

# 安堵町自殺対策計画

みんなが生涯すこやかに生活し安堵するまち



安堵町

平成31年3月

# 目 次

## I 計画策定の背景及び趣旨等

1. 計画策定の趣旨 .....	1
2. 計画の位置づけ .....	1
3. 計画の期間 .....	1
4. 計画の推進機関 .....	1

## II 安堵町の状況

1. 自殺等の状況 .....	2
2. 関連計画のアンケート結果等 .....	3

## III 基本的な考え方

1. 基本理念 .....	4
2. 基本施策 .....	4

## IV 主な取り組み

1. 住民への啓発・周知 .....	5
(1) こころの健康づくりの普及啓発 .....	5
(2) 各種相談窓口の周知 .....	6
2. 生きることへの促進要因への支援 .....	7
(1) 各年代に応じた支援 .....	7
(2) 生きがいづくり .....	10
3. 安堵する地域づくりの促進 .....	11
(1) つながり、支え合う .....	11
(2) 連携できる体制づくり .....	11

## はじめに

本町では、住民自らの健康づくりを地域や社会全体で支援し、みんなが生涯すこやかに生活し、安堵するまちをめざし、一人ひとりの尊い命が大切にされるまちづくりを進めてまいりました。

その中で、平成28年4月に国の「改正自殺対策基本法」が施行され、各市町村に生きることの包括的な支援を基本理念とした市町村自殺対策計画策定が義務づけられました。

奈良県におきましては、平成30年3月「奈良県自殺対策計画」が策定され、市町村が計画を策定し自殺対策が計画的に実施するための支援が盛り込まれました。

本町におきましても、『みんなが生涯すこやかに生活し、安堵するまち』を基本理念とし、一人ひとりがかげがえのない個人として尊重され、誰もが自ら命を絶つことのないまちをめざし「安堵町自殺対策計画」を策定いたしました。

いつまでも心身ともに健康で生きがいを持って暮らすことは住民のみなさんの願いです。この計画により、関係機関・団体と連携しながら、いのちを支え合う取り組みがさらに、広がることを願うものであります。

平成31年3月

安堵町長 **西本安博**

# I 計画策定の背景及び趣旨等

## 1. 計画策定の趣旨

奈良県の自殺者数は、平成10年をピークに平成28年には3分の2に減少し、平成28年の自殺死亡率（人口10万人当たり）は、13.6%で、全国で最も低い率となっています。安堵町においては、小規模人口のため自殺死亡率で比較することはできませんが、平成26年を最後に、自殺者ゼロは続かない状況となっています。

平成28年に自殺対策基本法が一部改正され、すべての自治体で地域の実情を勘案した自殺対策に関する計画策定が義務づけられました。それを受け、安堵町におきましても、一人ひとりがかげがえのない個人として尊重され、誰もが自殺に追い込まれないことを実現するため、「安堵町自殺対策計画」を策定します。

## 2. 計画の位置づけ

この計画は、自殺対策基本法に基づく自殺対策の指針となる計画であり、「安堵町総合計画」や「すこやか安堵21計画」等関連する計画との整合性をはかり策定します。

## 3. 計画の期間

計画期間は2019年度～2022年度までの4年間とし、第3期すこやか安堵町21計画策定にあわせ、社会状況の変化や自殺対策基本法、または自殺総合対策大綱の見直し等の国の動向もふまえ、見直しをおこないます。

## 4. 計画の推進体制

こころの健康づくり・自殺対策の推進のためには、町民一人ひとり、関係団体、行政が連携・協働して取り組む必要があります。

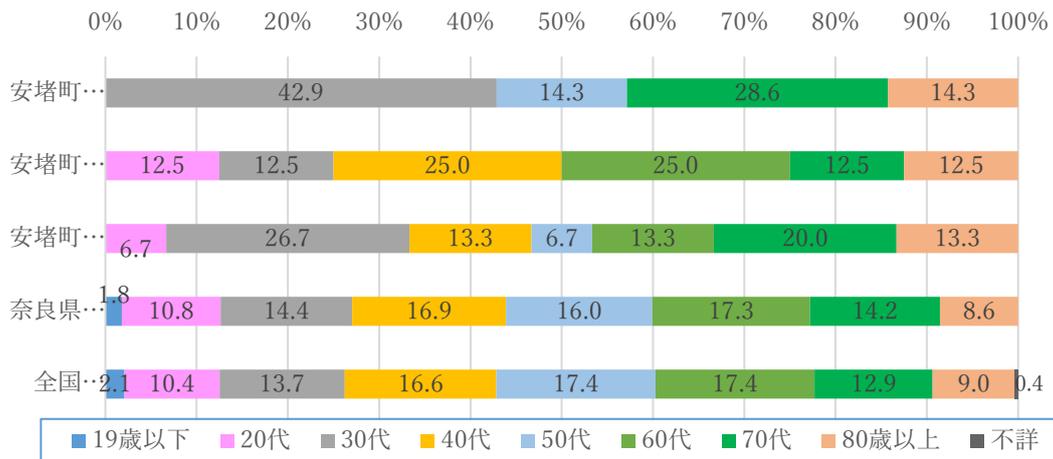
安堵町では、すこやか安堵21計画の8分野のひとつとして、「休養・こころの健康」を位置づけており、安堵町健康づくり推進協議会、安堵町母子保健推進協議会や、ワーキンググループに計画の進捗状況等を報告しています。本計画についても、同協議会等に報告し今後も住民と協働で取り組んで参ります。

## Ⅱ 安堵町の状況

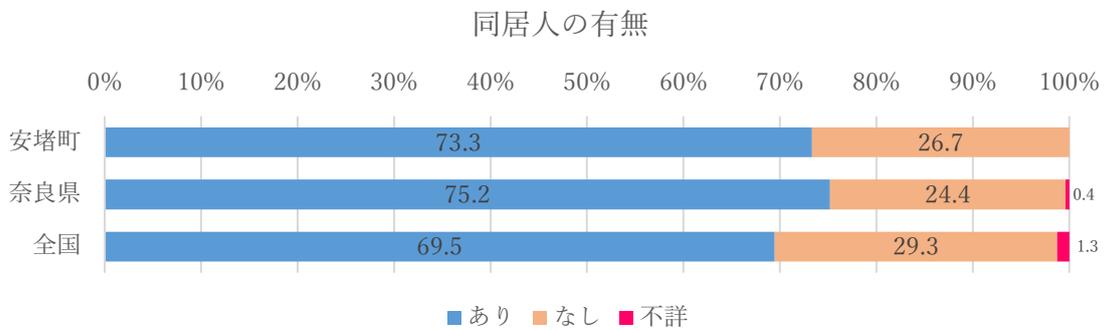
### 1. 自殺等の状況

警察庁統計別集計によると、安堵町の自殺者数は、平成21年～平成29年の9年間で、男性：7人 女性：8人 総計15人となっています。

#### 自殺者の性・年代別割合

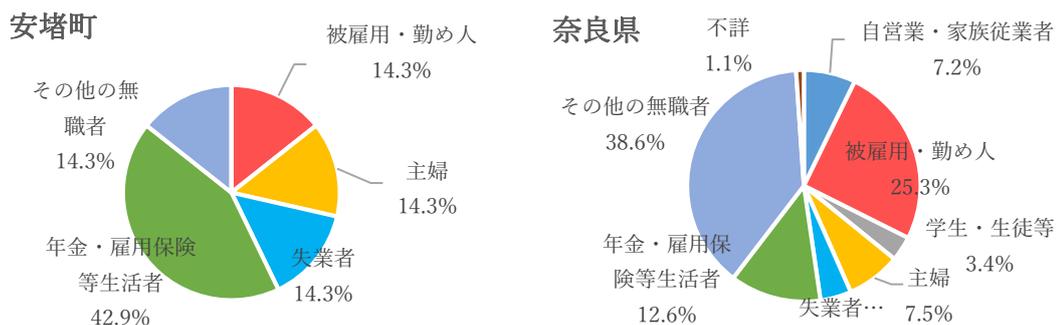


#### 同居人有無

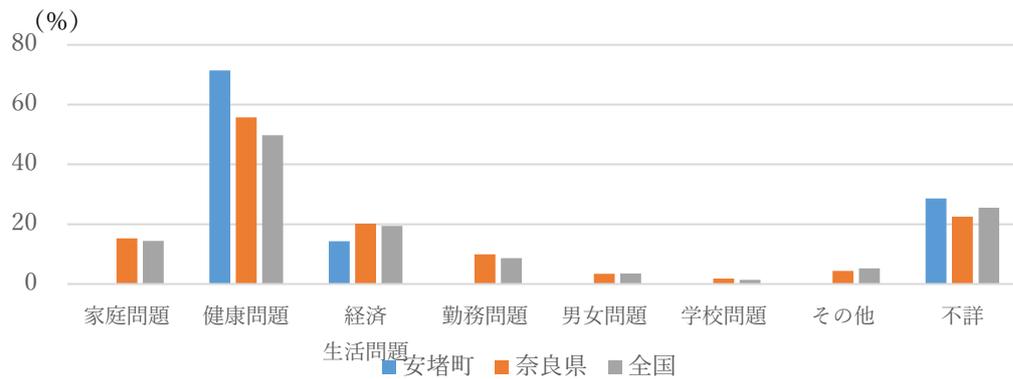


#### 職業別

(平成21年～平成29年の内、データ秘匿年以外の4年分の分析結果)



原因・動機別 (平成21年～平成29年の内、データ秘匿年以外の4年分の分析結果)



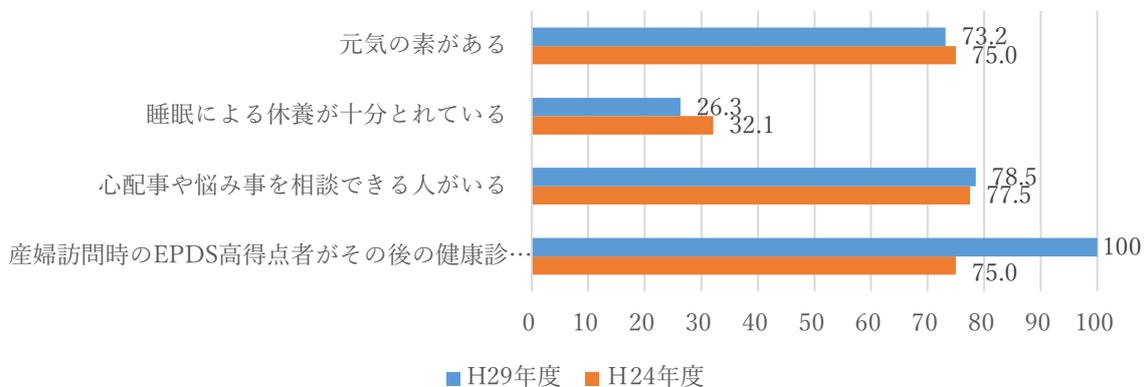
2. 関連計画のアンケート結果等

① すこやか安堵21 計画中間評価アンケート結果

平成24年度と平成29年度の比較では、産婦のEPDS\*高得点者が低くなる率は、100%となっています。

(\*EPDSとは、産後うつ病スクリーニングのための自己評価票)

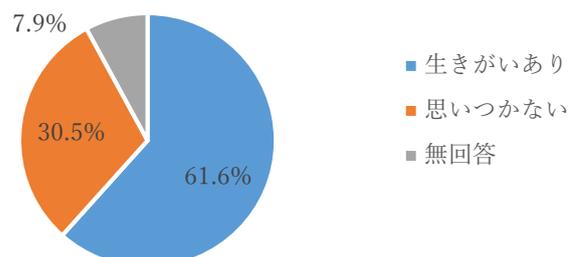
すこやか安堵21 (休養・こころの健康) アンケート結果 (%)



② 安堵町高齢者福祉計画アンケート結果 (平成29年度実施)

6割の方が「生きがいあり」と答えています。

65歳以上の方の生きがい



### Ⅲ 基本的な考え方

#### 1. 基本理念

自殺の多くは、様々な悩みにより心理的に追い込まれた末の死であり、ストレス過多の現在社会の中で、自殺は、特定の人だけの問題ではなく、すべての住民に起こりうる問題であるにとらえています。自殺は本人の問題だけでなく遺族や、周りの方々にも深い悲しみや生活上の困難をもたらすなど社会全体に大きな影響を及ぼします。

生きることへの阻害要因を減らし、生きることの促進要因（自己肯定感・信頼できる人間関係・危機回避能力など）を増やす必要があります。

安堵町では、すこやか安堵21計画（安堵町健康増進計画）こころの健康・休養分野において、「趣味と友達つくって出かけよう」をキャッチフレーズに、生きることの促進要因を増やすよう、住民とともに「心の健康づくり」の活動に取り組み、つながり、支え合い、自分らしく生きる喜びを実感できるまちをめざしています。そのため、本計画の基本理念は「すこやか安堵21計画」と同様とします。

**みんなが生涯すこやかに生活し、安堵するまち**

#### 2. 基本施策

##### 1. 住民への啓発・周知

- (1) こころの健康づくりの普及啓発
- (2) 各種相談窓口の周知

##### 2. 生きることへの促進要因への支援

- (1) 各年代に応じた支援
- (2) 生きがいづくり

##### 3. 安堵する地域づくりの促進

- (1) つながり、支え合う
- (2) 連携できる体制づくり

## IV 主な取り組み

### 1. 住民への啓発・周知

かけがえのない命を守る大切さを認識し、早期に相談や支援などの社会的な取り組みで自殺を防ぐことができることなど、自殺対策、こころの健康づくりを普及啓発します。

#### (1) こころの健康づくりの普及啓発

自分の周りにもいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという自殺対策における住民の意識が深められるよう支援します。

事業名	事業目的・内容（自殺対策の視点から）	
こころの健康づくり啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>精神疾患の正しい知識の普及をはかることで、疾患等の理解を深める。</li> <li>町広報やホームページに精神疾患の正しい知識等を掲載する。</li> </ul>	健康福祉課
元気の素の啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>元気の素（自分が元気でいられる素）を持つ人を増やす。</li> <li>自分なりのストレス解消方法をみつけるきっかけとなるよう、住民の方が集まる事業等を利用して、元気の素を紹介する。</li> </ul>	
健康教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>健やか、生きがい、つながりを深め、健康の保持増進をはかる。</li> <li>対象年齢層にあわせ、内容等を検討し、健康問題の解決や予防に努める。</li> </ul>	健康福祉課 地域包括支援センター
民生委員・児童委員活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>住民の身近な相談者として、自殺予防への正しい知識と理解を深める。</li> <li>定例会等において、自殺予防への正しい知識、理解を持つことができる機会を設ける。</li> </ul>	住民課 社会福祉協議会
認知症サポーター養成講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を応援する「認知症サポーター」を養成する。</li> <li>講座を通して、認知症の周辺症状のうつ症状や認知症と間違われやすい疾患等の理解を、深める。</li> </ul>	地域包括支援センター

## (2) 各種相談窓口の周知

相談先の情報を求める人に、適切な情報が伝えられるよう、広報やホームページの掲載方法を工夫して発信します。

事業名	事業目的・内容（自殺対策の視点から）	
行政相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>公正・中立の立場から、行政への苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を促進する。</li> <li>総務大臣から委嘱された行政相談委員による相談。</li> </ul> 開 催：月 1 回 場 所：安堵町役場	総務課
人権相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>公正・中立の立場から、いじめや差別等の人権に関する相談を受け、その解決や実現を促進する。</li> <li>法務大臣から委嘱された人権擁護委員による相談。</li> </ul> 開 催：月 1 回 場 所：安堵町役場	
法律相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>法律問題にかかる問題解決への手助けをする。</li> <li>町と契約の弁護士による相談。</li> </ul> 開 催：偶数月 1 回 場 所：安堵町役場	
DV相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>相談を受け、その解決を支援する。</li> <li>専門相談機関等の案内をおこなう。</li> </ul>	
消費者相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>消費者トラブルに対応し、相談を受け解決できるよう支援する。</li> </ul> 開 催：週 1 回火曜日 場 所：安堵町役場	住民課
こころの相談室	<ul style="list-style-type: none"> <li>心の悩みを一人で抱え込まないよう支援する。</li> <li>精神保健福祉士、または精神保健相談員による相談。</li> </ul> 開 催：週 1 回水曜日 場 所：安堵町福祉保健センター	健康福祉課

## 2. 生きることの促進要因への支援

「生きることの阻害要因」を減らすとともに、「生きることの促進要因（自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力など）」を持つ人が増える取り組みを推進します。

### (1) 各年代に応じた支援

＜児童・生徒＞

命の大切さや、自分や家族、友達、地域の人々を大切に思う心を育てるとともに、気軽に悩みを相談できる体制を整えます。

事業名	事業目的・内容（自殺対策の視点から）	
安堵町児童生徒自立支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スクールカウンセラーを配置し、保護者や本人が相談できる体制をつくることで、問題行動を事前に把握できるよう努める。</li> <li>・ 保健室（保健室日誌）からの情報共有をおこない、支援につなげる。</li> </ul>	教育委員会 安堵小学校 安堵中学校
不登校児童への対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 不登校傾向の児童生徒に対して、組織的かつ継続的な対応ができるよう、生徒指導支援非常勤講師や適応支援のための非常勤講師を配置する。</li> <li>・ 家庭訪問や教育相談の充実に努め、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーと連携した取り組みを進める。</li> </ul>	
いじめへの対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安堵町児童生徒自立支援事業における町費加配（生徒指導支援、児童生徒の適応支援）非常勤講師と連携し、迅速かつ組織的に対応し未然防止、早期発見に努める。</li> <li>・ 児童、生徒にアンケートを実施し、それに基づいた面談を通して、早期対応に努める。</li> </ul>	
命を大切にす る教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童生徒が社会においてさまざまな問題に直面した際に対処できるよう、自尊感情を培い、他者を尊重できる人権感覚を育む教育活動を推進する。</li> <li>・ 人権教育講演会を開催し、命の大切さを伝える。</li> </ul>	
児童生徒に携 わる教職員へ の支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー等による研修などをおこない、生徒指導、教育相談の充実をはかる。</li> </ul>	

<妊産婦、子育てをしている者>

産後うつや育児ストレスなどは、心の健康を阻害する大きな要因です。心の安定を保つための支援に努めます。親子の信頼関係を育て、安定した心の土台を培うために、養育者が、子育てについて学び、相談ができる体制をつくります。また、仲間づくりができるよう支援します。

事業名	事業目的・内容（自殺対策の視点から）	
利用者支援事業 （母子保健型）	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠から出産、育児までの切れ目のない支援をおこなう。</li> <li>母子保健事業をとおして、継続的に対象者を把握し、切れ目なく支援できる体制の強化をはかる。</li> </ul>	健康福祉課
産後うつ対策事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>産婦のうつ状態を早期発見し、早期対応をおこなう。</li> <li>産婦訪問、4ヶ月児健康診査時にEPDSを実施。その結果に基づき、育児相談の回数を増やすなど、こころの安定、育児不安の軽減をはかる支援をおこなう。</li> </ul>	
産後ケア事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>心身のケアや育児のサポートによる、健やかな育児への支援をおこなう。</li> <li>支援計画に基づき、宿泊、デイサービスを提供する。 対象：出産4ヶ月以内の母子 場所：契約助産院</li> </ul>	
子育て広場 「あかり」	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子の友達づくり、子育て情報の提供等をおこなう。 開設日：祝日、年末年始を除く平日 場所：安堵保育園内</li> </ul>	安堵保育園
一時預かり事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>一時的に保育が必要な子どもを預かり、子育てを支援する。 預かり日：祝日、年末年始を除く平日及び土曜日 場所：安堵保育園内</li> </ul>	

<成人・高齢者>

地域とのつながりが希薄なことなどで、高齢者等のかかえる問題の発見が遅れ、自殺へのリスクが高まることを防ぐため、孤立させない取り組みを進めます。

健康や生活等の不安に対し相談体制を整えるとともに、適切に専門機関に結びつけられるよう支援します。

事業名	事業目的・内容（自殺対策の視点から）	
認知症初期集中支援チーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために、認知症への早期支援をおこなう。</li> <li>• 認知症の確定診断の有無に関わらず、何らかの生活障害を抱えている人が適切な医療や支援に繋がるまで、専門職チームが支援をおこなう。</li> </ul> <p>【構成員】 認知症サポート医・精神保健福祉士・看護師 作業療法士・介護支援専門員・保健師・社会福祉士</p>	地域包括支援センター
総合相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 高齢者からの相談を適切な機関、制度、サービスにつなげる。</li> <li>• 引きこもりや孤独を感じる高齢者への状況把握に努め、適切な機関へ繋がるよう支援をおこなう。また、地域包括ケアとして、継続支援をおこなう。</li> </ul>	
高齢者訪問	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 独居高齢者の要介護状態や孤独死を防ぐ。</li> <li>• 75歳以上の独居の方で、地域包括支援センターや民生児童委員などの情報を基に、必要な方に家庭訪問をおこない、状況確認と、必要な情報提供をおこなう。</li> </ul>	
高齢者見守り	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 孤独を感じて引きこもりにならないよう、地域で気づき合い、見守り合える支援体制の構築をおこなう。</li> <li>• 独居高齢者や高齢世帯に対し、見守り活動をする関係機関と情報共有し、連携をはかる。</li> </ul>	

## (2) 生きがいづくり

信頼できる人間関係の構築や自己肯定感を高める方法の一つとして、自分の持ち味を生きがいにつなげられるよう支援します。

元気の素（元気でいられる素）を持って、自分なりのストレス解消方法を持つ人を増やすための支援をします。

事業名	事業目的・内容（自殺対策の視点から）	
元気の素の啓発 （再掲）	<ul style="list-style-type: none"><li>元気の素を持つ人を増やす。</li><li>自分なりのストレス解消方法を持つきっかけとなるよう、住民の方が集まる事業等を利用して元気の素を紹介する。</li></ul>	健康福祉課
ボランティア きっかけ講座	<ul style="list-style-type: none"><li>住みよい町にしていきたいと思う人に活動の場の紹介をおこなう。</li><li>食生活改善推進協議会、運動普及ボランティア子育てボランティアBeー輪、高齢者の困りごとの手助け安堵よりそい隊の4団体を養成する講座。</li></ul>	健康福祉課 社会福祉協議会



### 3. 安堵する地域づくりの促進

人と人、組織と組織とがつながりを持つことで、お互いを尊重しながら助け合える町をめざします。

#### (1) つながり、支え合う

地域の方々と協働でつながり合える機会を増やします。

住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすことのできるように、地域で助け合い、支え合いの活動の強化をはかるとともに、地域の困りごとを拾いあげるなど高齢者の生活を支える体制づくりを推進します。

事業名	事業目的・内容（自殺対策の視点から）	
高齢者サロン	<ul style="list-style-type: none"><li>地域住民主体型の地域集いの場、居場所づくりを支援することで介護予防につなげる。</li><li>住民同士が見守り、声掛けを行うことで、地域のアンテナを強化する。</li><li>独居、孤立世帯に対しての情報共有をおこなう。</li></ul>	社会福祉協議会 地域包括支援センター
いきいき百歳体操	<ul style="list-style-type: none"><li>住み慣れた地域で暮らし続けられる仕組みづくりをおこなう。</li><li>住民主体型の通いの場、高齢者の生きがいつくりを支援する。</li></ul>	
認知症サポーター養成講座(再掲)	<ul style="list-style-type: none"><li>認知症サポーターの養成を通して、だれもが暮らしやすい地域づくりをめざす。</li><li>認知症の正しい知識を持ち、認知症の人や家族の応援者となれるよう支援する。</li><li>地域の見守りや支え合いの強化をはかる。</li></ul>	地域包括支援センター
ゲートキーパー養成講座	<ul style="list-style-type: none"><li>心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺の危険性を抱えた人に気づき、適切に関わるゲートキーパーを養成する。</li></ul>	健康福祉課

#### (2) 連携できる体制づくり

自殺対策には、地域におけるネットワークの構築が重要です。既存のネットワークを活用し、個人、家庭、地域、学校、関係団体、行政がともに連携できる体制づくりに取り組みます。

また、自殺対策を進めるにあたり、県や民間団体との連携は必要不可欠です。特に人口が少ない本町では、単独実施が困難な事業もあり、県や民間団体等の事業を活用し連携することで、より活発に取り組めるよう努めます。