

現在、日本で自殺で亡くなる方は平成 15 年をピークに減少傾向にあります。日本では依然として年間 21,837 人※の方が自殺で亡くなっています。

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、背景には精神健康上の問題だけでなくさまざまな社会的要因が複雑化・複合化しています。このような基本認識のもと、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策と連携を図りながら、「生きることの包括的な支援」として自殺対策を総合的に推進していきます。

※参考：厚生労働省「令和 6 年版自殺対策白書」

いのち支える鶴田町自殺対策行動計画（第2期）を策定

目標：「誰も自殺に追い込まれることのない鶴田町」の実現を目指す

町では、令和元年度から令和 5 年度までを計画期間とする「いのち支える鶴田町自殺対策行動計画（第 1 期）」を策定し、自殺対策に取り組んできました。令和 4 年 10 月に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱を踏まえ、第 1 期計画を見直し、「いのち支える鶴田町自殺対策行動計画（第 2 期）」を策定しました。

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育成
- ③ 住民への啓発と周知
- 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
- ⑦ 女性に対する支援の強化

重点施策

- ① 高齢者対策
- ② 生活困窮者対策及び無職者・失業者対策
- ③ こども・若者対策

※いのち支える鶴田町自殺対策行動計画（第 2 期）は、町 HP に掲載しています。

◎第 2 期の変更点

第 2 期計画では、自殺対策を「生きるための包括的支援」として地域全体で推進・展開していくため、行政および関係機関・団体等が連携し、自殺対策に包括的に取り組む上での体制整備や基盤の構築・強化を図ります。また、基本施策に「女性に対する支援の強化」を、重点施策に「こども・若者対策」を新たに加えました。

全国的に女性の自殺者数が増加傾向にあるため、妊娠婦や子育て中の女性に対する切れ目のない体系的な支援やさまざまな困難・課題を抱える女性に対する相談支援など、きめ細やかな支援の充実を図ります。

また、小中学生の自殺者数も全国的に増えており、10～39 歳における死因順位の 1 位が自殺となっています。こども・若者の背景や状況は多様であり、児童生徒や学生のほか、就労者や就学・就労状態にない者も含まれるため、それぞれのライフステージや置かれている状況に沿った支援を行います。

自殺対策の主な取り組み

傾聴ボランティア 「つるりの会」傾聴サロン



毎月第 1・3 月曜日（祝日除く）開催

傾聴ボランティア フォローアップ



サロン活動に従事する傾聴ボランティアのスキルアップを目的に毎年実施

自殺対策講演会



「いのちのとなりでできること」をテーマに毎年開催

傾聴講座 （傾聴ボランティア養成講座）



こころの声を傾聴する姿勢・技術を学び、地域で実践できる人材の育成を目的に隔年で実施

小学生向け SOS の出し方教室



生活上の困難やストレスに直面した時に、SOS の出し方を学ぶ機会として毎年開催

自殺対策に係る職員研修

日々の業務のなかで自殺対策の視点を持って町民に接し、さまざまな課題を抱える方々に早期に気づき、思いを聴き、適切な窓口につなぐ等の対応強化を図るため毎年実施

ゲートキーパーの役割

～あなたにもできる**5**つのこと～

周りの人の変化に気づいて、声をかける



不眠、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」…

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 昇進 引越し 出産 ……

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。
一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



- ◆まずは、話せる環境をつくりましょう
- ◆心配していることを伝えましょう
- ◆悩みを真剣な態度で受け止めましょう
- ◆誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう
- ◆話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」「大変でしたね」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう



声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れていますか？（2週間以上つづく不眠はうつのサイン）
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？よかったら、話して
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ◆連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

早めに専門家に相談するよう促す



- ◆紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供しましょう
- ◆相談窓口に確実に繋がることのできるよう、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう
- ◆一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス（交通手段、経費等）の情報を提供するなどの支援を行いましょう

出典：厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」

ゲートキーパーについて、もっと詳しく知りたい人はゲートキーパーになろう！で検索

ゲートキーパーになろう！

検索



あなたの心は大丈夫？（うつ病のサイン）

！体の面

- ☐ 睡眠の変化：目覚めが早い、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝つきが悪い
- ☐ 食欲・体重の変化：食欲がない、食べてもおいしくない、体重の増減
- ☐ 疲労がとれない：朝から疲れきっている、疲労感がぬけない

！行動の面

- ☐ 遅刻・欠勤：会社で遅刻することが増えた、欠勤することが増えた
- ☐ 会話：口数が減る、「自分はダメな人間だ」など否定的な発言が増える

！こころの面

- ☐ 憂うつ感：気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる、憂うつだ
- ☐ おっくう感：何事にも興味がもてない、何をするにもおっくうだ
- ☐ 焦り、不安感：イライラして落ち着きがない。不安だ

- ☐ 日常生活：新聞やテレビを見なくなった、人との接触を避けるようになった
- ☐ 趣味活動：趣味などに興味を示さなくなった

上記の「サイン」が10日から2週間以上続いている場合は要注意です。身近な方にこれらの「サイン」がみられたら、声をかけてみてください。
メンタルクリニックなどの専門機関を受診するなど、専門家に相談してみましょう。



出典：厚生労働省 働く人のメンタルヘルス ポータルサイト「こころの耳」

知らせてほしい、心のSOS



自殺対策基本法では、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定め、「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、相談事業や啓発活動を実施しています。

【こころの相談窓口ネットワーク連絡先一覧】

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも相談できます。

こころの相談窓口

◎よりそいホットライン

生活の中で困っていること、どうしたらいいかわからないこと等、どんな悩みでもご相談ください。

☎ 0120-279-338

【毎日24時間対応】

◎NPO法人あおもりのちの電話

☎ 0172-33-7830

【毎日12:00～21:00】

※メール相談は「あおもりのちの電話」ホームページから入室してください。

◎こころの健康相談統一ダイヤル

所在地域の公的な相談機関につながります。

☎ 0570-064-556

【9:00～16:00、18:30～22:00】

※土日、祝日、年末年始を除く

SNS相談（LINE）

相談窓口	受付時間	2次元コード
生きつらびっと (NPO法人ライフリンク)	● 月・水・金 11:00～22:00 ● 火・木・日 17:00～22:00 ● 土 11:00～16:00	 【LINE ID】 @ yorisoi-chat
こころの ほっとチャット (NPO法人東京メンタル ヘルス・スクエア)	● 毎日 ① 12:00～15:00 ② 17:00～20:00 ③ 21:00～23:00 ● 月曜日 4:00～6:00 ● 毎月1回 最終土曜日～日曜日 24:00～5:00	 【LINE ID】 @ kokorohotchat
あおもりけん 親子のための相談 LINE	● 平日 8:30～17:00 (相談メッセージは24 時間受付)	 【LINE ID】 @ 778asdia

鶴田町の主な相談窓口

消費生活等

住民環境課 環境対策係 ☎ 0173-22-2111

生活保護、福祉サービス等

福祉介護課 ☎ 0173-22-2111

西北地方福祉事務所 ☎ 0173-35-2156

生活、福祉に関する心配・困りごと

鶴田町社会福祉協議会 ☎ 0173-22-3394

西北地域自立相談窓口
(生活困窮者自立支援事業) ☎ 0173-26-1202

虐待に関する相談（児童、障がい者、高齢者等）

五所川原児童相談所（児童虐待） ☎ 0173-38-1555

五所川原警察署 ☎ 0173-35-2141

子ども健康課 健康推進係
福祉介護課 ☎ 0173-22-2111

高齢者介護、認知症等

地域包括支援センター ☎ 0173-22-3918

DVに関する相談

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

こころの悩み、健康に関すること、子育て等

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

誰かに話を聴いてほしい

傾聴ボランティア

「つるりんの会」傾聴サロン ☎ 0173-22-2111

(担当：子ども健康課 健康推進係)

どこに相談すればいいかわからない

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

(いのち支える鶴田町自殺対策行動計画より)