立感を防止するための取り組みを充実させる。	子ども相談センター 健康づくり課 各保健推進室
ス 性的マイノリティへの支援の充実	◆性的マイノリティに対する理解を促進するための啓発を実施する。	男女共同参画課 保健課

セ 相談の多様な手段の確保, アウトリーチの強化	◆医療を中心とする専門職で構成する他職種チームによるアウトリーチ（訪問活動支援）を活用し, 医療につながりにくい人の支援を実施する。	保健課
ソ 自殺対策に資する居場所づくりの推進	◆生きづらさを抱えた人や社会的に孤立するリスクを抱える恐れのある人が, 地域とつながり, 支援とつながることができるようあらゆる世代の居場所づくりを推進する。 ◆孤立する障がい児の保護者に対し, 茶話会等により, 保護者同士または支援者との出会いの場, 学びの場を提供する。	教育委員会 子育て支援課 健康長寿課（地域包括ケア推進室） 障がい福祉課
タ ICTを活用した自殺対策の強化（再掲）	◆広報くらしき「相談のページ」等, 市ホームページ, マスメディア等で発信する。 ◆青少年の健全なインターネット・スマートフォンの利用を促進する。 ◆「生きる支援」ポータルサイトにより, 相談窓口情報を発信する。 ◆勤労者のメンタルヘルスに関する情報発信する。（厚生労働省「こころの耳」：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトをPRする。） ◆若者のメンタルヘルスに関する情報発信する。（厚生労働省「こころもメンテしよう」：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトをPRする。） ◆「メンタルほっとライン」（不登校・ひきこもり情報誌）をホームページに掲載する。 ◆自死遺族の会（わかちあいの会）についてホームページに掲載する。	倉敷市役所 教育委員会 企画経営室 保健課

### （7） 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

※自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐための対策を強化する。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア 地域の自殺未遂者等の支援の拠点機能を担う医療機関の整備	◆自殺未遂者の再企図を防ぐために, 対応困難事例の検討や地域の医療従事者への研修等を通じて支援の対応力を高める。また, 自殺未遂者支援の対応力を高めるモデル的取組を展開する。	救急医療機関 総合病院 保健課
イ 救急医療施設における精神科医による診療体制等の充実	◆救急医療機関において, データベースを作成, 院内で共有・検討し, 自殺未遂者へのフォローアップの充実を図る。	救急医療機関
ウ 医療と地域の連携推進による包	◆自殺未遂による負傷者等の救急医療機関への搬送の際に, 医療機関へ確実な引継ぎを行う。	警防課 各保健推進室

括的な未遂者支援の強化	◆「自殺未遂者支援事業」により、救急医療機関に搬送された自殺未遂者が再度の自殺企図を防ぐために連携して、自殺未遂者の支援を行う。	保健課
エ 居場所づくりとの連動による支援	◆生きづらさを抱えた人や社会的に孤立するリスクを抱える恐れのある人が、地域とつながり、支援とつながることができるようあらゆる世代の居場所づくりを推進する。 ◆孤立する障がい児の保護者に対し、茶話会等により、保護者同士または支援者との出会いの場、学びの場を提供する。	教育委員会 子育て支援課 健康長寿課（地域包括ケア推進室） 障がい福祉課
オ 家族等の身近な人の見守りに対する支援	◆自殺未遂者の家族等に対する支援を行い、また関係機関との連携体制を構築しつつ支援をする。 ◆家族等の身近な人からの相談に対応する。	各保健推進室 保健課

### （８） 遺された人への支援を充実する

※遺族への支援を充実させる。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア 遺族の自助グループ等の運営支援	◆自死遺族の会（わかちあいの会）を実施及び広報を行う。	県保健所 保健課
イ 遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等	◆遺族等の身近な人からの相談に対応する。 ◆自死遺族の会（わかちあいの会）について市ホームページに掲載、チラシを設置するなど情報提供を行う。	各保健推進室 保健課

### （９） 民間団体との連携を強化する

※民間団体の活動を支援するため、必要な施策を講ずる。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア 地域における連携体制の確立	◆倉敷市自殺対策ネットワーク会議を設置し、連携・推進体制を強化する。 ◆民間団体との連携強化を図る。	保健課
イ 民間団体の相談事業に対する支援	◆民間団体が実施する講演会や事業等について広報の協力等をする。	保健課

(10) 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

※支援を必要とする若者が漏れないよう、それぞれの集団の置かれている状況に沿った施策を実施する。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア いじめを苦しめた子どもの自殺の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆弁護士会の相談窓口「こどもの味方弁護士相談」による法律相談を実施する。</li> <li>◆出張いじめ予防授業の実施</li> <li>◆学校園において、発達段階に応じた人権教育や道徳教育を行い、子どもが互いの違いやよさを認め合い、だれもが自他共に大切にされていると実感できる環境づくりに努める。</li> <li>◆子どものボランティア活動等を通じた心の教育の充実に努める。</li> <li>◆いじめや不登校等のない学校をめざし、専門員・支援員を配置する。</li> <li>◆若年者のメンタルヘルスに関する情報発信する。(厚生労働省「こころもメンテしよう」: 若者を支えるメンタルヘルス・ポータルサイトをPRする。)</li> </ul>	岡山弁護士会 教育委員会 保健課
イ 学生・生徒等への支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ひきこもりやニート状態にある方を対象とした学びなおし支援事業を実施する。</li> <li>◆不登校やその保護者の相談に応じる体制を充実させる。</li> <li>◆不登校やその傾向のある子どもに対し、居場所や体験活動の場を提供することで、社会参加を促し保護者の負担感を軽減させていく。</li> </ul>	教育委員会 保健課
ウ SOS の出し方に関する教育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ストレスへの対処方法を身に付けるための教育や、援助希求力を高めるための教育、心の健康の保持に係る教育が推進されるよう教員に対するゲートキーパー養成研修を実施する。</li> </ul>	保健課
エ 子どもへの支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆補導員による街頭補導、相談員による相談活動を実施する。</li> <li>◆様々な困難を抱える家庭の小学生を対象に、巡回訪問により、学習・生活習慣の習得を支援するとともに、中学生に対して学習教室「くらすぼ」で学習支援を行う。</li> <li>◆障がい児に対し、療育等の福祉サービスを提供する。</li> </ul>	教育委員会 福祉援護課 障がい福祉課
オ 若者への支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ひきこもりやニート状態にある方を対象とした学びなおし支援事業を実施する。</li> <li>◆不登校やその保護者の相談に応じる体制を充実させる。</li> <li>◆不登校やその傾向のある子どもに対し、居場所や体験活動の場を提供することで、社会参加を促し保護者の負担感を軽減させていく。</li> <li>◆ひきこもり状態にある人やその家族からの相談に対応し、必要な支援を提供する。</li> <li>◆「メンタルほっとライン」(不登校・ひきこもり情報誌)を作成・周知する。</li> </ul>	教育委員会 福祉援護課  各保健推進室 保健課

## (11) 勤務問題による自殺対策を更に推進する

※勤労者の労働環境の改善，メンタルヘルスやハラスメント対策の充実を図る。

項目	取り組み	関係機関・関係課
ア 長時間労働の是正	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆事業所内研修へ講師を派遣し，ワーク・ライフ・バランスについて社会的機運を高める。</li> <li>◆男女共同参画社会の形成に向けて，セミナーの実施などにより，周知・啓発を行い，ワーク・ライフ・バランスを推進する。</li> <li>◆庁内において研修を実施し，ワーク・ライフ・バランスの実践を図る。</li> <li>◆産業医，産業保健スタッフにより長時間労働面接を実施する。</li> </ul>	労働政策課 男女共同参画課 人事課
イ 職場におけるメンタルヘルス対策の推進 (再掲)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆勤労者の生涯を通じた健康づくりに取り組む。</li> <li>◆勤労者のストレスチェックを実施する。</li> <li>◆中小企業における従業員の福祉厚生の向上など，安心して働き続けられる労働環境や勤労者福祉の充実を図る。</li> <li>◆国及び県と協力し，求職者や雇用促進等に取り組む事業者に向けた支援制度の周知を図るとともに，安心・安全な職場づくりについての情報を提供する。</li> <li>◆倉敷市職員のメンタルヘルス対策事業を実施する。</li> <li>◆心の健康についての出前講座を実施する。</li> <li>◆勤労者のメンタルヘルスに関する情報を発信する。 (厚生労働省 「こころの耳」：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトをPRする。)</li> </ul>	倉敷中央職業安定所 岡山県産業看護部会 労働政策課 男女共同参画課 人事課 健康づくり課 各保健推進室 保健課
ウ ハラスメント防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆様々なハラスメント，人権，仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の啓発，情報提供を充実させ，取組の必要性や方向性に関する理解の浸透を図る。</li> </ul>	倉敷中央職業安定所

4 令和3～7年度の重点的取り組み

スローガン：市民一人ひとりがゲートキーパーになろう

自殺には、健康問題のみならず、家族問題や経済・生活上の問題、勤務問題等様々な要因が関与していますので、サインは誰に出されるか分かりません。地域の様々な人に、自殺予防の必要性や、悩みを抱える人に気づき、話を傾聴するなど親身に対応することの大切さを伝えていくことが必要です。第2期も引き続き、ゲートキーパーの養成に重点的に取り組みます。

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、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

【ゲートキーパーの役割】

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

「元気がない」、「口数が減った」、「食欲がない」など、家族や仲間のちょっとした変化に気づいて、声をかけます。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

相手の気持ちを尊重することが大事です。一方的に質問したり、急がせたりせず、本人が話す気になるまで、じっくり待ちます。話をしている時は耳を傾け聞きます。

つなぐ

早めに専門家などに相談するよう促す

必要に応じて専門家に相談することを勧めます。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

引き続き相手を見守り、相談があればしっかりと受け止めます。

【それぞれの立場におけるゲートキーパーの役割】

専門的

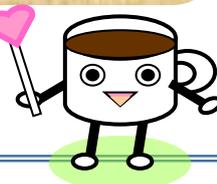
【専門職（精神医療・専門機関など）  
高い専門性，問題解決

【医療・福祉・相談機関など）  
問題の抽出，対応，連携

一般的

【住民組織・ボランティアなど）  
見守り，気軽な相談，専門職などにつなぐ

それぞれの立場によって、ゲートキーパーに求められる役割はいろいろとあるんだな～。住みよい倉敷市になるように、民生委員・愛育委員・くらしき心ほっとサポーターさんもゲートキーパーの役割を担ってくださっています。



出典：厚生労働省ゲートキーパー養成研修用テキストを一部改変

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいか分からない」、「どのように解決したらよいか分からない」等の状況に陥ることがあります。

そのような悩みを抱えた人に、一人でも多くの市民がゲートキーパーとなり、支えることができるよう「倉敷市自殺対策ネットワーク会議団体」を中心にゲートキーパーの役割を知る機会の提供に努めます。

市民一人ひとりがゲートキーパーとして自殺予防の主役となり、家族・地域のきずなを強め、よりよい地域を目指していきます。

### 【ゲートキーパー養成研修について】

自殺の危険性の高い人の早期発見，早期対応を図るため，自殺や自殺関連事象に関する正しい知識を普及し，「ゲートキーパー」としての人材等を養成・育成する研修です。



#### 【研修内容】

- ・ 倉敷市の自殺者の現状
  - ・ ゲートキーパーの必要性
  - ・ ゲートキーパーの役割 等
- 概ね30分程度の講座です



講座は、何度でも受講できます。

ゲートキーパーの役割  
「気づき・声かけ」「傾聴」「つなぐ」「見守り」について理解を深めていき、身近な人の支えとなります。

受講者自身がゲートキーパー養成研修に関わることもできます。

研修で使用している資料ファイル（受講者証保管ケース兼）



#### 相談窓口カード（表）

心の健康相談をお受けしています～  
R1.5.1 現在

倉敷市保健所 保健課精神保健係	086-434-9823	8時30分～17時15分 (土日祝、年末年始は休み)
倉敷保健推進室	086-434-9822	
児島保健推進室	086-473-4371	
玉島保健推進室	086-522-8113	
真備保健推進室	086-698-5111	
水島保健推進室	086-446-1115	24時間 年中無休
岡山いのちの電話協会	086-245-4343	
よりそいホットライン	0120-279-338	

#### 相談窓口カード（裏）

～多重債務でお困りの方へ～ ◎相談は無料です！  
(いずれも土日祝、年末年始は休み)

倉敷市消費生活センター	086-426-3115	9時～16時
倉敷市生活安全課 (法律相談予約)	086-426-3111	8時30分～17時15分
倉敷法律相談センター	予約受付番号	予約受付時間
カゴメ被害救済センター	086-234-5888	9時～17時
くらしき総合相談センター	086-435-3533	17時～19時

悩みを抱えた方から助けを求められた時に、相談窓口の情報提供ができるようゲートキーパー養成研修時に「相談窓口カード」をお渡ししています。また、必要に応じて相談機関につなぐことや、相談機関からの助言を受けながらの見守りをお願いしています。

