

平成28年度自殺対策行動計画における取り組み状況および29年度事業計画

———主な取り組みと評価・課題———

基本方針1 社会的な要因、地域の実態を把握し、情報共有に努めます

基本施策1 自殺の実態を明らかにする

資料4 各事業番号

- ① 統計データ等による実態集計、分析（健康増進課）※資料3参照 No.1
- ② 自殺関係対応の実態を明らかにする（健康増進課） No.2
 - ・自殺念慮関連の個別支援・ケース会議
 - ・自殺未遂者についてのケース会議
 - * 「湖南いのちサポート相談事業」対象者へのケース会議
 - * 直接市に連絡があったケースについてのケース会議
 - ・市内大学との情報交換会…大学生の自殺の実態、大学の意見などを共有

平成28年度は、保健所の死亡小票、国データ、自殺未遂者のケースから、自殺の実態を集計・分析し、必要な対策について検討した。今後も継続して実施し、さらに国や県からの詳細情報を活用していく。

併せて、情報交換会などを継続的に実施し、草津市における自殺の現状を各機関と共有し、より効果的な事業の実施につなげていく。

基本施策2 情報を共有し総合的な自殺対策を推進する

① 関係課および関係機関、市民との情報共有、施策の方向性の検討

- ・自殺対策推進会議の開催（健康増進課）
- ・自殺対策関係課会議の開催（健康増進課）

No.3

No.4

H28年度自殺対策推進会議の報告

第1回（H28.8.4）

- ・改正自殺対策基本法について情報提供
- ・自殺の状況、平成27年度取り組みおよび平成28年度計画の報告
各委員の活動や生活の中で、子どもから高齢者まで困りごとを抱えている人への支援や連携の必要性について話し合った。ゲートキーパーの重要性について確認し、研修の強化について話し合った。

第2回（H29.2.2）

- ・国における自殺対策の方向性について情報提供
- ・自殺の状況、平成28年度の主な取り組みについて報告（ゲートキーパー研修・自殺未遂者支援）

ゲートキーパー養成研修会に参加された委員の感想やその後の実践について報告があった。自殺未遂者や地域の気になる人について、支援ネットワークが定着することで住みよいまちづくりが進むとの御意見があり、地域の中での取り組みによる、住みよい環境づくりの重要性などについて話し合った。

庁内関係課が共通認識を持って自殺対策を推進していくため、関係課会議を開催し、その後、推進会議を開催することで、市と関係機関、市民とが情報を共有しながら計画を推進できた。今年度からは、推進会議にまちづくり協議会、庁内関係課会議に男女共同参画課、まちづくり協働課、地域保健課を加え、2回ずつ開催予定として協議を深めていく。

目標指標：「草津市自殺対策推進会議」や「草津市自殺対策関係課会議」を
年1回以上開催する。

⇒ 開催できている。更なる計画推進のために、継続して開催していく。

基本施策3 健やかなこころをはぐくむ

- ① いのちや人権を大切にす取り組み
- ・市民センターでの「人権講座」(各市民センター) No.5
※H29年度からは地域まちづくりセンターにより地域の実情に応じて実施
 - ・企業内同和教育推進事業(商工観光労政課) No.7
企業啓発指導員の配置、研修会の開催、事業所訪問、啓発誌の発行
 - ・保育・教育の中での実践(幼児課、学校教育課) No.8・10
- ② こころの健康づくりについての啓発
- ・市民センターでの公民館講座(各市民センター) No.11
※H29年度からは地域まちづくりセンターにより地域の実情に応じて実施
 - ・働き方改革促進事業におけるセミナーの開催(男女共同参画課) No.12
イクボス宣言…市内6事業所
 - ・お出かけドクターとお気軽トーク(健康増進課) No.15
草津栗東医師会に委託し、地域で講話を行う
 - ・自殺予防デー(9/10)の街頭啓発(健康増進課・関係各課) No.16
 - ・広報紙やホームページの掲載(健康増進課) No.17
 - ・保育・教育の中での実践(幼児課、学校教育課) No.20・21
 - ・母子健康手帳発行時やすこやか訪問時、健康教育などの機会を捉えた啓発(健康増進課等)
- ③ 青少年健全育成の取り組み
- ・草津市学区・区社会福祉協議会会長会(社会福祉協議会) No.24 新
各学区・区で行われる非行防止パトロールなどの学区社協活動の支援
 - ・わんぱくプラザ事業などの取り組み(各学区まちづくり協議会) No.25
地域の子どもと大人が協働し、自然体験活動や地域ボランティア活動を行う。
 - ・青少年育成市民会議の活動支援(生涯学習課) No.26
青少年の主張発表大会・学区パトロール・あいさつ運動等
- ④ 小中学校における「児童会・生徒会活動」の取り組み
- ・学校内での活動の推進(学校教育課) No.29
- ⑤ うつ等の精神疾患や自殺対策の必要性についての普及啓発
- ・精神保健啓発委託事業(障害福祉課) No.30
精神障害者が安心して暮らせる地域づくりに関わる講演会の開催
 - ・広報紙やホームページの掲載(健康増進課) ※P11～13 参照 No.31

⑥ いきがいづくりの取り組み

- ・市民センターにおける公民館講座・自主教室の開催
- ・市民スポーツ大会の開催（スポーツ保健課）
- ・活動への参加を促すための取り組み（社会福祉協議会）
移動困難者の運送支援、福祉車両の貸し出し

No.32・33

No.34

No.38・39

こころの健康づくりについて、地域ごとの取り組みが多く行われている。
いのちや人権の大切さについての啓発、うつや自殺対策についての普及啓発、
生きがいづくりの取り組みについて、計画通り実施できた。
今後も、より市民の理解が深まり、一層こころの健康づくりがすすめられるよう、身近な機会を捉えて啓発をすすめていく必要がある。

目標指標：広報での特集記事の掲載等、あらゆる機会を通じてこころの健康づくりに関する啓発を行う。

⇒ 実施できている。更なる機会拡大をはかる。

基本方針2 こころの健康づくりをすすめます

基本方針3 一人ひとりの気づきと主体的な取り組みをすすめます

基本施策4 孤立化しない地域づくりを行う

① 地域、学校、職域での孤立化防止対策

・孤立化防止対策事業（障害福祉課）

No.41

・つどいの広場（子ども子育て推進課）

No.45

中学校区ごとに子育て支援施設を開設

・民生委員児童委員、ファミリーサポート会員等による地域での見守り、手助け

② ひきこもり（閉じこもり）対策

・こころの健康に関する相談

③ いきがいや社会とのつながり、居場所づくりの取り組み

・市民センターにおける公民館講座・自主教室の開催

No.32・33

・市民スポーツ大会の開催（スポーツ保健課）

No.34

・活動への参加を促すための取り組み（社会福祉協議会）

移動困難者の運送支援、福祉車両の貸し出し

No.38・39

・隣保館デイサービス、子育てサークル活動、地域サロンの支援

市民センター、隣保館では、各種講座やサロンを開催された。また、地域では、民生委員児童委員などにより見守りや手助けが行われている。

今後も引き続き、孤立化しない地域づくりのための取り組みを進めていく。

また、働く世代の自殺対策として、企業と連携を図ることなどが課題となっている。

基本方針3 一人ひとりの気づきと主体的な取り組みをすすめます
基本方針4 自殺予防の体制づくりを行います

基本施策5 ゲートキーパーを養成する

① 地域住民を対象とした研修の実施

- ・ 市民対象のゲートキーパー講座（健康増進課）
- ・ 健康教育、出前講座など地域での研修
- ・ 広報紙などでの啓発

No.86

② 各関係機関における研修への取り組み

- ・ 教職員夏季研修講座の開催（学校教育課）
- ・ 職員向けのゲートキーパー養成研修（健康増進課）

No.92

No.90

初級編（相談窓口関係課の新規職員・未受講の職員対象）2回

ステップアップ編（管理職・過去に受講経験ある職員対象）1回

ゲートキーパー養成を目的に、地域住民や関係機関を対象に研修を実施した。

民生委員児童委員および健康推進員に参加を呼びかけ、住民を対象とした研修を実施した。職員向けの研修では、市職員をはじめ、関係機関職員、ケアマネジャー等を対象とし、ステップアップ編として、フォローアップ研修を実施した。

（研修後アンケート結果 P7 参照）

地域や関係機関における支援の中で、多くの人が「気づき、聴き、つなぎ、見守る」ことで、本人とともに家族や周囲の人を支えられるように、今年度も引き続き研修を実施する。

企業内での研修を促すなど、関係機関と連携しながら、多様な機会をとらえて研修を実施していく必要がある。

目標指標：地域住民を対象としたゲートキーパー養成研修会を年間1回以上開催し、毎年50名以上の受講者を目指す。

各種相談窓口担当者を対象としたゲートキーパー養成研修会を年間1回以上開催し、毎年50名以上の受講者を目指す。

⇒ 実施できている。より多くの市民が身近な人と支えあえるように、また相談窓口で質の高い援助をおこなうため、研修を継続する。

(資料) 平成28年度ゲートキーパー養成研修会の実施について

① 職員等対象 草津市ゲートキーパー養成研修会

【初級編】

12月22日(木) 講師：京都橘大学看護学部 西田大介さん

1月27日(金) 講師：京都文教大学臨床心理学部 松田美枝さん 参加者数 99人

【ステップアップ編】

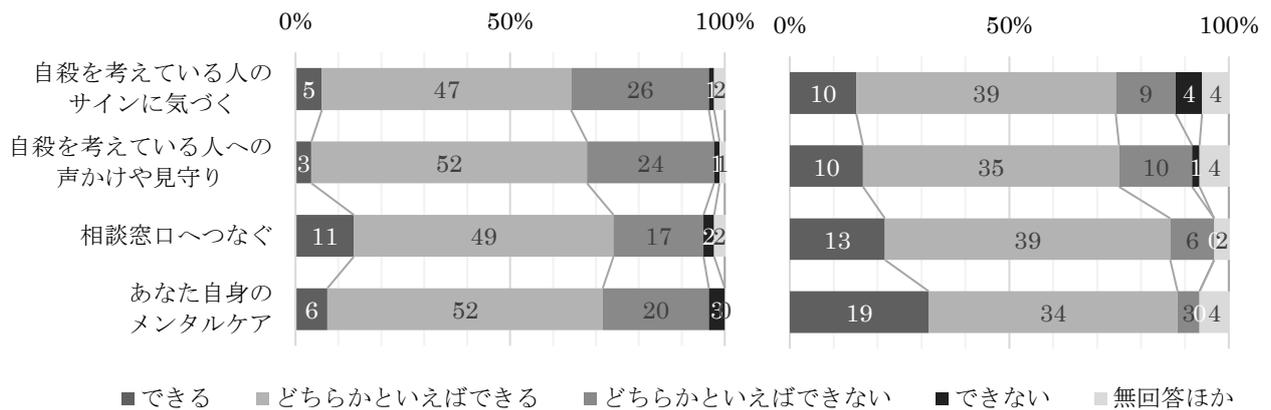
1月12日(木) 講師：滋賀県立精神保健福祉センター 辻本哲士所長 参加者数 70人

(職員対象研修参加者アンケートより：回答141人)

◆次のことが実際にできると感じるか

《初級編》

《ステップアップ編》



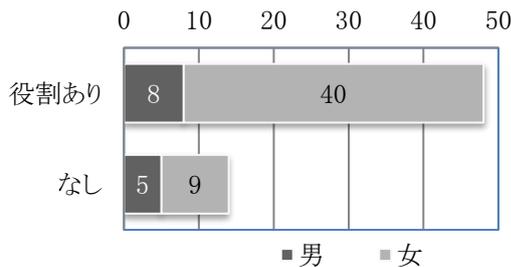
② 市民等対象 草津市ゲートキーパー講座

12月17日(土)午後 講師：滋賀医科大学医学部附属病院看護師長

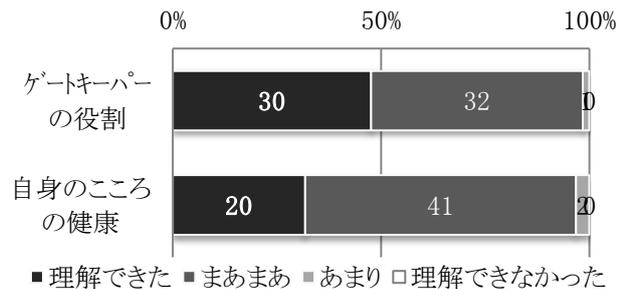
リエゾン精神看護専門看護師 安藤光子さん 参加者数 81人

(市民対象研修参加者アンケートより：回答65人)

◆現在やこれまでに、誰かの悩みや困りごとの相談を受ける役割になることがあったか

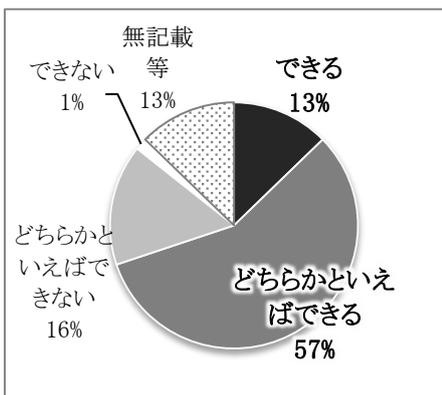


◆内容の理解



◆今後、ゲートキーパーとしての行動ができるか

◆自由記載より



- ・安藤さんのお話がよくわかりました。自分自身、相談員をしていてしんどくなることが多いです。自分を知ること。自分のエネルギーがどんな状態なのか、常に意識しておきたいと思います。
- ・自分の意見よりも、共感して相手の苦しいところをうまく聞き出せるようになることが重要だと感じた。すぐに自分の意見を言うところがあるので、聞くように努めたい。
- ・聴くことの大切さを実感しています。私にできることをやっいていこうと思いました。
- ・身近な人を大切にしたいと思いました。

基本方針4 自殺予防の体制づくりを行います

基本施策6 相談支援のネットワークを構築する

① 相談窓口の充実

- ・ 妊娠期、子育て期、青少年、高齢者といった、ライフステージに応じた相談
- ・ 人権、暮らし、消費者トラブル、納税、就労、生活困窮、障害、健康、介護などの分野ごとの相談

◎ それぞれの窓口で相談を受け、必要に応じて他の窓口を紹介したり連携して支援している。

※平成 29 年度女性の総合相談窓口を開設（男女共同参画課）

No.93 新

② 学校における相談体制の充実

- ・ スクールカウンセラーの配置（学校教育課）
- ・ 問題行動対策委員会等の開催

No.113

No.114

③ 相談窓口の周知

- ・ 担当課による相談窓口の周知
- ・ 相談窓口リーフレットの作成・配布（健康増進課）

No.123

庁内外の相談窓口を系統的に示したリーフレット【別添】を作成
平成 29 年度配布先（予定含む）：相談窓口関係機関、転入・出生手続き者、商工会議所会員、障害児（者）自立支援協議会、市内企業、居宅介護支援事業所、医療機関、保育所（園）、幼稚園、小中学校、高校、大学、民生委員児童委員、健康推進員、各種イベント等参加者 など

④ 相談支援のネットワーク体制の構築

- ・ 各相談窓口から、必要に応じて関係機関に連携している。

⑤ 相談窓口担当者等のメンタルケア事業

- ・ ゲートキーパー養成研修、出前講座などの研修会において、同時に実施。

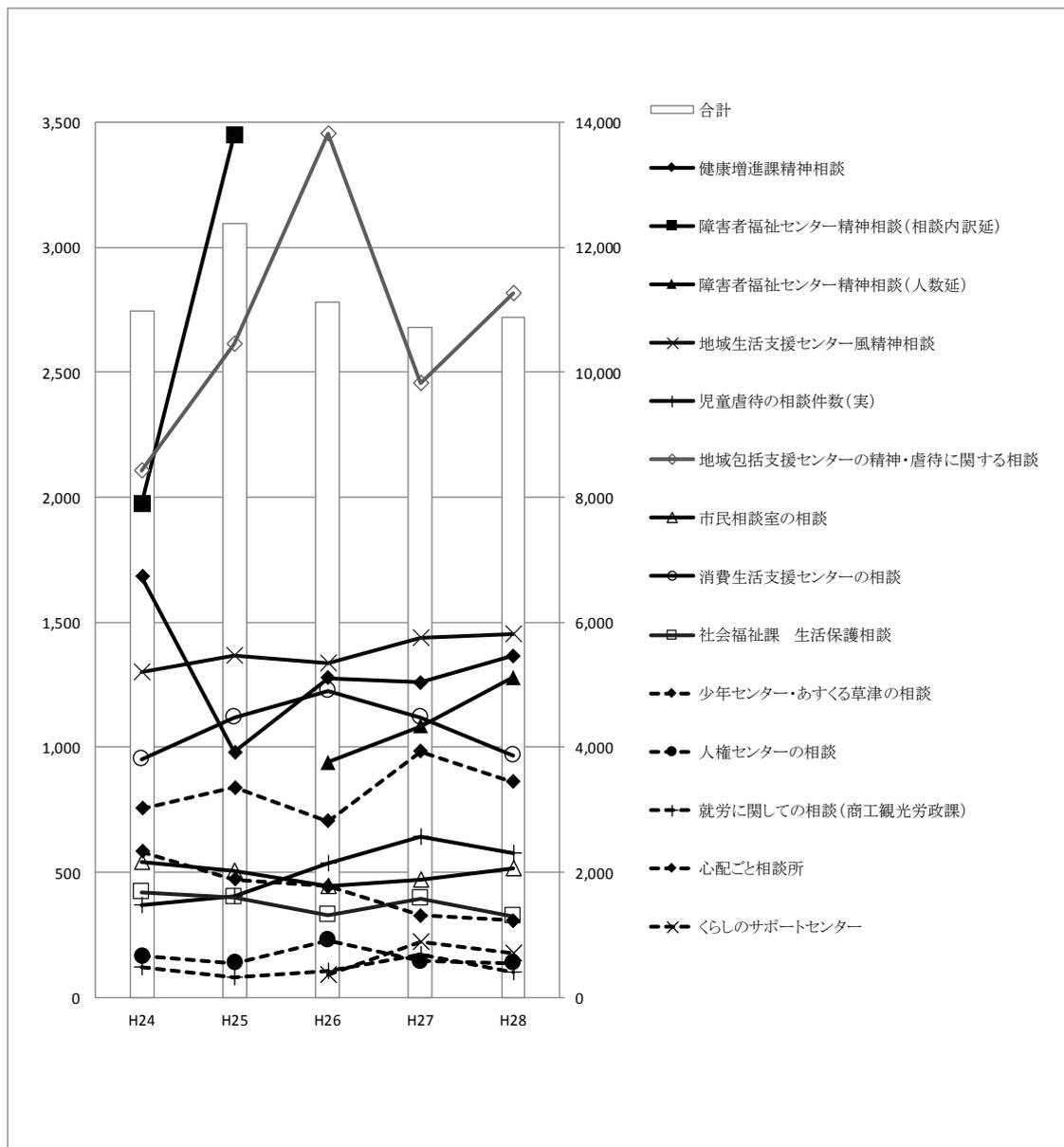
従来の相談窓口に加え、平成 29 年度には新たに女性の総合相談の窓口ができるなど、相談窓口は充実している。また、相談窓口リーフレットを作成し、相談窓口の周知を行うとともに、リーフレットの活用により、相談内容に応じて関係機関と連携を強化できた。

相談窓口担当者の負担軽減のため、メンタルケアの研修とともに、複数の課題を抱えている人などは、関係者全員でチームとして取り組む体制が必要である。

市の各課における相談件数

H27,H28比較

	H24	H25	H26	H27	H28	増減	増加率
健康増進課精神相談	1,684	980	1,278	1,259	1,366	107	8.5
障害者福祉センター精神相談(相談内容延)	1,975	3,448	-	-	-	-	-
障害者福祉センター精神相談(人数延)	-	-	941	1,084	1,280	196	18.1%
地域生活支援センター風精神相談	1,303	1,365	1,337	1,440	1,451	11	0.8%
児童虐待の相談件数(実)	370	406	536	643	579	-64	△ 10.0%
地域包括支援センターの精神・虐待に関する相談	2,109	2,616	3,456	2,458	2,815	357	14.5%
市民相談室の相談	543	508	447	468	517	49	10.5%
消費生活支援センターの相談	951	1,120	1,226	1,118	968	-150	△ 13.4%
社会福祉課 生活保護相談	421	402	330	393	323	-70	△ 17.8%
少年センター・あすくる草津の相談	755	840	704	984	863	-121	△ 12.3%
人権センターの相談	165	138	229	144	138	-6	△ 4.2%
就労に関する相談(商工観光労政課)	119	80	105	171	99	-72	△ 42.1%
心配ごと相談所	583	473	445	328	307	-21	△ 6.4%
くらしのサポートセンター	-	-	89	224	176	-48	△ 21.4%
合計	10,978	12,376	11,123	10,714	10,882	168	1.6%



基本施策7 遺された人の苦痛をやわらげる

① 相談支援と情報提供

- ・ 相談支援の実施

② 自死遺族会等との連携

- ・ 自死遺族会「風の会おうみ」の周知・開催協力（健康増進課）

No.138

風の会おうみ…分かち合いの集い

毎月第3土曜日、近江八幡で開催

平成28年度 毎月の定例会（分かち合いの集い）のうち3回を草津市
で開催（市後援）

平成29年度 サテライト開催（出張分かち合いの集い）への協力
草津市または近隣市での開催について、周知など協力

自死で大切な人を亡くされた人の苦痛を和らげるため、「風の会おうみ」の存在を広く周知し、参加しやすい環境づくりにつとめた。

支援を必要としている方の把握方法の検討など、悲嘆の中にいる遺族に支援を届けていくための取り組みが求められている。

目標指標：相談窓口の周知をはかり、各種相談件数が増加する。

⇒ 窓口ごとに相談件数の増減はあるが、相談窓口の数は増えており、相談しやすい体制づくりがすすんでいる。（P9相談件数参照）
今後も関係機関と連携しながら相談支援を充実させていく。



一人で悩んでいませんか？ ①

ストレス=悪者という印象がありますが、適度なストレスは人間のやる気を引き出してくれます。しかし、強いストレスを受けたり、ストレスと覚えることが重なると、心身にさまざまな悪影響が出てきます。

- 理由もなく悲しい、ゆううつ
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、気力がわかない
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 寝付けない、あるいは昼間にずっと寝ている
- 食欲がない、あるいは極端に増す
- いつもイライラする、じっとしてられない

こうした症状が2週間以上続く場合は、うつ病が疑われます。うつ病は、誰もがかかる可能性がある病気で、脳の神経伝達物質の働きのバランスが乱れている状態です。早めに専門家(精神科、心療内科)に相談しましょう。

家族や身近な人がうつ病にかかると、接し方に悩

んでしまうかもしれません。しかし、まるで腫れ物に触るかのような扱いをする必要はありません。心配しすぎず、いつも通り接するほうが、良いほうに向かっていくことが多いのです。

周囲の人の接し方のポイント

- うつ病の人のペースを大事にする
ペースダウンしている今の状況を理解しましょう。
- 問題点は一つ一つ解決
誰かが全部肩代わりせず、一緒に取り組むことが大切です。
- 薬を正しく服用するように勧める
医師の指示どおりに服用し続けましょう。
- 心配している気持ちを伝える
支えてくれる、心配してくれる人がいると思えることが本人の力になります。「がんばれ」と励ますのではなく、温かく見守ってください。

市では、相談窓口を掲載したリーフレットを作成し、担当課や市民センターなど市内施設に設置しています。また、市ホームページにも掲載しています。

さまざまな問題で悩む人も、相談を受けた人も一人で抱えこまず、市や相談窓口へご相談ください。

草津市 ひとりで悩んでいませんか

広報くさつ 平成28年8月1日号



こころの健康を守ろう ②

適度なストレスは日常生活を充実させてくれますが、過度になると心身に悪影響を与えます。ストレスとうまく付き合い、こころの健康を守りましょう。

■ストレスって何？

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。

■ストレスサインを知ろう

ストレスを受けると、気持ちが不安定になり、食欲不振や不眠、気持ちの落ち込み、イライラ、疲労感などの症状が出ることがあります。そんな中で、さらにストレスを受け続けると、こころの病気にかかってしまうことがあります。

ストレスを受けたときにこころや体に現れる症状(ス

トレスサイン)を知っておき、それに気づいたら、十分に休息をとり、気分転換をするなどのセルフケアをするようにしましょう。

■こころの不調やストレスサインが長く続いたら…

こころの不調やストレスサインが長く続いたり、日常生活に支障が出たりする場合は、早めに医療機関や相談機関に相談しましょう。

～気になる症状～

- ・気分が沈む、憂うつ、何をするのに元気が出ない
- ・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
- ・何度も確かめないと気が済まない
- ・周りに誰もいないのに人の声が聞こえてくる、誰かが自分の悪口を言っている気がする
- ・何も食べたくない、食事がおいしくない
- ・なかなか寝つけない、熟睡できない、夜中に何度も目が覚める

こころの健康に関する市の相談窓口は、健康増進課(☎561-2331)です。お気軽にご相談ください。

広報くさつ 平成28年12月15日号

悩んでいるあなたへ 悩んでいる人を支えたいあなたへ

問 健康増進課(さわやか保健センター3階、☎561・6683、FAX561・2491)

自殺の現状

平成10年以降、日本の自殺者数は年間3万人を超えています。国全体での自殺対策の取り組みの結果、平成27年には約2万4千人に減少しましたが、他の主要国と自殺での死亡率を比較すると、日本はロシアに次いで高い水準です。また、15〜39歳の死因の1位は自殺であり、若者への対策が課題となっています。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、そのほとんどが病気や障害などの問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題など、さまざまな悩みで心理的に追い込まれた末のものです。

国の調査では、5人に1人が「これまで本気で自殺を考えたことがある」と回答しているなど、決してひとごとではありません。

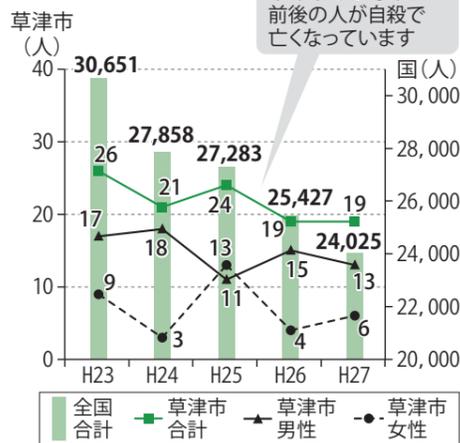
こころの不調を感じるとき、一人で悩まず誰かに相談してみましょう。
大切な人の不調に気付いたり、相談を受けたりした人は、自分自身のこころの健康も大切にしながら、あなたやあなたの大切な人のために、できることから始めてみませんか。
かけがえのない「命」をみんなで守るために考えてみましょう。

主要国の自殺死亡率(※)比較
※人口10万人当たりの自殺者数



資料：世界保健機関

自殺者数の推移



資料：厚生労働省人口動態調査、草津市死亡小票

市の自殺対策

平成26年に策定した「草津市自殺対策行動計画」に基づき、「かけがえのないいのち」を大切にすると社会的な実現を基本目標として、社会的な要因や地域の実態把握と情報共有、こころの健康づくり、自殺予防の啓発を行っています。また、関係機関と連携した相談体制の整備などに取り組んでいます。

生き辛さ、苦しみを抱え、今を生きている

ひろちゃん

私は、この甘くない病気と向き合っている。心の病い、みんな、なりたいたいと思っただけではない。ふっと気がついたら、病気になっていたのである。それぞれ症状はちがっても、一人一人とっても辛い、不安もある。でも、何とか元気になりたくて、世の中で一生懸命働きたいと、精一杯、頑張っている。でも、道のりはきびしい。病む前には、できていたことが、今、できなくて、例えようもなく、しんどい。思うように動けない、そのもどかしさ。やりたいのにできない、不甲斐ない、辛い。それほどこころの病気が甘くない。でも、みんな乗り越えたい。元のように元気になりたい。病いを抱えていても、世の中の役に立つ仕事をしたい！ 稼いだら楽しい旅行にも行きたい。やりたいことは、沢山ある。この甘くない心の病気、決して避けて通れないけれど、ささやかでもいい、夢と希望を持ちたい。あきらめたら、それで、おしまい。ネバーギブアップ！

どんなにしんどい時も、大丈夫。希望をもって、粘り強く、たくましく、今を！ 精一杯、自分らしく、生きてゆきたい。

《県精神保健福祉協会によるイベントでの詩の朗読「みんなの詩より」》



この詩は、こころの病のある人が思いをのせたものです。身近なところにも、多くの方がこの作者のように苦しみや辛さを抱えながら生きています。大切な人の命を守るため、そのサインに少しでも早く気づき受け止め、こころの医療機関や相談機関につなげてください。

あなたもゲートキーパーに！

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。少しの知識や方法を身につければ、どんな人でも誰かの支えになれるのです。悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えることができます。まずは、声をかけるところから始めてみませんか。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づく
- 声かけ** 変化に気づいたら、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちに尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら見守る



県自死遺族の会 風の会おうみわかちあい

大切な人を自死で亡くした遺族同士で、さまざまな思いを語り合います。

☎ 第3土曜日 14時〜16時

所 アクティ近江八幡(近江八幡市)

※変更になる場合があります

¥ 300円

問 県精神保健福祉センター(☎567・5010、FAX566・5370)



誰かに相談してみよう

相談窓口	連絡先	開設時間
市健康増進課	☎561-6683 FAX561-2491	平日★ 8:30~17:15
県草津保健所	☎562-3534	平日★ 8:30~17:15
県自殺予防情報センター	☎566-4326	★ 9:00~21:00
こころの電話	☎567-5560	平日★ 10:00~12:00、13:00~21:00
滋賀いのちの電話	☎553-7387	金~日曜日 10:00~22:00
いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00~翌日 8:00
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間

★年末年始除く