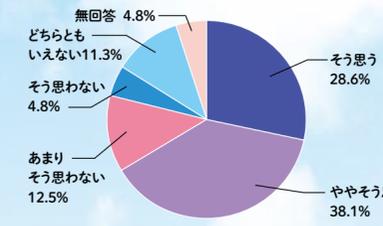


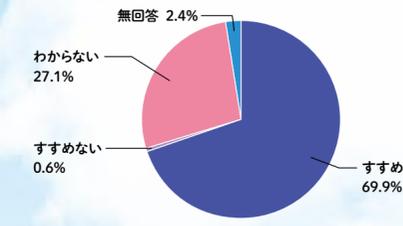
Q 自殺を防ぐためにはどうすればいいですか？

●自殺を防ぐことができる社会的な問題



「そう思う・ややそう思う」の合計は66.7%であり、前回調査59.2%より少し増加しました。

●身近な人に医療機関等の相談をすすめる



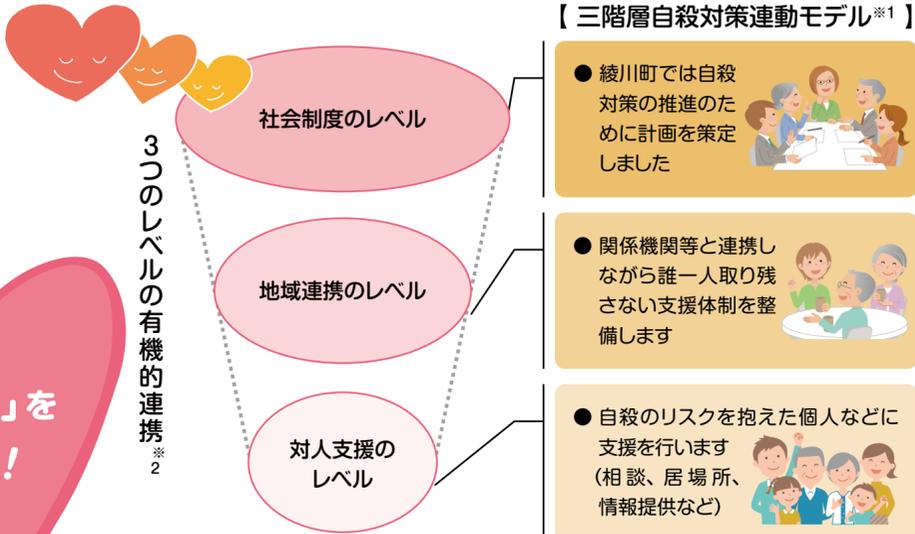
うつ病等のサインに気づいたとき、約7割の方が医療機関の受診を「すすめる」と回答しています。

綾川町の健康に関するアンケート結果より

A 適切な相談窓口につながり、悩みや不安を減らすことが大切です。

いつもと違うと感じた時は、1人で抱え込まずに相談を！

← 相談窓口は中をご覧ください。



※1 いのちを支える自殺対策推進センター（JSCP）「三階層自殺対策連動モデル」に基づき作成
 ※2 有機的連携とは、異なる役割や立場の人々が緊密に連絡し、相互に作用することで、一つの目標を達成するために協力すること。

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(食、地位、家族、財産)を失う
- 8 重症の身体の病気になる
- 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。

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。

こころの健康を保つために

- 睡眠
- ストレス解消
- 余暇活動
- バランスの良い食事

見逃さないでこころのサイン



発行：綾川町健康福祉課

第2次綾川町自殺対策計画 (概要版)

「生きる」を支えるほっとプラン

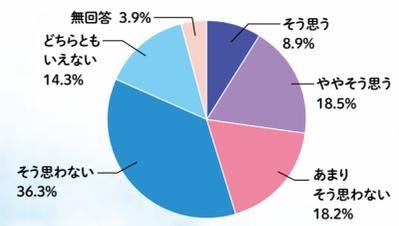
誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

ほっとする! ほっとけん!

令和7年3月 綾川町

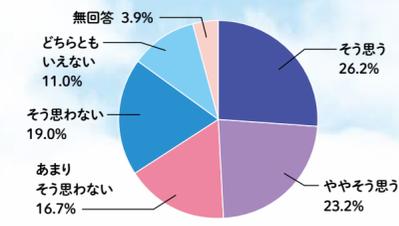
Q 自殺は「本人の弱さから起こる?」「自分には関係ない?」ことですか?

●本人の弱さから起こる



「そう思う・ややそう思う」の合計は27.4%であり、前回調査の31.1%から減少しました。

●自分にはあまり関係がない



「そう思う・ややそう思う」の合計は49.4%であり、前回調査の53.0%より減少しました。

綾川町の健康に関するアンケート結果より

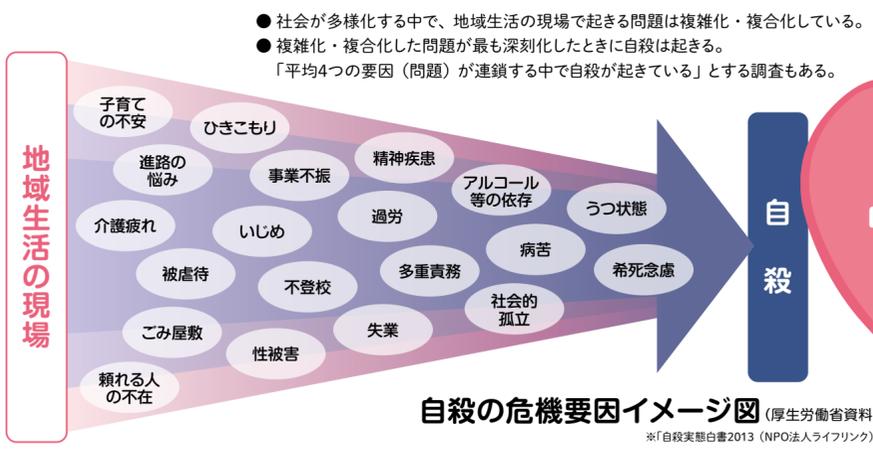
A いいえ、自殺は他人事ではありません。

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)が複雑化する中で、「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



■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

令和7年～令和12年（6か年）

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【新設】

● 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

基本目標1 啓発の推進と理解の促進

- 基本施策1 自殺予防に関する啓発活動の推進
- 基本施策2 学びの場の充実

基本目標2 心の健康づくりと人材の育成

- 基本施策1 心の健康づくりの推進
- 基本施策2 支援者の育成と人材の確保

基本目標3 自殺を予防する支援体制づくり

- 基本施策1 相談窓口の周知と相談体制の充実
- 基本施策2 多様化、複雑化する生活課題への対応
- 基本施策3 高齢者の社会参加・仲間づくりの促進
- 基本施策4 支援ネットワークの構築

基本認識

- 自殺は誰にでも起こり得る身近な問題である
- 自殺はその多くが追い込まれた末の死である
- 自殺はその多くが防ぐことができる社会的な問題である
- 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

●綾川町の相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間	相談内容	
おとな (高齢者 障害者 女性 など)	健康福祉課	087-876-1113	平日 8:30～17:15	<ul style="list-style-type: none"> 障害や介護保険の相談・申請 生活保護や生活困窮者自立支援事業の相談 女性相談（DV支援）、権利擁護の支援 など
	地域包括支援センター	087-876-1002		<ul style="list-style-type: none"> 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 高齢者虐待や権利擁護の支援
こども	えがお	087-876-2525	平日 8:30～17:15	<ul style="list-style-type: none"> こころや身体の健康に関する相談 精神科医師などによるこころの健康相談 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 妊娠や出産・子育てに関する相談・支援
	子育て支援課	087-876-6510	平日 8:30～17:15	<ul style="list-style-type: none"> 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 女性相談（DV支援）
	きらり	087-877-2320	平日 8:30～17:15	
	教育委員会	087-876-1180	平日 8:30～17:15	学校でのトラブル、就学援助に関する相談
その他	経済課	087-876-5282	平日 8:30～17:15	雇用対策関連 長時間労働対策
	税務課	087-876-5284		納税相談（分納等の相談）
	建設課	087-876-5280		公営住宅等住居に関する相談
	住民生活課	087-876-1114		男女共同参画推進 人権に関する支援
綾川町社会福祉協議会	087-876-4221	平日 8:30～17:30	<ul style="list-style-type: none"> 権利擁護の支援 生活福祉資金の相談 家計改善や就労支援など、生活困窮者自立支援相談 食品の提供（フードバンク） 介護・障害の相談 居場所づくりの相談 	

●綾川町のひきこもり相談窓口

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	平日 8:30～17:15	綾川町ひきこもり相談窓口 関係機関と連携を図りながら、本人やご家族の相談支援を行います。
	えがお	087-876-2525	平日 8:30～17:15	
綾川町社会福祉協議会	087-876-4221	平日 8:30～17:30		
一般社団法人 hito.toco	087-802-2878	平日 9:00～17:00	綾川町ひきこもりサポート事業を委託。不登校やひきこもりの本人やご家族の相談支援を行います。	

●働くことの相談

相談窓口	電話番号	受付時間	相談内容
かがわ・さめき 若者サポートステーション	087-813-6077	平日 9:30～17:30	対象：15歳～49歳の方 働くことの相談から就労支援までをサポートします。
	087-876-1113	平日 8:30～17:15	綾川出張相談（要予約） 毎月第4水曜午後
働く人の悩みホットライン	03-5772-2183	月～土（祝日を除く） 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	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	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	消費生活相談	087-834-0008 087-833-0999	平日 8:30～17:00	多重債務・ヤミ金融専用相談窓口
	中讃県民センター	0877-62-9600	平日 8:30～12:00 13:00～17:00	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	

一人ひとりが
かけがえのない
大切な命



●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	
香川県 子ども女性 相談センター	女性の人權 ホットライン	0570-070-810	平日 8:30～17:15	DV、セクハラ、パワハラ等女性の 人権に関する相談
	女性の相談	087-835-3211	平日 8:30～17:15	女性が抱える家庭内の問題、 離婚、暴力等
	子どもと家庭の 電話相談	087-835-8861		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
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			
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	学校教育や家庭教育についての相談
	子育て電話相談	087-813-2040	通年 9:00～21:00	
	ネットトラブル相談	087-813-3850	平日 9:00～17:00	
	24時間いじめ 電話相談	087-813-1620	通年 24時間	いじめ問題に悩む子どもや保護者 等からの相談
24時間こどもSOSダイヤル	0120-0-78310			
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	少年の非行問題・いじめの相談	
中讃少年サポートセンター	0877-33-3015			

●こころや身体の健康に関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間	相談内容	
中讃保健福祉事務所	0877-24-9963	平日 8:30～17:00	こころの健康や「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）	087-804-5566		平日 8:30～17:15
	こころの電話相談	087-833-5560		平日 9:00～16:30
こころの健康相談全国統一ダイヤル	0570-064-356	祝日を除く 9:00～16:30 18:30～22:00		
社会福祉法人 香川いのちの電話協会	087-833-7830	通年 24時間	いのちの電話	
認定NPO法人 グリーンワークかがわ	自殺予防 ホットラインかがわ	087-813-1247	土曜 15:00～18:00	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	080-6390-8088	平日 10:00～18:00	
	グリーンカウンセリング			
認定NPO法人 マインドファースト	クライシスサポート カウンセリング	090-9455-9164	月～土（祝日を除く） 9:00～17:00	
	メンタルヘルスユーザー、 ピアによる相談	087-822-4115	水曜 11:00～14:00	

綾川町では相談を包括的に受止め関係各課や関係機関が連携しながら相談支援を行います！