

市いのちをまもり

支える計画を策定

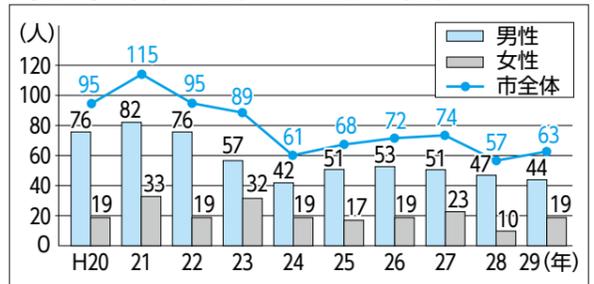
誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して

市の自殺の現状

市では、平成二十一年から市職員などを対象にゲートキーパー養成講座を開催し、自殺予防の人材育成に取り組みとともに、平成二十二年に市自殺対策庁内連絡会議の設置、平成二十三年に市自殺予防対策指針を策定するなど、自殺予防対策を推進してきました。しかし本市において、平



〈表1〉本市の自殺死亡者数の推移



成二十九年には男性四十四人、女性十九人が自殺で亡くなっており、平成二十四年以降自殺死亡者数はほぼ横ばいになっています(表1)。

さらに、平成二十四年から二十八年の人口、企業・経済、生活・ライフスタイルに関する各種統計に基づき調査・分析した結果、本市では六十歳以上の高齢者・働き盛り世代の男性・二十歳未満の若者の自殺死亡者数が多いことが分かっており、優先して対策に取り組む必要があります。

市いのちをまもり支える計画を策定

これまで進めてきた取り組みをさらに発展させ、より効果の高い取り組みをオールいわきの体制で進め「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すため、本年度から五年間を計画期間とする市い

のちをまもり支える計画(第一次市自殺対策計画)を策定しました。同計画では令和五年度までに平成二十八年の自殺死亡率・死亡者数を二十パーセント以上減少させることを目標に設定し、保健福祉や教育等関連計画との整合・連携を図りながら、目標の達成と自殺予防に向けた心の健康づくりの推進などに取り組んでいきます。

自殺は誰にでも起こりうる危機

自殺は誰にでも起こりうる危機です。危機に陥ったときは遠慮せず助けを求めましょう。また、一人一人が自殺の問題をひとつとせず、地域社会の問題と思わず、

心がつらいときの相談窓口

- 保健所地域保健課精神保健係 (☎27-8557) 月～金曜日、8時30分～17時
- 福島いのちの電話 (☎024-536-4343) 年中無休、10時～22時
- よりそいホットライン (☎0120-279-226) 24時間

して考えることが大切です。悩んでいる人がいたら声を掛けるなど、身近にできることから始めてみましょう。

○お問い合わせ
保健所地域保健課
精神保健係
☎27-8557

市いのちをまもり支える計画の基本・重点施策と主な取り組み

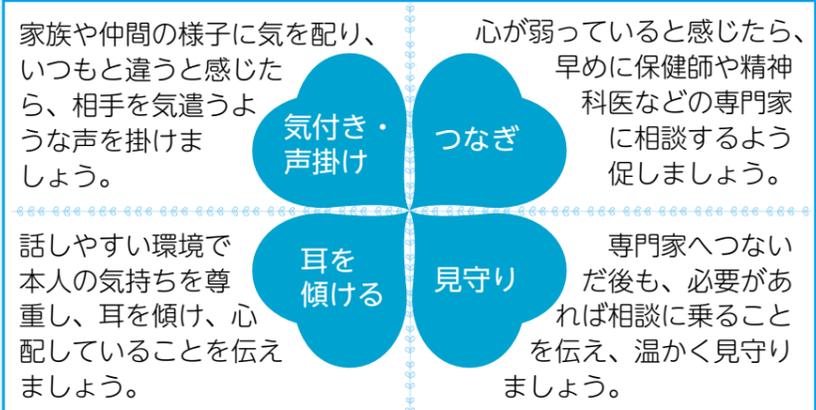
基本施策	基本施策の主な取り組み
1 地域におけるネットワークの強化	・支援団体との連携強化および自殺関連活動の支援 ・心を通わせ合える人間関係・地域社会の構築支援
2 自殺対策を支える人材の育成	・ゲートキーパー養成講座の拡充 ・市民精神保健福祉講座の実施
3 市民・企業等への啓発と周知	・自殺予防街頭キャンペーンの実施 ・企業等への出前講座などの実施
4 生きることの促進要因への支援	・心の健康相談の実施 ・中高年世代向け自殺予防講演会の開催
5 子ども・若者の命を大事にする意識の向上にむけた教育	・SOSの出し方教育の推進 ・若年層向け自殺予防講演会の開催
重点施策	重点施策の主な取り組み
1 高齢者を対象とした自殺対策の推進	・相談体制の充実や地域での交流の場の確保 ・状態に応じた保健福祉・医療サービスの利用促進
2 働き盛り世代の男性を対象とした自殺対策の推進	・就労者のメンタルヘルスケア ・無職者(生活困窮者)への支援
3 20歳未満の若者を対象とした自殺対策の推進	・スクールカウンセラーの派遣 ・インターネットなど多様な相談体制の構築



大切な人の悩みに気付くために、ゲートキーパーの役割は重要です

ゲートキーパーとは、自殺の兆候に気付き、声を掛け、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことで、自殺対策において重要な役割を果たします。周りの人の様子がいつもと違うと気付いたら声を掛け、話に耳を傾けましょう。皆さんの声掛けで救える命があります。

ゲートキーパーの役割



心の病を疑うサイン

- ①以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ②体調不良の訴えが多い
- ③仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- ④周囲との交流を避ける
- ⑤遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ⑥趣味などへの関心が薄れ、外出をしなくなる
- ⑦飲酒量が増える