

いのちと心の電話相談

こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556 月 0:00~8:30 18:00~24:00 火~金 0:00~8:30 9:30~11:30 13:00~15:30 18:00~24:00 土・日・祝日 24 時間
兵庫県 いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566 月~金 18:00~翌 8:30 土・日・祝日 24 時間
神戸いのちの電話	078-371-4343 平日 8:30~20:30 日曜・祝日 8:30~16:00 土曜・第2・3・4金・土曜 8:30~翌 8:30
はりまいのちの電話	079-222-4343 年中無休 14:00~翌 1:00

市役所の主な相談窓口 ※平日（祝日・年末年始を除く）

こころの健康に関する相談		
南あわじ市健康課	0799-43-5218	8:30~17:15
高齢者や介護に関する相談		
南あわじ市地域包括支援センター	0799-43-5237	8:30~17:15
経済的な悩みの相談		
南あわじ市消費生活センター	0799-43-5099	9:00~12:00 13:00~16:00
南あわじ市福祉課	0799-43-5216	8:30~17:15
障害についての相談		
南あわじ市福祉課	0799-43-5216	8:30~17:15
18歳未満の子どもについての悩みの相談		
南あわじ市学校教育課	0799-43-5231	8:30~17:15
青少年育成センター	0799-43-5238	13:00~16:00
南あわじ市家庭児童相談室	0799-43-5239	9:30~16:30
DV（夫や妻からの暴力）で悩んでいるとき		
南あわじ市子育てゆめるん課	0799-43-5219	9:30~16:30



南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画（第2次）別冊  
南あわじ市いのち支える自殺予防対策計画【概要版】  
2019年3月

編集・発行 南あわじ市市民福祉部健康課  
〒656-0492 南あわじ市市善光寺 22 番地 1  
電話 (0799) 43-5218 FAX (0799) 43-5318

その他の相談窓口は



いのち支える



南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画（第2次）別冊

# 南あわじ市いのち支える 自殺予防対策計画

概要版



南あわじ市子育て応援  
シンボルキャラクター ゆめるん

ひとりひとりが命を大切にし、  
ともに支え合う南あわじ市を目指して

目標値

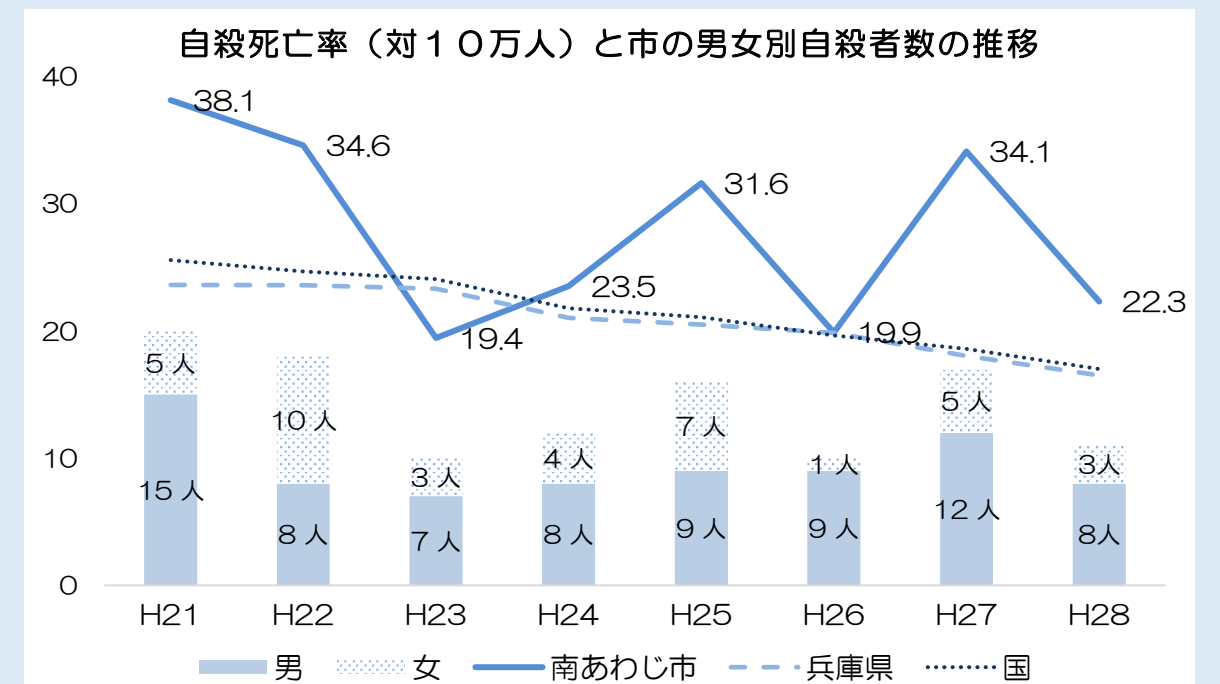
26.3（平成24年から28年平均）⇒22.6（平成31年から35年平均）へ減少  
※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

計画の期間

2019年度（平成31年度）～2024年度  
健康増進計画及び食育推進計画（第2次）と同時に内容の見直しを行います。

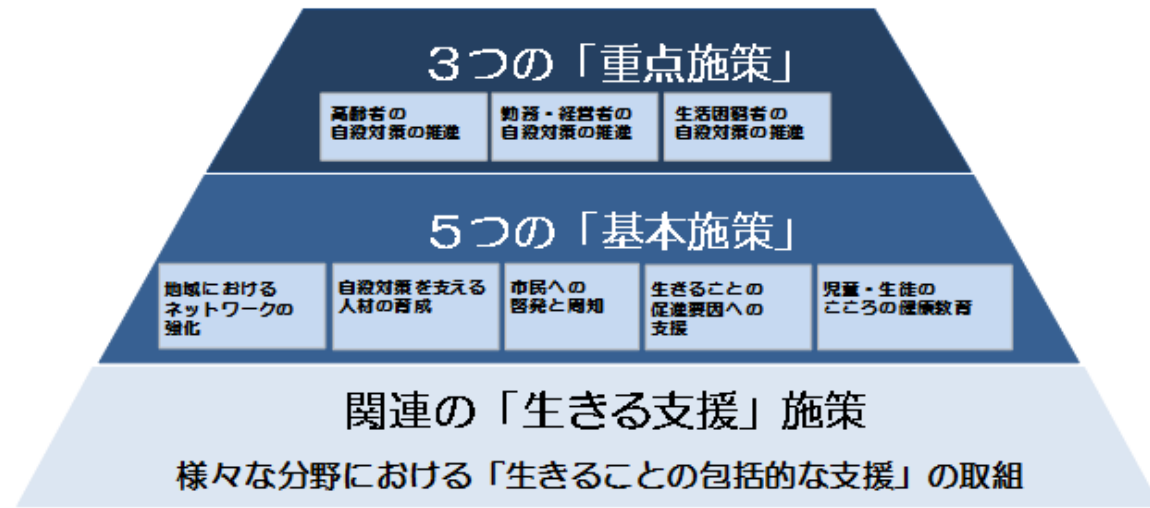
南あわじ市の自殺の現状

自殺者数	13人（平成24年から28年の平均）
自殺死亡率	平成29年は24.6（南あわじ）、17.2（兵庫県）、16.5（国）であり、国・県と比較すると高い
自殺者男女割合	男性67%、女性33%で、男性は女性の約2倍（平成21年から28年累計）



【出典】厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より健康課作成

## 自殺対策と関連の「生きる支援」施策の体系



### 基本施策

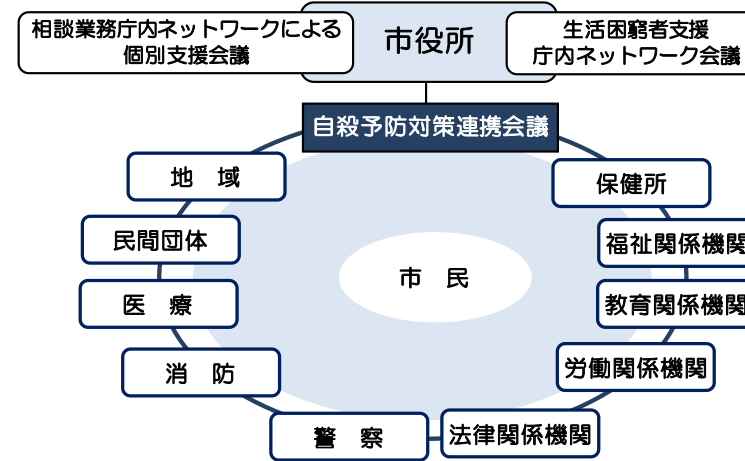
- 1 地域における連携・ネットワークの強化**  
関係機関等との連携・協力体制の整備
- 2 自殺対策を支える人材の育成**  
自殺予防に関する正しい知識の普及とゲートキーパー\*の養成
- 3 市民への啓発と周知**  
こころの健康やうつ病等の精神疾患に関する正しい知識の普及
- 4 生きることの促進要因への支援**  
居場所づくり、自殺未遂者への支援、遺された人への支援に関する対策を推進
- 5 児童・生徒のこころの健康教育**  
ストレスへの対処方法を身につけるためのこころの健康教育の推進

### 重点施策

- 1 高齢者への対策**  
地域包括ケアシステムや地域共生社会の実現等の施策と連動した事業を展開  
高齢者の孤立・孤独を防ぐための居場所づくり、社会参加の強化等の施策の推進
- 2 勤務・経営者への対策**  
関係機関等と協働して勤務問題による自殺リスクの低減に向けた取組を推進
- 3 生活困窮者への対策**  
生活困窮者自立支援制度に基づく支援と自殺対策施策が密接に連携し、経済や生活面の支援のほか、こころの健康や人間関係等の視点も含めた包括的な支援を推進

## 自殺対策の推進体制

自殺対策を通じて、「ひとりひとりが命を大切にし、ともに支え合う南あわじ市」を実現するためには、市だけでなく、国や県、他市、関係団体、民間団体、企業、そして何より市民の皆さん一人ひとりと連携・協働し、一体となって自殺対策を推進します。



### 市の役割

- ・地域の実態に応じた自殺対策の推進

### 関係機関の役割

- ・様々な悩みをそれぞれの相談先で確実に必要な支援につなぐための有機的連携

### 市民の役割

- ・自殺は誰にでも起こり得る身近な問題であることを認識する
- ・こころの不調に陥った際に、適切に対処する、支援を求める

## ゲートキーパー

### 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

### 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...

- 眠れていますか？(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？



早めに専門家に相談するよう促す

### つなぎ

- 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

【出典】厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳 第2版」

\*ゲートキーパー：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