

6 こころの健康・自殺対策計画

こころに不調をきたすと、様々な身体症状を引き起こすなど、身体の健康と同様、こころの健康は大変重要なものです。こころにはりを持ち、いきいきと生きていくためには、日頃からの十分な睡眠、ストレスとうまく付き合う、ストレスをため込まないことが重要です。当麻町においては、前期計画策定時よりストレスが解消できている人や睡眠で休養が摂とれている人の割合が悪化しており、引き続き取り組んでいきます。

また、第2期計画からは自殺対策を計画に盛り込み、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自殺対策の推進に努めます。

【目標】 自殺対策計画に関する目標値を網掛けにしています。

| 項目 | 現状 | | データ | 目標 (R14) |
|------------------------------|------------|-------|-------------------|-------------|
| ストレスがたまっていると 感じている人の減少 | 男性 | 56.5% | 健康づくり意識調査 (R4) | 54.0% |
| | 女性 | 68.8% | | 67.0% |
| ストレスを解消できている人 の増加 | 男性 | 53.4% | 健康づくり意識調査 (R4) | 58.0% |
| | 女性 | 63.3% | | 66.0% |
| 相談できる相手がいない人の 減少 | 男性 | 30.2% | 健康づくり意識調査 (R4) | 25.0% |
| 睡眠で休養が取れている人の 増加 | 男性 | 76.0% | 健康づくり意識調査 (R4) | 80% |
| | 女性 | 73.2% | | 80% |
| 相談窓口リーフレットの設置 か所 | 1か所 | | - | 増加 |
| こころの健康づくり講座、学 習会の開催回数 | 1回/R2年度のみ | | 保健師業務分析 業務計画 | 1回/年 |
| 相談窓口として、こころの電 話相談についての認知度 | 15.3% | | 健康づくり意識調査 (R4) | 30% |
| 「自殺予防週間」、「自殺対策 強化月間」の認知度 | - | | - | 70% |
| 「ゲートキーパー」の認知度 | 17.3% | | 健康づくり意識調査 (R4) | 70% |
| ストレスや悩みで困ったとき の相談相手がいる割合 | 50歳代 男性 | 60.4% | 健康づくり意識調査 (R4) | 70% |

【施策】

- ・こころの病気に関する知識と適切な対応について、普及啓発に取り組みます。
- ・相談機関の周知、相談できる体制づくりに取り組みます。
- ・地域での声かけ、見守り、支えあう体制づくりに取り組みます。

【町民への提案】

- ・質の良い睡眠で、こころと身体の休養をとりましょう。
- ・趣味、スポーツなど自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- ・悩みや不安がある時は、ひとりで抱えこまず、誰かに相談しましょう。
- ・悩みや不安がある人に気がついたら、声をかけましょう。
- ・こころの不調を感じた時は早めに病院を受診しましょう。

【自殺対策計画】

いのち支える自殺対策推進センターが定める「令和5年度版 地域自殺対策政策パッケージ」において、すべての市町村で取り組むことが望ましいとされた「基本施策」と、当町の自殺の実態を分析した地域自殺実態プロファイルにより示された「重点施策」を組み合わせ、当町の特性に応じた施策を推進していきます。

「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自殺未遂者等への支援の充実
- ⑤自死遺族等への支援の充実
- ⑥児童生徒の SOS の出し方に関する教育

「重点施策」

- ①高齢者
- ②勤務

(1) 基本施策

①地域におけるネットワークの強化

自殺対策の推進にあたり、医療、保健、福祉、生活、教育、労働等、様々な関係機関のネットワークづくりが重要です。町民と行政、関係機関が顔の見える関係を築きながら協働し、自殺対策を地域づくりとして取り組む体制の確保に努めます。

・地域の関係団体等との連携強化

保健、福祉、教育、職域など関係団体における情報共有等あらゆる機会を捉えながら、自殺対策の普及啓発及び推進を図ります。

- ・庁内関係者との情報共有、連携強化

自殺対策の基本的な考え方、方向性について情報共有を図り、連携の強化に努めます。

- ・保健所との連携

自殺ハイリスク者・未遂者への支援等連携、協力を図ります。

②自殺対策を支える人材の育成

自殺の背景には様々な悩みや生活上の困難があり、その多くがうつ病などのこころの健康問題を抱えています。そのような問題に対して「気づき」ができ、適切な支援につなげることができる人材（ゲートキーパー）の育成・確保が課題となります。

- ・様々な職種、住民を対象とする研修等の開催

自殺の危険を示すサインに気づき、つなぎ役として担えるよう、自殺対策やこころの健康づくりについての研修を開催します。

③町民への啓発と周知

自殺は、誰にでも起こりうる危機ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくいという現実があります。自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、危機に陥った場合、誰かに助けを求めることが大切であるという理解を促進するとともに、相談窓口の周知について普及啓発に努めます。

- ・リーフレット等による相談窓口の周知

庁内窓口ほか、医療機関、薬局、金融機関等にリーフレット等の設置をし、相談窓口の周知を図ります。

- ・広報紙を活用した啓発

自殺予防週間（9月）や自殺対策強化月間（3月）に合わせ、広報紙を活用し、自殺対策の情報発信、施策の周知と理解普及を図ります。

④自殺未遂者等への支援の充実

自殺未遂の経験は、自殺の最大のリスクファクターとされ、再度の自殺企図を防ぐことは重要です。自殺企図に至った背景にある様々な課題の解決を図ることが必要です。

- ・生活における困りごとに相談の充実と連携

それぞれの年代や生活状況によって生じてくる様々な困りごと（健康、子育て、介護、生活困窮、住まいなど）に応じて、必要時関係部署と連携を図りながら相談対応、問題解決につなげます。

⑤自死遺族等への支援の充実

自殺対策では、自殺が生じた後の事後対応も重要とされております。自殺が生じた場合に家族や職場の同僚等に与える影響を最小限とし、新たな自殺を発生させないことや、発生当初から継続的に遺族等が支援を受けられるよう、情報の周知が必要です。

・自死遺族等支援に関する情報提供

自死遺族等を対象とした相談窓口や集まりの場について記載されているリーフレットを庁内窓口ほか、医療機関、薬局、金融機関等に設置します。

⑥児童生徒の SOS の出し方に関する教育

当町においては、子どもの自殺者の発生はありませんが、いのちや暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいか、辛いときや苦しいときには助けを求めようという意識を、子どもの頃から学ぶことが大切です。

・町ホームページや SNS を活用した啓発

「こころもメンテしよう」～若者を支えるメンタルサイト～（厚生労働省ホームページ）など、こころの健康づくりや相談窓口について周知します。

(2) 重点施策

①高齢者

高齢者やその家族等を支援する、あるいは高齢者と接点のある様々な立場の人たちと、高齢者は閉じこもりや抑うつ状態から、孤立・孤独に陥りやすいといった自殺のリスクに対応するため、地域包括支援センターとの連携のもと、高齢者の孤立・孤独を防ぐための取り組み推進を図ります。

・地域ケア会議の開催

保健、医療、福祉関係者等が連携し、地域の高齢者が抱える問題の共有、地域課題の把握や地域づくりの方針を検討し、地域包括ケアシステム構築に向けたネットワーク強化を図ります。

・介護予防事業の普及・啓発

各種介護予防事業の開催を通じて、高齢者の健康づくり、居場所づくり、閉じこもり予防対策を推進します。

・健康教室での啓発活動

地域や老人会等に対し、うつ病を含め、こころの健康や自殺に関する正しい知識等について理解を深めるための健康教育を行います。

・うつ病スクリーニング

基本チェックリストを活用し、うつ症状の傾向にある方を把握し、必要に応じ、医療や福祉制度など支援につなげます。

・認知症初期集中支援チーム

認知症の方やその家族に早期に対応し、早期受診、適切なサービスにつながるよう支援することで、本人や家族の心身の負担軽減を図ります。

②勤務

当町では働き盛りの世代の男性における有職者の自殺も課題となります。こころの健康に関するデータにおいては、「ストレスや悩みで困った時の相談相手がいない」との回答は、

50歳代男性が他の年代よりも高くなっています。

また、社会的に規模の小さな事業所は、従業員のメンタルヘルス対策に遅れがあるとの指摘もあり、当町においても従業員19人以下の事業所の占める割合が92%（※）と高いことから、働く人のメンタルヘルス対策を推進していきます。

・広報紙を活用した啓発

働き盛りの世代を中心とした、うつ症状や睡眠障害、飲酒リスク等に係る啓発を行い、こころの健康リスクの早期発見に努めます。

・リーフレット等による普及啓発

事業所等との連携を図り、働く人のメンタルヘルスに関する情報や相談窓口の周知を図ります。

※平成28年経済センサス