



「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現

ほっと  
する!

ほっと  
けん!

# 「生きる」を支える **ほっとプラン**

## 綾川町自殺対策計画

(概要版)



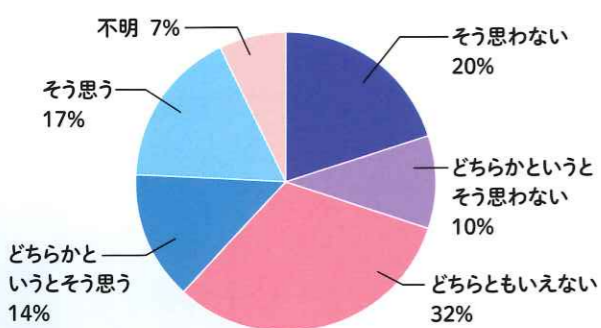
平成31年3月

綾川町



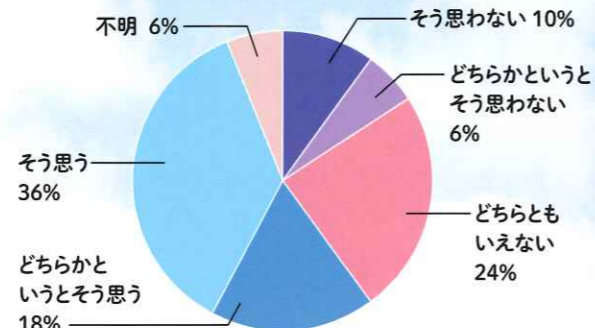
## Q 自殺は「本人の弱さから起こる?」「自分には関係ない?」ことですか?

### ● 本人の弱さから起こる



本人の弱さから起こると、「思わない・どちらかというと思わない」の割合と、「思う・どちらかというと思う」はほぼ同数の結果となっています。

### ● 自分にはあまり関係がない



自分にはあまり関係がないと、「そう思う・どちらかというと思う」という方の割合が多くなっています。

綾川町心の健康に関するアンケート結果より

## A いいえ、自殺は他人事ではありません。

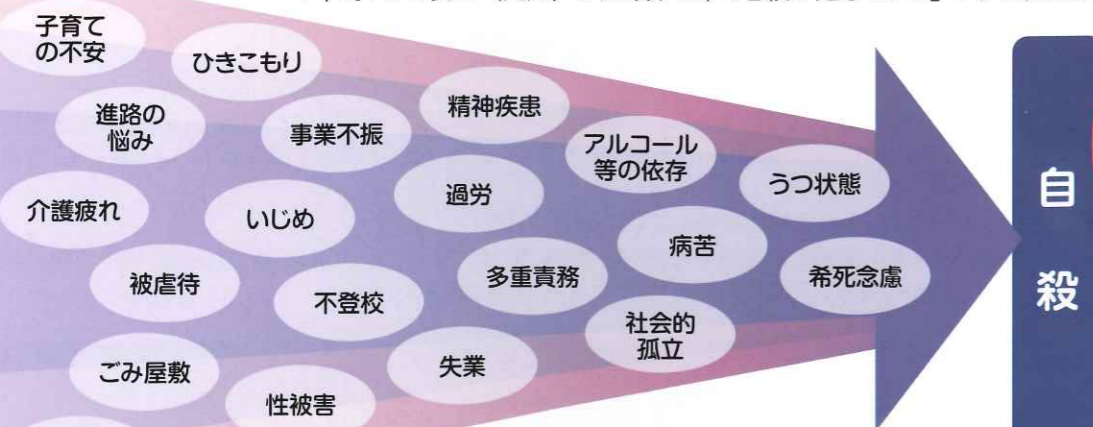
個人の強さや弱さから起こるのではなく、生活の現場での要因（問題）が複雑化の中で、「うつ状態」を引き起こし、追い込まれた末の死であり、誰にでも起こり得ることです。

## 要因（問題）を複雑化・深刻化させない!

- ① 自分や周りの人のSOSに早めに気づき対処できる
  - ② 相談しやすい環境を整える
  - ③ 「生きる」を阻害する要因を減らす
- これらをつなぎ合わせる

- 社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
- 複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査もある。

地域生活の現場

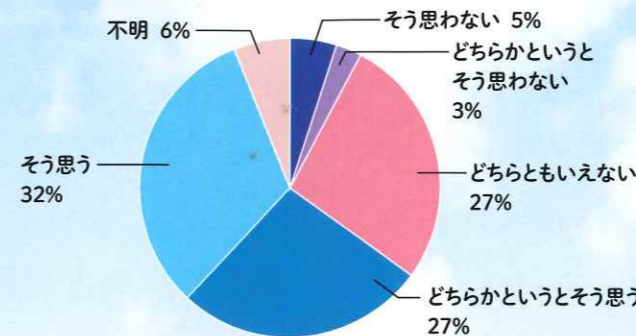


自殺の危機要因イメージ図 (厚生労働省資料)

※「自殺実態白書2013 (NPO法人ライフリンク)」

## Q 自殺は「防ぐことができる社会的な問題」ですか?

### ● 防ぐことができる社会的な問題



防ぐことができる社会的な問題と、「思う・どちらかというと思う」という方の割合が多くなっています。

綾川町心の健康に関するアンケート結果より



## A はい、自殺は社会全体の課題です。

「生きる」を阻害する様々な社会的要因を1つでも少なくすることで、「自殺」は防ぐことができます。綾川町という地域、社会全体で取り組む必要があります。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現

## 「生きる」を支える ほっとプラン

### 基本方針①

生きることの包括的支援

### 基本方針②

関連分野の有機的な連携の強化

### 基本方針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

### 基本方針④

実践と啓発を両輪とした推進

### 基本方針⑤

関係機関の役割の明確化と連携・協働の推進

### 基本施策1 自殺対策のための人材育成

1. ゲートキーパーの養成
2. 保育所・学校等における働きかけ

### 基本施策2 住民への啓発と周知

1. 自殺予防のための情報提供と普及・啓発
2. 相談・支援窓口の普及・啓発

### 基本施策3 生きることの促進要因への支援

1. 高齢者 **重点**
2. 働く世代・勤務者 **重点**
3. 生活困窮者 **重点**
4. 妊産婦・子育て中の保護者
5. 児童・生徒
6. 障害者等

### 基本施策4 ネットワークの強化

「生きる」を支える!



## ■計画の趣旨

本計画は、平成18年10月に制定された自殺対策基本法の趣旨や平成29年7月に閣議決定された自殺総合対策大綱に基づいて、綾川町の自殺の実態と特性に即したきめ細やかな対策に取り組むことを通じて、町民一人ひとりがかけがえのない命の大切さを考え、ともに支え合う地域社会の実現を目指して、自殺対策を総合的に推進する計画として策定するものです。

## ■計画期間

平成31年度から令和6年度（6か年）

## ■自殺の現状

香川県では、平成30年度150人を超える人が自ら死を選んでいますが、これは、交通事故死の2倍以上です。綾川町では、ここ5年間で30人以上の大切な命が、自死により失われています。

## ■計画の目標値

平成24年～29年度の自殺死亡率（※）24.1を、20%以上減少することを目指します。

（平成31年～令和6年の自殺死亡率の平均を19.28以下） ※自殺死亡率とは：人口10万人当たりの自殺死亡者数

### 重点施策1 高齢者に対する支援

高齢者が住み慣れた地域で孤立することなく、生きがいや役割を実感できる地域づくりを推進することが重要です。また、高齢者の生活行為の自立のための、様々なサービスの充実が必要となります。介護家族等へは介護負担の軽減や相談等で一人で悩みを抱えずに済むよう取り組んでいく必要があります。

#### (1) 高齢者が生きがいと役割を実感できる地域づくりの推進

- 高齢者の通いの場の提供
- 各種講座や教室を通じた生きがいづくりへの支援
- 地域の支え合いの体制づくりを推進

#### (2) 介護家族者等への支援

#### (3) 高齢者支援に携わる人材の育成

- 民生委員や介護従事者等にゲートキーパー養成研修の受講を勧奨し自殺予防の人材を育成
- 在宅医療や介護を一体的に提供するための専門職による多職種連携を推進

### 重点施策2 働く世代・勤務者に対する支援

勤務問題による自殺の背景には、仕事の失敗・職場の人間関係・職場環境の変化・仕事疲れ等があります。その中で一人ひとりが健康で働き続けられることが重要です。また、自殺のリスクを生まないよう労働環境の整備やメンタルヘルス対策等の推進が必要です。

#### (1) 勤務問題による自殺リスクの低減に向けた支援

#### (2) 地域におけるこころの健康づくりの推進

メンタルヘルス不調に家族や周囲の人が気づき、声をかけたり、相談を勧める等の対応の理解を促します。

### 重点施策3 生活困窮者に対する支援

生活困窮状態にある方は経済的な問題とともに、人間関係や心身の健康問題等様々な問題を抱えたまま解決策が見いだせず、「生きづらさ」を感じ自殺に追い込まれる可能性があります。生きづらさの背景や要因は人により異なりますが、その状況に応じた支援を推進します。

#### (1) 支援につながない人を早期に支援につなぐ取組の推進

税金・保険料等の未納、滞納者は生活の問題を抱えていることが多く、適切な対応を取れるよう関係課間の連携を強化します。また、手当の支給、滞納相談等の相談先について周知します。

## 基本認識

- 1 自殺は、誰にでも起こりうる身近な問題
- 2 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- 3 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である
- 4 自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多い



# 主な相談窓口

## ● 高齢者や障害・介護等に関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間	相談内容
綾川町	健康福祉課	087-876-1113	障害や介護保険の相談・申請窓口 ・介護・介護予防、保健、医療に関する高齢者の総合相談 ・認知症に関する相談 ・虐待や成年後見制度などに関する相談
	地域包括支援センター	087-876-1002	
綾川町社会福祉協議会	087-876-4221	平日 8:30～17:30	介護保険等の相談 障害児・者に関する相談

## ● 働く人の相談

相談窓口	電話番号	受付時間	相談内容
働く人の悩みホットライン (日本産業カウンセラー協会)	03-5772-2183	月～土曜 15:00～20:00	仕事上のストレスによる悩みや職場の対人関係での悩みの相談
職場のトラブル相談ダイヤル (全国社会保険労務士連合会)	0570-07-4864	平日 11:00～14:00	労働条件や職場でのトラブルについての相談
坂出総合労働相談コーナー (坂出労働基準監督署内)	0877-46-3196	平日 8:30～17:15	
香川障害者職業センター	087-861-6868	平日 8:45～17:00	うつ病等で休職中の方への職場復帰、職業相談

## ● 生活困窮に関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間	相談内容
香川県	消費生活センター	087-834-0008	多重債務・ヤミ金融専用相談窓口
		087-833-0999	
	中讃県民センター	0877-62-9600	消費生活に関する相談
法テラス香川	050-3383-5570	平日 9:00～17:00	法的トラブルに関する相談
綾川町	経済課	087-876-5282	職業相談 (公共職業安定所係員による求職相談) 納税相談 (分納対応や支援の紹介) 生活保護に関する相談
	税務課	087-876-5284	
	健康福祉課	087-876-1113	
綾川町社会福祉協議会	087-876-4221	平日 8:30～17:30	・生活福祉資金の貸付相談 ・家計改善に関する相談 ・働くことができるまでの就労相談 ・食品等の提供(フードバンク) ・電化製品等の貸付(相談要)

## ● 子どもや女性の相談

相談窓口	電話番号	受付時間	相談内容	
綾川町	子育て支援課	087-876-6510	平日 8:30～17:15	・子どもや家庭に関する相談 ・子育てに関する相談 ・虐待に関する相談 小学校入学前までの子どもの発達やことばに関する相談(予約制・個別相談) 家庭や学校での問題をスクールカウンセラー等に予約制で個別相談できる(家庭教育相談)
	(子ども相談専用)	087-876-1122		
	えがお <sup>+</sup>	087-876-2525		
	いきいきセンター	087-878-2212	平日 8:30～17:00	学校生活や不登校、非行防止に関する相談
	学校教育課 各小中学校	087-876-1180		
	少年育成センター	087-814-5205	平日 8:30～17:15	女性が抱える悩みの相談 DV、セクハラ、パワハラ等女性の人権に関する相談
健康福祉課	087-876-1113	平日 8:30～17:15	女性が抱える家庭内の問題、離婚、暴力等 子どもや家庭に関する相談 子育ての心配や不安、学校に行きたがらない	
女性の人権ホットライン(法務省)	0570-070-810	平日 8:30～17:15	女性が抱える家庭内の問題、離婚、暴力等	
香川県 子ども女性 相談センター	女性の相談	087-835-3211	日曜・祝日を除く 9:00～21:00	子どもや家庭に関する相談 子育ての心配や不安、学校に行きたがらない
	子どもと家庭の電話相談	087-835-8861		
	代表	087-835-8861	平日 8:30～17:15	
香川県西部子ども相談センター	0877-24-3173	平日 8:30～17:15	学校教育や家庭教育についての相談	
香川県教育 センター	子ども電話相談	087-813-3119	通年 9:00～21:00	いじめ問題に悩む子どもや保護者等からの相談
	子育て電話相談	087-813-2040	平日 9:00～17:00	
	ネットトラブル相談	087-813-3850		通年 24時間
	24時間いじめ電話相談	087-813-1620		
24時間こどもSOSダイヤル	0120-0-78310	平日 9:00～17:00	少年の非行問題・いじめの相談	
警察本部少年課 少年サポートセンター	087-837-4970	平日 9:00～17:00		
中讃少年サポートセンター	0877-33-3015			



一人ひとりが  
かけがえのない  
大切な命



## ● 心や身体の健康に関する相談

相談窓口		電話番号	受付時間	内容等
綾川町	えがお	087-876-2525	平日 8:30～17:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>心や身体の健康に関する相談</li> <li>精神科医師等による心の健康相談(予約制)</li> </ul>
	いきいきセンター	087-878-2212		
中讃保健福祉事務所		0877-24-9963	平日 8:30～17:00	心の健康や「うつ」に対する相談
香川県	精神保健福祉センター	来所相談(予約制)		
		心の電話相談	087-833-5560	
心の健康相談全国統一ダイヤル		0570-064-356	平日 9:00～16:30	
社会福祉法人 香川いのちの電話協会 ( <a href="http://www.kind-kagawa.org/">http://www.kind-kagawa.org/</a> )		087-833-7830 FAX 087-861-4343	24時間 年中無休	いのちの電話
		0120-738-556	毎月10日 8:00～翌日8:00	
認定NPO法人 グリーフワークかがわ ( <a href="http://www.griefwork.jp/">http://www.griefwork.jp/</a> )	自殺予防 ホットラインかがわ	087-813-1247	土曜 15:00～21:00	自殺を考えている人、その家族や関係者、自殺で大切な人を亡くした方、広く心の危機にある方の相談
	ヘルプラインかがわ (電話カウンセリング)	相談予約専用 080-6390-8088	平日 10:00～18:00	
	グリーフカウンセリング (個別面談)			
認定NPO法人 マインドファースト ( <a href="https://www.mindfirst.jp/">https://www.mindfirst.jp/</a> )	クライシスサポート カウンセリング	受付専用電話 090-9455-9164	随時	
	メンタルヘルスユーザー、 ピアによる相談	087-822-4115	毎週水曜日 11:00～14:00	

## 【広報誌でお知らせしている綾川町の主な相談事業】

事業名	取組	担当課	電話番号
行政相談	行政相談員による役所等の仕事に関する相談	綾川町総務課	087-876-1906
交通事故相談	交通事故相談員の交通事故相談		
人権相談	人権擁護委員による人権問題等の相談	綾川町住民生活課	087-876-1114
なんでも相談	行政相談員・人権擁護委員・民生委員・児童委員・身体障害者相談員の相談	綾上支所	087-878-2211
年金相談	街角の年金相談センター職員による年金相談	綾川町保険年金課	087-878-1593
消費生活相談	契約トラブルや商品やサービスに関する相談	綾川町経済課	087-876-5282
行政書士相談	行政書士の相続・遺言・贈与問題の相談	綾川町 社会福祉協議会	087-876-4221
くらしの相談	民生委員・児童委員による日常生活の心配事相談		
弁護士相談	香川県弁護士会による借金・離婚・労働等の相談		



# あなた自身とあなたの身近にいる大切な人の こころのSOSに気づいてください。

## 自殺予防 10箇条

- 1 うつ病の症状に気を付けよう  
(気分がしずむ、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 本人にとって価値のあるもの  
(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 自殺未遂におよぶ

これらが数多く認められる場合は、  
自殺の危険が高まっています。

(厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より)

## あなた自身の SOSに気づいたら

しっかりと自分のSOSに目を向け、誰かに  
相談してみませんか。

休養や治療など、早めの対応で早く回復  
します。

## 大切な人の SOSに気づいたら

「心配しているよ」「話を聴くよ」と声をか  
けてみてください。

話してくれたときは、気持ちに寄り添い、  
話を聴きましょう。責めたり、常識を押し  
付けず、真剣に向き合しましょう。

必要に応じて、問題にあった専門家へつ  
なげることも大切です。

相談を受けた側が、抱え込みすぎず対応  
しましょう。

## 大切な人を亡くしてしまったら…

からだやこころ、そして、経済的なこと、子育てのことなど、生活の上  
でも様々な変化や問題が、あなたに起きているかもしれません。

### からだ

眠れない  
食べられない  
疲れやすい

### こころ

何も感じられない  
集中できない  
急に不安になる  
自分を責める

### 経済

生活が苦しい  
借金があって  
困っている

### 行動

誰とも会いたくない  
思い出すことを避ける  
じっとしているのがつらい  
危険な行動をとる

### 記念日反応

思い出が深い特別な日  
(誕生日や命日など)が  
近づくと、それまで以上に  
気持ちが落ち込む

このように感じる方は多くいます。あなたは一人では  
ありません。誰かに話を聴いてもらいませんか。



悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を  
聴いて、必要な支援につなげ、見守る人  
のことをゲートキーパーといいます。周囲の人  
の支援が大切です。

綾川町全体で自殺を防ぎましょう。

内面に、主な相談窓口を掲載しています。