

# 高根沢町自殺対策計画

## たかねざわ

### ♡こころのサポートプラン♡

～ みんなの笑顔 未来につなごう ～



令和2年3月

高根沢町

# 目 次

## 第1章 計画の策定にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1

- 第1節 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1
- 第2節 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1
- 第3節 計画期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1
- 第4節 計画の数値目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P2

## 第2章 自殺対策の基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P3

## 第3章 自殺をめぐる現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P5

- 第1節 全国の自殺の動向・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P5
- 第2節 高根沢町の自殺の動向・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P8
- 第3節 アンケート調査の結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P15
- 第4節 自殺対策における現状と課題・・・・・・・・・・・・ P21

## 第4章 自殺対策の取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P22

- 第1節 基本施策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P22
- 第2節 重点施策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P29

## 第5章 自殺対策の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P33

- 第1節 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P33
- 第2節 計画の進捗管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P33

# 第1章 計画の策定にあたって

## 第1節 計画策定の趣旨

全国においての年間自殺者数は平成10（1998）年に急増し、年間3万人を超える状況が続いていました。そうした中、国は平成18（2006）年に「自殺対策基本法」を制定し、総合的な自殺対策に取り組むことで、「自殺が社会の問題」として広く認識されるようになり、自殺者数は年々減少傾向にあります。しかし、主要先進7か国（フランス、アメリカ、イギリス、ドイツ、イタリア、カナダ、日本）の中では最も高く、自殺者は年間2万人を超えるという事態はいまだに続いています。

そうした中で平成28（2016）年に「自殺対策基本法」が改正され、「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、都道府県・市町村で地域の実情を勘案した自殺対策計画を定めることが義務付けられました。

このような状況をふまえ、本町においても「高根沢町自殺対策計画 ～ たかねざわ ころのサポートプラン ～」を策定することといたしました。

人の価値や基準は一つではなく他者と比較することはできません。自分自身の良さに気づき、誰にも変わることができない『唯一無二（オンリーワン）の存在である』と実感できるための支援を行い、お互いを認め合い支え合いながら“笑顔で楽しく生活できるまち”の実現を目指します。

## 第2節 計画の位置づけ

- （1）本計画は、自殺対策基本法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」であり、国の自殺対策基本法の基本理念に基づき策定し、栃木県自殺対策計画との整合性も図ります。
- （2）本計画は「高根沢町地域経営計画2016」で掲げた『希望の持てるまちを後世に引き継いでいく』という基本理念との整合性を図り策定します。
- （3）「健康たかねざわ元気計画」における休養・ころの健康を推進するための具体的計画として位置づけます。

## 第3節 計画期間

国の自殺総合対策大綱が概ね5年を目途に見直しが行われることを踏まえ、本計画の推進期間は令和2（2020）年度から令和6（2024）年度までの5年間とします。

## 第4節 計画の数値目標

自殺対策基本法において示されているとおり、自殺対策を通じて目指すのは、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現です。その実現に向けては、対策を進めるうえでの具体的な数値目標等を定めるとともに、それらの取組がどのような効果を挙げているかといった検証も行っていく必要があります。

### (1) 国・栃木県の数値目標

国は、平成29年7月に閣議決定した「自殺総合対策大綱」において、令和8(2026)年までに人口10万人当たりの自殺による死亡者数(以下、「自殺死亡率」という)を、平成27(2015)年の18.5と比べて30%以上減らし、13.0以下とすることを目標として決めました。また、栃木県では令和4(2022)年までに国の目標値に併せて自殺死亡率を14.6とすることを目標とし、平成27(2015)年から自殺死亡率を25.1%減少させるとしています。

【自殺死亡率:人口10万人当たりの自殺による死亡数】

#### ◆ 国の数値目標

	平成27(2015)年	令和4(2022)年	令和7(2025)年
自殺死亡率	18.5	14.6	13.0以下
対平成27年比	100%	78.9%	70.0%

#### ◆ 栃木県の数値目標

	平成27(2015)年	令和4(2022)年
自殺死亡率	19.5	14.6
対平成27年比	100%	74.9%

### (2) 高根沢町の数値目標

高根沢町では既に、国や県が目標とする自殺死亡率を下回っていることから、今後も自殺死亡率が低い状況を維持し、令和6(2024)年までの5年間で自殺死亡率0%とし、自殺者のいない町を目指します。

#### ◆ 高根沢町の数値目標

	平成29(2017)年	令和6(2024)年
自殺死亡率	13.5	0%
対平成29年比	100%	0%

## 第2章 自殺対策の基本方針

自殺は、その多くが様々な悩みが原因で心理的に追い詰められた末の「追い込まれた死」です。一方で、壁にぶつかり衝動的に「死」を選択してしまう場合もあります。そのため、悩みや不安が生じた場合に早期に気づき支援につなげられるような支えあえる体制を整えるとともに、ありのままの自分を受け入れ肯定し、挫折や困難が生じたときにも「死」ではなく「生きる」選択ができる支援も必要と考えます。

町では平成29年7月に閣議決定された『自殺総合対策大綱』を踏まえ、笑顔が幸せの象徴と考え『すまいる』をキーワードとして行動目標を定め本計画の推進を図ります。

す

### すすんで声かけ、すすんで相談！

自殺を予防するにはこころのSOSにまず気づくことが必要です。

- ・気になる人には勇気をもって声をかけてみましょう。
- ・悩みがあるときには、誰かに打ち明けてみましょう。

ま

### 守ってあげよう自分のこころ、相手のこころ

セルフケアやゲートキーパーの心得を知ることが自殺予防につながります。

- ・自分のこころの状態を知りましょう。～ストレスチェック（※1）の活用を！～
- ・ストレスの解消法を見つけましょう。
- ・自分の良いところ、相手の良いところを認め合いましょう。
- ・みんながゲートキーパー（※2）になりましょう。

い

### いるよ、そばに！ 一人じゃないこと忘れないで

町は個人が孤立することが無いよう支援します。

- ・ゲートキーパーの養成講座を実施します。
- ・相談窓口の紹介をします。
- ・自殺予防啓発事業を実施します。
- ・見守り活動を実施します。

る

### 『ルンルン』と生きがい持って出かけよう

生きがいは心の栄養です。

- ・普段から好奇心を持ち続け、自分の楽しみや趣味を見つけてみましょう。
- ・町では生きがいづくりを支援をします。

## ※1 ストレスチェックとは

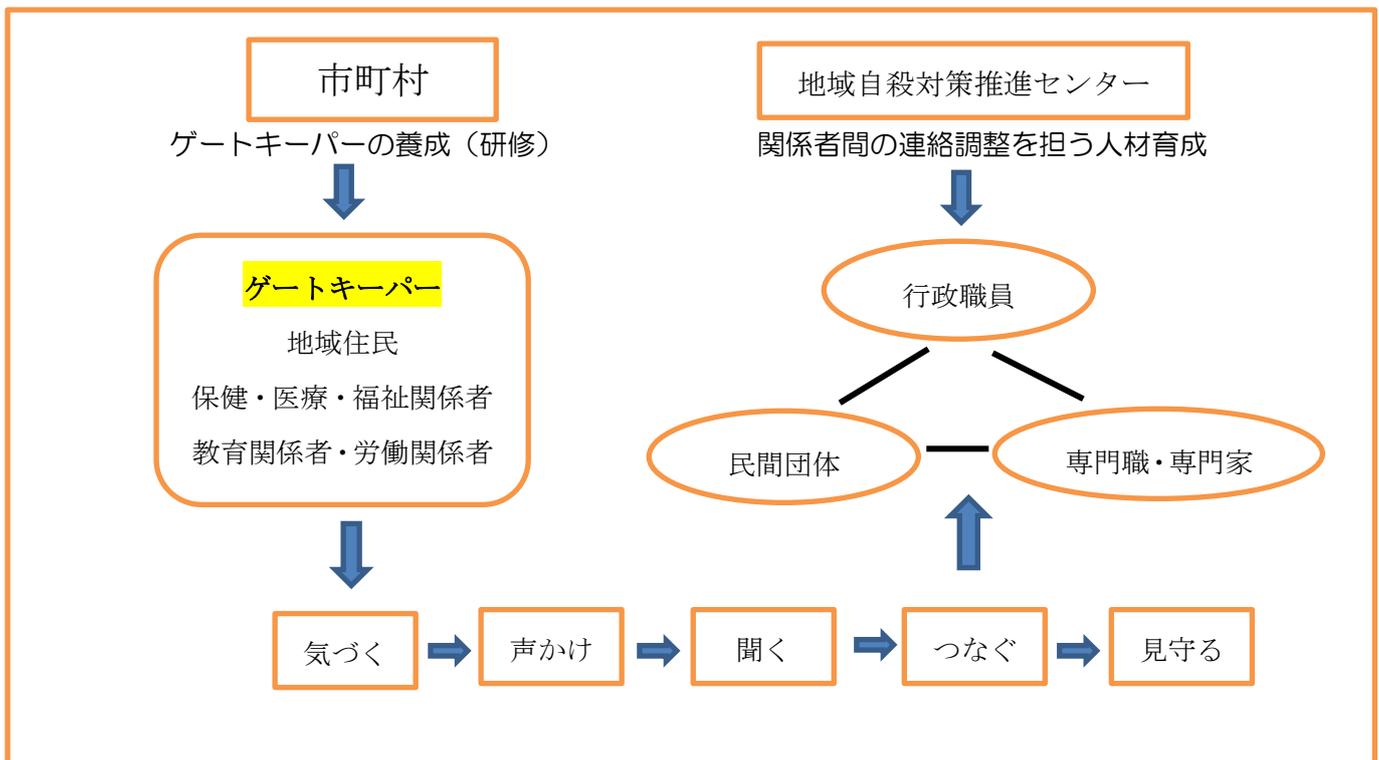
厚生労働省ホームページ内の『3分でできる職場のストレスセルフチェック（簡易版）』を使って簡単にストレスチェックができます。

➔ [検索：厚生労働省 こころの耳](#)

## ※2 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、こころの SOS に気づくためには重要な役割を果たす存在です。ただし、特別な資格は必要ありません。

### ゲートキーパーの養成のイメージ



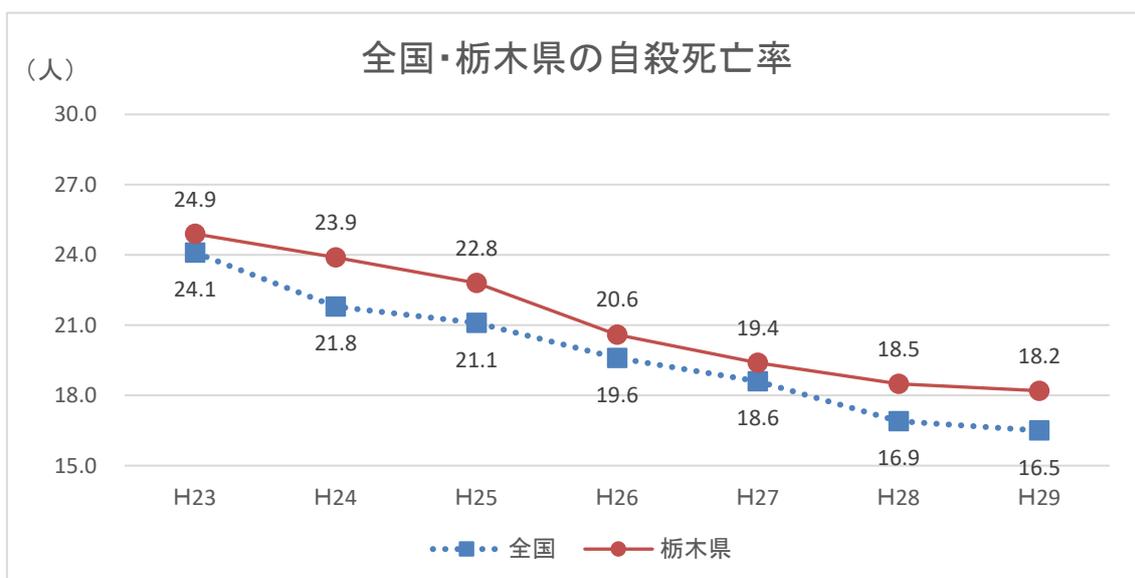
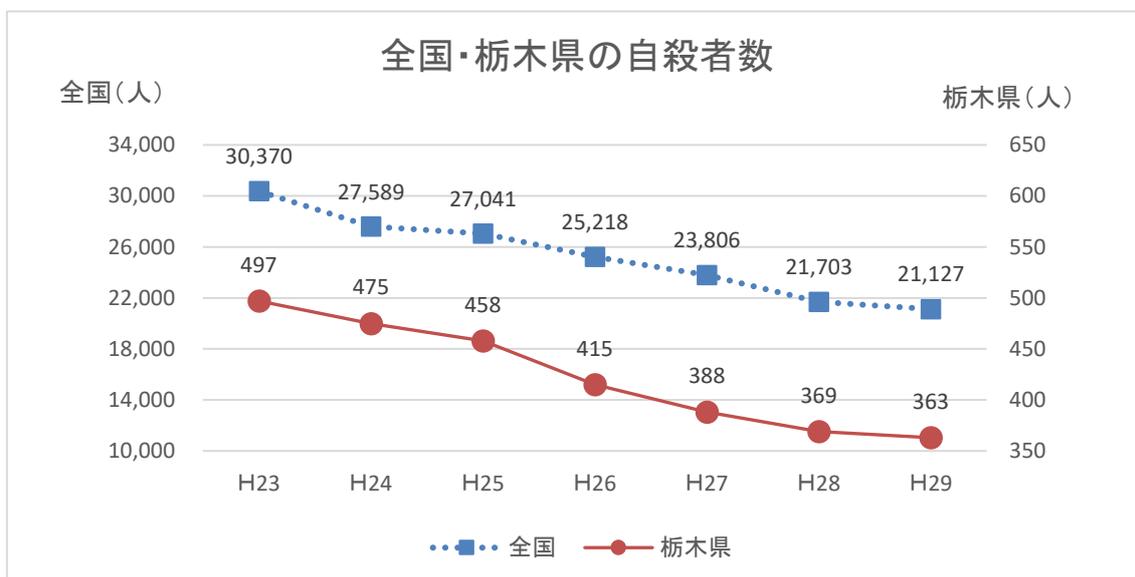
# 第3章 自殺をめぐる現状

## 第1節 全国の自殺の動向

### (1) 全国・栃木県の自殺者数の年次推移

全国および栃木県における平成 23 年度から平成 29 年度の自殺数は減少傾向にあり、平成 29 年度までの 7 年間で、全国では 30.4%、栃木県では 27.0%減少しています。

また、自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺による死亡者数）においても全国および栃木県は減少傾向にありますが、栃木県の自殺死亡率は全国よりも高い水準で推移しています。



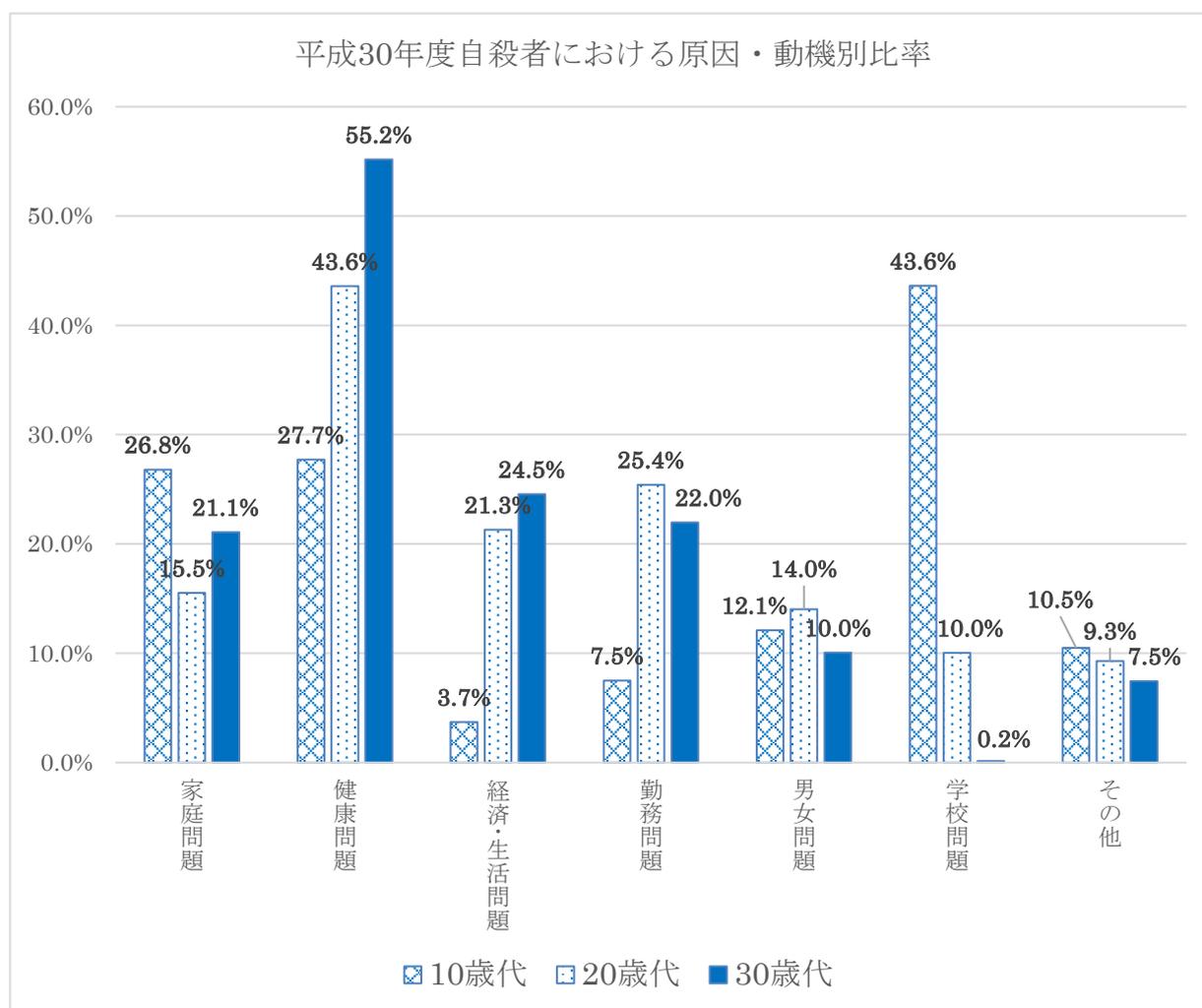
出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

## (2) 若年層の自殺の実態

令和元年度版自殺対策白書で若年層の自殺の実態及びその対策が示されました。

若年者の自殺の動機では、10歳代では家庭問題と学校問題の比率が増加し、20・30歳代では健康問題が最も高く、次いで経済・生活問題や勤務問題の割合が高いことがわかりました。10歳代でも、高校生では家庭の問題よりも学業や進路の悩みの割合が増加し、うつ病を原因・動機とする者も一定割合で見られました。

こうした結果に対する必要な対策として、SOSの出し方に関する教育の推進などによる学生・生徒が抱える問題の早期発見・対応や、様々な悩みを相談できる窓口の整備と周知、窓口間の連携等が挙げられました。



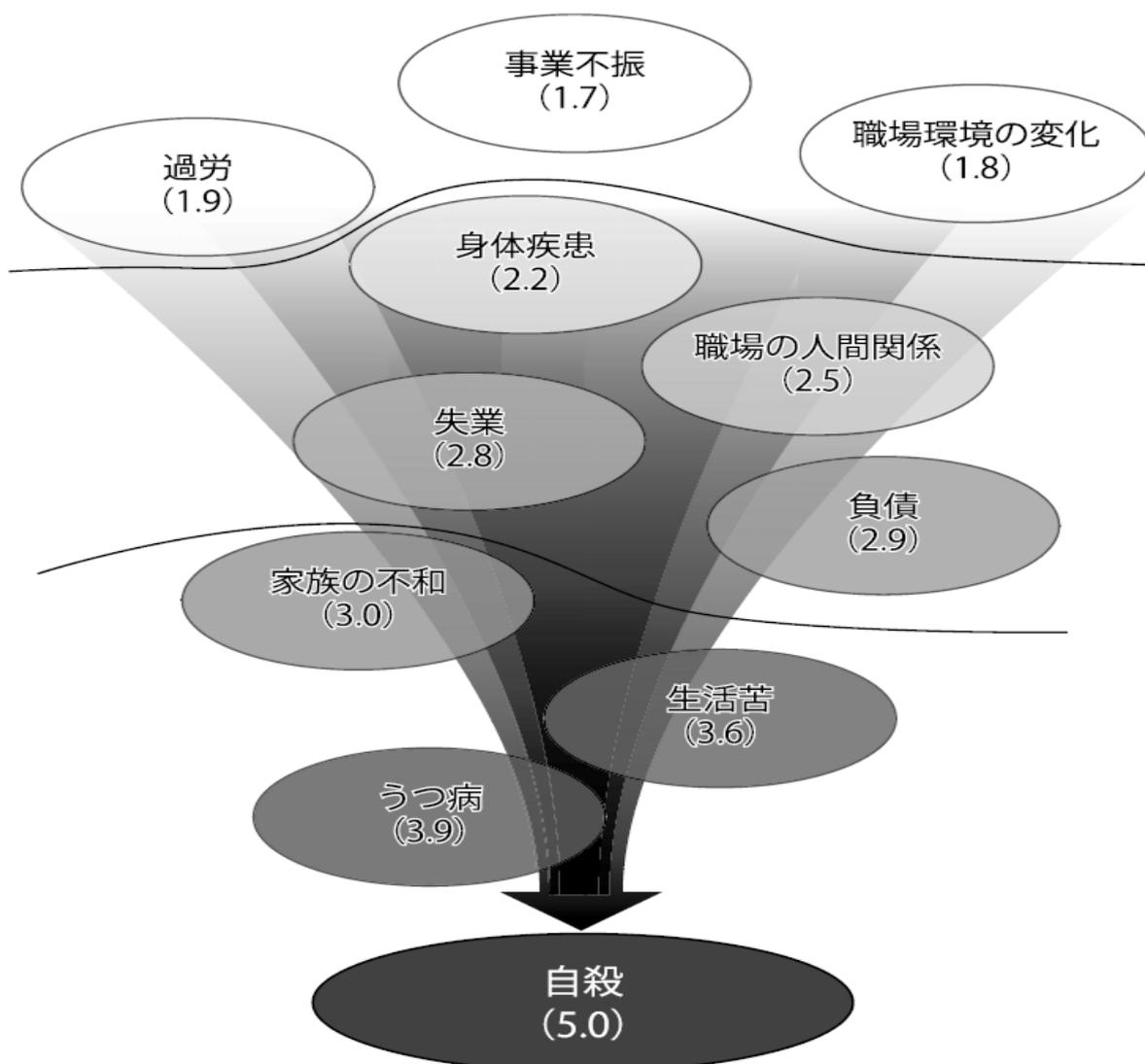
資料 : 警察庁『自殺統計』及び令和元年度版自殺対策白書

### (3) 自殺の危機要因

地域生活の現場で起きる問題は、社会が多様化する中で複雑化・複合化しています。複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起こります。「平均 4 つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査もあります。（自殺実態白書 2013NPO 法人ライフリンクより）

#### ◆ 自殺要因の連鎖

( ) 内の数字は「危険複合度」を示しており、危険複合度とは、それぞれの危険要因が含有している危険要因の数のことです。数が増えるにつれて自殺のリスクが高まります。



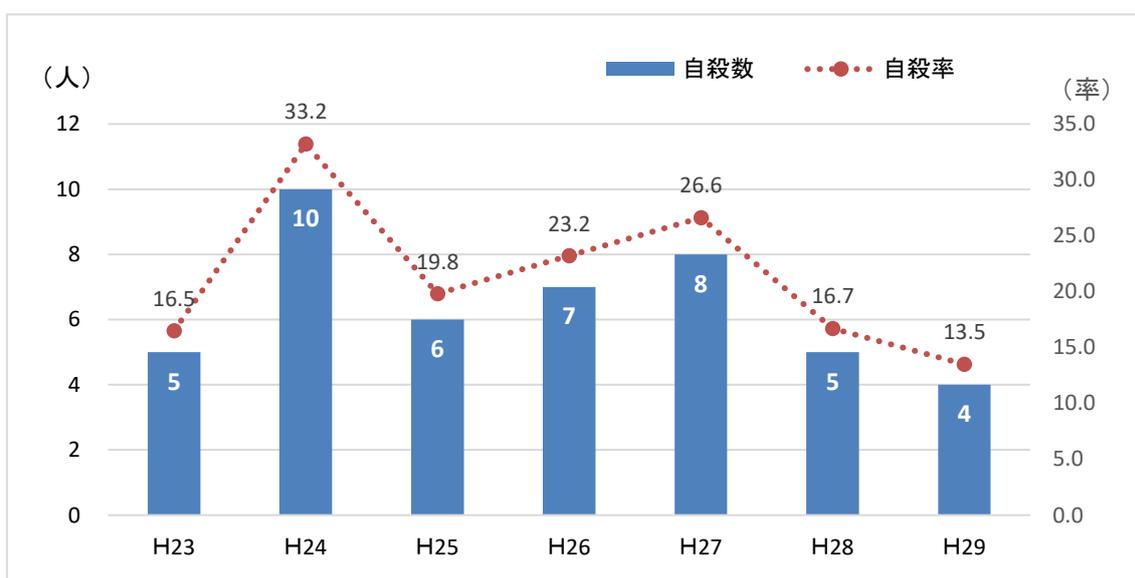
## 第2節 高根沢町の自殺の動向（地域自殺実態プロフィールより）

### （1）自殺者数と自殺死亡率の推移

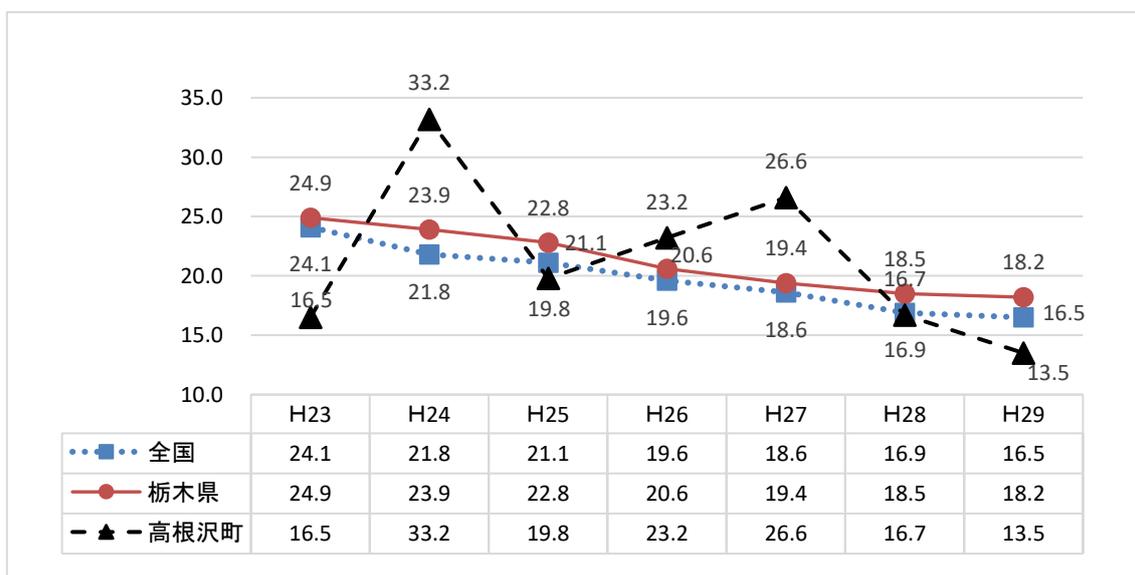
高根沢町の自殺死亡者数及び自殺死亡率の推移は、平成 24 年度を除きほぼ横ばいですが、わずかに減少傾向にあります。

自殺死亡率では平成 24 年度から平成 27 年度までは、全国や栃木県をほぼ上回っていましたが平成 28 年度からは全国・栃木県を下回り平成 29 年度の自殺死亡率（人口 10 万人当たりの死亡者数）は 13.5 で最低値となっています。

#### ◆ 高根沢町の自殺者数と自殺死亡率の推移



#### ◆ 高根沢町・栃木県・全国の自殺死亡率

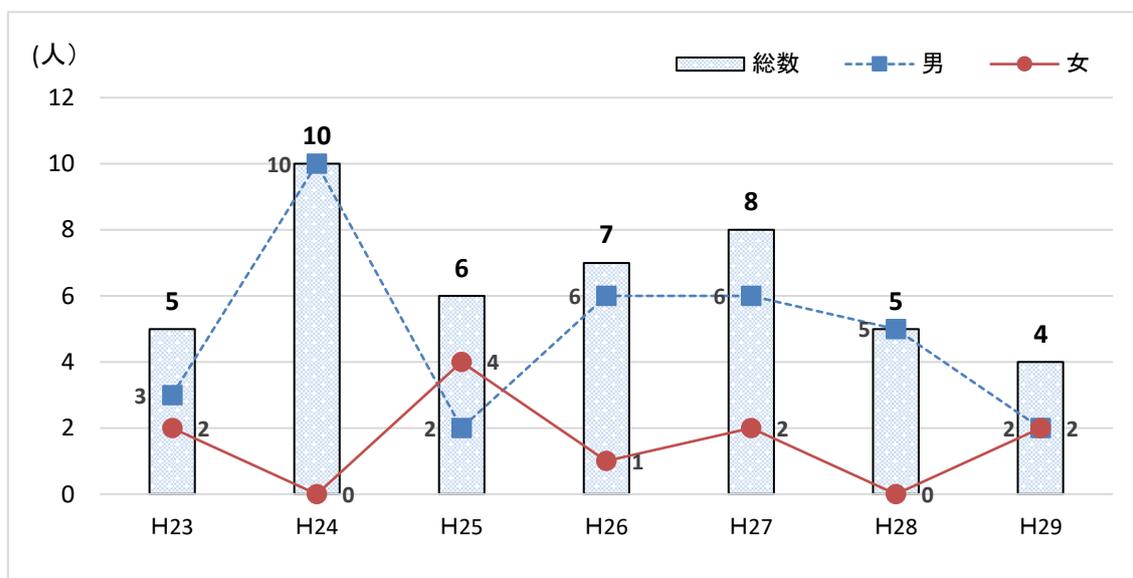


## (2) 男女別自殺者数と男女別割合

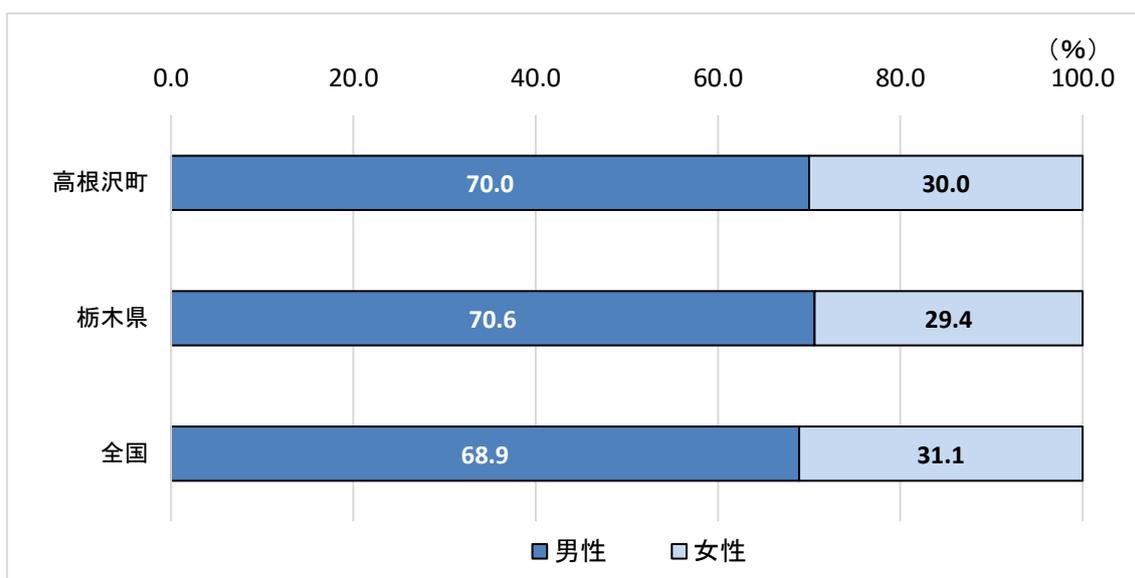
高根沢町の男女別の自殺者数は男性が女性を上回る推移を示しております。

また、男女別自殺者数の割合は全国、栃木県と比較し同様の状況です。

### ◆ 高根沢町の男女別死亡者数の推移



### ◆ 高根沢町・栃木県・全国の男女別死亡者数の割合 (H25~H29の5年間の累計)



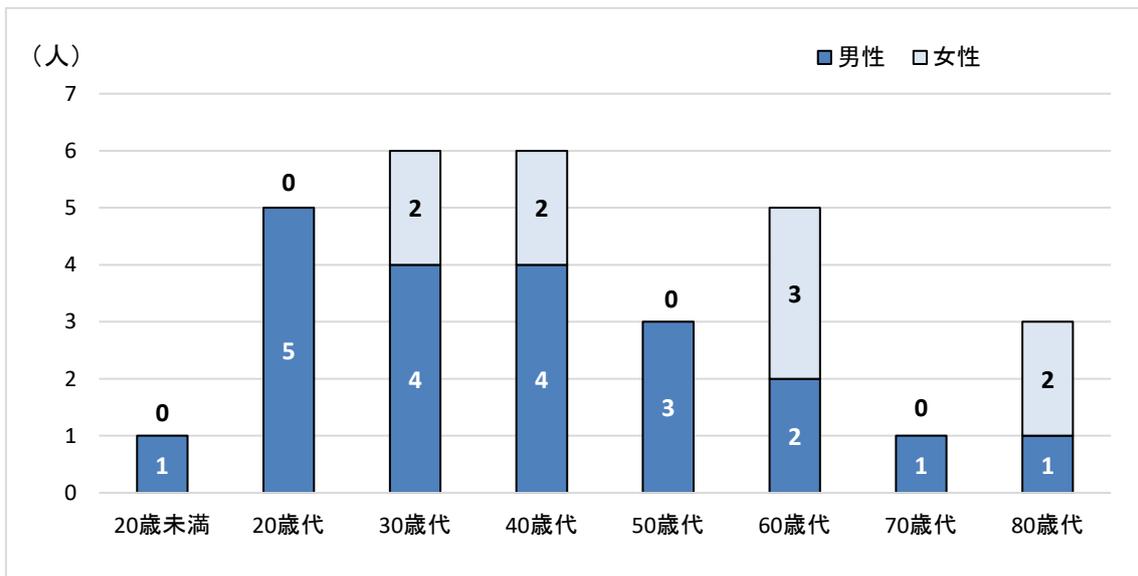
※ 単位未満は四捨五入してあるため、構成比が100.0%にならない場合があります

### (3) 年齢別自殺者数と年齢別割合

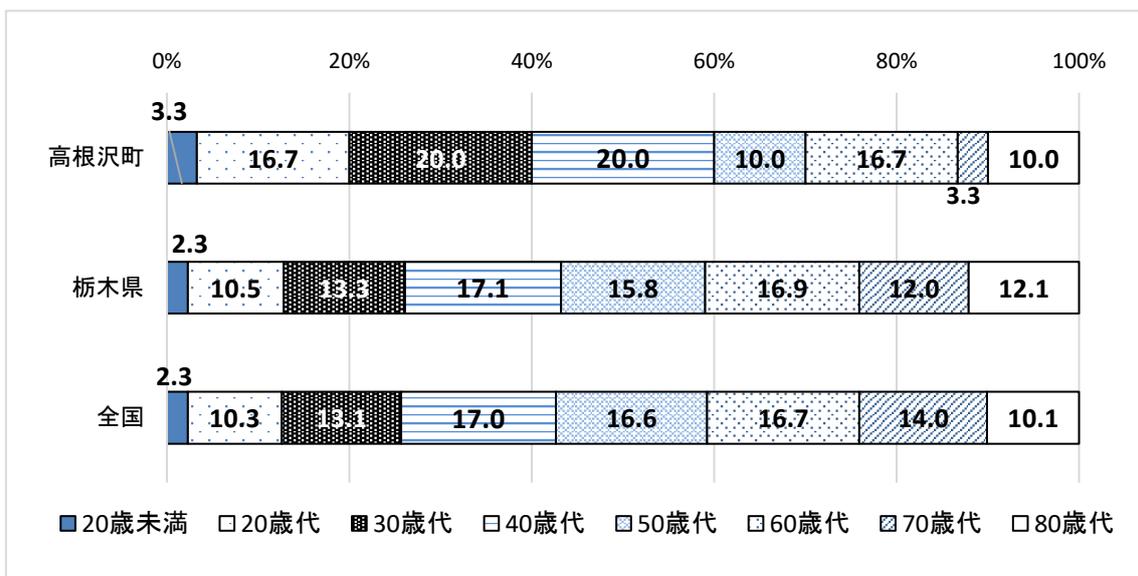
高根沢町の自殺者数の5年間の累計を年齢別でみると30歳代、40歳代が6人と最も多く、次いで20歳代、60歳代の5人となっています。60歳代と80歳代を除いて、男性が女性を上回っています。

また、高根沢町の年齢別自殺者数の割合を全国、栃木県と比較すると、20歳代～40歳代の割合が全国・栃木県より高くなっています。

#### ◆ 高根沢町の年齢別自殺者数（H25～H29の5年間の累計）



#### ◆ 高根沢町・栃木県・全国の年齢別自殺者数の割合（H25～H29の5年間の累計）

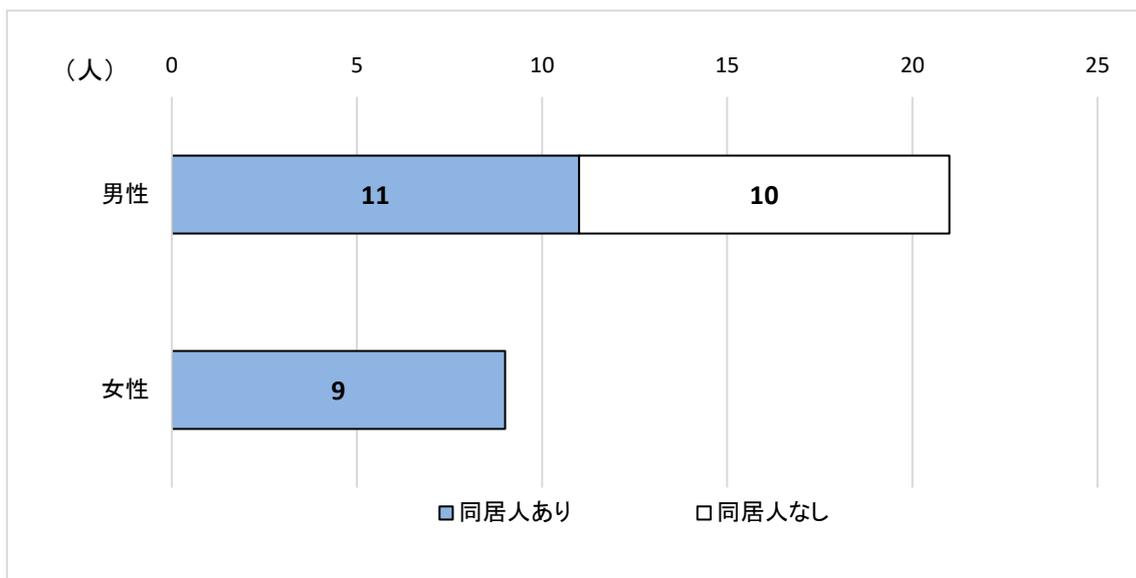


※ 単位未満は四捨五入してあるため、構成比が100.0%にならない場合があります

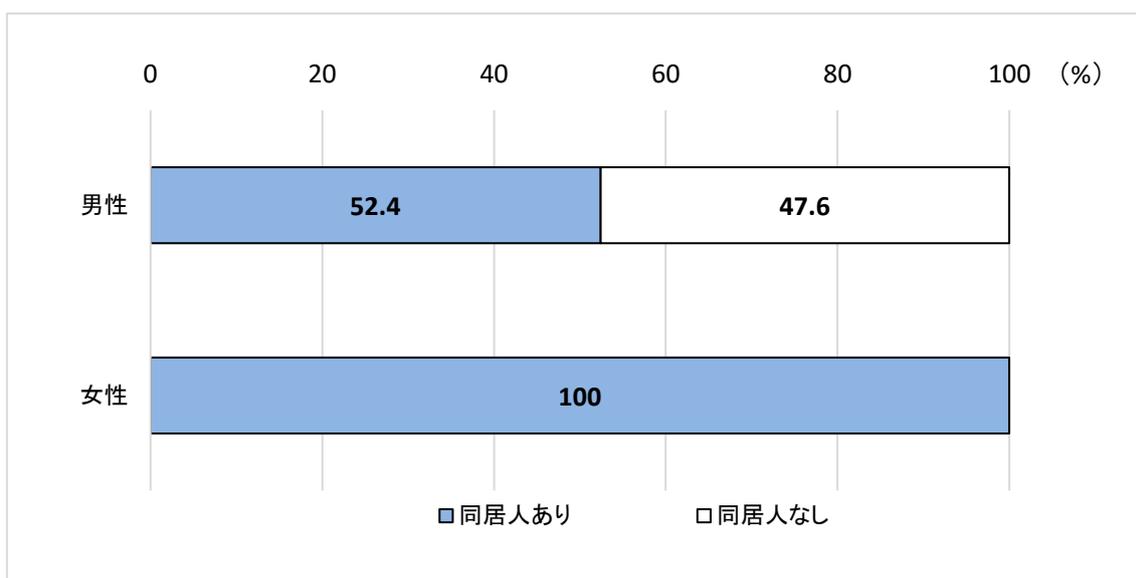
#### (4) 同居人の有無別による自殺者数

高根沢町の同居人の有無別による自殺者数の5年間の累計をみると、「同居人あり」は男性が11人、女性が9人、計20人、「同居人なし」は男性10人となっています。男性は同居人の有無で差はありませんが、女性は100%「同居人あり」です。

##### ◆ 高根沢町の同居人の有無別による男女別自殺者数（H25～H29の5年間の累計）



##### ◆ 高根沢町の同居人の有無別による男女別自殺者数の割合（H25～H29の5年間の累計）



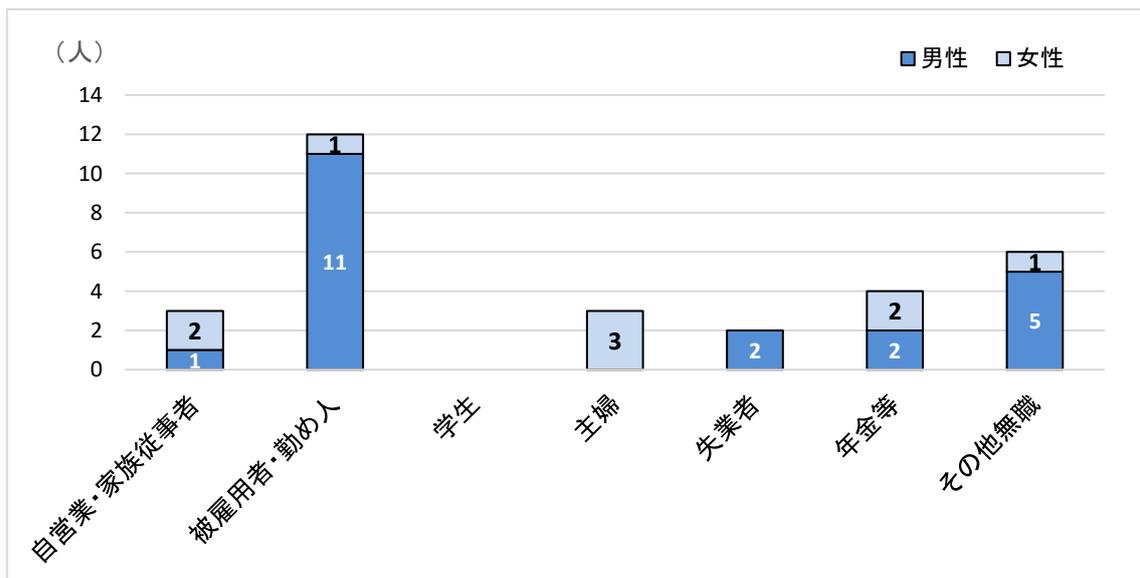
※ 単位未满是四捨五入してあるため、構成比が100.0%にならない場合があります

## (5) 職業別自殺者数と職業別割合

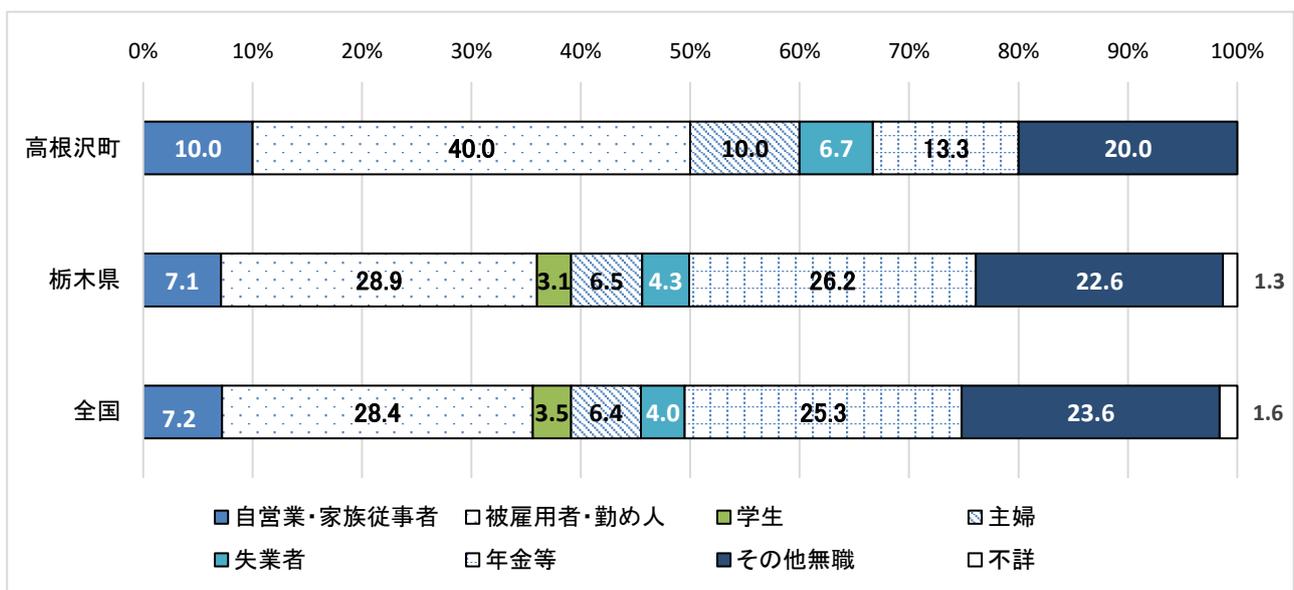
高根沢町の職業別自殺者数の5年間の累計を年齢別でみると「被雇用・勤め人」が12人と最も多く、次いで「その他の無職」が6人と続いています。

また、高根沢町の職業別自殺者数の割合を栃木県・全国と比較しても「被雇用・勤め人」の割合が高く、逆に「年金等」割合が低くなっています。

### ◆ 高根沢町の職業別自殺者数（H25～H29の5年間の累計）



### ◆ 高根沢町・栃木県・全国の職業別自殺者数の割合（H25～H29の5年間の累計）



※ 単位未満は四捨五入してあるため、構成比が100.0%にならない場合があります

\*失業者：失業している者のうち、雇用保険の失業等給付などの経済的援助を受けていない者

\*年金等：年金や雇用保険の失業等給付、生活保護などの経済的援助を受けて生活している者

\*その他の無職者：主婦、失業者、年金等以外のすべての無職者（利子、配当、家賃等生活者等）

## （６）高根沢町の主な自殺の特徴

自殺の理由としては、仕事上のストレスや職がないことでの経済的不安によるものが多いようです。また、女性では身体疾患や介護疲れが影響しているようです。いずれにしても自殺に至るまでには複数の要因があり、自殺までの過程で仕事上の悩みや経済的な面、健康面での相談できる体制の強化が求められます。

高根沢町の自殺者数は平成 25 年～29 年 5 年間の合計は男性 21 名、女性 9 名、合計 30 名

上位 5 区分		自殺者数 5 年合計	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 20～39 歳 有職・独居	5	16.7%	70.2	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
2 位	男性 20～39 歳 無職・同居	3	10.0%	171.7	①【30 代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺/②【20 代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺
3 位	男性 40～59 歳 有職・同居	3	10.0%	18.6	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
4 位	女性 60 歳以上 無職・同居	3	10.0%	17.9	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5 位	女性 60 歳以上 有職・同居	2	6.7%	63.8	介護疲れ+家族間の不和→身体疾患+うつ状態→自殺

順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺率死亡の高い順を上位としてあります。

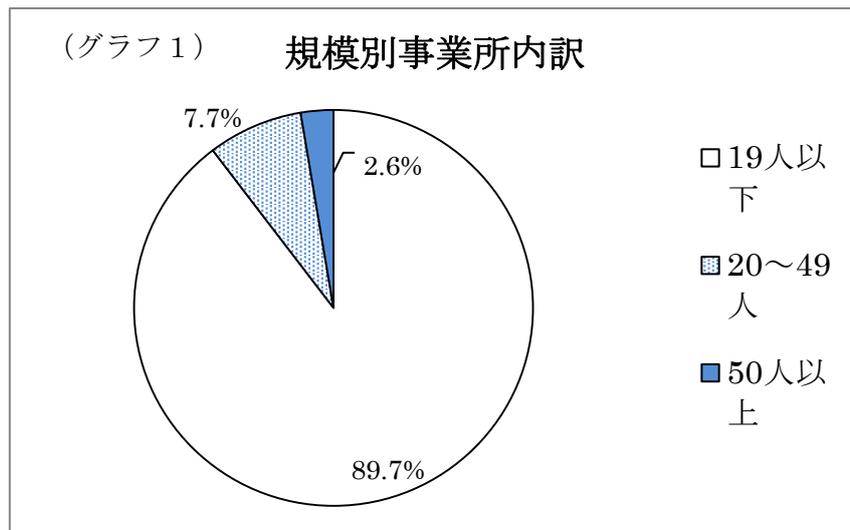
\*自殺死亡率の母数(人口)は平成 27 年度国勢調査を基に自殺総合対策推進センターにて推計したものです。

\*\*「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書 2013(ライフリンク)を参考にしてあります。

## (7) 勤務・経営関連資料

### ◆ 高根沢町内規模別事業所の内訳（平成 26 年経済センサス基礎調査）

従業員数	9 人未満	10～19 人	20～29 人	30～49 人	50～99 人	100 人以上	出向・派遣従業者のみ
事業所数	756	93	41	32	15	7	7
従業者数	2,373	1,262	980	1,173	997	3,500	-



### ◆ 高根沢町従業員の常住地・従業地（平成 27 年国勢調査）（表 1） (人)

		従業地		
		高根沢町	他市町村	不明・不詳
在住地	高根沢町	5,899	9,060	474
	他市町村	5,299	—	—

平成 26 年経済センサス基礎調査（グラフ 1）によると高根沢町内事業所(951 か所)のうち、97%は労働者数が 50 人未満の事業所です。

労働者数 50 人未満の小規模事業所ではメンタルヘルス対策に遅れがあることが指摘されていることから、小規模事業所での働きかけが必要と思われます。

ただし、平成 27 年度国勢調査による従業員の常住地・従業地（表 1）を見ると、町内常住就業者の 58.7%が他市町村で従業していることから、職域のメンタルヘルスの充実を図るとともに、相談窓口の周知を図り、性別・年齢・職業に関係なく相談しやすい環境づくりも必要と思われます。

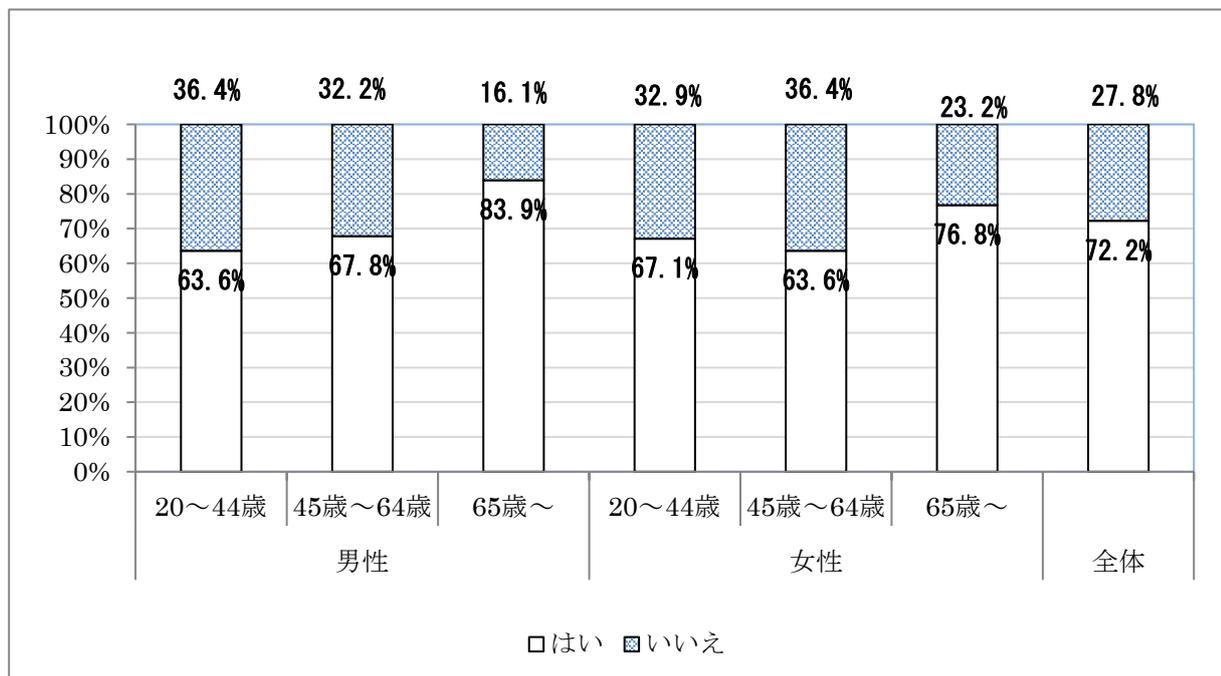
### 第3節 アンケート調査の結果

#### (1) 高根沢町の住民意識調査の結果

メンタルヘルスに関する町民の意識や自殺対策に関する現状把握としてアンケート調査を実施しました。

- 【 調査方法 】 郵送にてアンケート配布し、健診日に回収
- 【 調査期間 】 平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月
- 【 調査対象 】 住民健診受診者および 2 歳児健診を受診した保護者
- 【 アンケート送付数 】 3,028
- 【 回収数 】 2,639 (回収率 87.2%)

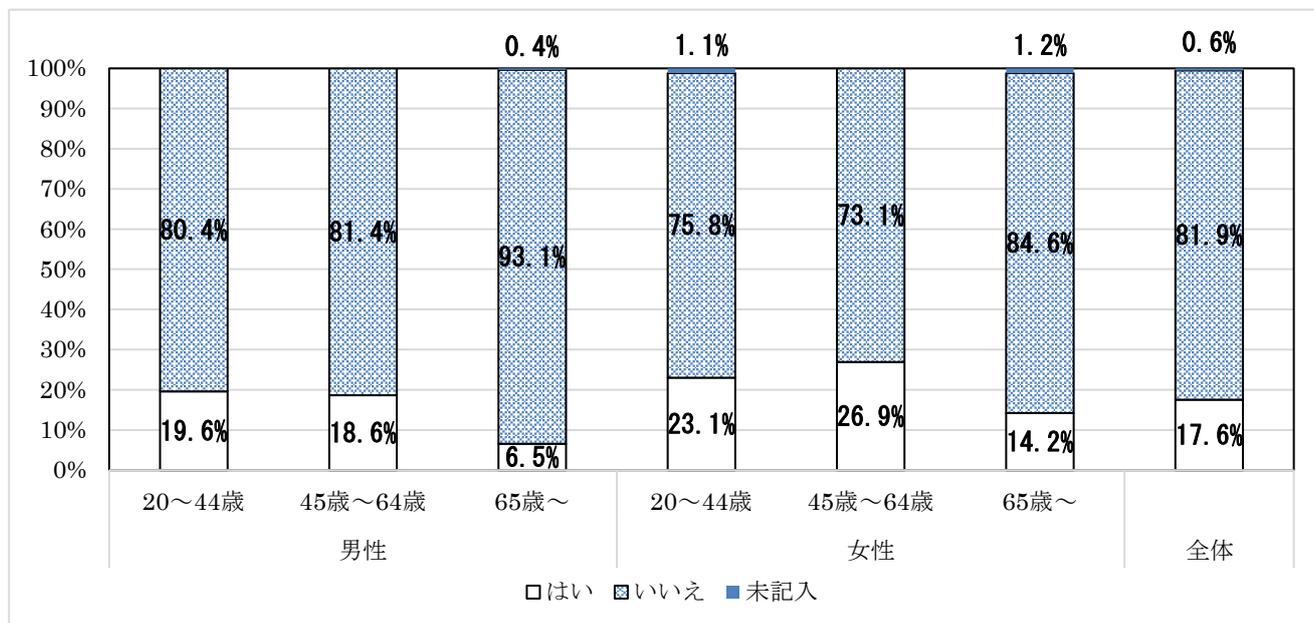
#### Q1 睡眠や休息は十分取れていますか？



※ 単位未満は四捨五入してあるため、構成比が 100.0%にならない場合があります

男性では 20 歳から 44 歳、女性では 45 歳から 64 歳の年代が『睡眠や休息が十分取れていない』との回答が多い傾向にあります。

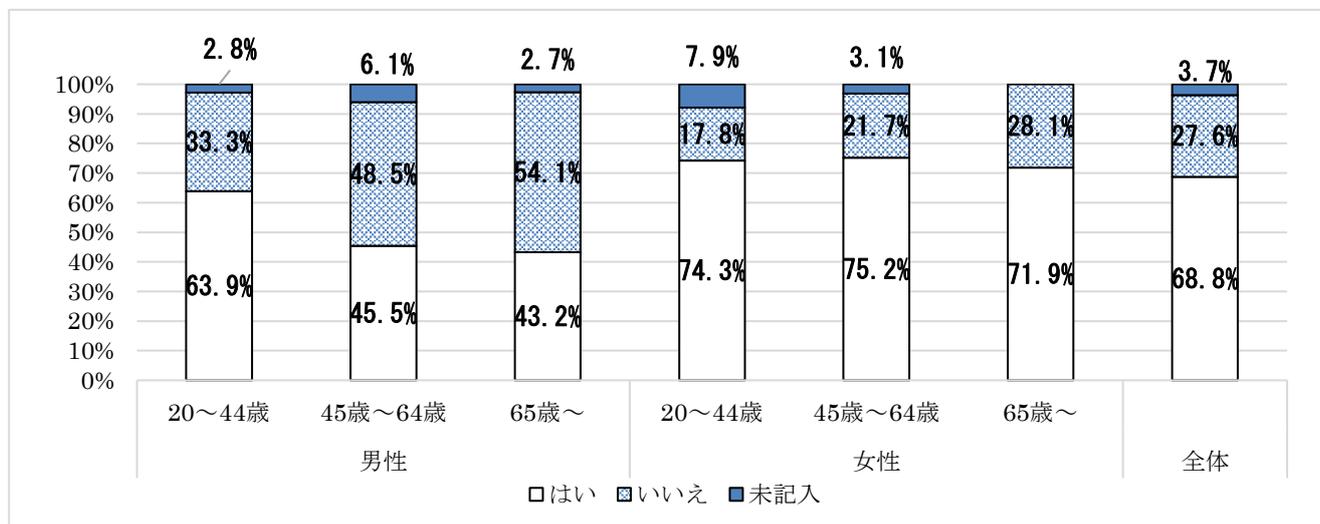
## Q2 強いストレスを毎日感じますか？



※ 単位未満は四捨五入してあるため、構成比が100.0%にならない場合があります

= 強いストレスを毎日感じる方のみ回答 =

## Q2 ストレスを感じた時に話を聞いてくれる人はいますか？

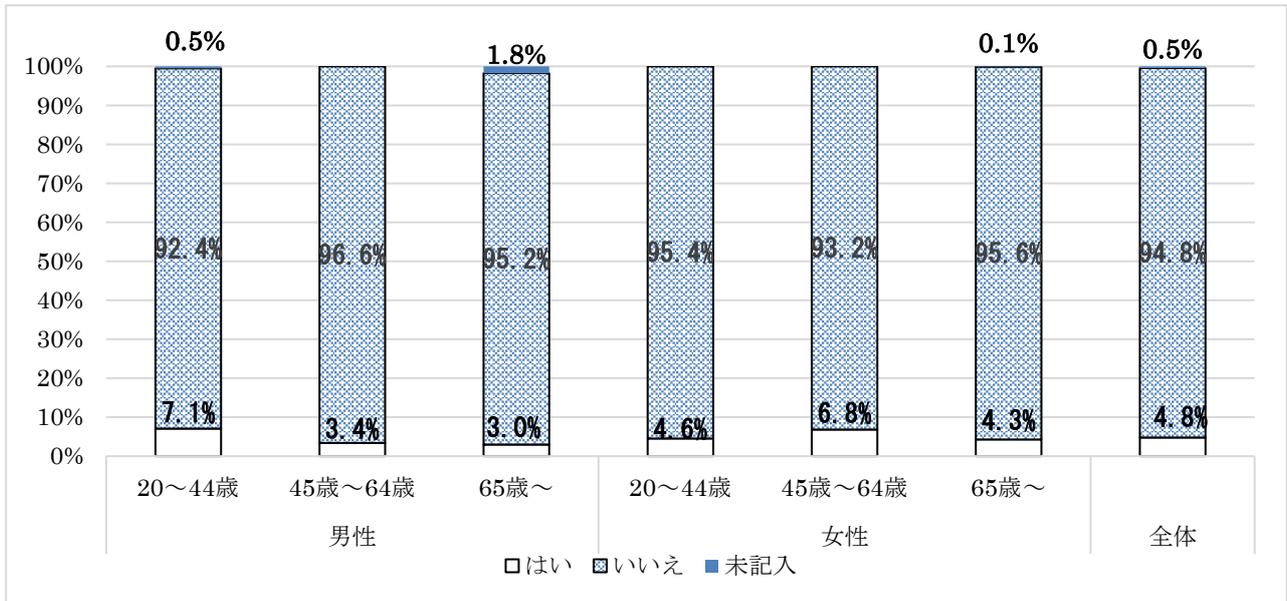


※ 単位未満は四捨五入してあるため、構成比が100.0%にならない場合があります

毎日強いストレスを感じる割合は、男性よりも女性の方が若干高く年齢的には若い世代の方が高い傾向にあるようです。ただし、女性はストレスを感じた際に7割以上の方が、男性でも20歳から44歳は6割以上が『話を聞いてくれる人がいる』と回答しており、ストレス軽減の行動が図れていると思われます。

逆に、45歳以上の男性では『話を聞いてくれる人がいる』と回答した方は半数以下でストレスを周囲に相談しにくい傾向があるようです。

### Q3 『ゲートキーパー』という言葉を知っていますか？



※ 単位未満は四捨五入してあるため、構成比が100.0%にならない場合があります

『こころのSOS』に気づき早期に必要な相談窓口につなぐ役割のゲートキーパーは、自殺予防やこころの健康を保つために重要な存在ですが、高根沢町においてはどの年代でもゲートキーパーの認知度は低い状況です。

#### ※ 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。特別な資格は必要としません。

## (2) 地域福祉計画策定に伴うアンケート調査の結果

【 調査方法 】 郵送にて配布・回収

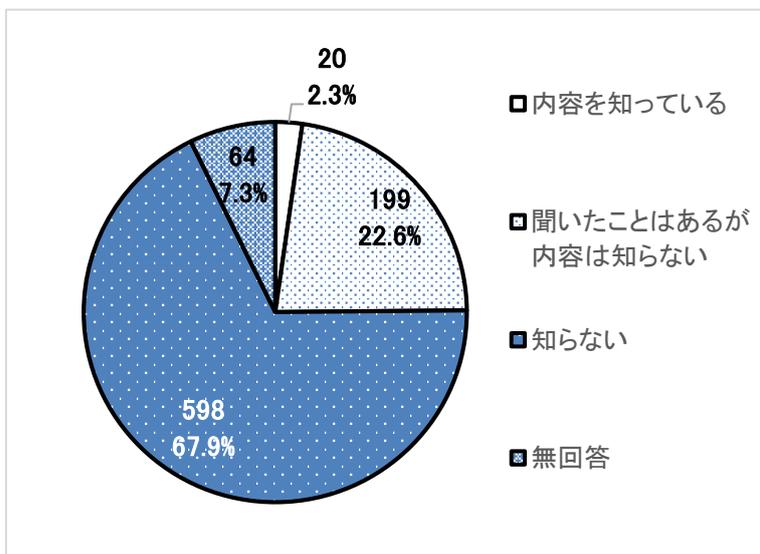
【 調査期間 】 平成 30 年 10 月

【 調査対象 】 町内在住者（無作為抽出）

【 アンケート送付数 】 2,000 票

【 回収数 】 881 票 （回収率 44.1%）

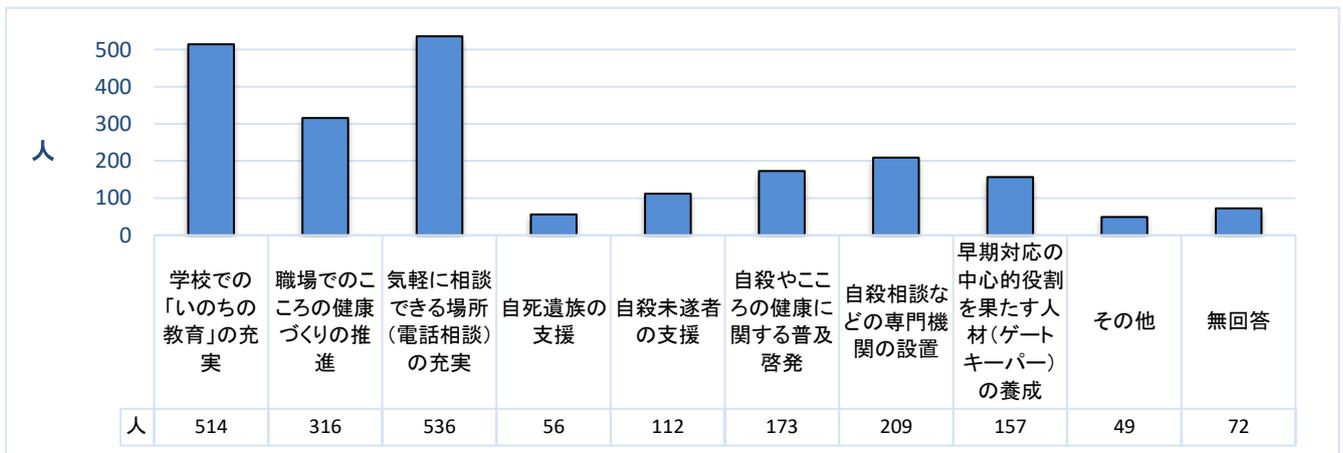
Q1 『自殺対策基本法』という法律を知っていますか？



「自殺対策基本法」の認知度は、「知らない」が約7割と多くなっています。

※ 単位未満は四捨五入してあるため、構成比が 100.0%にならない場合があります

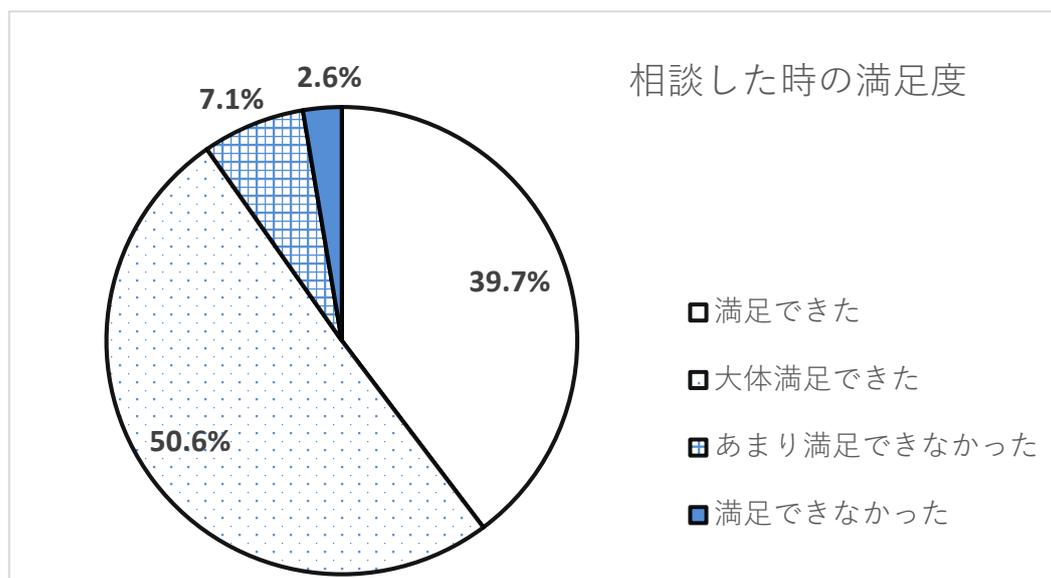
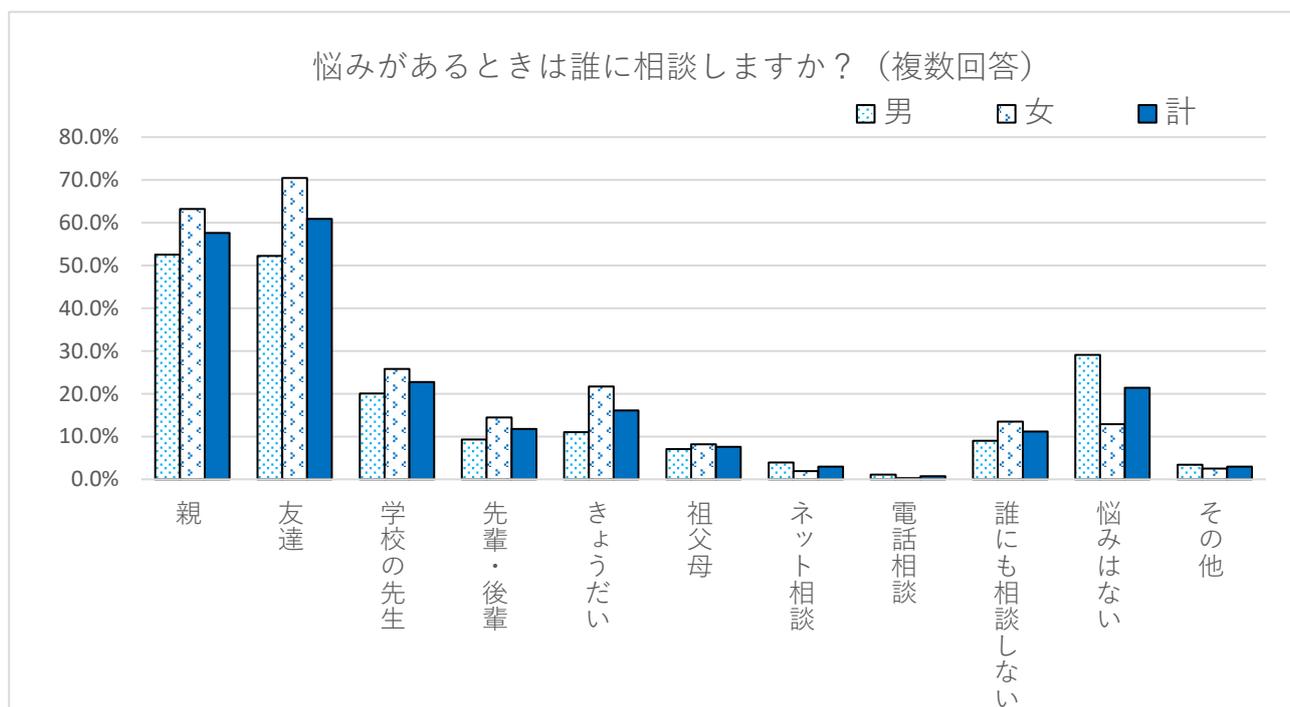
Q2 自殺を減少させるために重要なことは何だと思えますか？（複数回答）

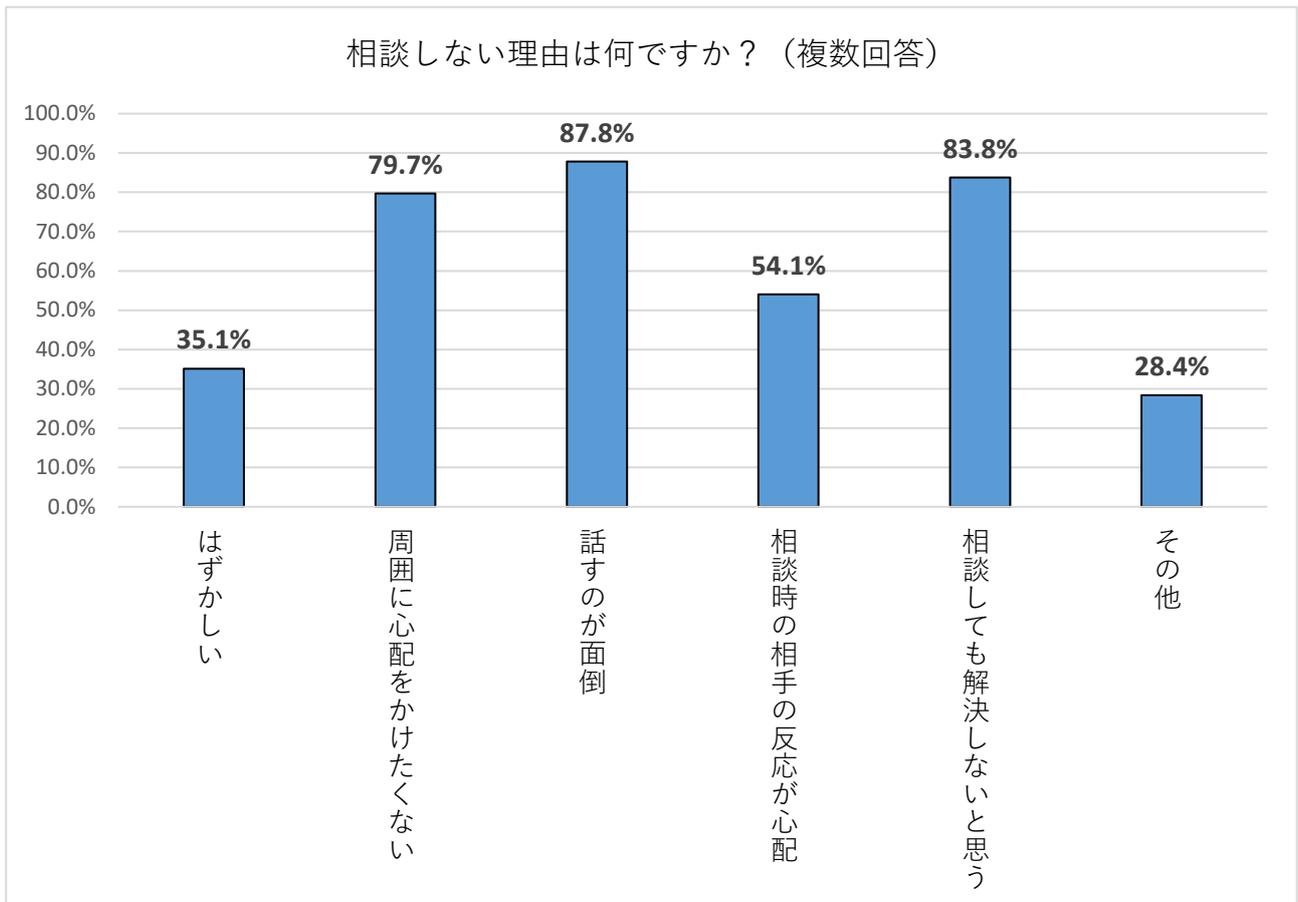


自殺を減少させるために重要なことは、「気軽に相談できる場所（電話相談など）の充実」が最も多く、次いで「学校での「いのちの教育」の充実」、「職場でのこころの健康づくりの推進」、「自殺相談などの専門機関の設置」の順となっています。

### (3) 高根沢町こころの健康に関するアンケート調査の結果

- 【 調査方法 】 町立中学校にて配付・回収
- 【 調査期間 】 平成 31 年 9 月
- 【 調査対象 】 町内中学生
- 【 アンケート送付数 】 737 票
- 【 回収数 】 672 票 (回収率 91.2%)





高根沢町の中学生では、約9割は家族や友達、学校の先生など身近に相談者がおり、そのうち9割が相談に『満足』『大体満足』との回答でした。

『悩みがあっても誰にも相談しない』との回答は、約1割で男子よりは女子が若干多い傾向でした。誰にも相談しない理由としては、『話すのが面倒』『相談しても解決できないと思う』が8割以上でした。また、『周囲に心配をかけたくない』との回答も約8割おり、相談しない理由には、相談することのメリットを感じていないことや悩みを気軽に相談できないことが考えられます。

## 第4節 自殺対策における現状と課題

### (1) 自殺死亡率の減少

高根沢町における自殺死亡率は、増減を繰り返しながら減少傾向にあり、平成 29 年には国や栃木県の自殺死亡率を下回る水準となりました。

ただし、平成 25 年～平成 29 年の 5 年間の累計をみると、高根沢町では国や栃木県と比較し 20 歳代、30 歳代の若い方の自殺死亡率が高く、職業では被雇用者・勤め人の自殺死亡率が高い状況でした。そのため、青年期の被雇用者への支援が必要と思われます。

### (2) 自殺対策に関する周知や普及啓発

高根沢町においては『自殺対策基本法』や『ゲートキーパー』に関する認知度が非常に低い状況です。自殺対策を進めるためには、より多くの方が「自殺予防」に意識を持つことが必須であり、まずは周知や普及啓発をしていく必要があります。

また、同時に『自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応・連携を図ることのできる人』であるゲートキーパーの養成を実施し人材育成を実施していく必要があります。

### (3) 相談体制の充実

住民アンケートでは『気軽に相談できる場所の充実』が最も多い意見でした。現在も町では健康相談として電話相談や子育て中の方を対象とした心理相談を実施していますが、不十分な状況です。アンケート結果では 45 歳以上の男性は「ストレスを感じた時に話を聞いてくれる人がいない」割合が高く、より多くの方が気軽に相談できるためには、国や県の電話相談や SNS 等による相談の活用なども周知をしていくことが必要です。

また、生活困窮者等のハイリスク者に対しても、問題が長期化することが無いよう早期に相談につながられるための広報・周知が必要です。

### (4) 子ども・若者への対策強化

「自殺を減少させるために重要なこと」として相談窓口の充実に次いで多かった意見が『学校での「いのちの教育」の充実』でした。高根沢町では既に町内中学校において『いのちの授業』を実施しており、いのちの大切さについて教育していますが、さらに今後は SOS の出し方に関する教育も実施し、すべてのお子さんがいのちを守る行動がとれる力を養っていくことも必要です。

また、子どものこころの育成には保護者の関りが強く関係することから、乳幼児期から安心して子育てができるための支援を継続して行う必要があります。

## 第4章 自殺対策の取り組み

高根沢町では、町の自殺実態や町民意識調査の結果を踏まえ、かつ自殺対策の基本方針に則り、「誰も自殺に追い込まれることのない居心地のよい高根沢」の実現を目指して自殺対策を展開していきます。

### 《 高根沢町の自殺対策 》

#### 第1節 基本施策

##### (1) 地域の見守り体制とネットワークの強化

自殺対策を推進する上で基盤となる取組が、地域におけるネットワークの強化です。行政はもちろん、地域で活躍する関係機関、民間団体、学校、企業、町民等それぞれが相互の連携と協働を図り、自殺の危機に対して支援できる体制を整えます。

##### ◆ 施策の展開

###### \* 既存のネットワークの活用 \*

本町における庁内各部署や関係機関及び団体が連携し、様々な分野で情報共有を行うことで自殺対策を推進します。

##### (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、対策を推進するうえで基盤となる重要な取組です。

相談支援に携わる職員はもちろん、「役場の職員」がゲートキーパーとしての自覚を持って、住民のSOSに気づき、関係機関と速やかに連携・支援できるよう、研修等の機会を充実させます。

また、誰もが身近な人の悩みや問題に気づき、寄り添うことができるような研修を充実させることが重要であると考えます。誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる人は、悩みや問題を一人で抱え込みがちであり、その問題が解決されないまま複雑化・深刻化して、結果として自殺リスクを高めることにつながる可能性があります。

このような実情を踏まえ、全町民に対するゲートキーパー研修の機会を拡充させ、関連の啓発活動を展開していきます。

## ◆ 施策の展開

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
役場職員研修	役場の職員を対象として、ゲートキーパー養成講座を実施します	総務課 健康福祉課	新規
社会福祉協議会 こころの健康講座 いきいき教室 介護予防教室	住民を対象としたゲートキーパー養成講座を開催します	健康福祉課 生涯学習課	継続
民生児童委員連絡協議会 社会福祉協議会 青少年対策事業 (少年指導員) ファミリーサポート事業 (サービス提供者) 福祉職員研修 (ケアマネージャー、ヘルパー、介護士等)	福祉機関や教育関係者へゲートキーパー養成講座を実施し、住民への相談体制の強化を図ります。	健康福祉課 生涯学習課  こどもみらい課  健康福祉課	新規
企業のメンタルヘルス研修	企業や業者のメンタルヘルス研修を支援します	健康福祉課	新規

### (3) 住民への啓発と周知

町民が相談機関や相談窓口の存在を知らなければ、問題を抱えた際に適切な支援へとつなげることができません。

町民とのさまざまな接点を活かして相談機関等に関する情報を提供するとともに、町民が自殺対策について理解を深められるよう、広報活動や研修等により地域全体に向けた問題の啓発や相談先情報の周知を図ります。

## ◆ 施策の展開

＊若年者向けの啓発事業＊

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
自殺予防月間の啓発事業	自殺予防週間(9月)にあわせて町内中学生に電話相談やSNS相談等の案内をします。	健康福祉課	継続
未成年者へのゲートキーパー養成講座	思春期を対象としたゲートキーパー養成講座を実施します	健康福祉課	拡充
自殺予防街頭キャンペーン	宝積寺駅にて登校する学生に相談窓口一覧を配付します。	健康福祉課	継続
新成人者への啓発事業	成人式参加者に各相談窓口を案内します。	生涯学習課	継続

**\*町事業やイベント等の機会を活用した啓発\***

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
健康診査 乳幼児健診	健診受診者に対し、ゲートキーパーやメンタルヘルスに関する情報を提供していきます。	健康福祉課	継続
きらきらフェスタ・町文化祭 ホール事業・スポーツ大会 国際交流イベント 本のリサイクル市(図書館)	町のイベント、事業に参加した際にメンタルヘルスに関する情報を提供していきます。	生涯学習課	新規
鬼怒川クリーン大作戦		都市整備課	
たんたん祭り		産業課	
エコフェスタ(エコハウス)		環境課	

**\*町関係団体に対する啓発\***

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
農業会議・観光協会・農業士会・青少年クラブ協議会 子ども会育成会 女性団体連絡協議会	町関係団体の会議、研修等でメンタルヘルスに関する情報の提供やリーフレットの配付等を実施します。	産業課 生涯学習課	拡充

消防団		地域安全課	
シニアクラブ 在宅医療介護多職種連携 会議・食生活改善推進員		健康福祉課	

＊各種メディア媒体を活用した啓発活動＊

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
広報媒体を活用した啓発活動	町ホームページや広報などで、9月の自殺予防週間や3月の自殺予防月に合わせて自殺対策の情報や相談窓口等を掲載します。	企画課 健康福祉課	拡充
インターネットを活用した啓発活動	町ホームページ上に「こころの健康」に関する専門ページを作成し、相談窓口やストレスチェック等関連サイトの閲覧が簡易に行えるようにします。	健康福祉課	新規

#### （４）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（自殺に対する保護要因）」よりも、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」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のみならず、「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町では、「生きることの促進要因」の強化となるさまざまな取組を進めます。

#### ◆ 施策の展開

＊自殺リスクを抱える可能性のある人への支援＊

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
若者サポート事業	不登校や引きこもりなどについて支援を行う研修会の開催	生涯学習課	継続

社会福祉協議会 心配事相談・総合相談 健康相談・電話相談	本人や家族を対象とした引きこもり相談やこころの相談を実施します。	健康福祉課	拡充
他機関との連携強化	県健康福祉センターで実施する自殺対策連携会議を通じ警察・消防・医療との連携強化を図ります。	健康福祉課	継続

**\*居場所づくり活動\***

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
フリースペース「ひよこの家」	不登校の児童生徒の学びの場、心を休める居場所を提供します。	学校教育課	継続
地域包括支援センター オレンジカフェ (認知症カフェ)	介護者の身体的、精神的な負担の軽減を図るため、家族介護にかかわっている方の交流会を実施します。	健康福祉課	継続
社会福祉協議会 地域サロン事業	エプロン・のぞみ苑・ケアハウスフローラ等で高齢者が孤立しないための支援を行います。	健康福祉課	継続
子育て支援事業	子育て支援センターや児童館、保健センターにおいて子育て中の保護者が孤立しないよう支援をします。	こどもみらい課 健康福祉課	継続
オープンスペースの設置	引きこもりがちな方が週に1, 2回来所できるスペースを設置します。	健康福祉課	新規

## (5) 児童生徒のこころの支援

平成28年4月の自殺対策基本法の改正では、いじめを苦しめた児童生徒の自殺が社会問題となっていることを踏まえ、学校におけるSOSの出し方に関する教育の推進が盛り込まれました。町では、自分の命の大切さを実感できる教育に加え、相談窓口の設置や専門職による支援を行うとともに、問題が生じた際の解決する力を身に着けられるよう支援します。さらに、『自己肯定感』（※3）を高めることにより、強い心を育み自殺の抑止を図ります。『自己肯定感』の高低には幼少期の愛着形成（※4）も関係しており、愛着形成を促すための子育て支援も充実させていきます。

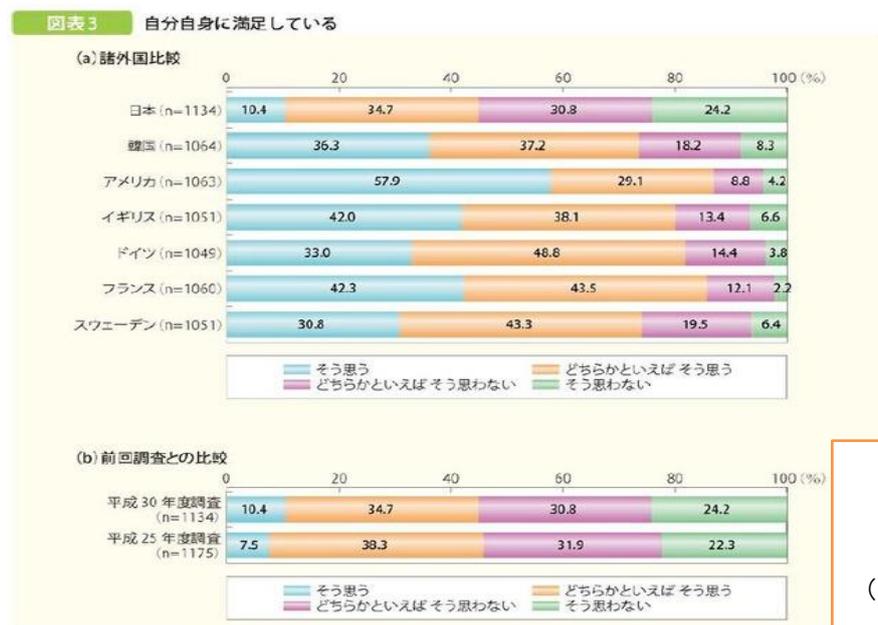
### ※3 自己肯定感

自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉です。似た意味を持つ言葉には「自己効力感」や「自尊感情」「自尊心」などがありますが、『自己肯定感』という言葉の意味にはそれらとは異なるもう一つの意味があります。それは、『肯定的な側面、そして否定的な側面も含めてありのままの自分を受け入れる』という意味です。『自己肯定感』を持つということは自分を認める・自分を好きになる、ありのままの自分を認めるということで、自殺の抑止力になるものです。

### ※4 愛着形成

愛着とは乳幼児が養育者に対して形成する絆です。しかし、乳幼児期に虐待などで愛着が形成されないと愛着障害を起こすことがわかっています。愛着障害の特徴としては、自己肯定感が低いことがあり、また相手の立場に立って考えたり他人と情緒的な交流をするのが苦手なことも挙げられます。

内閣府が実施した令和元年度の13歳～29歳を対象とした調査では、国際的にみても日本は自己肯定感が低い特徴があるとの結果が出ています。



令和元年度内閣府委託調査  
 調査対象：13歳～29歳の青少年  
 （令和元年版子ども・若者白書より）

## ◆ 施策の展開

### \*SOSの出し方に関する支援\*

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
相談事業	児童生徒、保護者に対し、こども相談員、スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーによる相談を実施します。	学校教育課 こどもみらい課	継続
ゲートキーパー養成講座	児童生徒、保護者、教育関係者に対しSOSの出し方やメンタルヘルスに関する講話等を実施し解決する意欲と実践力を育てます。	健康福祉課 学校教育課	拡充

### \*自己肯定感を高めるための支援\*

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
いのちの授業	中学生に対し、命の尊さについての講話を行います。	こどもみらい課 学校教育課	継続
赤ちゃんふれあい体験	中学生を対象に子育て中のお母さんや赤ちゃんとのふれあい体験を行います。	こどもみらい課 学校教育課	継続
子育て世代包括支援事業 ・妊産婦健診、1か月児健診 ・新生児聴覚検査費用助成 ・赤ちゃん訪問 ・子育て相談、子ども相談 ・産後サポート事業 (産後ケア及びヘルパー派遣の費用助成) ・Niko♡Nikoカフェ(妊婦サロン) ・遊びの教室、離乳食教室	愛着形成のためには、最も身近な養育者との関係が重要です。特に母の育児負担や育児不安は児の成長に影響を及ぼすことから、妊娠から子育てまでの期間、切れ目のない支援を行います。	健康福祉課	継続
子育て支援事業 ・児童館 ・子育て支援センター	育児不安の軽減や良好な親子関係を築くため、遊びの教室やイベントを開催したり育児相談を実施します。	こどもみらい課	継続

## 第2節 重点施策

### (1) 青年期・労働者への支援

高根沢町においては、20歳代、30歳代及び被雇用者・勤め人の自殺死亡率が高い状況であることから、その対策が求められます。

自殺原因で挙げられた通り過重労働や職場内の人間関係は、その人の精神状態を大きく左右させるため支援は必要不可欠です。アンケートの結果では、強いストレスを毎日感じた方のうち話を聞いてくれる人がいる割合は、45歳以上の男性で低い傾向にあり、職場や家庭では自分の置かれた状況について相談しにくいことも考えられます。

職場や家庭以外の相談機関を知り、早めに相談につながる事が自殺対策として重要と考えます。

### ◆ 施策の展開

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
相談窓口の周知	「栃木いのちのダイヤル」や「こころのダイヤル」、SNS相談等の相談先やこころの不調をきたした場合の受診先などの情報を広報やホームページ等で周知していきます。	健康福祉課	新規
セルフチェックの活用	町ホームページ内にメンタルヘルスコーナーを設置し、相談窓口案内のほかメンタルヘルスに関するセルフチェック項目を設けます。	健康福祉課	新規
案内資材の設置	公園などの公衆トイレや公共機関に相談窓口の案内資材を設置します。	健康福祉課 都市整備課	新規
ボランティアや民間の相談機関との連携	町内のカウンセリングサロン「ここ楽」や就労移行支援事業所等との連携を図ります。	健康福祉課	新規
新成人者への啓発事業	成人式参加者にこころの相談や多重債務相談、DV相談等、SNS相談を含めた各相談窓口を案内します。	健康福祉課 生涯学習課	継続
オープンスペースの設置	自宅以外で安心して来所・相談できる場所を設置します。	健康福祉課	新規

## (2) 高齢者への支援

高根沢町においても核家族化や高齢化が進行しています。さらに、同居であっても日中は一人になってしまう場合や生活リズムの相違から家族とのコミュニケーションの時間が作れない場合もあり、孤立する高齢者が増えることが予測されます。

また、高齢者の場合は介護や生活困窮などの問題を抱えるケースも多く、悲壮感から自殺を選択することが懸念されます。

高齢者の自殺を防ぐには、本人のみならず支える家族や支援者も含めた啓発と実践を強化すると共に、町全体として高齢者の生きがいを推進し、いつまでも笑顔が続く生活支援を行う必要があります。

### ◆ 施策の展開

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
社会福祉協議会 生きがいつくり支援事業 ・元気はつらつ教室、シニア クラブ活動、地域サロン、 介護予防教室 ・公民館事業、文化協会講 座、図書館講座	高齢者が健康を維持しながら、いきいきと生活するための生きがいつくりを提供します。	生涯学習課 健康福祉課	継続
シルバー人材センター 高齢者の就労支援	高齢者の就業についてライフスタイルに応じた業務を提供し生きがいつくりを促します。	健康福祉課	継続
包括支援センター 相談事業 ・物忘れ相談 ・高齢者総合相談	高齢者本人及び家族の相談を実施し問題の解決に向けて関係機関と連絡調整を行います。	健康福祉課	継続
包括支援センター ・後見人相談会	身寄りのいない高齢者に対し後見人についての相談に行政書士が応じます。	健康福祉課	継続
社会福祉協議会 独居高齢者訪問	孤立化しやすい独居高齢者に対し訪問し日々の相談等に素早く対応できるようにします。	健康福祉課	継続

包括支援センター 介護者への支援事業 ・介護者家族教室	介護者のリフレッシュのための教室を開催します。	健康福祉課	継続
ボランティアの育成 ・認知症サポーター養成講座 ・ボランティア講座	ボランティアを育成し、地域での見守り機能を強化し、介護者の負担軽減を図ります。 また、ボランティア活動の中で役割を見出すことで、自己肯定感を高めます。	健康福祉課	継続

### (3) 生活に困窮している人への支援

失業や無職・生活困窮の中には、多重債務や精神・身体的な疾患など複数の問題を抱えている場合も多く、自殺リスクは高まります。失業や無職の背景には、その人の性格傾向、身体状況、家族の状況等が関係している場合もあり、多様な面からの支援が必要となります。

自殺を予防するには、生活困窮の期間が長期化することなく、早期に解消できることが望まれます。

#### ◆ 施策の展開

事業名・関連機関	取り組み内容	関係課	取組状況
生活困窮者自立支援相談 就労相談	生活困窮者に対し生活困窮者自立支援法に基づく自立支援事業により、早期からの個別支援を提供します。	健康福祉課	継続
社会福祉協議会 生活支援資金貸付事業	低所得者世帯に対し、無利子で貸し付けを行います。	健康福祉課	継続
社会福祉協議会 生活支援相談・心配事相談・法律相談	法律に関する相談や心配事相談を無料で実施します。	健康福祉課	継続
社会福祉協議会 フードバンク事業	生活困窮家庭に対し、訪問し状況把握及び食糧の給付を行います。	健康福祉課	継続
納税相談	滞納者のうち生活困窮者に対し、生活状況を勘案し納税相談を行います。	税務課	継続

就学援助制度	<p>経済的理由によって就学困難な児童・生徒の保護者に対し、学用品費・通学用品費等の援助を行い、小・中学校における義務教育の円滑な実施を図ります。</p>	学校教育課	継続
--------	---	-------	----

## 第5章 自殺対策の推進体制

### 第1節 計画の推進体制

#### (1) 庁内における推進体制

自殺対策について、町内関係課等が情報共有を図りながら共通の認識を持ち、各事業に着実に取り組むとともに、連携しながらこの計画の推進を図っていきます。

#### (2) 関係機関・団体との連携

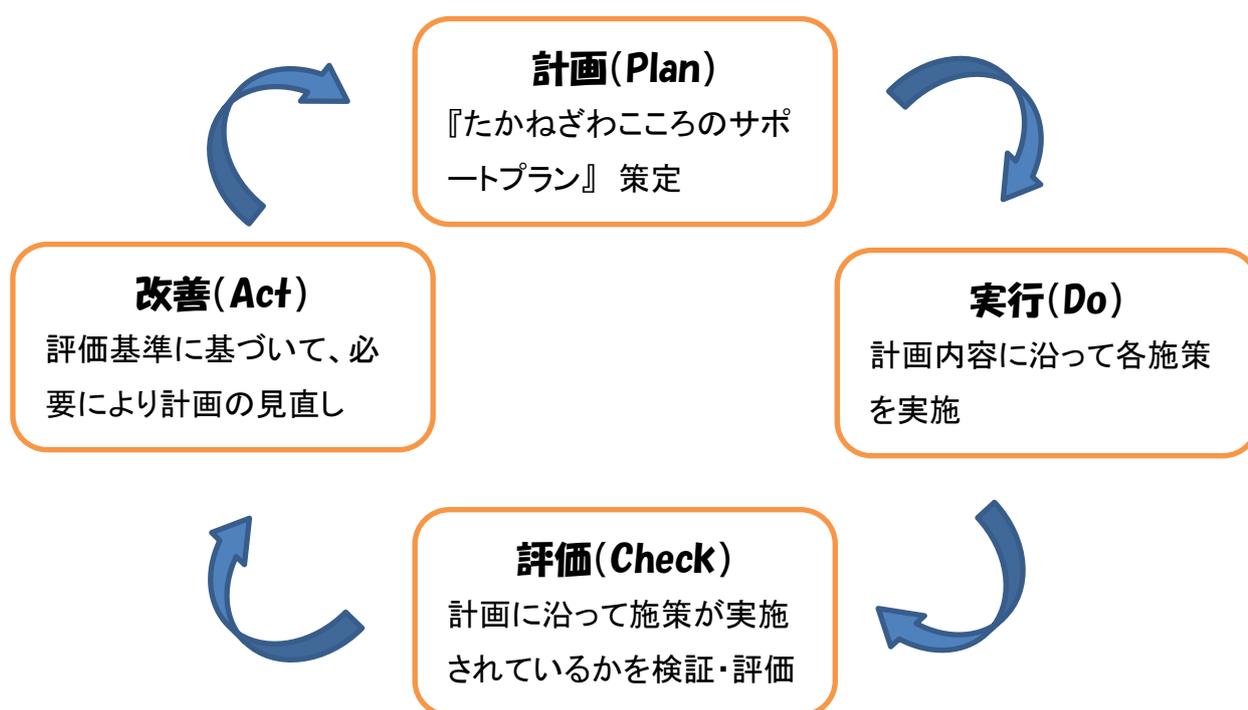
保健所や警察等の関係機関及び民間団体等との相互の緊密な連携を図り、地域における自殺対策を総合的かつ効果的に推進します。

### 第2節 計画の進捗管理

#### (1) PDCA サイクルの推進

計画を具体的かつ効果的に推進していくために、PDCA サイクルを推進し、評価結果に基づき、より効果的な支援施策を検討し、所要の対策の実施に取り組みます。

#### 【PDCA サイクル】



### 高根沢町自殺対策計画策定の流れ

平成 30 年 6 月	地域福祉計画策定町内ワーキンググループに策定について協力依頼
9 月	地域福祉計画策定町内ワーキンググループに、各課で実施している事業について、自殺予防と関係する事業についての『棚卸作業』の説明協力依頼
10 月	各関係課から『棚卸作業』結果報告
12 月	各課へ素案内容確認
	健康づくり推進協議会委員へ意見聴取
1 月	町経営会議へ提出
令和 2 年 1 月 30 日 ～ 3 月 2 日	パブリックコメント
3 月	高根沢町自殺対策計画策定

### 高根沢町自殺対策計画策定委員（健康づくり推進協議会委員）名簿

役 職 名	氏 名
高根沢町医師団長	阿久津 博 美
高根沢町歯科医師会長	奈 良 泰 明
高根沢町議会教育福祉常任委員長	中 山 喜 美 一
高根沢町商工会 経営指導課長	矢 野 和 美
高根沢町シニアクラブ事務局長	加 藤 正 秋
高根沢町体育協会長	梅 村 達 美
高根沢町民生児童委員協議会副会長	安 藤 泰 行
高根沢町食生活改善推進員協議会長	斎 藤 智 恵 子
高根沢町住民代表	佐 藤 美 千 代
高根沢町小中学校養護教諭代表	野 口 美 恵 子
有識者(精神保健福祉士)	濱 口 浩 志