

# 砺波市自殺対策計画

<2019（平成31）年度～2023（平成35）年度>

～誰も自殺に追い込まれることのない砺波市を目指して～

平成31年3月

砺波市





## はじめに

我が国の自殺対策は、平成18年に「自殺対策基本法」が制定されて以降、大きく前進し、それまで「個人の問題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになり、自殺者数の年次推移は減少傾向にあります。依然として年間2万人を超えております。

こうした中、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して平成28年「自殺対策基本法」が改正され、誰もが「生きることの包括的な支援」としての必要な支援を受けられるよう、全ての市町村に対し「自殺対策計画」の策定が義務付けられました。

本市でも、これを契機にこのたび「こころも身体も健康で一人ひとりに寄り添いともに支え合うまち」を基本理念とした「砺波市自殺対策計画」を策定いたしました。

この計画では、市民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現を目指し、ゲートキーパーの養成をはじめとする7つの重点施策を計画的かつ効率的に実施することで、自殺対策を総合的に推進することとしております。

これらの推進にあたっては、本計画に基づき、関係機関・団体との連携を一層強化するとともに、家族や地域におけるつながりを生かした地域ぐるみでの取組みを展開していくことがより重要でありますので、幅広いご理解とご協力をお願いする次第であります。

結びに、本計画の策定にあたりまして、貴重なご意見などをいただきました砺波市自殺対策計画策定委員の皆様をはじめ、関係各位に心から感謝申し上げます。

平成31年3月

砺波市長 夏野 修



# 目次

第1章 計画策定にあたって	3
1 計画の趣旨	3
2 計画の位置付け	4
3 計画の期間	4
4 計画の策定体制	5
5 計画の数値目標	5
第2章 砺波市の自殺の現状	9
1 統計データからみる現状	9
2 「こころの健康に関する調査」結果の概要	12
3 「こころの健康対策に関する調査」結果の概要	24
4 現状からみえた課題	29
第3章 基本的な考え方	33
1 自殺対策の基本認識	33
2 基本理念	34
3 自殺対策の基本方針	35
4 施策の体系	37
第4章 施策の展開	43
基本施策1 地域におけるネットワークの強化	43
基本施策2 自殺対策を支える人材の育成	45
基本施策3 市民への啓発と周知	46
基本施策4 生きることの促進要因への支援	48
基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	57
第5章 計画の推進	61
1 推進体制	61
2 関係機関や団体等の役割	61
3 計画の進捗管理	62
資料編	65
1 計画策定経過	65
2 策定委員等名簿	66

3	砺波市自殺対策計画策定委員会設置要綱.....	67
4	アンケート調査票.....	68

本計画の作成時点においては、「天皇の退位等に関する皇室典範特例法の施行期日を定める政令」が公布されていますが、「元号を改める政令」は公布されていないことから、平成31年4月30日の翌日以降の元号についても、便宜的に「平成」で表示しています。平成30年以降については、下表をご参照ください。

和 暦	平成30年	平成31年	平成32年	平成33年	平成34年	平成35年	平成36年	平成37年	平成38年	平成39年
西 暦	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年	2027年

# 第1章

## 計画策定にあたって

---







# 第1章 計画策定にあたって

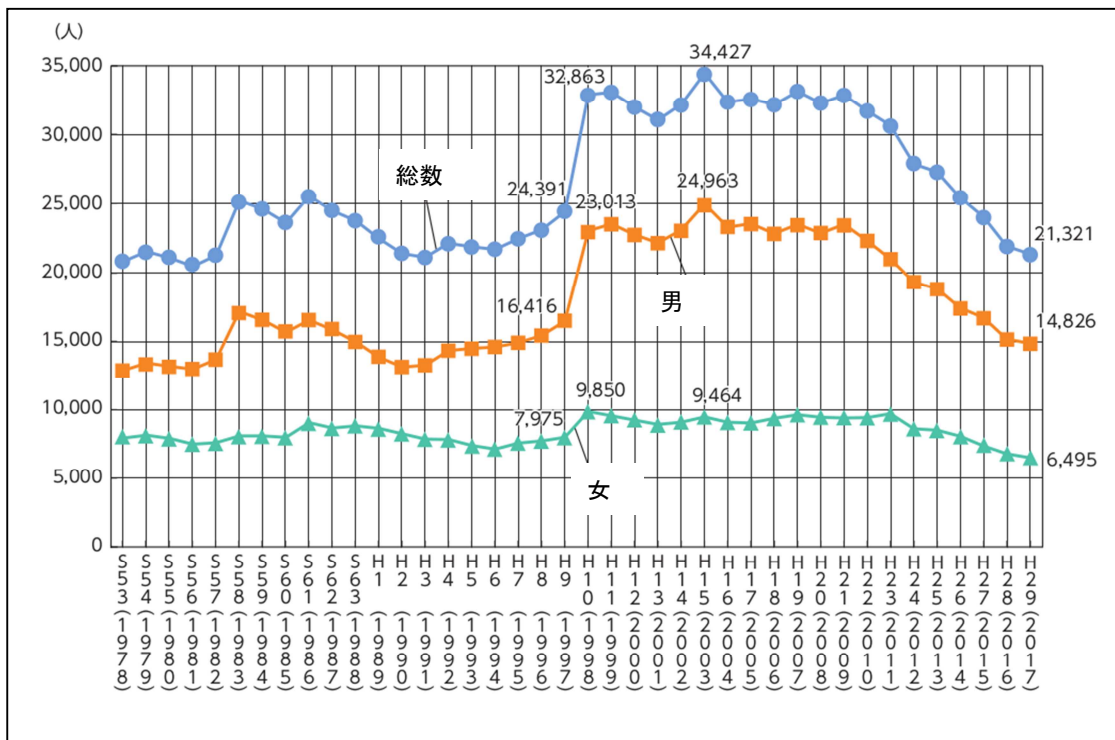
## 1 計画の趣旨

我が国の自殺者数は平成10年以降年間3万人を超える状態が続いていました。このため国は、平成18年10月28日に「自殺対策基本法」を施行し、内閣府に「自殺総合対策会議」を設置し、さらに平成19年には自殺対策の指針として「自殺総合対策大綱」を閣議決定し、その後、平成24年と平成29年に見直しの閣議決定を行っています。

これらの法整備を踏まえて、さまざまな施策が行われた結果、平成24年には15年ぶりに3万人を下回りましたが、依然として毎年2万人以上の方が自ら命を絶っています。このため、平成28年に「自殺対策基本法」を改正し、地方自治体に自殺を防ぐための計画策定を義務付けるとともに、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重され、生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、国を挙げて自殺対策を総合的に推進しています。

本市においても、「砺波市健康プラン21」においてこころの健康づくりを進める中で自殺対策を行ってきましたが、新たに自殺対策を総合的かつ効果的に推進するための計画として「砺波市自殺対策計画」を策定し、本市の自殺対策の指針とします。

日本の自殺者数の推移



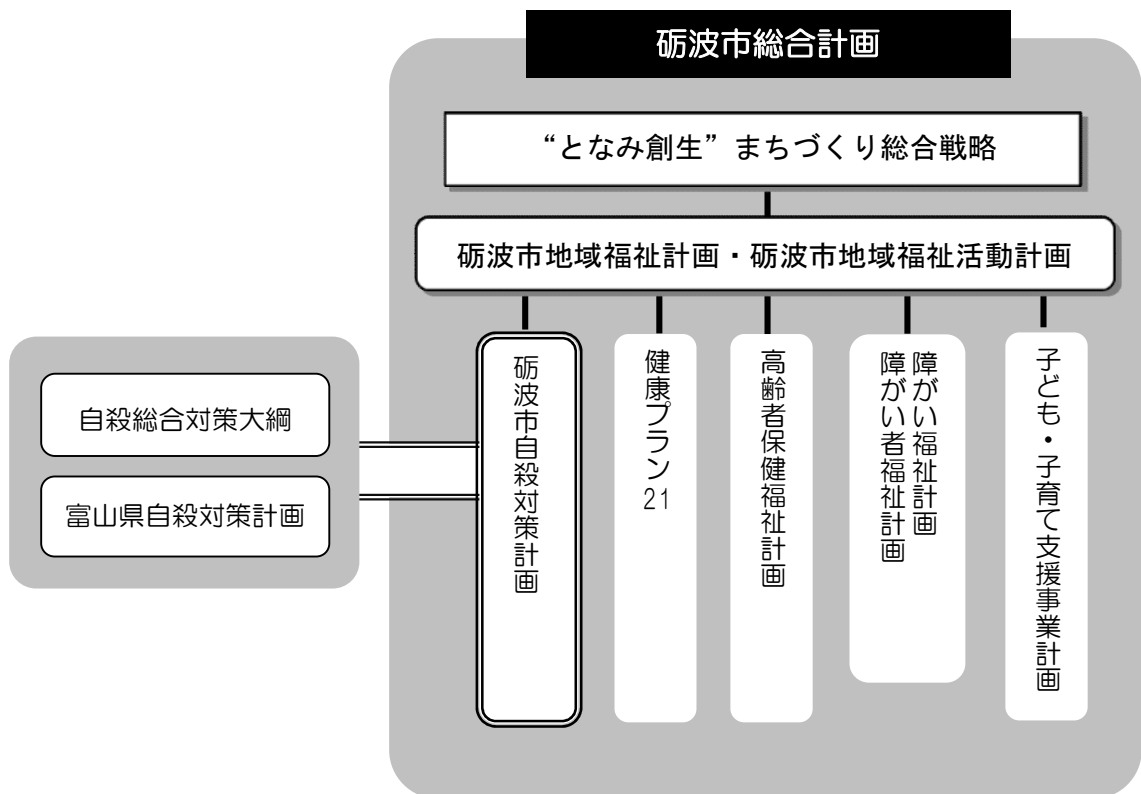
資料：厚生労働省「平成30年版自殺対策白書」

## 2 計画の位置付け

本計画は、「自殺対策基本法」第13条第2項に示される市町村計画であり、「自殺総合対策大綱」「富山県自殺対策計画」との整合を図っています。

また、本計画は、「砺波市総合計画」を上位計画とし、「となみ創生”まちづくり総合戦略」のもと、「砺波市地域福祉計画・砺波市地域福祉活動計画」や「砺波市健康プラン21」等に関連する個別計画との連携を図ります。

計画の位置付け



## 3 計画の期間

計画の期間は、平成31年度から平成35年度までの5年間とします。

ただし、社会状況の変化や関連制度・法令の改正、施策の推進状況等を踏まえ、必要に応じて見直します。



## 4 計画の策定体制

本計画の策定にあたり、地域の実情に応じた計画内容とするため、学識経験者、保健・医療関係者、福祉関係者等で構成された「砺波市自殺対策計画策定委員会」において、計画内容について審議しました。

また、20歳以上の市民1,500人を対象に「こころの健康に関するアンケート調査」を実施し、悩み事やストレス、自殺に対する考え方等の実態を把握・分析しました。また、市民の健康づくりに関わる機会の多い団体等の方を対象とした「こころの健康対策に関するアンケート調査」を実施し、自殺対策に対する意識や経験等に関することについて把握・分析しました。

さらにパブリックコメントを実施し、住民の意見の集約を行いました。

## 5 計画の数値目標

国・県は、平成38年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて10年間で30%以上減少させることを目標として定めています。

こうした国・県の方針を踏まえつつ、本市では、国・県より自殺死亡率が高いことから、10年後の目標を40%以上減少させることとし、計画期間内に達成すべき目標として、計画の最終年である平成35年度までの5年間に、自殺死亡率を20%減の17.1以下とします。

項目	基準年 (平成28～29年平均)	本計画の目標値 (平成33～34年平均)	(参考)第2次計画の目標値 (平成38～39年平均)
自殺死亡率* <sup>1</sup>	21.4	17.1以下 (20%減少)	12.8以下 (40%減少)
自殺者数	11人	8人以下* <sup>2</sup>	6人以下* <sup>2</sup>

### 【参考値】

項目	基準年 (平成27年)	30%減少	目標値 (平成38年)
国の自殺死亡率	18.5		13.0以下
県の自殺死亡率	20.5		14.4以下

\* 1 人口10万人あたりの自殺者数

$$\text{自殺死亡率} = \frac{\text{自殺者数}}{\text{人口}} \times 100,000$$

\* 2 「日本の地域別将来推計人口 (平成30年推計)」(国立社会保障・人口問題研究所)による人口推計を基に算出



## 第2章

### 砺波市の自殺の現状

---





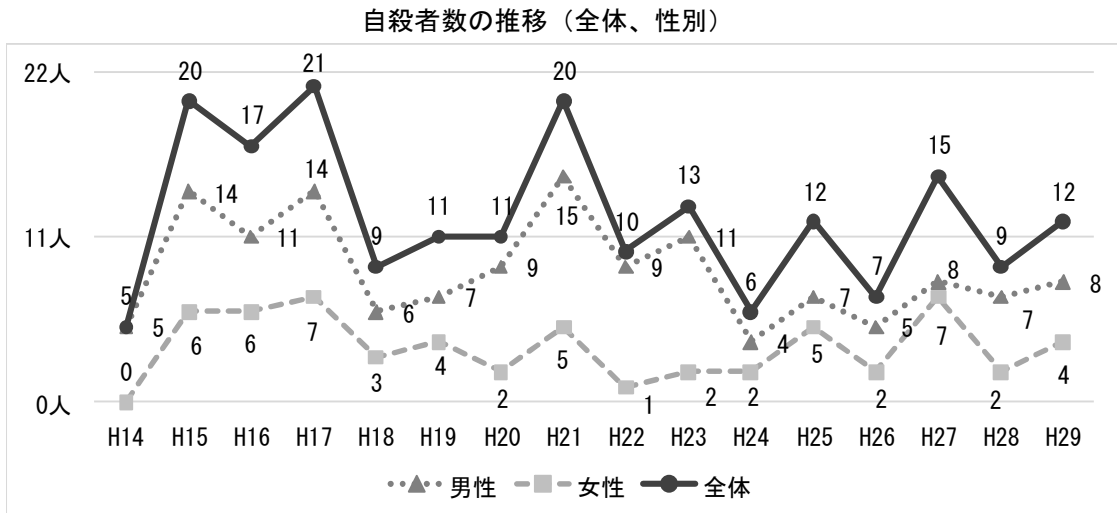
## 第2章 砺波市の自殺の現状

### 1 統計データからみる現状

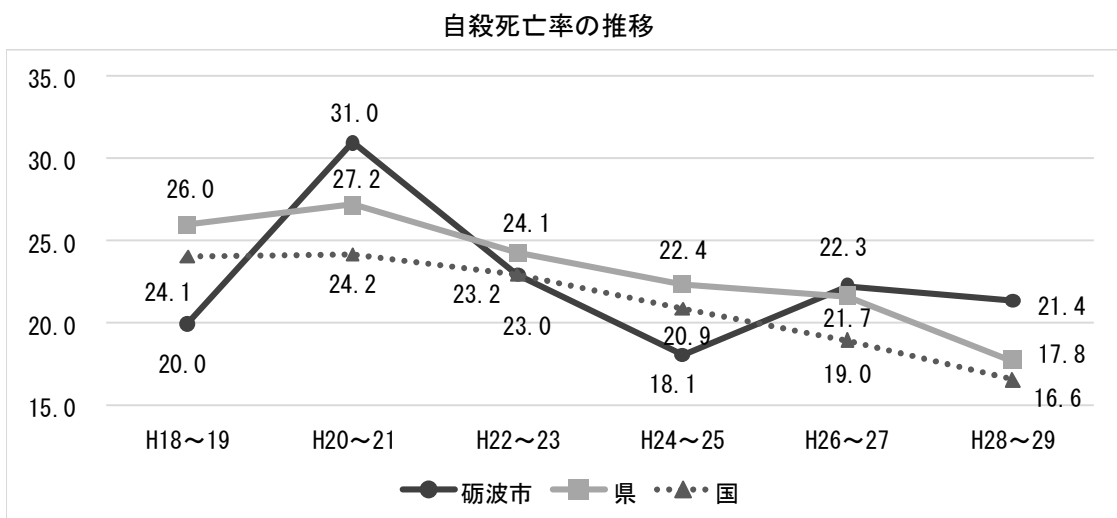
#### (1) 自殺者数の推移

本市の自殺者数は、平成22年以降は15人を超えることなく、近年では10人前後となっています。性別では男性の方が多くなっています。

人口10万人あたりでみた自殺死亡率では、本市の人口が少ないため、数人の増減で自殺死亡率が大きく動き、年によって数値の増減が大きくなっています。



資料：人口動態統計

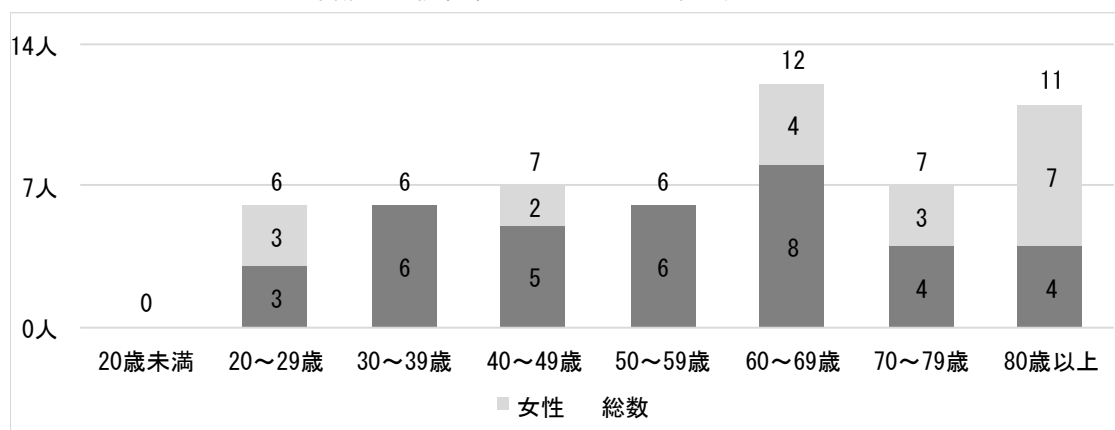


資料：国、県は人口動態統計、砺波市は「人口動態統計」及び「住民基本台帳」を基に砺波市作成

## (2) 年齢別自殺者数

平成24年から28年までの年齢別の自殺者数を合わせると、「60～69歳」で12人、「80歳以上」で11人となっており、高齢者の自殺者が多くなっています。

年齢別自殺者数（平成24～28年の合計）



資料：厚生労働省自殺対策推進室「地域における自殺の基礎資料（平成24年～平成28年）」

## (3) 原因・動機別件数

平成24年から28年までの原因・動機別の件数をみると、「健康問題」が40件と突出しており、次いで「経済・生活問題」と「勤務問題」がそれぞれ5件ずつとなっています。

原因・動機別件数（平成24～28年の合計）



資料：厚生労働省自殺対策推進室「地域における自殺の基礎資料（平成24年～平成28年）」

\*原因・動機別の件数は、遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を3つまで計上可能としているため、全体の自殺者数とは一致しません。



(4) 主な自殺の特徴

自殺総合対策推進センターによる「地域自殺実態プロファイル」では、本市の主な自殺の特徴は以下の表のとおりとなっています。

主な自殺の特徴（平成24年～28年合計）

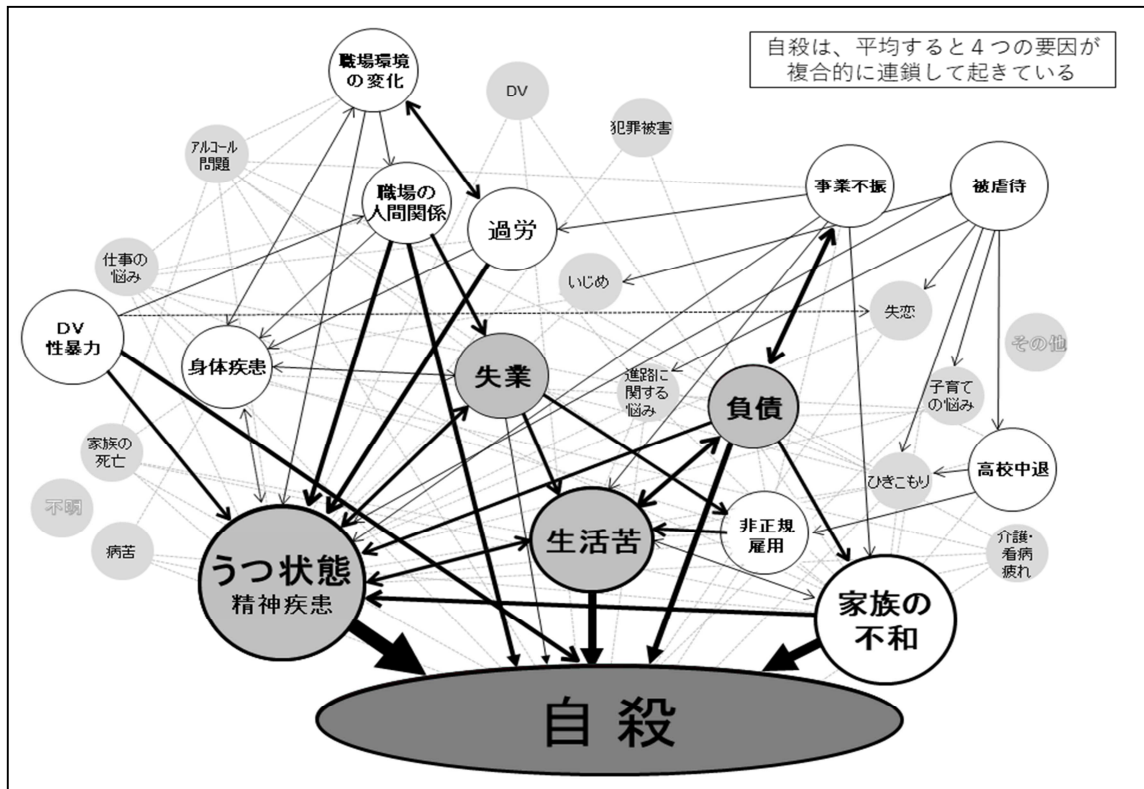
上位5区分	自殺者数 5年計	割合	背景にある主な自殺の危機経路*1
女性60歳以上無職同居	12	21.8%	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
男性60歳以上無職同居	10	18.2%	失業（退職）→生活苦+介護の悩み（疲れ）+身体疾患→自殺
男性40～59歳有職同居	6	10.9%	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
男性20～39歳有職同居	4	7.3%	職場の人間関係/仕事の悩み（ブラック企業）→パワハラ+過労→うつ状態→自殺
男性40～59歳無職同居	3	5.5%	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺

資料：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル」

\*1 「背景にある主な自殺自殺の危機経路」とは

NPO法人ライフリンクが行った「自殺実態1000人調査」によると、自殺は、平均すると4つの要因が連鎖して引き起こされており（図1）、性、年代、職業等の属性によって自殺に至るまでの経路が異なることが明らかになりました。

【図1 自殺の危機経路】



資料：NPO法人ライフリンク「日本の自殺問題 現状と必要な対策（2014年10月31日）」より色を改変

## 2 「こころの健康に関するアンケート調査（市民対象）」結果の概要

### （1）調査の目的

こころの健康や悩み等に関する市民の現況や問題意識等を把握し、計画策定のための基礎資料とする目的でアンケート調査を行いました。

### （2）調査期間

平成30年7月25日～8月10日

### （3）調査対象者及び回収状況

平成30年7月5日現在、市内に住所を有する20歳以上の方1,500人を無作為抽出し、郵送方式で実施しました。

配布数	回収数	有効回収率
1,500	604 (内有効票数600)	40.0%

### （4）調査票の設計

自殺総合対策推進センターが示した「住民意識調査」を基に、本市が必要と判断した設問を加えて作成しました。



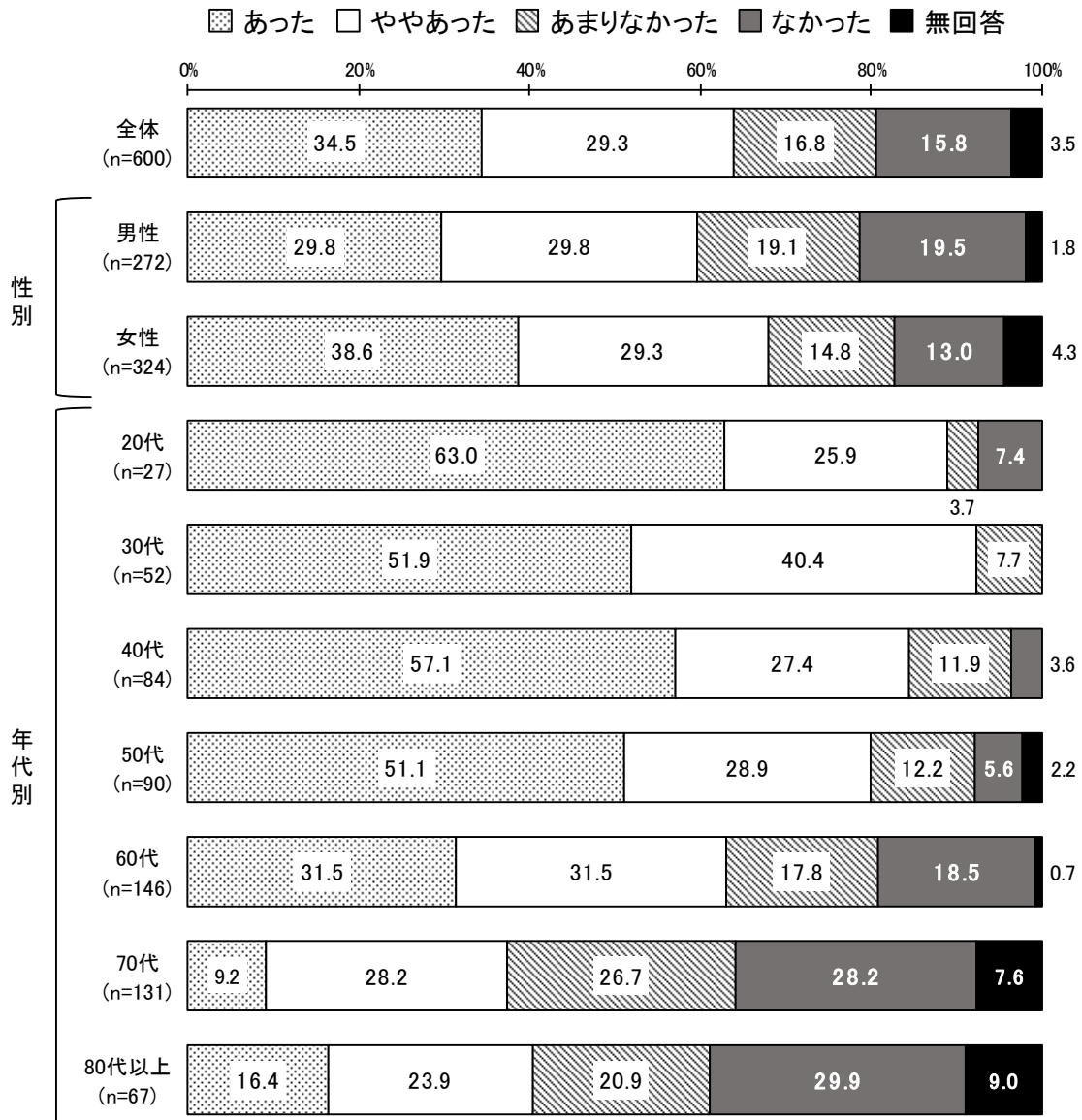
(5) 調査結果概要

ア 過去1か月でストレスを感じた体験

全体では「あった」(34.5%)と「ややあった」(29.3%)を合わせた“あった”が63.8%、「あまりなかった」(16.8%)と「なかった」(15.8%)を合わせた“なかった”が32.6%で、“あった”の方が“なかった”の割合を大きく上回っています。

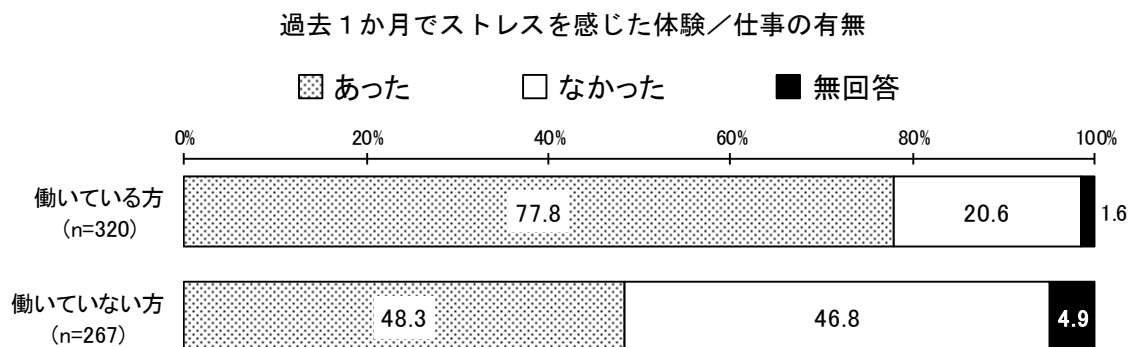
年代別で見ると、30代以下の年代は“あった”の割合が他の年代に比べて高く、9割近くを占めています。概ね年代が上がるに従い低くなり、70代以上の年代では“なかった”の方が“あった”の割合を上回っています。

過去1か月でストレスを感じた体験／全体、性別、年代別



## イ 過去1か月でストレスを感じた体験（仕事の有無）

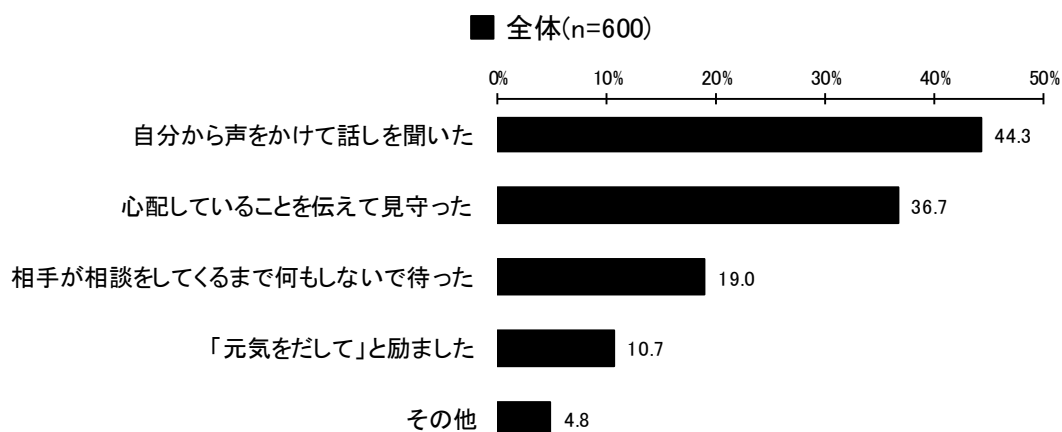
働いている方では“あった”が77.8%、“なかった”が20.6%と、“あった”の方が“なかった”の割合を大きく上回っています。



## ウ 身近な人が辛そうに見えたときの対応（複数回答）

全体では「自分から声をかけて話しを聞いた」の割合が44.3%で最も高く、次いで「心配していることを伝えて見守った」（36.7%）、「相手が相談をしてくるまで何もしないで待った」（19.0%）などの順となっています。

身近な人が辛そうに見えたときの対応



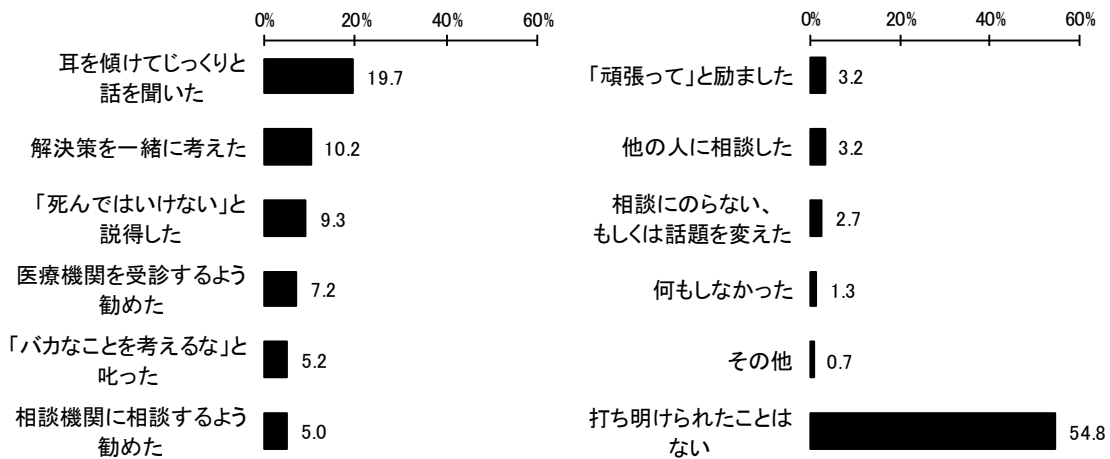


### エ 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた場合の対応（複数回答）

「打ち明けられたことはない」を除けば、全体では「耳を傾けてじっくりと話を聞いた」の割合が19.7%で最も高く、次いで「解決策と一緒に考えた」(10.2%)、「『死んではいけない』と説得した」(9.3%)などの順となっています。なお、「打ち明けられたことはない」の割合は54.8%となっています。

身近な人から「死にたい」と打ち明けられた場合の対応

■ 全体(n=600)

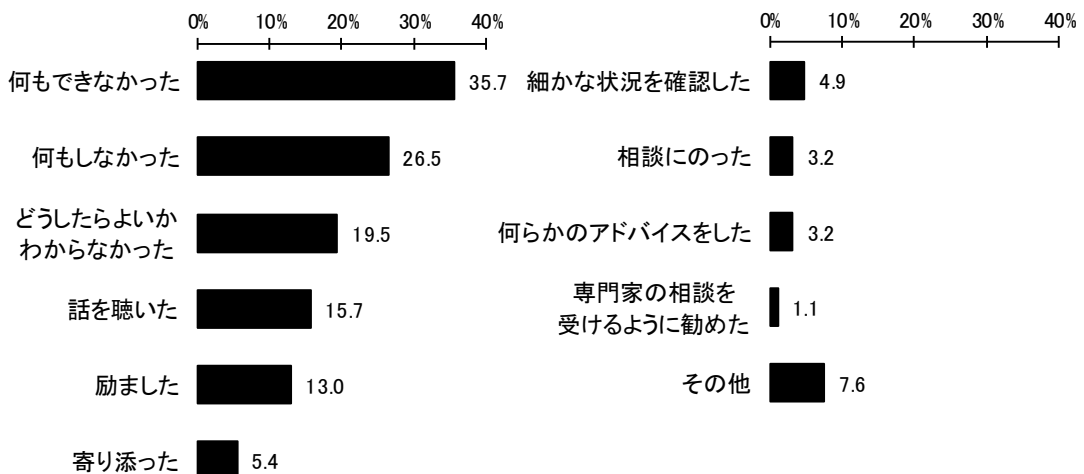


### オ 自死遺族の方への対応（複数回答）

周りに自殺で亡くなられた方がいる人で、自死遺族の方への対応について尋ねたところ、全体では「何もできなかった」の割合が35.7%で最も高く、次いで「何もできなかった」(26.5%)、「どうしたらよいかわからなかった」(19.5%)などの順となっています。

自死遺族の方への対応

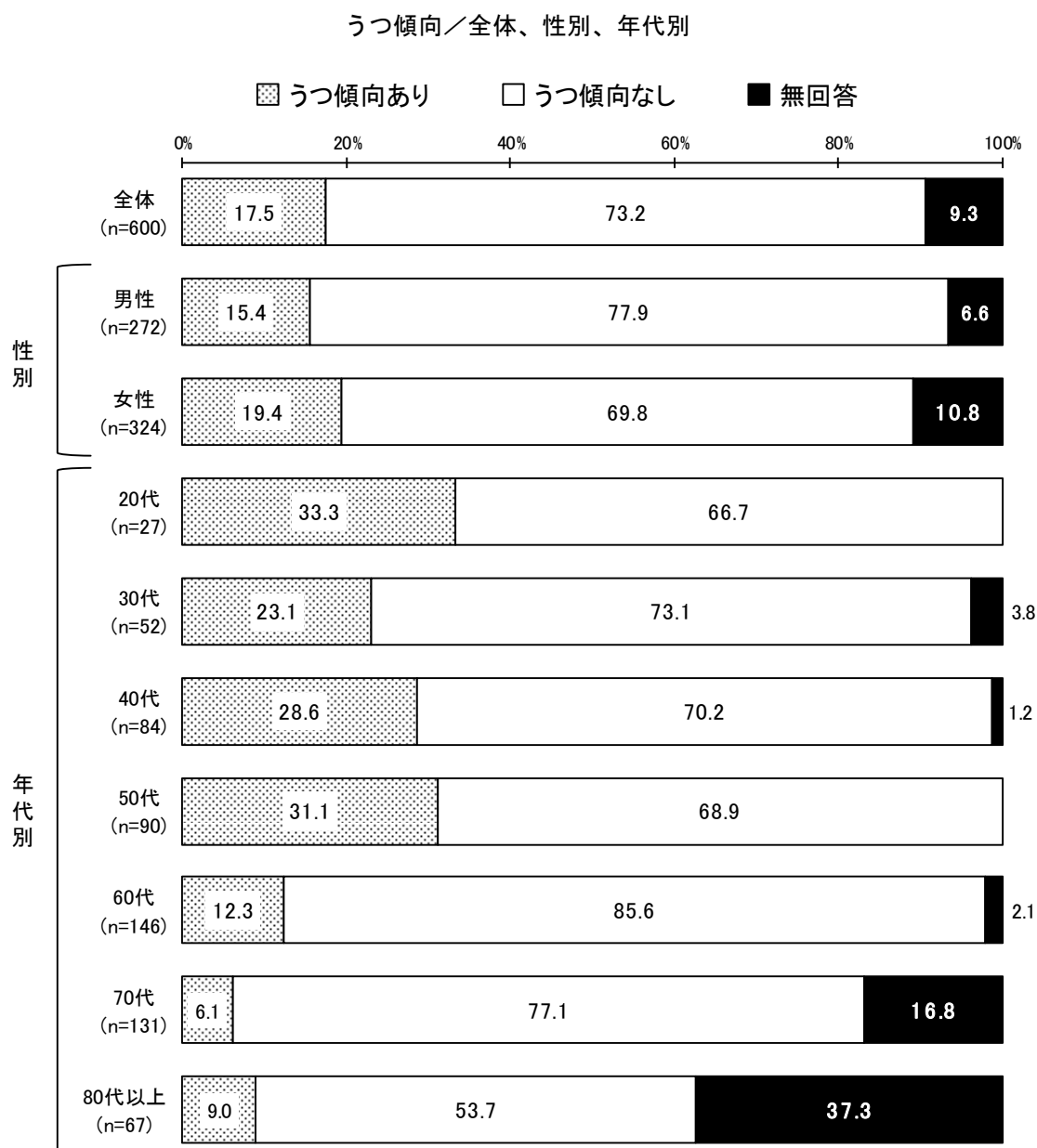
■ 全体(n=185)



## カ うつ傾向について

全体では「うつ傾向あり」が17.5%、「うつ傾向なし」が73.2%で、「うつ傾向なし」が「うつ傾向あり」の割合を大きく上回っています。

年代別で見ると、すべての年代で「うつ傾向なし」の割合が高く、特に60代では85.6%と8割台半ばを占めています。一方、「うつ傾向あり」の割合が他の年代に比べて高かったのは20代及び50代などで、3割以上を占めています。



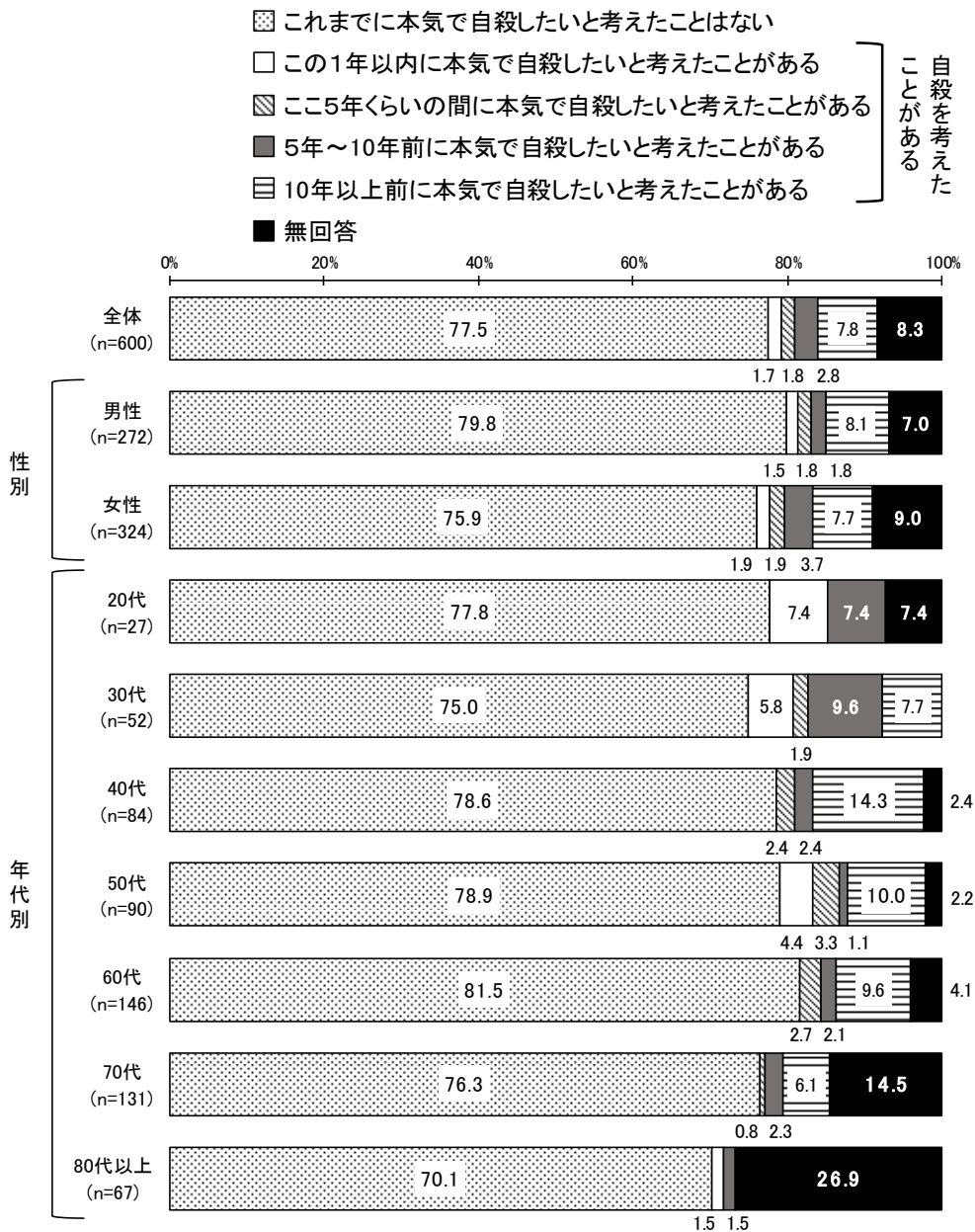
※うつ病・不安障害のスクリーニング調査票として開発されたK6を使用し、合計得点の0～8点を「うつ傾向なし」、9～24点を「うつ傾向あり」としています。

### キ 「本気で自殺したい」と考えた時期

「これまでに本気で自殺したいと考えたことはない」を除けば、全体では“自殺を考えたことがある”割合は14.1%となっています。

年齢別で見ると、30代で25.0%、40代で19.1%、50代で18.8%、20代で14.8%となっています。また、20代では「この1年以内に本気で自殺したいと考えたことがある」が7.4%と他の年代よりも高くなっています。

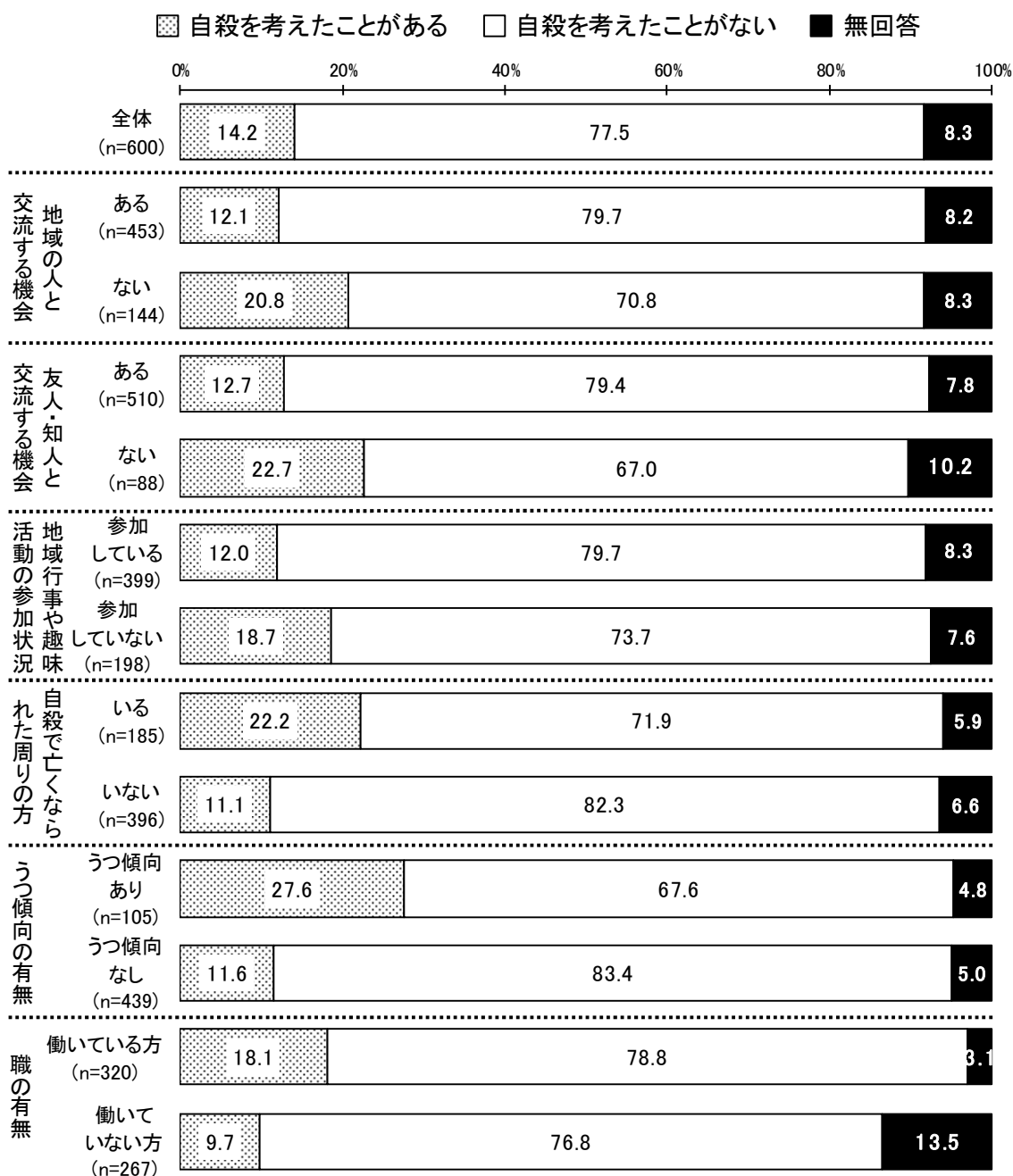
「本気で自殺したい」と考えた時期／全体、性別、年代別



## ク 各設問と自殺を考えた経験の有無について

自殺を考えたことがあると答えた人は地域の人と交流する機会が「ある」が12.1%で、「ない」が20.8%と、「ない」が「ある」の割合を上回っています。また、自殺を考えたことがあると答えた人はうつ傾向の有無が「うつ傾向あり」が27.6%、「うつ傾向なし」が11.6%と、「うつ傾向あり」が「うつ傾向なし」の割合を上回っています。

自殺を考えた経験の有無／全体、各設問との集計



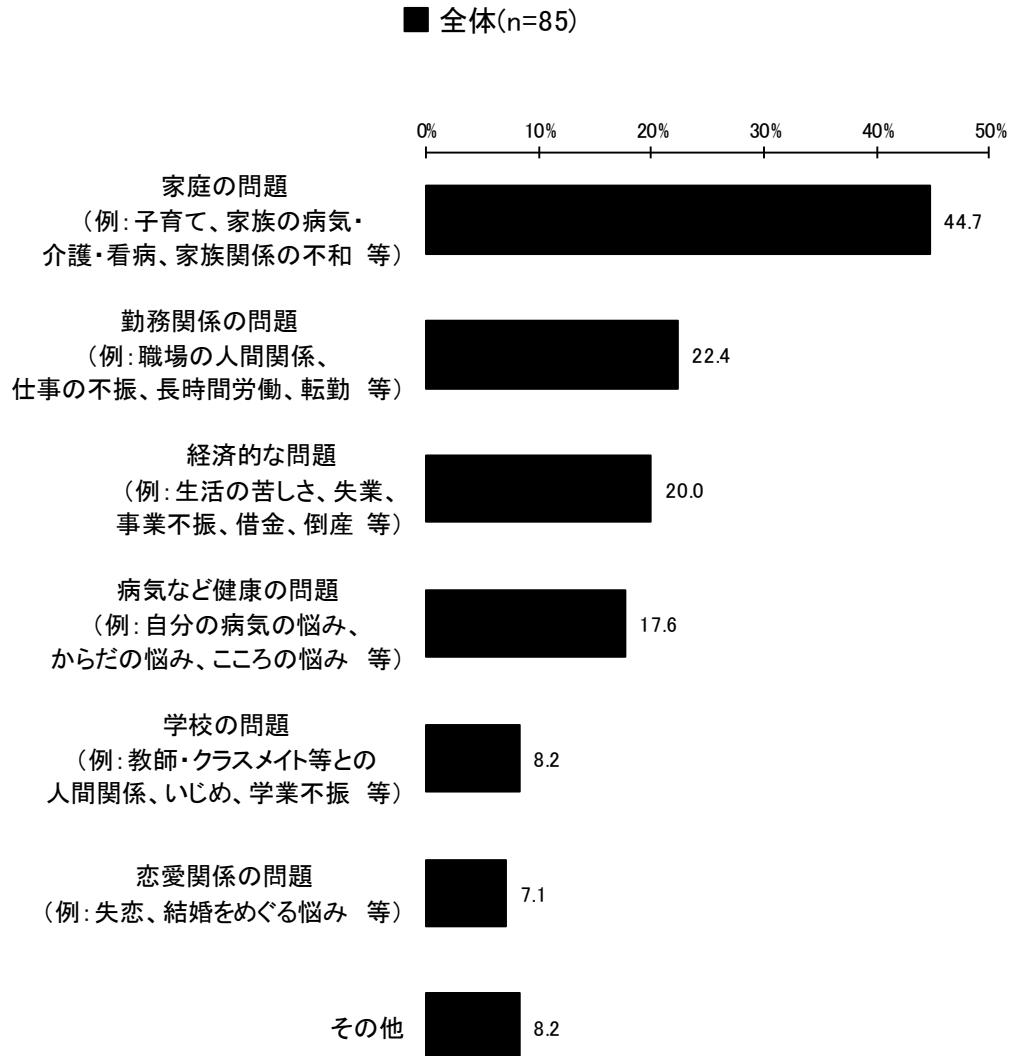




## ケ 「本気で自殺したい」と考える原因となった問題（複数回答）

全体では「家庭の問題」の割合が44.7%で最も高く、次いで「勤務関係の問題」(22.4%)、「経済的な問題」(20.0%)などの順となっています。

「本気で自殺したい」と考える原因となった問題



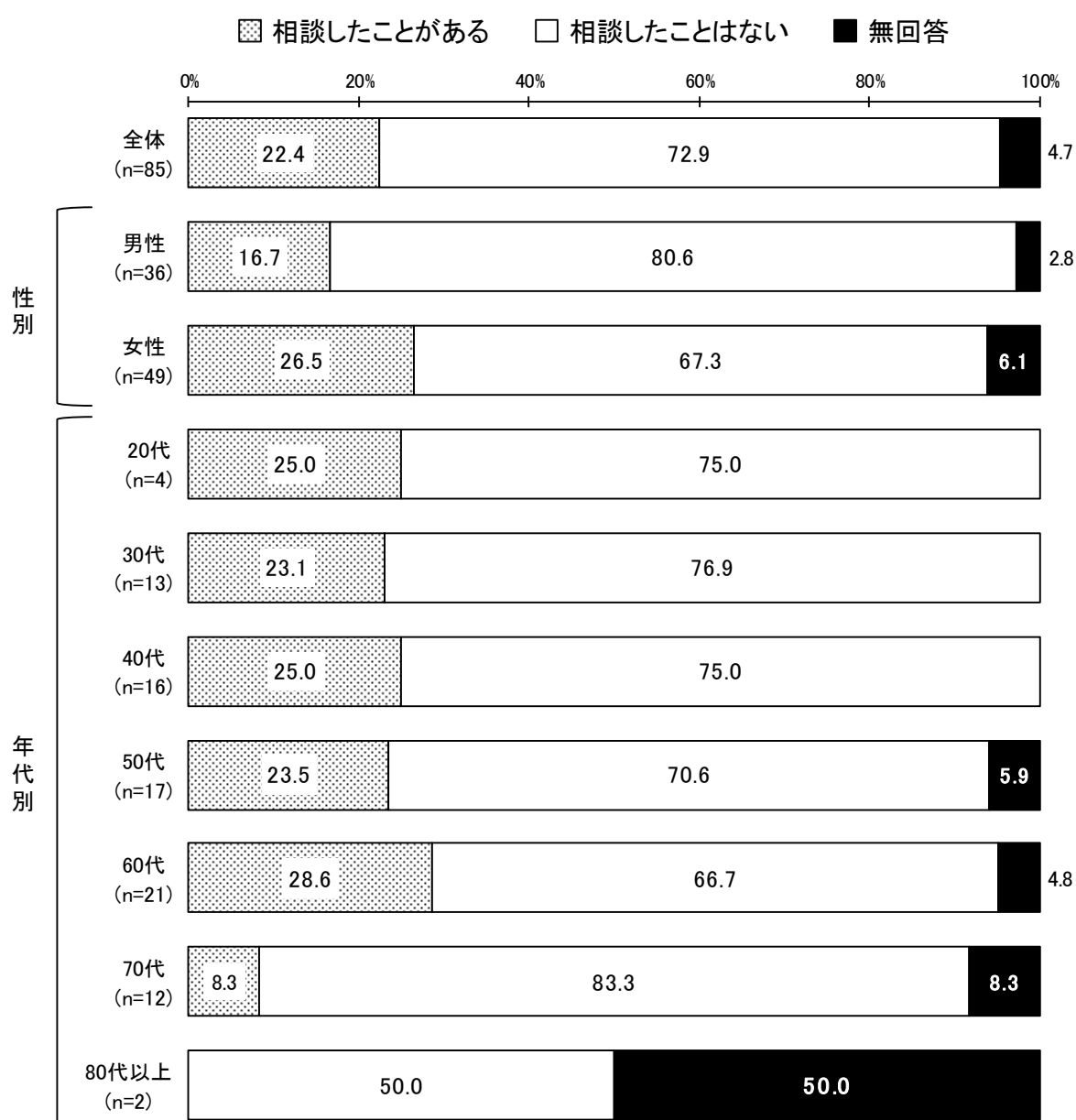
## コ 「本気で自殺したい」と考えたときの相談状況

「本気で自殺したい」と考えたときの相談状況については、全体では「相談したことがある」が22.4%、「相談したことはない」が72.9%で、「相談したことはない」の方が「相談したことがある」の割合を大きく上回っています。

性別でみると、男女ともに「相談したことはない」の割合が高く、男性が80.6%、女性が67.3%となっています。

年代別でみると、どの年代も「相談したことはない」の割合が高く、特に70代では83.3%と8割以上を占めています。

「本気で自殺したい」と考えたときの相談状況／全体、性別、年代別

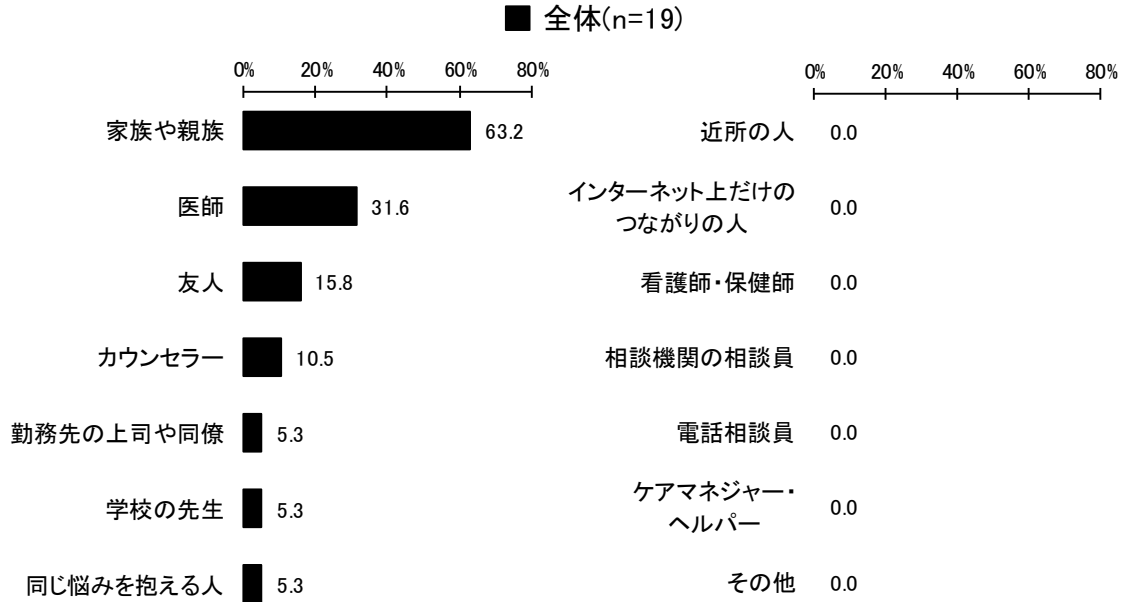




サ 「本気で自殺したい」と考えたときの相談相手（複数回答）

「本気で自殺したい」と考えたときの相談相手は、「家族や親族」の割合が63.2%で最も高く、次いで「医師」（31.6%）、「友人」（15.8%）などの順となっています。

「本気で自殺したい」と考えたときの相談相手

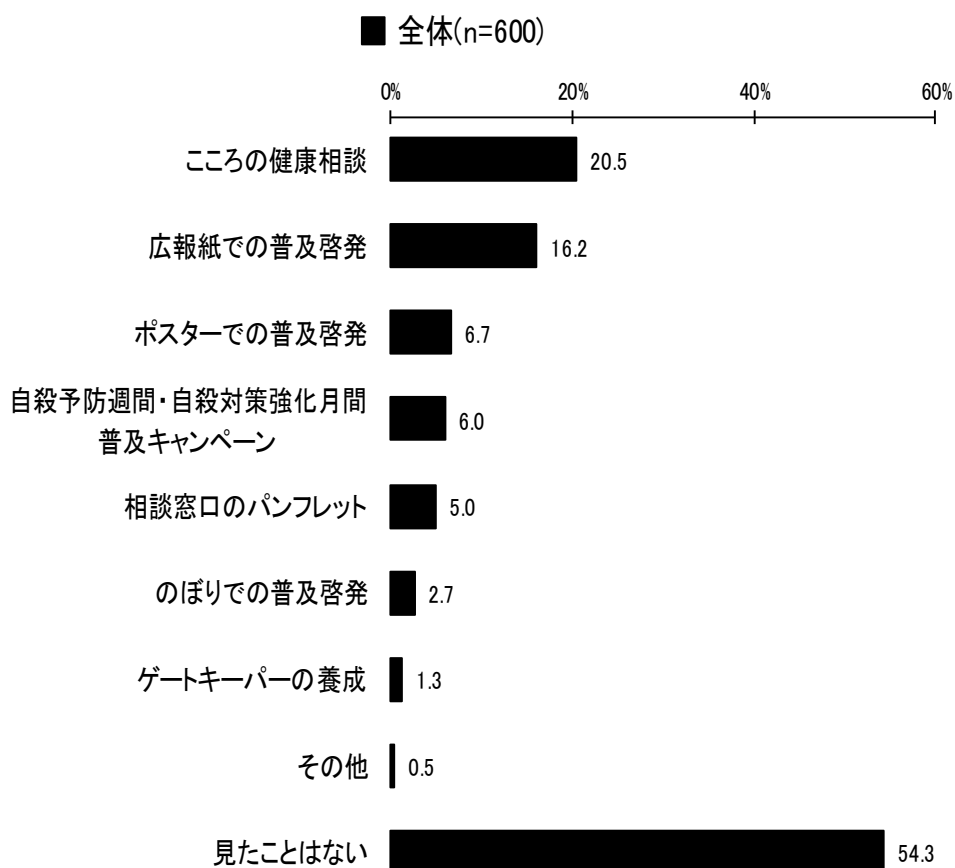




## シ 砺波市の自殺予防啓発活動の認知度（複数回答）

「見たことはない」を除くと、全体では「こころの健康相談」の割合が20.5%で最も高く、次いで「広報紙での普及啓発」(16.2%)、「ポスターでの普及啓発」(6.7%)などの順となっています。なお、「見たことはない」の割合は54.3%となっています。

砺波市の自殺予防啓発活動の認知度

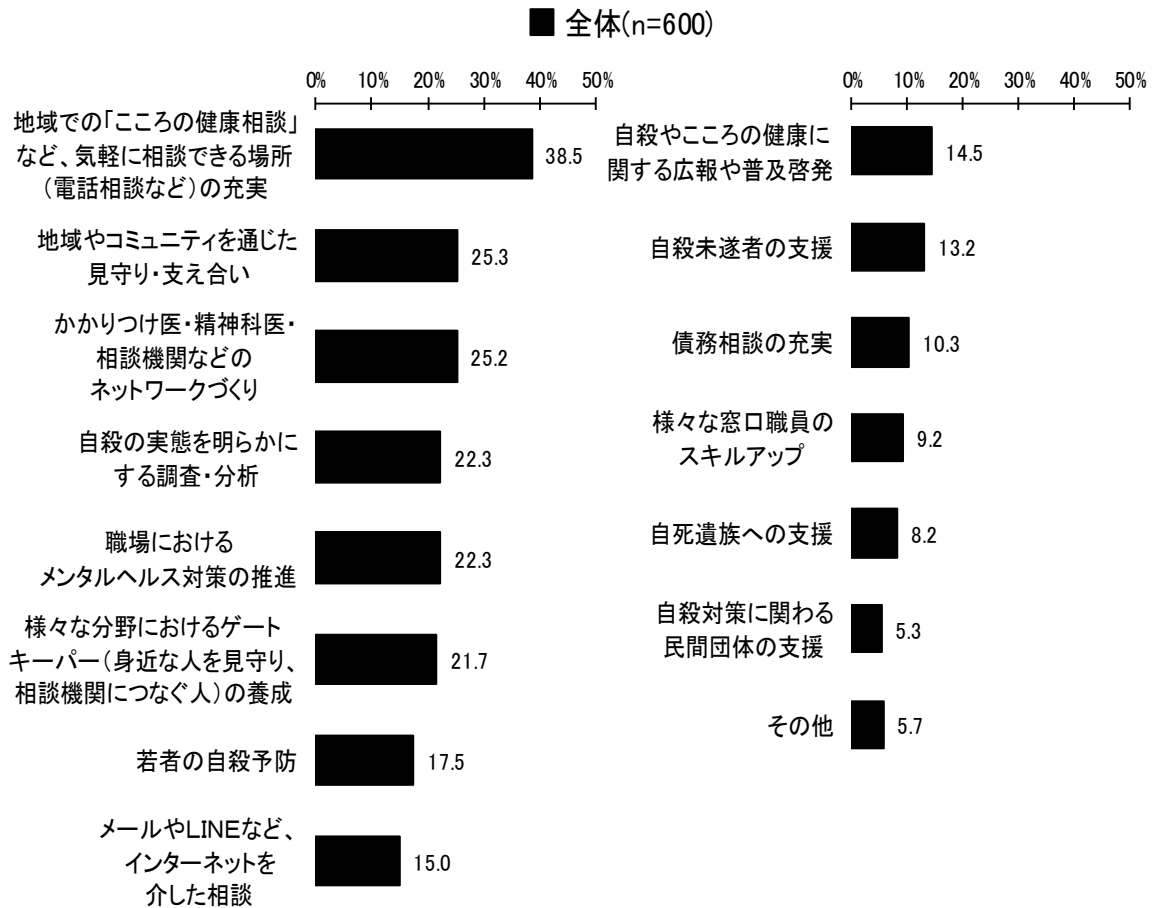




### ス 砺波市に今後必要な自殺対策（複数回答）

全体では「地域での『こころの健康相談』など、気軽に相談できる場所（電話相談など）の充実」の割合が38.5%で最も高く、次いで「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」（25.3%）、「かかりつけ医・精神科医・相談機関などのネットワークづくり」（25.2%）などの順となっています。

砺波市に今後必要な自殺対策



### 3 「こころの健康対策に関するアンケート調査（市民の健康づくりに関わる機会が多い団体等の方対象）」結果の概要

#### （1）調査の目的

市民の健康づくりに関わる機会が多いと想定される団体等に従事されている方を対象に、こころの健康や自殺問題に関する問題意識等を把握し、自殺の危険性が高い人の早期発見・対応の中心的役割を果たす人材を養成するための基礎資料とする目的で、アンケート調査を行いました。

#### （2）調査期間

平成30年7月31日～8月13日

#### （3）調査対象者及び回収状況

平成30年7月5日現在、市民の健康づくりに関わる機会が多いと想定される団体等に従事されている方600人を対象に、郵送方式で実施しました。

配布数	回収数	回収率
600	413	68.8%

#### （4）調査票の設計

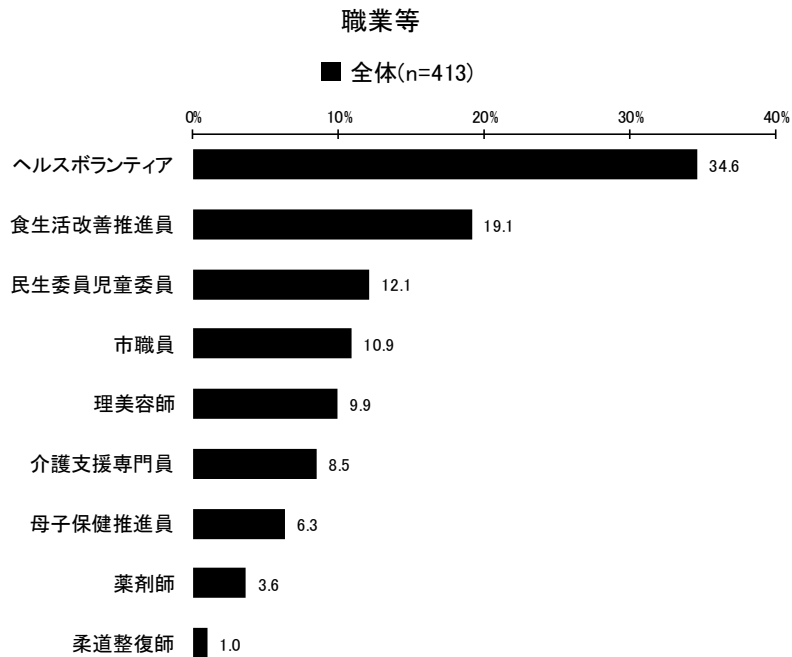
自殺総合対策推進センターが示した「住民意識調査」を基に、本市が必要と判断した設問を加えて作成しました。



## (5) 調査結果概要

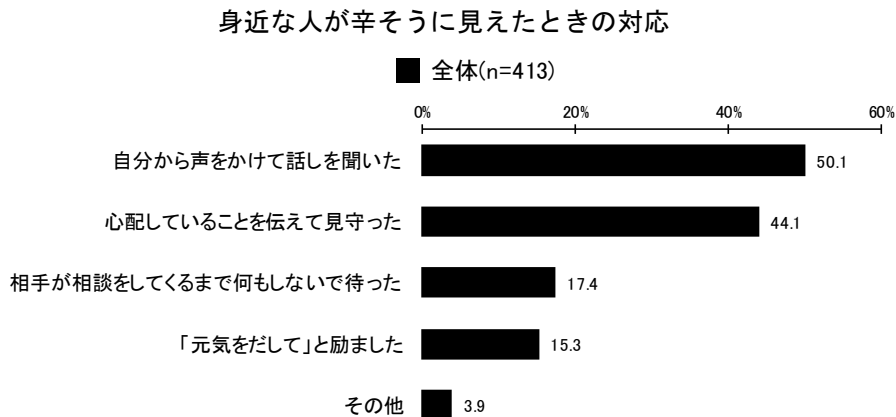
### ア 職業等（複数回答）

職業等については、全体では「ヘルスボランティア」の割合が34.6%で最も高く、次いで「食生活改善推進員」（19.1%）、「民生委員児童委員」（12.1%）などの順となっています。



### イ 身近な人が辛そうに見えたときの対応（複数回答）

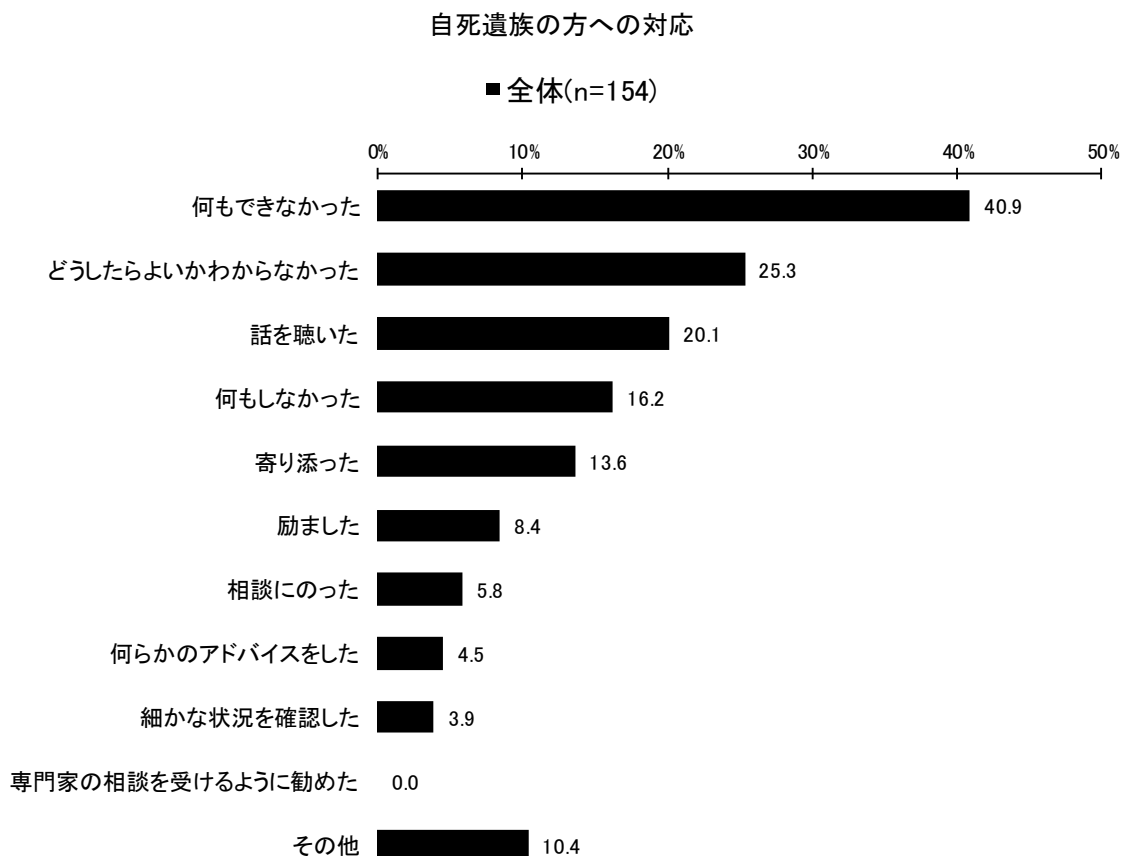
身近な人が辛そうに見えたときの対応については、全体では「自分から声をかけて話しを聞いた」の割合が50.1%で最も高く、次いで「心配していることを伝えて見守った」（44.1%）、「相手が相談をしてくるまで何もしないで待った」（17.4%）などの順となっています。





## ウ 自死遺族の方への対応（複数回答）

周りに自殺で亡くなられた方がいる人で、自死遺族の方への対応について尋ねたところ、全体では「何もできなかった」の割合が40.9%で最も高く、次いで「どうしたらよいかわからなかった」（25.3%）、「話を聴いた」（20.1%）などの順となっています。



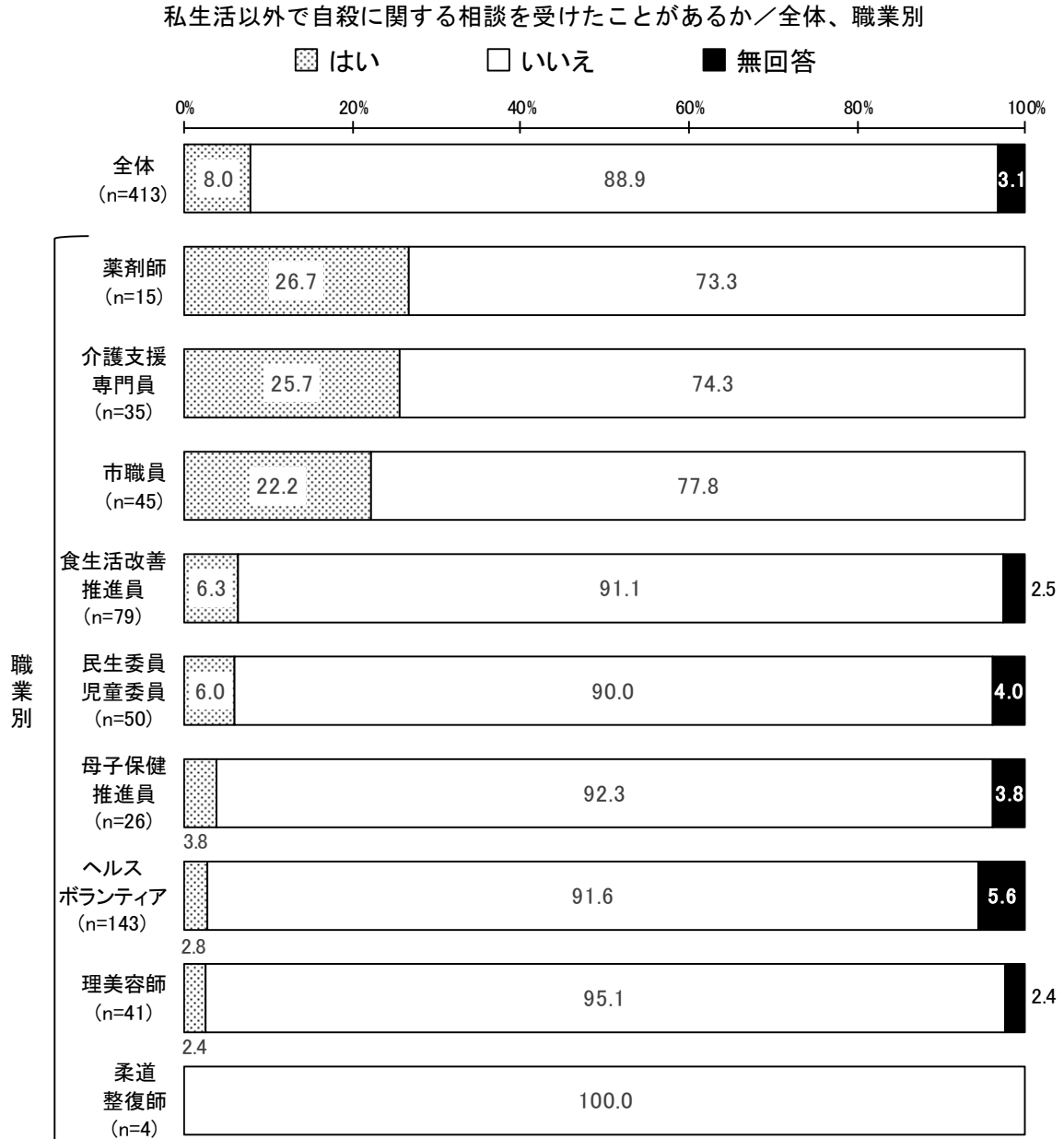




### エ 私生活以外で自殺に関する相談を受けたことがあるか

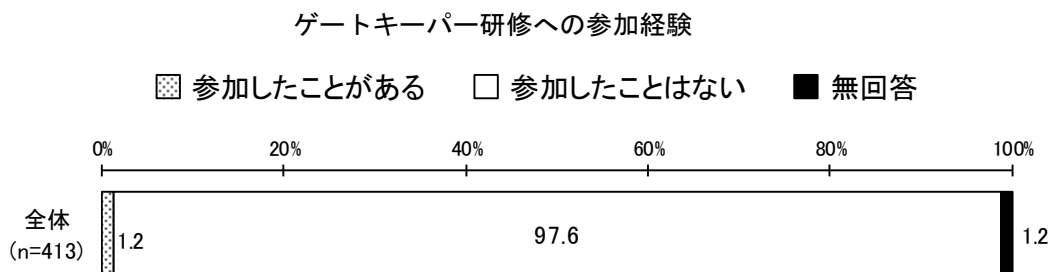
全体では「いいえ」が88.9%で9割弱を占めています。一方、「はい」は8.0%にとどまります。

職業別で「はい」の割合をみると、薬剤師が26.7%で他の職業に比べて最も高く、次いで介護支援専門員（25.7%）、市職員（22.2%）などの順となっています。



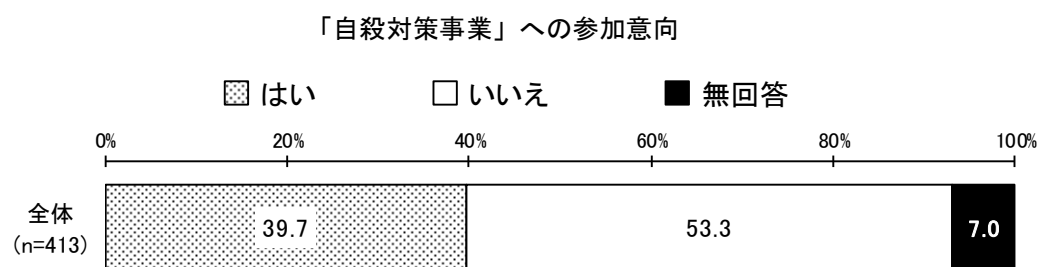
## オ ゲートキーパー\*1研修への参加経験

全体では「参加したことはない」が97.6%で9割を超えています。一方、「参加したことがある」は1.2%にとどまっています。



## カ 「自殺対策事業」への参加意向

全体では「はい」が39.7%、「いいえ」が53.3%で、「いいえ」が「はい」の割合を上回っています。



\*1 ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

砺波市では、平成24年度からゲートキーパー養成講座を実施し、平成29年度までに、24回実施し、720人ゲートキーパーを養成しました。



## 4 現状からみえた課題

- (1) 市民を対象としたこころの健康に関するアンケート調査（以下「市民アンケート調査」という）では、これまで自殺を考えたことがない人の特徴として、「地域の人や友人・知人との交流あるいは地域行事や趣味活動へ参加している」ことが示されました。また、本気で自殺したいと考えた時の相談相手として、家族や親族の割合が上位にありました。

本市では、自治振興会、老人クラブ、民生委員児童委員、商工団体、食生活改善推進員、ヘルスポランティア、母子保健推進員、社会福祉協議会、医師会等の地域の関係団体と連携し、家族や地域とのつながりを意識した心の健康づくり活動を多く実施しています。この本市の強みを生かし、今後も、地域の関係団体とネットワークを強化し、孤立を防ぐための地域づくりが必要です。

- (2) 市民の健康づくりに関わる機会が多い団体等の方を対象としたアンケート調査では、約4割もの人が、今後、自殺対策事業に関与してもよいと回答していました。一方、ゲートキーパー研修等の専門家としての研修を受けた人はほとんど見られませんでした。自殺に至る経緯には複数の要因が複雑に絡み合いますので、行政、民間を問わず、幅広い分野において自殺対策教育や研修等の実施が不可欠となります。

地域で悩んでいる人に気づき、適切な傾聴を行い、相談窓口につなぐゲートキーパーとなる人材の養成を強化する必要があります。

- (3) 近年の本市の自殺者数は10人前後で推移していますが、市民アンケート調査では、市民の7人に1人が「これまでに本気で自殺したいと考えたことがある」と回答していました。また、本気で自殺したいと考えた時、誰にも相談しなかった人の割合が高いことや、本市が実施している自殺予防啓発活動の認知度が低いという実態が示されました。

自殺に追い込まれるという危機が「誰にでも起こり得る危機」であることについて、キャンペーン等を通して市民の理解促進を図り、悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるように、情報提供体制を充実させていく必要があります。



(4) 本市の年齢別自殺者数は、高齢者の自殺者数が多くなっています。また、市民アンケート調査では、ストレスを感じる人をはじめ、スクリーニング調査票でうつ傾向ありと判定された人、自殺念慮がある人は、若い世代や勤労世代に多い実態が示されました。

高齢者、勤労者、若年層における自殺対策を推進していくことが必要です。

(5) 市民アンケート調査では、これまで自殺を考えたことがある人の特徴として、「スクリーニング調査票でうつ傾向ありと判定された人が多い」ことが示されました。また、自殺の危機経路の中でも「うつ状態」の影響が大きいことが示されています。

うつ状態の人を早期発見し、早期に適切な治療に繋ぐことが必要です。

(6) 過去5年間（平成24年～28年）では、20歳未満の自殺者はありませんでした。また、学校における「いじめ」は、児童生徒の自殺につながる可能性のある問題ですが、本市の小中学校におけるいじめの認知件数は国の平均に比べて少なくなっています。

今後も継続して、児童生徒が命の大切さを実感できる教育やストレスへの対処方法を身につけるための教育を推進していくことが必要です。

## 第3章

### 基本的な考え方

---



## 第3章 基本的な考え方

### 1 自殺対策の基本認識

国の自殺総合対策大綱では、自殺に対する基本認識が明らかにされています。

本市における自殺対策においても、国が掲げる自殺対策の基本認識に基づき、取組を進めます。

#### 1 自殺は、誰にでも起こり得る身近な問題である

多くの人にとって、自殺とは自分には関係ない「個人の問題」と考えられがちですが、実際には本人のみではなく、家族や友人等、周りの人が当事者となる可能性があり、誰にでも起こり得る身近な問題であることを認識する必要があります。

#### 2 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

自殺は、その多くがさまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまった、「追い込まれた末の死」であるということを認識する必要があります。

#### 3 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である

自殺の背景や原因となるさまざまな要因のうち、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、相談・支援体制の整備等、社会的な取組により、また、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患については、専門家への相談や適切な治療により、多くの自殺は防ぐことができるということを認識する必要があります。

#### 4 自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多い

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良等、自殺の危険を示すサインを発していることが多いとされています。自殺の危険を示すサインに気づくことで自殺予防につなげることができることを認識する必要があります。



## 2 基本理念

### **こころも身体も健康で 一人ひとりに寄り添い ともに支え合うまち**

国の自殺総合対策大綱が目指している「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向けて、砺波地方で培われた人と人との絆を活かし、全ての市民が、こころも身体も健康で、一人ひとりが家庭や地域でともに助け合い、寄り添いながら、誰もが支え合う、生き心地の良い砺波市を目指します。



### 3 自殺対策の基本方針

先の基本理念の実現を目指すため、本市では自殺対策の基本認識を踏まえ、国の自殺総合対策大綱により示された5つの基本方針に沿った、総合的な自殺対策を推進します。

#### 1 生きることの包括的な支援として推進

失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らす取組に加えて、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を高める取組を行い、両者の取組を通じて自殺リスクを低下させます。

#### 2 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の推進

自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるようにして自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要です。また、このような包括的な取組を実施するためには、さまざまな分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

#### 3 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

自殺対策は、「対人支援のレベル」「地域連携のレベル」「社会制度のレベル」の3つに分けることができ、それぞれ強力に、かつ総合的に推進することが重要です。

また、時系列的な対応としては、「事前対応」、「危機対応」、「事後対応」の3つがあり、それぞれの段階において施策を講じる必要があります。

さらに、「自殺の事前対応の更に前段階での取組」として、学校において、児童生徒等を対象とした、いわゆる「SOSの出し方に関する教育」を推進することも重要とされています。

#### 4 実践と啓発を両輪として推進

自殺に追い込まれるという危機に陥った人の心情や背景への理解を深め、援助を求めることは当然であるということが、地域全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行うことが重要です。

市民一人ひとりが、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、市民への広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが必要です。



## 5 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進

自殺対策が最大限その効果を発揮して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、国や県、市、医療機関などの専門機関、関連団体、企業・事業所、教育関係者、地域、市民等が連携・協働して自殺対策を総合的に推進することが必要です。

そのため、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化、共有化した上で、相互の連携・協働の仕組みを構築することが重要です。



## 4 施策の体系

本市では、国が示した「地域自殺対策政策パッケージ」において、全ての市区町村が共通して取り組むべきとされている5つの基本施策を、市の基本施策とし、さらに本市の自殺の現状やアンケート調査から見えた課題（P29～30）を踏まえ、今後5か年で特に重点的に取り組むべき7つの施策を、重点施策とし、自殺対策の取組を推進します。

### （1）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	市民への啓発と周知
4	生きることの促進要因への支援
5	児童生徒のSOSの出し方に関する教育

### （2）重点施策

1	ゲートキーパーの養成
2	自殺対策に関する相談窓口の情報提供の促進
3	地域ぐるみでの自殺対策の推進
4	若年層対策の推進
5	高齢者に向けた支援
6	職場における自殺対策の推進
7	うつ対策の推進

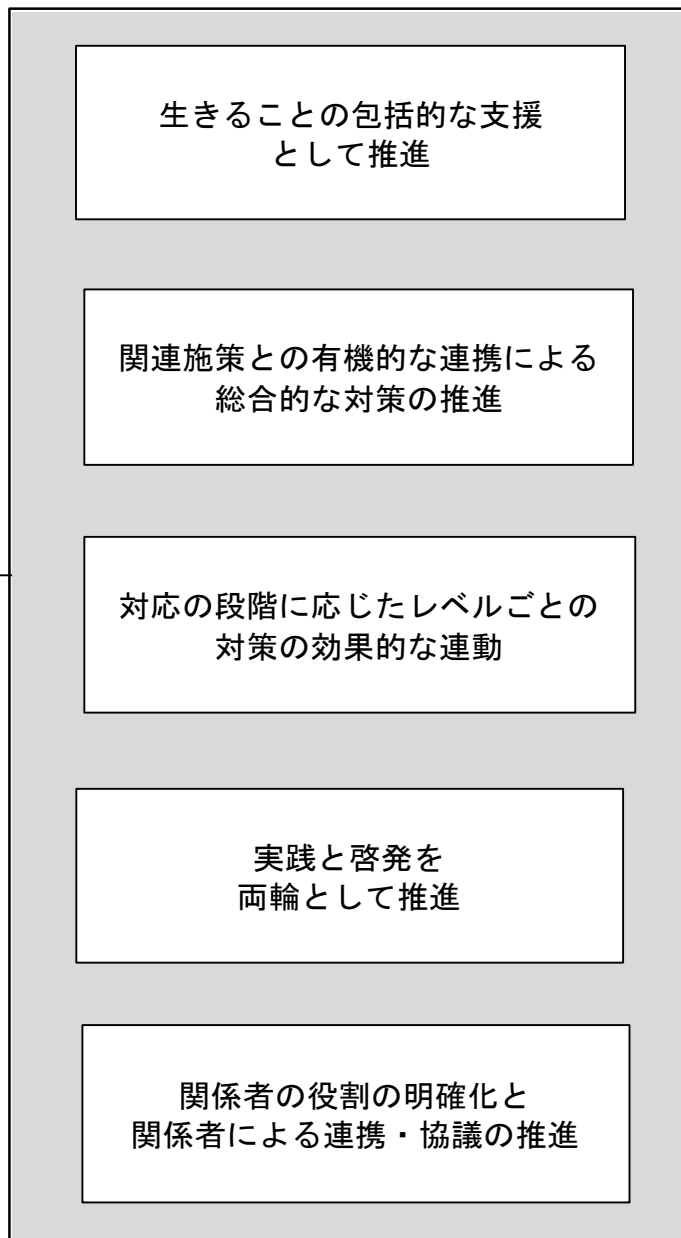


### (3) 体系図

#### 基本理念

こころも身体も健康で  
一人ひとりに寄り添い  
ともに支え合うまち

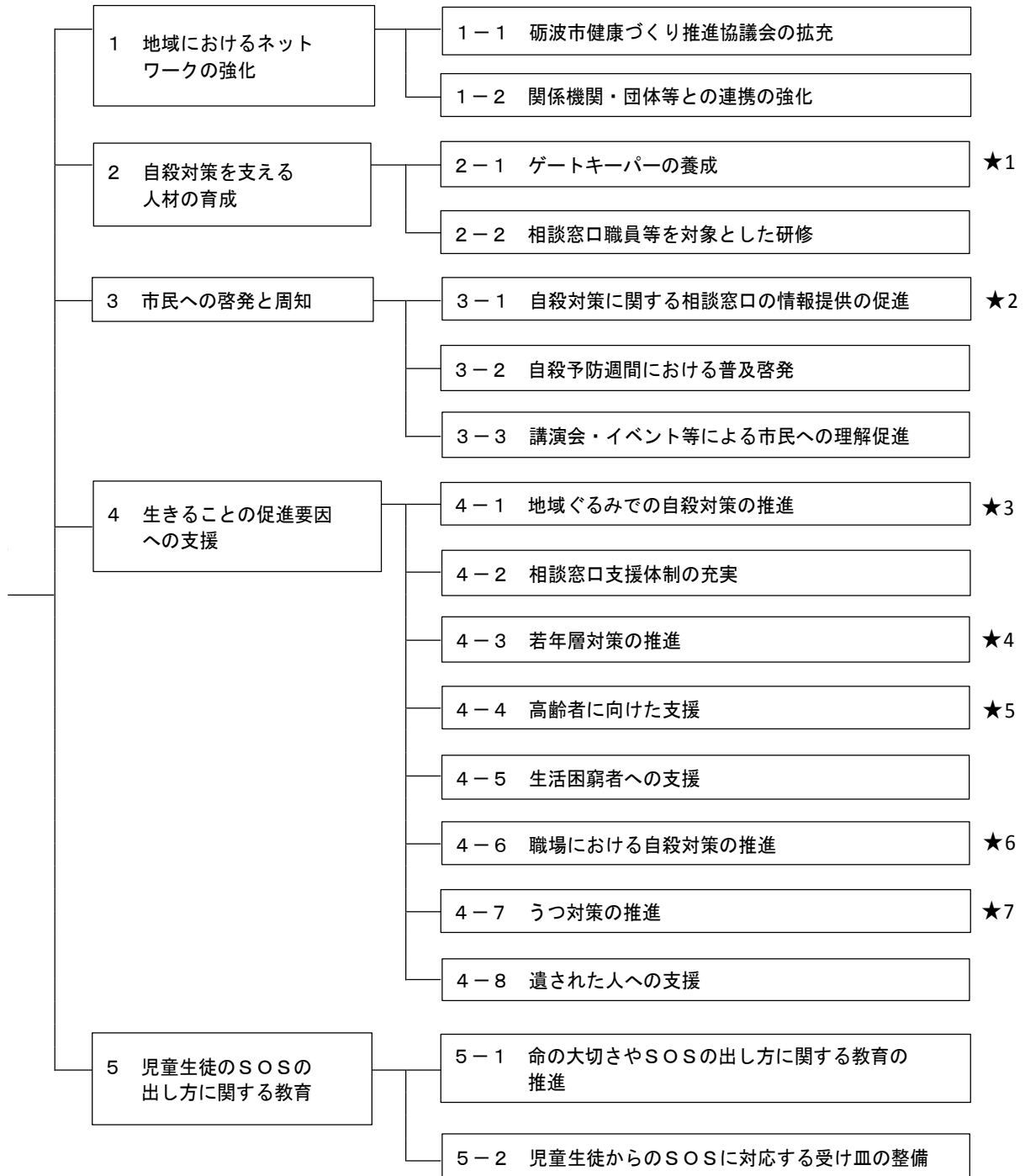
#### 基本方針





**基本施策**

**個別施策（★重点施策）**





## 第4章

### 施策の展開

---







## 第4章 施策の展開

### 基本施策1 地域におけるネットワークの強化

自殺の多くは、家庭や学校、職場の問題、健康問題などの様々な要因が関係しているものであり、それらに適切に対応するためには、地域の多様な関係者が連携、協力して、実行性のある施策を推進していくことが大変重要になります。このため、自殺対策に係る関係機関等の連携を図り、ネットワークを強化します。

#### 個別施策1-1 砺波市健康づくり推進協議会の拡充

自殺対策についての取組内容及び課題等について協議し、自殺対策について効果的に推進します。

事業・取組	事業内容	所管課
健康づくり推進協議会	各種団体の代表で構成され、市の健康づくりの推進方策について審議しています。 今後は、各年度の自殺対策の取組内容及び今後の課題等についても審議し、自殺対策を効果的に推進します。	健康センター

#### 個別施策1-2 関係機関・団体等との連携の強化

##### (1) 地域におけるネットワークの強化

自殺対策に関連する様々な関係機関・団体等と連携した取組を展開するために、健康センターや砺波厚生センターが設置している既存の協議会や事業を通じて、関係機関等との連携を推進します。

事業・取組	事業内容	所管課
砺波市環境保健衛生協議会	自治振興会、連合婦人会、ヘルスボランティア連絡会、食生活改善推進員協議会、母子保健推進員協議会等の地域の住民組織の関係機関を構成員とする協議会を通じて、地域の住民組織との連携を図ります。	健康センター
砺波厚生センター管内 精神医療保健福祉機関 長等連絡会議	医療機関、医師会、社会復帰施設等の関係機関を構成員とする会議を通じて、情報の共有、関係機関等の連携強化を図ります。	健康センター

事業・取組	事業内容	所管課
砺波地域精神保健福祉推進協議会	砺波厚生センターが事務局となっている管内の医療機関、警察、社会福祉協議会、福祉施設等の関係機関を構成員とする協議会を通じて、関係機関、団体等の連携強化を図ります。	健康センター
地域・職域連携推進協議会	砺波厚生センター管内の地域保健と職域保健との連携を図るために設置された、商工団体、砺波労働基準監督署、協会けんぽ、医療機関等の関係機関を構成員とする協議会を通じて、職域における関係機関、団体等の連携強化を図ります。	健康センター

## (2) 特定の問題に関する連携・ネットワークの強化

自殺対策に特化したネットワークだけでなく、他の事業を通じて地域に構築・展開されているネットワーク等と自殺対策との連携を強化します。

事業・取組	事業内容	所管課
砺波市要保護児童対策地域協議会	要保護児童、要支援児童、特定妊婦等への適切な支援を行うための必要な情報の交換や、支援の内容に関する協議を行います。	こども課
砺波市高齢者及び障がい者虐待防止ネットワーク推進事業	高齢者や障がい者の虐待防止や早期発見に努め、高齢者や養育者への支援を行うとともに、関係機関の連携体制の強化を図ります。	地域包括支援センター 社会福祉課
ケア会議の開催	高齢者が抱える問題や自殺リスクの高い方の情報を把握し、ケア会議等で共有することで、高齢者向け施策を展開する関係者間での連携強化を図ります。	地域包括支援センター
砺波地域障がい者自立支援協議会	砺波地域の障がい者支援に関係する医療・保健・福祉・教育及び就労等の機関との連携を図ります。	社会福祉課



## 基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成

地域のネットワークは、それを担う人材がいて初めて機能するものです。そのため、自殺対策を支える人材の育成は、対策を推進する上での基礎となる重要な取組です。様々な専門家や関係者だけでなく、市民に対しても研修等を開催することで、地域のネットワークの担い手・支え手となる人材を幅広く育成します。

### 個別施策 2-1 ゲートキーパーの養成【重点施策 1】

自殺の危険性が高い人の早期発見、声かけ、見守りの対応を図るために、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて関係機関につなぎ、見守るといったゲートキーパーの役割を担う人材の養成講座を充実させます。

事業・取組	事業内容	所管課
関連団体等へのゲートキーパー養成講座	市民に身近な存在である民生委員児童委員をはじめ、ヘルスボランティア、食生活改善推進員、母子保健推進員、介護支援専門員等を対象に養成講座を行います。	社会福祉課 地域包括支援センター 健康センター
様々な分野でのゲートキーパー養成講座	薬剤師、柔道整復師、理美容師等の市民生活に近い業界団体の関係者を対象に養成講座を行います。	健康センター
市民向けゲートキーパー養成講座	市民向けの養成講座を開催して地区レベルでの養成講座を行います。	健康センター

### 個別施策 2-2 相談窓口職員等を対象とした研修

各機関で相談にあたる職員等の対応力を向上させるため、相談窓口職員等に対してこころの健康づくりや自殺対策に関する知識の普及を図ります。

事業・取組	事業内容	所管課
行政職員に対する研修	メンタルヘルスについての正しい知識の普及や自殺リスクを抱えた市民を早期に発見し支援につなぐことができるよう研修を行います。	総務課 健康センター
障がい者相談員への研修	障がい者が抱える問題や異変を早期に察知し、適切な機関へとつなぐことができるよう研修を行います。	社会福祉課 健康センター
二次的被害防止のための職務関係者等に対する研修（男女共同参画推進事業）	二次的被害を防止するための職務関係者等に対する研修を行います。	総務課 企画調整課

### 基本施策 3 市民への啓発と周知

地域のネットワークを強化し相談体制を整えても、市民が相談機関や相談窓口の存在を知らなければ、それらの制度は活用されません。そこで相談機関等に関する情報を、様々な接点を活かして市民に提供します。

また、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」であり、「誰もが当事者となり得る重大な問題であること」について市民の理解促進を図ります。そして、自らの心の不調や周りの人の心の不調に気づき、適切に対処することができるよう健康教育等を行います。

#### 個別施策 3-1 自殺対策に関する相談窓口の情報提供の促進【重点施策 2】

どの相談支援機関がどのような相談に対応しているかなどのきめ細かな情報が、必要とする市民にしっかりと周知されるよう、ホームページや広報誌などの情報媒体の活用、リーフレットの配布、薬局、接骨院等へのリーフレットの設置など、あらゆる年代・立場の市民に相談窓口の情報を提供します。

事業・取組	事業内容	所管課
相談先情報を掲載したリーフレットの配布	各種手続きや相談のための窓口を訪れた市民や市民が集まっている場所に出向き、相談先を掲載したリーフレットを手渡しします。	健康センター
薬局、接骨院等におけるリーフレットの設置	広く市民の目に留まるよう、市内の薬局や接骨院等の手に取りやすい場所に、リーフレットを設置します。	健康センター
広報等による情報発信	市民一人ひとりが、自殺予防対策に関する基本認識や、こころの健康等についての正しい知識、相談窓口の情報を得ることができるよう、広報、ホームページ、ケーブルテレビ等を通じた啓発を行います。	企画調整課 健康センター
くらしの便利手帳の配布	ガイドブックの中に、様々な相談先の情報を掲載し、市民に対して情報の周知を図ります。	企画調整課 健康センター
DVに関する情報提供（男女共同参画推進事業）	人権侵害であるDVに関して、広報、ホームページ等を通して相談窓口の周知を図ります。	企画調整課
いじめ防止対策事業	フォーラム開催時や個別支援時に、リーフレットを児童生徒に配布することで、いじめにあった際の相談窓口の情報等の周知を図ります。	教育総務課
障がい者のハンドブック作成事業	障がい者の方々がその有する能力や適性、ライフステージに合わせて適切なサービスを利用できるよう障がい者とその家族に対して、各種福祉制度の概要や手続き方法などを紹介するハンドブックを作成・配布します。	社会福祉課



### 個別施策 3-2 自殺予防週間における普及啓発

市の自殺対策に係る取組を広く市民に周知するため、9月と2月の県の自殺予防週間に合わせ、重点的に普及啓発を行います。

事業・取組	事業内容	所管課
自殺防止キャンペーン	自殺予防週間をはじめ、あらゆる機会を通じて、ちらしの配布や広報等を活用し、心の健康づくり・自殺予防等について啓発を行います。	健康センター
図書館での普及啓発コーナーの設置	図書館に自殺対策関連のポスターの掲示やリーフレットの配布、自殺関連や家族支援に関する資料を集めた展示コーナーを企画する等、自殺対策の啓発を行います。	図書館

### 個別施策 3-3 講演会・イベント等による市民への理解促進

自殺に至る要因は、複数の要因が重なって起きています。それらの関連する様々な要因について講演会・イベントなどを開催し、自殺対策の普及啓発を行います。

事業・取組	事業内容	所管課
健康教育等での普及啓発	自らの心の不調や周りの人の心の不調に気づき、適切に対処することができるよう、睡眠やストレス等、こころの健康について正しい知識の普及を図ります。	健康センター
理解促進研修・啓発事業(地域生活支援事業)	市民に対して、障がい者等に対する理解を深めるための研修や啓発事業を行います。	社会福祉課
人権啓発事業	DV、セクシュアルハラスメント・パワーハラスメント、いじめ、虐待、性的マイノリティ等に対する人権問題や人権意識を高めるため、講演会や学校等における普及啓発活動を行います。	総務課

## 基本施策4 生きることの促進要因への支援

自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」よりも、失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回った時、自殺に追い込まれる危険性が高まります。そのため「生きることの阻害要因」を減らすだけでなく、「生きることの促進要因」を増やすための取組を合わせて行うことで、自殺リスクを低下させる必要があります。このことを踏まえて「生きることの促進要因」の強化につながり得る、様々な取組を進めます。

### 個別施策4-1 地域ぐるみでの自殺対策の推進【重点施策3】

育児不安を抱える母親や、配偶者と離別・死別した高齢者、高齢者を介護する者等、孤立のリスクを抱えるおそれのある人が、孤立する前に家族や地域が気づき支援につながったり、孤立を防ぐための地域における居場所をつくるなど、家族や地域におけるつながりを活かし、地域ぐるみでの自殺対策を推進します。

事業・取組	事業内容	所管課
ヘルスボランティア連絡会	健康づくりに関する知識を習得し、地区での普及啓発を積極的に行います。市民の身近な存在として子どもから高齢者まで幅広い世代に寄り添った活動を行います。	健康センター
母子保健推進員連絡協議会	1歳児歯ブラシ訪問事業の訪問活動を通し、行政と地域のパイプ役として母子の健康作りを推進します。また、親子のふれあいを深めてもらう場を提供するなど地域の特性に合わせた地区活動を展開し、地域ぐるみの子育て支援を行います。	健康センター
食生活改善推進員協議会	地域において料理講習や、栄養・食生活及び健康づくりに関する知識の普及など通して健康な食生活習慣を広める活動を行います。	健康センター
いきいき百歳体操事業	歩いて行ける身近な場所で週1回集い、運動や仲間との交流を通じて、高齢者同士のつながりを構築し、高齢者の異変に早期に気づき、支援へとつなげます。	地域包括支援センター
認知症カフェ事業（ほとなみカフェ）	認知症の人、その家族、市民、専門職等が集い、各種講座の参加や、不安や悩みについて相談・情報交換を行い、交流を図ります。	地域包括支援センター
地域総合福祉推進事業（ケアネット活動）	福祉課題を抱えて生活している世帯を、地域住民でチームをつくり、相互に支え合います。	社会福祉課 社会福祉協議会
ボランティアポイント制事業	対象となるボランティア活動にポイントを付与し、ボランティア活動への参加のきっかけを作ります。	社会福祉課 社会福祉協議会
ふれあい・いきいきサロン事業	高齢者が各地域の集まりやすい場所に集まり、高齢者同士の交流を図り、閉じこもりを防ぎます。	社会福祉課 社会福祉協議会

事業・取組	事業内容	所管課
子育て支援センター事業	子育て家庭に対して、育児不安等についての相談助言を行うとともに、子育てに関する情報提供や子育てサークルへの支援を行います。	こども課
孫とお出かけ支援事業	高齢者の外出機会を増やし、世代間交流を通じた家族の絆を深めるため、祖父母と孫が一緒に対象施設を訪れた場合に入館料を無料にします。	企画調整課

## 個別施策4-2 相談窓口支援体制の充実

心の悩みを抱えている人、自殺を考えている人やその家族、友人が、必要な時に適切な相談を受けられるよう、健康センターが相談窓口となり、スムーズにかつ適切な支援を行うとともに、必要に応じてより適切な専門機関につながります。

また、庁内の各相談窓口では、様々な悩みを早期に解決できるよう、支援者自身が自殺対策について理解を深めるとともに、各課の連携を強化していくことで、相談支援体制の充実を図ります。

### (1) 心と体

事業・取組	事業内容	所管課
こころの健康相談	予約制で精神保健福祉士や保健師が本人や対象者に接する家族等の相談を行います。必要に応じて、精神科医療機関等につながります。	健康センター
健康相談	身体、栄養、歯科に関する相談を行います。	健康センター

### (2) 高齢者・障がい者

事業・取組	事業内容	所管課
総合相談支援	高齢者や家族に対し、様々な制度や介護保険以外のサービスを含む地域資源を利用し、総合的に支援します。	地域包括支援センター
介護相談	高齢者とその家族の悩みごとや介護保険等に関する総合相談を行います。	地域包括支援センター
認知症相談	認知症の人や介護している家族の不安や悩み等の相談を行います。	地域包括支援センター
障がい児相談	障がい児を抱えた保護者への相談、支援を行います。	社会福祉課
相談支援事業（地域生活支援事業）	障がい者相談支援事業者に委託し、障がい者等、保護者、介護者などからの相談に応じ、必要な情報提供等の支援を行うとともに、虐待の防止や権利擁護のために必要な援助を行います。	社会福祉課

### (3) 女性・子育て・教育

事業・取組	事業内容	所管課
女性の悩み相談	女性の弁護士や民間団体の協力のもと、女性のための無料相談を行います。	こども課
育児相談 こども発達相談	早期の段階から専門家が関与し、問題の聞き取りを踏まえて必要な助言・指導を提供することで、母親の負担や不安感の軽減を図ります。	健康センター
利用者支援事業	子育て支援利用者支援コーディネーターを配置し、多面的な子育て支援を推進するため、子育て支援施設や子育て団体、子育て関係機関の情報を提供します。	こども課
家庭児童相談員設置事業	家庭児童相談員を配置し、家庭における適正な児童養育、その他家庭児童の福祉の向上を図るための相談、指導を行います。	こども課
子育て支援センター事業（再掲）	子育て家庭に対して、育児不安等についての相談助言を行うとともに、子育てに関する情報提供や子育てサークルへの支援を行います。	こども課
母子・父子自立支援員設置事業	母子・父子自立支援員を配置し、ひとり親家庭等の相談に応じ、その自立に必要な情報提供及び助言、職業能力の向上及び求職活動に関する支援を行い、生活の安定、児童の福祉の増進を図ります。	こども課
適応指導教室開設事業	不登校の児童・生徒を対象に、体験交流活動、学習指導を行い、学校生活への早期復帰を支援します	教育センター

### (4) 虐待・債務・生活相談等

事業・取組	事業内容	所管課
高齢者・障がい者虐待に関する通報・相談窓口	虐待への対応を糸口に、当人や家族等、擁護者を支援していくことで、背後にある様々な問題についても察知し、適切な支援先へとつなげます。	地域包括支援センター 社会福祉課
消費生活相談	契約トラブルや多重債務等の相談を行います。	生活環境課
ほっとなみ相談支援センター	生活・福祉の全般的な相談を行います。	社会福祉課
福祉総合相談事業	福祉問題等に対して、様々な専門分野の相談員が相談会を行います。	社会福祉課 社会福祉協議会
生活困窮者のための無料法律相談事業	生活困窮者を対象とした、弁護士による無料法律相談事業を行います。	社会福祉課

### (5) 税金等

事業・取組	事業内容	所管課
税に関する相談	納税・申告等の税に関する相談を行います。	税務課

### (6) その他

事業・取組	事業内容	所管課
民生委員児童委員活動	民生委員児童委員が、市民の相談や支援を行います。	社会福祉課



### 個別施策4-3 若年層対策の推進【重点施策4】

若年層は40歳未満とされますが、小中学生、20歳代から30歳代の社会人や子育て世代など、状況は異なることから、それぞれのライフステージに応じた施策を展開していきます。特に、妊婦の3人に1人が精神疾患、経済的な問題、若年妊婦等のハイリスク妊婦であり、また子育てに負担や不安感を持つ親が増加傾向にあります。こころの健康の基盤となる親子関係作りのため、安心して子育てができるよう、妊娠期からの継続した支援を引き続き強化します。

事業・取組	事業内容	所管課
妊娠届出時面接相談	妊娠届出時に、全妊婦に対しアンケート調査を実施し、心理面や経済面、家族状況等を把握し、ハイリスク妊婦を早期に発見し、必要な支援を行います。	健康センター
妊産婦訪問	保健師及び助産師等が訪問し、妊産婦や家族の支援を行います。また、産後うつ等を早期に把握し、きめ細かに支援するため、産婦健康診査、新生児訪問時においてエジンバラ産後うつ病の質問票を用い、産後うつに対して早期に対応します。	健康センター
妊産婦産科医療機関連携	ハイリスク妊産婦について、妊娠期からの早期発見と支援を目的として、産科医療機関との円滑な連携を図ります。	健康センター
小児科医療機関連携	支援を必要とする子どもや養育者の早期発見と支援を目的として、砺波厚生センター管内の小児科医療機関との円滑な連携を図ります。	健康センター
育児相談 こども発達相談(再掲)	早期の段階から専門家が関与し、問題の聞き取りを踏まえて必要な助言・指導を提供することで、母親の負担や不安感の軽減を図ります。	健康センター
こんにちは赤ちゃん訪問 1歳児歯ブラシ訪問	生後3か月までの乳児がいる家庭、及び1歳児のいる家庭を協力員や母子保健推進員等が訪問し、子育て支援に関する情報提供を行います。また、支援が必要な家庭を把握した場合は、適切な支援につなげます。	健康センター
産後もママ安心事業	産後3か月未満で、家族から支援が得られにくく産後の体調不良や不安がある方を対象に助産師が家庭訪問し、乳児や母親の心身のケア等を行います。	健康センター
6か月児もぐもぐ教室 乳幼児健康診査 幼児歯科健康診査	健康診査や保健師等による面接を実施し、母親や家族の支援を行います。	健康センター
家庭児童相談員設置事業(再掲)	家庭児童相談員を配置し、家庭における適正な児童養育、その他家庭児童の福祉の向上を図るための相談、指導を行います。	こども課
保育の実施(公立保育所・私立保育園など)	公立保育所・私立保育園などによる保育・育児相談を行います。	こども課
障がい児相談(再掲)	障がい児を抱えた保護者への相談、支援を行います。	社会福祉課
保幼小中連携事業	保育所、認定こども園、幼稚園、小学校、中学校間で連携し、学校生活にスムーズに移行できるよう支援します。	教育総務課

事業・取組	事業内容	所管課
若年層に対するデートDV防止のための普及啓発（男女共同参画推進事業）	中学生等を対象にデートDV防止に関するセミナー等を実施し、デートDVの認識と防止を図ります。	企画調整課
就学に関する事務	特別に支援を要する児童・生徒に対し、関係機関と協力して、一人ひとりの障がい及び発達の状態に応じたきめ細かな相談を行います。	教育総務課
心の教室相談員等の配置	市内の小中学校に、不登校やいじめを早期に対応するため、不安や悩みを気軽に話せる相談員及びスクールカウンセラーを配置します。	教育総務課
適応指導教室開設事業（再掲）	不登校の児童・生徒を対象に、体験交流活動、学習指導を行い、学校生活への早期復帰を支援します	教育センター
就学援助と特別支援学級就学奨励補助に関する事務	経済的理由により就学困難な児童・生徒に対し、給食費・学用品等を援助します。また、特別支援学級在籍者に対し、就学奨励費の補助を行います。	教育総務課
奨学金に関する事務	奨学金に関する給付・貸与を行います。	教育総務課
とらみ元気道場の活動支援（青年リーダー育成事業）	砺波を活性化させる活動を通じて、若者同士が交流し、将来に向けた生きがい、楽しみを見いだせる若者の居場所づくりを推進します。	生涯学習・スポーツ課
青少年対策事業	地域に青少年育成地域推進員を配置し、学校、公民館、民生委員児童委員その他青少年に係る機関及び地域における各種団体との連絡調整を図るとともに、青少年の地域活動を推進します。	生涯学習・スポーツ課
児童扶養手当支給事務	児童扶養手当を支給します。	こども課
ひとり親家庭等医療費助成事務	ひとり親家庭等医療費を助成します。	こども課
母子父子寡婦福祉資金貸付事業	母子父子寡婦福祉資金の貸付を行います。	こども課
子どもの学習支援事業（生活困窮者自立支援事業・ひとり親家庭等生活向上事業）	生活困窮世帯、ひとり親家庭等の子どもに対して、宿題の習慣づけや学び直し等のための自主形式の学習支援を行うとともに、高校進学を目指す中学生を対象に、塾形式の学習支援を行います。また、生活習慣や社会性を育み安心して過ごせる居場所づくりを推進します。	社会福祉課 こども課

## 個別施策4-4 高齢者に向けた支援【重点施策5】

高齢者は、閉じこもりや抑うつ状態から孤立・孤独になりやすいといった特徴があることから、自宅に閉じこもらずに戸外にでかけ、地域の人との交流等により生きがいを感じられるよう支援していきます。また、高齢者本人のみならず、家族や介護従事者等の支援者に対する支援を推進していきます。

事業・取組	事業内容	所管課
いきいき百歳体操事業 (再掲)	歩いて行ける身近な場所で週1回集い、運動や仲間との交流を通じて、高齢者同士のつながりを構築し、高齢者の異変に早期に気づき、支援へとつなげます。	地域包括支援センター
介護予防普及啓発事業	介護予防の普及啓発に資する運動、栄養、口腔等に係る介護予防教室等を開催します。	地域包括支援センター 庄川健康プラザ健康センター
総合相談支援(再掲)	高齢者や家族に対し、様々な制度や介護保険以外のサービスを含む地域資源を利用し、総合的に支援します。	地域包括支援センター
高齢者入浴施設等利用券配布事業	75歳以上の元気な高齢者に対し、地域の公衆浴場等を1回100円で利用できる入浴券を交付し、外出するきっかけづくりや、心身機能の向上を図ります。	社会福祉課
高齢者ちょっとねざらい事業	三世同居の75歳以上の高齢者が節目を迎えた場合、高齢者のリフレッシュを図るとともに、家族のふれあいを創出することを目的に、市内の宿泊施設等を利用できる利用証を交付します。	社会福祉課
避難行動要支援者登録事業	災害等で避難をする際に助けが必要な高齢者等の登録者名簿を作成し、自主防災会等においては有事の際には避難、安否確認に活用するほか、平時からの見守りにも活用します。	社会福祉課
ふれあいデイホーム事業	介護認定で「自立」と認定された方及び65歳以上の高齢者に地区の公共施設に集う場を設け、活動支援を行うことで、高齢者同士の交流を図ります。	社会福祉課 社会福祉協議会
日常生活自立支援事業	市内の高齢者や知的障がい者等日常生活に不安のある方から相談を受け、契約に基づき金銭管理サービス等を行います。	社会福祉課 社会福祉協議会
家族介護教室	高齢者を介護している家族に対し、介護方法及び介護者の健康づくり等についての知識や技術を提供します。また、介護の不安や負担を軽減するための参加者の交流などを行います。	地域包括支援センター
認知症相談(再掲)	認知症の人や介護している家族の不安や悩み等の相談を行います。	地域包括支援センター
地域密着型サービス事業所従事者研修会	介護従事者の日ごろの悩みの解消や、情報交換を行います。	地域包括支援センター
関連団体等へのゲートキーパー養成講座(再掲)	市民に身近な存在である民生委員児童委員をはじめ、ヘルスボランティア、食生活改善推進員、母子保健推進員、介護支援専門員等を対象に養成講座を行います。	社会福祉課 地域包括支援センター 健康センター

## 個別施策 4-5 生活困窮者への支援

複合的な課題を抱える生活困窮者の中に自殺リスクを抱えている人が少なくないため、生活困窮者自立支援事業等において包括的な支援を行うとともに、関係部署と密接に連携し、効果的かつ効率的な支援を行います。

事業・取組	事業内容	所管課
各課窓口との連携	窓口業務や相談、徴収業務等の際に把握した生活問題について、関係機関と連携した支援を行います。 (各種料金：市税、住宅使用料、上下水道料金、保育料等)	税務課 社会福祉課 健康センター 都市整備課 上下水道課 こども課
生活保護各種扶助事務	生活に困窮する被保護者を対象に、生活費や医療費などの扶助費を給付し、最低限度の生活を保障するとともに、世帯の自立の助長を図ります。	社会福祉課
就学援助と特別支援学級就学奨励補助に関する事務(再掲)	経済的理由により就学困難な児童・生徒に対し、給食費・学用品等を援助します。また、特別支援学級在籍者に対し、就学奨励費の補助を行います。	教育総務課
自立相談支援・就労準備、家計改善(生活困窮者自立支援事業)	経済的・社会的自立を支援するため、就労や生活に関する相談に応じ、必要な知識や情報の提供及び助言を行うとともに、本人の状態に応じた就労準備支援や家計改善支援等を行います。	社会福祉課
住居確保給付金(生活困窮者自立支援事業)	離職によって住居を失ったり、失うおそれのある方に、住宅の家賃を支給します。	社会福祉課
生活困窮者のための無料法律相談事業(再掲)	生活困窮者を対象とした弁護士による無料法律相談を行います。	社会福祉課
子どもの学習支援事業(生活困窮者自立支援事業・ひとり親家庭等生活向上事業)(再掲)	生活困窮世帯、ひとり親家庭等の子どもに対して、宿題の習慣づけや学び直し等のための自主形式の学習支援を行うとともに、高校進学を目指す中学生を対象に、塾形式の学習支援を行います。また、生活習慣や社会性を育み安心して過ごせる居場所づくりを推進します。	社会福祉課 こども課

## 個別施策 4-6 職場における自殺対策の推進【重点施策6】

職場におけるメンタルヘルス対策の充実を推進するため、商工団体、協会けんぽ、砺波地域産業保健センター、砺波厚生センター等と連携し、健康経営や心の健康づくりに関する健康教育、心の相談会の周知を図ります。

事業・取組	事業内容	所管課
働く世代の健康づくり	商工団体や砺波厚生センターと連携し、中小企業への心の健康づくりに関する健康教育を行います。また、とやま健康企業宣言事業所の数を増加させ、健康づくりへの関心を高められるよう働きかけます。	健康センター

事業・取組	事業内容	所管課
事業者や労働者を対象にしたところの相談会	砺波地域産業保健センター*1と連携し、広報等で砺波地域産業保健センターが行っているところの相談会の周知を図ります。	健康センター
地域産業の育成・発展（働き方改革関連法等の周知）	経営者及び労働者に対し、働き方改革関連法等の周知を図ることで、心身の健康管理を踏まえた職場環境の育成を図ります。	商工観光課
中小企業融資等	中小企業に対する緊急支援等の融資を通じて、事業の経営安定を図ります。	商工観光課
勤労者小口融資資金	融資の機会を通じて、勤労者を支援し、安定した生活環境の維持を図ります。	商工観光課

\*1 労働者数50人未満の小規模事業者やそこで働く方を対象として、保健指導などの産業保健サービスを無料で提供している。

### 個別施策4-7 うつ対策の推進【重点施策7】

抑うつ状態やうつ病等に対する正しい知識の普及を行い、早期休息・早期相談・早期受診を促進します。また、うつ等のスクリーニング等を実施し、自殺との関連が深いうつ病を早期に発見し、適切な医療につなげます。

事業・取組	事業内容	所管課
妊産婦（再掲）	保健師及び助産師等が訪問し、妊産婦や家族の支援を行います。また、産後うつ等を早期に把握し、きめ細かに支援するため、産婦健康診査、新生児訪問時においてエジンバラ産後うつ病の質問票を用い、産後うつに対して早期に対応します。	健康センター
こんにちは赤ちゃん訪問 1歳児歯ブラシ訪問（再掲）	生後3か月までの乳児がいる家庭、及び1歳児のいる家庭を協力員や母子保健推進員等が訪問し、子育て支援に関する情報提供を行います。また、支援が必要な家庭を把握した場合は、適切な支援につなげます。	健康センター
こころの健康相談（再掲）	予約制で精神保健福祉士や保健師が本人や対象者に接する家族等の相談を行います。必要に応じて、精神科医療機関等につなぎます。	健康センター
健康教育等での普及啓発（再掲）	自らの心の不調や周りの人の心の不調に気づき、適切に対処することができるよう、睡眠やストレス等、こころの健康について正しい知識の普及を図ります。	健康センター
相談先情報を掲載したリーフレットの配布（再掲）	各種手続きや相談のための窓口を訪れた市民や、市民が集まっている場所に出向き、相談先を掲載したリーフレットを手渡しします。	健康センター
80歳実態把握訪問	当該年度80歳の介護保険未申請の方に全戸訪問し、うつスクリーニングを実施し、うつ傾向の方に対して早期に対応します。	地域包括支援センター
認知症カフェ事業（ほっとなみカフェ）（再掲）	認知症の人、その家族、市民、専門職等が集い、各種講座の参加や、不安や悩みについて相談・情報交換を行い、交流を図ります。	地域包括支援センター



## 個別施策 4-8 遺された人への支援

自殺により遺された人などに対して、関連施策を含めた必要な支援情報を得ることができるよう情報提供を推進します。

事業・取組	事業内容	所管課
自死遺族のための情報提供	各種相談先の情報や相談会の開催等を、ホームページや広報に掲載します。	健康センター



## 基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

困難やストレスに直面した児童生徒が信頼できる大人に助けを求められるよう、児童生徒のSOSの出し方に関する教育を進めていくとともに、周囲の大人が子どものSOSを聞き漏らさず、しっかりと受け止められる体制を整備していきます。

### 個別施策5-1 命の大切さやSOSの出し方に関する教育の推進

学校において児童生徒が命の大切さを実感できる教育や社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身につけるための教育（SOSの出し方に関する教育）、こころの健康の保持に係る教育を推進します。

事業・取組	事業内容	所管課
いじめ防止対策事業	フォーラムの開催や、各校のいじめ防止基本方針の点検と見直しを行います。また、児童生徒への相談先の周知と、周囲に助けを求められるよう、SOSの出し方教育を推進します。	教育総務課
健やかな砺波っ子を育む学校、家庭、地域連携事業	学校・家庭・地域が一丸となって、子どもの「いのち」を守り健やかな子どもを育てよう「健やかな砺波っ子を育む学校、家庭、地域連携事業」を実施しています。 いのちをテーマとした講演会の開催等を通じて学校・家庭・地域がいじめに対する理解を深めることにより、いじめを防止し、かつ適切に対応する取組を行います。	教育総務課

### 個別施策5-2 児童生徒からのSOSに対応する受け皿の整備

児童生徒のSOSを受け止めるための体制づくりとして、スクールカウンセラーなどによる相談支援を実施します。

事業・取組	事業内容	所管課
心の教室相談員等の配置（再掲）	市内の小中学校に、不登校やいじめを早期に対応するため、不安や悩みを気軽に話せる相談員及びスクールカウンセラーを配置します。	教育総務課





## 第5章

### 計画の推進

---





## 第5章 計画の推進

### 1 推進体制

自殺対策は、家庭や学校、企業・事業所、地域などの社会全般に関係しており、総合的な対策のためには、多分野の関係者の連携と協力のもとに効果的な施策を推進していく必要があります。このため、計画の推進にあたっては関係機関や団体等と連携を強化し、社会的な要因を含め、生きることを支えるための支援を包括的に推進します。

### 2 関係機関や団体等の役割

#### (1) 市の役割

市民の身近な存在として、相談窓口の充実と周知、うつ病の早期発見、人材育成の充実、住民同士が支えあえるような地域づくりの推進、自殺対策計画の作成及び実施の検証など自殺対策の主要な推進役を担います。

#### (2) 関係団体の役割

自殺対策に関し、それぞれの活動内容に応じて、相互に綿密な情報交換を行いながら、地域を挙げて自殺対策に取り組みます。

#### (3) 企業・事業所の役割

ストレスを抱えている従業員に対するメンタルヘルスケアの推進や職場環境の改善、産業医、地域産業保健センターとの連携による適切な健康管理の充実など積極的に自殺対策に参画します。

#### (4) 教育関係者の役割

学校において、心の健康の保持に係る教育や、様々な困難やストレスの対処方法を身に付けるための教育等の取組を進めます。

#### (5) 市民の役割

市民は自殺の状況や自殺対策の重要性に対する理解と関心を深めるとともに、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」であって、その場合には誰かに援助を求めることが適当であることを理解し、自らの心の不調や周りの人の心の不調に気づき適切に対処するなど、主体的に自殺対策に取り組みます。

### 3 計画の進捗管理

計画を具体的かつ効率的に推進していくために、重点施策に係る本計画の主な評価指標を次表のとおりとし、砺波市健康づくり推進協議会等において計画目標の達成状況及び施策の進捗状況について評価し、より効果的な取組を推進します

また、P D C Aサイクルによって計画の進捗管理を行い、事業の実施・評価・改善を行います。

評価項目	現状値 平成29年度	目標値 平成35年度	対応する重点施策
ゲートキーパー受講者数（累積）	720人	1,200人	1 ゲートキーパーの養成
相談先情報を掲載したリーフレットの 手渡し配布数	実施なし	1,000枚/年	2 自殺対策に関する相談 窓口の情報提供の促進 7 うつ対策の推進
地域総合福祉推進事業（ケアネット活動）の ケアネットチーム数	248チーム	275チーム (平成33年度* <sup>1</sup> )	3 地域ぐるみでの自殺対策の推進
ふれあい・いきいきサロン数	149サロン	165サロン (平成32年度* <sup>2</sup> )	
子育て支援センター利用者数	39,316人/年	52,000人/年 (平成33年度* <sup>1</sup> )	
育児相談利用者数	736人/年	780人/年	4 若年層対策の推進
いきいき百歳体操自主グループ数	68箇所	100箇所以上 (平成33年度* <sup>1</sup> )	3 地域ぐるみでの自殺対策の推進 5 高齢者に向けた支援
とやま健康企業宣言事業所数	12事業所	増加 (平成34年度* <sup>3</sup> )	6 職場における自殺対策の推進
砺波地域産業保健センター* <sup>4</sup> が 実施する、事業者や労働者を対象とした ところの相談件数	2件	増加	
認知症カフェ会場数 認知症カフェ参加者数	5会場 467人	7会場 650人 (平成32年度* <sup>2</sup> )	3 地域ぐるみでの自殺対策の推進 7 うつ対策の推進

- \* 1 第2次砺波市総合計画と合わせ、平成33年度とした
- \* 2 砺波市高齢者保健福祉計画（第7期）と合わせ、平成32年度とした
- \* 3 砺波市健康プラン21（第2次）と合わせ、平成34年度とした
- \* 4 労働者数50人未満の小規模事業者やそこで働く方を対象として、保健指導などの産業保健サービスを無料で提供している

# 資料編





# 資料編

## 1 計画策定経過

### (1) 策定委員会・幹事会

日程	策定委員会	幹事会
平成30年10月10日		第1回幹事会 砺波市自殺対策計画の重点施策と基本理念について
平成30年10月30日	第1回策定委員会 砺波市自殺対策計画の重点施策と基本理念について	
平成30年11月27日		第2回幹事会 砺波市自殺対策計画（素案）について
平成30年12月18日	第2回策定委員会 砺波市自殺対策計画（素案）について	
平成31年1月24日		第3回幹事会 砺波市自殺対策計画（案）について
平成31年2月5日	第3回策定委員会 砺波市自殺対策計画（案）について	

### (2) その他

日程	内容
平成30年7月25日～8月10日	こころの健康に関するアンケート調査の実施
平成30年7月31日～8月13日	こころの健康対策に関するアンケート調査の実施
平成30年12月25日 ～平成31年1月11日	パブリックコメント

## 2 策定委員等名簿

### (1) 策定委員会委員

氏名	役職名等	備考
青木 弘	砺波警察署 生活安全課長	
小幡 和日出	砺波市地区自治振興会協議会 会長	
金平 正	砺波商工会議所 専務理事	
河合 康守	砺波市老人クラブ連合会 会長	
小森 兼重	砺波市民生委員児童委員協議会 会長	
中林 美奈子	富山大学大学院医学薬学研究部地域看護学 准教授	
西田 康弘	砺波市小・中学校長会 幹事	
沼田 正敏	庄川町商工会 事務局長	
野村 泰則	砺波市社会福祉協議会 会長	
福井 靖人	砺波医師会 代表（精神科専門医）	◎
藤澤 まゆみ	砺波市健康づくり推進協議会 会長	
松永 妙子	砺波市ヘルスボランティア連絡会 会長	
向野 勝美	砺波厚生センター 次長	
山本 真由美	社会福祉法人たびだちの会 管理者	

◎：会長  
(五十音順)

### (2) 幹事会委員

氏名	役職名等	氏名	役職名等
齊藤 一夫	副市長	島田 繁則	商工観光課長
齋藤 幸二	福祉市民部長	森田 功	教育総務課長
黒河 英博	総務課長	横山 昌彦	こども課長
川島 ひとみ	社会福祉課長	平木 宏和	生涯学習・スポーツ課長
袴谷 敏実	高齢介護課長	中田 実	健康センター所長



### 3 砺波市自殺対策計画策定委員会設置要綱

平成30年7月26日

告示第97号

(設置)

第1条 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第13条第2項に基づき、砺波市自殺対策計画（以下「計画」という。）の策定にあたり、関係者から広く意見を聴取するため、砺波市自殺対策計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所握事務)

第2条 委員会は、砺波市自殺対策計画の策定に関して、必要に応じ市長に提言を行うものとする。

(組織)

第3条 委員会は、委員15人以内をもって組織する。

(委員)

第4条 委員は、次の各号に掲げる者で構成し、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 保健・医療関係者
- (3) 市民・福祉団体関係者
- (4) 企業・事業所関係者
- (5) 行政関係者
- (6) その他市長が必要と認める者

(任期)

第5条 委員の任期は、砺波市自殺対策計画の策定の日までとする。

(運営)

第6条 委員会に委員長を置く。

- 2 委員長は、委員の互選により定める。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理し、会議の議長となる。
- 4 委員長に事故があるときは、委員長があらかじめ指名する者がその職務を代理する。
- 5 委員会は、必要に応じ、委員長が招集する。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、福祉市民部健康センターにおいて処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

この告示は、公表の日から施行する。

## 4 アンケート調査票

### (1) こころの健康に関する調査（市民対象）

# こころの健康に関する調査

日頃から、砺波市の市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

近年、社会環境の変化に伴うストレスの増加やうつ病など、こころの健康に関する問題に注目が集まっています。このたび、市民の皆様にも、こころの健康や悩みなどについてお尋ねし、こころの健康づくりを推進するうえでの基礎資料とする目的で調査を実施させていただきます。

回答者は、市内にお住いの20歳以上の方から、1,500名を無作為に選ばせていただきました。お答えいただいた内容は、統計的に処理し、個人の回答内容が外部に伝わることは一切ありません。また、回答内容は本調査の目的以外に利用することはありません。

お忙しいところ、誠にお手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成30年7月  
砺波市

### 【ご記入にあたってのお願い】

- 宛名に記載されている方（ご本人）が、ご回答ください。
- 質問は、選択肢の中から当てはまる番号を「1つ」選ぶものと「複数」選ぶものがあります。また、選んだ回答によっては、更に限定した質問にもお答えいただく質問もあります。
- 回答が「その他」に当てはまる場合は、お手数ですが（ ）内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
- 質問内容によって、「答えられない」とか「答えたくない」と思われた場合は、無理にご回答していただく必要はありません。その質問を飛ばして、次の質問に移ってください。

**ご回答いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れて、  
8月10日（金）までに投函してください。（切手は不要です）**

### 【問い合わせ先】

砺波市健康センター

電話：0763-32-7062

**I あなたのことについておたずねします**

F 1 あなたの性別について、該当するものに○をつけてください。(○は1つ)

- |      |      |           |
|------|------|-----------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他 ( ) |
|------|------|-----------|

F 2 あなたの年齢はおいくつですか。該当するものに○をつけてください。(○は1つ)

- |       |       |         |       |
|-------|-------|---------|-------|
| 1 20代 | 2 30代 | 3 40代   | 4 50代 |
| 5 60代 | 6 70代 | 7 80代以上 |       |

F 3 あなたのご家族(同居されている方)の構成をお選びください。(○は1つ)

- |                |           |            |
|----------------|-----------|------------|
| 1 ひとり暮らし       | 2 夫婦のみ    | 3 親と子(2世代) |
| 4 祖父母と親と子(3世代) | 5 その他 ( ) |            |

F 4 配偶者・パートナーとの現在の関係について、該当するものに○をつけてください。(○は1つ)

- |           |         |          |
|-----------|---------|----------|
| 1 同居している  | 2 単身赴任中 | 3 別居している |
| 4 離別・死別した | 5 いない   |          |

F 5 あなたの主たるご職業をお選びください。(○は1つ)

- |           |                      |
|-----------|----------------------|
| 1 正社員     | 2 自営業(事業経営・個人商店など)   |
| 3 派遣社員    | 4 パート・アルバイト          |
| 5 専業主婦・主夫 | 6 学生                 |
| 7 求職中     | 8 年金受給者              |
| 9 その他 ( ) | 10 無職(求職していない、年金未受給) |

F 6 あなたは町内や地域の人と話をしたり交流したりしていますか。(○は1つ)

- |        |          |         |          |
|--------|----------|---------|----------|
| 1 よくある | 2 ときどきある | 3 あまりない | 4 まったくない |
|--------|----------|---------|----------|

F 7 あなたは友人や知人と話をしたり交流したりしていますか。(○は1つ)

- |        |          |         |          |
|--------|----------|---------|----------|
| 1 よくある | 2 ときどきある | 3 あまりない | 4 まったくない |
|--------|----------|---------|----------|

F 8 地域の行事や、近隣にある趣味の活動によく参加していますか。(○は1つ)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1 よく参加している   | 2 ときどき参加している  |
| 3 あまり参加していない | 4 まったく参加していない |

F 9 ご家庭（学生の方はご実家）の家計の余裕はどの程度ありますか。（○は1つ）

1 まったく余裕がない	2 あまり余裕がない	3 どちらともいえない
4 ある程度余裕がある	5 かなり余裕がある	

## II 悩みやストレスについておたずねします

問1 あなたは、この1か月間に、ストレスを感じるがありましたか。（○は1つ）

1 あった	→問1-1へ	2 ややあった	→問1-1へ
3 あまりなかった	→問1-1へ	4 なかった	→問2へ

問1-1 問1で「1」～「3」と回答した方におたずねします。

ストレスの内容は、どのようなものでしたか。（○はいくつでも）

1 家庭の問題（例：子育て、家族の病気・介護・看病、家族関係の不和 等）
2 病気など健康の問題（例：自分の病気の悩み、からだの悩み、こころの悩み 等）
3 経済的な問題（例：生活の苦しさ、失業、事業不振、借金、倒産 等）
4 勤務関係の問題（例：職場の人間関係、仕事の不振、長時間労働、転勤 等）
5 恋愛関係の問題（例：失恋、結婚をめぐる悩み 等）
6 学校の問題（例：教師・クラスメイト等との人間関係、いじめ、学業不振 等）
7 その他（ ）

問2 この1か月の間にあなたは十分に睡眠がとれていますか。（○は1つ）

1 十分にとれている	2 概ねとれている
3 あまりとれていない	4 十分にとれていない

問3 あなたは過去1か月の間、どれくらいの頻度で以下のことがありましたか。1～6の項目ごとに最も当てはまるものを選んでください。（○は1つずつ）

	まったく ない	少し だけ	とき どき	たいて い	いつも
1 神経過敏に感じましたか。	1	2	3	4	5
2 絶望的だと感じましたか。	1	2	3	4	5
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
4 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	1	2	3	4	5
5 何をするのも面倒だと感じましたか。	1	2	3	4	5
6 自分は価値のない人間だと感じましたか。	1	2	3	4	5

問4 あなたが日常生活の悩みやストレスを解消するために、よく行うことは何ですか。(〇はいくつでも)

1 買い物	2 カラオケ
3 スポーツ	4 テレビや映画を見たりする
5 人と話をする	6 お酒を飲む
7 寝る	8 趣味やレジャーをする
9 たばこを吸う	10 インターネット
11 我慢して時間が経つのを待つ	12 その他 ( )
13 特になし	

### Ⅲ 相談に関することについておたずねします

問5 あなたは悩みやストレスを感じたとき、誰かに相談していますか。(〇は1つ)

1 相談している	2 相談していない	3 相談したいが相手がいない
----------	-----------	----------------

問6へ

問5-1 **問5で「1 相談している」と回答した方におたずねします。**

誰に相談していますか。(〇はいくつでも)

1 家族や親族	2 友人
3 近所の人	4 勤務先の上司や同僚
5 インターネット上だけのつながりの人	6 学校の先生
7 カウンセラー	8 医師
9 看護師・保健師	10 相談機関の相談員
11 電話相談員	12 ケアマネジャー・ヘルパー
13 同じ悩みを抱える人	14 その他 ( )

問6 悩みやストレスを感じたとき、どのような方法を使って悩みを相談・解決していますか。(〇はいくつでも)

1 直接会って相談している
2 電話を利用して相談している
3 メールを利用して相談している
4 LINE や Facebook 等を利用して、特定の相手に相談している
5 Twitter や掲示板などを利用して、不特定の相手に相談している
6 インターネットを利用して、解決法を検索している
7 書籍等を読んで、解決の参考にしている
8 その他 ( )

問7 もし眠れない日が2週間続いたとしたら、あなたは医療機関を受診しますか。(○は1つ)

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 受診する | 2 受診しない |
|--------|---------|

問8 理由は分からないけれども、身近な人がいつもと違った様子で辛そうに見えたとき、これまであなたはどのように対応してきましたか。(○はいくつでも)

- |                         |
|-------------------------|
| 1 相手が相談をしてくるまで何もしないで待った |
| 2 心配していることを伝えて見守った      |
| 3 自分から声をかけて話を聞いた        |
| 4 「元気をだして」と励ました         |
| 5 その他 ( )               |

#### IV 自殺に関することについておたずねします

問9 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、これまであなたはどのように対応していましたか。(○はいくつでも)

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1 相談にのらない、もしくは話題を変えた | 2 「頑張って」と励ました      |
| 3 「死んではいけない」と説得した    | 4 「バカなことを考えるな」と叱った |
| 5 耳を傾けてじっくりと話を聞いた    | 6 医療機関を受診するよう勧めた   |
| 7 相談機関に相談するよう勧めた     | 8 解決策を一緒に考えた       |
| 9 何もしなかった            | 10 他の人に相談した        |
| 11 その他 ( )           | 12 打ち明けられたことはない    |

問10 あなたの周りに自殺で亡くなられた方はいますか。(○は1つ)

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1 いる → 問10-1、10-2へ | 2 いない → 問11へ |
|--------------------|--------------|

問10-1 **問10で「1 いる」と回答した方におたずねします。**

その方は、どなたですか。(○はいくつでも)

- |            |              |        |
|------------|--------------|--------|
| 1 同居の家族・親族 | 2 同居以外の家族・親族 | 3 友人   |
| 4 恋人       | 5 学校・職場関係の人  | 6 近所の人 |
| 7 知人       | 8 その他 ( )    |        |

## 問10-2 問10で「1 いる」と回答した方におたずねします。

残された遺族の方に対し、あなたはどのように対応しましたか。(〇はいくつでも)

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1 相談にのった     | 2 励ました             |
| 3 細かな状況を確認した | 4 何らかのアドバイスをした     |
| 5 話を聴いた      | 6 専門家の相談を受けるように勧めた |
| 7 寄り添った      | 8 何もしなかった          |
| 9 何もできなかった   | 10 どうしたらよいかわからなかった |
| 11 その他 (     | )                  |

## 問11 あなたはこれまでに「本気で自殺したい」と考えたことはありますか。(〇は1つ)

- |                               |          |
|-------------------------------|----------|
| 1 これまでに本気で自殺したいと考えたことはない      | → 問12へ   |
| 2 この1年以内に本気で自殺したいと考えたことがある    | } 問11-1へ |
| 3 ここ5年くらいの間に本気で自殺したいと考えたことがある |          |
| 4 5年～10年前に本気で自殺したいと考えたことがある   |          |
| 5 10年以上前に本気で自殺したいと考えたことがある    |          |

## 下記の問11-1から問11-3は、問11で「2」から「5」と回答した方におたずねします。

問11-1から問11-3までの設問について、回答することに負担を感じる方は、回答して頂かなくても構いません。その場合は、問12にお進みください。

## 問11-1 「本気で自殺したい」と考えた理由や原因は、どのようなことでしたか。(〇はいくつでも)

- |  |   |
|--|---|
| 1 家庭の問題 (例：子育て、家族の病気・介護・看病、家族関係の不和 等)    |   |
| 2 病気など健康の問題 (例：自分の病気の悩み、からだの悩み、こころの悩み 等) |   |
| 3 経済的な問題 (例：生活の苦しさ、失業、事業不振、借金、倒産 等)      |   |
| 4 勤務関係の問題 (例：職場の人間関係、仕事の不振、長時間労働、転勤 等)   |   |
| 5 恋愛関係の問題 (例：失恋、結婚をめぐる悩み 等)              |   |
| 6 学校の問題 (例：教師・クラスメイト等との人間関係、いじめ、学業不振 等)  |   |
| 7 その他 (                                  | ) |

## 問11-2 「本気で自殺したい」と考えたとき、どなたかに相談しましたか。(〇は1つ)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 相談したことがある | → 問11-2-1へ |
| 2 相談したことはない | → 問11-3へ   |



問 1 1 - 2 - 1 問 1 1 - 2 で「1 相談したことがある」と回答した方におたずねします。  
相談した相手の方は、どなたですか。(○はいくつでも)

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1 家族や親族             | 2 友人            |
| 3 近所の人              | 4 勤務先の上司や同僚     |
| 5 インターネット上だけのつながりの人 | 6 学校の先生         |
| 7 カウンセラー            | 8 医師            |
| 9 看護師・保健師           | 10 相談機関の相談員     |
| 11 電話相談員            | 12 ケアマネジャー・ヘルパー |
| 13 同じ悩みを抱える人        | 14 その他 ( )      |

問 1 1 - 3 「自殺をしたい」という考えを思いとどまった理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                               |
|-------------------------------|
| 1 人に相談して思いとどまった               |
| 2 家族や大切な人のことが頭に浮かんだ           |
| 3 解決策が見つかった                   |
| 4 時間の経過とともに、「自殺をしたい」という考えが薄れた |
| 5 自分で考え、「自殺をしたい」という考えを改めた     |
| 6 自殺を選ぶよりも、もっと大事なことが見つかった     |
| 7 その他 ( )                     |
| 8 完全に思いとどまっているわけではない          |

## V 自殺対策に関することについておたずねします

<全員の方に>

問 1 2 砺波市が行っている自殺予防啓発活動のなかで、見たり聞いたりしたことのあるものはどれですか。(○はいくつでも)

- |                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| 1 こころの健康相談                    | 2 ゲートキーパー*の養成 |
| 3 広報紙での普及啓発                   | 4 ポスターでの普及啓発  |
| 5 のぼりでの普及啓発                   | 6 相談窓口のパンフレット |
| 7 自殺予防週間・自殺対策強化月間<br>普及キャンペーン | 8 その他 ( )     |
| 9 見たことはない                     |               |

\*「ゲートキーパー」とは、医療・福祉、教育、労働、地域など様々な分野において、周囲の人の顔色や様子から自殺のサインに気づき、見守ったり、専門相談機関などへつないだりする人材をいいます

問 1 3 自殺対策に関する講演会や講習会に参加したことがありますか。(○は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 参加したことがある | 2 参加したことはない |
|-------------|-------------|





- (2) こころの健康対策に関する調査（市民の健康づくりに関わる機会が多い団体等の方対象）

## こころの健康対策に関する調査 ご協力をお願い

日頃から、砺波市の市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

近年、社会環境の変化に伴うストレスの増加やうつ病など、こころの健康に関する問題に注目が集まっています。

今回、こころの健康を崩すことの多い高齢期や壮年期の方と関わる機会が多い方を対象に、こころの健康や自殺問題に関する問題意識等についてお尋ねし、自殺の危険性が高い人の早期発見・対応の中心的役割を果たす人材を養成するための基礎資料とする目的で、調査を実施させていただきます。

回答者は、市内にお住いで高齢期や壮年期の方と関わる機会が多いと想定される職業等の中から、約 600 名を選ばせていただきました。

お答えいただいた内容は、統計的に処理し、個人の回答内容が外部に伝わることは一切ありません。また、回答内容は本調査の目的以外に利用することはありません。

お忙しいところ、誠にお手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成 30 年 7 月  
砺波市

### 【ご記入にあたってのお願い】

- 宛名に記載されている方（ご本人）が、ご回答ください。
- 質問は、選択肢の中から当てはまる番号を「1つ」選ぶものと「複数」選ぶものがあります。また、選んだ回答によっては、更に限定した質問にもお答えいただく質問もあります。
- 回答が「その他」に当てはまる場合は、お手数ですが（ ）内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
- 質問内容によって、「答えられない」とか「答えたくない」と思われた場合は、無理にご回答していただく必要はありません。その質問を飛ばして、次の質問に移ってください。

**ご回答いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れて、  
8月13日（月）までに投函してください。（切手は不要です）**

### 【問い合わせ先】

砺波市健康センター

電話：0763-32-7062



## II 相談を受けることについておたずねします

問1 理由は分からないけれども、身近な人がいつもと違った様子で辛そうに見えたとき、これまであなたはどのように対応していましたか。(〇はいくつでも)

- 1 相手が相談をしてくるまで何もしないで待った
- 2 心配していることを伝えて見守った
- 3 自分から声をかけて話を聞いた
- 4 「元気をだして」と励ました
- 5 その他 ( )

## III 自殺に関することについておたずねします

問2 身近な人に「死にたい」と打ち明けられたとき、これまであなたはどのように対応していましたか。(〇はいくつでも)

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1 相談にのらない、もしくは話題を変えた | 2 「頑張って」と励ました      |
| 3 「死んではいけない」と説得した    | 4 「バカなことを考えるな」と叱った |
| 5 耳を傾けてじっくりと話を聞いた    | 6 医療機関を受診するよう勧めた   |
| 7 相談機関に相談するよう勧めた     | 8 解決策を一緒に考えた       |
| 9 何もしなかった            | 10 他の人に相談した        |
| 11 その他 ( )           | 12 打ち明けられたことはない    |

問3へ

問2-1 **問2で「1」～「11」と回答した方におたずねします。**

「死にたい」と打ち明けられた時、その原因となる悩みや問題は、どのようなことでしたか。(〇はいくつでも)

- 1 家庭の問題 (例：子育て、家族の病気・介護・看病、家族関係の不和 等)
- 2 病気など健康の問題 (例：自分の病気の悩み、からだの悩み、こころの悩み 等)
- 3 経済的な問題 (例：生活の苦しさ、失業、事業不振、借金、倒産 等)
- 4 勤務関係の問題 (例：職場の人間関係、仕事の不振、長時間労働、転勤 等)
- 5 恋愛関係の問題 (例：失恋、結婚をめぐる悩み 等)
- 6 学校の問題 (例：教師・クラスメイト等との人間関係、いじめ、学業不振 等)
- 7 その他 ( )

問3 あなたの周りに自殺で亡くなられた方はいますか。(〇は1つ)

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| 1 いる → 問3-1、3-2へ | 2 いない → 問4へ |
|------------------|-------------|

## 問3-1 問3で「1 いる」と回答した方におたずねします。

その方は、どなたですか。(〇はいくつでも)

- |            |              |        |
|------------|--------------|--------|
| 1 同居の家族・親族 | 2 同居以外の家族・親族 | 3 友人   |
| 4 恋人       | 5 学校・職場関係の人  | 6 近所の人 |
| 7 知人       | 8 その他 ( )    |        |

## 問3-2 問3で「1 いる」と回答した方におたずねします。

残された遺族の方に対し、あなたはどのように対応しましたか。(〇はいくつでも)

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1 相談にのった     | 2 励ました             |
| 3 細かな状況を確認した | 4 何らかのアドバイスをした     |
| 5 話を聴いた      | 6 専門家の相談を受けるように勧めた |
| 7 寄り添った      | 8 何もしなかった          |
| 9 何もできなかった   | 10 どうしたらよいかわからなかった |
| 11 その他 ( )   |                    |

&lt;全員の方に&gt;

## 問4 勤務中やボランティア活動中など、私生活以外で自殺に関する相談を受けたことがありますか。

(〇は1つ)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

## IV 自殺対策に関することについておたずねします

## 問5 砺波市が行っている自殺予防啓発活動のなかで、見たり聞いたりしたことのあるものをお答えください。(〇はいくつでも)

- |                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| 1 こころの健康相談                    | 2 ゲートキーパー*の養成 |
| 3 広報紙での普及啓発                   | 4 ポスターでの普及啓発  |
| 5 のぼりでの普及啓発                   | 6 相談窓口のパンフレット |
| 7 自殺予防週間・自殺対策強化月間<br>普及キャンペーン | 8 その他 ( )     |
| 9 見たことはない                     |               |

\*「ゲートキーパー」とは、医療・福祉、教育、労働、地域など様々な分野において、周囲の人の顔色や様子から自殺のサインに気づき、見守ったり、専門相談機関などへつないだりする人材をいいます

## 問6 自殺対策に関する講演会や講習会に参加したことがありますか。(〇は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 参加したことがある | 2 参加したことはない |
|-------------|-------------|



## 砺波市自殺対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない砺波市を目指して～

発行日 平成31年3月

発行者 砺波市 健康センター

住 所 〒939-1395 富山県砺波市新富町1番61号

TEL 0763-32-7062

URL <http://www.city.tonami.toyama.jp/>