

いのち支える 二本松市自殺対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない二本松市を目指して～

概要版

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない二本松市の実現

本市では、自殺総合対策大綱における基本理念に沿い、
「誰も自殺に追い込まれることのない二本松市の実現」を基本理念に定め、
自殺対策を「生きることの包括的な支援」として総合的に推進していきます。

自殺対策の基本認識に基づき取り組みます

1 自殺は誰にでも起こり得る身近な問題である

当人のみでなく、家族や友人等、周りの人が当事者となる可能性があり、誰にでも起こり得る身近な問題であることを認識する必要があります。

2 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまった、「追い込まれた末の死」であるということを認識する必要があります。

3 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である

社会的要因については相談・支援体制の整備等、社会的な取り組みにより、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患については専門家への相談や適切な治療により、多くの自殺は防ぐことができるということを認識する必要があります。

4 自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多い

不眠や原因不明の体調不良等、自殺の危険を示すサインを発していることが多いとされています。自殺の危険を示すサインに気づくことで自殺予防につなげることができることを認識する必要があります。

令和5年3月 二本松市

ゲートキーパー

聞いたこと
ありますか？

身近にいる人の、

悩みに気づき、

声をかけ、

話を聴いて、

相談につなぎ、

見守る、

いのちの門番です。

あなたも、
だれかの支えになれる・



二本松市の現状と課題

現状

- 平成28年～令和2年までの自殺者数 53人（男性37人 女性16人）
- 自殺者の特徴 【男性】60歳以上の無職、40～59歳の有職、【女性】60歳以上の無職
- 令和2年の自殺死亡率 16.8（人口10万人あたり）
- 悩みやつらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人 【成人】家族6割

課題

- 地域における相談窓口の情報発信や家族をはじめ、市民一人ひとりの気づき見守りを促す環境づくりを強化
- 児童・生徒が困難やストレスへの対処方法を身に付けるための教育、不安や悩みを打ち明けられる環境づくりが重要
- 産業団体等との連携をはじめ、様々な機関と連携を図り、社会全体の自殺リスクを低下させる取り組みが必要

重点施策

- 全国的に新型コロナウイルス感染症の影響による女性や小中高生の自殺者数の増加への対応
- 新しい自殺総合対策大綱では、子ども・若者の自殺対策、女性に対する支援などを強化
- 本市の実情を踏まえ、「1. 高齢者対策」「2. 生活困窮者対策」「3. 勤務・経営対策」「4. 子ども・若者への支援」「5. 女性への支援」を重点施策として取り組みを推進
- 若年層の自殺者数の増加 → 学校におけるSOSの出し方に関する教育を推進
- 女性の自殺者数の増加 → 妊産婦への支援をはじめ、女性特有の視点も踏まえ支援を強化

生きることを支える 5つの基本施策

地域の特性に応じた実効性の高い施策を推進していきます。

また、市内の多様な既存事業を「生きることを支える取り組み」と位置づけ、より包括的・全庁的に自殺対策を推進していきます。



二本松の菊人形
マスコットキャラクター菊松くん

2 自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して早期の「気づき」が重要です。市民をはじめ、地域の保健、福祉、教育、民間団体等、それぞれの役割に応じた人材育成を進める必要があります。

取り組み内容

- ・市民、地域の団体等や関係機関職員等を対象にゲートキーパー養成講座を開催します。
- ・こころの健康づくり講座を開催し、地域のメンタルヘルスリテラシーの向上を図ります。

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への支援という観点から、居場所づくりへの支援を推進していきます。

取り組み内容

- ・高齢者の集える場所である「通いの場」、「いきいきサロン・いってみっ会」、「高齢者団体」等に栄養士・歯科衛生士・運動指導士等の専門職を派遣し、介護予防についての普及啓発を行います。
- ・世代間交流や様々な体験事業を通じて、子どもたちの心の教育に取り組みます。
- ・悩みや困難を抱えた方やその家族が身近な地域で相談支援が受けられるよう、こころの健康相談を実施します。

1 地域におけるネットワークの強化

社会問題の解決といった観点で、保健、医療、福祉、教育、労働など様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

取り組み内容

- ・障がいのある人が地域で自立した生活ができるよう、地域における相談支援体制を充実します。
- ・いじめの早期発見、即時対応、継続的な再発予防を図ります。

3 市民への啓発と周知

自殺に追い込まれる危機に陥った場合、誰かに援助を求めることが適切であるということが、社会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。

取り組み内容

- ・市の相談機関一覧を作成し、乳幼児健診・健康相談等や献血の機会に相談機関一覧を配布します。
- ・連絡会やネットワーク、研修会、市内のイベント等を通じて、保健予防に関する広報を行います。
- ・市ホームページ内にて、相談窓口、ゲートキーパー等についての情報を定期的に更新します。

5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

子どもが危機的状況にならないよう、身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにすることを目標にしています。

取り組み内容

- ・児童・生徒の思いやりの気持ちを育むため、命の大切さや悩みを分かち合う大切さを指導します。
- ・児童・生徒の問題行動を未然に防ぐとともに、児童・生徒の悩みを聞き必要な支援へつなげるよう、教職員への研修を行います。

援助希求

困難を抱えた時に他人に相談し援助を求めることです。援助希求は自殺に対する防御因子（予防因子）として重要なものです。

一人で悩まず相談してみませんか

地域の相談窓口

受付時間 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

相談内容	相談窓口	連絡先	備考
こころとからだの相談	健康増進課予防係	0243-55-5109	こころの健康 Web サイト 
高齢者の相談	高齢福祉課包括ケア推進係	0243-23-3600	お近くの地域包括支援センターでも相談できます。
生活困窮の相談	生活相談センター（社会福祉協議会内） 福祉課生活支援係	0243-23-8262 0243-55-5111	
こどもの相談	健康増進課保健係 家庭児童相談室	0243-55-5110 0243-22-0783	
学校でのいじめ・不登校などの相談	教育支援センター	0243-24-8400	
妊娠・出産・子育ての相談	子育て世代包括支援センター「Mum」	0243-24-8660	

電話相談

相談内容	相談窓口	連絡先	受付時間
こころの相談	チャイルドライン (18歳までのこどもの電話相談)	0120-99-7777	月～土 16:00～21:00
こころの相談	#いのちSOS	0120-061-338	月・木・金 24時間 火・水・土・日 6～24時

こころのストレスチェックをしてみましょう

A	1	毎日の生活が充実していますか。	はい	いいえ
	2	これまで楽しんでいたことが、今も楽しんでできますか。	はい	いいえ
	3	以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられますか。	はい	いいえ
	4	自分は役に立つ人間だと考えることができますか。	はい	いいえ
	5	わけもなく疲れたような感じがしますか。	はい	いいえ
B	6	死（自殺に結びつくような死）について何度も考えますか。	はい	いいえ
	7	気分が落ち込んで自殺について何度も考えますか。	はい	いいえ
C	8	最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか。	はい	いいえ

上記で色のついている部分の回答数によって判定します。判定が「Aで2つ以上の方」、「Bで1以上の方」、「Cに該当する方」は、うつ状態が疑われるため、早めに精神保健の専門家への相談をお勧めします。

発行：二本松市

〒964-8601 二本松市金色 403 番地 1

編集：二本松市保健福祉部健康増進課

〒969-1404 二本松市油井字砂田 101 番地

TEL 0243-55-5109 FAX 0243-23-1714

