

✧ こころの病気の初期サインに気づくことが大切です

こころの病気は、誰にでも起こる可能性があります。下記のようなこころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

自分自身に当てはまることはありますか？

- ☐ 気分が沈む、憂うつ
- ☐ 何をするのにも元気が出ない
- ☐ イライラする、怒りっぽい
- ☐ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 胸がドキドキする、息苦しい
- ☐ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ☐ なかなか寝付けない、熟睡できない
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- …など

周りにこんな変化がある人はいませんか？

- ☐ 服装が乱れてきた
- ☐ 急にやせた、太った
- ☐ 感情の変化が激しくなった
- ☐ 表情が暗くなった
- ☐ 一人になりたがる
- ☐ 不満、トラブルが増えた
- ☐ 遅刻や休みが増えた
- ☐ ぼんやりしていることが多い
- ☐ ミスや物忘れが多い
- …など

(資料:厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」より一部引用)

✧ 相談窓口

相談窓口の名称	相談内容	電話番号	受付時間
潟上市健康推進課	こころの健康相談のほか 病気、食事、子育てのことなど 健康に関する相談	018-853-5315	月～金 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
こころの電話相談 (秋田県精神保健 福祉センター)	ストレス・うつ・依存症などの 全般的なこころの相談	018-831-3939	月～金 9:00～16:00 土日祝 10:00～16:00 (年末年始を除く)
秋田いのち電話	こころの悩みや不安、 自殺問題についての傾聴相談	018-865-4343	月～金 12:00～20:30 土日祝 12:00～17:00
よりそい ホットライン	生活での困りごとをはじめ、 自殺予防、DV、性暴力、 セクシャルマイノリティなど さまざまな内容に関する相談	0120-279-338 〈無料〉	24時間対応

9/10～9/16は自殺予防週間、3月は自殺対策強化月間です

〈発行〉平成31年3月 〈発行者〉潟上市市民福祉部健康推進課
 〒010-0201 秋田県潟上市天王字棒沼台226番地1
 電話 018-853-5315 FAX 018-853-5233

概要版 潟上市 自殺対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない潟上市の実現を目指して～

計画の期間 平成31年度(2019年度)～平成35年度(2023年度)

自殺は、その多くが追い込まれた末の死と言われています。自殺の背景には、こころの問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など様々な社会的要因があることが知られてきました。そのため、自殺対策は地域の様々な課題にきめ細かく取り組む必要があります。

本計画は、市民一人ひとりが周囲の人への寄り添いや支え合いについて考えていくとともに、関係機関・団体等が連携しながら、誰も自殺に追い込まれることのない潟上市の実現を目指していくため、自殺対策を総合的に推進する計画として策定しました。



基本理念

「誰も自殺に追い込まれることのない潟上市」の実現

✧ 計画の数値目標

2017年 平成29年	2018年 平成30年	2019年 平成31年	2020年 平成32年	2021年 平成33年	2022年 平成34年	2023年 平成35年	2024年 平成36年	2025年 平成37年	2026年 平成38年	2027年 平成39年	2028年 平成40年
		本計画					(参考)第2次計画				
現状値		30.7		10人		目標値		19.3以下		6人以下	
自殺死亡率 (10万人当たり)						自殺死亡率 (10万人当たり)					
自殺者数						自殺者数					

✧ 計画の推進体制

自殺対策を総合的に推進していくため、幅広い関係機関・団体で構成される「潟上市自殺対策計画検討委員会」にて、官民一体となった自殺対策を推進していきます。

また、「潟上市自殺予防対策庁内連絡会議」において、全庁的な関連施策の推進及び実効ある施策の推進を図ります。

基本施策

基本施策

1

地域における連携・ネットワークの強化

行政、医療機関、関係団体、企業、市民等が相互に連携・共同する仕組みを構築しネットワークの強化を推進します。



基本施策

3

市民への啓発と周知

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」であること、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適切であるということが社会全体の共通認識となるよう、積極的に普及啓発を行っていきます。



基本施策

2

自殺対策を支える人材の育成

自殺リスクの高い人の早期発見と早期対応のため、自殺の危険を示すサインに気づき、話を聴いて、見守りながら必要な相談、支援機関につなぐ役割を担う人材（メンタルヘルスサポーターや心はれればゲートキーパー等）の養成を進めます。



基本施策

4

生きることへの促進要因への支援

誰でも気軽に参加できるサロンなど居場所づくりを推進していくとともに、相談体制と支援策の充実を図っていきます。



基本施策

5

児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が困難やストレスに直面した時に、誰にどうやって助けを求めればよいのかの具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、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ことを学ぶ教育（SOSの出し方教育）を推進します。



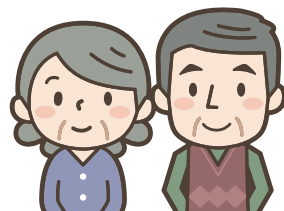
重点施策

重点施策

1

高齢者への対策

相談支援先の情報を高齢者や支援者に周知するとともに、高齢者とその支援者が、社会的に孤立することなく、他者と関わり、生きがいを感じられるような地域づくりを推進します。



重点施策

2

生活困窮者への対策

生活扶助等の経済的な支援だけでなく、就労や心身面での疾患への治療等、医療や保健等の様々な関係者が協働し、様々な取組を通じて包括的に支援を行っていきます。



重点施策

3

勤務・経営に関する対策

職場でのパワハラや長時間労働、配置転換や職場での人間関係などの勤務にまつわる様々な問題について地域の実態を踏まえた対策を推進します。



～市民のみなさんへ～ まずは、声をかけてみることから始めてみませんか。

自殺を防ぐためには、周囲の人の支援が必要です。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、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。市民一人ひとりが誰かの「ゲートキーパー」となり、社会全体で自殺を防ぎましょう。



気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 昇進 引越 し 出産

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



ゲートキーパー

の役割

早めに専門家に相談するよう促す

つなぎ

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。



声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れてますか？(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口に確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

見守り

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

(資料:内閣府「誰でもゲートキーパー手帳(第二版)」)

市では「メンタルヘルスサポーター」の養成講座を実施しています

市では、上記のゲートキーパーの役割を担いながら、心の健康づくりや自殺予防活動の推進のために、うつ病などのこころの病気やその対応等について、正しい知識の普及と実践活動のあり方を学び、ボランティアとして地域で活動する「メンタルヘルスサポーター」を養成しています(年1回・8月頃)。

自殺予防活動に興味・関心のある方も参加できます。詳しくは潟上市健康推進課(☎018-853-5315)までお問い合わせください。

養成講座の様子

