

美深町自殺対策行動計画（概要版）

～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～

1 計画策定の趣旨

- ・我が国の自殺者は平成10年以降、年間3万人を超え、国は新たな政策として、平成18年10月に「自殺対策基本法」、平成28年度には「自殺総合対策大綱」を策定
- ・平成28年に「自殺対策基本法」、令和4年に「自殺総合対策大綱」が改訂され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」こと、自殺対策は「生きることの包括的な支援であること」が明記
- ・美深町自殺対策行動計画は、本町の自殺の現状と自殺対策の取組を整理し、関係機関がより効果的に自殺対策を推進することを目指す

2 計画期間

令和6年度（2024）から令和10年度（2028）までの5年間

3 自殺の現状と特徴

- ・自殺者数は平成24年から令和4年の11年間で7人
- ・性別は男性が5人（71.4%）、女性2人（28.6%）
- ・年齢では男性は30～80歳代、女性は80歳代以上
- ・自殺の背景にある主な危機経路としては、うつ状態が6人（85.7%）
- ・気分（感情）障がい（うつ病含む）で自立支援医療を受給する人は43人、平成24年と比較すると令和4年は1.3倍に増加
- ・ストレスチェック制度が義務化されていない従業者50人未満の事業所は町内に259事業所（96.3%）

4 自殺対策の基本方針

町は自殺対策基本理念を踏まえ、次の方針に基づき対策を推進

- （1） **生きることの包括的な支援を推進します**
- （2） **実践と啓発を両輪として推進し、総合的に取り組みます**
- （3） **国、北海道、美深町、関係団体、民間団体、企業及び町民の役割を明確化し、その連携・協力を推進します**

5

基本施策と取組

基本施策	取組
①地域におけるネットワークの強化	誰もが自殺に追い込まれることのないよう精神的・社会的・経済的な視点を含む包括的な取組を進めるため、医療・保健・福祉・教育・労働その他の様々な関係機関・団体等の連携を図り、ネットワークを強化
②自殺対策を支える人材の育成	誰もが早期の「気づき」に対応できるよう地域での支えとなる人材の育成と関係機関・団体等の相談員の資質向上
③住民への啓発と周知	自殺に追い込まれる人の心情や背景への理解を深め、誰でも当事者となり得る重大な問題であるという意識と、誰かに援助を求めることが自殺対策であるという認識となるように、積極的に自殺に関する正しい知識の普及啓発と心の健康に関する相談窓口の周知
④生きることの促進要因への支援	生きることの促進要因を増やす取組として、生活上の困りごとを察知し連携して解決を図る支援と相談や居場所づくりに関する対策を推進
⑤児童生徒のSOSの出し方に関する教育	教育現場と連携し、悩みを抱える児童生徒が助けを求められる体制を整えるとともに、直面する問題に対処する力や生きていく力を身につけることができるように、こころの健康づくりを推進

6

重点施策と取組

重点施策	取組
①子ども・若者に対する自殺対策の推進	孤立の防止、被害者支援、子どもや若者を対象に、居場所づくりを推進し、困りごとや不安を抱えた人が地域とつながり支援できる環境を整備
②成人・就労者への支援	生活困窮者自立支援制度に基づく支援と、自殺対策施策が緊密に連携し経済や生活面のほか、こころの健康の視点も含めた包括的な支援を推進
③高齢者への支援	高齢者は経済的、身体的、心理的、地理的環境からも孤立・孤独に陥りやすいため、多様な背景や価値観に対応した支援や、居場所づくりや孤立化しない地域づくりに向け、民生委員や地域ボランティアなどとともに地域包括ケアシステムの構築や地域福祉事業者と連携した事業を推進
④災害時の支援	避難時に早期に心のケアが実施できるよう、名寄保健所と連携し支援体制を構築、推進

7

評価指標

(1) 自殺対策全体の目標

評価指標	現状値（令和4年）	目標値（令和10年）
自殺者数	3人	0人
男性自殺者数	3人	0人
女性自殺者数	0人	0人

(2) 基本施策に対する指標

基本指標	事業内容	現状 令和5年度	目標値 令和10年度
①地域におけるネットワークの強化	自殺対策推進本部会議の開催	未実施	年1回
②自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパー養成講座の開催	未実施	年1回
	アンケート回答率 (自殺対策の理解が深まった)	—	80%以上
③住民への啓発と周知	自殺予防に関する情報提供 (町広報、ホームページ、SNS、情報端末機、かいらん)	実施	年1回
	リーフレットやポスターの設置	実施	通年
④生きる事の促進要因への支援	心の健康相談	実施	年1回以上
	相談機関に関する周知 (町広報・ホームページ・リーフなど)	実施	年1回
⑤児童生徒のSOSの出し方に関する教育	子どもに関わる各種団体との連携強化	未実施	年1回

(3) 重点施策に対する指標

重点指標	事業内容	現状 令和5年度	目標値 令和10年度
①こども・若者に対する自殺対策の推進	自殺対策に質する教育及びSOSの出し方教育の実施	未実施	年1回以上
②成人就労者への支援 ・働く人に対する自殺対策の推進 ・生活困窮者に対する支援と自殺対策との連動	商工会で実施する中小企業が行う各事業の機会を利用して、過労死対策やメンタルヘルス対策を普及	未実施	年1回
	民生委員・児童委員における相談・支援状況に関する情報交換	実施	年1回以上
③高齢者の自殺対策の推進	相談窓口の周知	実施	通年
	地域ケア会議での高齢者の見守り	実施	実施
	民生委員・児童委員による声かけ	実施	年1回以上

8

推進体制

自殺対策推進本部会議にて、自殺対策に関する機関・団体等と情報交換を行うとともに、相互の連携・協力により総合的かつ、効果的な自殺対策を推進

●美深町の役割（法第3条、第6条）

法の基本理念にのっとり、自殺対策について国、道と協力しつつ、町の状況に応じた施策を策定し、実施する責務を有する。

また、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する町民の理解を深めるよう必要な措置を講じる

●事業主の役割（法第4条）

国、道及び美深町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

●町民の役割（法第5条）

町民は、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

あなたも、「ゲートキーパー」に

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でも「ゲートキーパー」になれます。「ゲートキーパー」が身近に存在することで、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。まずは、声をかけることから始めてみませんか？

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る



ゲートキーパーの心得

- ・自ら相手と関わるための心の準備をしましょう
- ・温かみのある対応をしましょう
- ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ・相手の話しを否定せず、しっかりと聴きましょう
- ・心配していることを伝えましょう
- ・わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- ・一緒に考えることが支援です
- ・相談によって困ったときの相談窓口等を知っておきましょう
- ・ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

声かけの仕方

例えば



- ・眠れてる？
- ・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？

参考資料：厚生労働省「ゲートキーパーになろう」「誰でもゲートキーパー手帳（第2版）」

問合せ 美深町役場保健福祉課保健福祉グループ保健係
 〒098-2252 北海道中川郡美深町字西町18番地
 電話 (01656) 2-1685 FAX (01656) 2-1626
 Eメール： b-hoken@town.bifuka.hokkaido.jp