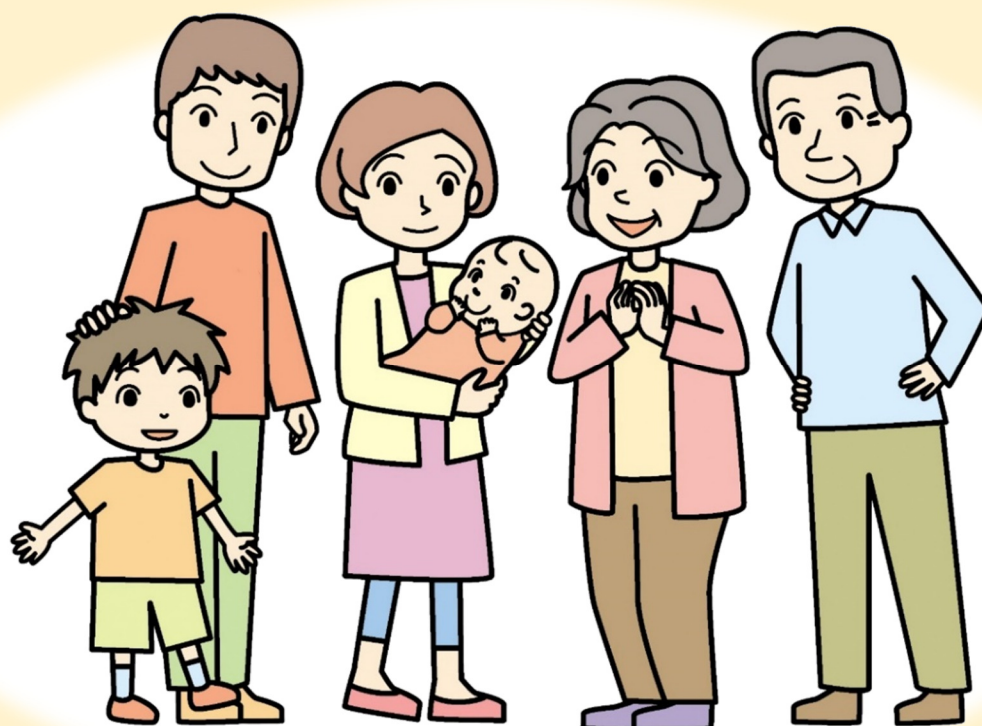


紀の川市 いのち支える自殺対策計画

概要版

～いのちはひとつ みんなで守ろう 紀の川市～



令和2年3月
紀の川市



目指す姿

いのちはひとつ みんなで守ろう 紀の川市

この計画について

● 計画策定の経緯

自殺は、誰にでも起こりうる「社会の問題」です。誰も自殺に追い込まれることのない社会の現実を目指して、この計画を策定しました。

● 計画の期間

この計画の期間は、令和2年度から令和6年度までの5年間です。

基本の取り組み

1 地域のネットワークを強めます

誰でも起こりうる自殺を防ぐため、行政や地域福祉に関わる団体や機関、市民などが協力し合ってネットワークを強めます。

2 自殺対策を支える人材を育成します

悩みを抱える人が発するサインに気づき、話を聞いて必要な支援につなげる人（ゲートキーパー）を育成します。

3 市民へ正しい知識や理解を普及させます

自殺や、自殺を防ぐための正しい知識や理解が広く市民の皆さんに普及するよう、さまざまな機会を活用して啓発・周知に努めます。

4 生きることへの支援に努めます

誰もが希望を持って日々を送り、不安や絶望に追い込まれることのない、安全・安心な生活環境の整備に努めます。

5 悩みをかかえたら、まずは“SOS”を出せる意識を育てます

子どもたちにSOSの出し方などを教えるとともに、幼いころからいのちの大切さを伝えて、自分や周りの人を尊重する意識を育てます。

誰もが、ゲートキーパー

SOSのサイン

- 様子 … 表情が暗い、無表情、意欲がない、元気がない
- 言葉 … 「自分なんて、いないほうがいい」「ほとほと疲れた」「もう、死ぬしかない」などのことば
- 体調 … 元気がない、食欲がない、眠れないなどの体調
- 行動 … ひきこもりがち、長く考え込んでいる、身だしなみに構わなくなるなどの行動





令和6年度末までに、自殺死亡率[※]を16.5以下に
現状は19.6（平成24年～平成28年の平均自殺死亡率）

数値目標

※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

●本市が重点的に取り組むべき分野

- ①高齢者に対する支援
- ②生活困窮者に対する支援
- ③就労や職場環境に関する支援 ※自殺総合対策推進センターの分析に基づく



重点的な取り組み

1 高齢者への生きる支援

高齢者の活躍の場を増やしたり、健康寿命が延びるような取り組みに加え、高齢者を支える人の負担軽減にも配慮した施策を推進します。

2 生活困窮者への生きる支援

市の通常業務など、あらゆる機会をとらえて、生活に困っている人の状況を把握し、生活困窮に陥る人を未然に防ぐとともに、セーフティネットとしての制度の啓発などの取組を推進します。

3 働く場等における生きる支援

長時間労働や法令を無視した不当な扱い、パワハラ・セクハラ防止など、働く人の心身の健康を維持するための取り組みを推進します。

4 その他の重点的な取り組み

市民の皆さんの暮らしに関わるさまざまな分野で、誰もが生きる希望をもって日々を過ごせるよう、また自殺に追い込まれる人を生み出さないよう、総合的な施策を推進します。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人をゲートキーパーと言います。身近な人に異変を感じたら、ぜひ見守ってあげてください。



適切な対応

耳を傾ける

- 温かみのある対応
- ゆっくりと話す
- うなずき、あいづち … 「うん」「そう」「なるほど」
- 相手の言葉を繰り返す … 「不安で眠れないんですね」「心配になりますよね」

×NGな言葉 安易な励ましや同情が、逆効果になる場合があります。

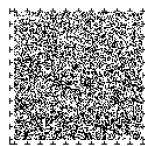
主な相談先

悩んだ時は迷わず、すぐに相談しましょう。

連絡先	主な相談内容	電話番号
はあとライン 《24時間・365日対応》	生きづらさを感じている方、大切な人を自死でなくされた方	073-424-1700
こころの電話相談 《平日の午前9時30分～12時／ 午後1時～午後4時》	精神疾患、アルコール問題、ひきこもりなど、こころの健康について	073-435-5192
こころの健康相談（岩出保健所） 《事前連絡・予約要》	こころの健康についての悩みや不安、精神保健全般、ひきこもり、アルコール・薬物、精神障がい者の社会復帰・福祉に関すること、家族相談など	0737-61-0020
人権ホットライン （和歌山県人権啓発センター） 《平日の午前9時～午後4時》	人権問題に関すること	073-421-7830
りいぶる相談室 （男女共同参画センター りいぶる） 《火曜日から土曜日の午前9時～ 午後8時》	家庭や職場のこと、生き方への不安など男女共同参画を阻害するさまざまな悩み	073-435-5245
性暴力電話相談 （わかやま mine（マイン）） 《午前9時～午後9時30分》	性暴力被害など	073-444-0099
児童相談所全国共通ダイヤル 《24時間・365日対応》	児童虐待の通告・相談	189（いちはやく） （全国共通・無料）
子どもの人権110番 《平日の午前8時30分～ 午後5時15分》	いじめや親からの虐待などの相談	0120-007-110 （全国共通・無料）
和歌山県警察電話相談 《24時間・365日対応》	ストーカー被害、犯罪被害、犯罪の未然防止など	073-432-0110
わかやま認知症なんでも電話相談 《平日の午前10時～午後3時》	認知症に関わることなど	0120-969-487 （無料）
労働相談（労働情報センター） 《火、水、木、金曜日の午後4時～ 午後8時／土、日曜日の午前10時～ 午後4時》	労働に関する疑問・トラブルなど	073-436-0735
法テラスサポートダイヤル 《平日の午前9時～午後9時／土曜日 の午前9時～午後5時》	法的トラブルに関する総合案内、情報提供、経済的に困りの方への無料法律相談など	0570-078-374 （全国共通）

※《365日対応》とあるもの以外は、年末・年始などは休業となる場合があります。

- ◎ 上記相談先以外にも、毎月の広報紀の川で「困ったときの相談」をご案内しています ◎
- ◎ 自殺のリスクは、誰にでも起こりうることです。ひとりで抱え込まないことが大切です ◎



紀の川市いのち支える自殺対策計画
《概要版》
～いのちはひとつ みんなで守ろう 紀の川市～

発行年月：令和2年3月
発行：紀の川市／編集：市民部 健康推進課
〒649-6492 和歌山県紀の川市西大井 338 番地
TEL：0736-77-2511（代表）