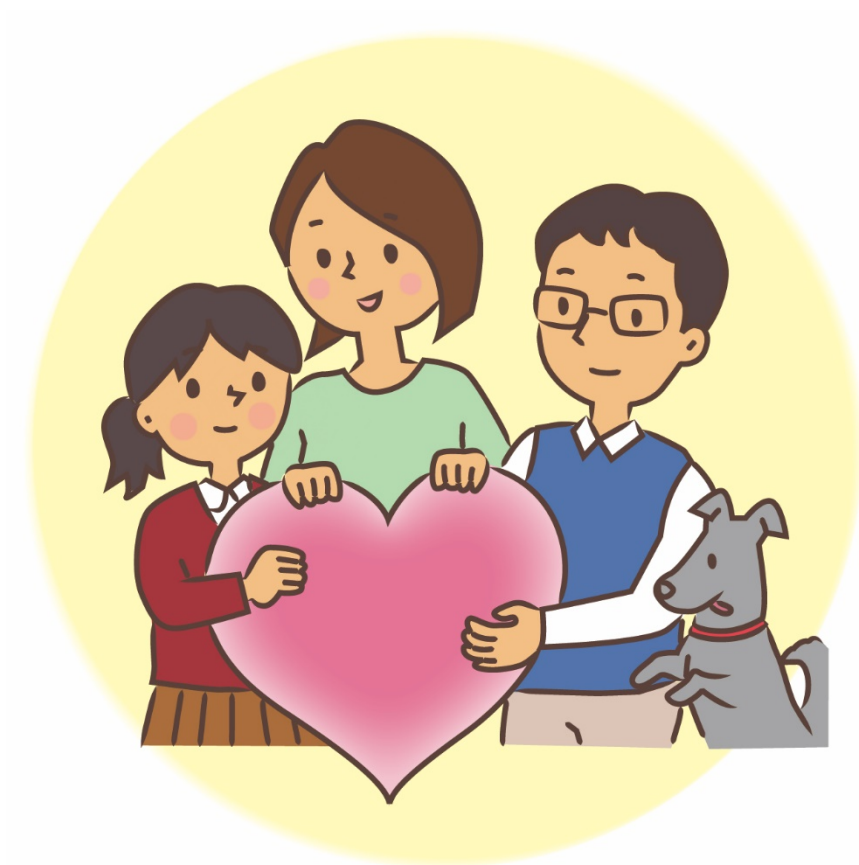


# いのちを支える喜茂別町自殺対策計画

誰もが自殺に追い込まれることのない喜茂別町の実現



平成31年2月



喜 茂 別 町

# いのちを支える喜茂別町自殺対策計画

## 目次

<b>第1章 計画策定の趣旨等</b>	・・・・・・・・・・	1
1 計画策定の趣旨		
2 計画の位置づけ		
3 計画の期間		
<b>第2章 自殺の現状</b>	・・・・・・・・・・	2
1 自殺の現状（平成25年～平成29年）		
(1) 自殺者数及び自殺死亡率（人口10万人対）の推移		
(2) 自殺者の性別割合		
(3) 年代別自殺者割合		
<b>第3章 自殺対策の取組</b>	・・・・・・・・・・	3
1 基本方針		
2 基本目標		
3 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) 町民への啓発と周知		
(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		
4 重点施策（ライフステージに応じた取組）		
(1) 子ども・若者向け自殺対策の推進		
(2) 働き盛り世代向け自殺対策の推進		
(3) 高齢者への自殺対策の推進		
<b>第4章 計画の推進</b>	・・・・・・・・・・	12
1 計画の推進体制と評価の仕組み		
資料(相談窓口)	・・・・・・・・・・	13

# 第1章 計画策定の趣旨等

## 1 計画策定の趣旨

日本の自殺者数は、平成10年に急増し、年間3万人前後の高水準で推移し深刻な状態でしたが、平成21年以降は減少傾向にあります。

しかしながら、自殺死亡率は、世界の主要先進7カ国の中で、最も高く、年間自殺者数も依然として2万人を超える深刻な事態が続いています。

平成18年に制定された自殺対策基本法は、平成28年に改正され、その中で各都道府県及び市町村は自殺対策計画を策定することとされたところです。

このため、本町の自殺対策計画を策定し、「生きることの包括的支援」として、地域全体で自殺対策に取り組み、「誰もが自殺に追い込まれることのない喜茂別町の実現」を目指します。

## 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「市町村地域自殺対策計画」であり、国の「自殺総合対策大綱」の基本認識や方針を踏まえて策定します。

また、北海道の「第3期自殺対策行動計画」や本町の「第5次総合計画」、「健康増進計画」等の関連計画との整合性を図ります。

## 3 計画の期間

国の「自殺総合対策大綱」が概ね5年を目途に見直しが行われることを踏まえ、本計画の期間は、平成31年度から35年度までの5年間とします。

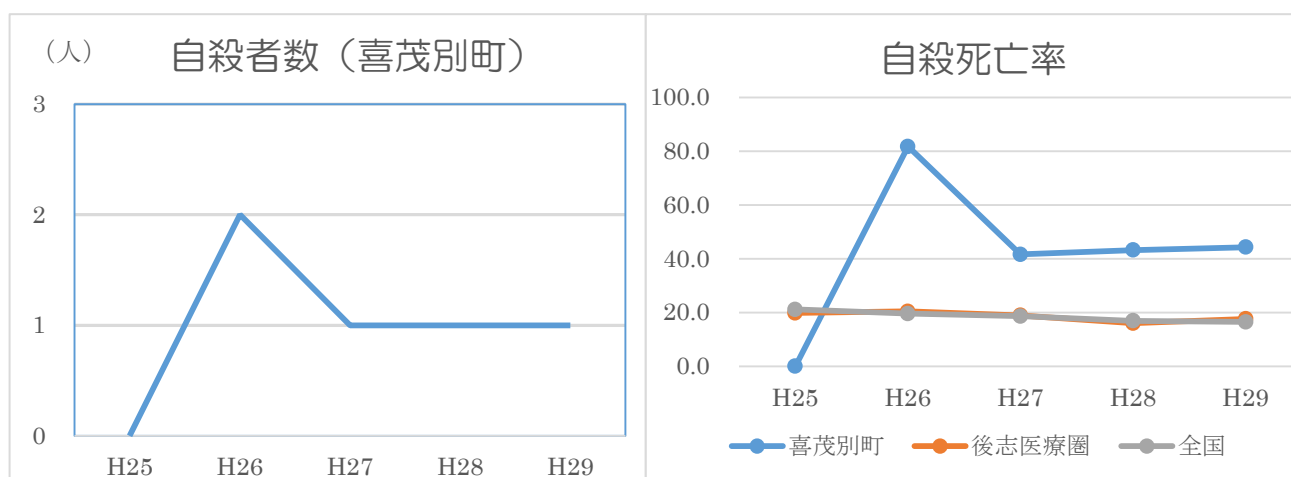
## 第2章 自殺の現状

### 1 自殺の現状（平成25年～平成29年）

本町の自殺者数の推移を見ると、年々減少傾向にあります。自殺死亡率は後志医療圏、全国に比べ依然として高くなっております。

【出典】自殺総合対策センター「地域自殺実態プロファイル（2018）」

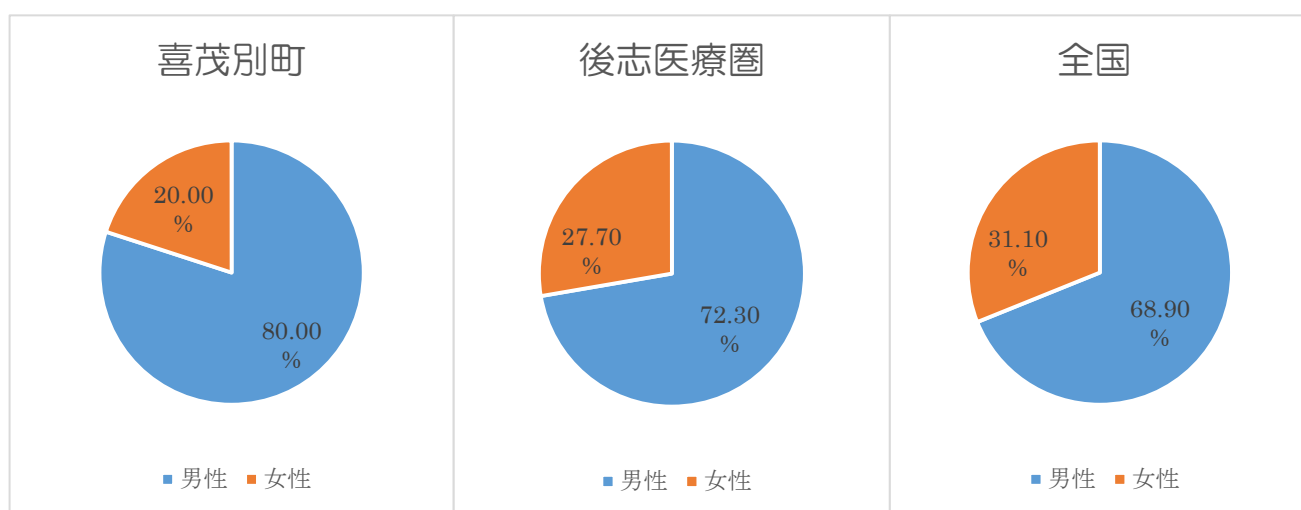
#### (1) 自殺者数及び自殺死亡率（人口10万人対）の推移



※後志医療圏：小樽市を含む後志20市町村の地域

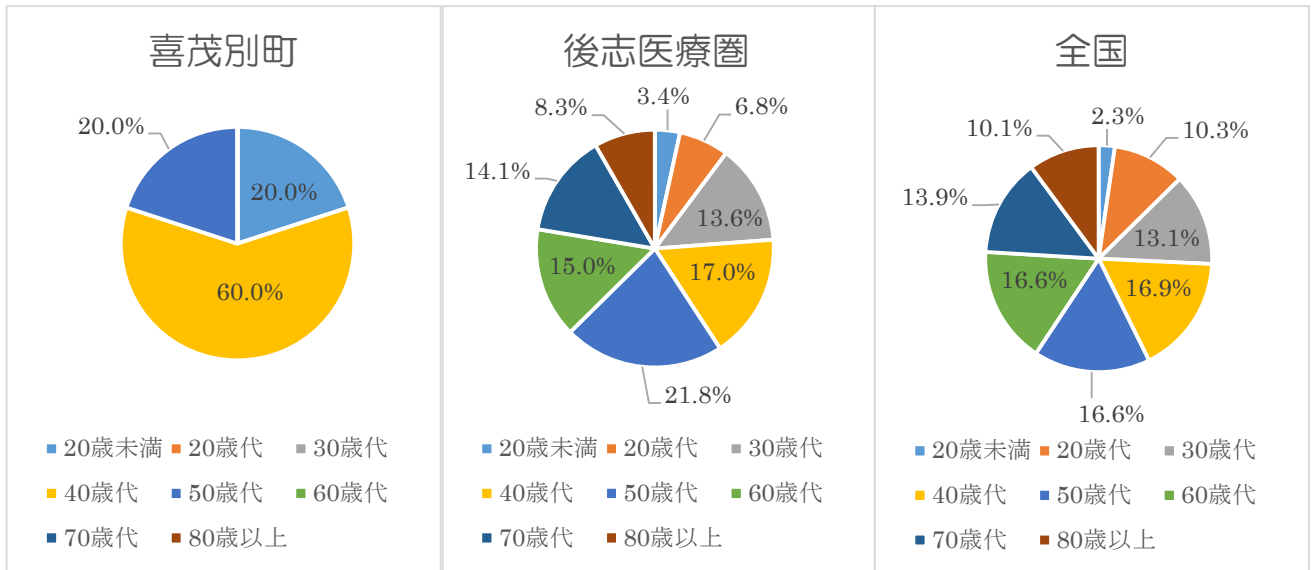
※自殺死亡率とは、人口10万人あたりの自殺者数を表します。

#### (2) 自殺者の性別割合



自殺者の男女比では、本町・後志医療圏・全国ともに男性が多い状況となっており、特に本町は男性の割合が高い状況にあります。

### (3) 年代別自殺者割合



年代別の自殺者の割合は、全国・後志医療圏では、50歳以上の年代割合が高く、本町では50歳未満の年代割合が高い状況となっております。

## 第3章 自殺対策の取組

### 1 基本方針

自殺ハイリスク者に対する働きかけを重点に行うとともに、生きづらさを抱えた方が暮らしやすい地域を実現するための様々な取組を行います。

また、本町は、人口規模が小さく自殺率等のデータをそのまま地域性として判断しづらいため、後志医療圏の傾向を考慮し若年者から働き盛り世代、中高年や高齢者等、幅広い年代を対象に自殺予防の対策を推進します。

## 2 基本目標

本町では、平成25年から平成29年において平均して毎年約1人が亡くなっている状況から計画期間の自殺者数を毎年0人とすることを目標にします。

## 3 基本施策

### (1) 地域におけるネットワークの強化

自殺の多くは、家庭や学校、職場での問題、健康上の問題など様々な要因が関係しており、これに対応するためには、地域の各関係機関が連携して実効性のある施策を推進する必要があります。このため、各関係機関との連携を図り、ネットワークの強化に取り組みます。

主な取組	担当課等
<b>地域包括ケア地域ネットワークとの連携</b>	健康推進課 元気応援課
地域包括ケアを推進する地域ネットワークと連動させ地域ケア会議において自殺ハイリスク者を早期に発見し、必要に応じて各支援機関に繋がります。	
<b>子育て支援担当者会議での情報共有</b>	健康推進課 住民課 教育委員会
子育て支援担当者会議において子どもの現状を把握し自殺関連に係わる必要な対策を協議します。	
<b>保健推進委員会・民生児童委員協議会との連携</b>	健康推進課 住民課
当該委員会と情報共有を図り、自殺に関する必要な対策を協議します。	

## (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機能するものです。

このため、様々な分野の専門家や関係者だけでなく一般市民も対象にしたゲートキーパーの養成講座を開催し自殺対策を支える人材を育成するとともに地域の見守り体制の強化を図ります。

### <ゲートキーパーとは>

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繋ぎ見守る役割を担います。

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に促す。

見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

主な取組	担当課等
<b>町民向けゲートキーパー養成講座の実施</b>	健康推進課 倶知安保健所
町民に身近な地区において人材が必要であり町民向けの養成講座を開催し地区における人材の確保を図ります。	
<b>関係団体向けゲートキーパー養成講座の実施</b>	健康推進課 教育委員会 住民課 倶知安保健所
民生児童委員をはじめ、保健推進委員・介護支援専門員・保育士等を対象に養成講座を開催し、人材の確保を図ります。	
<b>教職員向けゲートキーパー養成講座の実施</b>	健康推進課 教育委員会 倶知安保健所
児童生徒に日々接している教職員を対象に、児童生徒の出すSOSのサインに気づき、どのように受け止めるか等の理解を深めるための養成講座を開催します。	

### (3) 町民への啓発と周知

地域のネットワークを強化し、相談体制を整備しても、町民が相談機関や相談窓口を知らなければ適切な支援につながりません。このため、町民との様々な接点や広報媒体等を活用して相談機関等の情報を提供します。

また、未だに自殺や精神疾患に対する誤った認識が根強く残っており、引き続き正しい認識を広げる啓発活動を行います。

主な取組	担当課等
<b>リーフレット・啓発品の作成と配布</b> 相談窓口一覧を掲載したチラシ等を作成し、イベント等を活用して配布します。	健康推進課 俱知安保健所
<b>町広報誌等を活用した啓発活動</b> 町の広報誌やホームページに、自殺強化月間（3月）や自殺予防月間（9月）等に合わせて自殺対策関連等の情報を掲載し施策の周知を図ります。	健康推進課 総務課企画室





#### (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、「生きることの促進要因」よりも「生きることの阻害要因」が上回った時です。このため、「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことが自殺のリスクを低下させることとなります。これを踏まえ、「生きることの促進要因」を増やす取組を進めます。

主 な 取 組	担 当 課 等
<b>心配ごと相談の充実</b> それぞれの年代や生活状況に生じる様々な困りごとに応じて実施されている相談員と連携を図り相談対応と問題の解決にあたります。	健康推進課 元気応援課 住民課
<b>うつ等スクリーニングの充実</b> 健康相談や一人暮らしの高齢者訪問の機会を活用して、うつ等可能性のある人を早期発見し個別の支援に繋がります。 また、不安の強い妊婦や出産間もない産婦には、相談や健診の機会を活用してうつスクリーニングを実施し、必要に応じ支援に繋がります。	健康推進課 元気応援課
<b>精神疾患等ハイリスク者対策の推進</b> うつ以外の精神疾患である統合失調症、アルコール依存症等の自殺危険因子を抱えたハイリスク者に対する継続的な治療・援助体制や地域での関係機関・団体と連携強化し必要に応じ支援に繋がります。	健康推進課 元気応援課 俱知安保健所
<b>自殺未遂者への支援</b> 自殺未遂者は、ハイリスクの対象者となることから関係機関と連携を図り切れ目のない包括的な支援を行うことにより、リスクの軽減に努めます。	健康推進課 元気応援課 俱知安保健所
<b>遺された人への支援</b> 自死により遺された家族に地域の自死遺族自助グループ等を紹介するとともに必要に応じ個別支援を行います。	健康推進課 住民課 俱知安保健所
<b>災害被災者への支援</b> 大規模災害が起きた場合、被災者は、様々なストレスを抱えることから孤立防止やこころのケアのみならず、生活再建に向けた支援を中長期的に渡って実施します。	健康推進課 元気応援課 総務課企画室 俱知安保健所

## (5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

自殺対策基本法では、自殺予防教育について、次のとおり規定しております。

### <自殺対策基本法第17条第3項>

学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

そこで、本町では、児童生徒が「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしいことではないこと」「命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどう助けを求めればよいか」などを学び将来のライフスキルとする取組として「SOSの出し方に関する教育」を関係機関と連携し実施します。

また、子どもからのSOSに対して周囲の大人が適切に対応できるよう、その受け皿の整備が必要です。このため、児童生徒が気軽に相談できる体制を整備し、適切な支援に繋がられるよう推進します。

主な取組	担当課等
<b>SOSの出し方に関する教育の実施</b>	健康推進課 教育委員会
各学校においていじめ等やストレスに直面した際に、信頼できる大人や相談機関に助けを求めることができるよう「SOSの出し方に関する教育」の授業を実施します。	
<b>子どもと関わる地域支援者への啓発</b>	健康推進課 教育委員会
「子どもの安全を守る会」や子どもと関わる地域支援者が子どもからのSOSの受け手になれるよう啓発パンフレットを作成し配布します。	
<b>学校への専門家の派遣</b>	教育委員会
各学校にスクールカウンセラー等の専門家を派遣し、こころの健康に関する相談を受けることができる体制の充実を図ります。	

## 4 重点施策（ライフステージに応じた取組）

本町は、基本方針のとおり人口規模が小さく自殺率等のデータをそのまま地域性として判断しづらいため、後志医療圏の傾向を考慮し若年者から働き盛り世代、中高年や高齢者等、幅広い年代を対象に自殺予防の対策を推進するため、ライフステージに応じた取組を重点施策に位置づけます。

### （１）子ども・若者向け自殺対策の推進

本町及び本町が属する後志医療圏のデータでは、若年層の自殺者割合が全国より高い傾向にあるため重点施策として位置づけます。

主 な 取 組	担 当 課 等
<b>SOSの出し方に関する教育の実施（再掲）</b>	健康推進課 教育委員会
各学校においていじめ等やストレスに直面した際に、信頼できる大人や相談機関に助けを求めることができるよう「SOSの出し方に関する教育」の授業を実施します。	
<b>子育て支援担当者会議による児童生徒への支援</b>	健康推進課 住民課 教育委員会
虐待やいじめ等から自殺に至らないよう、子育てに関する関係各課と定期的に会議を開催し町内小中学校等と連携して適切な支援を行います。	
<b>教職員向けゲートキーパー養成講座の実施（再掲）</b>	健康推進課 教育委員会 倶知安保健所
児童生徒に日々接している教職員を対象に、児童生徒の出すSOSのサインに気づき、どのように受け止めるか等の理解を深めるための養成講座を開催します。	
<b>リーフレット・啓発品の作成と配布（再掲）</b>	健康推進課 倶知安保健所
相談窓口一覧を掲載したチラシ等を作成し、イベント等を活用して配布します。	

## (2) 働き盛り世代向け自殺対策の推進

本町及び本町が属する後志医療圏のデータでは、40歳代から50歳代の自殺者割合が全国を上回り、その原因の特徴として仕事による悩みから失業、生活苦、うつ状態から自殺に至る傾向が見られ、職場での環境が大きく関係していると考えられます。

本町では職場のストレスチェックが義務づけられていない従業員50人未満の小規模事業者が97%を占め、そこに働く従業員等を対象としたメンタルヘルスの取組の遅れが考えられることから自殺に対するリスクを軽減させるための施策を関係機関と連携し関連する事業を推進します。

主な取組	担当課等
<b>メンタルヘルス研修（こころの健康教室）の開催</b>	健康推進課 元気応援課
小規模事業所の従業員を対象としたメンタルヘルス研修会（こころの健康教室）を開催し、うつ等の気づきの理解や各相談機関の周知を図ります。	
<b>うつや睡眠障害、飲酒リスク等に係る啓発</b>	健康推進課 倶知安保健所
町の広報誌等を活用し働き盛り世代を対象とした、うつや睡眠障害、飲酒リスク等に係る影響等を啓発します。	
<b>小規模事業者管理職向けゲートキーパーの研修</b>	健康推進課 産業振興課 倶知安保健所
町内小規模事業者の管理職向けのゲートキーパーの養成講座を開催し従業員の自殺リスクの軽減を図ります。	
<b>広域連携による総合相談会の開催</b>	健康推進課 倶知安保健所
様々な悩みを抱えた町民が、町内のしがらみのない場所で安心して相談しやすい様々な悩みに対応できる相談会の開催について検討します。	

### (3) 高齢者への自殺対策の推進

本町及び後志医療圏のデータでは、60歳以上の自殺者割合が全国と比べ高くはありませんが、高齢者は、配偶者等の家族との死別や離別、身体の疾患等をきっかけに、孤立や介護、生活困窮など複雑な問題を抱えがちです。

また、地域とのつながりが希薄な場合や家族等の支援者の高齢化に伴い、さらに自殺のリスクが高まる恐れがあります。

このため、高齢者本人のみならず支援者に対する支援も含めた対策を推進します。

主な取組	担当課等
<b>地域包括ケア地域ネットワークとの連携（再掲）</b> 地域包括ケアを推進する地域ネットワークと連動させ地域ケア会議において自殺ハイリスク者を早期に発見し、必要に応じて各支援機関に繋がります。	健康推進課 元気応援課
<b>うつ等スクリーニングの充実（再掲）</b> 健康相談や一人暮らしの高齢者訪問の機会を活用して、うつ等可能性のある人を早期発見し個別の支援に繋がります。	健康推進課 元気応援課
<b>リーフレット・啓発品の作成と配布（再掲）</b> 相談窓口一覧を掲載したチラシ等を作成し、高齢者や支援する家族等に配布します。	健康推進課 元気応援課 倶知安保健所

## 第4章 計画の推進

### 1 計画の推進体制と評価の仕組み

こころの健康づくり・自殺対策の推進のためには、町民一人ひとり、関係団体、行政が連携して「生きることの包括的な支援」に取り組む必要があり、「喜茂別町健康づくり推進会議」を中心に各関係機関と連携を図り、実施状況を評価しながら各施策の推進に努めます。





## 資料（相談窓口）

＜本計画の基本施策及び重点施策担当課等の連絡先＞（市外局番 0136）

喜茂別町
健康推進課 55-5831 元気応援課 55-5101
教育委員会 33-2203
住民課・産業振興課・総務課企画室 33-2211
倶知安保健所 23-1957

## ＜関係機関＞

死にたい気持ちについて、こころの健康について	
北海道いのちの電話 (毎日 24 時間)	011-231-4343
こころの電話相談 (月～金) 9:00～21:00 (土日祝) 10:00～16:00	0570-064556
北海道立精神保健福祉センター (月～金) 8:45～17:30	011-864-7000
倶知安保健所 健康推進課健康支援係	0136-23-1957

経済問題について	
法テラス (月～金) 9:00～21:00 (土) 9:00～17:00	0570-078374
日本司法書士会連合会 (月～金) 8:45～17:30	0120-55-2059

## 配偶者やパートナーからの暴力について

北海道立女性相談援助センター 011-666-9955

(月～金) 9:00～17:00 17:30～20:00

(土日祝) 9:00～17:00

北海道環境生活部くらし安全局道民生活課 011-221-6780

(月～金) 9:00～17:00

各警察相談センター #9110

(毎日 24 時間)

後志総合振興局配偶者暴力相談支援センター 0136-22-5838

(月～金) 9:00～17:00

## 児童虐待について

北海道中央児童相談所 011-631-0301

児童相談所全国共通ダイヤル 0570-064-000

(毎日 24 時間)

## いじめについて

北海道中央児童相談所 011-631-0301

子ども相談支援センター 0120-3882-56

(毎日 24 時間)



後志教育局 教育相談電話 (月～金) 8:45～17:30	0136-22-2222
少年相談110番 (月～金) 8:45～17:30	0120-677-110
子どもの人権110番 (月～金) 8:30～17:15	0120-007-110
チャイルドライン (月～土) 16:00～21:00	0120-99-7777

## 子育てについて

エンゼルキッズこども家庭支援センター (毎日24時間)	011-372-8341
子ども相談支援センター (毎日24時間)	0120-3882-56
北海道立特別支援教育センター (月～金) 9:00～17:00	011-612-5030
子育てカウンセリング(北海道教育委員会) 電話予約時間(月～金) 9:00～17:00	011-261-4545
北海道中央児童相談所	011-631-0301
倶知安保健所 健康推進課健康支援係	0136-23-1957

## ひきこもりについて

北海道ひきこもり成年相談センター 011-863-8733

(月～金) 9:30～12:00 13:00～16:00

子ども相談支援センター 0120-3882-56

(毎日24時間)

北海道立精神保健福祉センター 011-864-7000

(月～金) 8:45～17:30

倶知安保健所 健康推進課健康支援係 0136-23-1957

## 介護について

北海道高齢者総合相談・虐待防止センター 011-251-2525

(月～金) 9:00～17:00

高齢者虐待電話相談 011-614-2002

(月～金) 9:00～17:00

北海道認知症コールセンター 011-204-6006

(月～金) 10:00～15:00

## アルコールやギャンブルの依存について

北海道立精神保健福祉センター 011-864-7000

(月～金) 8:45～17:30

GA日本 (第2土曜、最終日曜) 11:00~15:00	046-240-7279
AA北海道セントラル・オフィス (月~金) 11:00~16:00	011-557-4329
北海道断酒連合会	011-642-2725
北海道タルク (月~金) 9:30~17:00 (土) 9:30~12:00	011-221-0919
俱知安保健所 健康推進課健康支援係	0136-23-1957

### 就労活動に関することについて

ジョブカフェ北海道 (若年者向け) (月~金) 9:00~19:00 (土) 10:00~17:00	011-209-4510
ジョブサロン北海道 (中高年者向け) (月~金) 9:00~18:00	011-206-4510

### 自死遺族の方へ

北海道立精神保健福祉センター (月~金) 8:45~17:30	011-864-7000
癒しの会 (自死遺族の思いを語る集い) (内線 2952) 札幌医科大学保健医療学部内	011-611-2111

(北海道立精神保健福祉センター相談窓口より抜粋一部改変)



## いのちを支える喜茂別町自殺対策計画

平成31年 2月

発行 北海道 喜茂別町  
編集 喜茂別町健康推進課

〒044-0201 北海道虻田郡喜茂別町字喜茂別 13 番地の 3  
TEL 0136-55-5831 FAX 0136-33-3000  
E-mail [kenkou@town.kimobetsu.lg.jp](mailto:kenkou@town.kimobetsu.lg.jp)  
URL <http://www.town.kimobetsu.hokkaido.jp>