

第3章 いのちを支える自殺対策における取り組み

1 自殺対策の施策体制

国が定める「地域自殺対策施策パッケージ」において、取り組むことが望ましいとされている「基本施策」と、地域の自殺の実態を詳細に分析した地域自殺実態プロフィールにより示された「重点施策」を組み合わせ、高千穂町の特性に応じた実効性の高い施策を推進します。

なお、児童生徒への取り組みは、将来を担う子どもたちにとって重要な取り組みであるとの観点から、重点施策として位置づけます。

また、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携を図るため、庁内の様々な既存事業を「生きる支援関連施策」として位置づけ、より包括的な自殺対策を推進します。

誰も自殺に追い込まれることのない高千穂町

4つの「基本施策」

1. 地域におけるネットワークの強化
2. 自殺対策を支える人材の育成
3. 町民への啓発と周知
4. 生きることの促進要因への支援

4つの「重点施策」

1. 高齢者の支援
2. 生活困窮者、無職者・失業者の支援
3. 勤務者・経営者の支援
4. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

生きる支援関連施策

高千穂町の既存事業を自殺予防の観点で捉えて、全庁的な連携のもと、生きることの支援を行います。

2 基本施策

基本施策とは、国が示した「地域自殺対策パッケージ」において、全ての市町村で実施されることが望ましいとされている基本的な取り組みで、自殺対策を進める上で欠かすことのできない基盤的な取り組みです。

(1) 地域におけるネットワークの強化

自殺には、健康問題、経済・生活問題、職場の問題、人間関係等の様々な要因が関係しています。それらに適切に対応するためには、地域の多様な支援者や関係機関が連携・協力して、実効性のある施策を推進していくことが必要です。そのため、行政だけではなく、自殺対策に係る様々な関係機関等との連携を図り、ネットワークの強化を進めます。

主な取り組み	担当課 関連協力団体等
<p>【いのちを支える自殺対策推進本部の設置】 町長をトップとした全課長で構成される庁内組織であり、全庁内的な連携と協力により、自殺対策を総合的に推進します。</p>	全課
<p>【いのちを支える自殺対策ワーキンググループの設置】 全課長補佐等で構成される庁内組織であり、各部署における「生きることの促進」につながる取り組みの推進強化を図ります。</p>	全課
<p>【いのちを支える自殺対策推進協議会の設置】 関係部署、関係機関及び民間団体等で構成され、自殺対策に向けた連携の強化を図り、社会全体での取り組みを推進します。</p>	いのちを支える自殺対策 推進協議会 保健センター
<p>【要保護児童対策地域協議会】 子どもに関わる地域の関係者が関係機関や民間団体等で構成され、自殺対策に向けた連携の強化を図り、社会全体での取り組みを推進します。</p>	福祉保険課
<p>【公民館長会、民生・児童委員会における普及啓発】 各会議等で、本町の自殺の現状と対策についての情報提供やゲートキーパーの役割について啓発し、社会全体での見守りと支え合いができる体制を推進します。</p>	総務課 社会福祉協議会 保健センター

●評価指標

評価項目	現状値	平成35年度までの 目標値
いのちを支える自殺対策 推進本部会議の開催	平成30年度設置	1回以上/年
いのちを支える自殺対策 ワーキンググループ会議の開催	平成30年度設置	1回以上/年
いのちを支える自殺対策 推進協議会会議の開催	平成30年度設置	1回以上/年
公民館長会、民生・児童委員会等 における普及啓発	—	1回以上/年

(2) 自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱え、自殺のリスクが高い人に対しての早期の「気づき」が重要であり、「気づき」のための人材育成を充実させることが必要です。

自殺のリスクを抱えている人に寄り添いながら、誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、ゲートキーパー養成等の必要な研修の機会を確保します。

主な取り組み	担当課 関連協力団体等
<p>【全職員を対象としたゲートキーパー研修会の開催】</p> <p>窓口業務や各種相談、徴収業務等、町民に接する職員が早期に自殺のサインに気づくことができるよう、また全庁的な取り組み意識を高めるため、全職員を対象に研修会を開催します。</p>	<p>総務課 保健センター</p>
<p>【町民や各種団体を対象としたゲートキーパー研修会の開催】</p> <p>地域住民に身近な存在である民生・児童委員や地区組織、商工会、食生活推進員、母子保健推進員、地域ボランティア等を対象に研修会を開催し、人材確保を図ります。</p>	<p>いのちを支える 自殺対策推進協議会 福祉保険課 教育委員会 保健センター</p>
<p>【こころの健康づくり講座】</p> <p>町民に対して自殺の要因となり得る精神疾患や自殺問題に対する誤解や偏見を取り除き、心の健康や自殺に関する正しい知識等の理解を深めるための研修を開催します。</p>	<p>いのちを支える 自殺対策推進協議会 保健センター</p>

●評価指標

評価項目	現状値	平成35年度までの 目標値
全職員を対象とした ゲートキーパー研修会の開催	—	全職員1回以上/年
町民や各種団体を対象としたゲート キーパー研修会の開催	—	1回以上/年
こころの健康づくり講座の開催	—	1回以上/年

(3) 町民への啓発と周知

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」ですが、危機に陥った人の心情や背景は理解されにくい現実があります。危機に陥った場合は誰かに救いを求めることが必要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。

また、自殺を考えている人は何らかのサインを発しています。自殺を防ぐために、サインを発している本人や、そのサインに気づいた周囲の人が相談できる窓口の周知活動を徹底し、早い段階で支援につなげていけるよう体制を整えます。

主な取り組み	担当課 関連協力団体等
<p>【リーフレット・啓発グッズ等の作成と配布】</p> <p>庁内の窓口や医療機関、公共施設等に相談窓口一覧のリーフレットやこころのチェックカード等を設置し、自殺予防と早期発見の啓発を行います。</p>	<p>各課 医療機関 保健センター</p>
<p>【図書館を活用した啓発】</p> <p>こころの健康に関するリーフレットや相談窓口一覧のリーフレット、こころのチェックカード等を設置し、自殺予防週間（9月）、自殺対策強化月間（3月）に心の健康に関するポスターの掲示や書籍の紹介等を行います。</p>	<p>教育委員会 保健センター</p>
<p>【成人式での啓発】</p> <p>こころの健康に関するリーフレットや相談窓口一覧のリーフレット等を配布し、周知を図ります。</p>	<p>教育委員会 保健センター</p>
<p>【広報媒体を活用した啓発活動】</p> <p>町広報やテレビ高千穂、ホームページ等に、自殺対策や相談窓口の情報を掲載し、施策の周知と理解の促進を図ります。</p>	<p>企画観光課 保健センター</p>
<p>【町民を対象としたこころの健康づくり講座】</p> <p>地域からの要望を受けて実施する出前講座において、保健師を派遣し自殺予防と早期発見の啓発を行います。</p>	<p>いのちを支える 自殺対策推進協議会 保健センター</p>
<p>【各種イベント等での啓発活動】</p> <p>健康フェスや福祉まつりのイベント等で周知グッズや相談窓口一覧のリーフレット等の配布や相談コーナーの開設を行い、自殺予防と早期発見の啓発を行います。</p>	<p>いのちを支える 自殺対策推進協議会 保健センター</p>

●評価指標

評価項目	現状値	平成35年度までの 目標値
リーフレット・啓発等グッズの 作成と配布	関係課への設置	各課に設置
図書館を活用した啓発	啓発コーナーの設置 (通年)	書籍紹介 ポスター掲示 1回/年
成人式での啓発	—	毎回
広報媒体を活用した啓発活動	町広報年1回	町広報1回以上/年 テレビ高千穂・ホーム ページ随時掲載
こころの健康づくり講座の開催	—	1回以上/年
各種イベント等での啓発活動	—	1回以上/年

(4) 生きることの促進要因への支援

自殺対策は個人においても社会においても、「生きることの阻害要因（過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等）」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因（自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等）」を増やす取り組みを行うことで、自殺リスクを低下させる方向で推進していく必要があります。「生きることの促進要因」への支援という観点から、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していきます。

主な取り組み	担当課 関連協力団体等
<p>【生活における困りごと相談の充実】 それぞれの年代や生活状況によって生じる様々な困りごと（健康・子育て・介護・住まい・生活困窮・虐待等）に応じて、緊密な連携のもと相談対応と問題解決に取り組みます。</p>	<p>西臼杵支庁 社会福祉協議会 (生活困窮者自立支援) 全庁的に実施</p>
<p>【高齢者の居場所づくりの推進】 高齢者の生きがいと健康づくりを推進するため、身近な公民館を利用したサロン・サテライトを開催します。関係機関と連携しながら、からだだけでなく、こころの健康づくりを盛り込んだ介護予防に努めます。 老人クラブ活動を支援することで、地域とつながりを持つ機会を増やし、高齢者が生き生きと生活できる地域づくりを目指します。</p>	<p>老人クラブ連合会 社会福祉協議会 保健センター</p>
<p>【子育て支援センターの活用・利用促進】 子育て世代の親と子どもが気軽に集い、交流を図る場を提供します。子育ての相談を行うとともに、子育てに関する各種情報の周知を図ります。</p>	<p>福祉保険課 子育て支援センター 保健センター</p>
<p>【民生・児童委員との連携強化】 地域住民が気軽に集い、相談できる場所「茶飲み場」の開設に対する支援や連携を図ります。</p>	<p>社会福祉協議会 民生・児童委員 保健センター</p>
<p>【うつ等のスクリーニングの充実】 地域の健康相談や独居高齢者訪問等の機会を活用して、うつ等の可能性がある人の早期発見に努め、個別の支援につなげるよう努めます。 産婦・新生児等の訪問において、産後うつスクリーニングの実施や保健指導を通して、初期段階における支援につなげます。</p>	<p>保健センター</p>

主な取り組み	担当課 関連協力団体等
<p>【自殺未遂者の支援】 自殺未遂者は自殺のハイリスクの対象となるため、医療機関や警察、消防、保健所等との緊密な体制のもとで、切れ目のない包括的な支援を行うことで、リスクの軽減に努めます。</p>	<p>いのちを支える 自殺対策推進協議会 高千穂保健所 保健センター</p>
<p>【かかりつけ医による精神科医紹介システムの推進】 自殺のリスクを抱えている可能性が高い「うつや不眠等」を訴える人の早期発見と早期対応のため、かかりつけ医と精神科医が連携を深め、支援につながるようシステムの充実を支援します。</p>	<p>西臼杵医師会 高千穂保健所 保健センター</p>
<p>【遺された人への支援】 自死により遺された家族等は深刻な影響を受けていることが多く、早期に相談機関等の周知に努めるとともに、関係機関と連携して個別の支援に努めます。</p>	<p>国保病院 高千穂保健所 保健センター</p>
<p>【つどい等の周知】 自死遺族の支援のために行われている宮崎自殺防止センター「ランタンのつどい」やこころの電話相談等の情報を、ポスター展示やリーフレットの設置及び町ホームページ等で周知します。</p>	<p>自殺防止センター 高千穂保健所 福祉保険課 教育委員会 保健センター</p>

●評価指標

評価項目	現状値	平成35年度までの 目標値
高齢者の居場所づくりの推進	サロン・サテライト 1～4／週開催（各地区1回／年の講話） 依頼のあった老人クラブ等で相談・講話	現状維持
子育て支援センターの活用・利用促進	原則月曜～金曜開所 保健師による育児相談会1回／月	現状維持
民生・児童委員との連携強化	—	意見交換会等の実施 1回以上／年

評価項目	現状値	平成35年度までの目標値
うつ等のスクリーニングの充実	独居高齢者訪問 新生児・産婦全戸訪問 産後健診の実施	現状維持
関係機関との会議の開催	—	1回以上／年
自死遺族のつどい等に関するポスター掲示やリーフレットの設置	通年設置	継続

3 重点施策

(1) 高齢者の支援

高齢者の自殺では、身体的、精神的及び社会的な要因から閉じこもりや抑うつ状態となり孤立・孤独に陥りやすいといった高齢者特有の課題を踏まえつつ、様々な背景や価値観に応じた支援や働きかけが必要です。

このため本町では、行政サービスだけでなく、各地域組織や民間団体等と連携し、高齢者の孤立・孤独を防ぐための居場所づくりや社会参加の強化に取り組みます。また、様々な機会を通して、地域での気づきや見守りを推進していきます。

主な取り組み	担当課 関連協力団体等
<p>【地域包括ケア会議】</p> <p>地域の高齢者が抱えている様々な問題解決の中に、高齢者のこころの健康づくりや自殺対策の視点も加えて支援の充実を図ります。</p>	<p>町内介護関係機関 福祉保険課 国保病院 保健センター</p>
<p>【地域での気づきと見守り体制の強化】</p> <p>地域の身近な支援者（公民館長、民生・児童委員等）が地域のゲートキーパーとなることで、様々な悩みを抱える高齢者を早期に把握し、適切な支援に繋ぐことができるとともに、その後の見守りを続けていける体制の構築に努めます。</p>	<p>総務課 社会福祉協議会 保健センター</p>
<p>【地区健康講話・健康相談】</p> <p>地域の公民館等で開催する健康講話・健康相談の機会に、「うつ」を含め、こころの健康や自殺に関する正しい知識等の理解についての深めるための教育を行います。</p>	<p>いのちを支える 自殺対策推進協議会 保健センター</p>
<p>【閉じこもり対策の推進】</p> <p>高齢者が地域の人との交流等により生きがいを持って生活できるよう、地区の行事やサロン・サテライト等への参加を勧め、必要なときに適切な支援につながるよう対策を進めます。</p> <p>地域の高齢者に積極的に声かけを行い、日頃から相談しやすい関係づくりに努めます。</p>	<p>いのちを支える 自殺対策推進協議会 保健センター</p>
<p>【高齢者に関わる関係機関のゲートキーパー研修の開催】</p> <p>関係機関の職員向けにゲートキーパー研修を開催し、高齢者のこころの健康づくりや自殺対策についての理解を深めます。</p>	<p>福祉保険課 社会福祉協議会 保健センター</p>

●評価指標

評価項目	現状値	平成35年度までの 目標値
地域包括ケア会議への参加	4回／年	現状維持
地区健康講話・健康相談の開催	随時	継続
高齢者に関わる関係機関のゲートキーパー研修の開催	—	1回以上／年

(2) 生活困窮者、無職者・失業者の支援

生活困窮の背景には、多重債務や労働問題、精神疾患、虐待、DV、介護などの多様かつ広範な問題が、複合的に関わっていることが多く、経済的困窮に加えて地域社会からも孤立しやすいという傾向があります。

また、自殺のリスクが高い無職者・失業者では、離職・長期間失業など就労や経済の問題を抱えている場合もあれば、経済問題以外の傷病、障害や人間関係の問題等を抱えている場合もあります。

特に、勤労世代の無職者・失業者は社会的に排除されやすい傾向があり、無職者・失業者に対する自殺対策を、包括的な自殺対策の中に位置付けていくことが重要です。

このような観点から、自殺のリスクの高い生活困窮者、無職者・失業者に対して、自殺のリスクをもれなく把握し、生活困窮者自立支援法による自立支援事業等と連動した包括的な支援や多職種、多分野で支える当事者本位の支援体制の構築を図ります。

主な取り組み	担当課 関連協力団体等
<p>【包括的な相談支援の充実】 生活困窮者等への対応にあたっては、関係機関との連携を強化し、自殺のリスクを抱えた人の生きることへの包括的な支援を実施します。</p>	<p>西臼杵支庁 社会福祉協議会 福祉保険課 保健センター</p>
<p>【町民税・各種料金徴収業務と連携した生活困窮者の把握と支援】 納税相談や各種料金の支払いに関する相談等から把握した生活問題や経済問題等について、関係部署や関係機関と連携して解決に向けた支援に努めます。</p>	<p>税務課 福祉保険課 上下水道課 建設課 会計課 保健センター</p>
<p>【医療費助成制度や就学援助制度等の拡充】 各種制度の活用を通して、医療費や教育費の負担軽減を図り、生きる支援につなげます。</p>	<p>福祉保険課 教育委員会</p>

●評価指標

評価項目	現状値	平成35年度までの 目標値
関係部署や関係機関との会議の開催	—	1回以上／年
関係機関等との支援に向けた会議の 開催	必要に応じて 随時実施	継続

(3) 勤務者・経営者の支援

本町では、働き盛りの男性における自殺が課題となっています。特に、働き盛りの男性は、心理的、社会的にも負担を抱え込んでしまうことが多く、また過労、失業、身体的疾患、子育て、親世代の介護等により、心の健康を損ないやすいとされています。こうした人々が安心して生きられるようにするためには、精神保健的な視点だけではなく、社会・経済的な視点を盛り込んだ包括的な取り組みが重要です。

このことから、自殺対策を「生きる支援」として捉えて、自殺の危機経路に即した対策を実施するため、様々な分野の関係機関と連携し、問題を抱える人や自殺を考えている人に包括的な支援が届く体制づくりに取り組みます。

主な取り組み	担当課 関連協力団体等
<p>【小規模事業所等との連携強化】</p> <p>職場のストレスチェックが義務づけられていない従業員50人未満の事業所に対して、管理者や勤務する人のこころの健康づくりのため、積極的に連携を図ります。</p>	<p>いのちを支える 自殺対策推進協議会 企画観光課 保健センター</p>
<p>【小規模事業所向けの健康相談や健康教育】</p> <p>町内の小規模事業所に対して、ゲートキーパー研修やメンタルヘルス研修の必要性の理解を促し、要望に応じて保健師を派遣します。</p>	<p>いのちを支える 自殺対策推進協議会 企画観光課 保健センター</p>
<p>【農業者等自営業の人への啓発事業の強化】</p> <p>様々な機会を活用して、こころの健康に関するリーフレットや相談窓口一覧のリーフレット等を配布し、周知を図ります。</p>	<p>いのちを支える 自殺対策推進協議会 企画観光課 農林振興課 保健センター</p>

●評価指標

評価項目	現状値	平成35年度までの 目標値
小規模事業所等との連携強化のための会議等の開催	—	1回以上/年
健康相談やメンタルヘルス健康教育等の開催	—	2回以上/年
農業者等自営業の人への啓発	—	1回以上/年

(4) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育（困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育）の推進

いじめを苦にした児童・生徒の自殺が大きな社会問題となる中、平成28年4月の自殺対策基本法の改正では、学校におけるSOSの出し方教育の推進が盛り込まれました。

このため本町でも、「生きることの包括的な支援」として、児童・生徒が命の大切さを実感できる教育だけでなく、困難やストレスに直面した時、「信頼できる大人に助けの声をあげられる」ことを目的とした「SOSの出し方に関する教育」を行うことで、直面する問題に対処する力やライフスキルを身に付けることができるよう関係機関と連携して取り組みます。

主な取り組み	担当課 関連協力団体等
<p>【SOSの出し方教育の実施】</p> <p>児童生徒が、いのちの大切さを実感できる教育だけでなく、生活上の困難やストレスに直面したときの対処法やSOSの出し方を学ぶための具体的かつ実践的な教育を推進します。</p>	<p>教育委員会 保健センター</p>
<p>【教職員向けのゲートキーパー研修の推進】</p> <p>児童生徒と日々接している教職員に対して、子どものSOSのサインにいち早く気づき、どのように受け止め対応するかについて理解を深めるための研修会の実施を推進します。</p>	<p>教育委員会 保健センター</p>
<p>【保護者向けSOSの気づきの啓発】</p> <p>児童生徒の保護者に対して、子どものSOSのサインにいち早く気づき、どのように受け止め対応するかについて理解を深めるための啓発リーフレットを配布します。</p>	<p>教育委員会 保健センター</p>
<p>【養護教諭部会との連携】</p> <p>定期的実施されている会議等において、「SOSの出し方教育」のあり方について協議し、教育の充実を図ります。</p>	<p>教育委員会 保健センター</p>
<p>【児童生徒の支援体制の強化】</p> <p>不登校や家庭環境及び健康上のハイリスク児童生徒の早期発見と適切な対応を促進するため、関係機関が連携し、包括的・継続的に支援します。</p>	<p>福祉保険課 教育委員会 国保病院 保健センター</p>

●評価指標

評価項目	現状値	平成35年度までの 目標値
SOS の出し方教育の実施	—	各学校にて 1回以上／年
教職員向けのゲートキーパー研修の 推進	—	1回以上／年
保護者向け SOS の気づきの啓発	—	1回以上／年
養護教諭部会との連携	会議の出席 (5回／年)	継続