

第2次 飯南町「^{まめ}健康ごころ推進計画」

(飯南町自死対策推進計画)

～「知る」「つながる」「支える」まちをめざして～

2025年度 ▶ 2029年度

2025年3月 飯南町

はじめに

飯南町では、自死対策を効果的かつ総合的に推進するため、2020年度より5年間の自死対策の方向性を示した「飯南町健康^{まめ}ごころ推進計画」を策定し、関係機関や役場庁舎内関係部署が連携して、自死対策に取り組んできました。



2009年に4人であった自死者数は減少しましたが、自死対策は自死者数が0人になったからといって、達成できるものではありません。

島根県では毎年100人を超えるかけがえのない「命」が自死によって失われており、自死対策は今なお町を挙げて取り組むべき喫緊の課題です。

今回「飯南町健康^{まめ}ごころ推進計画」の期間が2024年度に終了することに伴い、計画の見直しを行い、第2次「飯南町健康^{まめ}ごころ推進計画」を策定いたしました。

本計画では、町民一人ひとりが「命」を大切にし、ともに支え合うことで、「生きていて良かった、このまちに住んでいて良かった」と感じられるように、自死対策を「生きる包括的な支援」として推進していくための具体的な施策を定めています。

町民の皆様には、より一層、自死について関心と理解を深めていただき、まずは自身のこころのケアを大切にしつつ、自死対策の担い手として、周囲の人への寄り添い、支え合いにご協力いただきますようお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたりご尽力いただきました飯南町自死対策計画策定委員会委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました町民並びに関係者の皆様に、心から感謝とお礼を申し上げます。

2025年3月
飯南町長 塚原 隆昭

第1章 計画の概要

- 1 計画策定の趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画の期間
- 4 飯南町自死対策推進体制

第2章 飯南町の自死の現状

- 1 自死者数、自殺死亡率の推移
- 2 休養・こころの健康についての意識調査の結果

第3章 これまでの取り組みと評価

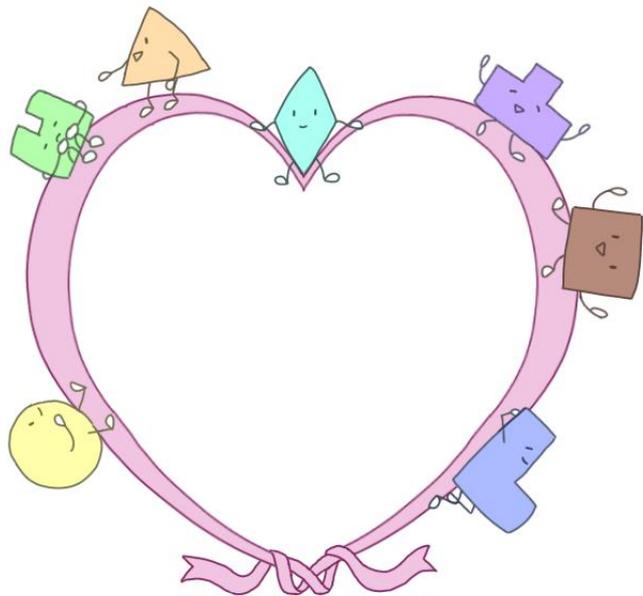
- 1 自死総合対策のための実態把握
- 2 住民一人ひとりの気づきと見守りを促す
- 3 地域におけるネットワークの強化
- 4 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する
- 5 こころの健康を支援する環境整備と健康づくりを進める
- 6 適切な精神科医療につなぐ精神保健福祉サービスの充実
- 7 社会的な取り組みで自死を防ぐ
- 8 自死未遂者支援
- 9 自死遺族支援
- 10 民間団体との連携
- 11 子ども・若者に対する自死対策
- 12 職場における対策

第4章 今後の自死対策の方向性

- 1 基本理念
- 2 自死対策における基本的な認識
- 3 自死対策の概要
- 4 目標
- 5 基本方針
 - (1) 自分のこころを大切にできる
 - (2) 周りの人の不調に気づき、支援につなぐ
 - (3) 社会的な取り組みで自死を予防する
- 6 重点施策
 - (1) 子ども・若者への支援
 - (2) 子育て世代への支援
 - (3) 働き盛り世代への支援
 - (4) 高齢者への支援

第5章 資料編

- 1 「自殺対策基本法」
- 2 「自殺総合対策大綱」抜粋
- 3 「飯南町自死対策庁舎内連絡会」設置要領
- 4 「飯南町自死対策連絡協議会」設置要綱
- 5 「飯南町自死対策計画策定委員会」設置要綱
- 6 「飯南町健康^{まめ}ごころ推進計画策定委員会」委員名簿
- 7 計画の策定過程
- 8 相談窓口一覧



第1章 計画の概要

1. 計画策定の趣旨

2006年10月に自殺対策基本法が施行されて以降、それまで個人の問題とされてきた自死が社会問題として認識されるようになったことから、国を挙げて自死対策の取り組みが行われ、全国の自死者数は、3万人台から2万人台に減少するなど、着実に成果を上げてきました。

しかし、2020年には、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で自死の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、総数は、11年ぶりに前年を上回りました。

飯南町の自死者数をみると、近年5年間は減少傾向にあります。

飯南町では、これまでに自死対策連絡協議会の設置、役場庁舎内の連携を図るための庁舎内連絡会の設置など、2020年3月「飯南町健康^{まめ}ごころ推進計画」を策定し、この計画に基づき自死予防対策を推進してきました。

自死は、その多くが追い込まれた末の死です。自死の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。そのため、自死対策は、社会環境や人々の考え方、正しい知識の普及などたくさんの人々、関係機関の力を借りて取り組んでいかなければならない対策です。

このたび、2022年10月に閣議決定された、新しい自殺総合対策大綱では、新たに「女性」と「若者」に対する対策の強化が追加されました。これを踏まえ、これまで以上に総合的な対策を構築し、関係機関や庁内各課と連携して、町民一人ひとりがかけがえのない個人として尊重される～「ひとりじゃない」を実感できる温かいまち～を目指し、第2次「飯南町健康^{まめ}ごころ推進計画」を策定します。

■ 「自殺」と「自死」について

「自殺」は広く社会に定着している言葉ですが、「殺」という文字が使われているため、自死で亡くなった方や遺族、未遂者の尊厳を傷つけるとともに、偏見にもつながるおそれがあります。

このことから、本町では、「自殺」という言葉を「自死」と言い換えて使用しています。

【飯南町における取扱い】

飯南町における一般的な取扱いとしては、「自死」を基本としつつ、2つの言葉を状況に応じて使用します。

本計画では、法律の名称等一部の例外を除き、「自死」を用います。本計画において「自殺」を用いるケースは以下のとおりです。

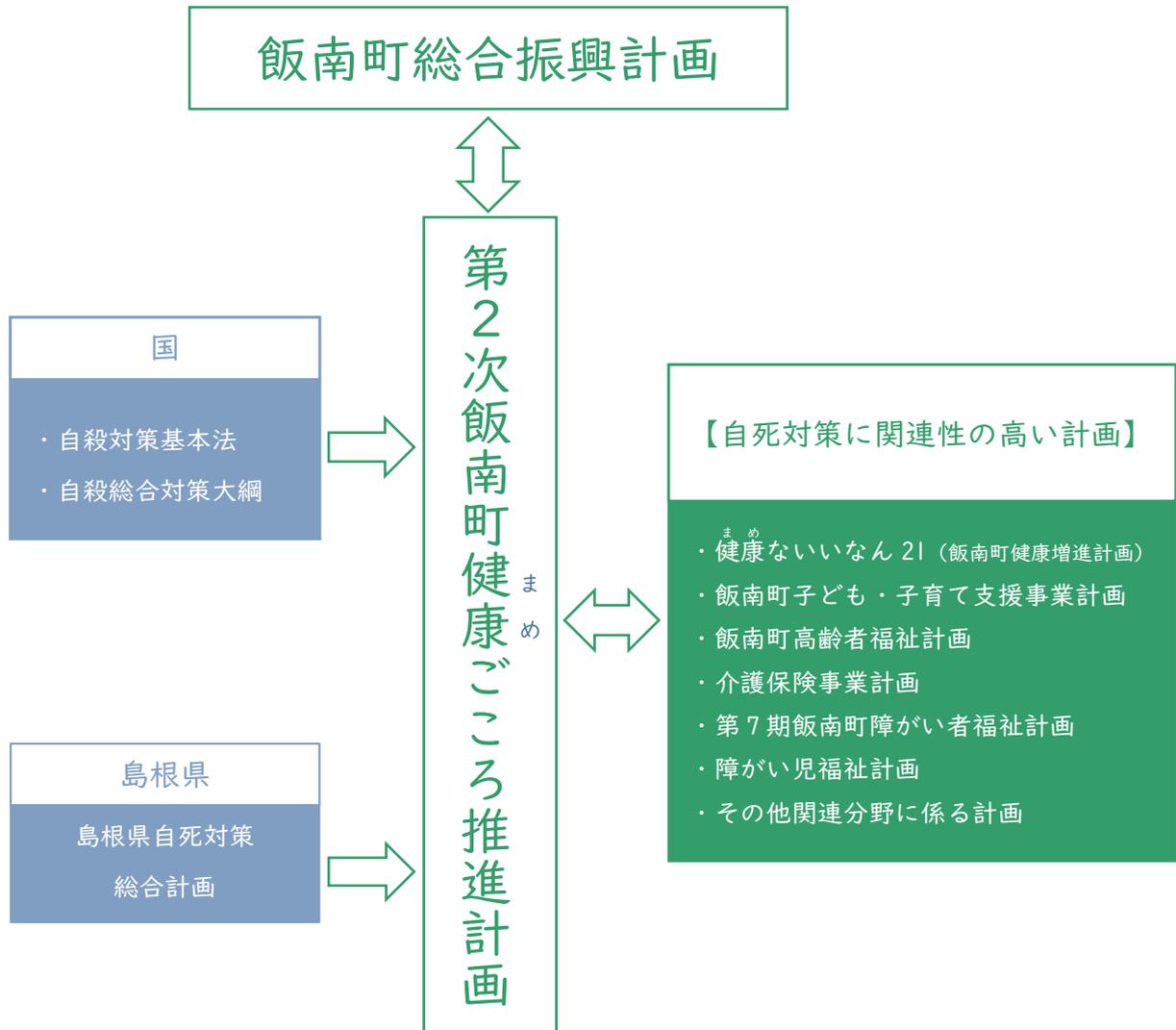
- ・ 法律、大綱、県計画の名称等
自殺対策基本法、自殺総合対策大綱
- ・ 統計用語
自殺死亡率、人口10万人当たりの自殺者数、その他引用した資料名

2. 計画の位置づけ

本計画は、2016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て、同法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定するものです。

本計画の推進にあたっては、飯南町総合振興計画を上位計画とし、飯南町健康増進計画「健康ないいな^{まめ}ん21」と整合性・連携を図って推進していきます。

【関連計画との整合性】

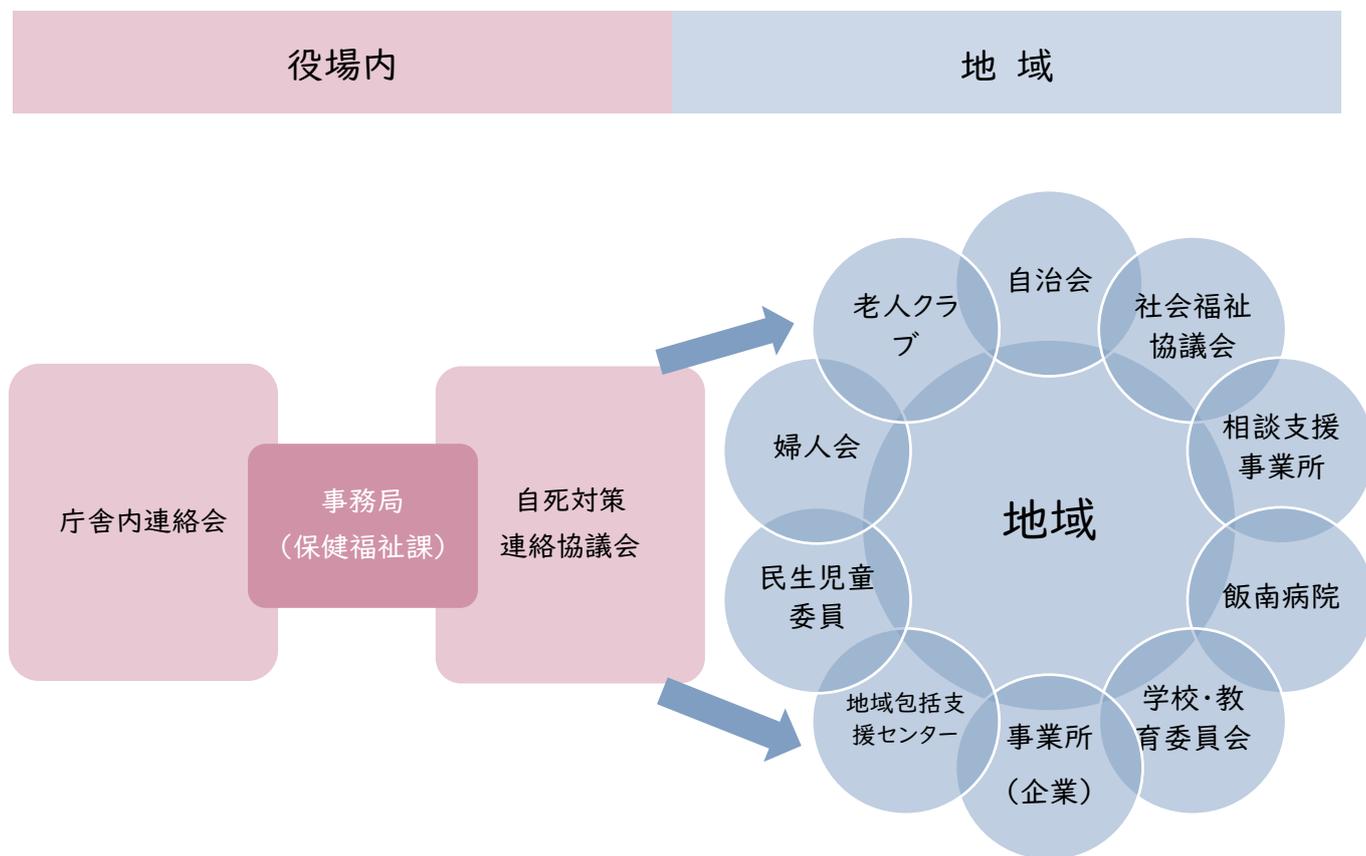


3. 計画の期間

この計画の期間は、2025年度から2029年度までの5年間とします。

4. 飯南町自死対策推進体制

本計画は、飯南町役場庁舎内連絡会、および飯南町自死対策連絡協議会を中心に、関係機関、地域、行政が連携しながら自死対策を推進していきます。

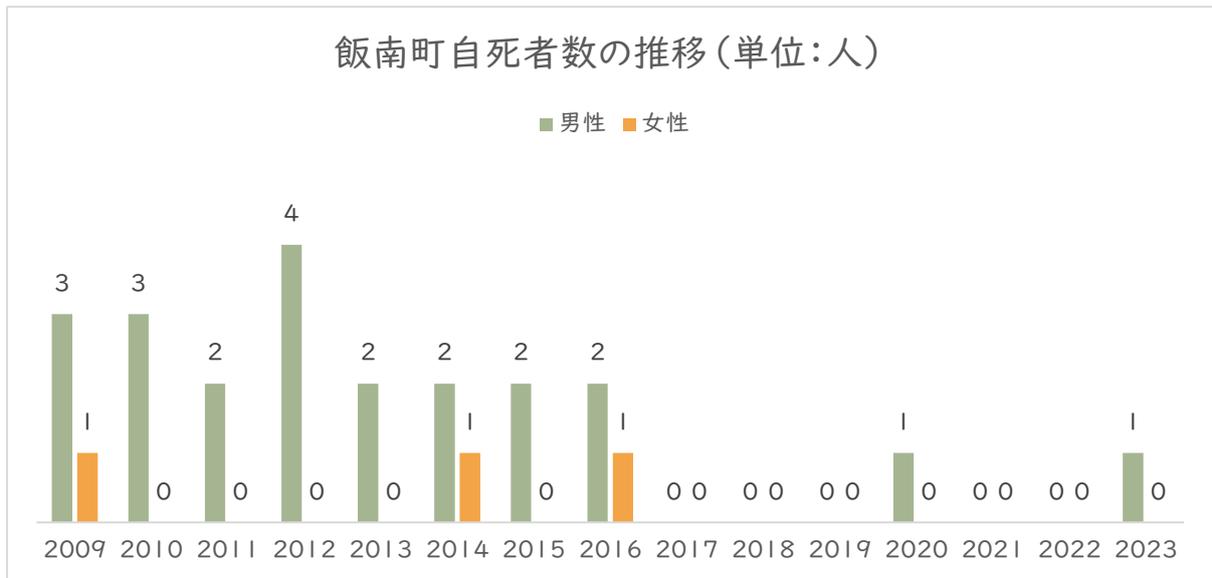


第2章 飯南町の自死の現状

1. 自死者数、自殺死亡率※¹の推移

(1) 自死者数の推移

1. 飯南町自死者数の推移



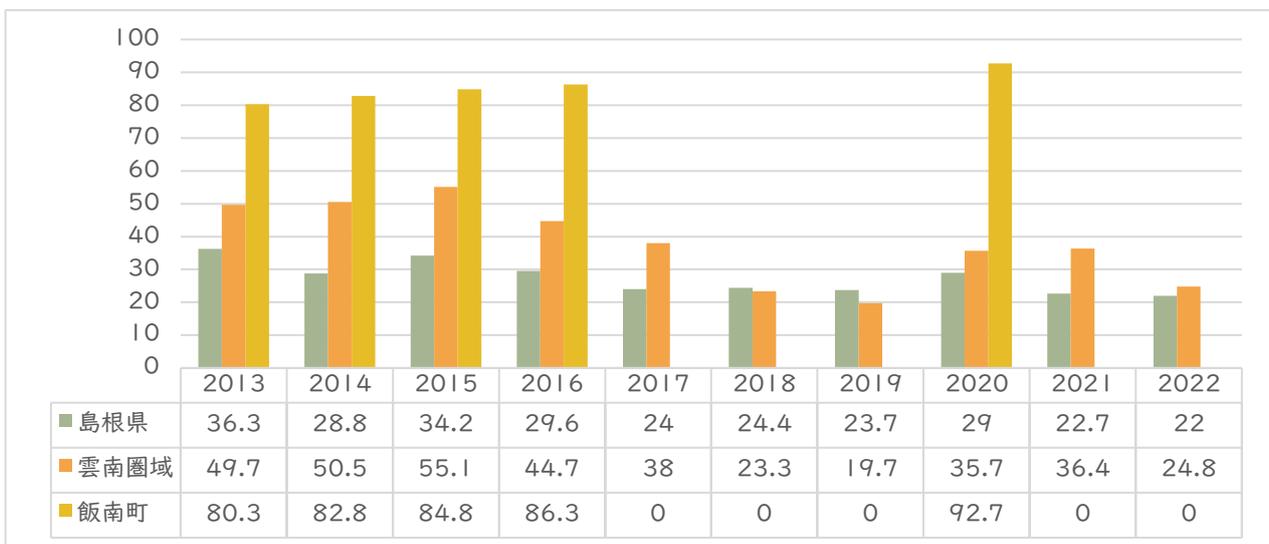
出典:地域自殺実態プロフィール※²

飯南町の自死者数は、2016年までは年間2~4人で推移していました。

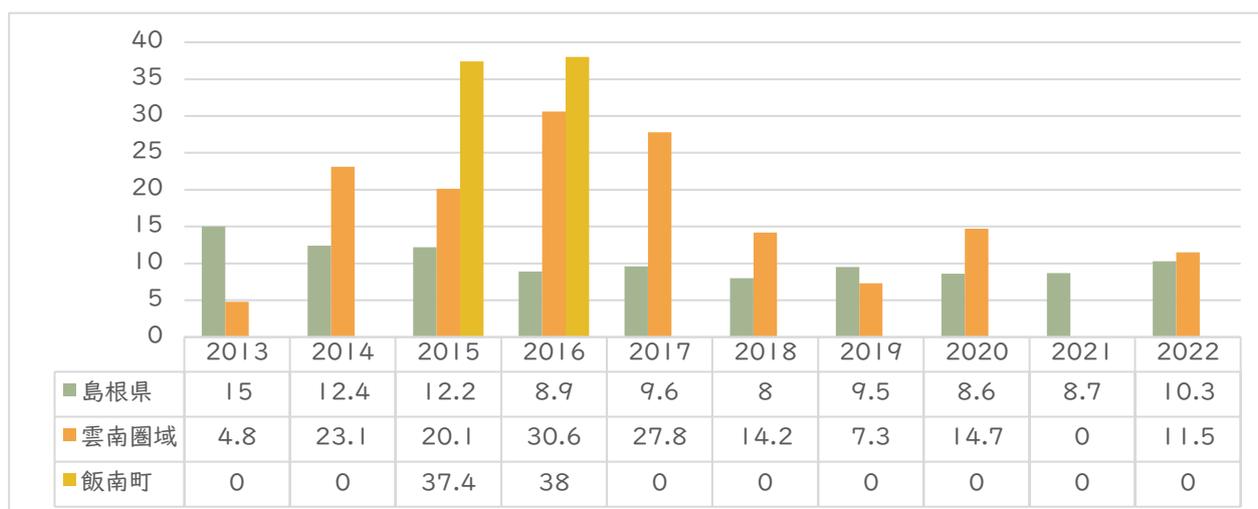
2017年からは0人~1人と減少しています。

(2) 自殺死亡率の推移

① 島根県・雲南圏域・飯南町【男性】自殺死亡率(人口10万対)



② 島根県・雲南圏域・飯南町【女性】自殺死亡率(人口10万対)

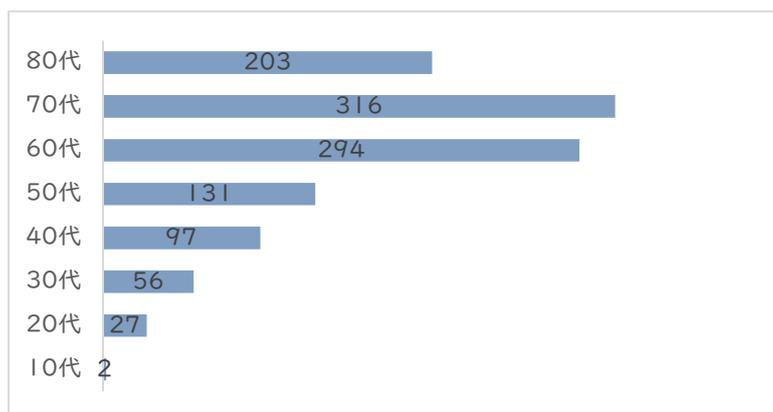


出典:島根県健康指標データベースシステム(SHIDS)

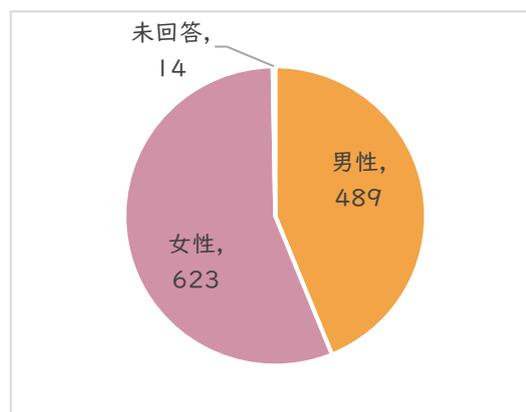
2. 休養・こころの健康についての意識調査の結果

調査対象者	町内在住で、2025年3月31日までに20歳以上に到達する方
調査数	無作為抽出した2,000人
調査方法	配布:郵送による配布 回収:郵送による回収
調査時期	2024年9月
調査票回収数	1,126人(回収率56.3%)

【年代別回答者数】(単位:人)



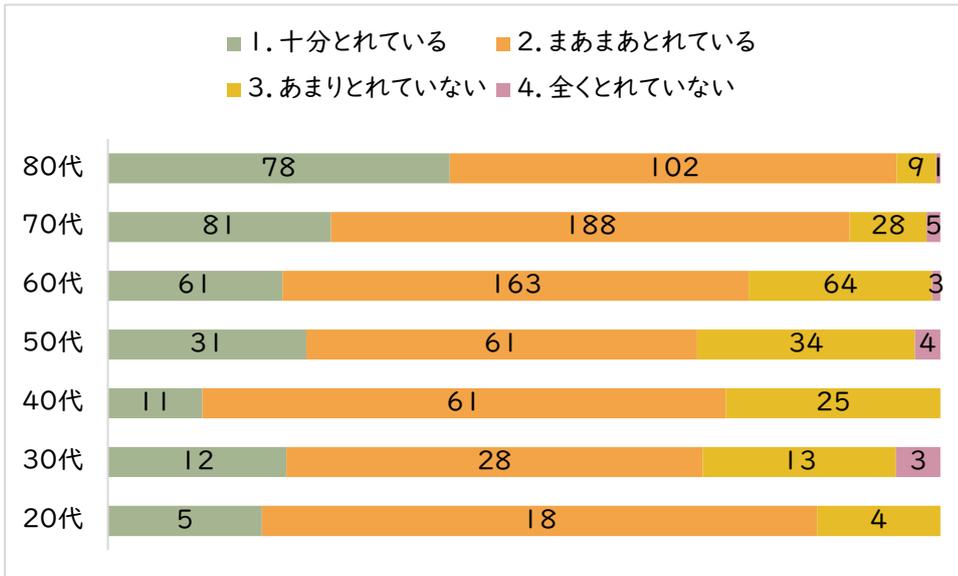
【性別回答者数】(単位:人)



用語解説※1 自殺死亡率:人口10万人あたりの自死者数です。

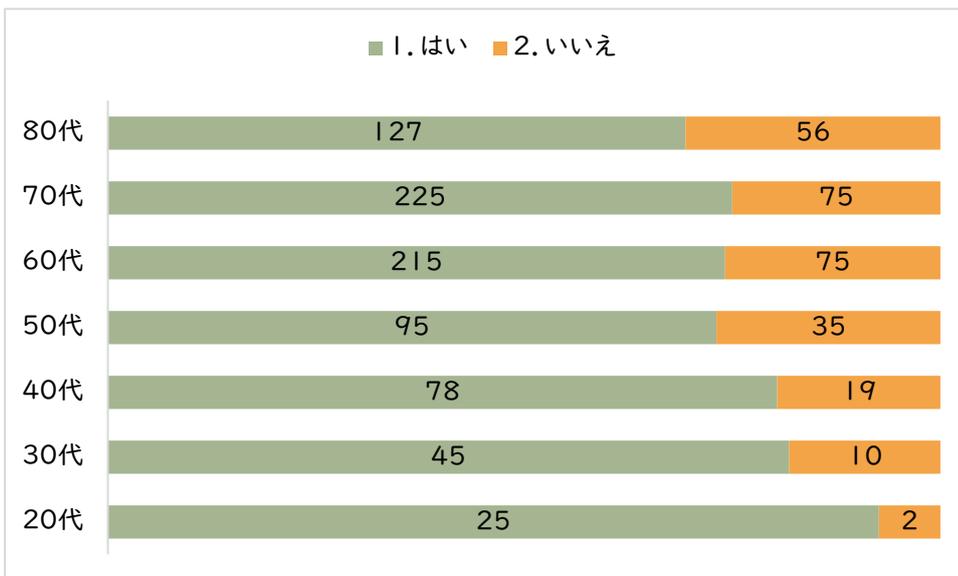
用語解説※2 地域自殺実態プロフィール:国が各地域の自死の実態を詳細に分析した資料です。

① 睡眠による休養がとれていますか(単位:人)



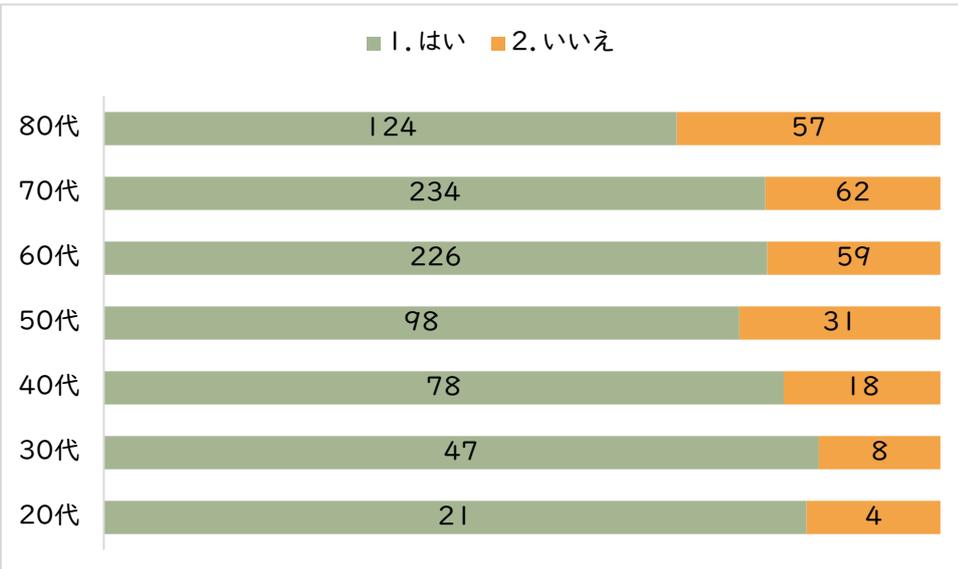
・30代～50代の働き盛りの年代がいずれも20%以上の割合で「3.あまりとれていない」と回答しています。

② 趣味はありますか(単位:人)



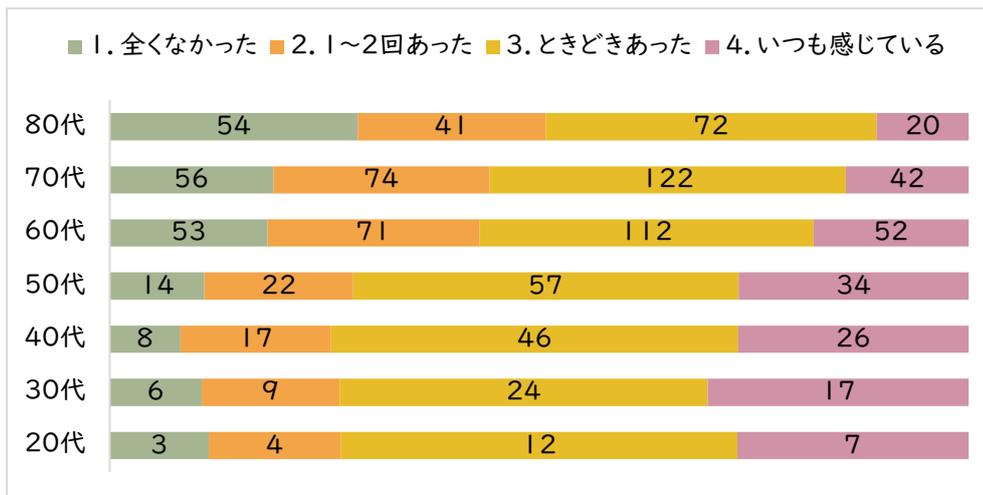
・20代～40代の若い年代ほど趣味を持っています。
 ・約70%以上の方が趣味を持っていますが、50代以上の約30%の方は趣味がないと答えています。

③ 自分なりのストレス解消法はありますか(単位:人)



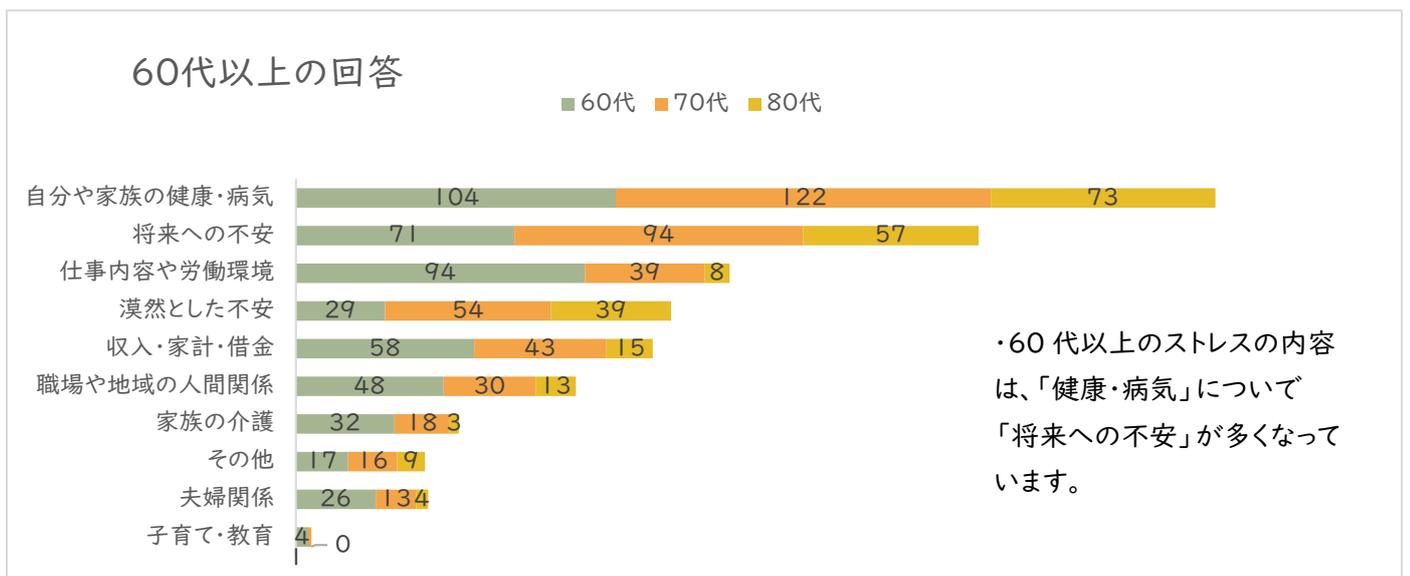
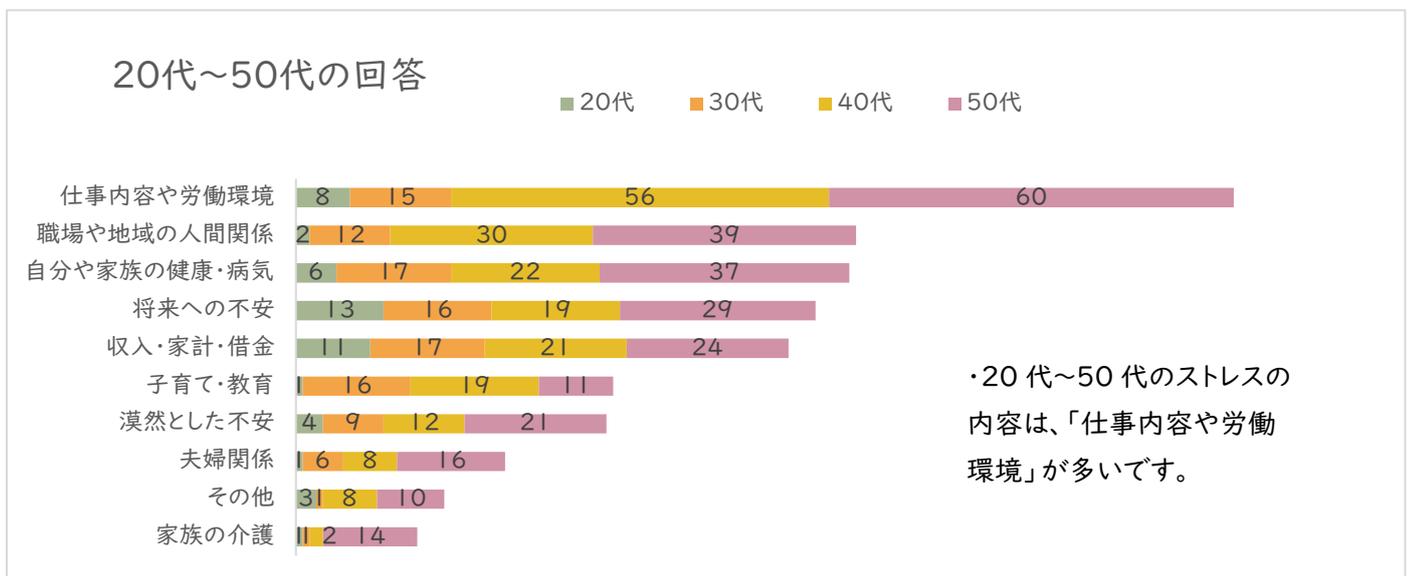
・ほかの年代に比べて80代以上になると、ストレス解消法がないと答える人の割合が増えています。

④ この1か月の間に、ストレスを感じたことがありますか(単位:人)

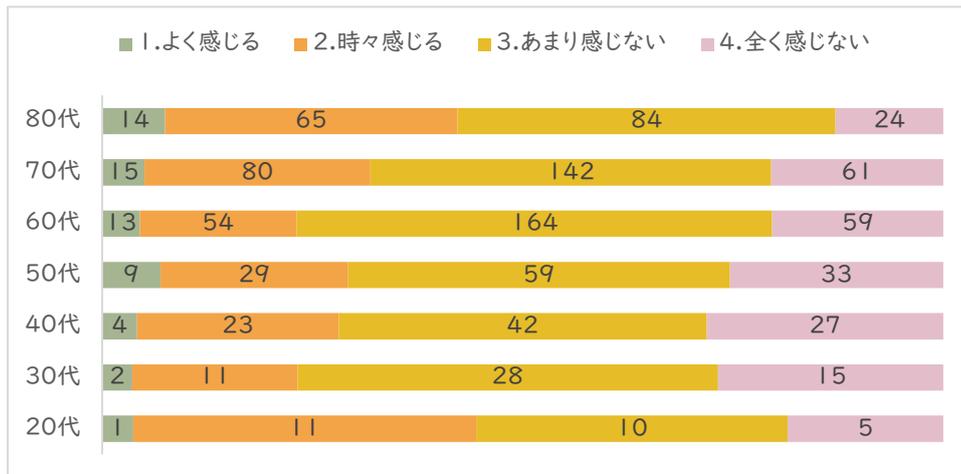


・「4.いつもストレスを感じている人」は20代~50代の若い年齢の方に多い傾向です。「3.ときどきあった4.いつも感じている」を合わせるとストレスを感じている人は60%~80%になっています。

⑤ どんなことがストレスになっていますか(いましたか)(単位:人)

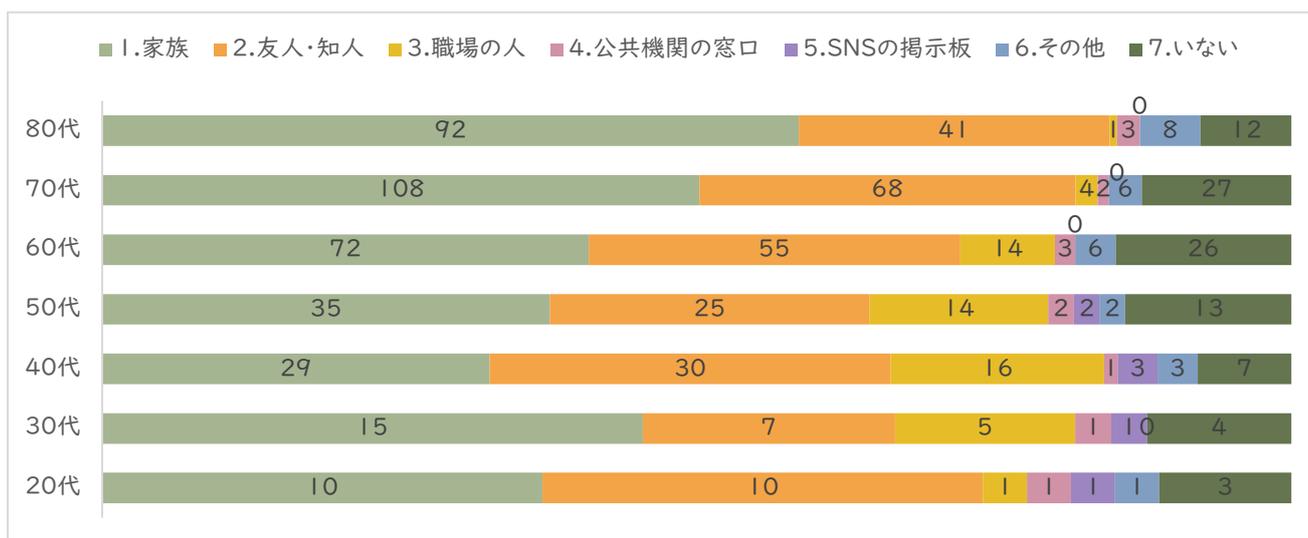


⑥ 日常において孤独や孤立を感じることがありますか(単位:人)



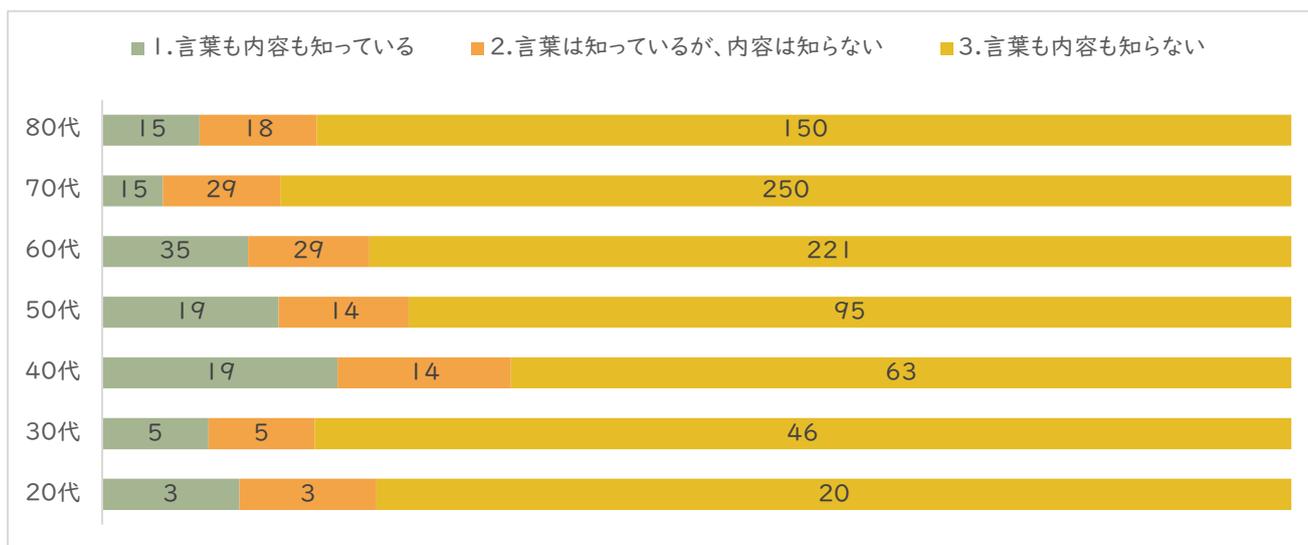
・80代の40%が「孤独・孤立」を感じると回答しています。

⑦ 孤独や孤立を感じた時、悩みや困りごとがあるとき、誰に相談しますか(単位:人)

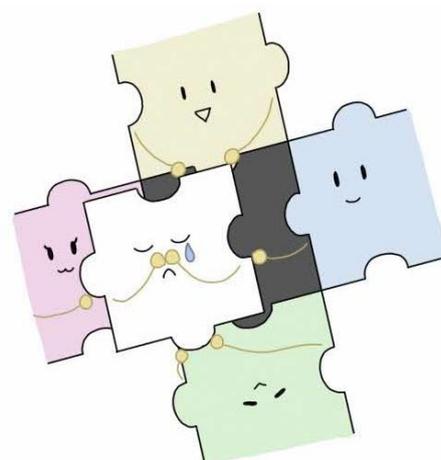


・相談する相手は「家族」、「友人・知人」が多かったです。「公共機関の窓口」への相談は大変少ない現状でした。

⑧ 「ゲートキーパー※3」という言葉を知っていますか(単位:人)



・ゲートキーパーについては、まだまだ周知されておらず、啓発に工夫が必要なことと、ゲートキーパー研修を行っていくことが必要であると考えます。



用語解説※3 ゲートキーパー:自死を考えている人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人。研修を受講し、自死について理解を深め、適切な対応や相談機関へつなげることのできる人を増やしていきます。

第3章 これまでの取り組みと評価

前回(第1次)の計画では、国の自殺総合大綱に基づいた12の施策について実施してきました。

1. 自死総合対策のための実態把握

【現状】

- ・人口動態統計や警察資料などから地域の自死の実態を把握しました。
- ・町内および町外において実施されている自死予防に関する取り組みについて情報収集・整理し、各関係機関へ情報提供をしました。

【今後取り組むべきこと】

- 自死の地域自殺実態プロフィール、人口動態統計、警察資料などから地域の自死の実態を把握、情報発信
- 自死予防計画の策定、見直し

2. 住民一人ひとりの気づきと見守りを促す

【現状】

- ・9月の自殺予防週間^{※4}、3月の自殺対策強化月間^{※5}に合わせた普及啓発活動を行いました。近年では、広報への掲載、ホームページへの掲載、ポスター貼布のみでは、特に若い年代に情報が届かないため、SNS^{※6}を活用した啓発も始めました。
- ・コロナ禍を経て、感染症拡大予防を踏まえて、こころの健康づくり講演会や各地域で行うイベントでの展示などの機会が減少しました。
- ・学校での道徳教育、保健教育、人権教育など、命の尊さやかかけがえのない命を大切にすることを学ぶ時間を引き続き行いました。
- ・赤ちゃん登校日を社会福祉協議会中心に行い、参加した生徒さんの命がいかに大切か、自分の親からどんなに愛されて育ってきたのかを振り返る時間を作りました。

【今後取り組むべきこと】

- 自殺予防週間(9月)と自殺対策強化月間(3月)における普及啓発
- 自死についての正しい知識の普及、うつ病についての普及啓発

用語解説※4 自殺予防週間:自死対策を推進するため、自死について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発するために自殺対策基本法では、9月10日から9月16日までを「自殺予防週間」と定めています。

用語解説※5 自殺対策強化月間:自殺対策基本法では、毎年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体等とも連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施します。

用語解説※6 SNS: Social Networking Service(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)のことです。友だちなどつながって、文章や写真、動画などで自分を表現したり、コミュニケーションするサービスのことをいいます。

3. 地域におけるネットワークの強化

【現状】

- ・飯南町自死対策連絡協議会、飯南町自死対策庁舎内連絡会などを開催し、悩みや問題を抱える人の解決に向けた取り組みを進め、包括的、継続的な支援体制構築に向けて、話し合いを進めてきました。
- ・子どもや若者に対しても、要保護児童対策地域協議会^{※7}、飯南町特別支援相談ネットワーク事業^{※8}など定期的な情報交換、早期の対応を心がけました。
- ・生活困窮者に対しては、福祉事務所が中心となり、関係する部署、機関と連携しながら対応を進めてきました。

【今後取り組むべきこと】

- 各関係機関との顔の見える関係づくりと連絡体制の確認、強化

4. 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する

【現状】

- ・日頃から地域住民と接する機会の多い民生委員や介護福祉施設職員、役場職員、地域ボランティア団体などが、悩みを抱える人やその家族の変化にいち早く気づき、専門機関の相談を促すことや日々の活動の中で寄り添いながら見守っていく役割を担っていけるよう、ゲートキーパー養成講座を行いました。
- ・役場の窓口業務に従事する職員、税金や公共料金に関わる窓口の職員など、生活面で深刻な悩みを抱えている人に対して、庁舎内連絡会での正しい知識と対応の仕方の学習やメンタルヘルスの研修を行いました。
- ・子どもの SOS に対しては、SOS を発信しやすい環境作りには取り組まれています。実際のゲートキーパー研修は実施していません。飯南町特別支援相談ネットワーク事業などで支援者の支援体制について進めていく必要があります。
- ・ケアマネージャーに対してはゲートキーパー研修を繰り返し受講する機会がありますが、医療機関に対しての研修は行っていません。医療従事者が、不安やうつ状態を把握し、適切な心のケアにつなげることができるよう、学ぶ機会が必要です。

【今後取り組むべきこと】

- ゲートキーパーの養成
- こころのサポーターの養成
- 自死対策従事者、家族・知人も含めた支援者への心のケア
- かかりつけ医、地域保健スタッフ、自死に関わる職員等の資質向上
- 教職員に対する普及啓発

用語解説※7 要保護児童対策地域協議会：平成16年の児童福祉法の改正により、虐待を受けた児童などに対する市町村の体制強化を固めるため、関係機関が連携を図り児童虐待等への対応を行うために設置された協議会をいいます。

用語解説※8 飯南町特別支援相談ネットワーク事業：飯南町において、特別な支援を要する幼児、児童生徒並びにその家族に対し、関係機関が連携を図り、相談支援体制を整え、適切な支援を円滑に行うための事業をいいます。

5. こころの健康を支援する環境整備と健康づくりを進める

【現状】

- ・「こころの健康相談」については、利用者が減少したため、雲南保健所、東部発達障害者支援センターウイッシュの相談事業の協力を得て実施しています。相談したいときに相談日が設けられないことで、町外に出かけてもらうことが増えています。
- ・生きがい、役割を持ってもらうために、社会福祉協議会のふれあいいいきサロン、老人クラブ連合会の活動や飯南町文化協会の活動とも連携を図りながら、活動を継続していきます。
- ・学校、家庭、地域が連携することで、子どもたちが心身ともに健やかに成長できる環境づくりに努めています。
- ・森林セラピーなど、地域の資源を活用した健康づくり事業に取り組んできました。

【今後取り組むべきこと】

- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進（ハラスメント対策など）
- 地域、学校における心の健康づくり推進体制の整備
- 災害時の心のケア

6. 適切な精神科医療につなぐ精神保健福祉サービスの充実

【現状】

- ・飯南町には飯南病院に週1回心療内科を設けています。
- ・体調の変化を感じて、精神科に受診しようと希望されても、初診が何ヶ月も先まで待たないといけない場合があります。その間の訪問、来所、電話相談や町外の相談ができる機関の紹介、周知を行っています。
- ・受診後の経済的負担を減らすために、精神通院医療のサポートを行います。
- ・退院される際、地域で不安なく生活できるように障がい福祉サービスの紹介、病院からのつなぎを行っています。
- ・雲南保健所主催で雲南圏域精神科救急医療体制整備に関する会議に参加し、圏域での連携を深めています。
- ・不登校など、子どもの精神的不安等に対する対応も、特別支援相談ネットワーク事業で対応しています。
- ・2024年度からは精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステムの構築に向けて、雲南保健所、福祉事務所、地域包括支援センター、保健福祉課で話し合いを進めています。住民が不安なく、住み慣れた家で生活が続けられるように、環境を整えていく必要があります。

【今後取り組むべきこと】

- 精神科医療、保健、福祉等の連携体制の構築
- 自死のリスクのある人を早期に発見し、適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようするための支援
- 子どもの心の診療体制の整備
- うつ病以外の精神疾患等によるハイリスク者対策

7. 社会的な取り組みで自死を防ぐ

【現状】

- ・こころの健康問題のほか、経済、病気、家庭問題、仕事の行き詰まりなどの自死に関連した各要因に関する相談機関の一覧の作成や関係機関との情報交換を平時より行っています。
- ・女性相談では、配偶者やパートナーなどからの暴力をはじめ女性を取り巻く生活上の問題や悩み相談を実施しています。
- ・まちづくり推進課を中心に、Iターン者が飯南町の暮らしになじむことができるよう、面接相談を実施し、必要に応じて他の機関と連携を図った支援を行います。Iターン者の中には、経済的不安や子どもの発達の不安を抱えている人も多いです。2024年度からは飯南町定住支援センター「ごめたて飯南町」へ業務をアウトソーシングし、より柔軟できめ細かな支援を行っています。
- ・妊娠から出産、子育てに至る包括的な支援に関しては、2024年度より子ども家庭センターを立ち上げ、相談窓口を設けています。
- ・福祉事務所では、関係機関との連携強化によるひとり親家庭への相談支援、障がい者・障がい児への支援、生活困窮・生活保護への支援を行っています。
- ・地域包括支援センターでは、高齢者の総合相談窓口、認知症の相談支援等を行っています。認知症サポーター養成講座の実施や「おれんじカフェ^{※9}」の運営をしています。
- ・若者およびその家族に対し個別相談支援、職業的自立の支援、就労継続支援などを行います。
- ・不登校の支援では、教育委員会の「めだかの教室」と連携し、本人、保護者の相談支援も含めて実施しています。
- ・発達障害者支援センターによる相談日を設け、発達障がい児・者およびその家族からの相談に応じています。また、必要に応じて関係機関との連携を図っています。
- ・様々な障がいや病気・問題が起こった時に、早期に相談でき死にたい気持ちまで、悩みが深くないように、関係機関が連携し、対応する必要があります。
- ・啓発に関しては、ホームページ、広報、文字放送以外に、近年はSNSも活用しています。

【今後取り組むべきこと】

- 相談体制の充実と、相談窓口のわかりやすい発信
- SNSの活用
- 性的マイノリティ^{※10}への支援
- ひきこもり支援
- 虐待、DV^{※11}被害者への支援
- 犯罪被害者・遺族支援
- 生活困窮者への支援
- ひとり親家庭に対する支援

用語解説※9 おれんじカフェ:認知症について知る、認知症の進行を予防したい、認知症について知りたい方などが気軽に集い、話ができる場所。

用語解説※10 性的マイノリティ:同性が好きな人や自分の性に違和感を覚える人、または性同一性障害などの人々のことをいいます。

用語解説※11 DV:ドメスティックバイオレンス。配偶者からの暴力。事実婚や離婚後引き続き暴力を受ける場合をいいます。

8. 自死未遂者支援

- ・医療機関を経て退院、地域での生活に戻る過程の中で、関係機関とネットワークを組み、自死再企図を防止するための支援を行いました。
- ・自死未遂者支援の窓口を明確にし、医療機関との連携体制が早期に図れる体制を整えました。
- ・情報が伝わらないこともあり、自死企図に至るまでの関係機関との連携を大切にしてきました。

【今後取り組むべきこと】

- 医療と地域の連携推進
- 家族等の身近な支援者に対する支援
- 学校、職場等での事後対応の促進

9. 自死遺族支援

【現状】

- ・自死遺族のための相談窓口や活動を掲載したパンフレットの窓口設置、死亡届に訪れたすべての遺族に対して、相談窓口や様々な法的な手続などの情報を掲載したチラシを手渡ししています。
- ・相談があった際には、訪問や来所で話を聴いています。情報が入って来ないことや家族から相談がない場合は、声がかげづらい現状があります。
- ・自助グループの事業について啓発を行っています。

【今後取り組むべきこと】

- 遺族に寄り添った事後対応の支援
- 遺族が直面する行政上の諸手続や法的問題への支援
- 自助グループの啓発事業や集いの場の情報提供

10. 民間団体との連携

【現状】

- ・島根県自死総合対策連絡協議会および雲南圏域自死予防対策連絡会等の会議で活動を知ったり、顔見知りになり、連携のきっかけにしています。
- ・島根いのちの電話は、啓発カードの配布、掲示などでの啓発を行っています。
- ・自死予防に関する対策の情報提供の実施、自死遺族支援については、個別相談、自助グループ支援、各種手続き案内などの取り組みをしています。

【今後取り組むべきこと】

- 島根県自死総合対策連絡協議会および雲南圏域自死予防対策連絡会などの会議への参加
- 島根県自死対策推進センターとの連携
- 相談窓口、情報についての啓発の工夫

11. 子ども・若者に対する自死対策

【現状】

- ・学校では、「子どもに伝えたい自殺予防(学校における自殺予防教育導入の手引き)」（平成26年文部科学省）に基づき、SOSの出し方などの自死予防の教育、子どもの人権に関する教育、SOS相談窓口掲載パンフレットの配布を行っています。また、年2回、楽しい学校生活を送るためのアンケート（QU）を実施し、いじめ等生徒指導上の諸課題の早期発見・初期対応及び児童生徒の「居場所づくり」「絆づくり」等を通じた未然防止を図るとともに、学校生活の満足度を高める教育を推進しています。
- ・いじめや不登校、問題行動事件事故など、児童生徒のこころの問題に対応するため、スクールカウンセラー（SC）およびスクールソーシャルワーカー（SSW）を小・中学校に配置し、学校における組織的相談機能の向上を目指しています。
- ・飯南高校に対しても、スクールカウンセラー（SC）による手厚い相談体制と東部発達障害者支援センターウィッシュのコンサルテーション^{※12}を入れ、生徒が不安なく過ごせるように支援体制を組んでいます。保健福祉課の子ども家庭センターとも連携し、家庭の状況も含めて対応しています。
- ・生きづらさを抱えた人や自己肯定感が低い若者、孤立のリスクを抱える人が孤立する前に、地域とつながり、支援につなげることができるよう、孤立を防ぐための居場所づくりを進めています。（めだかの教室、ぷらっと）
- ・若年層が抱える様々な問題（不登校、就労問題、人間関係、いじめ、ひきこもり、虐待など）に対し、学校や教育委員会、就労サポート機関などとの連携を強化し、社会参加や就労の個別支援を推進しています。
- ・雲南圏域子どもの心の診療ネットワーク会議に参加し、参加団体との連携を図っています。

用語解説※12 コンサルテーション：教育現場へのコンサルテーションは、教育現場での具体的な問題について学校教員に対して解決の手立てを話し合ったり具体的な助言・提案をするものです。

【今後取り組むべきこと】

- 児童生徒に対する命の大切さ・尊さ、SOS の出し方、心の健康保持に係る教育等の推進
- 飯南町相談ネット事業との連携
- 子ども家庭センターとの連携
- スクールカウンセラー（SC）、スクールソーシャルワーカー（SSW）など、学校での相談体制と、地域との連携体制づくり
- 社会全体で若者の自死リスクを減らす取り組みの推進
- めだかの教室、ぷらっと（居場所）との連携

12. 職場における対策

【現状】

- ・健康なまちづくり推進協議会の専門部会「働き盛りの健康づくり連絡会」では、飯南町の事業所および従業員の実態から、小規模事業所にも行きわたるメンタルヘルス対策事業を検討しています。
- ・役場においては、庁舎内連絡会を年 1 回実施し、職員に対するストレスチェックの実施や活用、ノー残業デーの実施をはじめとした総合的なメンタルヘルス対策を行っています。
- ・仕事のストレスに悩む労働者、その家族、メンタルヘルス対策を実施したいと考える事業主などの相談支援を行っています。東部発達障害者支援センターウイッシュの助言を得て、自己理解を進めたり、医療機関へのつながりをしたりしています。町内各事業所では、メンタル不調を理由に、休暇をとっている方が増加しており、個人に対してもですが、職場全体の環境づくりやメンタルヘルスに対する正しい知識の普及を行っています。
- ・島根県、産業保健支援センター等が行う研修会への参加を継続します。
- ・また近年ハラスメントの事案も増加しています。正しい知識の普及と加害者、被害者両方の支援が必要となります。

【今後取り組むべきこと】

- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ハラスメント防止対策

必要な対策

- 自死対策について理解を深めるための啓発
- 相談窓口の周知
- 自死に対する正しい知識を持つための人材の育成
- 小さい町だからこそそのネットワークの活用
- 職場・学校におけるメンタルヘルスの取り組み
- 不登校や子育て支援など、子どもと保護者への相談と啓発

第4章 今後の自死対策の方向性

1. 基本理念

「ひとりじゃない」を実感できる温かいまちの実現をめざす

2. 自死対策における基本的な認識

① 自死は多くが追い込まれた末の死である

自死は、その多くが背景に、失業や多重債務などの経済的な問題、健康問題、家庭問題などの様々な要因と、その人の性格的傾向、家族の状況、死生観などの要因が複雑に合わさっています。

また、自死を図った人の直前の心の健康状態を見ると、大多数は、様々な悩みにより心理的に追い詰められた結果、うつ病やアルコール依存症等の精神疾患を発症しており、これらの影響により正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになっています。

このように、自死は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「心理的に追い込まれた末の死」であるといえます。

② 自死を考えている人はサインを発していることが多い

自死のほとんどは突発的に起きるわけではなく、その人なりのプロセスをたどった結果起きると考えられています。自死に至る人は「生きたい」と「死にたい」との間で激しく揺れ動き、サインを出していることが多く、家族や友人、職場の同僚等の周囲の人がサインに気づき、連携して支えることが重要です。一方で、身近な人であっても、かえって自死のサインに気づき難い場合もあります。身近な人以外が自死のサインに気づき、自死予防につなげていくことも重要です。

③ 自死の多くが防ぐことのできる社会的な問題である

心理的な悩みを引き起こす様々な要因への対応としての制度の見直しや相談・支援体制の整備等の社会的な取り組み、また、専門家への早めの相談、うつ病等の精神疾患に対する適切な治療により、多くの自死は防ぐことが可能です。

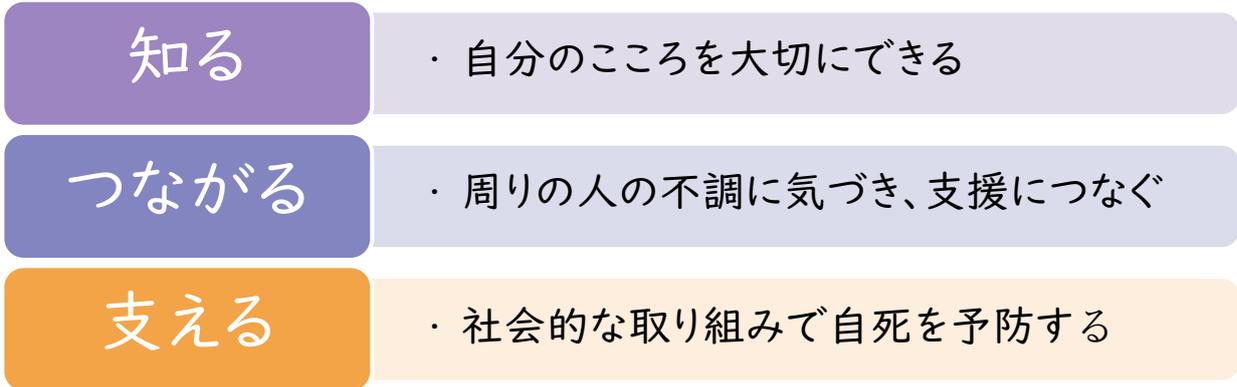
引用文献：自殺総合対策大綱

3. 自死対策の概要

これまでの自死予防の取り組みは、国の自殺総合対策大綱に基づいた「12の基本施策」を推進してきました。計画の見直しにあたり、より飯南町の現状に則した「個人」「個人を取り巻く周りの人」「個人を取り巻く社会」の3つに分けて自死対策に取り組むべきであると整理しました。

そこで、次期計画の「基本的な取り組み」としての3つの基本方針と、地域自殺実態プロフィールにより示された重点パッケージや飯南町の現状を踏まえた重点施策として4つの「ライフステージの課題に応じた支援」を合わせて実施し、自死対策を推進していきます。

基本方針



重点施策



4. 目標

【前回計画の目標】

自死者数0人

【現状】

2020年中心の5年平均
自殺死亡率12.4(自死者数1人)

【第2次計画の目標】

自死者数0人

5. 基本方針

1. 自分のことを大切にできる

自死の原因となる危機は「誰にでもおこりうる」ことですが、危機に陥った人の心情や背景は十分に理解されにくい状況があります。日々の生活の中で、少なからずストレスを感じたり、悩みを抱えることは誰にでもあることです。悩みを抱えていても、相談することへの抵抗から助けを求めるに至らず、問題が複雑化することがあります。

また、精神疾患に罹患していたとしても、精神科医療への偏見から精神科への受診をためらう人は少なくありません。

まずは自分の心に目を向けて、不調をきたす前に対処する、もしくは不調をきたしたときに、助けを求めて支援や治療を受けることが大切であり、そのことが地域全体の共通認識となるように、積極的に普及啓発を行う必要があります。

(1) こころの健康についての普及啓発

◇こころの病気について、一人ひとりが知り、自らのこころの不調に気づいたり、こころの不調に気づいたときに早めに対処できるよう、広報やホームページ、SNS など様々な機会や自殺予防週間・月間を通じて知識の普及や啓発を行います。

◇悩んだときに相談へ繋がることのできるよう、相談窓口の周知を行います。

(2) こころの病気や自死に関する正しい理解の促進

◇うつ病等のこころの病気や自死は誰にでも起こりうることについて、町民の理解を促進するとともに、こころの病気や自死に関する誤った認識・偏見を払拭していくための啓発をしていきます。

(3) 誰もが相談しやすい相談体制の整備

◇相談窓口について、誰もが相談しようと思う環境をつくる必要があります。電話や対面だけでなく、SNS を活用した相談窓口の整備を進めていきます。

◇支援を必要としている人が、簡単に、欲しいと思う情報を得ることができるよう、支援機関についての情報提供を行います。

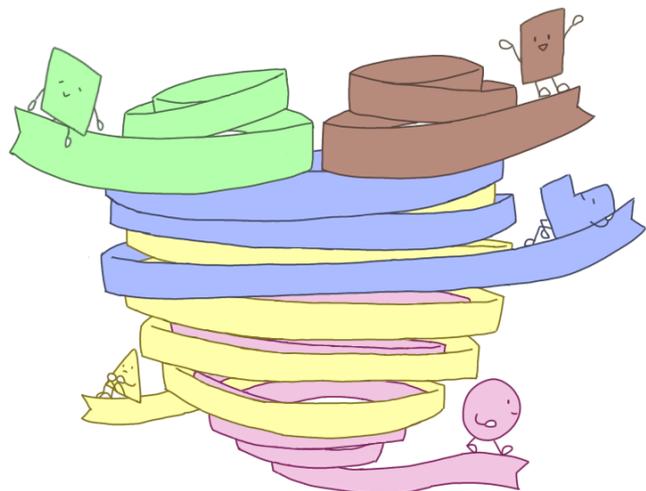
◇相談を受ける側の情報交換の場を設けるなどにより、連携した対応ができる体制整備づくりを行います。

【評価指標】

評価指標	現状値 2024 年度	目標値 2029 年度	目標の考え方
広報、ホームページ、LINEへの掲載回数	広報1回、ホームページ随時更新、LINE3回	年5回以上	現状維持
チラシ、啓発グッズの配布人数	事業所健診150人 健康にい〜にゃん相談会150人	年300人以上	現状維持

【具体的な取り組み内容】

事業・取り組み	内容	関係機関・関係課
◇9月自死予防週間、3月自死対策強化月間を中心とした普及啓発の取り組み	◇啓発グッズ配布 ◇ポスター掲示 ◇リーフレット配布 ◇窓口での情報提供 ◇広報、ホームページ掲載 ◇SNSの活用 ◇ケーブルテレビの活用 ◇地域サロン、イベント、通いの場等各種啓発資材の配布	保健福祉課 まちづくり推進課 教育委員会 中央図書館 雲南保健所
◇相談窓口、相談事業の啓発	◇雲南保健所各種相談の啓発 ◇東部発達障害者支援センターウィッシュの出張相談、各種相談窓口への接続	雲南保健所 東部発達障害者支援センター ウィッシュ
◇こころの健康相談対応(随時)	◇高齢者については地域包括支援センターによる相談支援 ◇関係機関と連携した様々な困りごとに対する相談支援、各種窓口への接続	保健福祉課 地域包括支援センター 居宅介護支援事業所 医療機関 雲南警察署



2. 周りの人の不調に気づき、支援につなぐ

自死を考えている人も、こころの中には「生きたい」という気持ちがあり、不眠や体調不良、飲酒量の増加など自死の危険を示すサインを発していることが多いといわれています。

また、人に話せないことで、ストレスや悩みを一人で抱え込み、心理的な負荷が長く続いた場合、普段は考えられることが考えられなくなります。さらに、問題の解決策も見えなくなる状態に陥り、苦しい状態を終わらせる手段として自死しか見えなくなります。その結果、自死行動が起きるといわれています。

「悩んでいることを聞いてもらえた」「解決策と一緒に考えてもらえた」と感じるだけで、将来に向けての「こんなことができる」「生き方が選べる」「生きることが楽しいと思える」気持ちを支えることにつながります。

周りの人がこころの不調やサインに気づき、声をかけたり信頼できる機関につなげたりすることも自死を予防するためには重要です。

(1) 周りの人の不調に気づき、適切な支援につなぐことができる人を増やす

◇自分の周りの人のこころの不調を早期発見し、早期に対処するため、自死の危険を示すサインに気づき、支援機関等につなぐことができるゲートキーパーを養成します。

◇一人ひとりがこころの健康について知り、こころの不調に気づいた時に適切な対応ができるよう、啓発を行います。

(2) 地域に向けた相談窓口の周知

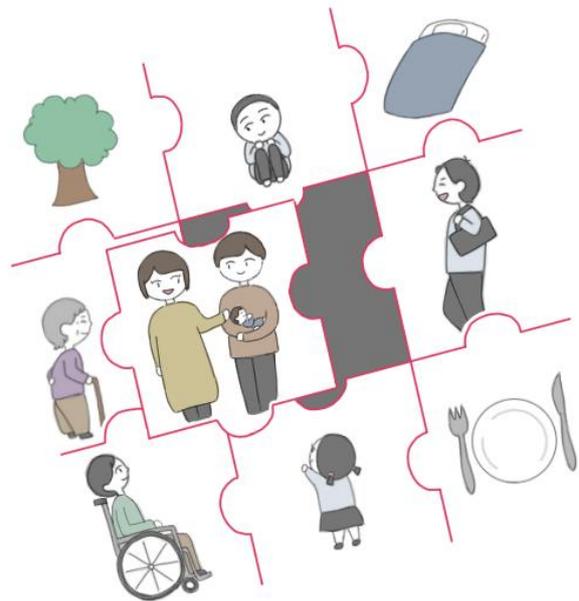
◇地域での見守り体制の構築を進めるため、町民や民生委員等が周りの人の不調に気づいたときに、つなぐことができるよう支援機関の周知を行います。

【評価指標】

評価指標	現状値 2024年度	目標値 2029年度	目標の考え方
こころの健康に関する相談件数	(2023年度 地域保健事業報告) 延べ人数 614人	年600人	現状維持
ゲートキーパー研修受講者数	(2023年度) 54人	年50人以上	現状維持
「ゲートキーパー」という言葉を知っている人の割合	(2024年意識調査) 11.7%	25%	現状値より約2倍に増やす
こころのサポーター研修受講者数	0人	年50人	啓発の方法を工夫するため、新たに取り組む

【具体的な取り組み内容】

事業・取り組み	内容	関係機関・関係課
◇ゲートキーパー養成研修の実施	◇役場職員に対する研修実施	受講を推奨する機関・団体
◇こころの健康づくり、メンタルヘルスに関する研修の実施	◇日頃から地域住民と接する機会の多い関係機関・団体に対し、研修を実施 *受講を推奨する機関・団体 町議会議員、民生児童委員、人権擁護委員、社会福祉協議会職員、商工会職員、介護職員、保育士、郵便局員、消防団員など	
◇こころのサポーター※ ¹³ 養成研修受講	◇養成研修を受講し、研修講師を増やす ◇こころのサポーター研修の実施	雲南保健所 保健福祉課
◇母子健康手帳アプリ「母子モ※ ¹⁴ 」の活用	◇相談窓口等について、通年掲載 ◇妊娠期から子育て期に役立つ情報（健診、予防接種、各種相談先等）を発信	保健福祉課 住民課（子ども未来推進室）



用語解説※¹³ こころのサポーター：こころの不調で悩む人をサポートするため、さらには偏見のない暮らしやすい社会を作るため、メンタルヘルスの基本知識や聴く技術などを学ぶプログラム研修を受講した人を「こころのサポーター」と呼んでいます。

用語解説※¹⁴ 母子モ：予防接種の事前お知らせ、スケジュール管理、成長管理、飯南町の育児情報や育児に必要な手続き・施設・イベント情報等をお届けする子育て支援アプリです。

3. 社会的な取り組みで自死を予防する

自死の多くが「防ぐことのできる社会的な問題」です。

自死を予防するためには、個人やその周りの人だけではなく、それを取り巻く社会的な環境も重要になります。

自死に至る背景や原因となる様々な要因のうち、失業、多重債務等の社会的要因については、制度の見直しや相談・支援体制の整備等の社会的な取り組みにより防ぐことが可能です。

また、健康問題や家族問題等、個人の問題と思われる要因であっても、専門家への早めの相談、精神疾患等の適切な治療について予防・改善することが可能になります。

社会における「生きることの促進要因」を増やす取り組みをみんなで考え、社会全体で「住みやすいまち」を創っていく必要があります。

(1) 小さいまちだからこそそのネットワークの活用

◇相談する人の顔が見える、“いつもとちょっと違う”に気づくことができるように、平時からの付き合いを大切にします。

◇地域で暮らす人の支援を行う関係者が、こころの不調や自死のリスクに気づいた際、必要なサービスや支援機関につなげられるよう、各々が自死予防の視点を持ち、密に連携しながら支援していきます。

(2) 生きることの促進要因への支援

◇生活困窮の背景には、就労への課題や多重債務、精神疾患、ひきこもり等、様々な問題を複合的に抱えていることが多い傾向にあります。就労に不安を抱えている人や生活に困窮している人を取り巻く様々な問題に対して、関係機関と連携を図りながら複合的な問題に対して包括的に支援を行います。

◇児童、高齢者、障がい者虐待やDV等の発生予防、早期発見や早期対応を図るため、関係機関が連携し、迅速・丁寧な対応を行います。

◇性的マイノリティは、社会や地域の無理解、偏見等の社会的要因によって、希死念慮を抱えることもあることから、様々な研修等を通して理解の促進と孤立防止を図ります。

◇妊娠期から子育て中の家庭への切れ目ない支援の充実を図ります。

◇すべてのライフステージで様々な困難を抱える方に対して、適切な支援につなげていけるように関係機関と連携を図ります。

(3) 自死未遂者の再度の自死企図を防ぐ

◇救急搬送された未遂者や自死のリスクが高いとされるうつ病等の患者が、適切な支援を受けられるよう、様々な分野の関係機関と連携した支援の体制づくりを行います。

(4) 遺された人への支援

- ◇自死により遺された人等に対して、研修会を周知し、それを通じて自助グループや相談窓口の情報提供を行います。
- ◇機会をとらえて声をかけ、話を聴きます。

(5) 命を大切に思う子どもを増やす

- ◇児童生徒が命の尊さや生きることを学ぶ教育を推進し、相手への思いやりの気持ちを育み、生涯にわたる心の健康づくりの大切さを考えるための環境づくりを進めます。

【評価指標】

評価指標	現状値 2024年度	目標値 2029年度	目標の考え方
飯南町自死対策連絡協議会の開催	年1回	年1回	現状維持
飯南町自死対策庁舎内連絡会の開催	年1回	年1回	現状維持
子ども家庭センター会議、地域包括支援センター会議の開催	毎週1回	毎週1回	現状維持

【具体的な取り組み内容】

事業・取り組み	内容	関係機関・関係課
◇飯南町自死対策連絡協議会、飯南町自死対策庁舎内連絡会の開催	◇実態把握と取り組みを協議 ◇町内外のネットワークの構築	<u>飯南町自死対策連絡協議会</u> <u>飯南町庁舎内連絡会</u>
◇島根県、雲南圏域の会議に参画	◇国や県の状況を知ること、関係機関との連携を図る	保健福祉課 飯南町家族会（やまゆりの会）
◇他の事業を通じて地域に展開されているネットワークとの連携	◇要保護児童対策地域協議会 ◇特別支援相談ネットワーク事業 ◇子ども家庭センター会議 ◇地域ケア会議 ◇ひとり親に対する相談支援	保健福祉課 出雲児童相談所 雲南警察署 教育委員会 飯南病院 町内居宅支援事業所 社会福祉協議会 基幹相談支援センター 福祉事務所
◇自死未遂者支援	◇警察や医療機関、保健所との連携 ◇対象者の相談への早期対応 ◇自死企図の要因に応じた相談先の紹介	雲南警察署 医療機関：飯南病院、町外医療機関 雲南保健所 保健福祉課
◇自死遺族支援	◇相談のあったご遺族の方に対し、相談支援 ◇窓口に来所の際、グリーフケア※15のチラシ配布 ◇町外民間相談機関の情報提供	保健福祉課 住民課 総務課（頓原基幹支所）
◇児童生徒への道徳教育	◇「命の尊さに」について児童・生徒に考える時間を提供する	教育委員会 町内各小中学校

用語解説※15 グリーフケア：大切な人を亡くしたときにおきる様々な反応のことを「グリーフ（悲嘆）」と言います。さまざまな「喪失」を体験し、グリーフを抱えた方々に、心を寄せて、寄り添い、ありのままに受け入れて、その方々が立ち直り、自立し、成長し、そして希望を持つことができるように支援することです。

6. 重点施策

基本的な取り組みに加えて、飯南町の現状や課題をふまえ、「子ども・若者」「子育て世代」「働き盛り世代」「高齢者」を重点的に取り組む対象群として、それぞれに対する自死予防の取り組みを推進していきます。

重点

子ども・若者への支援

子ども・若者を取り巻く家庭・生活環境や個々が抱えている状況により、学びづらさ、生きづらさを感じる子ども・若者がいる現状があります。どのような状況や環境にあっても、その子の個性が尊重され、自分自身を大切に思えるよう特別支援相談支援ネットを中心に、関係機関と密に連携し早期から支援していくことが必要です。

1. 今の自分を認めることのできる教育の促進

○自分を大切に思い、お互いを尊重し合える関係づくりに向けて人権教育を行います。こころの健康についての理解と対処法を身に付けるための教育を行います。

2. 子ども・保護者への相談体制の充実

○個々が抱えている状況による子どもの生きづらさや家族の負担感の軽減に向けて、スクールカウンセラー（SC）、スクールソーシャルワーカー（SSW）、特別支援等の相談体制の充実を図ります。

3. 多様な居場所づくりの推進

○ひきこもり等、地域で支援が必要な若者に対して交流や社会体験の場づくりを行い、関係機関とのつながりを作り、ひきこもり予防を図ります。

4. 母子保健と児童福祉施策が連携した相談体制の整備・充実

○2024年度に子ども家庭センターを設置し、様々な子育て世帯を支援するために母子保健と児童福祉が一体となった体制整備を行ってきました。引き続き、より幅広く支援していくために相談体制を充実させていきます。

また、健やかな子どもの成長を支援する中で、虐待を未然に防ぐよう努めるとともに、虐待ケースについては、要保護児童対策連絡協議会を中心に児童相談所と連携した情報共有、適切な支援により、子どもの安心・安全を守ります。

【評価指標】

評価指標	現状値 2024年度	目標値 2029年度	目標値の把握方法	目標の考え方
学校内に自分の本音や悩みを話せる友人がいる人の割合	(中学生) 75.8%	80%	楽しい学校生活を送るためのアンケート (QU)	現状値より 5%増やす
学校内に自分の悩みを相談できる先生がいる人の割合	(中学生) 52.7%	58%		現状値より 10%増やす

【具体的な取り組み内容】

事業・取り組み	内容	関係機関・関係課
◇子ども・若者のSOSの出し方教育	◇「よりよい人間関係の形成」「不安や悩みの解決」「悩んだときは、誰かに助けを求めること」などについて、学び、実践できる環境を作る ◇児童生徒の悩みや相談を広く受け止める相談窓口を周知	教育委員会 町内各小中学校 保健福祉課
◇教育現場における取り組み	◇子どもからの相談への体制の充実と周知。 ◇スクールカウンセラー（SC）、スクールソーシャルワーカー（SSW）の配置 ◇小中学校での保健学習 ◇子どもの人権に関する教育 ◇いじめ防止のためのアンケート調査の実施	教育委員会 町内各小中学校
◇飯南町特別支援相談ネット事業での巡回相談	◇各学校から気になる児童・生徒への早期対応。子どもと保護者、教職員への相談支援。	保健福祉課 教育委員会 住民課 町内各保育所 町内各小中学校 島根県出雲養護学校雲南分教室
◇教職員の相談支援による資質向上	◇特別支援コーディネーター研修 ◇個別対応	教育委員会 町内各小中学校
◇人とつながる「居場所」	◇めだかの教室 ◇ぶらっと	教育委員会 飯南町学習支援館 社会福祉協議会 保健福祉課
◇子ども家庭センターでの取り組み	◇地域で安心して子育てできる環境を目指して、関係部署と連携した相談・対応 ◇要保護児童対策協議会との連携	保健福祉課 住民課（子ども未来推進室）
◇就学援助事業	◇生活に困窮している世帯の児童・生徒の就学、進学を援助	教育委員会

子育て世代を取り巻く現状は、核家族化や地域とのつながりの希薄化等により、子育てに不安や孤立感を感じる家庭もあることから、重点的な対策を行う必要があります。中でも妊産婦の多くは身体的な影響からストレスを抱えている可能性があることから、関係機関と連携し、周産期^{※17}のうつ病予防に取り組むことや4か月健診で引き続きメンタルヘルスについての質問票を実施し、安心して子育てできる妊娠期からの切れ目ない支援体制を整備していくことが必要です。

1. 正しい知識の普及啓発

○妊娠や性に関する正しい知識の普及啓発、支援機関の周知を図ります。

2. 妊娠期から切れ目ない支援の充実

○妊産婦健診、訪問を通して支援の必要な妊産婦を把握し、産後ケア事業等に繋げることで、妊娠期からの切れ目ない支援体制の充実を図ります。

○育児ストレス・産後うつについて、4か月児健診でのエジンバラ産後うつ病質問票、赤ちゃんへの気持ち質問票を実施し、早期対応に努めます。

3. 親子の愛着形成への支援

○妊娠期から妊産婦のメンタルヘルスの重要性について周知します。子どもをいとおしく思い、産後の見通しを持てるよう支援を行います。

4. 関係機関との連携

○医療機関、子ども家庭センター等の関係機関と連携して支援ができるよう母子連絡会を通して体制整備を行います。

【評価指標】

評価指標	現状値 2023年度	目標値 2029年度	目標値の把握方法	目標の考え方
「自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた」に「浮かんできた」と回答をした者の割合	0%	0%	エジンバラ産後うつ病質問票 ^{※18} (4か月)	現状維持
「赤ちゃんをいとおしいと感じる」に「ほとんどいつも強くそう感じる」と回答した者の割合	100%	100%	赤ちゃんへの気持ち質問票(4か月)	現状維持

用語解説※16 子育て世代：本計画では、子育て世代は妊娠期～産後1年までのことを指す

用語解説※17 周産期：妊娠22週～出生後7日未満の期間

用語解説※18 エジンバラ産後うつ病質問票：出産後に起きる代表的な心の病気である「産後うつ病」を見分ける診断のツール。活用することで、医療や育児支援が必要な母親を早期に発見することができる

【具体的な取り組み内容】

事業・取り組み	内容	関係機関・関係課
◇妊娠から子育てまで一貫した 伴走型子育て支援	◇妊娠届出時の面接 ◇支援が必要な妊婦へ関係機関と 連携した支援の継続 ◇産後全数赤ちゃん訪問 ◇乳幼児健診での情報提供、相談 支援 ◇出産・子育て応援交付金	保健福祉課 住民課(子ども未来推進室)
◇エジンバラ産後うつ病質問票、 赤ちゃんへの気持ち調査票の実施	◇産後医療機関での実施 ◇赤ちゃん登校日の実施 ◇産後4ヶ月児訪問時の実施 スクリーニングを行い、支援の必要 性を判断	保健福祉課
◇関係機関との連携	◇子ども家庭センター会議の開催 ◇母子保健定例会の開催 ◇母子保健連絡会の開催 ◇子育て支援センターほっと.café	保健福祉課 <u>母子保健定例会</u> <u>母子保健連絡会</u>
◇子育て中の相談支援	◇健診時の子育て相談 ◇随時、保健師が相談対応 ◇母子モの活用	保健福祉課
◇産後ケア事業	◇来所型(デイサービス) ◇訪問型 育児環境を整える、相談支援の目 的で産婦の状況に合わせて実施	保健福祉課
◇子ども・子育て支援計画との連動	◇令和6年度策定の計画との連動	住民課(子ども未来推進室)

働き盛りの世代は、相談することにためらいを感じる、周囲の人に迷惑をかけたくないという思いを持つ人が多い傾向にあります。

働き盛り世代が抱えている悩みやストレスは、「仕事」や「職場での人間関係」が大きな原因となっているのが現状です。最近では、過重労働やハラスメントなどの問題から、メンタルの不調を訴える人が増加しています。

働く人にとって、職場は生活の大部分を占める場所であり、働きやすい職場環境をつくっていくことが必要です。

1. 働き続けたいと思える職場づくり

○ハラスメントのない職場づくりを推進します。

○ストレスチェックを実施し、心に不調を抱える方に早期に気づき、必要な支援につなげます。

2. 働き続けたいと思える職場づくりを推進する事業所への支援

○職場での健康づくりに関する情報提供を行い、健康づくりを推進する企業を増やします。

○メンタルヘルスに不調を感じている職員が相談できるよう相談窓口の周知を行います。

○ストレスチェックが義務付けられていない小規模事業所にストレスチェックを配布します。

○休養や運動などのストレス解消方法について情報発信を行います。

○健康管理担当者に対して、メンタルヘルスについての啓発や相談窓口の情報提供を行います。

【評価指標】

評価指標	現状値 2024 年度	目標値 2029 年度	目標値の把握方法	目標の考え方
睡眠で休養が取れている人の割合	71.7%	75.2%	飯南町意識調査	現状値より 5%増やす
自分なりのストレス解消法がある人の割合	63.3%	66.4%		現状値より 5%増やす
相談する人がいない人の割合	11.7%	11.0%		現状値より 5%減らす

【具体的な取り組み内容】

事業・取り組み	内容	関係機関・関係課
◇相談窓口、相談事業の啓発 (再掲)	◇雲南保健所各種相談の啓発 ◇東部発達障害者支援センターウ ィッシュの出張相談、各種相談窓口 への接続	雲南保健所 東部発達障害者支援センターウ ィッシュ
◇随時こころの健康相談対応 (再掲)	◇関係機関と連携した様々な困り ごとに対する相談支援、各種窓口へ の接続 ◇電話相談 ◇SNS の活用	保健福祉課 医療機関 雲南保健所
◇事業所への支援	◇事業所健診での相談窓口等の 情報提供 ◇事業所健診での簡易ストレスチ ェックの実施、啓発チラシの配布 ◇事業所での健康教室 ◇ヘルスアップ事業所の認定項目 にこころの健康づくりも加え、認定 事業所増加に向けての啓発を実施	保健福祉課 商工会 雲南保健所
◇飯南町職員をモデルとしたメンタ ルヘルス事業の実施	◇ストレスチェック後高ストレス者へ の面談 ◇内科健診結果から就業制限につ いて産業医が判定し、精密検査項 目の多い職員に対しては産業医の 面談を実施 ◇職員に対するゲートキーパー研 修の実施 ◇1年目、2年目の職員に対する丁 寧な面談の実施 ◇職場内での上司による面談	保健福祉課
◇研修への参加	◇島根県産業保健センター主催の メンタルヘルス研修会に参加	保健福祉課 総務課

高齢者は健康状態や生活状況の変化等により、閉じこもりや抑うつ状態、孤立・孤独に陥りやすいと言われていいます。健康診査や健康教室、医療受診との連携などを通して、自分の健康について周りの人に相談できる体制を作る必要があります。

また、いつまでも元気でいきいきとした生活が送れるよう、趣味や得意なことを応援する仕組みを作ったり、身近な場所で集まることのできる場を通して、人と交流できるように支援します。

地域課題の共有と多様な背景や価値観に対応し得る社会資源を活用し、ネットワークの構築を図り、高齢者にとっても、支援するものにとっても住みやすい町づくりを進めていきます。

1. 人とのつながり・社会参加の促進

○生きがいづくりや閉じこもり予防、孤立防止のために、高齢者が地域の集まりや通いの場に参加し、コミュニケーションを図ることができるよう環境づくりを進めます。

2. 地域での見守りの推進

○民生委員、老人クラブ、通いの場スタッフ、近所等、高齢者に関わる人たちが見守り・気づき・つなげることができるよう啓発を行います。

3. 健康づくりの支援

○元気なうちから生活習慣病の発症・重症化予防や生活機能の維持、フレイル予防の取り組みにつながるよう啓発を行います。

4. 相談窓口の周知と支援

○認知症、うつ、身体機能の衰え、介護等に対して、高齢者の総合的な相談窓口である地域包括支援センターの周知を地域や関係者に行います。相談につながりやすい体制を整え、多職種と連携して支援を行います。また、悩んだ時は早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談することを啓発します。

【評価指標】

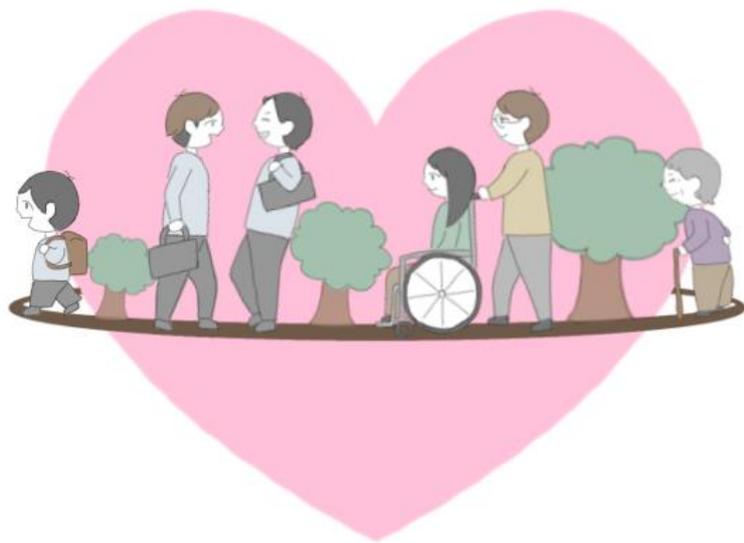
評価指標	現状値 2022年度	目標値 2029年度	目標値の把握方法	目標の考え方
家族や友人の相談にのっている人の割合	71.4%	75%	介護予防・日常生活圏域 ニーズ調査	現状値より 5%増やす
生きがいを持っている人の割合	63.5%	66.5%		現状値より 5%増やす
日常において、孤独や孤立を感じる人の割合	19.5%	17.5%	飯南町意識調査	現状値より 10%減らす

【具体的な取り組み内容】

事業・取り組み	内容	関係機関・関係課
◇相談窓口、相談事業の啓発 (再掲)	◇地域包括支援センター総合相談	地域包括支援センター
◇認知症予防対策事業	◇「オレンジカフェ」の実施 ◇認知症サポーター養成講座 ◇「ぼけますから、よろしくお願ひします」映画上映	保健福祉課 地域包括支援センター
◇介護予防事業	◇飯南町長生き体操を住み慣れた 場所で開催 ◇フレイル予防事業の実施	保健福祉課 地域包括支援センター 飯南病院
◇生活習慣病予防事業	◇各種健診事業、健康相談会の実 施 ◇保健事業と介護予防事業の一体 的な実施	保健福祉課 地域包括支援センター
◇老人クラブ連合会の活動支援	◇老人クラブ連合会の健康教室へ の支援 ◇若年部、女性部での健康教室の 実施 ◇体力測定への支援	保健福祉課 地域包括支援センター

第5章 資料編

- 1 「自殺対策基本法」
- 2 「自殺総合対策大綱」抜粋
- 3 「飯南町自死対策庁舎内連絡会」設置要綱
- 4 「飯南町自死対策連絡協議会」設置要綱
- 5 「飯南町自死対策計画策定委員会」設置要綱
- 6 「飯南町健康^{まめ}ごころ推進計画策定委員会」委員名簿
- 7 計画の策定過程
- 8 相談窓口一覧



1 自殺対策基本法(平成18年法律第85号)

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、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、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、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ること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

- 2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。
- 3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。
- 4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。
- 5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

(国及び地方公共団体の責務)

第三条 国は、前条の基本理念(次項において「基本理念」という。)にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

- 2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。
- 3 国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

(事業主の責務)

第四条 事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

(国民の責務)

第五条 国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

(国民の理解の増進)

第六条 国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

(自殺予防週間及び自殺対策強化月間)

第七条 国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

2 自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。

3 国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

4 国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

(関係者の連携協力)

第八条 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

(名誉及び生活の平穏への配慮)

第九条 自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

(法制上の措置等)

第十条 政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十一条 政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

(自殺総合対策大綱)

第十二条 政府は、政府が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（次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。）を定めなければならない。

(都道府県自殺対策計画等)

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

(都道府県及び市町村に対する交付金の交付)

第十四条 国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

第三章 基本的施策

(調査研究等の推進及び体制の整備)

第十五条 国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

(人材の確保等)

第十六条 国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

(心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等)

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

- 2 国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。
- 3 学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

（医療提供体制の整備）

第十八条 国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

（自殺発生回避のための体制の整備等）

第十九条 国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

（自殺未遂者等の支援）

第二十条 国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（自殺者の親族等の支援）

第二十一条 国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（民間団体の活動の支援）

第二十二条 国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章 自殺総合対策会議等

(設置及び所掌事務)

第二十三条 厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議（以下「会議」という。）を置く。

2 会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 自殺総合対策大綱の案を作成すること。
- 二 自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。
- 三 前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

(会議の組織等)

第二十四条 会議は、会長及び委員をもって組織する。

2 会長は、厚生労働大臣をもって充てる。

3 委員は、厚生労働大臣以外の国务大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者をもって充てる。

4 会議に、幹事を置く。

5 幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。

6 幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。

7 前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(必要な組織の整備)

第二十五条 前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。

※国が示す法律のため、和暦表示、「目指す」、「取組」等計画本文と異なる表記があります。

2 自殺総合対策大綱の概要

第1 自殺総合対策の基本理念

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

自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等

促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- ◆自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- ◆年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている
- ◆新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進
- ◆地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する
13. 女性の自殺対策を更に推進する

第5 自殺対策の数値目標

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ため、当面は先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を平成27年と比べて30%以上減少させることとする。

（平成27年：18.5 ⇒令和8年：13.0以下）※令和2年：16.4

第6 自殺対策の数値目標

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

※国が示している文書のため、和暦表示、「目指す」、「取組」等計画本文と異なる表記があります。

3 「飯南町自死対策庁舎内連絡会」設置要綱

(目的)

第1条 本町における自殺死亡率は高い水準で推移しており、全町的な自死対策が求められている。このため、飯南町の各部署が連携し、総合的な自死対策の推進を図ることを目的とする。

(設置)

第2条 前条の目的を達成するため、飯南町自死対策庁舎内連絡会(以下「連絡会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第3条 連絡会は、前条の目的を達成するために、次の事項について検討・協議する。

- (1) 自死予防に向けた総合的な施策・指針の素案の検討
- (2) 自死対策事業の計画及び実績の評価
- (3) 自死対策についての情報収集及び意見交換
- (4) その他自死対策の推進に必要とする事項

(組織等)

第4条 連絡会は、別表に掲げる関係部署の職員で組織する。

2 連絡会の会長は、保健福祉課長とする。

3 連絡会は、会長が招集し議長となる。

4 その他、会長が必要と認めるときは関係者を連絡会に参加させることができる。

(庶務)

第5条 連絡会の庶務は、保健福祉課において処理する。

(補則)

第6条 この訓令に定めるもののほか、連絡会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

別表(第4条関係)

表:飯南町自死予防対策庁舎内連絡会委員関係課

総務課・出納室・議会事務局
まちづくり推進課
住民課・来島支所
頓原基幹支所・志々支所
産業振興課
建設課
教育委員会
福祉事務所
飯南病院
地域包括支援センター
保健福祉課

4 「飯南町自死対策連絡協議会」設置要綱

(目的)

第1条 本町における自殺死亡率は高い水準で推移しており、全町的な自死予防に向けた対策が求められている。このため、県内・町内の関係機関・団体が連携し、総合的な自死対策の推進を図ることを目的とする。

(設置)

第2条 前条の目的を達成するため、飯南町自死対策連絡協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(事業)

第3条 協議会は、第1条の目的を達成するために、次の事項について協議を行う。

- (1) 自死予防に向けた総合的な施策・指針の策定
- (2) 自死対策事業の計画及び実績の評価
- (3) 自死対策についての情報収集及び意見交換
- (4) その他自死対策の推進に必要とする事項

(組織)

第4条 協議会の委員は15名以内で組織する。

2 委員は別表に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

(委員の任期)

第5条 委員の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員に欠員が生じたときは、速やかに補充するものとする。

3 前項の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第6条 協議会に会長1名、副会長1名を置く。

2 会長及び副会長は委員の互選により選任する。

3 会長は会務を総理し、会議の議長となる。

4 副会長は会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第7条 協議会は会長が招集する。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、保健福祉課において処理する。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要綱は、令和2年4月1日から施行する。

機関・団体
飯南病院
飯南町社会福祉協議会
飯南町基幹相談支援センター
飯南町福祉施設協議会
飯南町商工会
飯南町人材確保支援センター
島根県立飯南高等学校
飯南町立小中学校校長会
飯南町民生児童委員協議会
飯南町自治区長連絡会
雲南警察署
飯南消防署
島根県雲南保健所
飯南町

5 「飯南町自死対策計画策定委員会」設置要綱

(設置)

第1条 自殺対策基本法(平成18年法律第85号)第13条第2項に基づき、飯南町自死対策計画(以下「計画」という。)を策定するため、飯南町自死対策計画策定委員会(以下「委員会」という。)を置く。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について協議及び検討を行う。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) その他、計画の策定に必要と認められる事項

(組織及び任期)

第3条 委員会は10人以内の委員をもって組織する。

2 委員は次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 保健・福祉関係機関及び団体に属する者
- (2) 商工業及び教育関係機関に属する者
- (3) 保健・福祉について専門的知識を有する者
- (4) 飯南町自死対策庁舎内連絡会設置要綱(令和2年飯南町訓令第1号)第4条に定める者のうち必要と認める者
- (5) その他町長が特に必要と認める者

3 委員の任期は委嘱日から計画の策定が完了するまでとする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長は、委員の互選によるものとし、会務を総括する。
- 3 副委員長は、委員長が指名し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会は、必要に応じ委員長が招集し、会議の議長となる。

2 委員長は必要に応じて関係者の出席を求め、参考意見又は説明を聞くことができる。

(守秘義務)

第6条 委員会に出席する者は、会議及び業務上知り得た秘密は全てこれを他に漏らしてはならない。委員会の委員及び関係者ではなくなった後においても同様とする。

(事務局)

第7条 委員会の事務を処理するため、事務局を保健福祉課内に置く。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、令和6年7月1日から施行する。

6 「飯南町^{まめ}健康ごころ推進計画策定委員会」委員名簿

飯南町^{まめ}健康ごころ推進計画(自死予防推進計画)策定委員 (敬称略)

	機関名	役職	氏名
委員長	晴雲の里	施設長	三上 昭彦
副委員長	飯南町商工会	事務局長	加津山 幸登
委員	有識者	精神保健福祉士	岡田 かおる
	やまゆりの会(飯南町家族会)	会長	藤原 稔
	飯南町民生児童委員協議会	副会長	加藤 恭司
	雲南保健所健康増進課	主任保健師	下諸 可奈絵
	飯南町社会福祉協議会	主任	田中 綾野
オブザーバー	飯南町福祉事務所	所長	門脇 貴子
	飯南町地域包括支援センター	看護師長	宍戸 陽子
	飯南町教育委員会	主事	宮川 笙子
事務局	飯南町保健福祉課	主任保健師	山戸 由紀
	飯南町保健福祉課	主幹	林 泰宏

7 計画の策定過程

時期	内容
令和6年	5月 自死予防対策連絡協議会
	7月 第1回計画策定委員会:計画構成(案)の審議
	9月 意識調査実施
	10月 第2回計画策定委員会:計画素案の審議
	11月 自死対策連絡協議会委員等意見聴取
	12月 議会全員協議会:計画素案報告
令和7年	1月 パブリックコメント実施
	2月 第3回計画策定委員会:計画最終(案)の審議
	3月 策定、公表

8 相談窓口一覧

こころの悩み

- ◇飯南町保健福祉センター
(飯南町役場保健福祉課)
☎ 0854-72-1770
平日) 8:30~17:15
- ◇雲南保健所
☎ 0854-42-9642
平日) 8:30~17:15
- ◇島根いのちの電話
☎ 0852-26-7575
平日) 9:00~22:00
土・日) 9:00~22:00
- ◇こころのダイヤル
(島根県心と体の相談センター)
☎ 0852-21-2885
平日) 8:30~17:15

まもろうよ
こころ



- ◇いのち SOS
☎ 0120-061-338
毎日) 24 時間
- ◇よりそいホットライン
☎ 0120-279-338
毎日) 24 時間
- ◇いのちの電話
☎ 0120-783-556
毎日) 16:00~21:00

高齢者の相談

- ◇飯南町地域包括支援センター
☎ 0854-72-1770
平日) 8:30~17:15

女性相談

- ◇島根県女性相談センター
☎ 0852-25-8071
平日) 8:30~17:00
土・日) 8:30~12:00、
13:00~17:00
※祝日・年末年始を除く
※面接相談は月~金のみ
- ◇あすてらす女性相談室
☎ 0854-84-5661
平日) 8:30~12:00、
13:00~17:00

自死遺族

- ◇自死遺族相談専用ダイヤル
(島根県心と体の相談センター)
☎ 0852-21-2045
平日) 8:30~17:15

生活困窮の相談

- ◇飯南町福祉事務所
☎ 0854-72-1773
平日) 8:30~17:15
- ◇飯南町社会福祉協議会
☎ 0854-76-2170
平日) 8:30~17:15

働く人のメンタルヘルス相談

- ◇働く人のメンタルヘルス・
ポータルサイト こころの耳
☎ 0120-565-455
月・火) 17:00~22:00
土・日) 10:00~16:00
(祝日、年末年始はのぞく)



ライン
・LINE相談



子どもの相談窓口

- ◇チャイルドライン
☎ 0120-99-7777
毎日) 16:00~21:00



(しまね子ども SNS 相談事業)



- ◇24時間子供SOSダイヤル
☎ 0120-078310
毎日) 24 時間

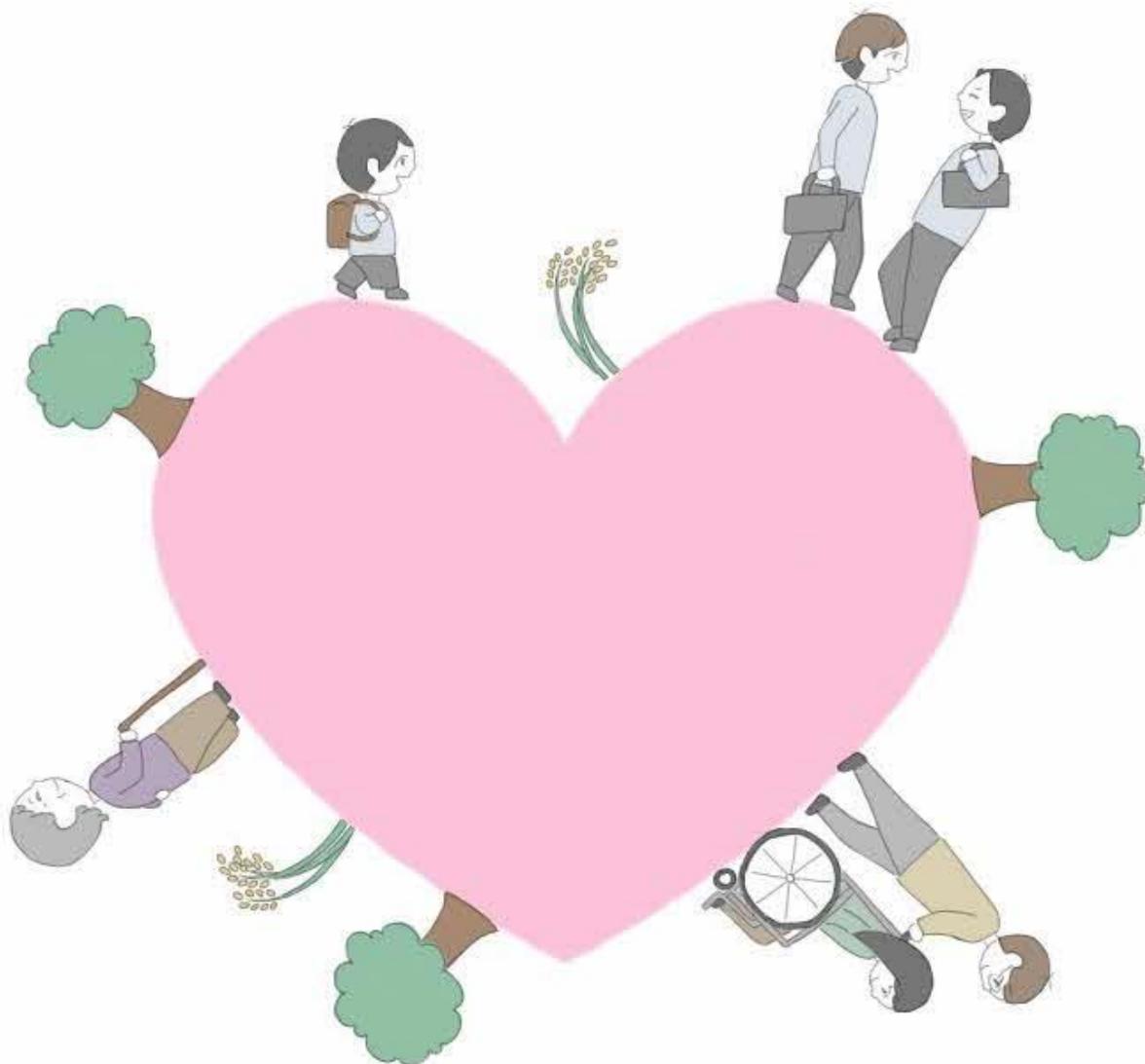


- ◇ヤングテレホン/けいさつ・いじめ110番
☎ 0120-786-719
毎日) 9:00~21:30
(祝日・年末年始はのぞく)

- ◇みこぴーヤングメール

島根県警察の
ホームページから
アクセスしてください。





本計画挿絵 三島亜美

第2次 飯南町「^ま健康^めごころ推進計画」(飯南町自死対策推進計画)

- 発行年月日:令和7年3月
- 作成・発行:島根県飯南町役場 保健福祉課
- 〒690-3207 島根県飯石郡飯南町頓原 2064
- TEL 0854-72-1770
- FAX 0854-72-1775