

白老町自殺対策計画

～気づき・つながる・いのちのプラン～

2019（平成 31）年度～2023 年度

平成 31 年 3 月

白老町

序章	1 はじめに	1
第1章	計画策定にあたって	2
1	計画策定の趣旨	2
(1)	趣旨	2
(2)	計画の位置づけ	2
(3)	計画の期間	3
(4)	計画の数値目標	3
第2章	白老町の概況と特性	4
1	白老町における作成方針	4
(1)	本町の自殺の特徴	5
(2)	心の健康に関する概況	6
(3)	町民の心の健康意識	9
(4)	対策が優先されるべき対象群	13
第3章	いのち支える自殺対策における取組	15
1	基本体系	15
2	基本施策	15
(1)	自殺予防のための環境整備	16
(2)	自殺対策を支える人材の育成	17
(3)	リスク高い人への支援の強化	18
(4)	心のSOSの出し方に関する教育	22
(5)	生きることの促進要因への支援	23
3	重点施策	28
(1)	高齢者の自殺対策の推進	28
(2)	生活困窮者に対する支援と自殺対策との連動	31
(3)	勤務問題に関わる自殺に対する対策の推進	34
第4章	自殺対策の推進体制等	35
1	自殺対策の推進体制	35
(1)	白老町いのちを守るネットワーク庁内連絡会議	35
(2)	白老町地域見守りネットワーク会議	35
(3)	東胆振自殺予防対策推進会議	35
第5章	資料編	36
(1)	白老町いのちとこころを支える寄り添い方支援の手引き ～役場職員編～	37
	白老町いのちとこころを支える寄り添い方支援の手引き ～町民編～	38
(2)	主な相談窓口一覧	39
(3)	自殺対策基本法・自殺総合対策大綱	43
(4)	用語解説	43
(5)	西暦-元号早見表	46

は じ め に

わが国の自殺者数は、平成 10 年以降年間 3 万人を超え、その後も高い水準で推移していました。このような中、平成 18 年 10 月に自殺対策基本法（平成 18 年法律第 85 号）が施行され、それまで「個人的な問題」とされてきた自殺が「社会的な問題」と捉えられるようになり、社会全体で自殺対策が進められるようになりました。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死と言われています。自殺の背景には、心の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られてきました。そのため、自殺対策は地域の様々な課題にきめ細かく取り組むことが必要です。

この計画は町の事業を精査した上で、「生きる支援」の観点から体系的に見直し、実効性の高い計画としました。生きることの包括的支援として、町の関係機関・関係団体はじめ、地域の皆様の一層のご理解とご協力のもと、町民の皆様が生きがいを持ち、地域で安心して暮らすことができる「誰も自殺に追い込まれることのない白老町の実現」を目指してまいります。

平成 31 年 3 月

白老町長 戸田 安彦

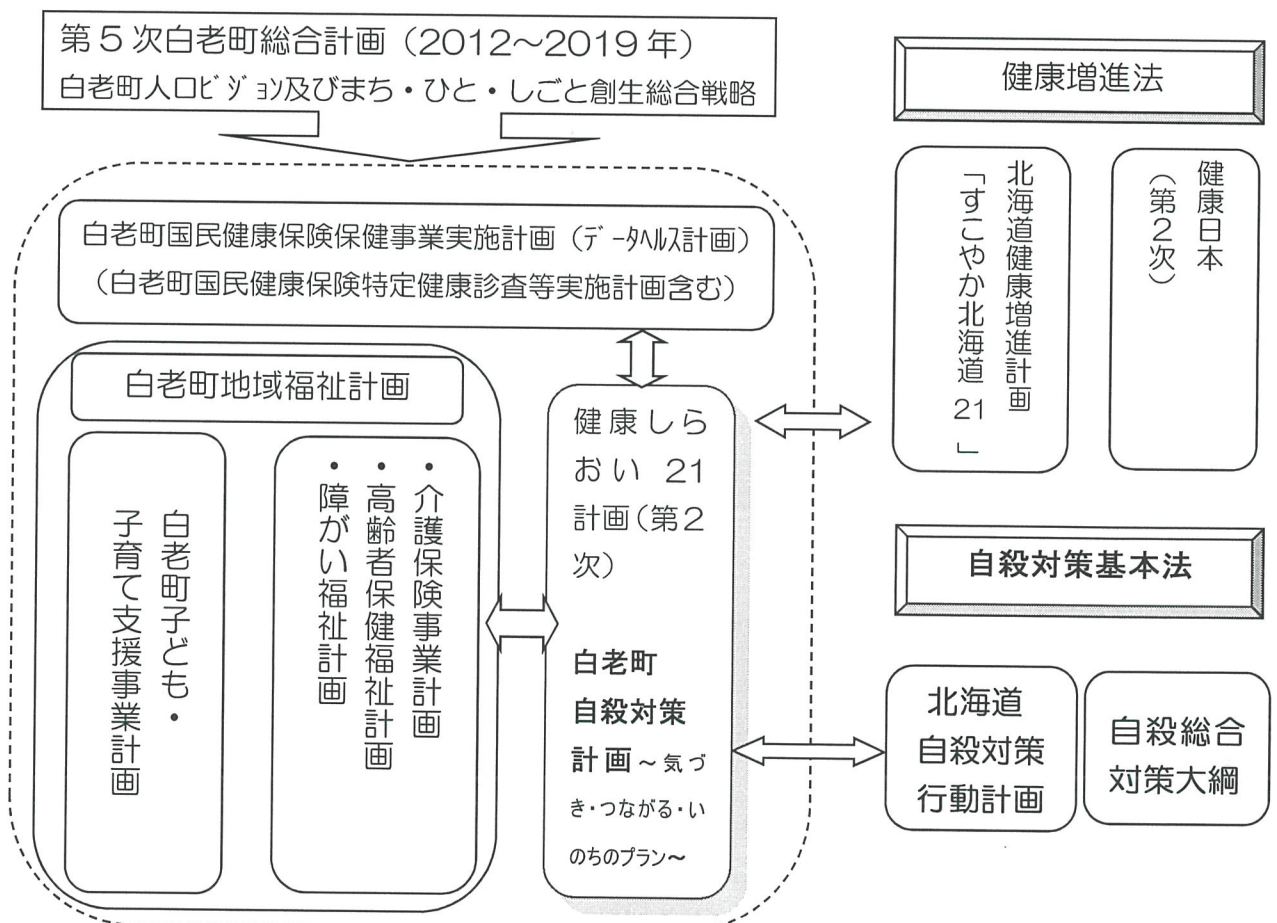
1. 計画策定の趣旨

本計画は、2016（平成 28）年に改正された自殺対策基本法に基づき、国の定める自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえ、本町の状況に応じた自殺対策を進めるため、同法第 13 条第 2 項に定める「市町村自殺対策計画」として、これまでの取組を発展させる形で全庁的な取組として策定するものです。

2. 計画の位置づけ

本町では、「健康日本 21」の取組みを法的に位置づけた健康増進法に基づき、「第 5 次白老町総合計画」の重点プロジェクトである暮らしの安全・安心の確保をめざして、「健康しらおい 21 計画」を 2014（平成 26）年 3 月に策定し、生活習慣病対策のみでなく、こころの健康づくりを含めた取組を推進してきました。

本計画は、「北海道自殺対策行動計画」と町の関連計画と整合性を図っていきます。



3. 計画の期間

この計画の期間は 2019（平成 31）年度から 2023（新元号 4）年度までの 5 年間とします。

4. 計画の数値目標

自殺対策基本法で示されているように、自殺対策を通じて最終的に目指すのは、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現です。

国は、2017（平成 29）年 7 月に閣議決定した「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」において、2026（新元号 8）年までに、自殺死亡률을 2015（平成 27）年と比べて 30%以上減少させることを、自殺対策の目標として定めています。

こうした国の方針を踏まえつつ、本町においても 2015（平成 27）年の年間の自殺死亡률 5.7（人数 3 人）を、2026（新元号 8）年までに、おおむね 30%程度、すなわち自殺死亡률을約 4.0（人数約 2 人）以下まで減少させることを目指します。

自殺対策を通じて達成すべき当面の目標値

2015 年（平成 27 年） ⇒ 2026 年（新元号 8 年）

自殺死亡률 5.7（3 人） ⇒ 約 4.0（2 人）以下

※自殺死亡률：人口 10 万人当たりの自殺者数

1 白老町における作成方針

実効性ある自殺対策を推進するには、地域の自殺の現状を正確に把握する必要があります。そのため本町では、自殺総合対策推進センターが各自治体の自殺の実態をまとめた「地域自殺実態プロファイル」を活用し、さらに、こころの健康に関する町民アンケート調査を実施して、特徴を分析するなどして、多角的な視点で地域の自殺の現状の把握に努めました。

【自殺の実態の分析にあたって】

本章の分析にあたっては、厚生労働省「人口動態統計」と警察庁「自殺統計」の両方を使用するとともに、自殺者数と自殺死亡率の2種類の値を参照しました。

なお、両者の統計には以下のような違いがあります。

- ①調査対象の差異：厚生労働省の人口動態統計は、日本における日本人を対象としているが、警察庁の自殺統計は、総人口（日本における外国人も含む）を対象としています。
- ②事務手続き上（訂正報告）の差異：厚生労働省の人口動態統計は、自殺、他殺あるいは事故死のいずれか不明のときは自殺以外で処理しており、死亡診断書等について作成者から自殺の旨訂正報告がない場合は、自殺に計上していません。警察庁の自殺統計は、捜査等により、自殺であると判明した時点で、自殺統計原票を作成し計上しています。
- ③項目の差異：警察庁の自殺統計は、「職業別」「原因・動機別」といった項目がありますが、厚生労働省の人口動態統計にそれらの項目はありません。

【意向の把握】

今回、計画課題やニーズを把握するため、町内の施設及び事業所の衛生管理や総務担当の方を対象とした「こころの健康に関する町民アンケート調査」を実施しました。

□アンケートの実施概要

対 象 者	町内の施設及び事業所の衛生管理や総務担当の方
配 布 数	200票
回収数・回収率	59票・29.5%
方 法	郵送による配布・FAXによる回収
調 査 時 期	平成30年8月31日（金）～9月14日（金）
調 査 項 目	こころの健康や自殺に関する意識について

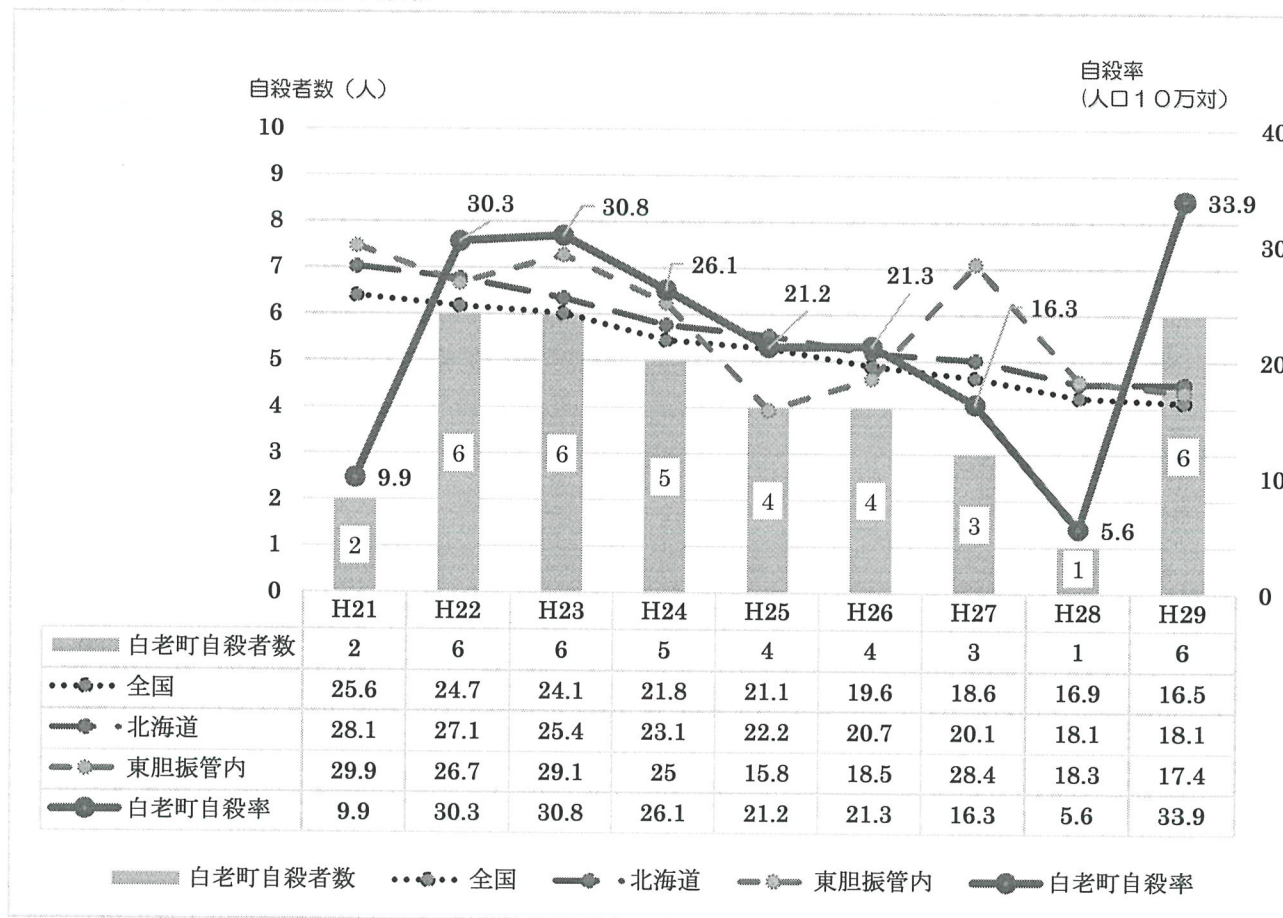
第Ⅱ章 白老町の概況と特性

(1) 本町の自殺の特徴

本町における自殺の実態を様々な観点から分析した結果、以下の特徴があることが分かりました。また、自殺総合対策推進センターの分析から、本町において特に支援が優先されるべき特徴が抽出されました。

本町における自殺者数は年によって増減がありますが、人口10万対の自殺率は、全国、北海道と同様に減少傾向にありましたが、平成29年度は増加しました（図1）。

■ 図1 自殺者数の推移

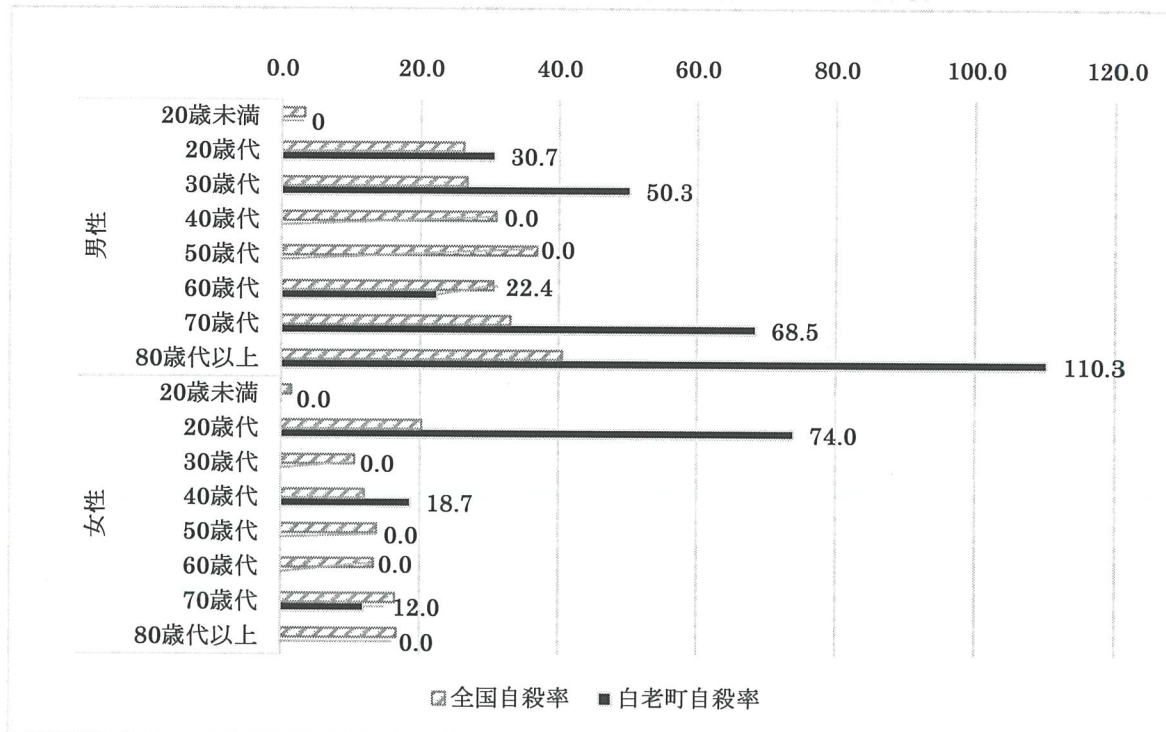


資料：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル【2018】」

2013(平成25)年～2017(平成29)年までの5年間における平均の性・年代別自殺率を見ると、男性の方が多くなっています。本町の男性は20～30歳代及び70歳代以上、女性は20歳代及び40歳代が全国の自殺率を上回っています（図2）。

第Ⅱ章 白老町の概況と特性

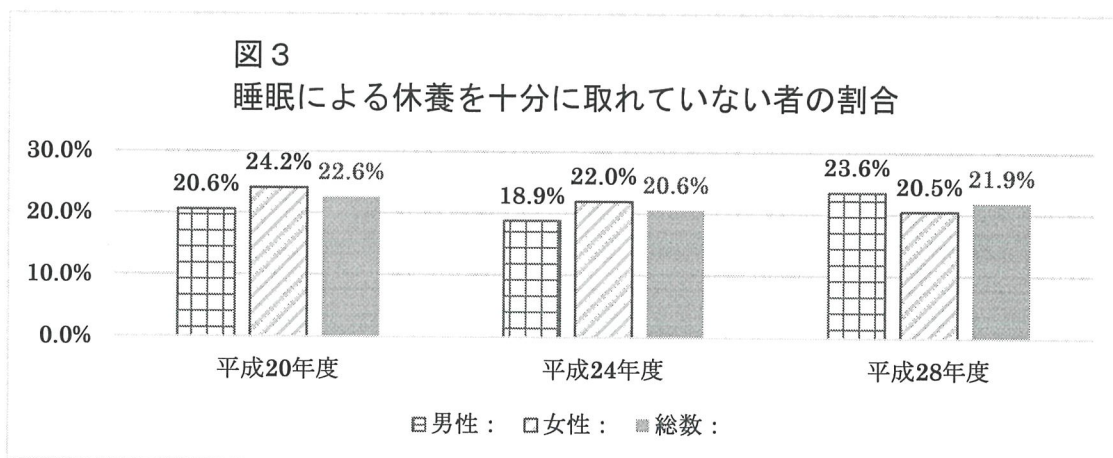
■図2 性・年代別の自殺率（平成25～29年平均/人口10万対）



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【2018】」

(2) 心の健康に関する概況

白老町国保特定健康診査受診者に対し、標準的な質問票を用いて、「睡眠で休養が十分とれている」の問診項目で睡眠に関する実態把握をしてきました。2012（平成24）年度は男女総数の20.6%の人が、「いいえ」と回答しており、2016（平成28）年度は21.9%でした。（図3）。全国では35.3%、道では28.0%が「いいえ」であり、本町では睡眠で休養が十分取れている人が多いことが分かります。



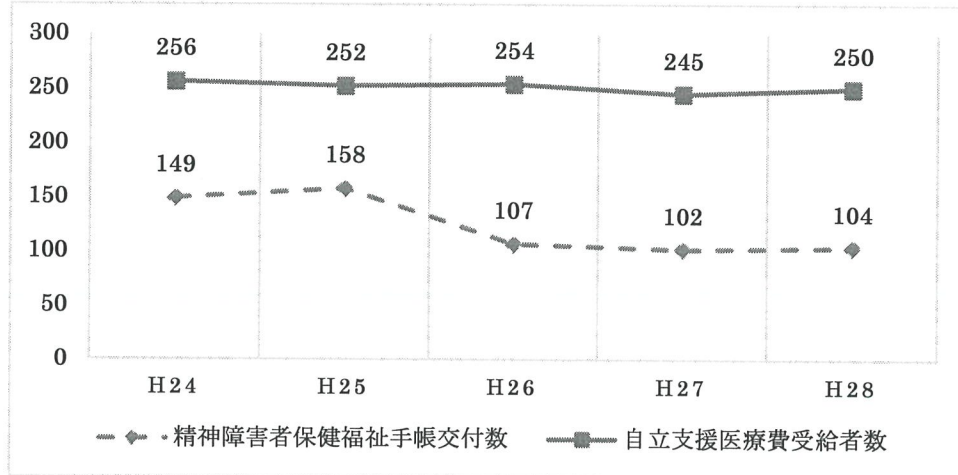
資料：白老町国保特定健康診査問診票

第Ⅱ章 白老町の概況と特性

精神障がい者の数は2014（平成26）年度以降ではほぼ横ばいの100名強で推移しています。

また、自立支援医療（精神通院）受給者証の保持者は、2016（平成28）年度では250名となっています（図4）。

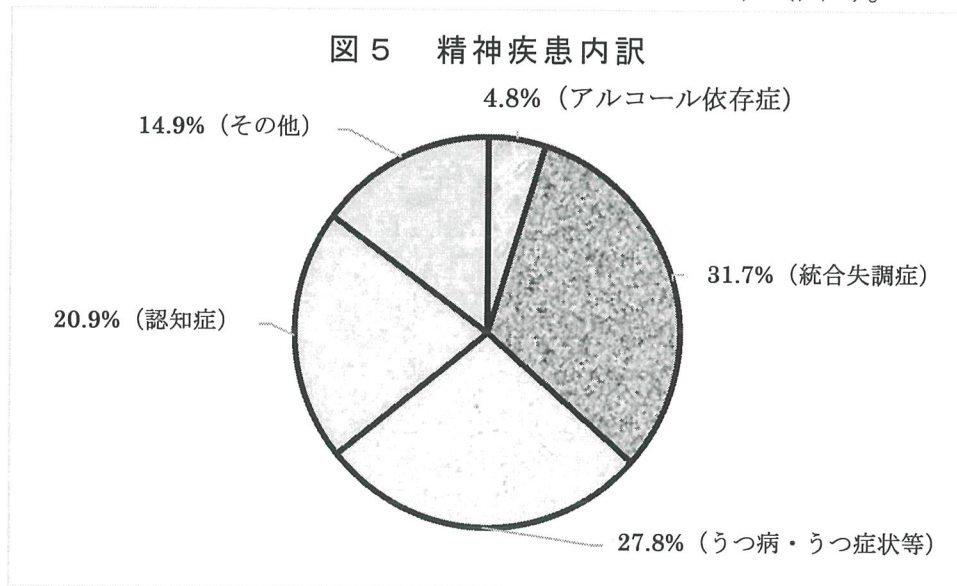
■ 図4 自立支援医療費受給者数・精神障害者保健福祉手帳の交付数



資料：精神障害者保健福祉手帳交付数 第5期白老町障がい福祉計画

自立支援医療費受給者数 保健所把握精神障害者状況調査

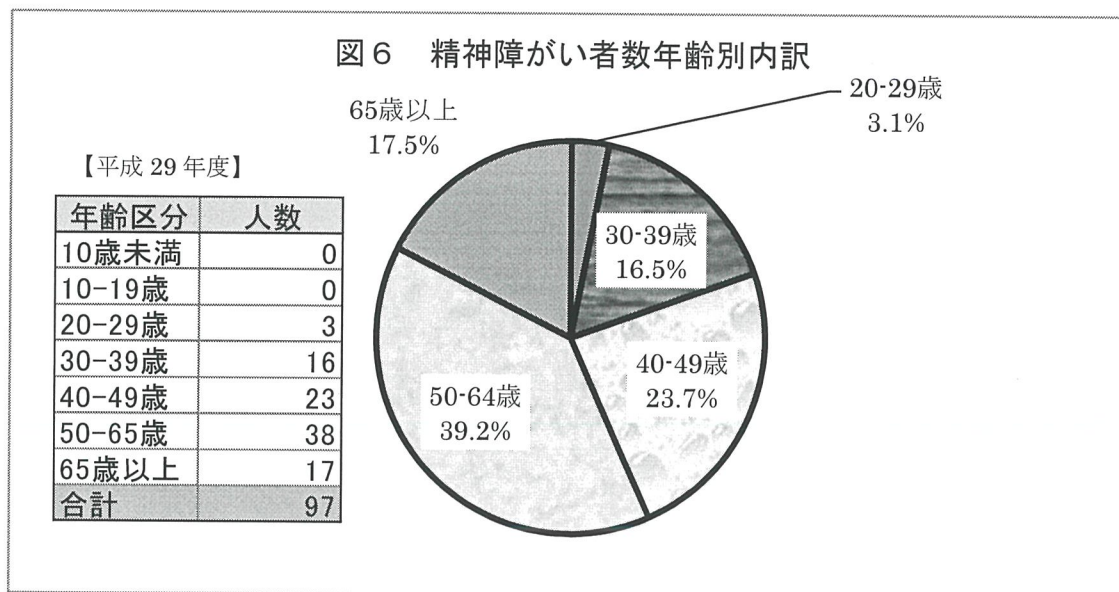
2017（平成29）年度では保健所把握精神障がい者の市町別把握数のうち、アルコール依存症、統合失調症、うつ病、認知症の割合の合計は85.1%となっています。最も多いのは統合失調症で31.7%となっています（図5）。



資料：保健所把握精神障害者状況調査

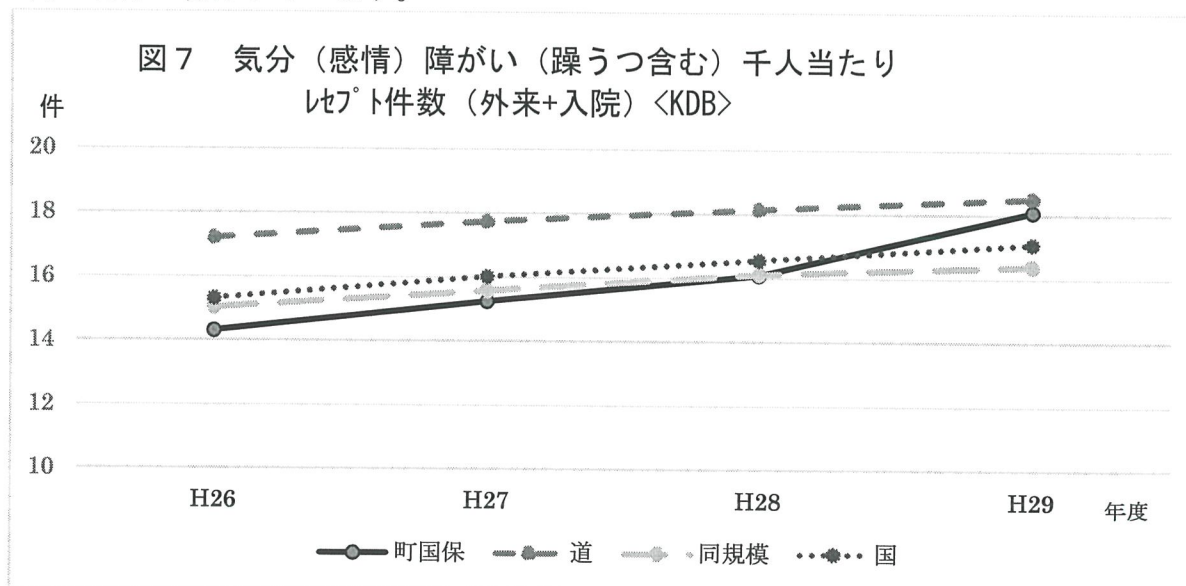
第Ⅱ章 白老町の概況と特性

2017（平成 29）年度の精神障害者保健福祉手帳交付数のうち、40 代以降の交付数が 80.4%となっています（図 6）。



資料：精神障害者保健福祉手帳交付数 第 5 期白老町障がい福祉計画

うつ病等の気分障がいの受診状況を千人当たりレセプト件数で見ると、国・道・同規模団体は微増ですが、町は 2017（平成 29）年度に急増しています（図 7）。外来が増加しています。



(3) 町民の心の健康意識（こころの健康に関する町民アンケート調査結果より）

1) 悩みやストレスに関して

「意識して感じたことはない」が、どの項目でもほぼ半数以上を示しています。

「現在ある」では、「勤務関係の問題」が最も多く 35.1%、次に「病気など健康の問題」、「家庭の問題」という結果でした。

ストレスの感じ方には個人差があります。年代や性別、生活スタイル等を考慮したストレスへの対処方法や休養の取り方を普及啓発することにより、心の健康を保持増進することが重要です（表 1）。

■表 1 日頃の悩みや苦勞、ストレス、不満について

	a. 家庭の問題	b. 病気など健康の問題	c. 経済的な問題	d. 勤務関係の問題	e. 恋愛関係の問題	f. 学校の問題	g. その他
1. 意識して感じたことはない	59.3%	50.8%	67.2%	49.1%	85.7%	87.3%	96.2%
2. かつてあったが今はない	18.6%	16.9%	15.5%	15.8%	12.5%	12.7%	0.0%
3. 現在ある	22.0%	32.2%	17.2%	35.1%	1.8%	0.0%	3.8%

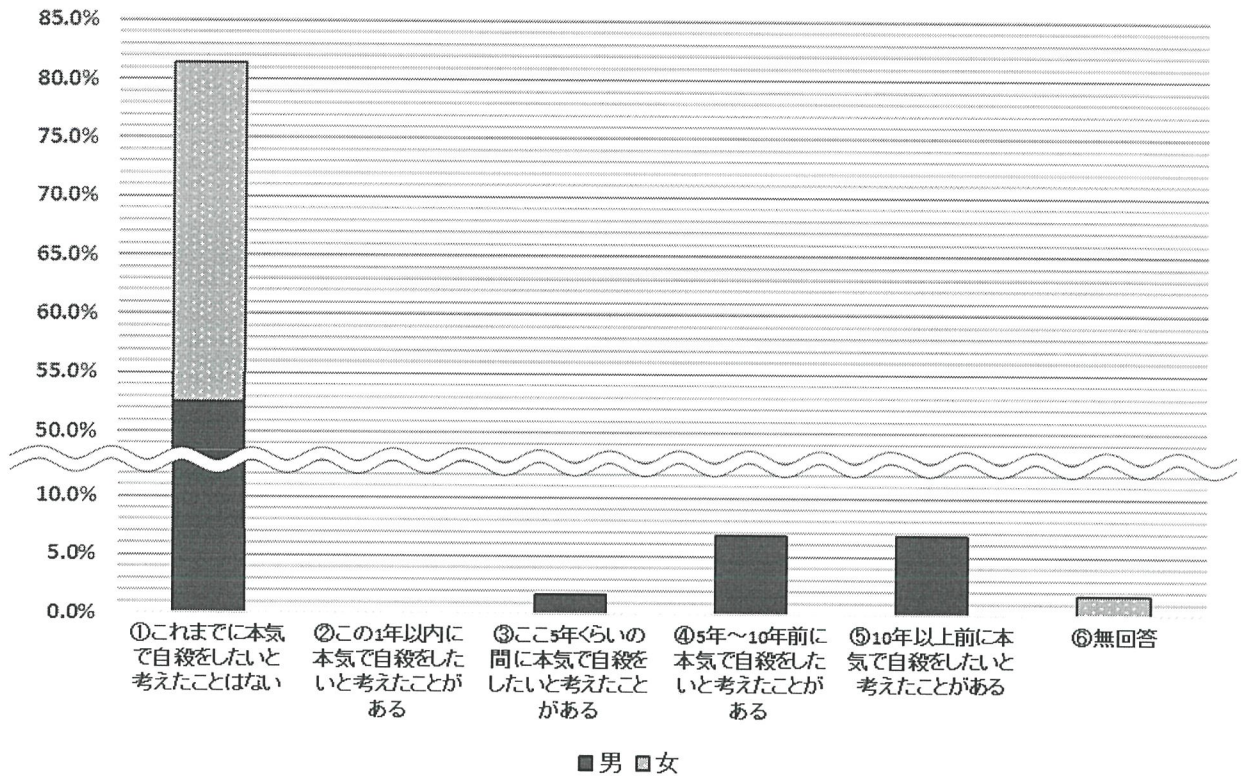
資料：こころの健康に関する町民アンケート調査

2) 自殺に対する意識の現状

「本気で自殺したいと考えた経験」については、『自殺対策に関する意識調査』（厚生労働省、2016(平成 28)年実施。以下「国調査」という。）と同様、「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が最も多く 83.1%という結果となりました（図 8）。しかし、「5年以上前に考えたことがある」と回答したのは 9 人 15.3%でした。

自殺者数は男性が多い傾向であり、「本気で自殺をしたいと考えたことがある」も同様に男性が多くなっています。

図8 自殺を考えた経験



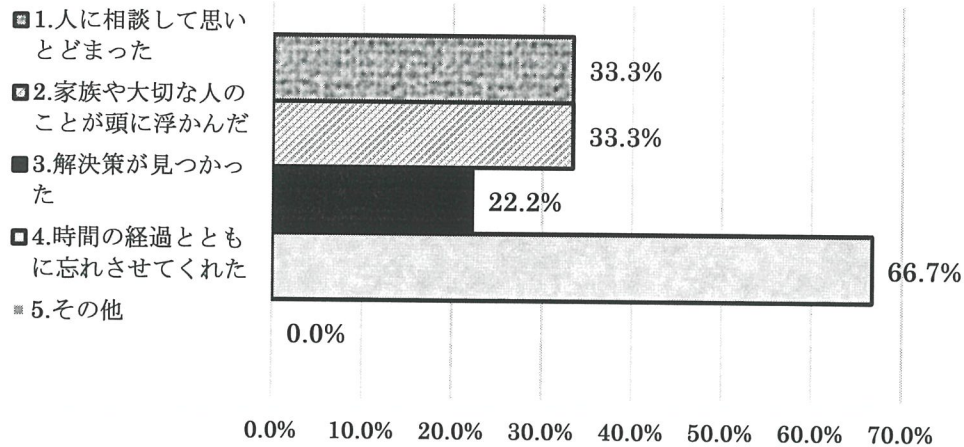
資料：こころの健康に関する町民アンケート調査

「自殺の乗り越え方」については、「時間の経過とともに忘れさせてくれた」という回答が多くなっています（図9）。この回答の中には、自殺に追い込まれるという危機的状況にありながらも、相談方法や解決方法がわからなかった人や、わかっているが行動がおこせなかった人が含まれている可能性があります。

「人に相談して思いとどまった」という回答からは、ストレス対処法を身につけることや身近な人へSOSのサインを出すことなどが自殺予防に重要なことがわかります。

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、身近な相談者などに援助を求めることや自らの不調に早期に気づき適切に対処するといった一人ひとりの取組みが重要となります。『自殺予防週間』や『自殺対策月間』を通じて、自殺予防とその対策について正しく理解されるような啓発活動が必要です。

図9 思いとどまった理由



3) 自殺対策に係る人材の確保や相談体制の整備について

「心の健康の相談相手」については、「町が開催する各種相談会の専門家」が最も多く 62.5%、次に「家族や親族」が 52.5%、「友人や同僚」が 37.3% でした。「インターネット上だけのつながりの人」へは「相談しないと思う」と回答したのは 93.2% であり、回答者の平均年齢が 57.4 歳の中老年層では対面での相談をする傾向が伺えた。(表 2)。

「公的な相談機関」「民間の相談機関」を選んだ回答者は少なく、相談する相手としてあまり理解されていないことが推測されます。

町では各種相談会を開催していますが、法的問題解決のための相談、生活相談など、悩みを抱える人が適切な支援を迅速に受けられるように、相談窓口情報を分かりやすく発信していくことが必要です。

■表2 悩みやストレスを感じた時の相談相手

	a.家族や親族	b.友人や同僚	c.インターネット上だけのつながりの人	d.先生や上司	e.近所の人(自治会の人、民生委員など)	f.かかりつけの医療機関の職員	g.公的な相談機関	h.民間の相談機関	i.同じ悩みを抱える人	j.町が開催する各種相談会の専門家	k.その他
1.相談しないと思う	20.3%	28.8%	93.2%	69.5%	89.8%	59.3%	93.3%	0.0%	21.4%	14.3%	17.0%
2.実際にしたことはないが相談すると思う	27.1%	33.9%	5.1%	18.6%	10.2%	30.5%	0.0%	0.0%	48.2%	23.2%	37.7%
3.相談したことがある	52.5%	37.3%	1.7%	11.9%	0.0%	10.2%	6.7%	0.0%	30.4%	62.5%	45.3%

第Ⅱ章 白老町の概況と特性

「悩みを抱えたりストレスを感じた時の相談や助けを求めること」についての設問では、「助けを求めたり、誰かに相談したいと思う」では、「ややそう思う・そう思う」と回答した人が 35.5%でした。

「誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいことだと思う」では、「そう思わない・あまりそう思わない」と回答した人は 69.5%でした。

「悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う」では、「ややそう思う・そう思う」と回答した人が 28.8%でした。

「誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う」では、「そう思わない・あまりそう思わない」が 79.7%であり、「悩みは問題は、自分一人で解決すべきだと思う」では、「そう思わない・あまりそう思わない」が 71.2%と相談には肯定的な傾向でした。

今後も気軽に相談できるような環境づくりが必要とされています（表 3）。

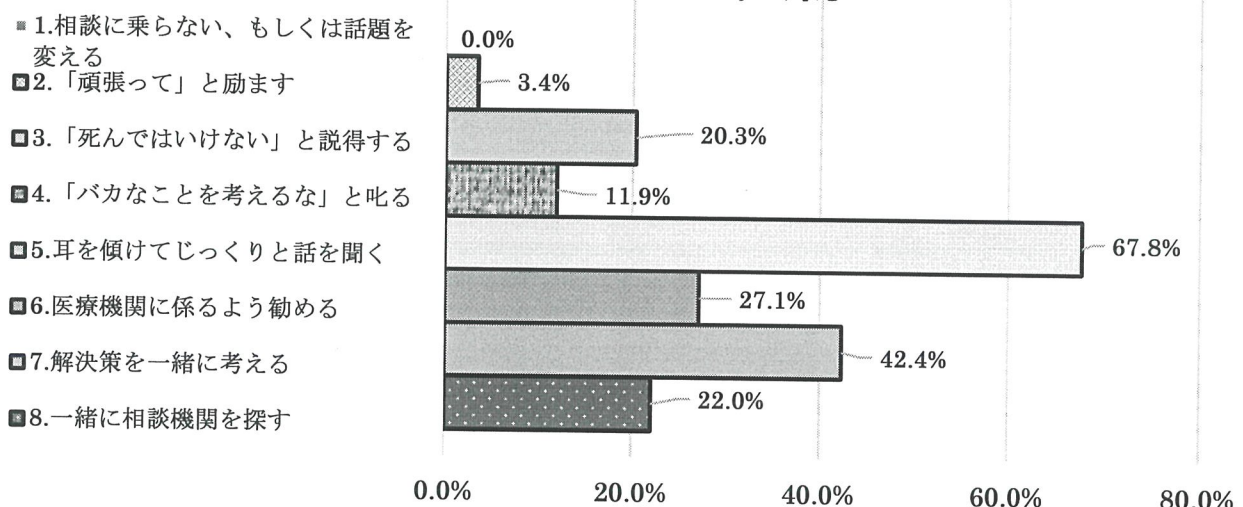
■表 3 あなたは悩みやストレスを感じた時に、どう考えるか

	a. 助けを求めたり、誰かに相談したいと思う	b. 誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいことだと思う	c. 悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う	d. 誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う	e. 悩みは問題は、自分一人で解決すべきだと思う
1. そう思わない	13.6%	35.6%	15.3%	45.8%	37.3%
2. あまりそう思わない	28.8%	33.9%	35.6%	33.9%	33.9%
3. どちらともいえない	22.0%	16.9%	20.3%	16.9%	22.0%
4. ややそう思う	16.9%	6.8%	16.9%	0.0%	1.7%
5. そう思う	18.6%	6.8%	11.9%	3.4%	5.1%

「身近な人から死にたいと打ち明けられた時の対応」については、国調査と同様、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が最も多い結果で 67.8%でした。

適切な対応である、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」、「解決策を一緒に考える」「医療機関に係るよう勧める」「一緒に相談機関を探す」と回答した割合が高くなっています（図 10）。

図 10 身近な人から「死にたい」と言われた時の対応



第Ⅱ章 白老町の概況と特性

(4) 対策が優先されるべき対象群

自殺総合対策推進センターの分析から、2013～2017年（平成25～29年）の5年間に於いて自殺者の多い上位5区分が地域の主な自殺の特徴として抽出されました。本町では、これら5区分を町として支援が優先されるべき対象群として、重点的に支援を進めてまいります。

表4 地域の主な自殺の特徴(特別集計(自殺日・居住地、H25～29 合計)、国勢調査)

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率 * (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性 60歳以上無職同居	9	50.0%	83.2	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位:男性 20～39歳有職独居	3	16.7%	308.4	①【正規雇用】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/②【非正規雇用】(被虐待・高校中退)非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺
3位:女性 20～39歳有職同居	2	11.1%	73.6	離婚の悩み→非正規雇用→生活苦+子育ての悩み→うつ状態→自殺
4位:男性 60歳以上有職同居	2	11.1%	41.0	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺/②【自営業者】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺
5位:女性 40～59歳無職同居	1	5.6%	20.7	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→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【2018】」

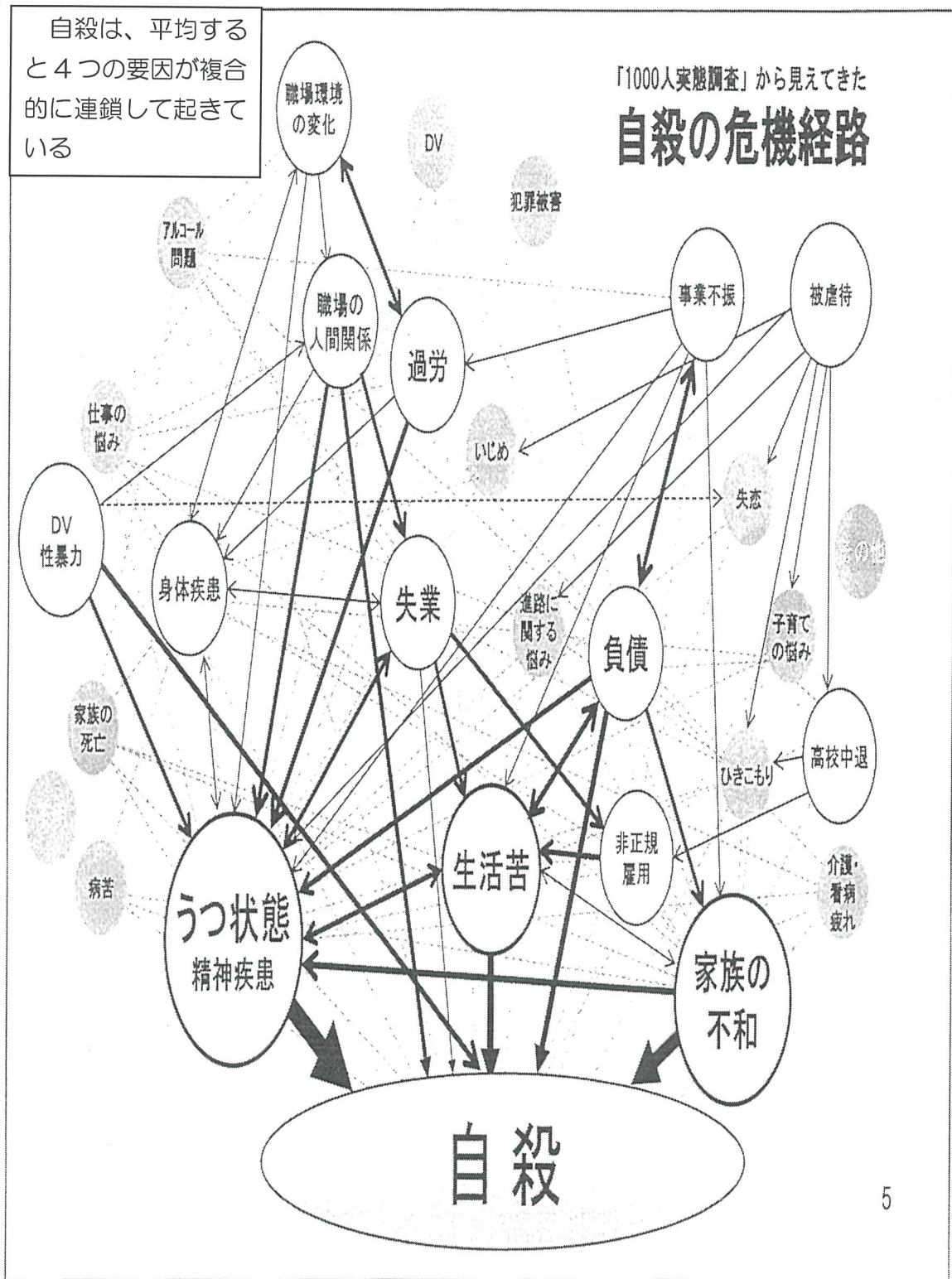
※1 順位は自殺者数の多さに基づきます。

※2 自殺死亡率の母数(人口)は平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計しました。

※3 「背景にある主な自殺の危機経路」は、NPO法人ライフリンクが行った500人以上の自殺で亡くなった方についての実態調査から、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(参考:図11)、それらの要因の連鎖のプロセス(「自殺の危機経路」という)は、性、年代、職業等の属性によって特徴が異なることが明らかになりました。(詳細は『自殺実態白書2013』NPO法人ライフリンク)

上記表の「背景にある主な自殺の危機経路」の列には、それぞれのグループが抱え込みやすい要因とその連鎖のうちの主なものが記載されています。

■図 1 1 自殺の危機経路

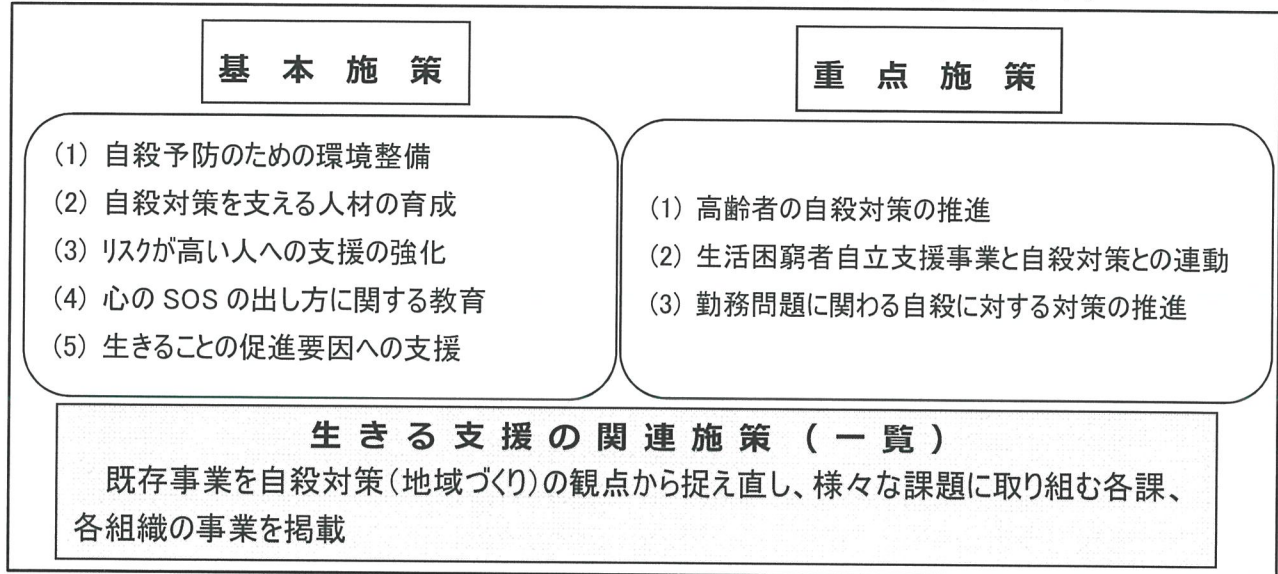


資料：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロフィール【2017】」

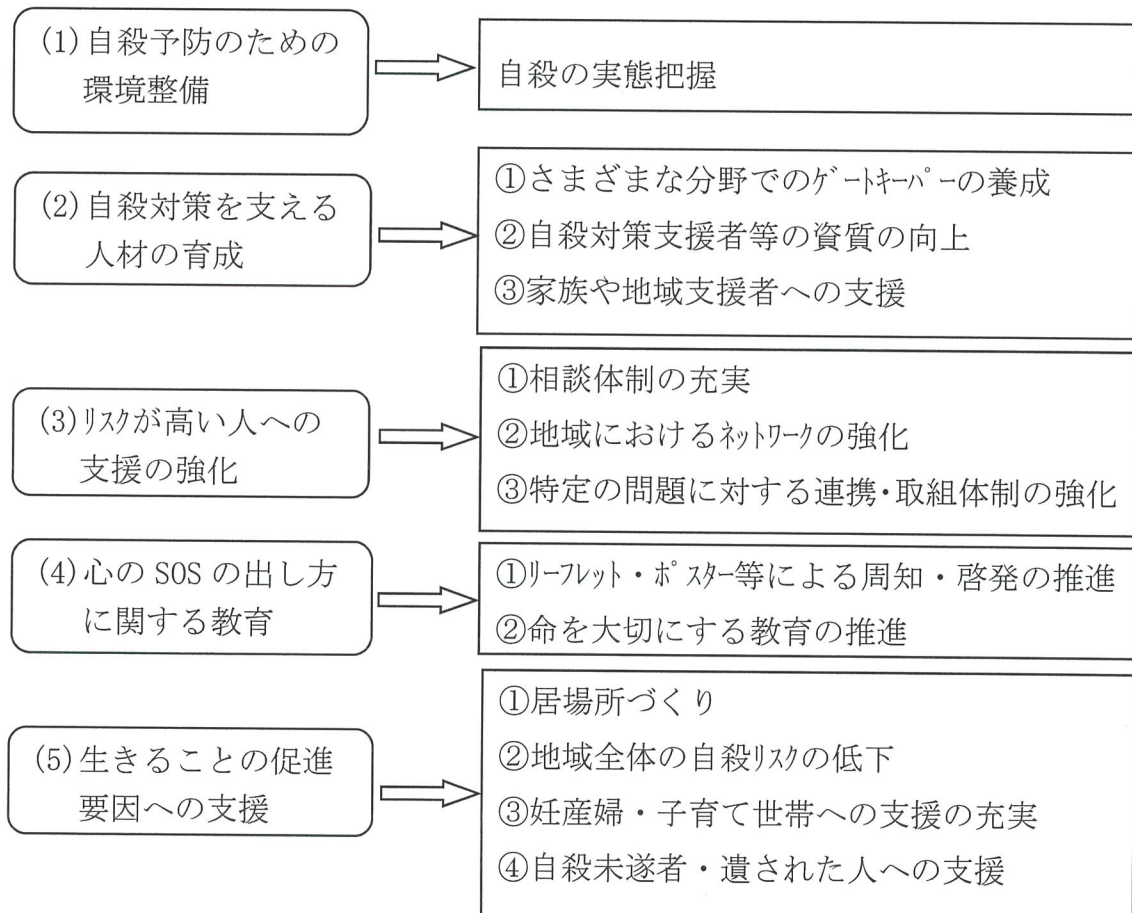
第三章 いのち支える自殺対策における取組

1 基本体系

自殺対策の取組を推進するために、本町では国が示す2つの資料、人口に応じた自殺対策の方向性と具体的事業が掲載されている「地域自殺対策政策パッケージ」における「基本施策」と地域の自殺の現状分析が掲載されている「自殺実態プロファイル」における「重点施策」を踏まえ取組を推進します。

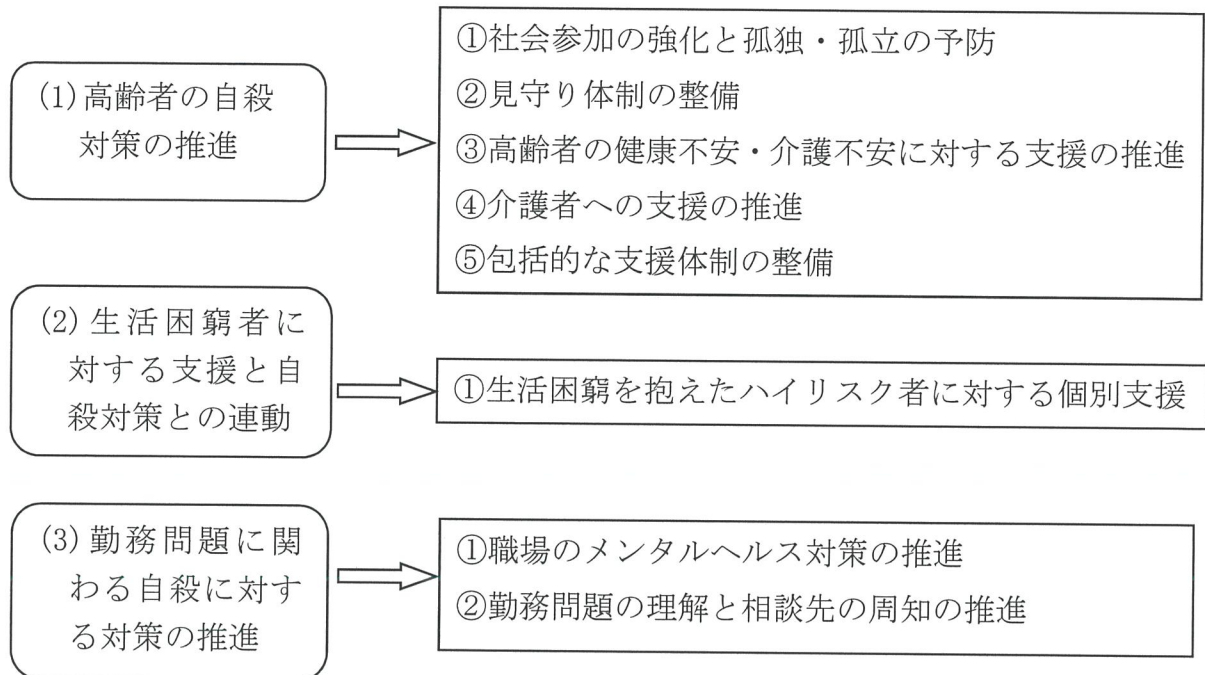


2 基本政策



第三章 いのち支える自殺対策における取組

3 重点施策



4 生きる支援関連施策

◇：継続事業
◆：新規事業

【基本施策 1 自殺予防のための環境整備】

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る」ことですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があり、そうした心情や背景への理解を深めるために、警察署、消防署と連携し、自殺や自殺未遂に関する実態を把握し、自殺の起こりにくい地域環境の整備を進めます。

事業名	取組内容	担当機関
◇自殺の実態把握	自殺対策に必要な環境整備を進めるため、町内の自殺者（未遂者含）情報の詳細な分析をします。自殺の起こりやすい場所や手段、性・年齢層、原因等の詳細を分析します。自殺未遂者も含めた救急搬送から場所や性・年齢層、自殺（未遂）方法、原因等を消防署と連携します。	健康福祉課

第Ⅲ章 いのち支える自殺対策における取組

【基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成】

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。町は研修等を開催することで、地域の取組の担い手・支え手となる人材の育成に努めます。

①さまざまな分野でのゲートキーパーの養成

事業名	取組内容	担当機関
◇ゲートキーパー研修会	身近な活動で気づき、見守りを行う人材を養成します。	健康福祉課
◇こころの健康関連出前講座	希望する団体等へ出前講座等にて、こころの健康や自殺予防に関する基礎知識の普及啓発を図ります。	健康福祉課

②自殺対策支援者等の資質の向上

事業名	取組内容	担当機関
◆町職員への研修	自殺のリスクを抱えた町民がいた場合、気づき役としての役割を担えるように窓口担当職員並びに外勤する職員、新任職員等に対し、ゲートキーパー研修を開催します。	総務課 健康福祉課 関係課
◇地域保健スタッフの資質の向上	保健師等が自殺対策に関する研修会等に参加する等、各種研修機会を活用し、職員の資質向上を図ります。	健康福祉課
◇成年後見に関すること	成年後見制度の普及啓発や市民後見人の養成を行います。	高齢者介護課 健康福祉課
◇行政サービスに関すること	町職員の接遇の向上や事務改善等を進めます。	総務課
◇町職員の育成に関すること	職員の研修や自己啓発の支援を進め、専門的な知識や能力を発揮できる職員を育成します。	総務課

第三章 いのち支える自殺対策における取組

◇救急隊員の機能向上、 通信指令員の技能向上	救命率向上や良好な予後を目指すこと、また、自損行為者への適切な救急対応に繋げることを目指し、救急隊員・通信指令員の知識・技術の向上のため、各種訓練、研修を実施します。	消防署
---------------------------	---	-----

③家族や地域支援者への支援

事業名	取組内容	担当機関
◇認知症サポーター養成講座	認知症サポーターが、認知症介護者の自殺リスクの早期発見と対応について理解し、気づき役としての役割を担えるよう支援します。	高齢者介護課
◇民生・児童委員事務（相談、支援等）	同じ地域住民として気軽に相談できる、困難な問題を抱えている人の地域で最初の窓口となり、見守り活動を推進します。	健康福祉課
◇ボランティアセンターの運営	高齢者の生きがいづくり、傾聴ボランティア等、自殺対策にもつながるボランティアの人材確保や育成を図ります。	社会福祉協議会

【基本施策3 リスクの高い人への支援の強化】

自殺のリスクを低下させるため、保健・福祉をはじめ様々な分野において、地域での支援・相談体制を充実させるとともに、わかりやすい相談窓口情報の提供や経済負担の軽減等に取り組みます。

①相談体制の充実

事業名	取組内容	担当機関
◇アウトリーチ型支援の推進	「アウトリーチ型」支援とは、社会福祉や保健等の従事者が、支援を必要とする人の所へ直接的に出向いて行う支援であり、さらに推進していきます。	健康福祉課

第三章 いのち支える自殺対策における取組

◇健康相談に関すること	からだやこころの健康の相談を行います。	健康福祉課
◇生活習慣病予防	特定健診・特定保健指導やがん検診の機会を活用し、生活習慣病のリスクが高いと思われる町民に対する支援を行います。	健康福祉課
◇母子保健の相談に関すること	妊婦健診や乳幼児健診等を通して、妊娠、出産、育児の相談等を行い支援します。	健康福祉課
◇子育てに関すること	子育てや育児、発達での相談等を行い支援します。地域での交流事業や巡回児童相談の調整を行います。	子育て支援課 子ども発達支援センター
◇子育ての短期支援に関すること	家庭における養育が一時的に困難となった児童を、児童福祉施設において受け入れます。	子育て支援課
◇虐待に関すること	障がい者、児童、高齢者の虐待の相談活動を行います。	健康福祉課 子育て支援課 高齢者介護課
◇DV に関すること	DV（配偶者等からの暴力）の相談活動等を行います。	生活環境課
◇人権相談	家庭内の問題や近隣問題、いじめ、差別、セハラ、パワハラ等に関する相談を行います。	生活環境課
◇就学に関する相談	経済的理由により就学困難な児童生徒に対し、学用品費や給食費等の援助を行います。 特別な支援を要する児童生徒の保護者に対し、一人ひとりの障がいや発達の状況に応じたきめ細やかな相談を行い、関係機関と連携して、課題や悩みの軽減を図ります。	学校教育課

第三章 いのち支える自殺対策における取組

◇生徒指導や学校管理に関すること	児童や生徒の相談等を行います。	学校教育課
◇いじめや不登校、非行に関すること	いじめや不登校、非行の相談や指導を行います。	学校教育課
◇障がい者（児）の相談に関すること	障がいのある方への日常生活の相談等を行います。	健康福祉課
◇障害者生活支援センターに関すること	障がいのある方へ日常生活や社会生活の相談等を行います。	健康福祉課
◇ひきこもり相談	ひきこもり状態にある方の相談支援を行います。	健康福祉課
◇介護や認知症等に関する相談	認知症や介護に関する相談を実施し、本人や家族の身体やこころの相談も実施します。	高齢者介護課 [地域包括支援センター]
◇生活保護や自立支援に関すること	生活保護を受けている方に助言や指導を行います。	健康福祉課
◇青少年センターに関すること	街頭巡回や若年者に関する相談等を行います。	生涯学習課
◇アイヌの方の生活相談に関すること	生活や教育の相談や指導を行います。	アイヌ総合政策課
◇町民の相談に関すること	日常生活における一般相談や法律相談を行います。	生活環境課
◇役場内での案内に関すること	総合案内や電話交換により相談等を適切な部署へつなぎます。	総務課
◇寄り添い方支援の推進	「寄り添い型支援」とは、自力で解決するエネルギーが残っていない方に耳を傾け、支援を必要とする人に、抱えている問題が解決するまで継続的に行う支援のことです。 庁内の関係課所等の機関と連携しながら、自殺未遂者（念慮者）等への寄り添い型支援を行います。	庁内の関係課

第三章 いのち支える自殺対策における取組

②地域におけるネットワークの強化

事業名	取組内容	担当機関
◇地域見守りネットワーク	行政、関係機関、団体等の代表者等で構成する連絡会議を開催し、高齢者等の見守り活動に関する情報の共有と課題の検討等を行い、自殺対策の視点も盛り込み、連携を強化しながら総合的かつ効果的に推進します。	高齢者介護課 健康福祉課 子育て支援課 関係機関 関係団体 等
◆いのちを守るネットワーク 庁内連絡会議	関係課における自殺対策関連事業を明らかにし、連携を強化しながら自殺対策に取り組みます。	関係課
◇町内会の活動に関する こと	地域コミュニティ活動への意識啓発を図り、町内会活動の活性化及び連携を図ります。	企画課 地区町内会連 合会
◇東胆振自殺予防対策 推進連絡会議	関係する行政機関や民間団体などが緊密な連携と相互協力により、自殺予防対策を推進します。	苫小牧保健所 消防・警察 医療機関・行政

③特定の問題に対する連携・取組体制の強化

事業名	取組内容	担当機関
◇障害者自立支援協議会	障がい者や家族等が地域で安心して生活が送ることができるよう、自殺対策の視点も加え、検討していきます。	健康福祉課
◇要保護児童対策地域協議会	関係者間のネットワークを構築しながら、個別ケースの検討を行い、事例に対して情報を共有し、対応を協議します。	子育て支援課 健康福祉課 学校教育課 保育所・幼稚園 警察 等
◇救急医療に関すること	適格な救急業務を行います。	消防署

第Ⅲ章 いのち支える自殺対策における取組

【基本施策 4 心の SOS の出し方に関する教育】

単にこころの健康や自殺に関する正しい知識の情報提供にとどまらず、生活をしていく上で起こりうる問題や様々な分野の情報提供を行い、それぞれの取組に主体的にかかわることができるようにし、町民一人一人の危機回避能力や問題解決能力を高めていきます。

①リーフレット・ポスター等による周知・啓発の推進

事業名	取組内容	担当機関
◇自殺対策に関する啓発	9月の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間において、生きる支援（自殺対策）に関する周知・啓発のため、いきいき4・6ロビー、図書館等においてパネルの展示やリーフレットの配布等を実施します。	健康福祉課 図書館
◇相談先情報を掲載したリーフレットの配布	納税や保険料の支払い、子育て等、各種手続きや相談のため窓口を訪れた町民に対し、生きる支援に関する様々な相談先を掲載したリーフレットを配布することで、町民に対する情報周知を図ります。	全課
◇町内各地におけるリーフレットやポスター等の設置	町内にある金融機関や公民館、公共施設トイレ等に啓発用の資料を設置し、町民に対する周知を図ります。	全課
◇広報誌・ホームページの活用	町の広報誌やホームページで、生きる支援（自殺対策）関連の特集記事等を掲載し、住民に対する問題理解の促進と施策の周知を図ります。	健康福祉課

第Ⅲ章 いのち支える自殺対策における取組

◆健康しらおい 21 計画との連動強化	健康しらおい 21 計画と連動させながら「こころの健康づくり」に取り組みます。また、次期計画においては、「自殺対策計画」と一体的に策定することで、健康づくりと生きることの包括的支援の連動性を高めていきます。	健康福祉課
---------------------	---	-------

②命を大切にせる教育の推進

事業名	取組内容	担当機関
◆若年者の SOS の出し方の教育に関する事	SOS の出し方の教室を行います。	学校教育課 健康福祉課
◇教員の育成に関する事	研修等の実施により教職員の指導力向上を図ります。	学校教育課
◇いじめ・不登校に関する相談窓口の周知	いじめ・不登校に関する相談窓口一覧を児童生徒や保護者に配布し、いじめの早期発見、早期対応につなげることで、いじめによる自殺リスクの軽減を図ります。	学校教育課
◇学校保健に関する事	児童や生徒の学校生活の相談や教育指導を行います。	学校教育課
◇命を大切にせる教育の推進	命の大切さや思いやりの心が育つように、助産師が講師となり、命を大切にせる教育を推進します。	学校教育課

【基本施策 5 生きることの促進要因への支援】

自殺に追い込まれる危険性が高まるのは、「生きることの促進要因」よりも「生きることの阻害要因」が上回った時です。そのため「生きることの阻害要因」を減らすための取組だけでなく、「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によって、自殺リスクを低下させる必要があります。こうした点を踏まえて、本町では「生きることの促進要因」の強化につなげ得る様々な取組の推進に努めます。

第三章 いのち支える自殺対策における取組

①居場所づくり

事業名	取組内容	担当機関
◇高齢者が集える機会の提供	高齢者が地域で元気に生活ができるよう、介護予防事業等を実施します。	高齢者介護課 社会福祉協議会
◇適切な介護サービス等の利用支援	高齢者の身体等の状態変化に合わせて、適切な時期・内容の支援や介護サービスが利用できるように、介護保険制度等の利用案内、相談体制を充実し、高齢者の生活環境を整えます。	高齢者介護課
◇子育て世帯に対する支援の提供	保護者に対する子どもの発達・発育に関する相談機会の提供や、保護者同士が自由に交流できる各種事業を通じて、問題を抱える保護者の早期発見と対応に努めます。	子育て支援課 子ども発達支援センター NPO 法人お助けネット
◇精神障がい者とその家族に対する支援の提供	精神障がいやアルコール依存症を抱える当事者とその家族が、地域で安心して生活が送れるよう、当事者同士のつながりの構築や地域における居場所の構築を進めます。	健康福祉課

②地域全体の自殺リスクの低下

事業名	取組内容	担当機関
◇人権擁護委員	人権擁護委員（6名）の設置。人権問題を始めとする悩み事について随時相談を受け付けており、相談体制の拡充を図ります。	生活環境課
◇住民への相談事業	住民への相談業務。抱えた問題に対して助言や各窓口へ案内等を行う。	各課

第三章 いのち支える自殺対策における取組

◇民生委員、児童委員に関すること	民生委員、児童委員が地域において相談等を行います。	健康福祉課
◇消費生活のアドバイスに関すること	消費生活相談を行います。	生活環境課

③妊産婦・子育て世帯への支援の充実

事業名	取組内容	担当機関
◇母子保健手帳交付	保健師による面接により、状況を把握し、問題があれば関係機関につなげる等、自殺対策を踏まえた対応の強化を図ります。	健康福祉課
◇子育てガイドブック	子育て等に係る相談先や関係機関等の連絡先を掲載した冊子を作成し、保護者へ配布します。	子育て支援課 健康福祉課
◇妊婦支援事業	母子手帳発行時の情報から、第1子・遺伝の有無・家庭環境のリスクを踏まえ、妊娠中期に電話連絡し、健診結果や体調を確認します。 電話確認によりハイリスクと考えられる妊婦について訪問し、相談支援を実施します。	健康福祉課
◇新生児訪問・乳幼児健診・乳幼児相談	面談時に自殺リスクの高い保護者の早期発見と対応に努めるとともに、問題があれば関係機関につなげる等、自殺対策を踏まえた対応の強化を図ります。	健康福祉課
◇産後うつ病対策の推進	新生児訪問時の産後うつ病チェック等、総合的に母親等の精神状態を把握し、産後うつの早期発見・早期治療を推進します。	健康福祉課

第三章 いのち支える自殺対策における取組

◇乳幼児健診時歯科健診・相談・フッ素塗布	子どもの歯科保健事業の機会を活用し、家庭状況や養育状況を把握し、問題を抱えていると思われる家庭に対しては、関係機関と連携しながら対応します。	健康福祉課
◇要支援家庭の早期発見・支援	乳幼児健診、母子調整連絡会議、要保護児童対策地域協議会などを通して、関係機関等との連携により状況把握に努め、必要な支援につながるよう対応します。	健康福祉課 子育て支援課 学校教育課
◇子ども発達支援センター事業	専任保育士が常駐し、開放の他にもあそびの広場・育児相談・子育てサークル等、子育て関連情報の提供を行います。	子ども発達支援センター
◆子育て世代包括支援センター事業	妊娠から出産・子育てを応援していく相談窓口と多職種や地域と連携しながら妊娠期からの子育て支援を行う窓口として、運営します。	子育て支援課 健康福祉課
◆産前産後サポート事業	妊産婦の体調不安や子育てに対する不安など、産前・産後に発生する様々な困り事に対応するための母親同士の交流の場を実施します。	健康福祉課 子育て支援課
◇ひとり親家庭への手当・医療費	児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費の助成を行います。	子育て支援課
◇ひとり親家庭への支援	母子・父子・寡婦福祉資金の相談・貸付を行います。	胆振総合振興局

第Ⅲ章 いのち支える自殺対策における取組

④自殺未遂者・遺された人への支援

事業名	取組内容	担当機関
◇医療機関等との連携の強化	医療機関等からの連絡を受け、関係機関等と連携し、自殺未遂者への支援を行います。	健康福祉課
◇未遂者支援、事後支援に関すること	未遂者及びその家族への相談支援等を行います。	苫小牧保健所 健康福祉課
◇自死遺族支援に関すること	自殺により遺された人等への支援や、地域における活動を支援します。	苫小牧保健所 健康福祉課
◇遺族への支援	家族を亡くした人が、悲しみと向き合い、必要かつ適切な支援を受けながら、死別の痛みから回復し、その人らしい生き方を再構築できるよう支援します。	町立病院

第三章 いのち支える自殺対策における取組

【重点施策1 高齢者の自殺対策の推進】

高齢者は、健康問題や家族問題など、自殺につながる多くの問題を抱えやすいことから、認知症対策や独居高齢者、介護家族の支援等の対策を重点的に行いながら、高齢者が住み慣れた地域で活躍しながら暮らし続けられるための仕組みづくりを行います。

①社会参加の強化と孤独・孤立の予防

事業名	取組内容	担当機関
◇高齢者クラブに関する事	高齢者クラブへの支援を行います。	社会福祉協議会 高齢者介護課
◇高齢者大学に関する事	高齢者を対象とした講座を行います。	生涯学習課
◇高齢者の外出や居場所づくりに関すること	高齢者の外出や移動の支援、居場所づくりにより社会参加の促進を進めます。	地域包括支援センター
◇高齢者の就労支援に関する事	多様な働き方への支援を行います。	経済振興課
◇介護家族に関する事	家族を介護する方への相談や情報提供等の実施や一時的に介護から離れる機会を提供します。	高齢者介護課
◇地域における生活の支え合いに関する事	一人暮らしの高齢者の安否確認等を行います。	高齢者介護課 社会福祉協議会
◇在宅医療と介護の連携に関する事	在宅医療と介護の連携やネットワーク構築を進めます。	地域包括支援センター
◇在宅高齢者ふれあいサロン	高齢者や障がい者がサロンに参加し、参加者やスタッフと交流することで孤立や孤独を防ぐと共に、ストレス解消やリフレッシュにより、仲間づくりができるよう支援します。	社会福祉協議会

第Ⅲ章 いのち支える自殺対策における取組

◇高齢者の健康づくり	高齢者が地域で集える機会をもうけることで、リフレッシュやストレス解消を図るとともに、高齢者の状況把握により、リスクの高い方については専門機関につなぐ等、支援に努めます。	地域包括支援センター
------------	--	------------

②見守り体制の整備

事業名	取組内容	担当機関
◇緊急通報システム	ひとり暮らしの虚弱な高齢者が、緊急時にコールセンターへ連絡できる通報システムの活用により、安心して生活できる環境の整備に努めます。	高齢者介護課
◇配食サービス	配食サービスの利用者が抱えた異変に気づけるよう、配食を通して見守りを行います。	高齢者介護課 健康福祉課 社会福祉協議会
◇小地域ネットワーク事業	見守り訪問、援助活動を通じて発見された、支援が必要な事例について、関係機関と連携しながら対応します。	社会福祉協議会

③高齢者の健康不安・介護不安に対する支援の推進

事業名	取組内容	担当機関
◇認知症初期集中支援チーム	認知症を早期に発見し、必要な診断、治療、サービス等の活用を図り、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう支援します。	地域包括支援センター
◇オレンジカフェ（認知症カフェ）	認知症の人やその家族が気軽に出かけられ、また地域の人たちとの交流を深めるための場として、オレンジカフェを実施します。（町内3か所で開催）	地域包括支援センター

第三章 いのち支える自殺対策における取組

◇介護給付に関する事務	介護負担は自殺リスクにつながる場合もあるため、相談を通じて、本人や家族の負担軽減を図ることで、自殺リスクの軽減につながるよう支援します。	高齢者介護課
◇介護予防・生活支援サービス事業	要支援者等に対し、介護予防を目的にして、日常生活の支援及び機能訓練や閉じこもり予防、自立支援に資するサービスの提供をします。	地域包括支援センター
◇権利擁護事業	高齢者の虐待防止や虐待の早期発見のためのネットワークを構築し、成年後見制度を始め権利擁護のための情報提供や相談等を行います。	地域包括支援センター
◇75歳到達者訪問	認知症等により要介護状態になる可能性の高い高齢者を早期に発見し、必要な支援へつなげる。各種保健福祉サービス及び介護保険制度の周知。対象者の生活状況把握、安否確認を行います。	地域包括支援センター

④介護者への支援の推進

事業名	取組内容	担当機関
◇認知症の人を支える家族などの会活動支援	家族の負担軽減、介護者支援団体への活動支援を行います。	社会福祉協議会
◇認知症介護者リフレッシュ事業	心身のリフレッシュ事業を通じて、介護者のストレス軽減を図るとともに、自殺リスクに気づけるよう介護者の状況把握に努めます。	社会福祉協議会
◇介護者のつどい	介護者同士が悩みを共有したり、情報交換の機会を設けることで、介護者相互の支え合いを強化します。	社会福祉協議会

第三章 いのち支える自殺対策における取組

◇家族介護講習会 開催事業	寝たきりの高齢者のいるご家庭で、介護にあたる方が介護に必要な知識や技術を習得するための講習会を開催します。	社会福祉協議会
◇地域包括ケア会議	介護・福祉・医療・保健の実務担当者による調整会議を行い、他職種での連携体制の整備に取り組みます。	地域包括支援センター

⑤包括的な支援体制の整備

事業名	取組内容	担当機関
◇地域包括支援センターに関すること	地域において高齢者の日常生活における相談支援等を行います。	地域包括支援センター
◇高齢者の相談に関すること	福祉サービス全般、寝たきりや認知症の高齢者やその家族の方への相談や指導を行います。	地域包括支援センター
◇地域包括支援センター運営協議会	年1回会議を開催し、地域包括支援センターの運営状況や地域における高齢者の現状、課題を協議します。	地域包括支援センター

【重点施策2 生活困窮者に対する支援と自殺対策との連動】

生活困窮の背景として、虐待、性暴力被害、依存症、性的マイノリティ、知的障がい、発達障がい、精神疾患、介護、多重債務、労働など多様な問題を複合的に抱えることが多い傾向です。

生活苦に陥り、自殺のリスクにつながりかねない問題を抱えている人を早い段階で発見するとともに、必要な支援へとつなぐための取組を推進します。

①生活困窮を抱えたハイリスク者に対する個別支援

事業名	取組内容	担当機関
◇生活就労サポートセンターいぶり	生活困窮に陥っている方からの相談窓口として、生活や就労、その他自立の相談に応じ、必要な情報提供及び助言を行います。	胆振総合振興局 健康福祉課

第三章 いのち支える自殺対策における取組

◇生活福祉資金貸付	生活困窮状態の方に対し、一時的なつなぎ資金として現金貸付することで、経済的自立を助長し、生活の安定促進を図ります。	社会福祉協議会
◇生活保護業務	相談を受けた世帯について振興局への申請・事務を行い、生活保護法による保護決定後、適切な対応に努めます。	胆振総合振興局 健康福祉課
◇無料法律相談	札幌弁護士会から派遣された弁護士による町民向けの民事や刑事など法律的な問題に関する相談に応じ、助言をしています。	生活環境課
◇各種保険（国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険）の減免や保険料（税）徴収に関すること	保険料の減免や納付に関連する相談等を行います。	町民課 高齢者介護課 税務課
◇認定こども園、保育園の保育料・保育所入所料に関すること	保育料の減免や納付に関連する相談等を行います。	子育て支援課
◇水道、下水料金に関すること	料金の納付に関連する相談業務等を行います。	上下水道課
◇町営住宅に関すること	使用料の納付に関連する相談等を行います。	建設課
◇町税に関すること	町税の減税や納付に関連する相談等を行います。	税務課

第Ⅲ章 いのち支える自殺対策における取組

◇給食費徴収に関する こと	給食費徴収の家庭への戸別訪問の際に、児童生徒の状況に合わせ保護者の就労状況、日常生活や経済状況など家庭環境などの聞き取りを基に関係機関との情報共有を図ります。	食育防災センター
◇滞納金の徴収や窓口対応を担当する職員への研修	税金や保険料、貸付金等を未納・滞納している人は、生活上の様々な問題を抱えている可能性があります。徴収やそれに向けた相談等の業務を担当する職員を対象にゲートキーパー研修の案内と受講の推奨を行うことで、未納金や滞納金の徴収過程でそうした問題に早期に気づき、支援へとつなげることのできる体制づくりを進めます。	健康福祉課
◆複数の問題を抱える人へのつなぎの強化	自殺のリスクの高い人の中には、病気や事業不振、離婚、多重債務などの深刻な問題を複数抱えている人も少なくありません。そうした方々を早期に発見し、包括的な支援へとつなげていくために、「白老町いのちとこころを支える寄り添い方支援の手引き」を活用し、連携を強化します。	全課

第Ⅲ章 いのち支える自殺対策における取組

【重点施策 3 勤務問題に関わる自殺に対する対策の推進】

ワーク・ライフ・バランスの考え方のもと、健康で働き続けられる環境整備を行い、勤務問題により自殺リスクを減少させるため、企業や民間団体と連携しながら重点的に対策を行います。

①職場のメンタルヘルス対策の推進

事業名	取組内容	担当機関
◇役場におけるメンタルヘルス対策	職員に対するストレスチェックを定期的に行います。職員の健康管理や職場の安全衛生管理を行います。	総務課
◇町内企業のメンタルヘルス	2006（平成 18）年 3 月に国が公示した「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づくメンタルヘルスケアの普及に努めた、出前講座を行います。	健康福祉課

②勤務問題の理解と相談先の周知の推進

事業名	取組内容	担当機関
◇ワーク・ライフ・バランスに関すること	育児、介護休業制度等の周知や意識啓発を図ります。	生活環境課 総務課
◇ゲートキーパー養成講座の受講推奨	経営者・労働者に対しゲートキーパー養成講座の案内と受講推奨により、職場における自殺リスクへの気づきと適切な対応の普及・啓発を図ります。	健康福祉課
◇相談先の周知の推進	各種リーフレットを配布することで、相談先情報の周知を進めます。	経済振興課
◇労務環境の整備に関すること	労働相談の実施や多様な働き方ができる職場環境づくりを進めます。労働者や経営者を対象とする相談支援として、過労・パワハラ・職場の人間関係等の労働問題に端を発する自殺のリスクを低減させるため相談支援の充実を図ります。	経済振興課

【推進体制】

「誰も自殺に追い込まれることのない白老町」の実現を目指して、役場組織内外の関係機関ならびに民間団体等と緊密な連携を図るとともに、さまざまな関係者の知見を活かし、自殺対策を総合的に推進します。

1 白老町のいのちを守るネットワーク庁内連絡会議

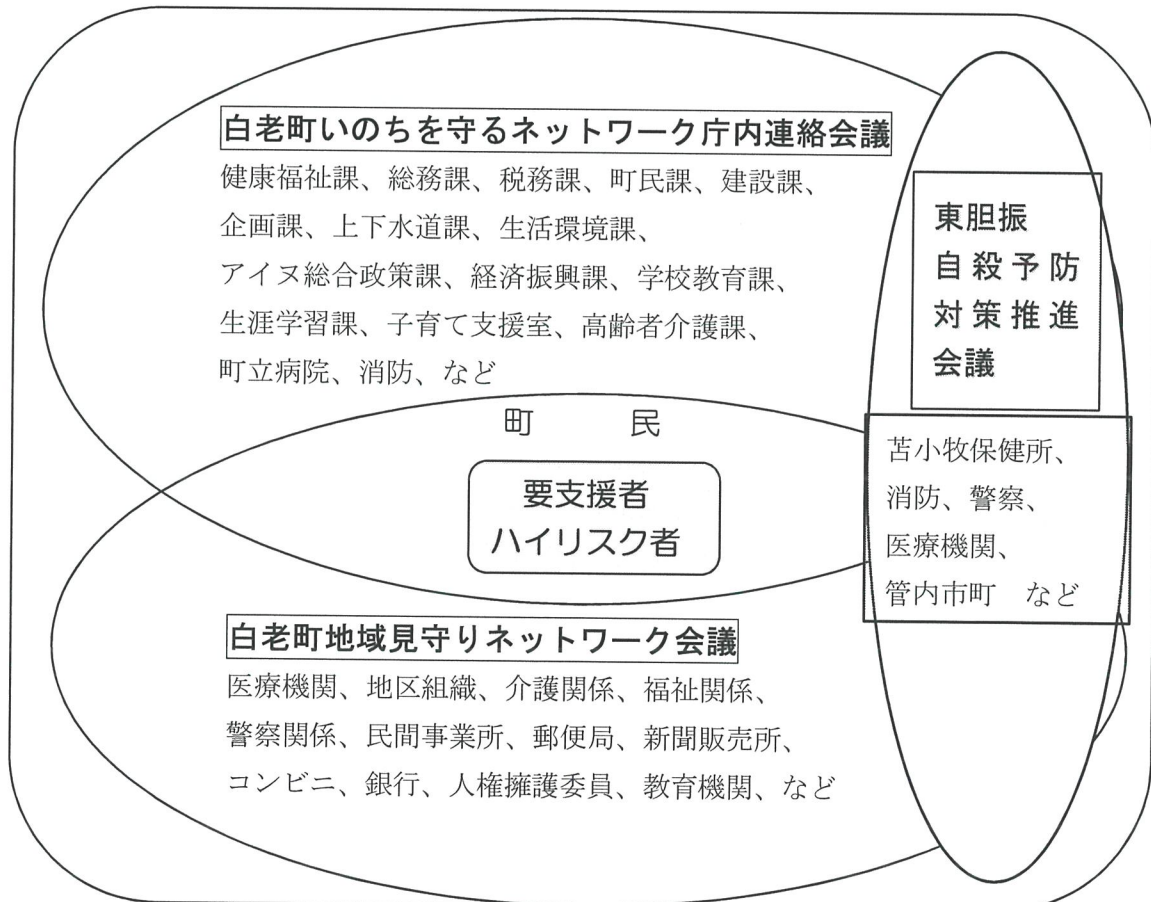
白老町の町民サービスを行う課などを中心に、本町の自殺対策の現状や自殺対策に関する知識を習得するとともに、各課の相談窓口などと情報共有を図り、密接な連携の充実を図るため、「白老町のいのちところを支える寄り添い方支援の手引き」を活用し自殺対策を推進します。

2 白老町地域見守りネットワーク会議

計画策定後、計画に沿った取り組みを町民との連携・協働のもと着実に推進するため、民間団体の代表者や福祉関係団体、関係行政機関の代表者などで構成される地域見守りネットワークに参加し、関連施策との有機的な連携を図り、総合的・効果的に自殺対策を推進します。

3 東胆振自殺予防対策推進会議

保健所主催の会議に出席し東胆振地域の実情を把握し、関係する行政機関や民間団体などが緊密な連携と相互協力により、自殺予防対策を推進します。



資 料 編

(1) 白老町のいのちところを支える寄り添い方支援の手引き「～役場職員編～」

相談対応
の流れ

- ・①ねぎらいの言葉を伝える
- ・②傾聴し、相手の思いを受け止める
- ・③相談内容の確認

①ねぎ
らいの言葉

- ・「大変でしたね」
- ・「体調は大丈夫ですか？」
- ・「眠れていますか？」

様々な悩みを抱えている人は、不眠を訴える人が多いため、「眠れていますか？」と声をかけてみる。

②・③
傾聴・相
談内容の
確認

- ・「もし、お困りのことがあれば、お知らせください」

眠れていない場合は、上記のように話を進めていくことで、その背景にある問題が見えてくることがある。

「別のことも相談したいです」

○関係機関につなぐ

【紹介する際の留意点】

※「たらい回し」「丸投げ」にならないように十分配慮し、相談機関の紹介だけにならないようにしましょう。

※相談先で対応できる内容かどうか、確認することが、相手の安心にもつながります。

①相談概要を再度確認し、紹介先の機関につなぐ旨を伝え、本人の同意を得た上で、電話連絡を行う。

※庁舎内であれば、必要に応じて案内する。
または、担当課より出向いてもらう。

②電話にて概要を伝え、対応を依頼。

③安心して次の窓口への相談ができるよう、相談先の機関名（窓口名）、電話番号、担当者名を伝え、必要であればメモした紙を渡す。

④つなぎを受けた場合は、必要に応じ、相談元に連絡を行い、相談の内容を再度確認する。

窓口に来る人の中には、話をうまく伝えられない人や、どこに相談したら良いか分からない人、相談内容を沢山抱えている人など、様々な人がいます。高齢者の場合は、認知症の方もいるかもしれません。

「大丈夫です」

○担当課のみで完結

※相談対応している中で、もし気になる点などがあつたら、上司とも相談の上、必要に応じて健康福祉課や高齢者介護課にご相談下さい。

<例えば…>

☆話がうまく伝わらない、かみ合わない

☆怒りやすい

☆何度も同じ話を相談に来る

☆物を無くした等、何度も対応することがある

☆いつもと違う様子が気になる（元気が無い、表情が暗い、泣く、顔色が悪い、体調が悪そう…等）

・中には、認知症がある高齢者の方や、障がいのある方等は、上記の課側でも普段から相談を受けている場合もあります。必要に応じて職員が同席したり、家族に連絡を取り、対応をお手伝いできることもあります。

・対応している中で支援を申し出たのに断られる場合もあります。もう一度、関係機関と一緒に支援していきたい旨を伝え「できることはありませんか」と声をかけてみましょう。

(1) 白老町のちとところを支える寄り添い方支援の手引き ～町民編～

身近な人が発する“サイン”に気づいたら…

①変化に気づいたら、「元気がないけど、大丈夫？」や

「悩んでる？よかったら話して」と声をかけてみましょう

② その話に耳を傾け、「今どんな気持ち？」や「どうしてそう思ったの？」

と率直な気持ちを尋ねてみましょう

③その人が黙り込んでしまったら、一緒に沈黙の時間を過ごしてあげましょう。

本人が自分の気持ちを話すようになるまで待ちましょう

④「辛かったね」や「話してくれてありがとう」と言葉をかけて、

「あなたの事がとても心配だよ」と伝えてみましょう

⑤「専門家に相談したら解決するよ」や、一人で頑張らなくてもいいんだよ」等、伝えましょう



＜気になる様子のサイン＞

□元気が無く、疲れているように見える

□急に視線を合わせるようになる

あるいは、視線をそらすようになる

□頻繁に体調不良（腹痛や頭痛）を訴える

□突然泣き出す、落ち着かない、うろする等、

気持ちが不安定になる

＜気になる言葉のサイン＞

□「学校・仕事に行きたくない」

□「遠くへ行きたい」

□「楽になりたい」

□「私がいらない方が、みんな幸せだ」

□「みんなに嫌われている」

＜すぐに相談してほしいサイン＞

□不眠・食欲不振、体重減少など身体の不調を訴える

□リストカット等の自傷行為が見られる

□家出や放浪をする

□自己否定や悲観的な言葉が多く、死や

非現実的なことに関心を持つ

（例）「もうどうでもいい」「消えてしまいたい」

＜TALKの原則で話を聴いてみましょう＞

Tell：言葉に出して心配していることを伝える

Ask：「辛い・苦しい」気持ちについて率直に尋ねる

Listen：話す人の気持ちを傾聴する

Keep safe：心身の安全を確保するように努める

⊘ やってはいけないこと ⊘

①話をそらす

②一方的に話す

③無理やり説得する

④安易に解決策を示す

⑤安易に励ます

※相談対応している中で、もし気になる点などがあったら、必要に応じて下記へご相談ください。

電話 82-5541（健康福祉課）

82-5560（地域包括支援センター）

(2) 主な相談窓口一覧

① 町内の相談窓口

分 野	相談窓口	内 容	電話番号	受付時間	
心と身体の健康	健康福祉課 (いきいき 4・6)	保健師による健康相談・医療機関の紹介等	82-5541	8:30～17:15 (生活保護の相談については、事前に連絡を下さい)	
生活費		生活保護に関する相談			
障がい		身体・知的・精神障がいの相談、虐待の対応等			
高齢者	地域包括支援センター(いきいき 4・6)	介護の相談、高齢者虐待の対応等	82-5560		
子ども	健康福祉課	健康・発育	82-5541		
	子育て支援室(いきいき 4・6)	子育て支援、保育所・認定こども園、放課後児童クラブ、児童館、児童虐待の対応等	85-2021		
	子ども発達支援センター	障がい児等の療育指導・相談、子育て支援	83-3700		
	青少年センター(教育委員会)	学校、家、友達などの悩み・不安・心配相談	85-2020 82-6644		
消費生活多重債務等	消費生活センター	消費生活専門相談員による相談	82-2265		月～木曜 9:00～16:00 金曜 9:00～15:00
権利擁護・人権・DV	生活環境課(役場)	人権擁護委員による相談			お問い合わせください
法律相談	札幌弁護士会	弁護士による無料相談(詳細は広報をご覧ください)		毎週木曜 13:30～15:30 いきいき 4・6 他	
税金	税務課(役場)	納税相談	82-2659	8:30～17:15	
年金	町民課(役場)	国民年金、障害年金	82-2325		
医療費		高額医療費支給等			
	社会福祉協議会(いきいき 4・6)	生活福祉資金貸付等	82-6306	8:30～17:30	

②町外の相談窓口

分 野	相談 窓口	内 容	電話番号	受付時間
生活安全	苫 小 牧 警察署	生活の安全に関する相談	35-0110	24時間
こころの健康	苫 小 牧 保健所	精神科医師及び保健師による健康相談	34-4168	8:45～17:30
	北 海 道 立 精 神 保 健 福 祉センター	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金 9:00～21:00 土・日・祝 10:00～16:00
法律相談	札 幌 弁 護士会	①子どもの権利110番 ②にじいろ(LGBT)法律相談 ③暮らしとこころの相談会 ④生活保護ホットライン	① 011-281-5110 ② 080-6090-2216 ③④ 011-281-2428	①平日 ② 毎月第2火曜 17:30～19:30 毎月第4金曜 11:30～13:30 ③④ 半年に1回
法的トラブル	法テラス札 幌	法的トラブル解決の総合案内 法律相談	0570-078-374	平日 9～21 時 土曜 9～17 時 メールは 24 時間
児童に関する 相談・発達 検査	室 蘭 児 童 相 談 所	18 歳未満の児童が対象	0143-44-4152	月～金 9:00～17:00
子どもの人権	法務局	子どもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
子ども	NPO 法 人チャイル ドライン支 援センター	チャイルドライン(18 歳までの子ども がかける電話相談窓口)	0120-99-7777	16:00～21:00
	文 部 科 学 省	24 時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24 時間 年中無休
SNS 相談事業	厚 生 労 働 省	ソーシャル・ネットワーキング・サービスによる相談 厚生労働省 SNS 相談 検索		インターネット
よりそいホットライン	厚労省	電話 0120-279-338 FAX03-3868-3811		24 時間対応

第Ⅴ章 資料編

支援情報検索サイト	厚生労働省	電話、メール、SNS など様々な方法の相談窓口をご紹介します。 支援情報検索サイト 検索	インターネット
-----------	-------	--	---------

③白老町周辺の精神科医療機関

	相談窓口・ 電話番号	診療科目	受付時間
苫小牧市	苫小牧緑ヶ丘病院 ☎34-4761	精神科・神経科・心療内科	月～金曜(祝日除く) 要電話予約 8:30～11:30/13:00～16:30 初診の方は受付終了時間が1時間早まります。
	医療法人こぶし 植苗病院 ☎58-2314	精神科	初診による受付は実施しておりません。 診察を希望される方は、柳町診療所か千歳こぶしクリニックを受診下さい。
	医療法人こぶし 柳町診療所 ☎57-3322	神経科、 心療内科、精神科	月・火・水・金曜 9:00～11:30/14:00～16:30 木曜 9:00～11:30/14:00～19:00
	医療法人社団玄洋会 道央佐藤病院 ☎67-0236	精神科、老年精神科、心療内科、児童・思春期精神科、内科	月～金曜 9:00～11:30/13:30～15:30
	医療法人社団玄洋会 メンタルケアセンター内 メンタルケアわかくさ ☎34-2969	心療内科、児童・思春期精神科、アルコール外来、精神科、老年精神科、内科	月～土曜(祝日除く) 8:30～11:30/13:30～16:30
	すみかわメンタルクリニック ☎68-5266	精神科、心療内科	月～金曜 9:00～11:30 月・火・木・金曜 13:30～16:30
登別市	特定医療法人社団千寿会 三愛病院 ☎0143-83-1111	精神科、老年精神科、老年内科、心療内科	月～金曜 9:00～12:00/13:00～17:00 土曜 9:00～12:00
	社会医療法人友愛会 恵愛病院 ☎0143-82-2200	精神科、神経科、内科、循環器内科、小児科	月～金曜 9:00～12:00/13:30～17:00 土曜 9:00～12:00

室 蘭 市	医療法人社団積信会 三村病院 ☎0143-44-3273	精神科、 神経科、内科	月～金曜 9:00～12:00/13:30～17:00
	市立室蘭総合病院 ☎0143-25-3111	精神科	月～金曜 8:00～11:30
	心療内科・精神科 街の診療所 ☎0143-41-5560	心療内科、 精神科	月～土曜 9:00～11:30 月～水・金 14:00～17:00
	室蘭こころのクリニック ☎0143-41-4000	精神科、 心療内科	予約制 月～金曜 9:00～12:30/14:00～17:00
	からだこころの診療所 くがはら内科クリニック ☎0143-22-1010	内科、心療内科	AM 月・火・木・金・土(第2・第4のみ) 水 9:00～11:30 PM 月・火・木曜 14:00～17:30 金曜 14:00～18:00

白老町のいのちとこころを支える寄り添い方支援の手引きについて

○背景および目的：自殺の背景には、様々な「危機要因」が潜んでおり、それらが連鎖しながら自殺の危機経路を形成している。そのため、相談者の複雑かつ多様な相談ニーズに対し、各種相談窓口が連携して適切に応えられる支援が必要である。

最近、本町では高齢化率が進み、認知症と思われる方への対応や、中には障がいのある方など、一見窓口対応している中で気づきにくい、それが分からず対応に苦慮する状況も見られている。その場合、根本的な原因に気づき、関係課と連携して対応していく必要がある。

○方法

- ・職員を対応とした研修等において、趣旨を説明。
- ・手引きを活用した窓口対応を参考に、全職員が一貫した対応を行う。「主な相談窓口」一覧も併せて活用。
- ・町民誰もが活用できる「町民編」も作成。

(3) 自殺対策基本法・自殺総合対策大綱

詳細は下記、厚生労働省ホームページ 自殺対策 をご覧ください。

自殺対策 厚生労働省 で検索すると、下記の URL につながります。

http://www.mhlw.go.jp/ste/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaishahukushi/jisatsu/index.html#HID6

(4) 用語解説

	用 語	解 説
あ 行	アウトリーチ	手を差し伸べること。援助が必要であるにもかかわらず、自発的に働きかけて支援の実現を目指すこと
か 行	傾聴ボランティア	高齢者や大災害の被災者など悩みや寂しさを抱える人の話を真摯に聴くことで相手の心のケアをする活動。カウンセリングと異なり、原則的に問題解決のためのアドバイスなどは行わない。
	ゲートキーパー	地域の中で自殺危機の可能性のある人に出会った際、そのサインに気づき必要に応じて、相談機関につなぐ役割が期待される人材。門番的な人
	権利擁護	自己の権利や援助のニーズを表明することの困難な高齢者や障がい者等の代理として、援助者がその権利やニーズ獲得を行うこと。
	こころの健康に関するアンケート調査	白老町の自殺対策を進めるにあたり、町民のこころの健康と、自殺に関する意識等を把握するために行われた町民アンケート調査
	子ども発達支援センター	子育て家庭に対する育児不安・発達等の相談事業、子育てサークル等への支援及び児童虐待への早期対応等、地域の子育て家庭に対する育児支援を行う
さ 行	自殺未遂	結果として死に至らなかったもの
	自殺死亡率	人口 10 万人あたりの自殺者数のことで、自殺率とも言われる。

自殺総合対策大綱	自殺対策基本法により、政府の推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱を策定することとされ、自殺総合対策会議が大綱の案を作成し、2007（平成 19）年 6 月に自殺総合対策大綱として閣議決定された。さらに 2012（平成 24）年 8 月に改定がなされた。
自殺対策基本法	年間の自殺者数が 3 万人を超えた日本の深刻な状況に対処するため設定された法律。自殺対策に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めて自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図ることを目的としている。
自死	自ら死を選んだという意味で「自死」という言葉が使用されている。
死別	人と死に別れること
社会福祉協議会	住民が安心して暮らせる福祉コミュニティづくりと地域福祉の推進を使命とする公共性・公益性の高い民間の非営利団体（社会福祉法人）
障害者自立支援協議会	相談支援事業を始めとする地域の障がい福祉に関するシステムづくりに関し、中核的な役割を果たす協議の場として、町内の関係機関で構成し設置している。
人口動態統計	市区町村長が戸籍法および死産の届書に関する規定に基づいて人口動態調査票を作成し、厚生労働省がこれを収集し集計した統計。出生、死亡、婚姻、離婚、死産が集計されている。
ストレスチェック	ストレスに関する質問票に記入し、それを集計・分析することで自分のストレスがどのような状態にあるか調べる簡単な検査

	生活就労サポートセンター	働くことに悩みを抱えている15歳～39歳までの若者に対し、キャリアコンサルタントによる専門的な相談、コミュニケーション訓練によるステップアップ、協力企業への就労体験などにより、就労に向けた支援を行っている機関
	青少年センター	青少年の健全育成及び非行防止を図るために設置された機関
	性的マイノリティ	性的少数者を総称する言葉。一般的に同性愛者、両性愛者、性同一性障がい者などが含まれる。
	成年後見制度	認知症や知的障がいなどにより判断能力が十分でない人が、財産管理や日常生活でのさまざまな契約などを行うときに、判断がむずかしく不利益をこうむったり悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守るため、後見人により支援する制度です。（法定後見制度） 将来に備えて、あらかじめ後見人を決めておくこともできます。（任意後見制度）
	総合計画	長期的な将来展望に基づいて町政運営を総合的・計画的に進めるための根幹となる計画
た 行	出前講座	行政などの様々な仕事や制度について、担当の職員が直接出向いて説明し、学習機会を提供する事業
な 行	認知症サポーター	「認知症サポーター養成講座」を受けた人が「認知症サポーター」となる。認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を暖かく見守る応援者となり自分のできる範囲で活動を行う。
ま 行	民生委員児童委員	厚生労働大臣から委嘱された非常勤特別職の地方公務員。地域住民の福祉のために、町民の身近な相談役として暮らしを支援します。
	メンタルヘルス対策	心の健康や病気の対策。ストレスチェック等
わ 行	ワーク・ライフ・バランス	「仕事と生活の調和」の意味で、働きながら私生活も充実させられるように職場や社会環境を整えること

※ 西暦—元号早見表

西 暦	元 号
2014年	平成26年
2015年	平成27年
2016年	平成28年
2017年	平成29年
2018年	平成30年
2019年	平成31年 令和元年
2020年	令和2年
2021年	令和3年
2022年	令和4年
2023年	令和5年
2024年	令和6年
2025年	令和7年
2026年	令和8年



多文化共生のまち、しらおい

◇ 北海道 白老町 ◇