

令和4年度 第2回佐久市自殺対策連絡協議会 次第

日時：令和4年11月4日（金）

午後1時30分～3時

場所：佐久市役所 8階大会議室

1 開会

2 あいさつ

3 会議事項

【報告・協議事項】

(1) 新たな「自殺総合対策大綱」について【資料No.1】

(2) 第二次佐久市自殺対策総合計画（素案）について【資料No.2～4】

【意見交換・情報交換】

(1) 第二次佐久市自殺対策総合計画（素案）に関するご意見やご感想

(2) 各機関における支援の現状と課題

4 閉会

「自殺総合対策大綱」のポイント

- 自殺対策基本法が成立した平成18年と、コロナ禍以前の令和元年の自殺者数を比較すると男性は38%減、女性は35%減となっており、これまでの取組みに一定の効果があったと考えられる。（平成18年:32,155人→令和元年:20,169人）
- 自殺者数は依然として毎年2万人を超える水準で推移しており、男性が大きな割合を占める状況は続いているが、更にコロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、女性は2年連続の増加、小中高生は過去最多の水準となっていることから、今後5年間で取り組むべき施策を新たに位置づける。

1 子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化

- ▶ 自殺等の事案について**詳細な調査や分析**をすすめ、自殺を防止する方策を検討。
- ▶ **子どもの自殺危機に対応していくチーム**として学校、地域の支援者等が連携し自殺対策にあたることができる仕組み等の構築。
- ▶ 命の大切さ・尊さ、**SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応**等を含めた教育の推進。
- ▶ 学校の**長期休業時の自殺予防強化、タブレットの活用**等による自殺リスクの把握やプッシュ型支援情報の発信。
- ▶ 令和5年4月に設立が予定されている「**こども家庭庁**」と連携し、**子ども・若者の自殺対策を推進する体制を整備。**

2 女性に対する支援の強化

- ▶ **妊産婦への支援、コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性の自殺対策**を「**当面の重点施策**」に**新たに位置づけて取組を強化。**

3 地域自殺対策の取組強化

- ▶ **地域の関係者のネットワーク構築**や支援に必要な情報共有のための**プラットフォームづくり**の支援。
- ▶ 地域自殺対策推進センターの機能強化。

4 総合的な自殺対策の更なる推進・強化

- ▶ **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。**
- ▶ 国、地方公共団体、医療機関、民間団体等が一丸となって取り組んできた**総合的な施策の更なる推進・強化。**

■孤独・孤立対策等との連携 ■自殺者や親族等の名誉等 ■ゲートキーパー普及※ ■SNS相談体制充実 ■精神科医療との連携
■自殺未遂者支援 ■勤務問題 ■遺族支援 ■性的マイノリティ支援 ■誹謗中傷対策 ■自殺報道対策 ■調査研究 ■国際的情報発信など

「自殺総合対策大綱」の概要

※赤字は旧大綱からの主な変更箇所

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

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、非常事態ははまだ続いている

✓ **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(新)**

- ・自殺への影響について情報収集・分析
- ・ICT活用を推進
- ・女性、無業者、非正規雇用労働者、ひとり親、フリーランス、児童生徒への影響も踏まえた対策

✓ 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
 - ・自殺対策は、SDGsの達成に向けた政策としての意義も持つ旨を明確化
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
 - ・子ども家庭庁(令和5年4月に設立予定)、孤独・孤立対策等との連携
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
 - ・地域の支援機関のネットワーク化を推進し必要な情報を共有する地域プラットフォームづくりを支援
6. **自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する(新)**
 - ・自殺者、自殺未遂者、親族等への配慮

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

→重点施策の拡充内容については、P.3・4

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付きと見守りを促す
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(新)**

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。 ※旧大綱の数値目標を継続(平成27年:18.5 ⇒ 令和8年:13.0以下) ※令和2年:16.4

第6 推進体制等

1. 国における推進体制
 - ・指定調査研究等法人(いのち支える自殺対策推進センター)が、エビデンスに基づく政策支援、地域が実情に応じて取り組むための人材育成等を推進
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
 - ・地域自殺対策計画の策定・見直し等への支援
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し
 - ・社会経済情勢の変化、自殺をめぐる諸情勢の変化等を踏まえ、おおむね5年を目途に見直しを行う

「自殺総合対策大綱」

＜第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要＞

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する

- 地域自殺実態プロフィール、地域自殺対策の政策パッケージの作成
- 地域自殺対策計画の策定・見直し等の支援
- **地域自殺対策推進センターへの支援**
 - ・地域自殺対策推進センター長の設置の支援
 - ・全国の地域自殺対策推進センター長による会議の開催に向けた支援
- 自殺対策の専任職員の配置・専任部署の設置の促進

2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

- 自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施
- **児童生徒の自殺対策に資する教育の実施**
 - ・命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育等の推進
- **自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及、うつ病等についての普及啓発**
 - ・「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」「自殺対策とは、生きることの包括的支援である」という認識の普及
 - ・メンタルヘルスの正しい知識の普及促進

3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する

- **自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究・検証・成果活用**
 - ・相談機関等に集約される情報の活用等の検討
- **子ども・若者及び女性等の自殺調査、死因究明制度との連動**
 - ・自殺等の事案について詳細な調査・分析
 - ・予防のための子どもの死亡検証(CDR; Child Death Review)の推進
 - ・若者、女性及び性的マイノリティの生きづらさ等に関する支援一体型の実態把握
- **コロナ禍における自殺等の調査**
- うつ病等の精神疾患の病態解明等につながる学際的研究

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

- 大学や専修学校等と連携した自殺対策教育の推進
- 連携調整を担う人材の養成
- かかりつけ医、地域保健スタッフ、公的機関職員等の資質向上
- 教職員に対する普及啓発
- 介護支援専門員等への研修
- **ゲートキーパーの養成**
 - ・若者を含めたゲートキーパー養成
- **自殺対策従事者への心のケア**
 - ・スーパーバイザーの役割を果たす専門職の配置等を支援
- **家族・知人、ゲートキーパー等を含めた支援者への支援**

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

- **職場におけるメンタルヘルス対策の推進**
 - ・パワーハラスメント対策の推進、SNS相談の実施
- 地域における心の健康づくり推進体制の整備
- 学校における心の健康づくり推進体制の整備
- 大規模災害における被災者の心のケア、生活再建等の推進

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

- 精神科医療、保健、福祉等の連動性の向上、専門職の配置
- **精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成等**
 - ・自殺の危険性の高い人を早期に発見し確実に精神科医療につなげるよう体制の充実
- **子どもに対する精神保健医療福祉サービスの提供体制の整備**
 - ・子どもの心の診療体制の整備
- うつ病、依存症等うつ病以外の精神疾患等によるハイリスク者対策

7. 社会全体の自殺リスクを低下させる

- **相談体制の充実と相談窓口情報等の分かりやすい発信、アウトリーチ強化**
- **ICT（インターネット・SNS等）活用**
 - ・SNS等を活用した相談事業支援の拡充、ICTを活用した情報発信を推進。
- **インターネット上の誹謗中傷及び自殺関連情報対策の強化**
 - ・自殺の誘引・勧誘等情報についての必要な自殺防止措置・サイバーパトロールによる取組を推進
 - ・特定個人を誹謗中傷する書き込みの速やかな削除の支援や人権相談等を実施
- ひきこもり、児童虐待、性犯罪・性暴力の被害者、生活困窮者、ひとり親家庭に対する支援
- **性的マイノリティの方等に対する支援の充実**
- 関係機関等の連携に必要な情報共有
- **自殺対策に資する居場所づくりの推進**
 - ・オンラインでの取組も含めて孤立を防ぐための居場所づくり等を推進
- **報道機関に対するWHOガイドライン等の周知**
- **自殺対策に関する国際協力の推進**

「自殺総合対策大綱」

＜第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要＞

8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

- 地域の自殺未遂者支援の拠点機能を担う医療機関の整備
- 救急医療機関における精神科医による診療体制等の充実
- **医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化**
 - ・自殺未遂者を退院後に円滑に精神科医療につなげるための医療連携体制の整備
 - ・自殺未遂者から得られた実態を分析し、匿名でのデータベース化を推進
- 居場所づくりとの連動による支援
- **家族等の身近な支援者に対する支援**
 - ・傾聴スキルを学べる動画等の作成・啓発
- 学校、職場等での事後対応の促進

9. 遺された人への支援を充実する

- 遺族の自助グループ等の運営支援
- **学校、職場等での事後対応の促進**
 - ・学校、職場、公的機関における遺族等に寄り添った事後対応等の促進
- **遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等**
 - ・遺族等が直面する行政上の諸手続や法的問題等への支援の推進
- 遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上
- **遺児等への支援**
 - ・ヤングケアラーとなっている遺児の支援強化

10. 民間団体との連携を強化する

- 民間団体の人材育成に対する支援
- 地域における連携体制の確立
- **民間団体の相談事業に対する支援**
 - ・多様な相談ニーズに対応するため、SNS等を活用した相談事業支援を拡充
- 民間団体の先駆的・試行的取組や自殺多発地域における取組に対する支援

11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

- いじめを苦しめた子どもの自殺の予防
- **学生・生徒への支援充実**
 - ・長期休業の前後の時期における自殺予防を推進
 - ・タブレット端末の活用等による自殺リスクの把握やプッシュ型の支援情報の発信を推進
 - ・学校、地域の支援者等が連携して子どもの自殺対策にあたることができる仕組みや緊急対応時の教職員等が迅速に相談を行える体制の構築
 - ・不登校の子どもへの支援について、学校内外における居場所等の確保
- **SOSの出し方に関する教育の推進**
 - ・命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育等の推進
 - ・子どもがSOSを出しやすい環境を整えとともに、大人が子どものSOSを受け止められる体制を構築
- **子ども・若者への支援や若者の特性に応じた支援の充実**
 - ・SNS等を活用した相談事業支援の拡充、ICTを活用した情報発信を推進
- **知人等への支援**
 - ・ゲートキーパー等を含めた自殺対策従事者の心の健康を維持する仕組みづくり
- **子ども・若者の自殺対策を推進するための体制整備**
 - ・子ども家庭庁と連携し、体制整備を検討

12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する

- **長時間労働の是正**
 - ・勤務時間管理の徹底及び長時間労働の是正の推進
 - ・勤務間インターバル制度の導入促進
 - ・コロナ禍で進んだテレワークを含め、職場のメンタルヘルス対策の推進
 - ・「過労死等の防止のための対策に関する大綱」に基づき、過労死等の防止対策を推進
 - ・副業・兼業への対応
- **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**
 - ・パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント、妊娠・出産等に関するハラスメントの防止

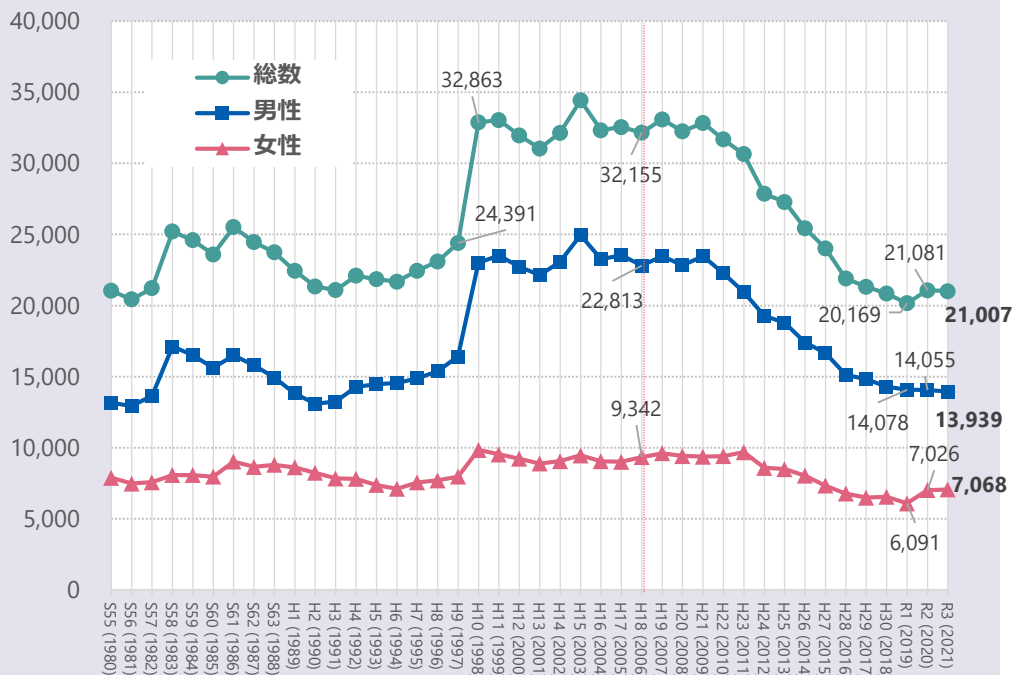
13. 女性の自殺対策を更に推進する

- **妊産婦への支援の充実** (新設)
 - ・予期せぬ妊娠等により身体的・精神的な悩みや不安を抱えた若年妊婦等について性と健康の相談センター事業等による支援を推進
- **コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性支援**
 - ・子育て中の女性等を対象にきめ細かな就職支援。
 - ・配偶者等からの暴力の相談体制の整備を進める等、被害者支援の更なる充実
 - ・様々な困難・課題を抱える女性に寄り添ったきめ細かい相談支援等の地方公共団体による取組を支援
- **困難な問題を抱える女性への支援**

(参考) 自殺者数の推移

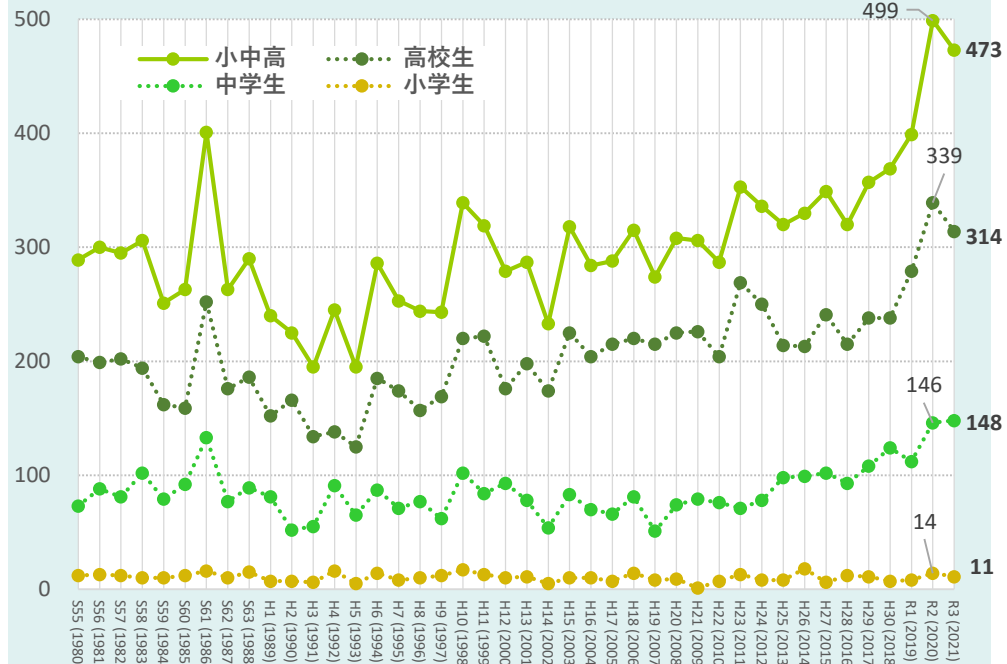
自殺者総数・男女別の推移

- 自殺対策基本法が成立した平成18年と、コロナ禍以前の令和元年の自殺者数を比較すると、自殺者総数は37%減、男性は38%減、女性は35%減となった。
(H18 32,155人 → R1 20,169人)
- 令和2年は自殺者総数が11年ぶりに前年を上回り、令和3年は女性の自殺者数が2年連続で増加。



小・中・高生の自殺者数の推移

- 小中高生の自殺者数は、自殺者総数が減少傾向にある中でも増加傾向となっている。
- 令和2年には小中高生の自殺者数が過去最多となり、令和3年には過去2番目の水準となった。



第二次佐久市自殺対策総合計画の施策方針について（案）

現行計画	
基本 施策	<ol style="list-style-type: none"> 1 住民一人ひとりの気づきと見守りを促す 2 自殺対策を支える人材育成の強化 3 生きることの促進要因への支援 4 地域ネットワークの強化 5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育を行う
	<ol style="list-style-type: none"> 1 子ども・若者対策 2 生活困窮者・無職者・失業者対策 3 高齢者対策
数値 目標	自殺死亡率（※） 令和4年までに15.4以下（平成27年比およそ19%減） <small>参考：国の目標 平成27年から令和8年までに30%以上減（18.5⇒13.0以下）</small>



次期計画	
住民一人ひとりの気づきと見守りの促進	<ol style="list-style-type: none"> (1) こころの健康づくり・生きる支援についての知識・情報の普及啓発 (2) 各種講座・講演会・イベント等の開催を通じた普及啓発 (3) メディアを活用した啓発活動
自殺対策を支える人材育成の強化	<ol style="list-style-type: none"> (1) 市民・団体・企業等を対象としたゲートキーパー養成研修会の実施 (2) 様々な職種を対象としたゲートキーパー養成研修会の実施 (3) 自殺対策従事者、関係者間の連絡調整を担う担当者のこころのケアの推進
生きることの促進要因への支援	<ol style="list-style-type: none"> (1) 相談体制の充実と相談窓口情報・支援策の発信 (2) 居場所づくりの推進 (3) 心身の健康づくりの推進【新規】 (4) 女性特有の課題への支援【新規】 (5) その他生きることの促進要因を増やす取組の充実【新規】 (6) 自殺未遂者への支援 (7) 自死遺族への支援
地域におけるネットワークの強化	<ol style="list-style-type: none"> (1) 地域・庁内における連携・ネットワークの強化 (2) 特定の問題に対する連携・ネットワークの強化
児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進	<ol style="list-style-type: none"> (1) SOSの出し方に関する教育の推進 (2) 教職員や保護者に対する普及啓発【新規】
子ども・若者対策 （児童・生徒・学生、10～30代）	<ol style="list-style-type: none"> (1) 若者の抱える課題に対応する児童・生徒・学生などへの支援の充実 (2) 経済的困難を抱える子どもなどへの支援の充実 (3) 関係機関と連携した子ども・若者への支援の充実 (4) 社会全体で子ども・若者の自殺のリスクを減らす取組の推進 (5) 子育てをしている保護者への支援の充実【新規】 (6) ICTを活用した相談体制の整備と周知
勤務者・経営者対策 【新規】	<ol style="list-style-type: none"> (1) 職場におけるメンタルヘルス・ハラスメント対策等の推進・長時間労働の是正【新規】 (2) 市内の企業経営者等に対する支援【新規】
生活困窮者・無職者・失業者対策	<ol style="list-style-type: none"> (1) 多分野・多機関による支援ネットワークの構築と相談支援の実施 (2) 生活困窮者対策と自殺対策の連動 (3) 生活困窮を抱えたハイリスク者への包括的な支援 (4) 無職者・失業者に対する相談窓口の充実
高齢者対策	<ol style="list-style-type: none"> (1) 地域包括ケアシステムの構築・推進による支援体制整備 (2) 地域における要支援・要介護者及びその家族への支援の充実 (3) 高齢者の健康づくりの推進 (4) 高齢者の社会参加の促進と孤立・孤独予防 (5) 生活に不安を抱える高齢者に対する支援の充実
自殺死亡率	令和9年までに12.8以下（平成27年比およそ33%減） <small>参考：国の目標 平成27年から令和8年までに30%以上減 ※旧大綱の数値目標を継続</small>

※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

第二次佐久市自殺対策総合計画

～誰も自殺に追い込まれることのない佐久市の実現を目指して～

(令和5年度～令和9年度)

(素案)

令和4年10月

長野県佐久市

目次

第1章	計画の概要	1
第1節	計画策定の背景	1
第2節	計画の期間	2
第3節	計画の位置づけ	3
第4節	計画の評価	4
第5節	計画の策定体制	4
第2章	佐久市の現状と課題	7
第1節	統計データからみる現状	7
第2節	市民アンケート調査結果からみる現状	17
第3節	第一次計画の進捗と課題	29
第3章	計画の基本的な方向性	35
第1節	基本理念	35
第2節	自殺対策の基本認識	35
第3節	自殺対策の基本方針	36
第4節	自殺対策における連携の考え方	37
第5節	計画の数値目標	38
第6節	SDGs（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進	39
第7節	施策の体系	40
第4章	基本施策	41
基本施策1	住民一人ひとりの気づきと見守りの促進	42
基本施策2	自殺対策を支える人材育成の強化	45
基本施策3	生きることの促進要因への支援	50
基本施策4	地域におけるネットワークの強化	58
基本施策5	児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進	58
第5章	重点施策	62
重点施策1	子ども・若者対策（児童・生徒・学生、10～30代）	63
重点施策2	勤務者・経営者対策【新規】	69
重点施策3	生活困窮者・無職者・失業者対策	72
重点施策4	高齢者対策	76
第6章	自殺対策の推進体制	81
第1節	計画の周知	81
第2節	計画の推進体制、進行管理	81

第1章 計画の概要

第1節 計画策定の背景

我が国の自殺者数は、平成10年から14年間にわたって、年間3万人を超える深刻な状態にありました。その後、自殺者数は年々減少傾向がみられましたが、新型コロナウイルス感染症によるパンデミックの影響を強く受けた令和2年は、11年ぶりに増加に転じ、依然として2万人を超える状況が続いています。そして、人口10万人当たりの自殺者数を示す自殺死亡率についても、主要先進7か国（日本、フランス、アメリカ合衆国、イギリス、ドイツ、イタリア、カナダ）の中で最も高くなっています。

自殺は「個人の問題」とされてきましたが、平成18年10月に「自殺対策基本法」が施行されたことにより、「社会の問題」として広く認識されるようになりました。その後、平成28年4月に施行された改正「自殺対策基本法」では、自殺対策における地域間格差を解消し、誰もが「生きることの包括的な支援」としての自殺対策に係る必要な支援を受けることができるよう、全ての都道府県及び市町村に「都道府県自殺対策計画」または「市町村自殺対策計画」の策定が義務づけられました。

また、「自殺対策基本法」に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」が平成19年6月に策定されたのち、令和4年10月に、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、自殺総合対策における基本認識や推進すべき重点施策を掲げる「自殺総合対策大綱～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～」として見直され、閣議決定されました。この見直しでは、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」「女性に対する支援の強化」「地域自殺対策の取組強化」「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」などが新たに追加され、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を目指すものとされました。

佐久市では、平成30年3月に『佐久市自殺対策総合計画』を策定し、佐久市における自殺を取り巻く課題の把握と「生きることへの包括的な支援」としての自殺対策の総合的かつ効果的な推進を図ってきました。このたび、計画期間が満了したことを受け、『第二次佐久市自殺対策総合計画』を策定し、より一層の充実を図ります。

第2節 計画の期間

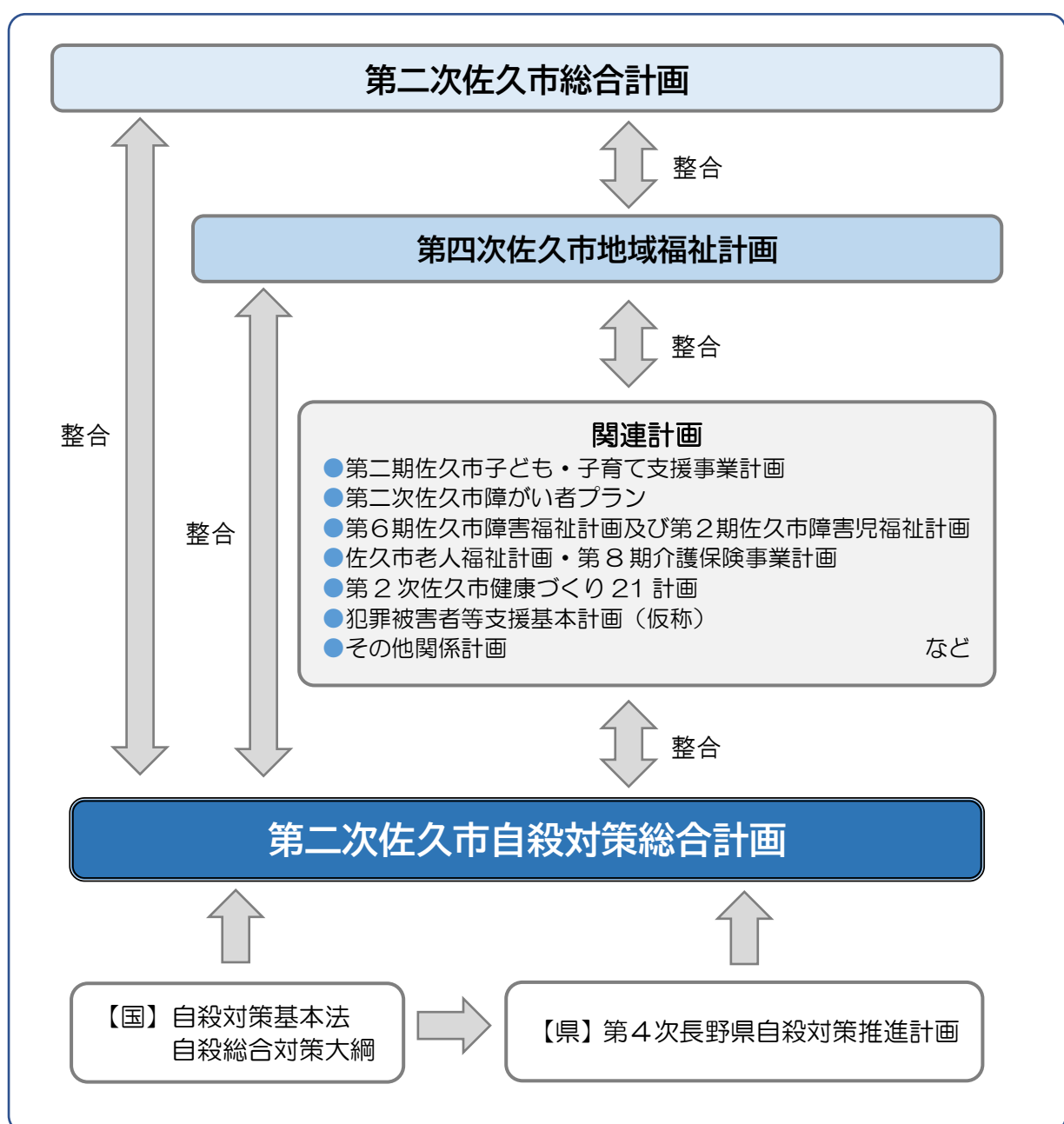
本計画の期間は、令和5年度から令和9年度までの5年間です。なお、計画期間においても、社会情勢の変化や国・県の計画の変更に応じ、必要な見直し等の検討を行います。

	令和 2年度 (2020)	令和 3年度 (2021)	令和 4年度 (2022)	令和 5年度 (2023)	令和 6年度 (2024)	令和 7年度 (2025)	令和 8年度 (2026)	令和 9年度 (2027)
総合計画	第二次計画							第三次 計画
地域福祉計画	第三次計画			第四次計画				
自殺対策総合計画	第一次計画			第二次計画（本計画）				
子ども・子育て 支援事業計画	第二期計画					第三期計画		
障がい者プラン	第二次計画				第三次計画			
障害福祉計画	第5期 計画	第6期計画			第7期計画		第8期 計画	
障害児福祉計画	第1期 計画	第2期計画			第3期計画		第4期 計画	
老人福祉計画・ 介護保険事業計画	前期計画・ 第7期計画	現行計画・第8期計画			次期計画・第9期計画		次々期計画・ 第10期計画	
健康づくり21計画	第2次計画					第3次計画		

第3節 計画の位置づけ

本計画は、「自殺対策基本法」第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」であり、国の「自殺対策基本法」の基本理念や「自殺総合対策大綱」の基本認識や方針を踏まえて、佐久市の自殺対策に係る行動指針を示すものです。

また、『第二次佐久市総合計画』及び『第四次佐久市地域福祉計画』を上位計画とし、佐久市が目指す将来都市像「快適健康都市 佐久」の実現に向けた、佐久市の自殺対策の基本となる計画です。長野県の『第4次長野県自殺対策推進計画』のほか、関連性の高い計画である『第2次佐久市健康づくり21計画』をはじめとした諸計画との整合を図ります。



第4節 計画の評価

本計画で示す目標を達成するためには、市民、関係機関などの理解と協力を得ながら着実に各種施策の推進を図ることが重要です。このため、目標設定にあたっては、できるだけ数値化した指標を用いて計画の進捗状況が目に見えるように工夫し、達成進捗状況については、令和5年度以降、佐久市自殺対策連絡協議会において毎年度確認評価を行います。最終年度には、施策の推進に反映させるため総合的な評価を行います。なお、目標の評価にあたっては、目標の達成状況や社会情勢の変化などを踏まえた見直しを行います。

第5節 計画の策定体制

自殺対策の基本方針を踏まえ、市民参画や庁内体制などにより、本計画を策定しました。

1 市民参画

(1) 佐久市保健福祉審議会

学識経験者や各種団体の代表からなる佐久市保健福祉審議会及び審議会から委任された保健部会で、市長からの諮問に応じ、計画に関する事項について調査審議を行いました。

(2) 佐久市自殺対策連絡協議会

識見者や医師会など21の関係団体とオブザーバー（県精神保健福祉センター）で構成される協議会で、自殺対策の推進のために必要な事項について協議し、計画に反映しました。

(3) 市民アンケート調査

計画策定にあたり、市民アンケートを実施し計画に反映しました。（調査結果の詳細は17ページ）

(4) 意見・提言募集

計画の基本方針・基本構想の段階から、意見や提言を募集し、寄せられた意見などに対する市の考え方を公表するとともに、可能な限り計画に反映しました。

2 庁内体制

庁内における計画策定作業にあたっては、佐久市が生き心地のよい社会となる計画であることを認識し、組織や枠組みにとらわれることなく、計画策定にあたるものとします。

(1) 佐久市自殺対策推進本部

計画策定に関する調査・審議は、市長を本部長とし、副市長・教育長及び、市長が任命した部長等により構成される佐久市自殺対策推進本部において行い、必要な調整を図ります。

(2) 佐久市自殺対策推進本部幹事会

計画策定にあたり、佐久市自殺対策推進本部が付託した事案や、あらかじめ研究及び調整を必要とする事案については、市長が任命した課長等から構成される佐久市自殺対策推進本部幹事会において調査や検討を行います。

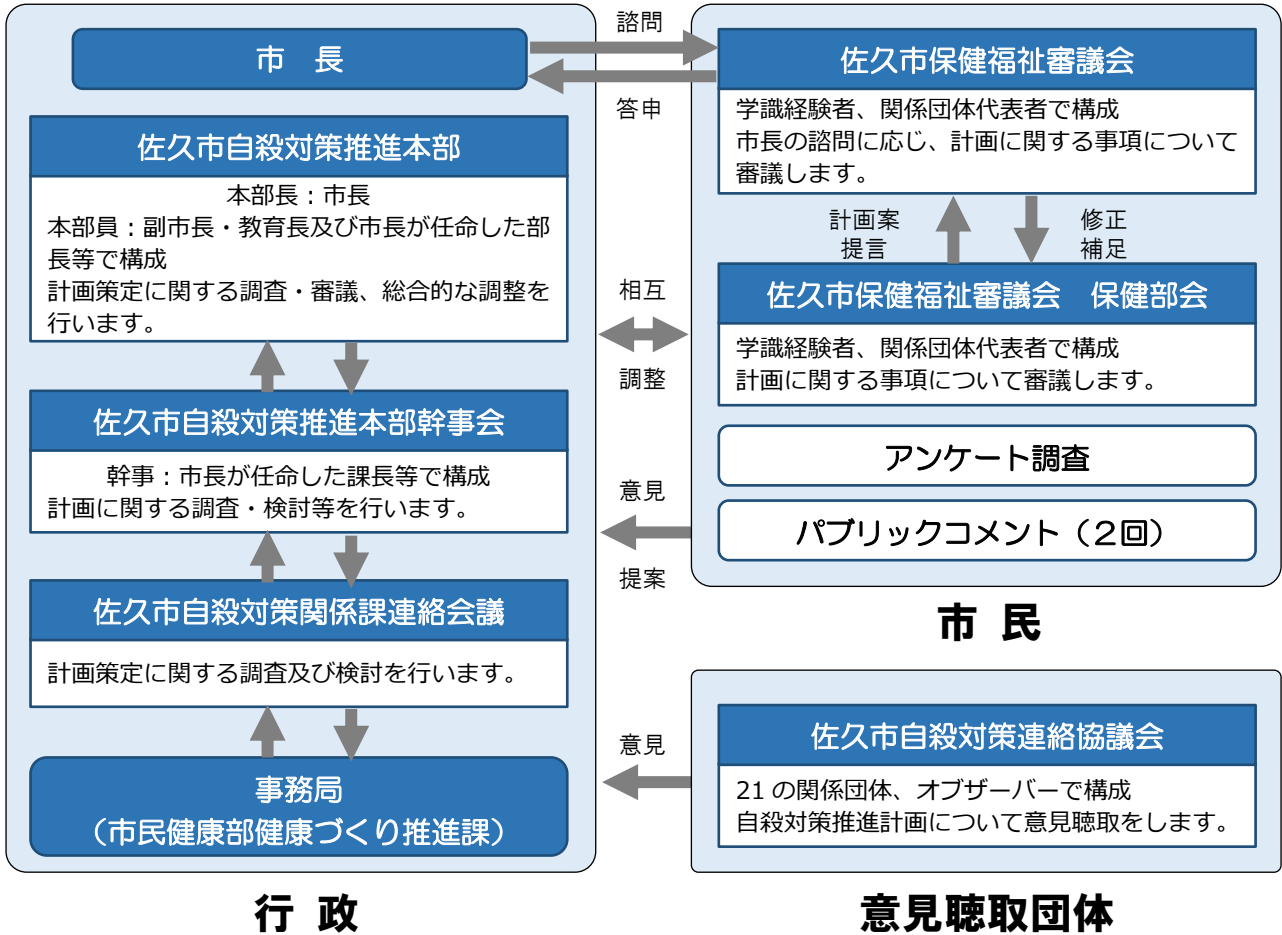
(3) 佐久市自殺対策関係課連絡会議

全庁的な自殺対策を推進するため、佐久市自殺対策関係課連絡会議を組織し、計画策定に関する調査や検討を行います。

3 事務局

事務局は市民健康部健康づくり推進課に置き、計画策定に関する全般の調査と庶務を行います。

＜策定体制図＞



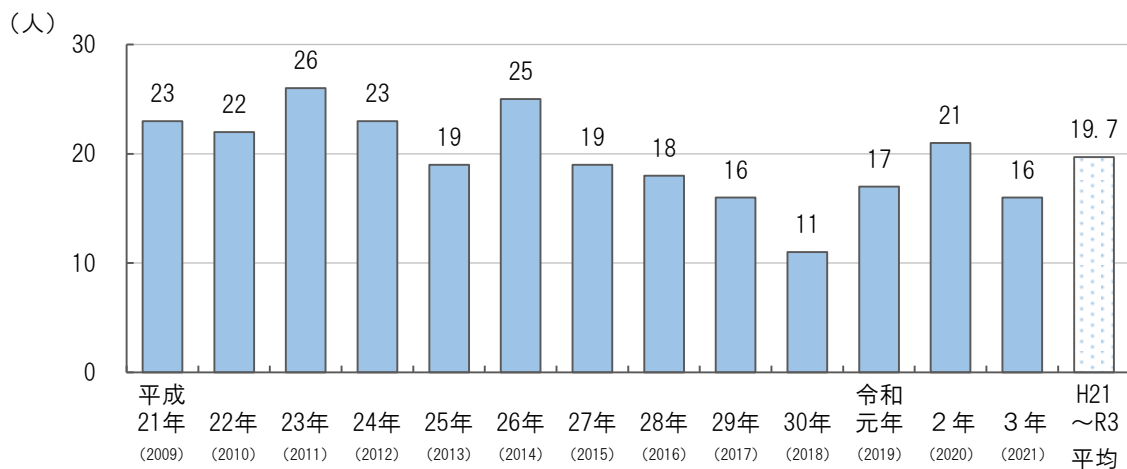
第2章 佐久市の現状と課題

第1節 統計データからみる現状

1 自殺者数・自殺死亡率

佐久市の年間自殺者数は、令和3年において16人となっています。平成21年～令和3年の13年間での平均は19.7人となっています。（図1）

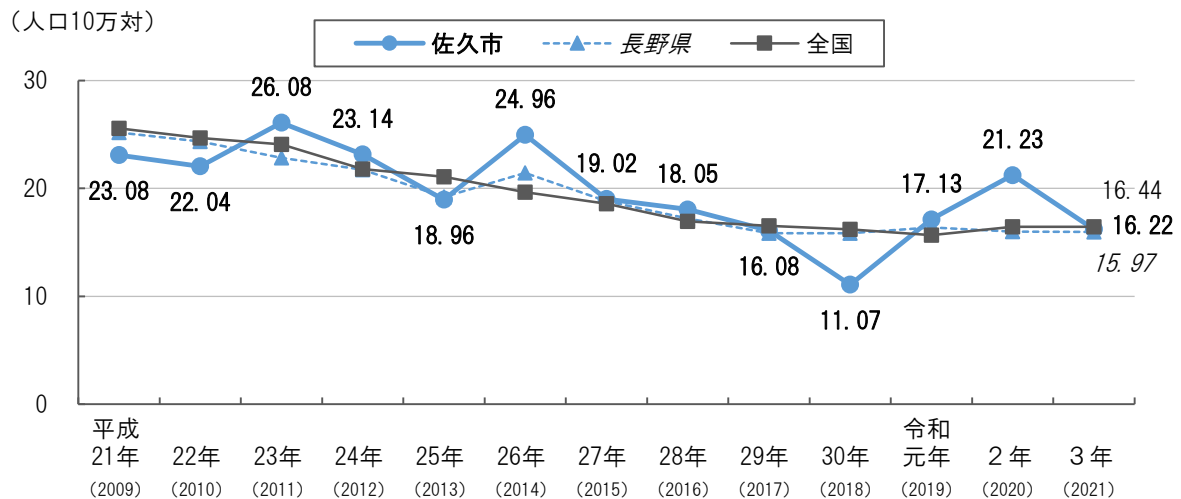
【図1】佐久市の自殺者数の推移



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

人口10万人あたりの自殺者数を示す自殺死亡率は、概ね20前後で推移しています。平成30年に長野県や全国を大幅に下回った後には上昇傾向に転じ、令和2年に再び20を超えました。令和3年には16.22となり、その差はほとんどみられません。（図2、表1）

【図2】自殺死亡率の推移（比較）



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

【表1】自殺者数・自殺死亡率の推移（比較）

単位：自殺者数（人）、自殺死亡率（人口10万対）

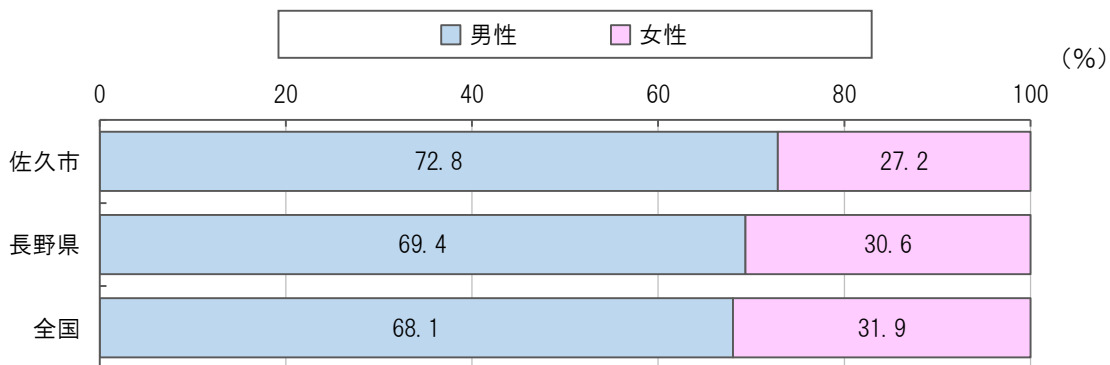
		H21～R3 平均	平成21年 (2009)	平成22年 (2010)	平成23年 (2011)	平成24年 (2012)	平成25年 (2013)	平成26年 (2014)
佐久市	自殺者数	19.7	23	22	26	23	19	25
	自殺死亡率		23.08	22.04	26.08	23.14	18.96	24.96
長野県	自殺者数	412.5	546	526	492	466	416	463
	自殺死亡率		25.17	24.33	22.84	21.72	19.21	21.43
全国	自殺者数	24,849.4	32,485	31,334	30,370	27,589	27,041	25,218
	自殺死亡率		25.56	24.66	24.06	21.78	21.06	19.63
		平成27年 (2015)	平成28年 (2016)	平成29年 (2017)	平成30年 (2018)	令和元年 (2019)	令和2年 (2020)	令和3年 (2021)
佐久市	自殺者数	19	18	16	11	17	21	16
	自殺死亡率	19.02	18.05	16.08	11.07	17.13	21.23	16.22
長野県	自殺者数	404	368	337	335	344	334	331
	自殺死亡率	18.80	17.22	15.85	15.85	16.37	16.00	15.97
全国	自殺者数	23,806	21,703	21,127	20,668	19,974	20,907	20,820
	自殺死亡率	18.57	16.95	16.52	16.18	15.67	16.44	16.44

資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

2 性別・年代

自殺者の性別の割合は、平成29年～令和3年の合算でみると、男性は59人で72.8%、女性は22人で27.2%となっています。長野県や全国と比較すると、男性の割合がやや多い傾向にあります。（図3）

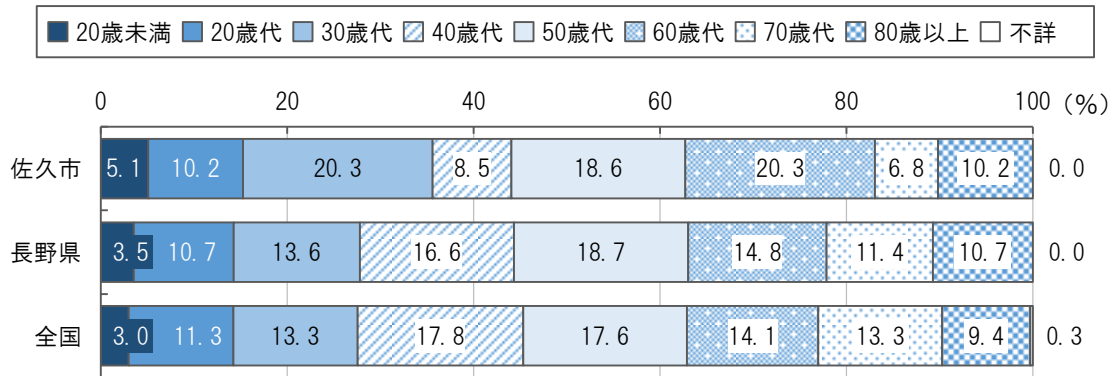
【図3】自殺者の性別構成比（比較）



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」
※平成29年～令和3年の各年次確定値を合算

男性自殺者の年代別割合は、長野県や全国と比べ、30歳代・60歳代が多く、40歳代・70歳代は少なくなっています。(図4)

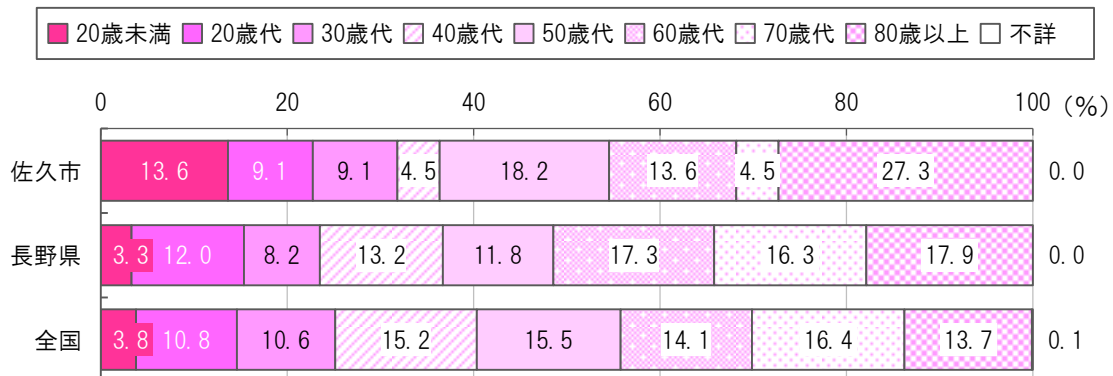
【図4】男性自殺者の年代別構成比（比較）



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」
※平成29年～令和3年の各年次確定値を合算

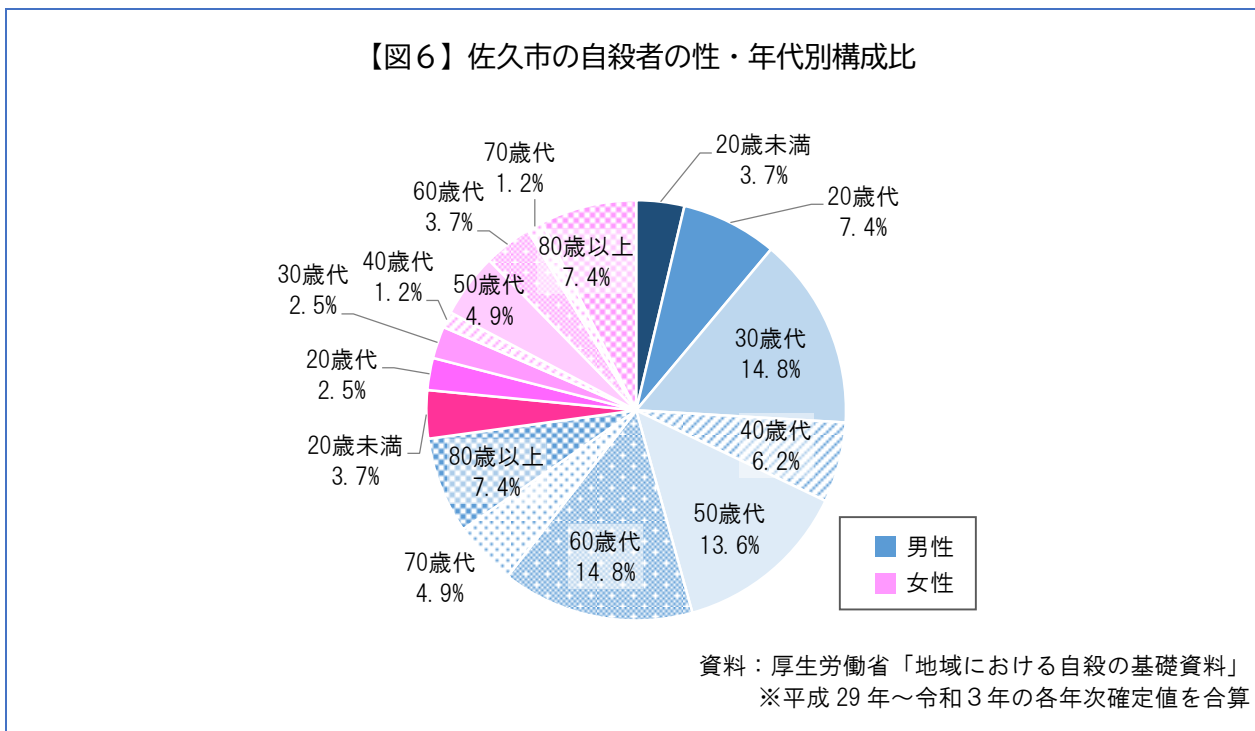
一方、女性自殺者の年代別割合は、長野県や全国と比べ、20歳未満・80歳以上が多く、男性同様に40歳代・70歳代は少なくなっています。(図5)

【図5】女性自殺者の年代別構成比（比較）



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」
※平成29年～令和3年の各年次確定値を合算

平成 29 年～令和 3 年の自殺者の性・年代別割合をみると、男性の 30 歳代・50 歳代・60 歳代でそれぞれ 1 割を超えており、全体の 43.2%を占めています。(図 6)



自殺死亡率を性・年代別でみると、平成 28 年～令和 2 年の平均では、男性は 30 歳代 (42.07)、60 歳代 (33.86)、50 歳代 (32.13) の順で高くなっています。女性は 80 歳以上 (20.85)、50 歳代 (19.65) が高くなっています。(表 2)

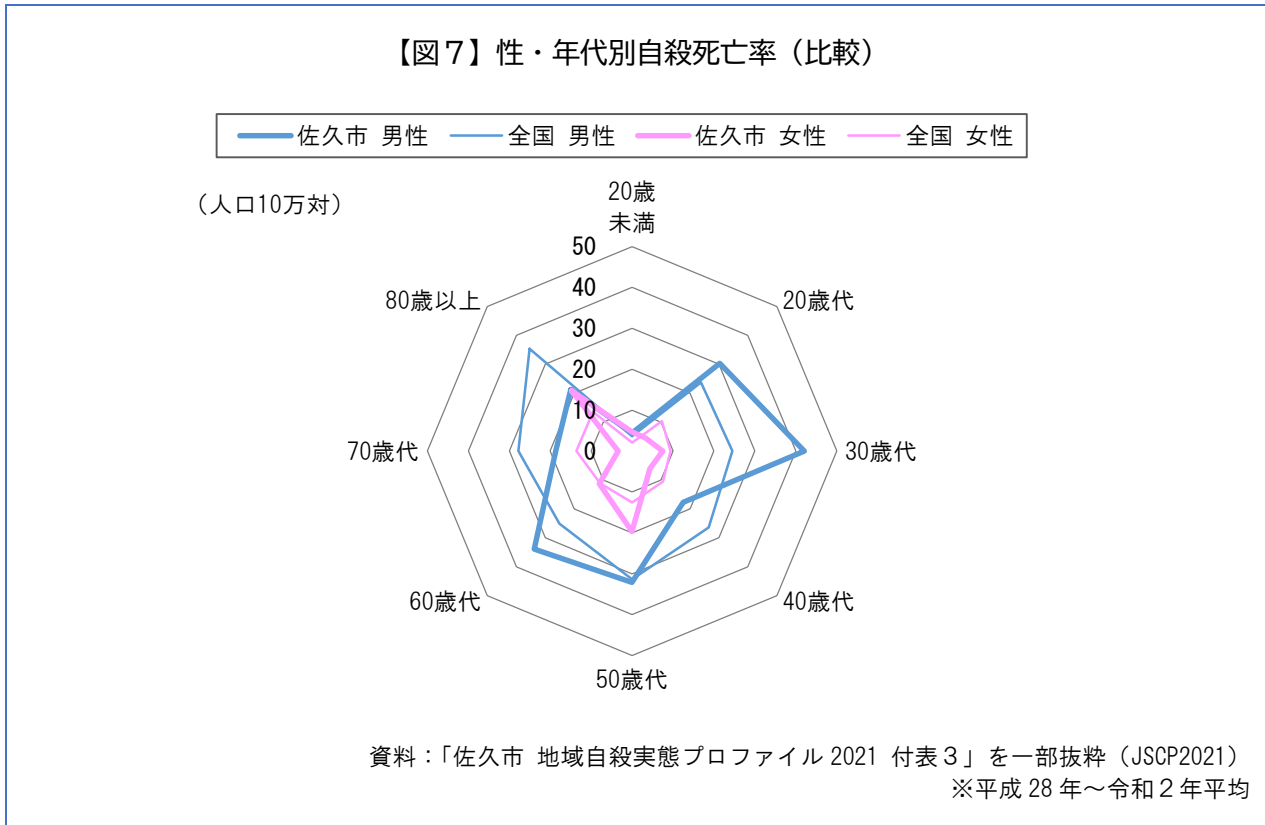
【表 2】 性・年代別自殺死亡率 (比較)

単位：人口 10 万対

		全体	20 歳未満	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上
男性	佐久市	23.82	4.37	30.28	42.07	17.68	32.13	33.86	18.67	21.20
	全国	23.00	3.59	23.78	24.50	26.46	31.33	25.14	27.82	35.40
女性	佐久市	9.87	4.65	4.56	7.45	6.11	19.65	11.33	3.42	20.85
	全国	10.02	2.05	10.34	9.37	10.58	12.57	11.11	13.62	13.54

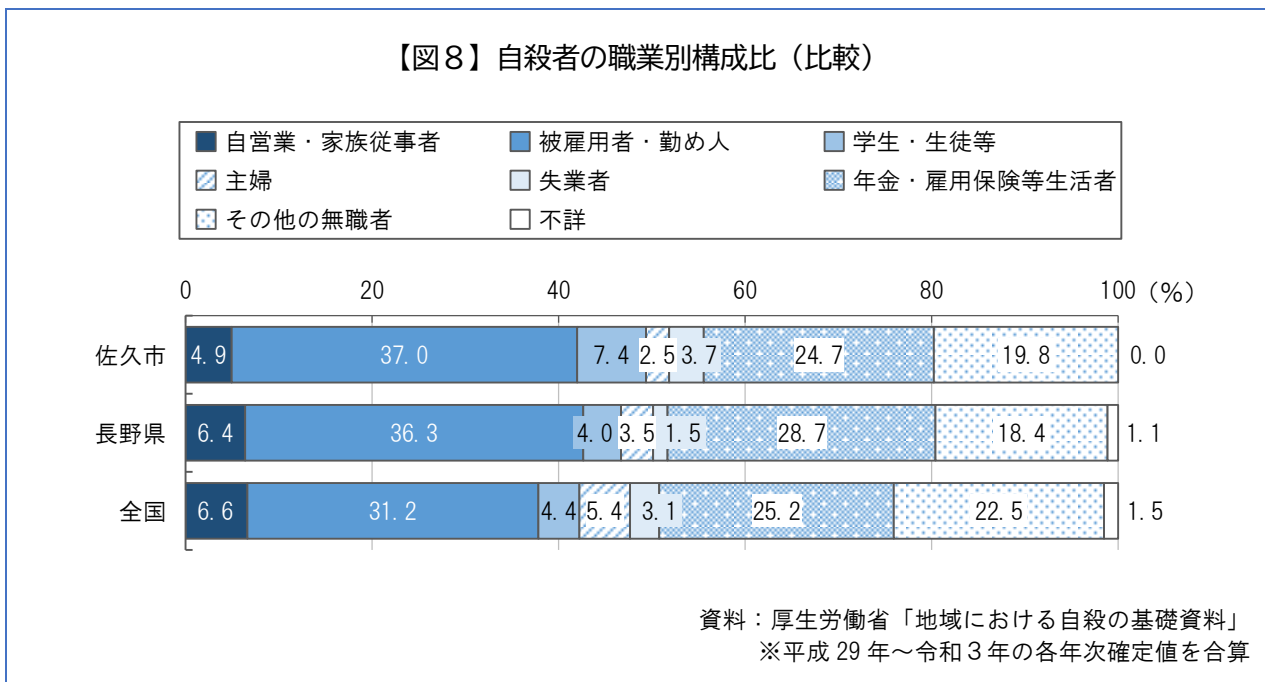
資料：「佐久市 地域自殺実態プロファイル 2021 付表 3」を一部抜粋 (JSCP2021)
※平成 28 年～令和 2 年平均

性・年代別の自殺死亡率を全国と比較すると、男性は20歳代・30歳代・60歳代、女性は50歳代・80歳以上において高くなっています。(図7)



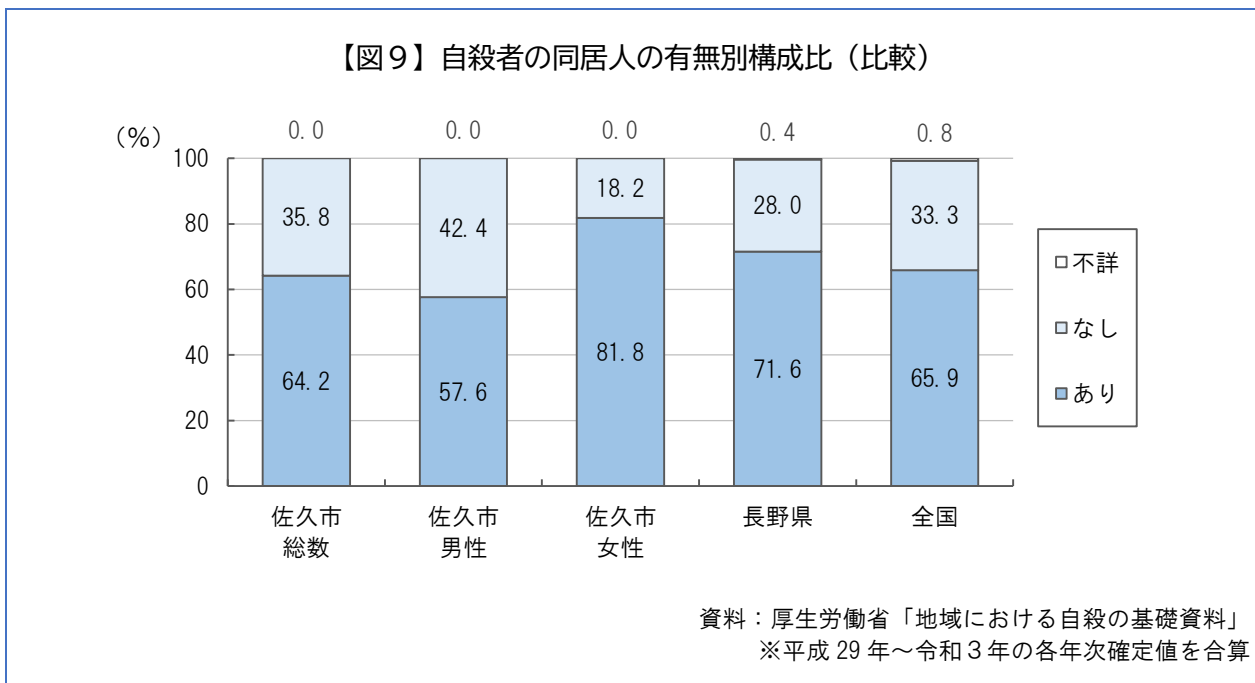
3 職業

自殺者の職業別割合は、被雇用者・勤め人が最も多いものの、有職者(自営業・家族従事者と被雇用者・勤め人の合計)が約4割であるのに対し、働いていない人の方が約6割と多くなっています。また、被雇用者・勤め人の割合は、全国をやや上回っています。(図8)



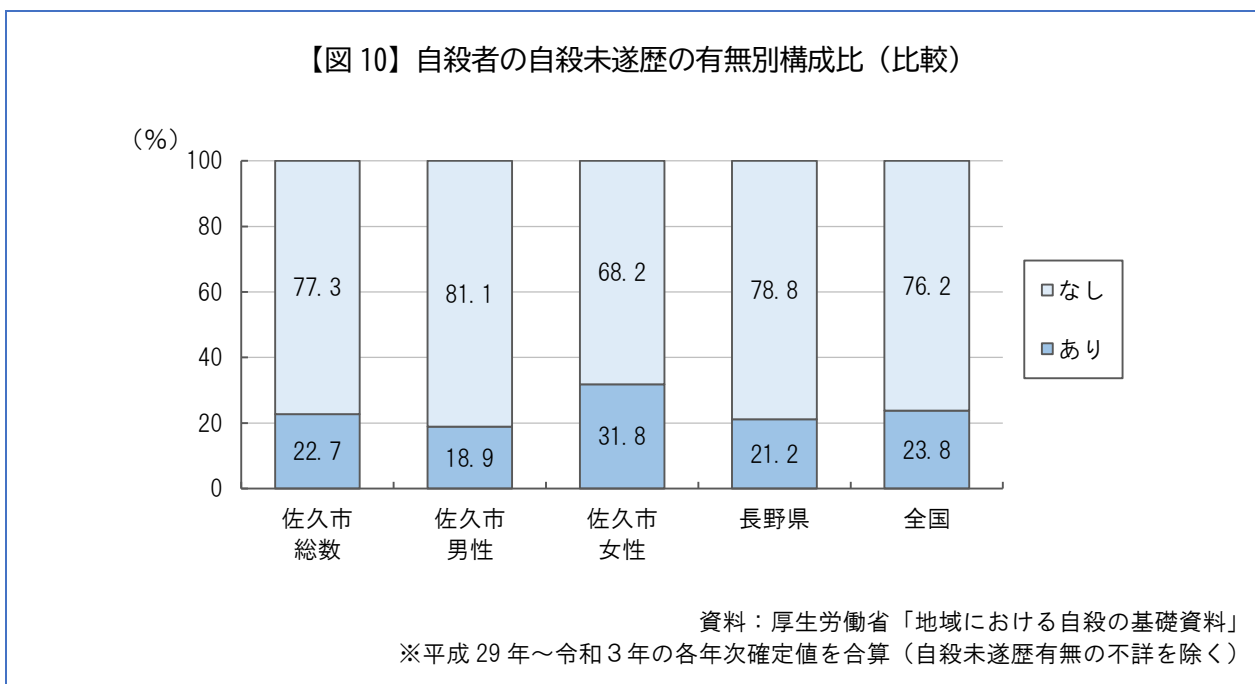
4 同居人の有無

自殺者の同居人の有無別割合は、概ね6：4で同居人ありが多くなっており、全国とほぼ同じ割合です。佐久市の性別で比較すると、同居人ありの割合は女性が男性を上回り、約8割を占めています。(図9)



5 自殺未遂歴の有無

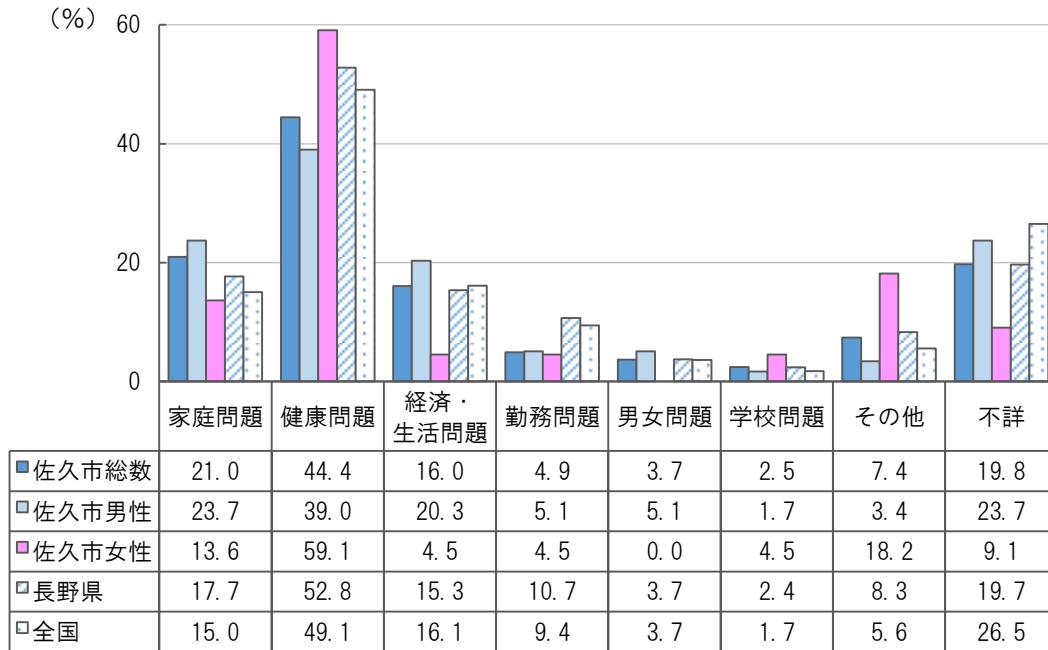
自殺者のうち、亡くなる前に自殺未遂の経験があった人は、経験の有無が不詳だった人を除くと22.7%となっており、長野県や全国とほぼ同じ割合です。佐久市の性別で比較すると、女性の方が男性より自殺未遂歴ありの割合が多く、約3割を占めています。(図10)



6 自殺の原因・動機

佐久市の自殺の原因・動機は、健康問題が44.4%と最も多く、次いで家庭問題が21.0%と続いており、これは長野県や全国もほぼ同じ傾向です。佐久市の性別で比較すると、健康問題は男性が約4割であるのに対し、女性は約6割と大きく上回っています。一方、男性は女性に比べて、経済・生活問題が多くなっています。(図11)

【図11】自殺の原因・動機の割合（比較）



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」
 ※平成29年～令和3年の各年次確定値を合算（自殺の原因・動機は重複あり）

7 地域自殺実態プロフィールからみた佐久市の自殺の特徴

佐久市の主な自殺の特徴【特別集計（自殺日・住居地、平成28年～令和2年合計）】

自殺者の特性 上位5区分※1	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率※2 (10万対)	背景にある主な自殺の 危機経路※3
1位:男性60歳以上無職同居	9	10.8%	23.4	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位:男性20~39歳有職同居	8	9.6%	22.4	職場の人間関係/仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺
3位:女性60歳以上無職同居	7	8.4%	11.0	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位:男性60歳以上無職独居	6	7.2%	98.0	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
5位:男性20~39歳有職独居	6	7.2%	85.0	①【正規雇用】配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺/②【非正規雇用】(被虐待・高校中退)非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺

※1：順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

※2：自殺死亡率の算出に用いた人口(母数)は平成27(2015)年国勢調査を基に、いのち支える自殺対策推進センター(JSCP)にて推計したもの。

※3：「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもの。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路は唯一のものではない。

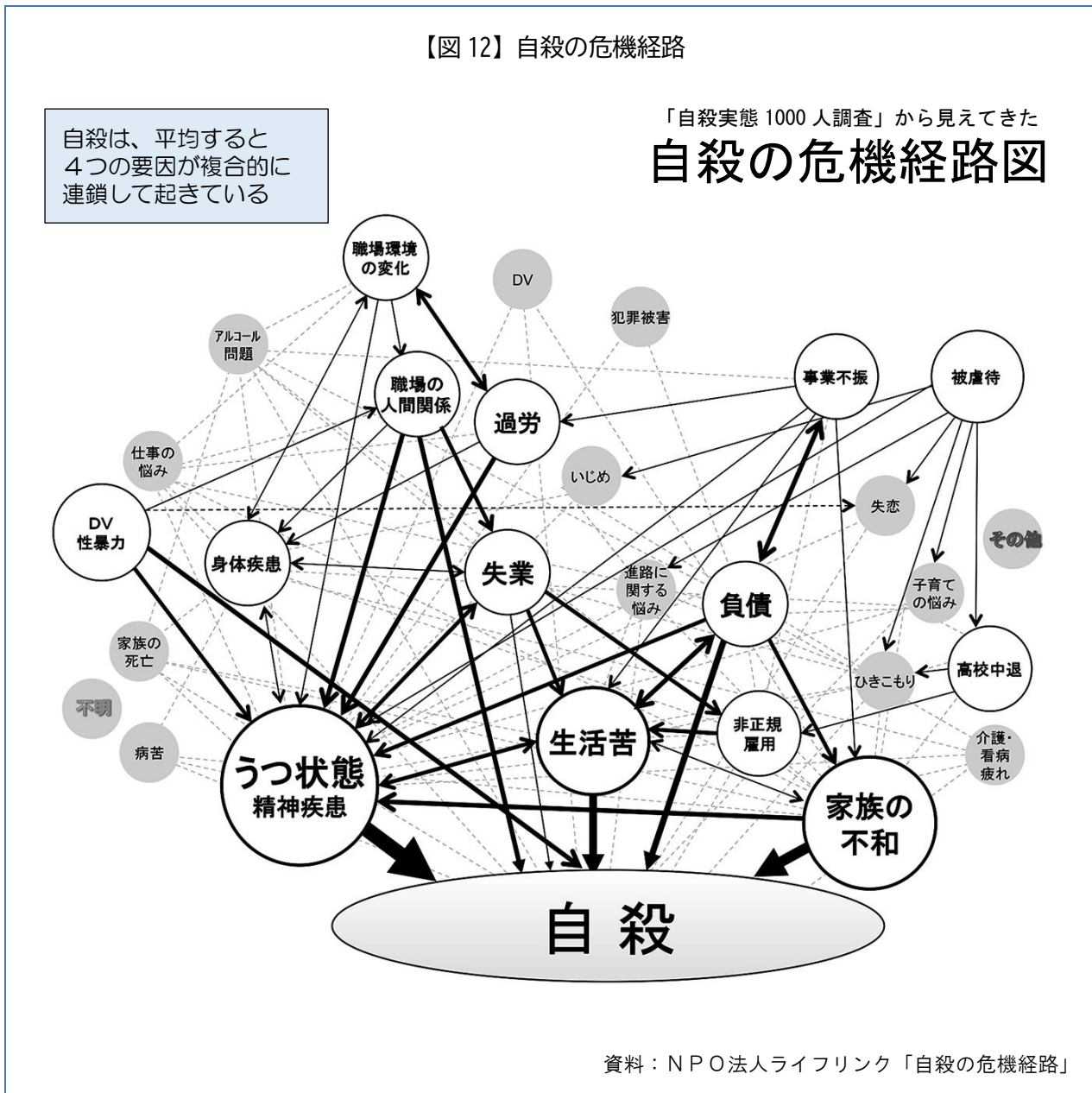
資料：「地域自殺実態プロフィール(JSCP2021)」

佐久市における自殺の実態について、いのち支える自殺対策推進センター※4が市町村に提供している「地域自殺実態プロフィール」により、自殺で亡くなる人の割合が多い属性(「性別」×「年齢」×「職業の有無」×「同居人の有無」)の上位5区分が示されています。

また、この属性情報などから、佐久市の自殺対策における重点対象者として、「高齢者」「生活困窮者」「子ども・若者」「勤務・経営者」が挙がっています。これらの対象者については、自殺対策に係る支援策を重点的に展開していくことが求められます。

※4：「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の「自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するための調査研究及びその成果の活用等の推進に関する法律(令和元年法律第三十二号)」が定める国の指定調査研究等法人。

下記は、NPO法人自殺対策支援センターライフリンクが行った自殺の実態調査から見えてきた「自殺の危機経路（自殺に至るプロセス）」です。（図12）



丸の大きさは要因の発生頻度を表しています。丸が大きいほど、その要因が抱えられていた頻度が高いということです。また、矢印の太さは、要因と要因の連鎖の因果関係の強さを表しています。

8 心のほっとライン・佐久の実施状況

心のほっとライン・佐久の相談件数は、令和元年度以降増加傾向にあり、令和3年度には748件（月平均62.3件）となっています。（表3）

【表3】心のほっとライン・佐久の相談件数の推移

単位：件

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
相談件数	557	467	529	644	748
月平均	46.4	38.9	44.1	53.7	62.3

資料：健康づくり推進課（各年度末現在）

主な相談内容は、健康問題（こころ）が576件と最も多く、次いでその他が81件、家庭問題が69件と続いています。（表4）

【表4】心のほっとライン・佐久の相談内容別件数（令和3年度）

単位：件

	思春期	健康問題 （からだ）	健康問題 （こころ）	自殺関連	家庭問題	経済問題	その他	合計
相談件数 （重複あり）	0	8	576	8	69	6	81	748

資料：健康づくり推進課（令和3年度末現在）

第2節 市民アンケート調査結果からみる現状

自殺者の減少に向けて、自殺・自殺予防に関する市民の意識や状況を把握し、本計画における施策の企画・立案における基礎資料とするため、市民アンケート調査を実施しました。

調査の実施概要

対象者：住民基本台帳に登録されている18歳以上の市民（無作為抽出法）1,000人

調査方法：郵送配布—郵送回収

実施時期：令和4年6月9日～6月24日

回収状況

対象者数	有効回収数	有効回収率
1,000人	422人	42.2%

※有効回収数は、白票・無効票を除いてカウントした数

回答者の属性

性別	男性	女性	回答しない	無回答			
	41.8%	57.8%	0.2%	0.7%			
年代	18～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	
	1.4%	3.6%	3.6%	5.0%	6.4%	7.8%	
	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70歳以上	無回答
	7.8%	8.1%	9.0%	10.7%	10.9%	25.4%	0.5%

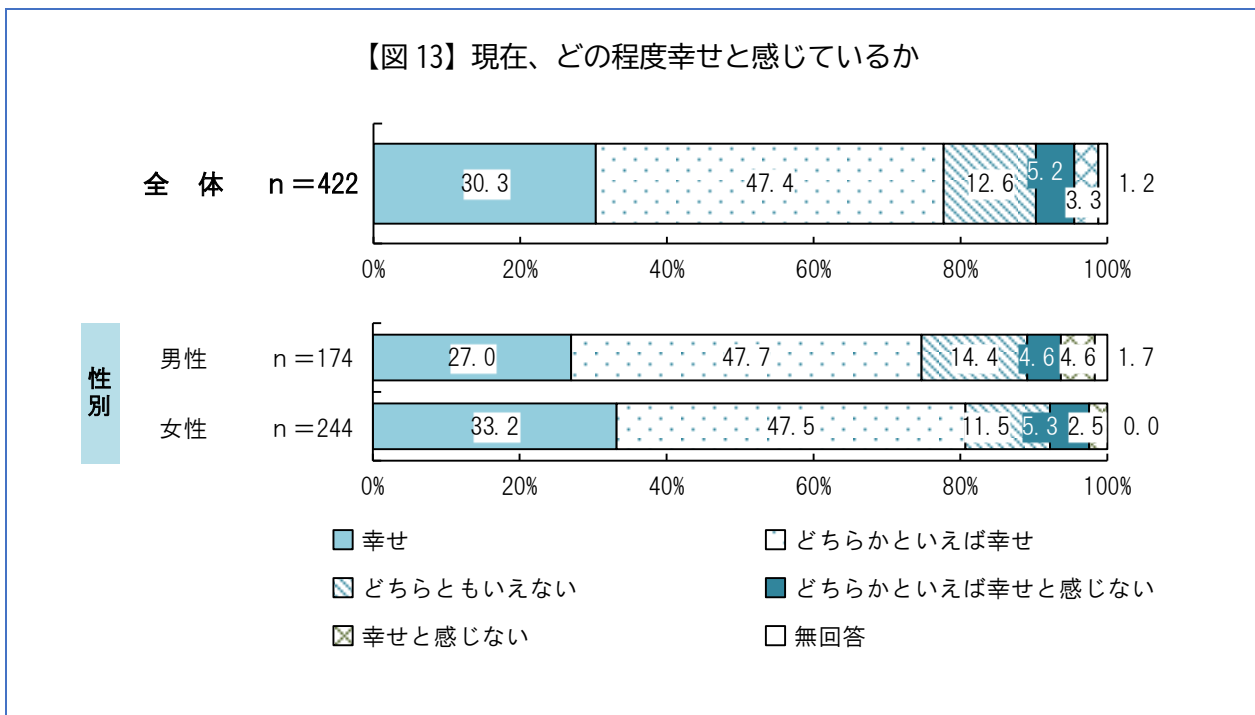
調査結果参照の際の注意点

- ✓ 回答は、各質問の回答者数（n）を基数とした百分率（%）で示し、百分率は小数第二位を四捨五入して算出した。このため、百分率の合計が100%にならないことがあります。
- ✓ 1つの質問に2つ以上答えられる“複数回答可能”の場合は、回答比率の合計が100%を超える場合があります。
- ✓ 選択肢の文字数が多い場合、表やグラフ上では省略して表記しています。

1 悩みやストレスに関することについて

(1) 現在、どの程度幸せと感じているか

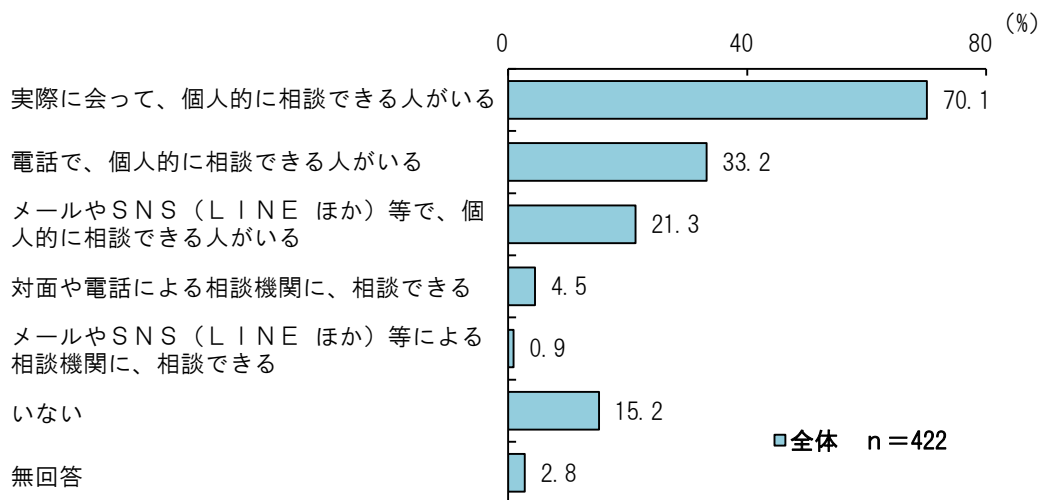
現在、どの程度幸せと感じているかについては、『幸せ』（「幸せ」＋「どちらかといえば幸せ」）は77.7%、『幸せと感じない』（「幸せと感じない」＋「どちらかといえば幸せと感じない」）は8.5%となっています。性別では、『幸せ』と回答した方が男性は74.7%、女性は80.7%と、女性の方が6.0ポイント高くなっています。



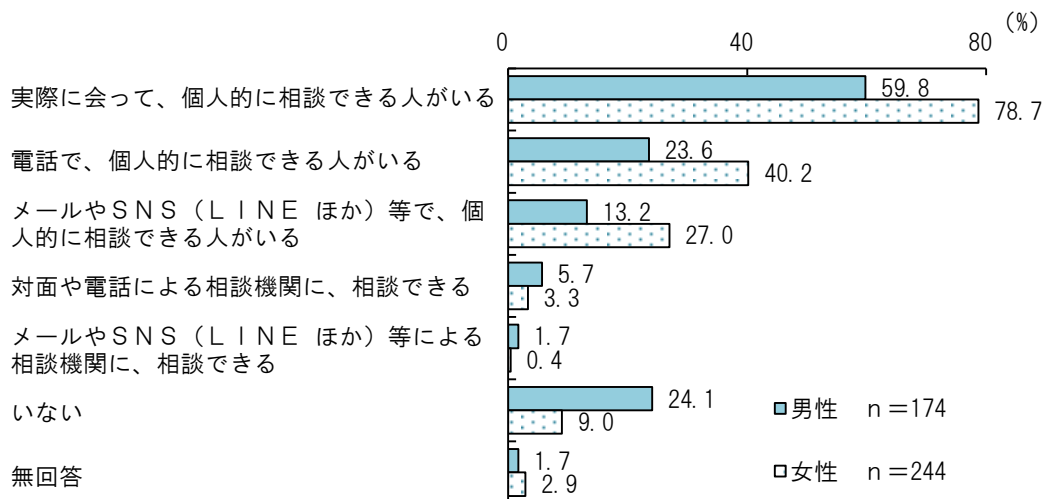
(2) 不満や悩み、つらい気持ちを受け止めてくれる人はいると思うか

不満や悩み、つらい気持ちを受け止めてくれる人の有無は、「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」が70.1%と最も多く、次いで「電話で、個人的に相談できる人がいる」が33.2%、「メールやSNS（LINE ほか）等で、個人的に相談できる人がいる」が21.3%などとなっています。性別の比較においては、回答結果の上位3項目全てで男性より女性が多くなっています。一方、「いない」と回答した方が男性は24.1%、女性は9.0%と、男性の方が15.1ポイント高くなっています。不満や悩みなどの相談相手の有無において、女性よりも男性の方が具体的な相談相手がないことがわかります。

【図14】 不満や悩み、つらい気持ちを受け止めてくれる人はいると思うか



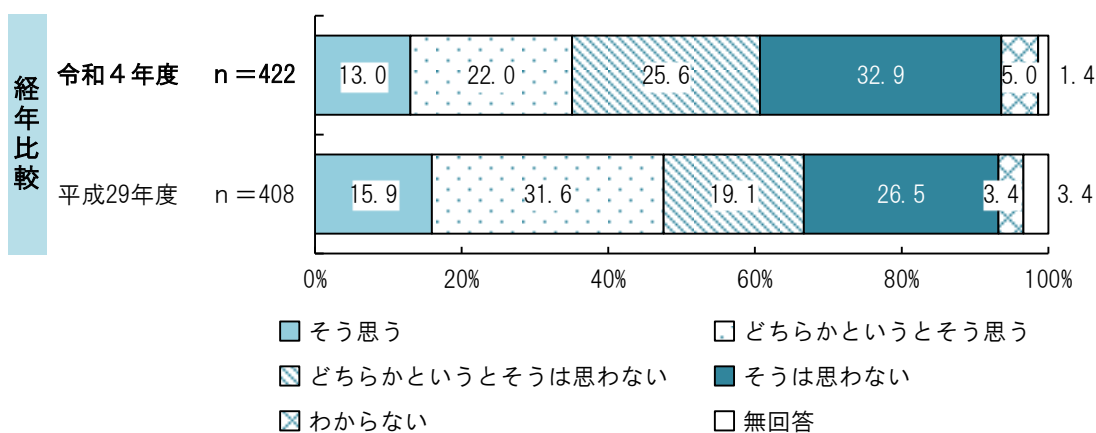
【性別】



(3) 悩みを抱えたときなど、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか

悩みを抱えたときなど、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるかについては「そうは思わない」が32.9%と最も多く、次いで「どちらかというそうは思わない」が25.6%、「どちらかというと思う」が22.0%などとなっています。また、『そう思う』（「そう思う」＋「どちらかというと思う」）は35.1%、『そうは思わない』（「そうは思わない」＋「どちらかというそうは思わない」）は58.5%となります。平成29年度と比較すると、『そうは思わない』が12.9ポイント増加し、「どちらかというと思う」が9.6ポイント減少しています。

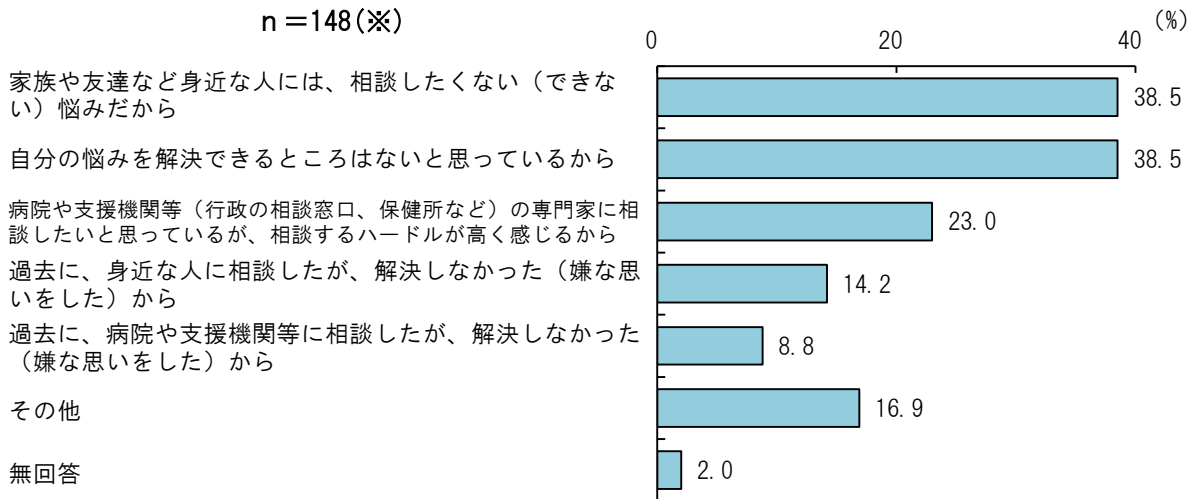
【図15】 悩みを抱えたときなど、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか



(4) 誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由

ためらいを感じる理由は「家族や友だちなど身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから」「自分の悩みを解決できるところはないと思っているから」がともに 38.5%と最も多く、次いで「病院や支援機関等（行政の相談窓口、保健所など）の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから」が 23.0%、「過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から」が 14.2%などとなっています。

【図 16】 誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由



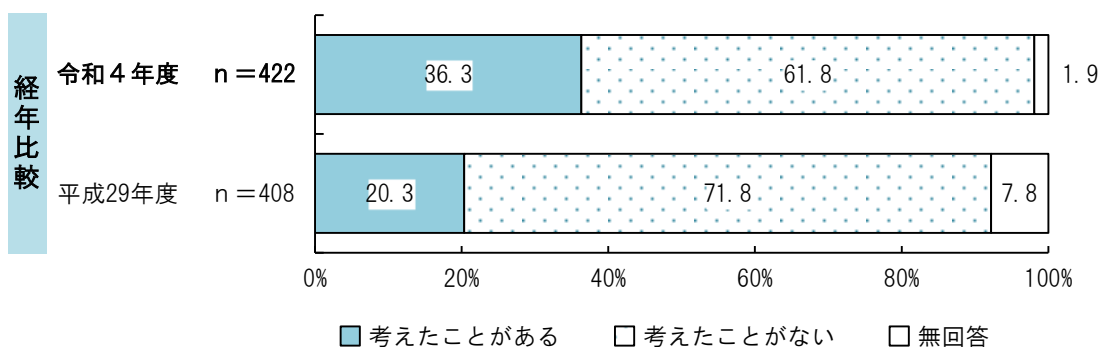
※アンケートにおいて【あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。】という質問に対し「そう思う」「どちらかというと思う」と回答した方のみが対象

2 自殺やうつに関する意識について

(1) これまで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあるか

これまで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことの有無は、「考えたことがある」が 36.3%となっており、平成 29 年度の結果と比較して 16.0 ポイント増加しています。

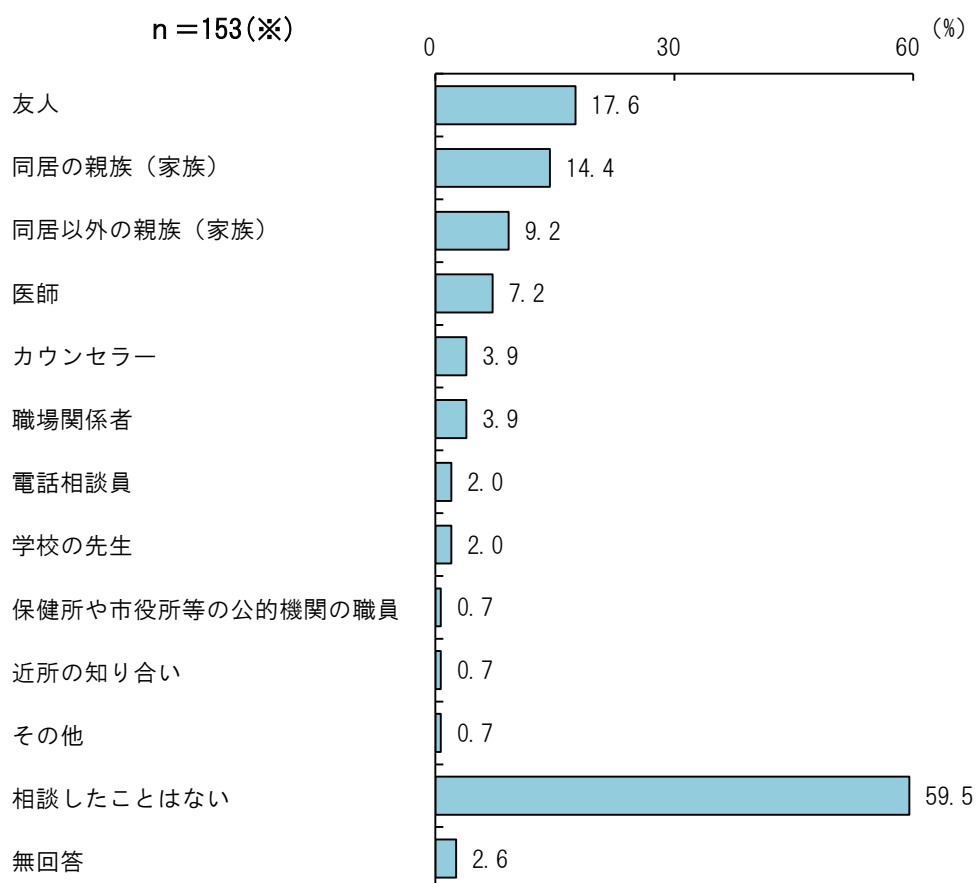
【図 17】 これまで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあるか（経年比較）



(2) 自殺したい、またはそれに近いことを考えたときの相談相手

自殺したい、またはそれに近いことを考えたときの相談相手は「友人」が17.6%と最も多く、次いで「同居の親族（家族）」が14.4%、「同居以外の親族（家族）」が9.2%などとなっています。一方、「相談したことはない」が59.5%と約6割を占めており、具体的な相談相手がない人も多くいることがうかがえます。

【図18】 自殺したい、またはそれに近いことを考えたときの相談相手

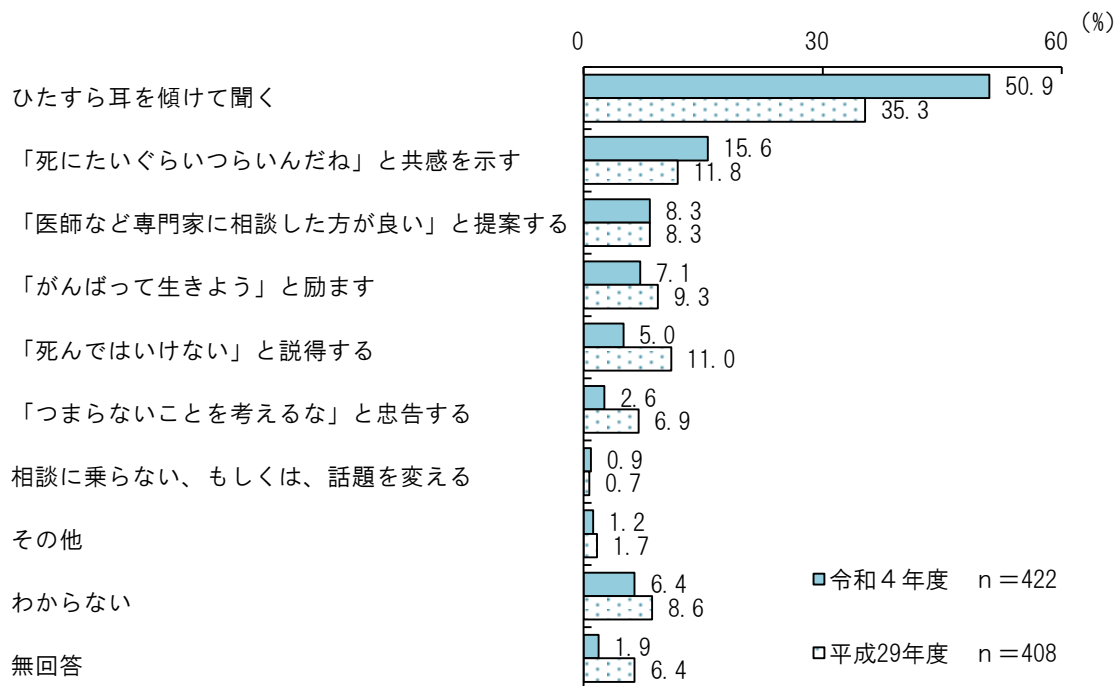


※アンケートにおいて【あなたは、これまでの人生の中で、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか】という質問に対し「考えたことがある」と回答した方が対象

(3) もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思うか

もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思うかについては「ひたすら耳を傾けて聞く」が50.9%と最も多く、次いで「死にたいぐらいつらいんだね」と共感を示す」が15.6%、「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する」が8.3%などとなっています。平成29年度と比較すると、「ひたすら耳を傾けて聞く」が15.6ポイント増加し、「『死んではいけない』と説得する」が6.0ポイント減少しており、正しい対処を知っている人が増えている傾向にあります。

【図19】もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思うか



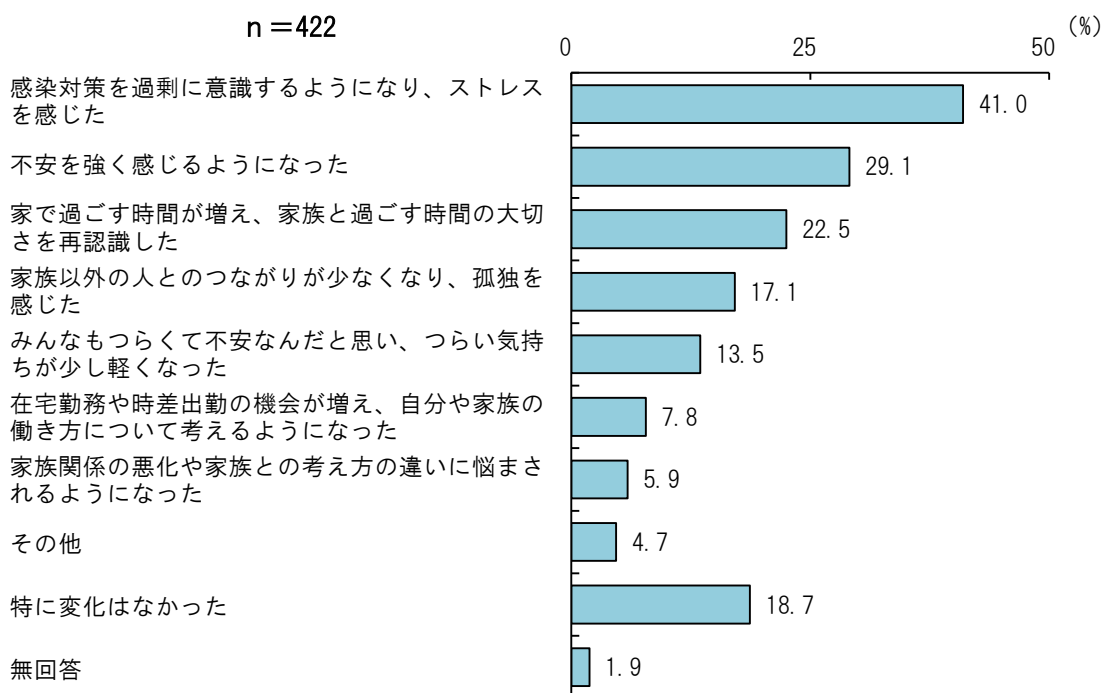
3 新型コロナウイルス感染症について

(1) 新型コロナウイルス感染症流行以降の自分自身の心情や考えの変化

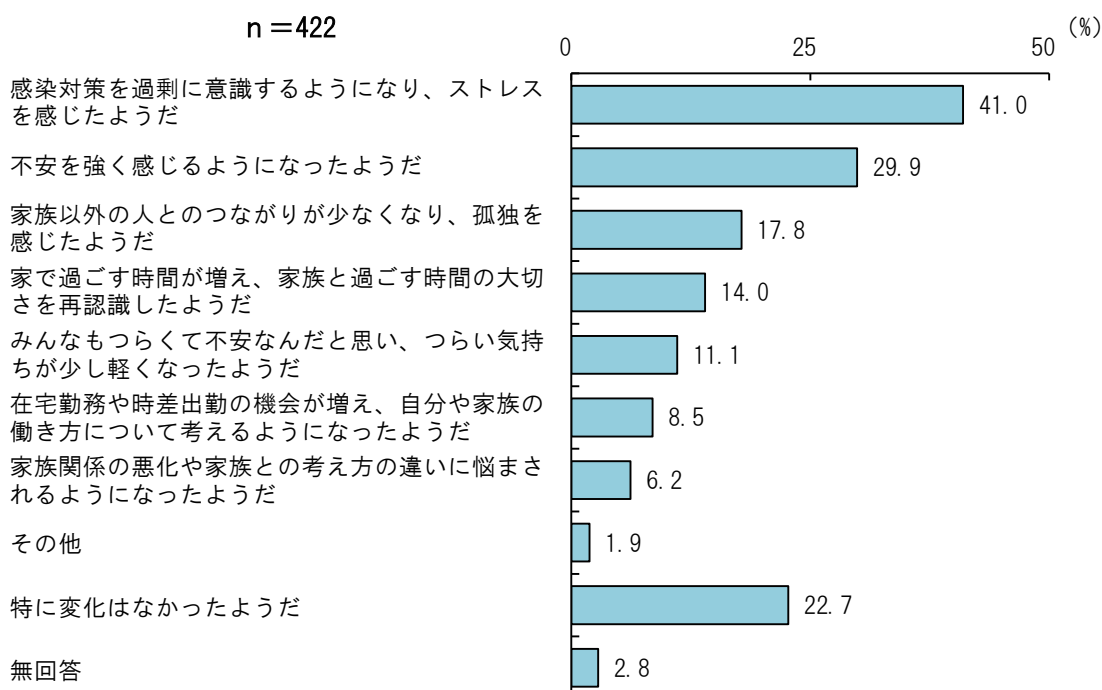
(2) 新型コロナウイルス感染症流行以降の身近な人の心情や考えの変化

新型コロナウイルス感染症流行以降の心情や考えの変化については、自分自身の変化と身近な人の変化において、回答の上位2項目が一致しています。「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた（感じたようだ）」がともに41.0%、「不安を強く感じるようになった（なったようだ）」が約3割となっています。

【図 20】 新型コロナウイルス感染症流行以降の自分自身の心情や考えの変化



【図 21】 新型コロナウイルス感染症流行以降の身近な人の心情や考えの変化

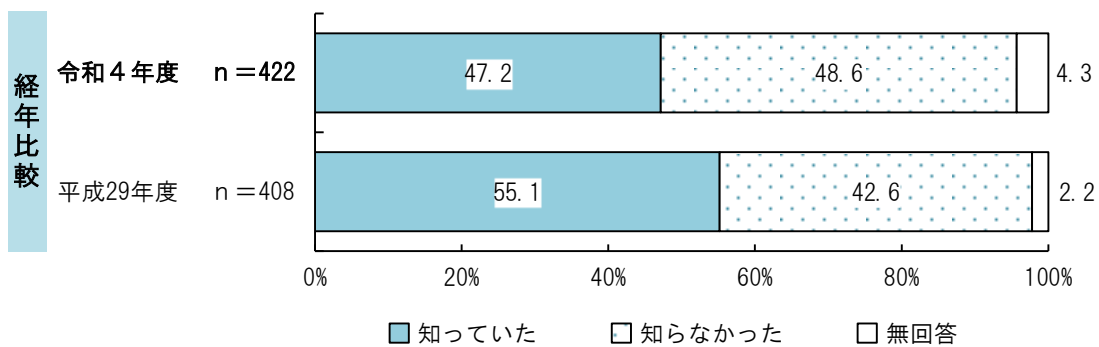


4 自殺対策の現状等について

(1) 毎年多くの方が自殺で亡くなっていることを知っているか

多くの方が自殺で亡くなっていることの認知度は、「知っていた」が47.2%、「知らなかった」が48.6%となっています。平成29年度と比較すると、「知っていた」が7.9ポイント減少しています。

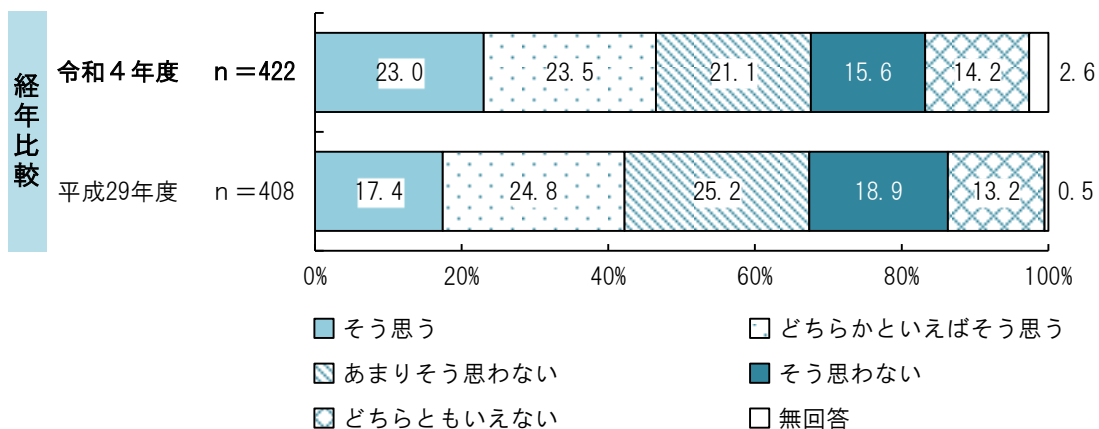
【図22】毎年多くの方が自殺で亡くなっていることを知っているか（経年比較）



(2) 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思うか

「どちらかといえばそう思う」が23.5%と最も多く、次いで「そう思う」が23.0%、「あまりそう思わない」が21.1%などとなっています。また、『そう思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）は46.4%、『そう思わない』（「そう思わない」＋「あまりそう思わない」）は36.7%となります。平成29年度と比較すると、「そう思う」が5.6ポイント増加し、『そう思わない』が7.4ポイント減少しており、自殺対策は自分自身にも関わりがあるものとして捉えている人が増加していることがわかります。

【図23】自殺対策は自分自身に関わる問題だと思うか（経年比較）

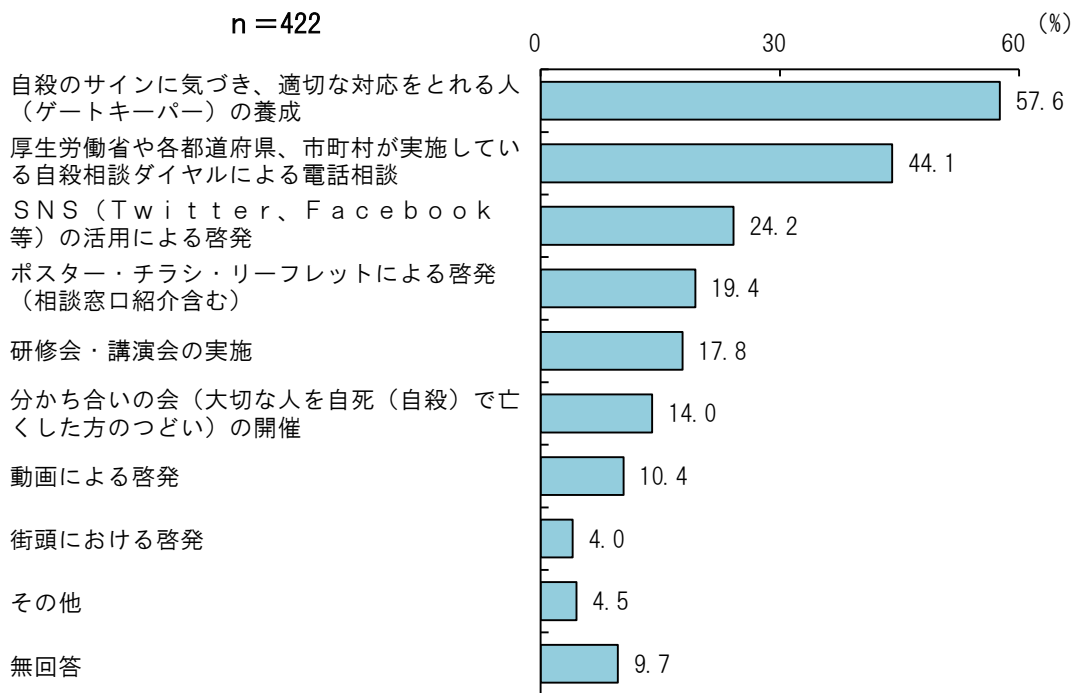


5 今後の自殺対策について

(1) 自殺対策の取組として効果的だと思うもの

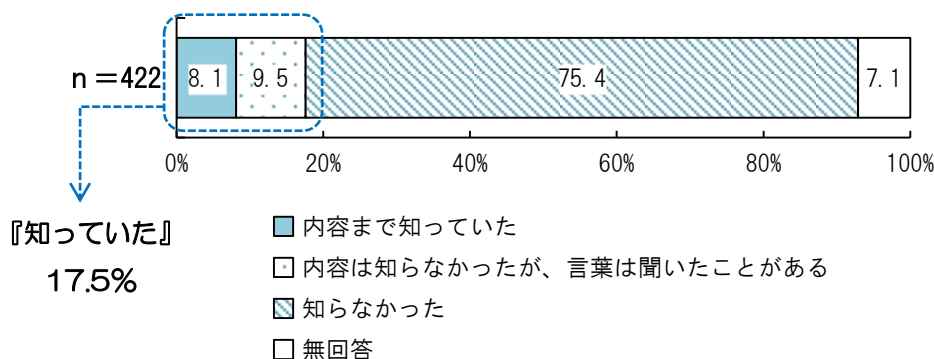
自殺対策の取組として効果的だと思うものは、「自殺のサインに気づき、適切な対応をとれる人（ゲートキーパー）の養成」が57.6%と最も多く、半数を超えています。次いで「厚生労働省や各都道府県、市町村が実施している自殺相談ダイヤルによる電話対応」が44.1%、「SNS（Twitter、Facebook等）の活用による啓発」が24.2%などとなっています。ゲートキーパーの養成が最も効果的だと考えられている一方、その認知度（『知っていた』＝「内容まで知っていた」と「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」を合わせた割合）は17.5%にとどまっており、佐久市の自殺対策としての周知をより積極的に行う必要があります。

【図 24】 自殺対策の取組として効果的だと思うもの



【図 25】 「ゲートキーパー」の認知度

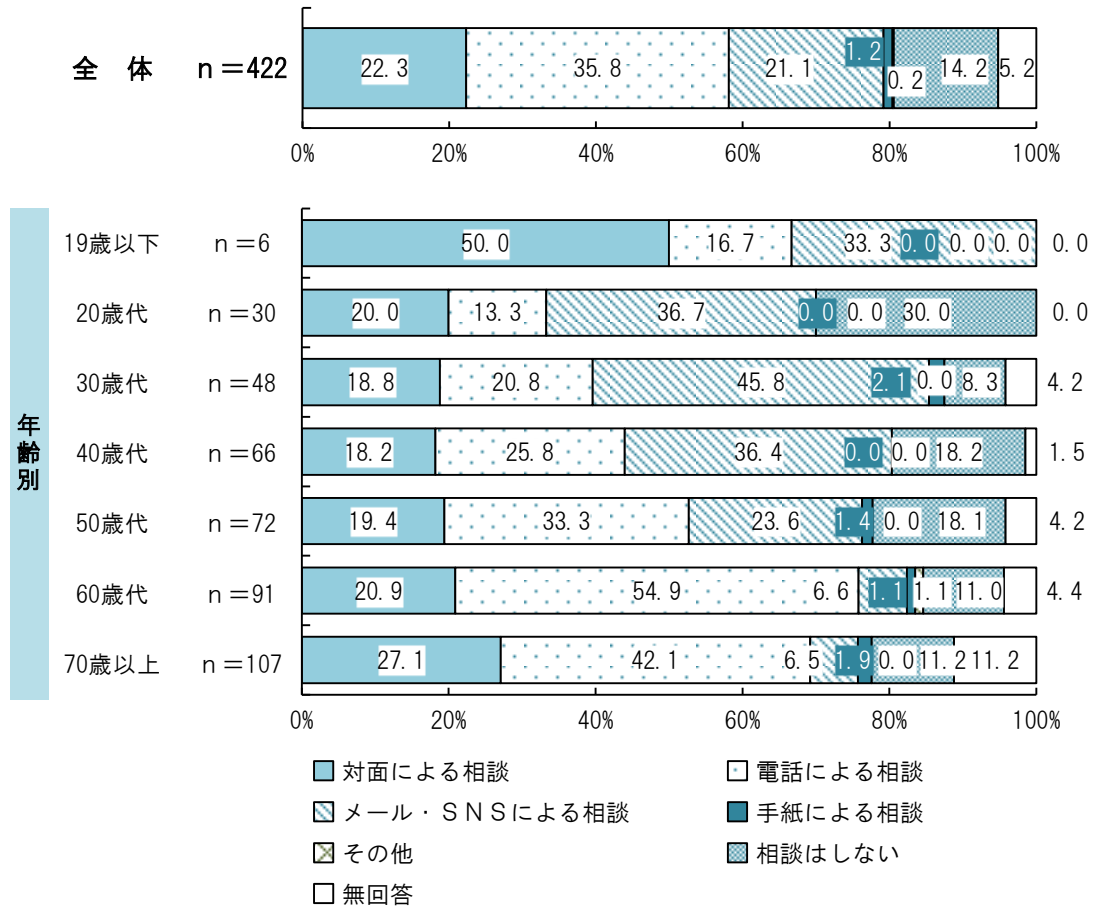
【ゲートキーパーの認知度】



(2) 仮に自殺やそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法

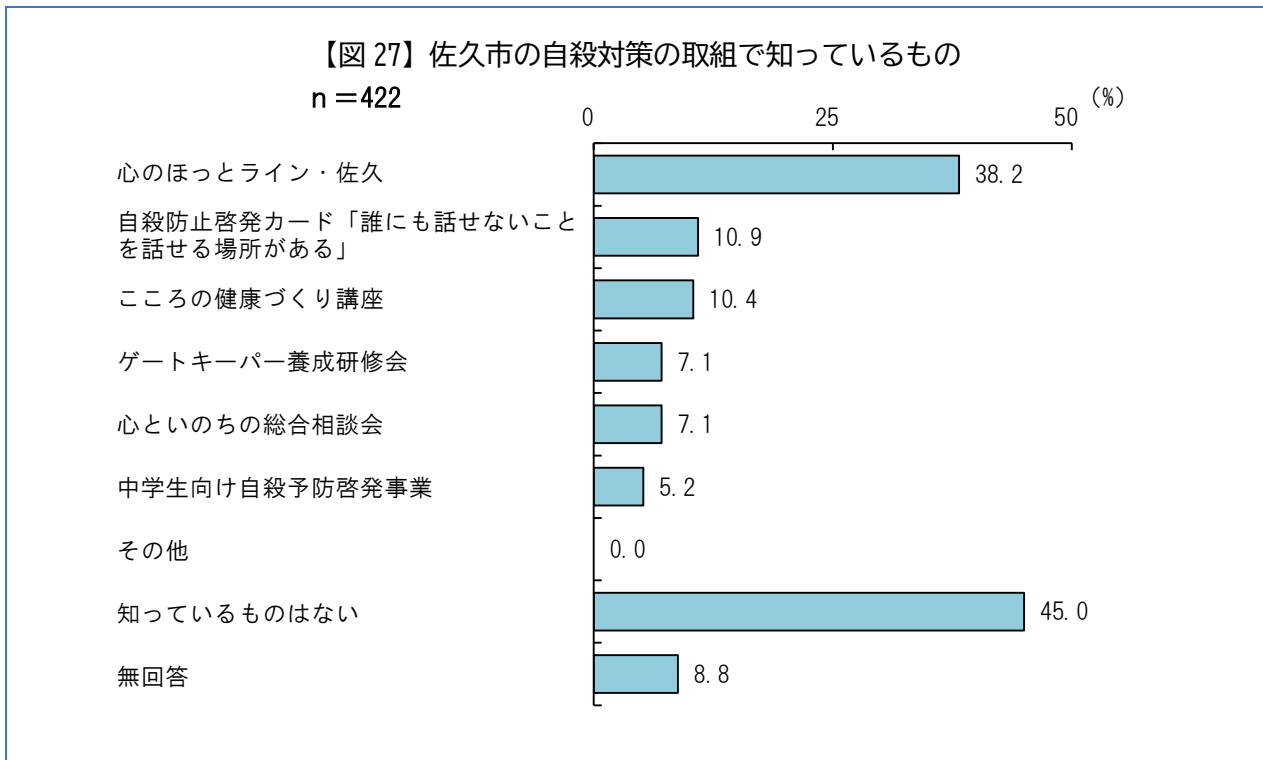
仮に自殺やそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法は「電話による相談」が35.8%と最も多く、次いで「対面による相談」が22.3%、「メール・SNSによる相談」が21.1%などとなっています。年齢別では、60歳代・70歳以上において「対面による相談」が約2割を占め、20歳代～40歳代においては「メール・SNSによる相談」が3～4割以上を占めており、各年代に適した相談体制を整備していく必要があります。

【図26】仮に自殺やそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法



(3) 佐久市の自殺対策の取組で知っているもの

佐久市の自殺対策の取組で知っているものは、「心のほっとライン・佐久」が 38.2%と最も多く、次いで「自殺防止啓発カード「誰にも話せないことを話せる場所がある」」が 10.9%、「こころの健康づくり講座」が 10.4%などとなっています。「心のほっとライン・佐久」は唯一3割を超えて多くなっていますが、その他の取組は約1割～1割を下回っています。また、「知っているものはない」が4割以上を占めて多いということからも、各取組内容の市民への周知・共有を推進していくことが重要です。



第3節 第一次計画の進捗と課題

第一次計画（平成30～令和4年度）における取組

基本施策

1 住民一人ひとりの気づきと見守りを促す

- (1) 心の健康づくり・生きる支援についての知識の普及・啓発
- (2) 市民・勤労者向け講演会・イベントなどの開催
- (3) メディアを活用した啓発活動

2 自殺対策を支える人材育成の強化

- (1) 様々な職種を対象とする研修の実施
- (2) 市民を対象とした研修による人材育成
- (3) 学校教育の場における人材育成
- (4) 自殺対策従事者、関係者間の連携調整を担う担当者への心のケアの推進

3 生きることの促進要因への支援

- (1) 居場所づくり
- (2) 相談体制の充実と支援策・相談窓口情報の分かりやすい発信
- (3) 妊産婦・子育てをしている保護者への支援の充実
- (4) 自殺未遂者への支援
- (5) 遺された人への支援

4 地域ネットワークの強化

- (1) 地域における連携・ネットワークの強化
- (2) 庁内における連携・ネットワークの強化
- (3) 特定の問題に対する連携・ネットワークの強化

5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育を行う

- (1) SOSの出し方に関する教育の実施
- (2) SOSの出し方に関する教育を推進するための連携の強化

重点施策

1 子ども・若者対策

- (1) 若者の抱えやすい課題に着目した児童・生徒・学生などへの支援の充実
- (2) 経済的困難を抱える子どもなどへの支援の充実
- (3) 関係機関などとの連携した子ども・若者への支援の充実
- (4) ICTを活用した若者へのアウトリーチの強化
- (5) 社会全体で子ども・若者の自殺のリスクを減らす取組

2 生活困窮者・無職者・失業者対策

- (1) 多分野多機関のネットワークの構築とそれに基づく相談支援
- (2) 生活困窮者対策と自殺対策との連動を図る
- (3) 生活困窮者を抱えたハイリスク者に対する個別支援
- (4) 無職者・失業者などに対する相談窓口等の充実

3 高齢者対策

- (1) 包括的な支援のための連携推進
- (2) 地域における要介護者に対する支援
- (3) 高齢者の健康不安に対する支援
- (4) 社会参加の強化と孤独・孤立の予防
- (5) 生活不安を抱える高齢者に対する生活支援

基本施策1 住民一人ひとりの気づきと見守りを促す

■現状と課題

佐久市では、自殺に追い込まれる危機が「誰にでも起こり得る危機」であり、危機に陥った人の心情や背景への理解を深めるとともに、誰かに援助を求めることが適当であるということが共通認識となるように、自殺予防に係る情報を掲載したカード・リーフレット等の配布や各種講座・イベントの開催等を通じた様々な普及啓発活動を行ってきました。

しかし、自殺予防週間や自殺対策強化月間、ゲートキーパー、心のほっとライン・佐久に対する認知度はいずれも目標値を下回っています。今後より一層周知に力を入れていくとともに、その実施手法等についても改めて検討していく必要があります。

■第一次計画における評価指標の達成状況

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	結果 (令和4年度)	評価
自殺予防週間／自殺対策強化月間を知っている人の割合	55.1%	66%	35.3%	要努力
ゲートキーパーを知っている人の割合	21.4%	33%	17.5%	要努力
心のほっとライン・佐久を知っている人の割合	35.3%	50%	37.0%	要努力
心の健康づくり、生きる支援のリーフレット作成・配布、啓発	—	10,000部	リーフレット 4,183部 ちらし 6,700枚	順調

基本施策2 自殺対策を支える人材育成の強化

■現状と課題

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して、誰もが早期に「気づき」、しかるべき対応ができるよう、自治体職員や保健・医療・福祉・教育等の関係領域の方、住民を対象としたゲートキーパー養成研修会を実施してきました。また、支援者同士の連携会議を実施するため、受け手・支え手支援事業や、ゲートキーパーとなった方へのフォローアップ研修会を開催してきました。

今後も、引き続き様々な職種や住民を対象に継続して実施していくとともに、多方面への積極的な受講勧奨を図ることが必要です。

■第一次計画における評価指標の達成状況

指標	目標値 (令和4年度)	令和3年度 における現状値	評価
各分野でのゲートキーパー養成研修会			
市役所職員対象	第一次計画 第6章-1 目標値一覧参照	5回 338名	評価不能 ^{※1}
市内中学校教職員対象	研修開催校数 中学校7校	中学校8校	順調
民生児童委員	100% (令和元年度)	79%	要努力
地域包括支援センター職員	地域包括支援 センター職員100%	100%	順調
介護事業所職員	介護事業所 従事者50%	6回 55名	評価不能 ^{※2}
児童館長	全児童館長	100%	順調
市民のゲートキーパー養成研修会受講者数	延べ1,500人	延べ1,738人	順調
受け手・支え手支援事業	年4回開催	年4回開催	順調

※1：人事異動等により、目標値に対する評価が出来ないため。

※2：介護事業所全体に占める割合を算出することが出来ないため。

基本施策3 生きることの促進要因への支援

■現状と課題

核家族化など人間関係の希薄化が進む中、心のよりどころとなる居場所が必要であることから、様々な世代・対象の方の居場所づくりとなる事業を実施してきました。また、悩みを抱える人を適切な支援につなぐことのできるよう、各種相談体制の充実、支援に係る情報の発信を図ってきました。加えて、心身のケアが重要である妊産婦や子育てをしている保護者への支援も展開してきました。今後、個人・家庭を取り巻く環境はますます多様化・複雑化していくことが予想されるため、引き続き居場所づくりと相談窓口の周知を図っていく必要があります。加えて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって生じた新たな悩みや不安、健康リスク等にも対応した支援の展開が求められます。

■第一次計画における評価指標の達成状況

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	令和3年度 における現状値	評価
デイケア・音楽療法の実施回数	デイケア：48回 音楽療法：16回	デイケア：48回 音楽療法：16回	デイケア：43回 音楽療法：11回	評価不能※
こんにちは赤ちゃん事業 産婦訪問指導事業訪問実施率	98.2% (平成28年度)	98.2%以上	98.1%	要努力

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、やむを得ず中止となった回があったため。

基本施策4 地域ネットワークの強化

■現状と課題

佐久市では、計画策定時よりすでに民間団体を含む関係団体による佐久市自殺対策連絡協議会と庁内関係課による自殺対策連絡会議を実施してきました。

今後も継続して実施し、各団体・課で連携を深め、支援の網目を細かくしていく事で、どこに相談しても適切な相談場所につなぐことのできる体制を整備していく必要があります。

■第一次計画における評価指標の達成状況

指標	目標値 (令和4年度)	令和3年度 における現状値	評価
佐久市自殺対策連絡協議会の開催	毎年2回	毎年2回	順調
自殺対策庁内関係課連絡会議の開催	毎年2回	毎年2回	順調

基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育を行う

■現状と課題

平成28年度より開始した中学生向け自殺予防啓発事業は、コロナ禍においても、各学校と実施手法について相談しながら継続して実施してきました。

今後、家庭環境の多様化・複雑化、核家族化など人間関係の希薄化により、児童生徒達の身近な話し相手、相談相手がさらに減少していくことも考えられます。保護者への周知啓発を図るとともに、児童生徒自身が、困難やストレスに直面した際に自ら信頼できる大人に相談できるよう、継続的に実施していく必要があります。

■第一次計画における評価指標の達成状況

指標	目標値 (令和4年度)	令和3年度 における現状値	評価
中学生向け自殺予防啓発事業の受講率 (個別支援を含む・市外通学者除く)	100%	100%	順調

重点施策1 子ども・若者対策

■現状と課題

社会が大きく変化している中、子ども・若者の困りごとや悩みは多様化しています。不登校児童生徒の数は、全国的に増加傾向にあり、佐久市においても同様に増加しています。不登校に至る原因は多岐に渡ることから、児童生徒一人ひとりに寄り沿った対応を図るとともに、多様な学びの場を提供することが求められています。

また、いじめは決して許されない行為であるとともに、どの児童生徒にも、どの学校でも起こりうるものという認識のもと、学校・家庭・関係機関が連携しながらいじめの防止・早期対応に係る様々な取組を実施してきました。今後更に、いじめの未然防止に向けた学校内における体制の確立や、子ども・若者の多岐に渡る悩みに対して学校内外において早期に相談・支援できる体制を強化する必要があります。

■第一次計画における評価指標の達成状況

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	令和3年度 における現状値	評価
佐久市の若年の自殺死亡率(人口10万対)	10.1 (平成27年)	8.2以下 (令和4年)	21.7 (令和2年 ^{※3})	要努力
小中学校における不登校児童生徒の出現率	1.11% (平成28年度)	1%以下 (令和3年度 ^{※4})	3.2%	要努力

※3:「地域自殺実態プロファイル(JSCP 2021)」をもとに算出

※4:目標値は佐久市教育振興基本計画と合わせ、令和3年度のもの。

重点施策2 生活困窮者・無職者・失業者対策

■現状と課題

生活困窮の背景には、健康面、経済面、人間関係等の多様な問題が複合的に発生していることが少なくないため、様々な要因に対して包括的に対応することが重要となります。

佐久市では、様々な問題を抱えている生活困窮者に対して、関係機関と連携しながら、相談対応の実施や支援に係る制度の運用、一人ひとりのケースに応じた生きる支援を図ってきました。

今後においても、制度の周知を図っていくとともに、生活困窮者自立相談支援窓口において受け付ける新規相談者は、複合的な課題を抱えている可能性があるという共通認識のもと、関係機関が連携して支援を行っていく必要があります。

■第一次計画における評価指標の達成状況

指標	目標値 (令和4年度)	令和3年度 における現状値	評価
生活保護受給者等就労自立促進事業による就職者件数	15人/年	67人/年	順調
“まいさぼ佐久市” ・新規相談受付件数 ・一般就労支援対象者数	・新規相談受付件数 24件/月 ・一般就労支援対象者数 7件/月	・新規相談受付件数 23件/月 ・一般就労支援対象者数 2.2件/月	要努力

重点施策3 高齢者対策

■現状と課題

高齢者は身体機能の低下から閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいことから、地域とのつながりを保つための取組や地域包括ケアシステムの構築に係る取組、健康づくり・介護予防に係る取組、社会参加の促進等を推進してきました。しかし、令和2年度以降は新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、中止・規模縮小等を余儀なくされた事業等も少なくありません。

今後も引き続き、感染症対策を徹底したうえで、高齢者のこころの健康と身体機能の向上を図ることが必要です。加えて、多方面において高齢者の暮らしを支える人材の育成を推進することが求められます。

■第一次計画における評価指標の達成状況

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	令和3年度 における現状値	評価
佐久市の高齢者の自殺死亡率(人口10万対)	19.1 (平成27年)	15.5以下	17.5 (令和2年※5)	要努力
認知症サポーター等養成講座を受講した人数	8,825人 (平成28年度)	15,000人	12,975人	要努力
介護予防指導者養成事業(お達者応援団育成塾)を修了した人数	543人 (平成28年度)	900人	769人	要努力

※5: 「地域自殺実態プロファイル(JSCP2021)」をもとに算出

第3章 計画の基本的な方向性

第1節 基本理念

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その背景には、経済・生活問題、健康問題、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があると考えられます。

そのため、これらの社会的要因を減らし、追い込まれる状況に陥らないよう、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援」「地域連携」「社会制度」などのそれぞれにおいて総合的な施策の推進を図ることが重要となります。

自殺対策の推進が、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことであるという前提に基づいて、佐久市では、「生きることへの包括的な支援」を総合的かつ効果的に推進し、「誰も自殺に追い込まれることのない佐久市の実現」を目指します。

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない佐久市の実現

第2節 自殺対策の基本認識

「自殺総合対策大綱」にて挙げられている、自殺の現状と自殺総合対策における基本認識を踏まえ、本計画においては以下の基本認識を念頭に置いて自殺対策を推進していきます。

第二次佐久市自殺対策総合計画における基本認識

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、社会的な問題である
- 年間自殺者数は横ばいで推移しており、自殺対策は継続して取り組む課題である
- 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（新）
- 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節 自殺対策の基本方針

佐久市の実態や課題を整理する中で、「自殺総合対策大綱」で国が示した5つの基本方針に沿った計画づくりを行います。

～自殺総合対策の基本方針（「自殺総合対策大綱」より抜粋）～

1. 生きることの包括的な支援として推進する

＜社会全体の自殺リスクを低下させる＞

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題であるとの基本認識の下、自殺対策を、生きることの包括的な支援として、社会全体の自殺リスクを低下させる。

この考えは、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標である SDGs の理念と合致するものであることから、自殺対策は、SDGs の達成に向けた政策としての意義も持ち合わせるものである。

＜生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やす＞

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

＜様々な分野の生きる支援との連携を強化する＞

自殺は、健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題のほか、様々な要因が複雑に関係しており、自殺を防ぐためには精神保健的な視点だけではなく、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る。

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

＜対人支援・地域連携・社会制度のレベルごとの対策を連動させる＞

自殺対策に係る個別の施策は、以下の3つのレベルに分けて考え、これらを有機的に連動させることで、総合的に推進するものとする。

- 1) 個々人の問題解決に取り組む相談支援を行う「対人支援のレベル」
- 2) 問題を複合的に抱える人に対して包括的な支援を行うための関係機関等による実務連携などの「地域連携のレベル」
- 3) 法律、大綱、計画等の枠組みの整備や修正に関わる「社会制度のレベル」

4. 実践と啓発を両輪として推進する

＜自殺は「誰にでも起こり得る危機」という認識を醸成する＞

自殺に追い込まれるという危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、社会全体の共通認識となるように普及啓発を行う。

＜自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する＞

我が国では精神疾患や精神科医療に対する偏見が強いことから、精神科を受診することに心理的な抵抗を感じる人は少なくない。全ての国民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組んでいく。

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

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化、共有化した上で、相互の連携・協働の仕組みを構築することが重要である。

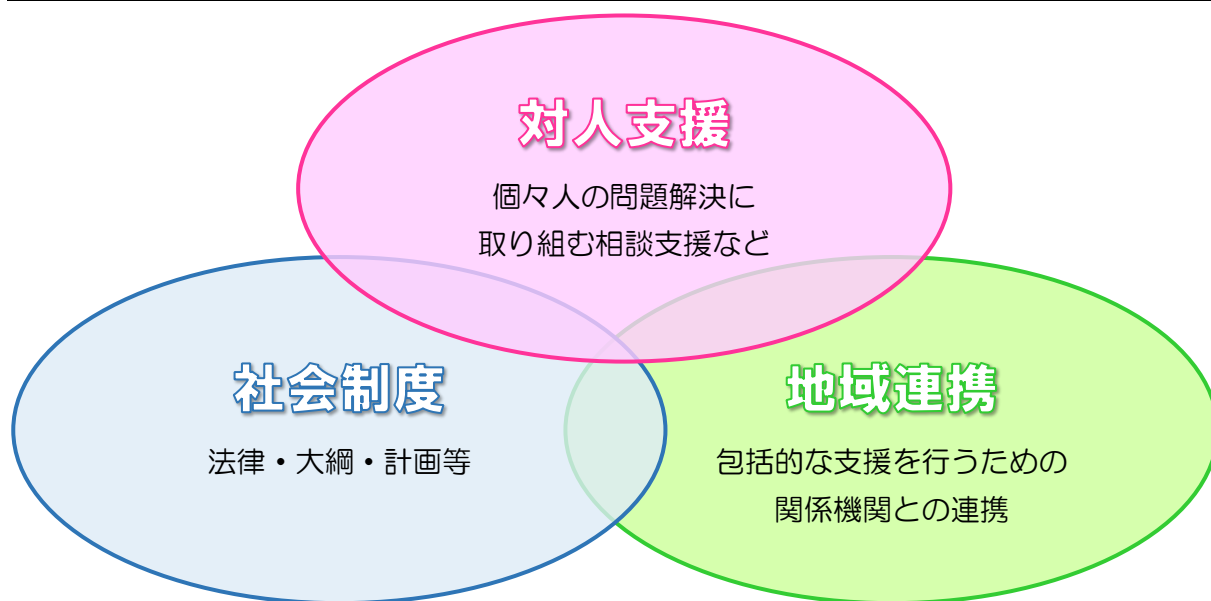
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穏へ配慮する（新）

基本法第9条において、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と定められていることを踏まえ、国、地方公共団体、民間団体等の自殺対策に関わる者は、このことを改めて認識して自殺対策に取り組む。

第4節 自殺対策における連携の考え方

自殺対策に係る個別の施策は、「対人支援」「地域連携」「社会制度」の3つのレベルを有機的に連携（密接な関係）させることで、総合的に推進するものとします。

誰も自殺に追い込まれることのない佐久市の実現



第5節 計画の数値目標

【目標】

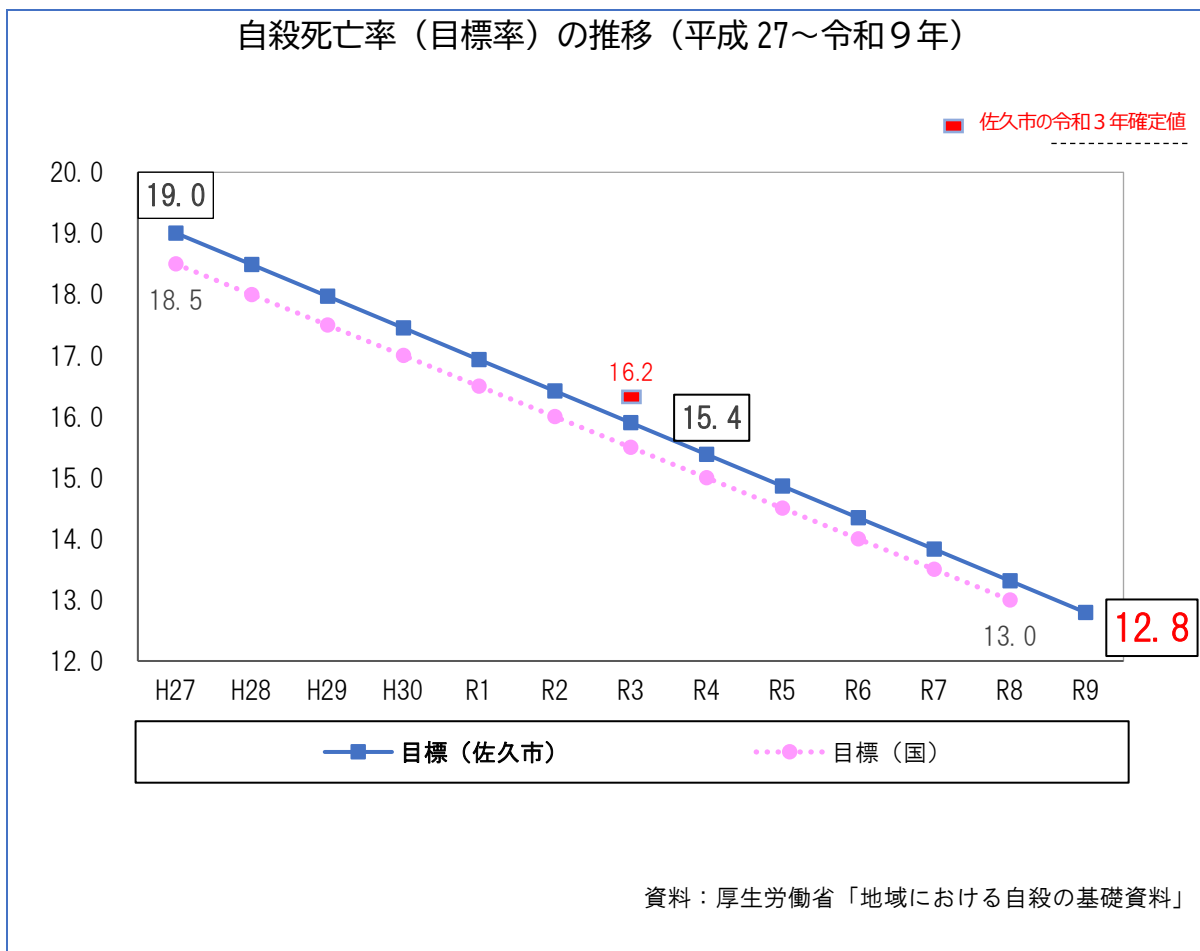
令和9年（2027年）の自殺死亡率を **12.8** 以下にすることを目指します。

【目標値の算出根拠】

計画策定の目的のとおり、自殺対策を通じて最終的に目指すところは、「誰も自殺に追い込まれることのない『佐久市』の実現」です。そうした社会の実現に向けて、対策を進める上での具体的な数値目標などを定めるとともに、それらの取組がどのような効果をあげているのかなど、取組の成果と併せて検証を行っていく必要があります。

国は、自殺総合対策大綱における当面の目標として、「令和8年（2026年）」までに、自殺死亡率を平成27年（2015年）と比べて30%以上減少させる」ことを目標に掲げています。

佐久市においては、この国の考え方に準拠して目標を設定することとし、令和9年（2027年）の目標を、平成27年（2015年）と比べておよそ33%の減少となる12.8以下とします。



第6節 SDGs（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進

SDGs（Sustainable Development Goals、持続可能な開発目標）は、平成27年に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲げられた、令和12年（2030年）までに達成を目指す国際目標です。SDGsは「地球上の誰一人取り残さない持続可能な世界」を実現するための17の長期的なビジョン（ゴール）と169の具体的な開発目標（ターゲット）で構成されています。

国の「自殺総合対策大綱」において、『自殺対策は、SDGsの達成に向けた政策としての理念も持ち合わせるものである』とされていることを受けて、本計画に掲げる施策の推進においても、SDGsのゴールとの関連を意識し、本計画の推進がSDGsにおけるゴールの達成に資するものとして位置づけます。

本計画に掲げる施策と特に関連するSDGsのゴールは以下のとおりです。



第7節 施策の体系

地域自殺対策計画の策定を支援するために、いのち支える自殺対策推進センターは、地域自殺対策の策定に資する地域自殺対策政策パッケージを作成しました。地域自殺対策政策パッケージは、全ての自治体においてナショナル・ミニマムとして実施されることが望ましいとされる【基本施策】と、地域の自殺の実態を詳細に分析した「地域自殺実態プロフィール」において定められている、佐久市が特に力を入れるべき支援群に焦点を絞った【重点施策】によって構成されています。

本計画では、以下の5つの基本施策と、4つの重点施策に沿って、自殺対策に資する取組を推進していきます。

基本施策

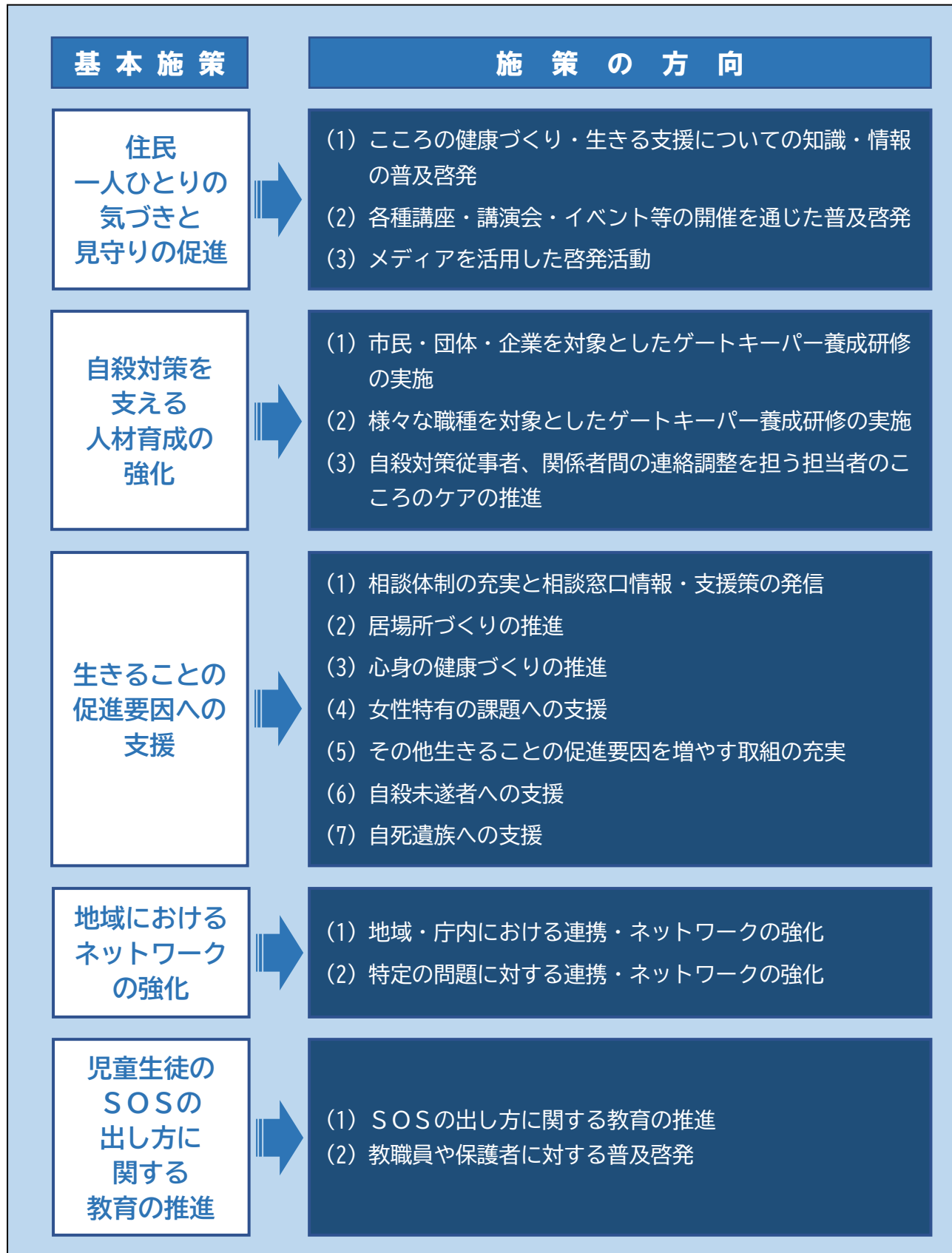
- 1 住民一人ひとりの気づきと見守りの促進
- 2 自殺対策を支える人材育成の強化
- 3 生きることの促進要因への支援
- 4 地域ネットワークの強化
- 5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

重点施策

- 1 子ども・若者対策
- 2 勤務者・経営者対策 **【新規】**
- 3 生活困窮者・無職者・失業者対策
- 4 高齢者対策

第4章 基本施策

基本施策は、自殺対策を推進するうえで欠かすことのできない5つの施策で構成されています。

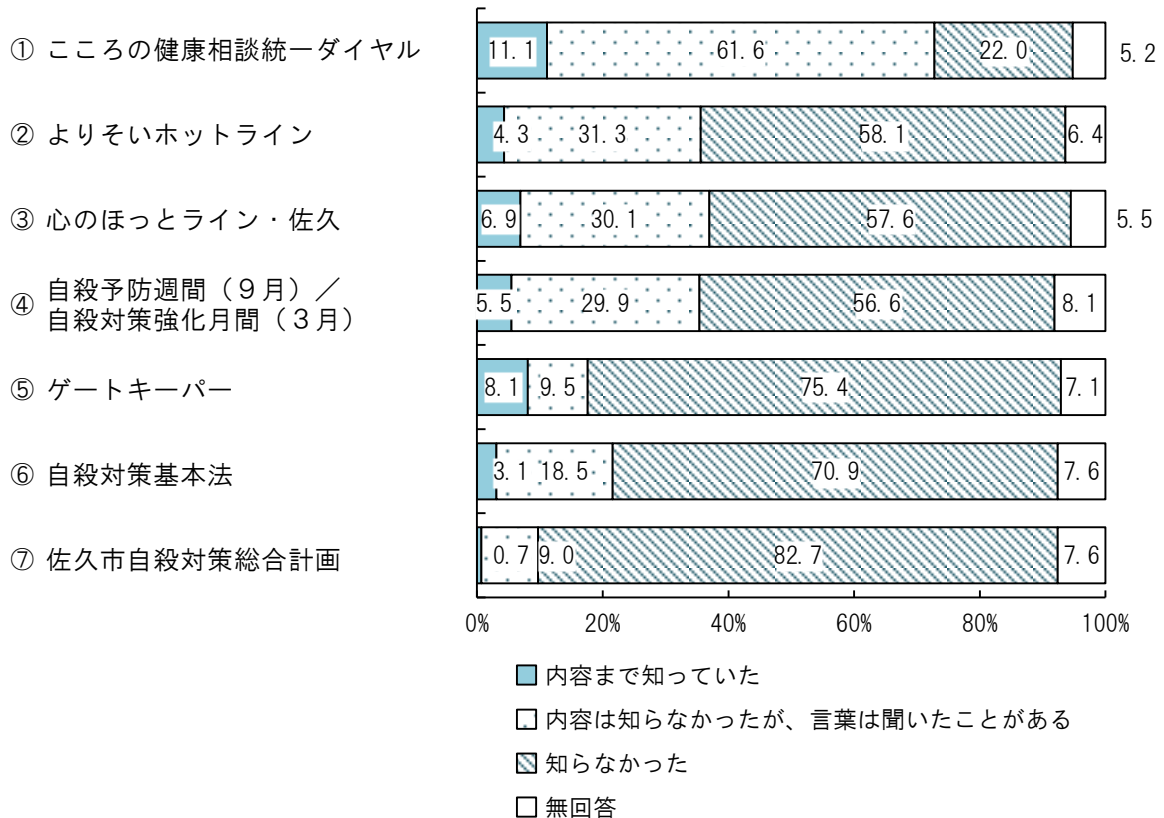


基本施策1 住民一人ひとりの気づきと見守りの促進

自殺に追い込まれる事態は誰にでも起こり得ることでありながら、危機に陥った人の心情や背景は理解されにくいのが現状です。自殺やうつなどに対する正しい認識が得られるとともに、危機に直面した場合に相談窓口や専門機関、周囲の人に援助を求めることができる環境を整備することが求められます。アンケート調査結果をみると、自殺対策に係る支援先等の事柄について、ほとんどの項目で「知らなかった」が半数を超える結果となっており、周知が十分でないことがうかがえます。自殺に対する正しい認識の普及を図るため、自殺予防週間・自殺対策強化月間における啓発活動を実施するとともに、各種講座等の機会を活用した自殺予防に関する内容の普及啓発を図ります。また、健康問題、家庭問題、経済問題など様々な悩みを抱える人が適切な支援を受けることのできるよう、各種相談窓口について広く周知していきます。

【図 28】 自殺対策に関する事柄についての認知度

n=422



資料：市民アンケート調査

■目標

指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和9年度)	目標設定の考え方
自殺予防週間／自殺対策強化月間を知っている人の割合	35.3%	66%	第一次計画の目標値を継続
ゲートキーパーを知っている人の割合	17.5%	33%	第一次計画の目標値を継続
心のほっとライン・佐久を知っている人の割合	37.0%	50%	第一次計画の目標値を継続

■施策の方向

(1) こころの健康づくり・生きる支援についての知識・情報の普及啓発

- ◆ こころの健康づくりについての正しい知識や、悩み・ストレスへの対処法、市内外の様々な相談窓口等の情報について、市広報紙やパンフレット・ポスター、カード等の作成・配布による周知啓発を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組の推進	身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動に取り組んでいくとともに、世界メンタルヘルスデー（10月10日）と併せての広報活動を行い、メンタルヘルスへの理解促進を目指します。【健康づくり推進課】
自殺予防週間・自殺対策強化月間における啓発活動の推進	自殺予防週間（9月10日～16日）、自殺対策強化月間（3月）に合わせ、市内各所へのポスターの掲示や、図書館での特設コーナー設置による啓発を行います。また、市広報紙を活用した啓発を行います。【健康づくり推進課】【臼田支所】【浅科支所】【望月支所】【図書館】
こころの健康・自殺対策に関するリーフレットの配布	こころの健康や自殺予防対策の基本認識について市民一人ひとりの理解が深まるよう、リーフレットを作成し、各所に配架します。【健康づくり推進課】
相談窓口周知啓発ポスターの作成・配布	心のほっとライン・佐久や各種 SNS 相談窓口の周知啓発ポスターを作成し、各所に配架します。【健康づくり推進課】
相談窓口一覧カードの作成・配布	様々な悩みに対応する市内の相談窓口に関する情報をまとめたカードを作成し、各所に配架します。【健康づくり推進課】

(2) 各種講座・講演会・イベント等の開催を通じた普及啓発

- ◆ 自殺の背景には、保健・医療・生活・教育・労働などの様々な問題が複合的に絡んでいることから、市内で開催している各種講座・講演会・イベント等の内容として自殺対策及びこれらの自殺に関連のあるテーマを扱うことで、自殺予防についての普及啓発を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
こころの健康づくり講座の開催	市民のセルフコントロール力の向上を図り、うつ病の予防を図るため、認知行動療法を用いた「こころの健康づくり講座」を開催します。【健康づくり推進課】
人権同和教育講座	自殺の原因ともなり得る人権問題について理解を深めることを目的とした講座を開催し、無理解・誤解や偏見等の解消を図ります。【人権同和課】
精神保健福祉講座の開催	精神疾患や抗精神病薬、物質依存などの内容を扱う「さく心の健康講座」を市民向けに開催し、精神保健福祉についての理解促進を図ります。【NPO法人ウィズハートさく】
心の健康づくりフォーラム	健康かつ安心して働くことのできる環境づくりを推進するため、職場のメンタルヘルスについての講習会を実施します。【東信労政事務所】

(3) メディアを活用した啓発活動

- ◆ 地元のテレビ・ラジオや市のホームページ・SNS等を活用した啓発活動を通して、より広範囲への情報提供・周知啓発を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
多様な媒体を活用した啓発活動	市広報紙や佐久ケーブルテレビ、FMさくだいらなどの多様なメディアを活用して、自殺対策に関する情報の発信・周知・啓発を行います。【健康づくり推進課】

基本施策2 自殺対策を支える人材育成の強化

アンケート調査結果において、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがある人が自殺を思いとどまった理由・手段において「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が最も多くなっています。また、自殺対策の取組として効果的だと思うものとして、「自殺のサインに気づき、適切な対応をとれる人（ゲートキーパー）の養成」が最も多くなっています。このことから、悩みを抱えた人の近くに寄り添い、話を聞く人の存在が重要であることがうかがえます。こうした様々な悩みや生活上の困難を抱える人が発するサインに早期に気づき、適切な対応をとることのできる「ゲートキーパー」の役割を担う人材が自殺対策の推進において大きな役割を果たします。佐久市においては、市職員をはじめ、民生児童委員や市議会議員、保健福祉活動従事者、教職員、そして市民等を幅広く対象としたゲートキーパー養成研修会を実施します。併せて、自殺対策に従事する支援者のこころのケアを推進します。

【ゲートキーパーが担う役割とは？】

「ゲートキーパー」に求められる役割は、「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。

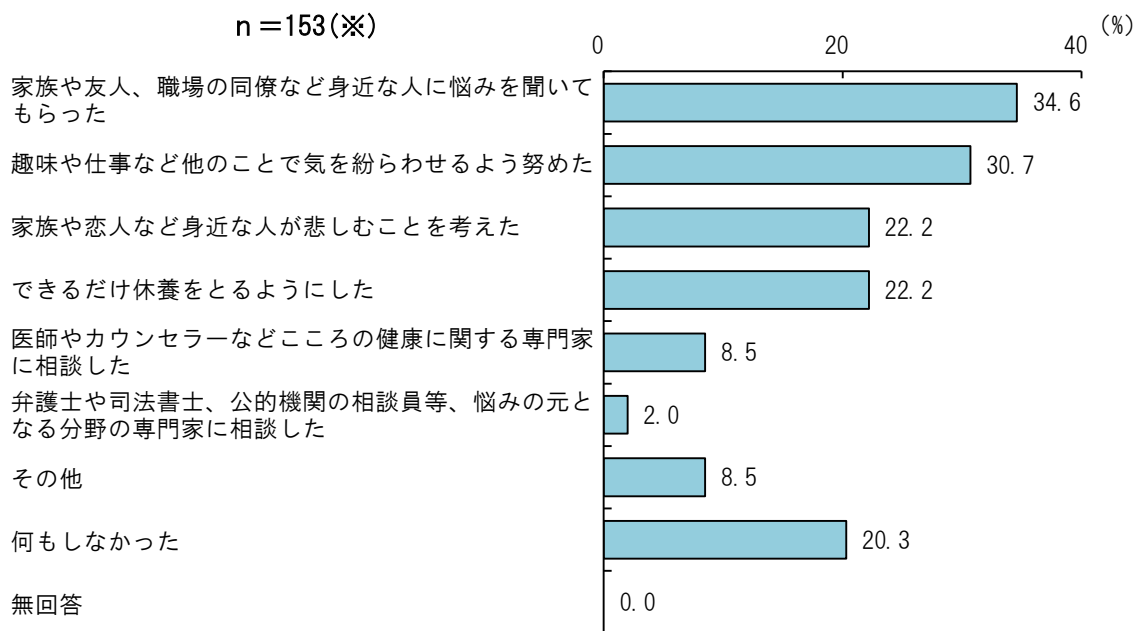
- 気づき・・・家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴・・・本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ・・・早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り・・・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ゲートキーパーになるのに特別な資格は不要です。医師や保健師、各種相談窓口、民生委員・児童委員や保健推進委員、ボランティア、家族や同僚、友人といった様々な立場の人が、ゲートキーパーの役割を担うことが期待されます。

また、ゲートキーパーに必要な心がけは以下のとおりです。

- 自ら相手とかか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
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 分かりやすく、かつゆっくりと
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です

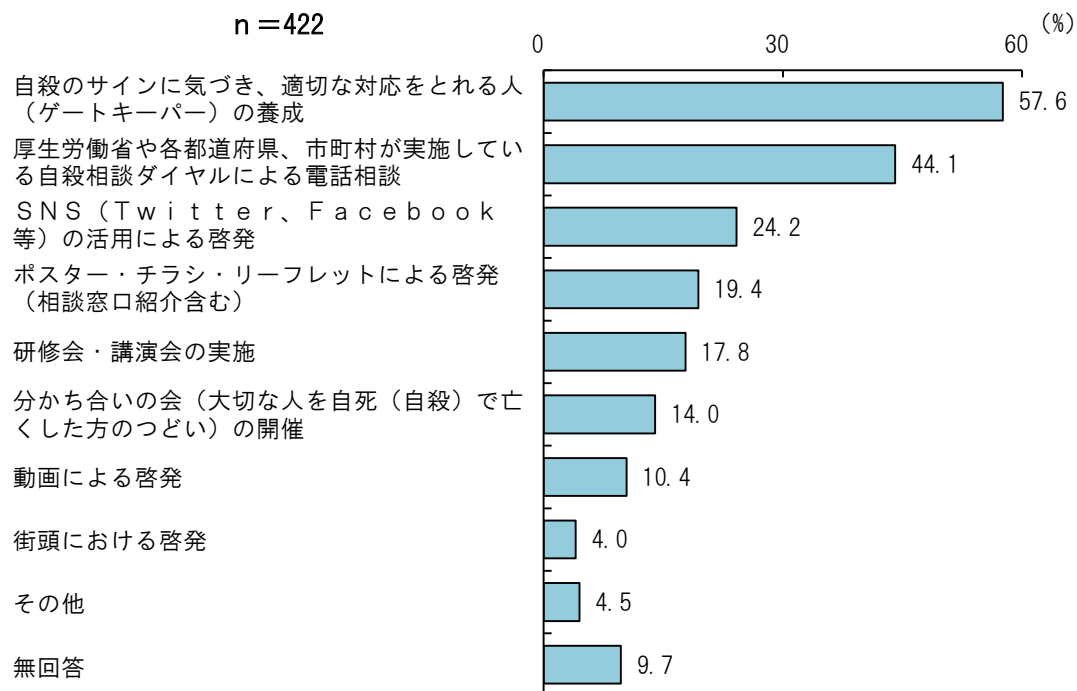
【図 29】 自殺したい、またはそれに近いことを考えたときどのようにして思いとどまったか



※アンケートにおいて【あなたは、これまでの人生の中で、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか】という質問に対し「考えたことがある」と回答した方が対象

資料：市民アンケート調査

【図 30】 自殺対策の取組として効果的だと思うもの



資料：市民アンケート調査

■目標

指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	目標設定の考え方
市民や各種団体を対象としたゲートキーパー養成研修会における受講者数	延べ1,738人	延べ2,738人	200人/年を目標に受講者数を増やしていく 参考：平成30年～令和3年の平均受講者数(198.5人/年)
各種団体に向けたゲートキーパー養成研修会実施回数	延べ23回	延べ53回	6回/年を目標に実施 参考：平成30年～令和3年の平均開催回数(5.75回/年)
市役所職員のゲートキーパー養成研修会における受講者数	延べ338人	延べ938人	120人/年を目標に受講者数を増やしていく 参考：令和元年～令和3年の平均受講者数112.7人/年
受け手・支え手支援事業	年4回開催	年4回開催	継続実施

※評価可能な目標値（受講者数・実施回数）へ変更しました。

■施策の方向

(1) 市民・団体・企業等を対象としたゲートキーパー養成研修会の実施

- ◆ 自殺対策に資する人材の育成を図るため、市民・団体・企業の経営者及び労働組合向けのゲートキーパー養成研修会を開催します。

取組	取組内容【担当課・団体】
市民向けゲートキーパー養成研修会の開催	市民のこころの健康やゲートキーパーの役割への理解を促進することを目的としたゲートキーパー養成研修会を開催します。講座は「初級編」・「中級編」・「フォローアップ編」の3段階で構成されます。【健康づくり推進課】
保健指導員会ブロック研修会	保健指導員会ブロック研修会において、こころの健康づくりに関する研修を行います。【健康づくり推進課】
ゲートキーパー養成研修会（出前講座）	希望する団体・企業等に対し、ゲートキーパー養成研修会を行うことで、自殺に関する正しい知識の普及と自殺対策に係る人材育成を図ります。【健康づくり推進課・佐久保健福祉事務所】
研修講師の派遣	佐久市や関係諸機関の開催するゲートキーパー養成研修会に、精神保健福祉士等の専門講師を派遣し、人材育成を支援します。【NPO法人ウィズハートさく】

(2) 様々な職種を対象としたゲートキーパー養成研修会の実施

- ◆ 自殺対策に資する人材の育成を図るため、市職員や市議会議員、教職員等をはじめとする行政職員、関係機関・支援団体の職員等を対象としたゲートキーパー養成研修会を実施します。

取組	取組内容【担当課・団体】
市職員向けゲートキーパー養成研修会	市職員を対象に、自殺対策に関する内容を扱った研修会を行います。【健康づくり推進課】
新規採用職員研修	新規採用職員の研修において、ゲートキーパー養成研修会を研修プログラムに盛り込みます。【総務課】
議員研修会	佐久市議会議員全員を対象に、ゲートキーパー研修会を実施します。【佐久市議会】
教職員向けゲートキーパー研修会	児童生徒が悩みや不安を抱え込まず、周囲に打ち明けることのできる環境を整備するため、教職員を対象としたゲートキーパー研修会を実施します。【学校教育課】

- ◆ 上記に加え、以下の方について、ゲートキーパー養成研修会の受講を推奨します。

主な対象者	担当課・団体
<ul style="list-style-type: none"> ●放課後児童クラブ指導員 ●児童館館長 ●保育士 ●子どもの居場所の指導者 	子育て支援課
<ul style="list-style-type: none"> ●専門補導委員 	生涯学習課
<ul style="list-style-type: none"> ●商工団体等職員 ●市内事業所代表者 	商工振興課
<ul style="list-style-type: none"> ●人権擁護委員・生活人権相談員 	人権同和課
<ul style="list-style-type: none"> ●行政相談委員 	総務課
<ul style="list-style-type: none"> ●認知症サポーター・キャラバンメイト ●地域包括支援センター職員 ●介護施設従事者・指定事業者 	高齢者福祉課
<ul style="list-style-type: none"> ●社会福祉協議会会員 ●民生児童委員 ●保護司会会員 ●障がい福祉サービス事業者 	福祉課
<ul style="list-style-type: none"> ●ファミリー・サポート・センター会員 	社会福祉協議会

(3) 自殺対策従事者、関係者間の連絡調整を担う担当者のこころのケアの推進

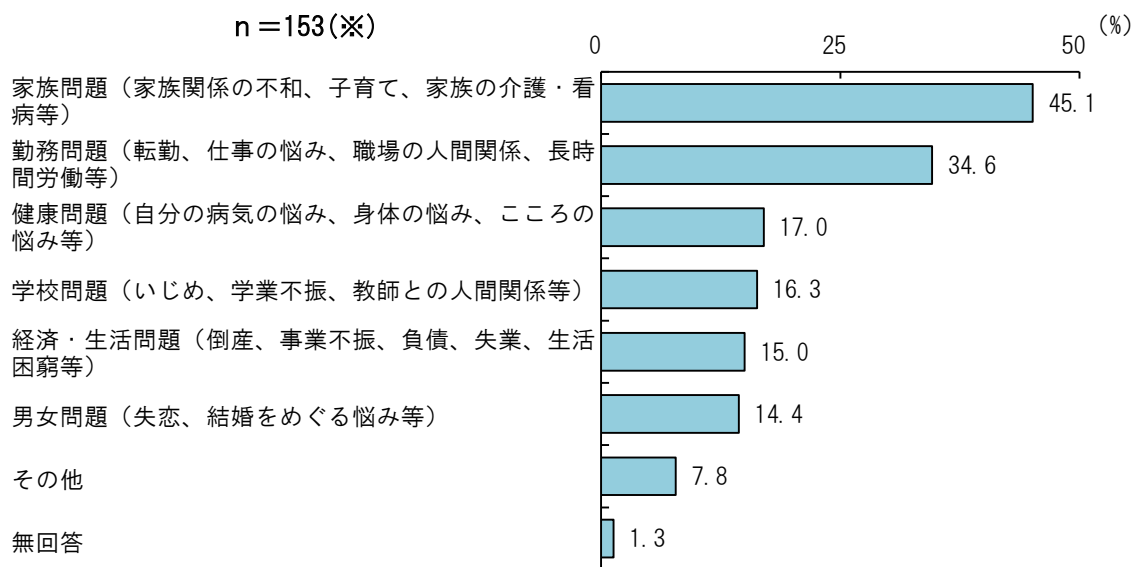
- ◆ 自殺対策の推進においては、自殺対策従事者や相談窓口職員等のこころのケアも重要であることから、各従事者・職員の心身の健康の保持・増進に係る取組を推進します。

取組	取組内容【担当課・団体】
受け手・支え手支援事業	市の保健師や支援相談員の資質向上及び負担の軽減を図るため、会議の場を用いて困難な事案・相談内容の情報共有を図ります。【健康づくり推進課】
メンタルヘルス研修(ラインケア)	管理監督職の職員を対象に、部下のストレス等による心身の変化に対する気付きや対応についての研修を行うことで、職員の心身の健康増進を図ります。【総務課】
メンタルヘルス研修(セルフケア)	職員に対して、こころの健康づくりに関する内容の研修を実施します。【総務課】
職員ストレスチェック業務	職員のストレスチェックを実施するとともに、高ストレス者への個別カウンセリングや職場への個別研修等の実施を通して、職員のこころのケアを図ります。【総務課】
セルフケアサポート事業	市民の相談に応じる職員等を対象に、産業カウンセラーによる面談を実施し、心身のケアを図ります。【総務課】
市立小中学校学校ストレスチェック事業	市立小中学校職員に対しストレスチェックを実施し、教職員のメンタルヘルス不調の未然防止とストレスへのセルフケアの促進を図ります。【学校教育課】

基本施策3 生きることの促進要因への支援

自殺の要因となり得る事象は、家族関係の不和や子育て・介護等の家族問題、仕事の悩みや職場の人間関係等の勤務問題、心身の悩みや病気等の健康問題、失業・生活困窮等の経済問題など、多岐に渡ります。全ての市民が生きことを支えるためには、悩みを直接相談できる窓口や居場所づくりなど、問題を抱えた人への個別支援を実践できる体制を整備することが必要不可欠となります。佐久市においては、様々な分野における相談体制の充実と相談窓口に関する情報の発信、孤立のリスクを抱える人への居場所づくり、ハイリスク層とされる自殺未遂者・自死遺族等への支援等において取組を充実させることで、自殺対策において求められる「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取組を広く実践していきます。目標については、ポピュレーション及びハイリスクの両面から効果的にアプローチ出来る取り組みを設定します。

【図 31】自殺したい、またはそれに近いことを考える要因となったもの



資料：市民アンケート調査

※アンケートにおいて【あなたは、これまでの人生の中で、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか】という質問に対し「考えたことがある」と回答した方が対象

■目標

指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	目標設定の考え方
心といのちの総合相談会の開催回数	年2回	年2回	現在と同様に実施していく
こころの健康づくり講座の開催回数	年2回	年2回	現在と同様に実施していく
こんにちは赤ちゃん事業 産婦訪問指導事業訪問実施率	98.1%	98.1%以上	現在と同様に実施していく

■ 施策の方向

(1) 相談体制の充実と相談窓口情報・支援策の発信

- ◆ 市民が抱える様々な悩みを受け止め、適切な支援へとつなげるため、「市民生活相談窓口」の設置や経済、法律、労働、障がい、性的マイノリティ、人権問題等各種相談窓口の充実を図ります。
- ◆ 受け手・支え手支援マニュアルを活用しながら、悩みを抱える人を適切な窓口へつなげます。
- ◆ 市内外の相談窓口に係る情報について、各種媒体を用いて周知します。

取組	取組内容【担当課・団体】
市民生活相談窓口	様々な課題を抱え、複数の部署で連携が必要な市民に対し、「相談受付連絡票」を活用して、たらい回しや繰り返し説明する負担をなくし、スムーズな課題解決につなげます。【福祉課】
相談専用直通電話(心のほっとライン・佐久)	当事者の心身の不調及び当事者及び家族が抱える各種問題に対し、心といのちの支援相談員が電話対応による相談支援を行います。【健康づくり推進課】
心といのちの総合相談会	健康問題・経済問題・家庭問題などの様々な相談を受け付けるワンストップ型の相談会を弁護士・公認心理師等と連携しながら市関係各課で実施します。【健康づくり推進課・長野県弁護士会佐久在住会・まいさぼ佐久市】
くらしと健康の相談会	経済問題を抱える人の自殺防止を図るため、失業・倒産・多重債務等の問題の専門家である弁護士による法律相談と併せて保健師による健康相談を実施します。【佐久保健福祉事務所・長野県弁護士会佐久在住会】
市税等の納付相談	病気や失業等のやむを得ない理由で納付が困難な市民の生活状況等を聞き取り、納付方法等の相談を行うとともに、必要に応じて支援機関等への案内を行うことで自殺諸要因の早期解消につなげます。【収税課・国保医療課】
佐久市消費生活センター	商品やサービスなど消費生活全般に関する、消費者からの相談をきっかけに、他の課題も把握・対応することで包括的な問題の解決に向けた支援を行います。【生活環境課】
権利擁護相談事業	成年後見制度の利用や多重債務、高齢者虐待等に関する相談対応を、司法書士等と連携しながら行います。【高齢者福祉課】
多重債務無料法律相談	多重債務に関する無料法律相談を、週1回開催します。【長野県弁護士会佐久在住会】

取組	取組内容【担当課・団体】
労働等に関する相談機関の紹介	労働・就職に関する相談に対応するため、長野県東信労政事務所等、専門の相談員による労働相談窓口の情報提供を行います。【商工振興課】
特別労働相談「勤労者心の相談室」	産業カウンセラーが、労働者本人やその家族、会社関係者からのこころの健康に関する相談に対し、専門的な助言等を行います。【東信労政事務所】
労働相談事業	労使関係の安定と適正な労働条件の確保を図るため、労働に関する様々な内容の相談に対応します。必要に応じて、高度な知識を持つ専門家による労働相談につなげたり、国や他の労働に関する機関を紹介したりすることにより相談者の課題解決を図ります。【東信労政事務所】
障がい者虐待対応業務	障がい者虐待に関する通報や相談の対応を関係機関と連携し、課題の解決と適切な支援を行います。【福祉課】
障害者相談支援センター	精神障害者コーディネーター業務において、来所面談・電話相談・自宅などへの訪問等を行い、総合的な相談支援を行います。【NPO法人ウィズハートさく】
生活・人権相談事業	地域住民による生活上の相談・人権に関する相談に応じ、適切な助言指導を行うとともに、必要に応じて関係機関等と連携した支援を図ります。【人権同和課】
犯罪被害者等相談窓口	犯罪による被害を受けた方やその家族、遺族からの相談に応じ、各種手続きや支援に関する情報の提供及び助言等を行います。【人権同和課】
支所における各種相談	市内の各支所が管轄する地域に住む市民からの相談・困りごとに対応し、スムーズに適切な担当部署へとつなぎます。【臼田支所・浅科支所・望月支所】
母と子のすこやか相談室	妊娠・出産に不安を抱える妊産婦や、発育や発達・育児等に関する保護者の相談に対応し、適切な助言を行います。【健康づくり推進課】
民生児童委員による地域における相談・支援	地域の身近な相談相手である民生児童委員による相談支援等を行い、必要に応じて適切な行政窓口へつなげます。【福祉課】
薬などに関する健康相談	薬の正しい使用やセルフメディケーション、医療・介護・福祉等に関する幅広い内容について相談を受けます。【佐久薬剤師会】
お薬相談会	薬局外における健康相談や講演活動等を通して、病気や薬、「未病」に関する理解促進等を図ります。【佐久薬剤師会】
精神保健福祉相談	精神科医によるこころの健康相談を行うことで、不安の軽減を図るとともに、必要な支援・医療につなぎます。【佐久保健福祉事務所】

取組	取組内容【担当課・団体】
市民相談	市民からの家庭問題や経済問題等に関する相談に対応するとともに、必要に応じて担当部署につないで解決に向けた支援を図ります。【佐久市議会】
地域包括支援センターでの総合相談	市内の高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターにて、多岐に渡る内容の相談対応を行うとともに、必要な支援機関へのつなぎを図ります。【地域包括支援センター】

(2) 居場所づくりの推進

- ◆ 健康問題や障がい、ひきこもり等の様々な理由により孤立のリスクがある人を対象とした居場所を提供するとともに、その居場所について周知していきます。
- ◆ 孤立のリスクを抱える人の家族に対して、それぞれのケースに応じた支援を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
児童館午前中解放事業	小学生が利用しない平日の午前中に児童館を開放し、親子で遊び、子育てに関する情報交換・交流の場として活用します。【子育て支援課】
子ども食堂	子どもから高齢者まで幅広い世代の居場所づくりや世代間交流、食事の提供、また困りごとの相談を受けて関係機関へつなぐことを目的に、子ども食堂を実施します。【佐久市社会福祉協議会】
短期入所事業	居宅においてその介護を行う方の疾病、その他の理由により、短期間の入所を必要とする障がいのある人を対象に短期入所を行い、家族や保護者の抱える問題や悩みなどに対し相談支援につなぎます。【臼田学園】
佐久市精神障がい者家族会（笑みの会）事務局の運営	精神障がいのある方とその家族が地域とのつながりを持つことができるよう、当事者・家族同士が集い・交流できる場の運営支援を行います。【健康づくり推進課】
医療型短期入所事業	在宅で医療的ケアを必要とする重症心身障がい児（者）を介護されている家族の精神的・身体的負担の軽減を図ります。【浅間総合病院】
精神障がい当事者の活動支援	精神障がいのある人が孤独・孤立状態とならないよう、居場所や他者との交流機会の提供に係る支援を行います。【NPO法人ウィズハートさく】
ひきこもり家族教室の開催	ひきこもりでお悩みのご家族を対象に、家族同士で語り合い、関わり方を考える機会とするため、家族教室を開催します。【佐久保健福祉事務所】

(3) 心身の健康づくりの推進【新規】

- ◆ 健康問題は自殺の要因となる割合が最も高いことから、定期的な健診（検診）の受診を勧奨するとともに、健康教育・健康指導の場を通じた発症予防・早期発見・重症化予防に努めます。
- ◆ こころの健康相談を通じて過度の精神的ストレス状態や精神疾患等の早期発見に努めます。

取組	取組内容【担当課・団体】
各種健（検）診	疾病等の早期発見、早期治療の推進のため、特定健診・がん検診・歯科健診等の各種健（検）診を実施します。【健康づくり推進課】
特定保健指導	生活習慣病の予防と早期発見のため、健康の保持・増進について助言等を行うことで、心身ともに健康でいられるよう支援します。【健康づくり推進課】
重症化予防事業	生活習慣病の発症や重症化を予防し、生活の質の維持・向上のために支援します。【健康づくり推進課】
健康教育・相談事業	地域の公民館等にて健康教育や介護予防教室等の出前講座や相談対応を行うことで、健康の維持・増進を図るとともに、健康や介護予防に関する知識の普及・啓発を図ります。【健康づくり推進課・高齢者福祉課】
就労支援事業所における健康相談の開催	就労支援事業所等にて保健師による定期相談・健康相談を開催し、障がいのある方の健康管理と適切な支援へのつなぎを図ります。【健康づくり推進課】
かかりつけ薬剤師	飲食物やアルコール、家庭薬等に関する継続的な管理・相談対応を行います。【佐久薬剤師会】
こころの健康づくり講座の開催【再掲】	市民のセルフコントロール力の向上を図り、うつ病の予防を図るため、認知行動療法を用いた「こころの健康づくり講座」を開催します。【健康づくり推進課】
森林セラピー	ストレスや心の不安など、西洋医学では対処できない問題解決のため、専門の資格を持つ案内人によるガイドツアーと、心安らぐ体験メニューにより、健康増進や市民の健康意識向上を図ります。【健康づくり推進課】
デイケア	精神障がいや発達障がい、知的障がいのある人を対象に、保健師による定期相談を行い、心身のケアと異変への早期対応を図ります。【健康づくり推進課】
こころのケア事業（音楽療法）	音楽療法を用いたこころのケアのための健康教室を開催し、リラクゼーション効果や参加者同士のコミュニケーションによるこころの健康づくりを図ります。【健康づくり推進課】
精神科デイケア	再発予防やスキルアップを目的に、対人関係や生活リズムの改善、日常生活に必要なスキルの獲得の支援を図ります。【佐久総合病院】

(4) 女性特有の課題への支援【新規】

- ◆ 課題を抱える妊産婦や子育て中の保護者に対して、産後うつ防止や貧困対策、育児のストレス等の解消に向けた支援を推進します。
- ◆ 心身の不調又は育児不安等を抱える産婦に対して、早期に関係機関が連携・支援を図り、産後も安心して子育てができる支援体制を推進します。
- ◆ 家庭内暴力（DV）や雇用問題など、コロナ禍によって顕在化した女性特有の課題を踏まえ、多方面からのきめ細やかな相談支援を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
母と子のすこやか相談室【再掲】	妊娠・出産に不安を抱える妊産婦や、発育や発達・育児等に関する相談に対応し、適切な助言を行います。【健康づくり推進課】
子育てママさんサポート事業	妊娠期から子育て期において支援を必要とする家庭に対し、地区担当保健師・助産師による継続的な支援を行います。【健康づくり推進課】
産婦健康診査	産後うつの予防や早期発見・早期介入を図る観点から、医療機関と連携し、産婦健康診査での心身の健康状態や生活環境等の把握を行い、産後の初期段階における支援に努めます。【健康づくり推進課】
産後ケア事業（アウトリーチ型）	産後に家族等から十分な支援が得られず、心身の不調や育児不安等を抱える母親とその子に対し、助産師による訪問指導を実施します。【健康づくり推進課】
産後ケア事業（ショートステイ型）	産後に家族等から十分な支援が得られず、心身の不調や育児不安等を抱える母親とその子に対し、医療機関等への宿泊機会の提供と助産師による指導・助言を行います。【健康づくり推進課】
こんにちは赤ちゃん事業・産婦訪問指導事業	保健師・助産師による訪問指導を通して、乳児の健やかな発育・発達の確認、質問票を用いた産婦の産後うつスクリーニングや、心身の状態確認等を通して、育児に関する悩み・不安の解消を図ります。【健康づくり推進課】
「生理の貧困」に対する支援	相談業務や学校での要望を通じて、「生理の貧困」に関して課題を抱える女性への支援を行います。【人権同和課・健康づくり推進課・福祉課・子育て支援課・学校教育課】
女性相談窓口の設置	配偶者暴力など女性のあらゆる生活相談支援を行うため、女性相談窓口を設置し、女性相談員による相談支援を行います。【福祉課】
子育て期の女性就業相談（県連携）	児童館及びつどいの広場を会場として、子育て世代の女性に対し、就労に関する悩みや不安の軽減を図り、就労に向けての相談支援を行います。【子育て支援課】

(5) その他生きることの促進要因を増やす取組の充実【新規】

- ◆ 性的マイノリティに関する正しい理解を広く市民に周知します。
- ◆ 人権問題を抱える人や自然災害による被害を受けた人等に対する心身のケアを図ります。
- ◆ 生活上の悩みや問題を抱えた外国人住民が、安全・安心に暮らせるよう支援します。

取組	取組内容【担当課・団体】
多様性と人権が尊重される環境づくり	多様な性のあり方について正しい理解を広め、性的マイノリティに対する差別や偏見の解消を図り、多様性と人権が尊重される環境づくりを推進するとともに、当事者が抱える悩みについて、相談できる支援体制の整備に努めます。【人権同和課】
犯罪被害者等への支援	犯罪による被害を受けた方やその家族、遺族に対し被害の早期回復や軽減を図るための支援を行います【人権同和課】
被災者の心身のケア	自然災害等によって大きな被害を受けた市民に対し、保健師による心身の健康相談とこころのケアを行います。【健康づくり推進課】
定住外国人相談窓口	定住外国人支援推進員による相談対応や多言語の情報提供により生活面の支援を推進します。【移住交流推進課】
国際交流イベント事業	国際交流イベントを定期的を開催し、外国籍住民と地域住民の交流を図ります。【移住交流推進課】

(6) 自殺未遂者への支援

- ◆ 自殺未遂者は再度自殺企図のおそれがあり自殺のリスクが高いとされることから、県との協力のもと、救急病院や精神科など医療機関との連携を図り、本人や家族に対し適切な医療・相談支援ができる体制の構築に努めます。
- ◆ 自殺対策連絡協議会において、佐久警察署や佐久消防署と連携を図り、自殺未遂者への支援についての体制構築を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
救急搬送された自殺未遂者への対応	救急搬送された自殺未遂者への医療的ケア及びその後の個別支援、医療機関や行政との連携を図ります。【佐久総合病院、佐久医療センター】
警察安全相談	24時間体制で様々な悩みを抱える者からの相談を受理しており、保護等一時的な対応をするとともに、関係機関への情報提供や引継ぎなどを通して、連携に努めます。【佐久警察署】
自傷行為における救急対応	情報把握及び関係機関との連携を図ることにより、必要な支援へつながるよう努めます。【佐久消防署】

(7) 自死遺族への支援

- ◆ 自死により遺された人等に対して、自死遺族の会「佐久あすなろの会」を紹介するとともに、「佐久あすなろの会」の行う活動を支援します。
- ◆ ヤングケアラーとならざるを得ない遺児に対し、心理的サポートに加え、適切な支援が受けられるよう、情報の周知や支援の強化を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
自死遺族交流会（佐久あすなろの会）	自死により身近な人を失った経験をした自死遺族に対し、同じ体験を持つ人と安心して気持ちを語り合うことのできる自死遺族交流会「佐久あすなろの会」を紹介し、こころのケアや支援を行います。【佐久保健福祉事務所】 市広報紙やホームページへ「佐久あすなろの会」を掲載し、自死遺族への情報提供に努めます。【健康づくり推進課】
遺児となったヤングケアラーへの支援の充実	通学や仕事のかたわら、障がいや病気のある親や祖父母、兄弟などの世話や介護をしている18歳未満の子どもを指す「ヤングケアラー」の支援に向けた相談支援体制の構築に努めるとともに、市内の児童生徒における状況把握を図ります。【各学校・学校教育課・子育て支援課・福祉課・健康づくり推進課】

基本施策4 地域におけるネットワークの強化

自殺対策の推進においては、その担い手となる人材や関係機関が連携し、各地域の実情に合わせた支援をすることが必要となります。自殺リスクの高い人だけでなく、生活全般において何らかの支援が必要な人を早期に発見し、具体的な支援へとつなげ、自殺リスクへとつながる前に問題解決を図れる体制を構築することが求められます。市をあげた自殺対策の推進においては、行政、関係団体、民間団体、企業、市民等の有機的な連携・協働のもと取組を推進していくことが必要であることから、自殺対策連絡協議会や自殺対策推進本部会議等の場を通して役割の明確化を図るとともに、窓口担当者連携会議を新たに開催し、相互の連携を深めていきます。

■目標

指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和9年度)	目標設定の考え方
佐久市自殺対策連絡協議会の開催	年2回	年2回	継続実施
自殺対策庁内関係課連絡会議及び窓口担当者連携会議の開催	年2回	年2回	継続実施

■施策の方向

(1) 地域・庁内における連携・ネットワークの強化

- ◆ 関係機関や民間団体などで構成される「佐久市自殺対策連絡協議会」や、庁内各課担当者で構成される「佐久市自殺対策推進本部」「佐久市自殺対策関係課連絡会議」等の協議の場において、施策の展開に係る評価・検討、事例共有等を行い、今後の施策への反映に努めます。

取組	取組内容【担当課・団体】
佐久市自殺対策連絡協議会	保健、福祉、医療、労働、警察、消防等の関係者によって構成される協議会を設置し、自殺対策の推進のために必要な事項について協議します。【健康づくり推進課】
佐久市自殺対策推進本部会議・幹事会	市内の部長級（本部会議）・課長級（幹事会）によって構成される協議体を構築し、各関係機関からの意見を得ながら自殺対策の総合的な推進及び自殺対策に係る施策の調整を行います。【健康づくり推進課】
佐久市自殺対策関係課連絡会議	相談窓口担当者など自殺対策に従事する関係課の職員で構成される連絡会議を開催し、自殺の実態の把握や事例検討、意見交換等を行うことで多方面における支援の充実を図ります。【健康づくり推進課】
窓口担当者連携会議	心といのちの総合相談会における庁内関係課の窓口担当者が具体的な支援策の検討や方針を共有し、連携を深めます。【健康づくり推進課】

(2) 特定の問題に対する連携・ネットワークの強化

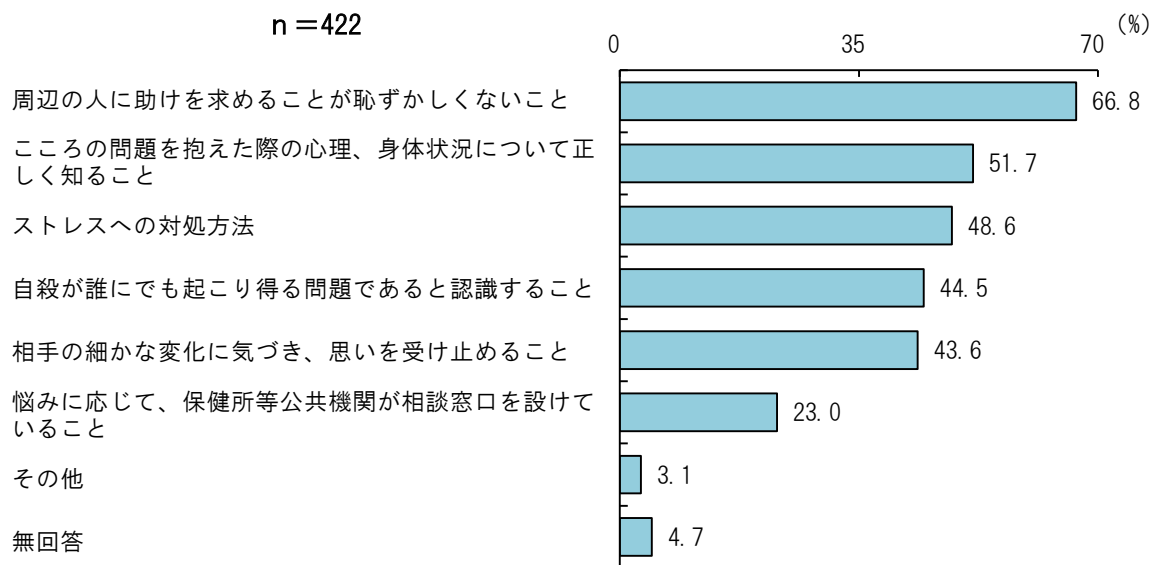
- ◆ うつ病やアルコール依存症、統合失調症などの精神疾患等、自殺のリスクを抱える人を支援するため、支援団体や専門医療機関、かかりつけ医等との連携に努めます。

取組	取組内容【担当課・団体】
専門医や専門病院への紹介・連携	市などの相談機関から専門医療機関や専門医につないだり、かかりつけ医から必要時、専門医療機関などにつないだりすることで早期治療につながるよう努めます。【佐久医師会】

基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

児童生徒を取り巻く環境は、常に変化しています。昨今では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、児童生徒自身のみでなく、その家庭環境も複雑化・多様化しています。その生活環境・家庭環境により居場所を失う子どもや、自分自身では対応・解決できないような大きな問題に直面する子どもが今後も増えることが予想されます。その際に求められるのが、児童生徒自身で問題を抱え込むことなく、信頼できる身近な大人に相談できるようになる能力です。アンケート調査においては、児童生徒が学ぶべき内容として「周辺の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」「こころの問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること」がいずれも半数を超えて多くなっています。佐久市においては、児童生徒が困難・ストレスに直面した際の適切な対処方法を学ぶこと、信頼できる大人に助けを求めることができるようになることを目的とした「SOSの出し方に関する教育」を実施します。

【図 32】 学校において、児童生徒が学ばば自殺予防に役立つと思うこと



資料：市民アンケート調査

■目標

指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和9年度)	目標設定の考え方
中学生向け自殺予防啓発事業を実施する中学校の割合	100%	100%	継続実施

■ 施策の方向

(1) SOSの出し方に関する教育の推進

- ◆ 児童生徒が直面している悩み・ストレスや今後起こり得る課題に対応できるよう、身近にいる信頼できる大人に助けを求めることができるようになるための「SOSの出し方に関する教育」を、学校教育において実施します。
- ◆ 市内全体で「SOSの出し方に関する教育」を推進できるよう、学校教育課と各学校との連携を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
中学生向け自殺予防啓発事業（「SOSの出し方に関する教育」）	様々な悩み・困難・ストレスに直面したとき信頼できる大人に助けを求めることができるようになるよう、ライフスキルに関する教育を行います。【健康づくり推進課】

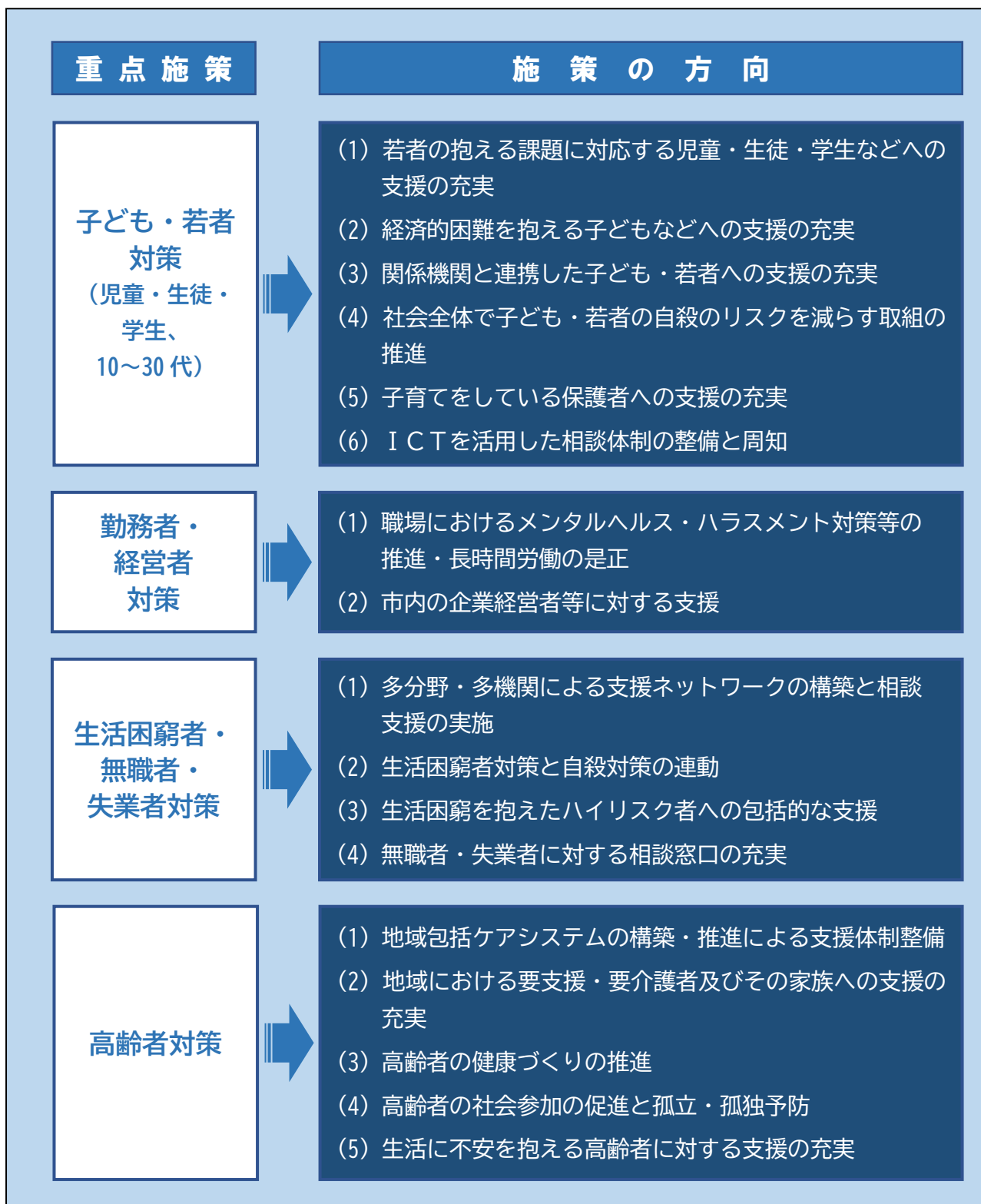
(2) 教職員や保護者に対する普及啓発【新規】

- ◆ 児童生徒と日々接している学級担任、養護教諭等の教職員や保護者に対し、子どもがSOSを出しやすい環境を整えることの重要性や、大人が子どものSOSを察知して、適切な支援へつなげることの必要性について、理解を促します。

取組	取組内容【担当課・団体】
教職員向けゲートキーパー研修会【再掲】	児童生徒が悩みや不安を抱え込まず、周囲に打ち明けることのできる環境を整備するため、教職員を対象としたゲートキーパー研修会を実施します。【学校教育課・健康づくり推進課】
保護者向けゲートキーパー研修会	児童生徒が悩みや不安を抱え込まず、周囲に打ち明けることのできる環境を整備するため、保護者を対象としたゲートキーパー研修会を実施します。【学校教育課・健康づくり推進課】
保護者向け啓発ちらしの配布	思春期特有のSOSサインのとらえ方や、保護者自身の相談先等について周知します。【健康づくり推進課】

第5章 重点施策

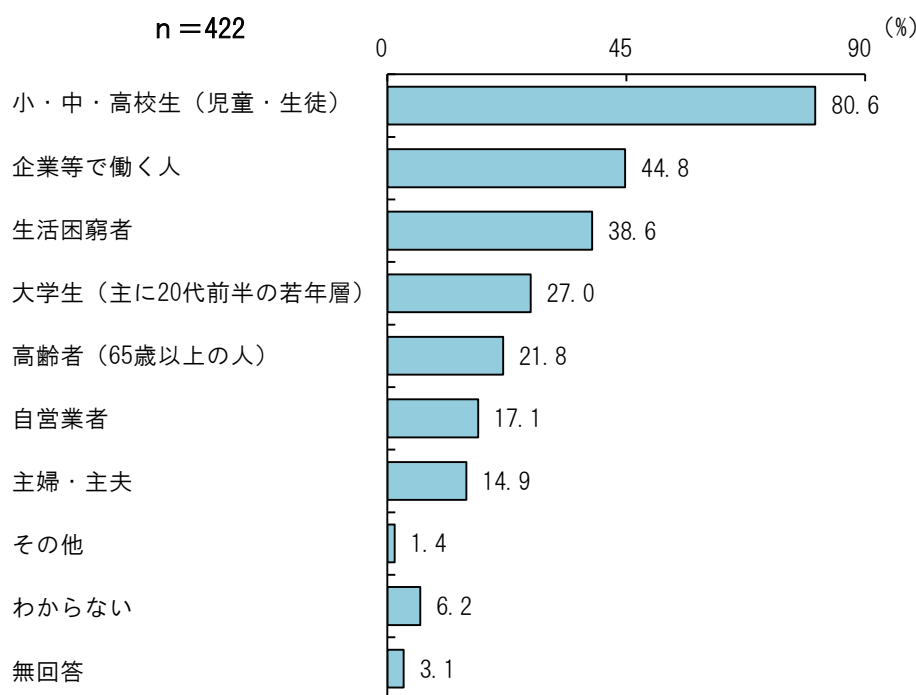
重点施策は、「地域自殺実態プロファイル」において、各自治体が特に力を入れて支援策を推進すべき支援群に対する施策であり、佐久市では「子ども・若者」「勤務・経営」「生活困窮者」「高齢者」の4項目が該当しています。これらの支援群に対する施策を充実させるとともに、第一次計画で施策を展開してきた「無職者・失業者」に対しても、継続して支援に取り組むものとしします。



重点施策1 子ども・若者対策（児童・生徒・学生、10～30代）

国や県において、児童生徒を含む10～30代の若者の自殺者が一定数いることが報告されています。その原因は学校に関連する問題や家庭問題、健康問題などさまざまです。児童生徒や若者が受ける強い心理的負担へ対処できる環境の整備が求められるのはもちろん、身近な人に相談できる環境をつくることで、将来への自殺リスクを低減させることにつながります。アンケート調査結果においては、自殺対策を特に推進した方がよいと思う対象（年代等）はどれかという設問で、「小・中・高校生（児童・生徒）」が最も多くなっています。児童・生徒・学生、10～30代の若者に対する支援として、佐久市においては、「SOSの出し方に関する教育」の実施に加えて、いじめの防止・早期対応や学校における相談体制の充実、子どもの居場所づくり、貧困対策、ヤングケアラー支援、若者の就労支援、青少年の健全な育成を図るための青少年対策事業等を推進していきます。

【図33】自殺対策を特に推進した方がよいと思う対象（年代等）



資料：市民アンケート調査

■目標

指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和9年度)	目標設定の考え方
佐久市の若年の自殺死亡率 (人口10万対)	21.7 ^{※6} (令和2年 ^{※6})	8.2以下 (令和8年)	第一次計画の目標値を継続

※6: 「地域自殺実態プロファイル（JSCP2021）」をもとに算出

■施策の方向

(1) 若者の抱える課題に対応する児童・生徒・学生などへの支援の充実

- ◆ 児童・生徒・学生の抱える学校生活における悩み等に対応する、学校内外の相談支援体制の整備に努めます。
- ◆ 学校生活の悩みを抱える児童・生徒・学生等の学習・集団生活に対する個別支援を行います。
- ◆ いじめや不登校の未然防止、早期発見、早期対応を図るため、関係機関による情報共有や連携した取組を推進します。
- ◆ いわゆるヤングケアラー問題など、家庭生活における悩みを抱える児童・生徒・学生等に対する、学校内外の相談支援体制の整備に努めます。
- ◆ 子どもの心身の発達と人格形成に重大な影響を与える児童虐待事案に対して、発生予防から虐待を受けた子の自立支援まで一連の対策の更なる強化を図るため、関係機関との連携や相談支援体制の強化を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
スクールメンタルアドバイザーによる支援	学校や保護者からの要請に応じて、不登校・いじめ・学習に関する悩み等を抱える児童生徒へのスクールメンタルアドバイザーによる支援・助言や学校訪問等を行います。【学校教育課】
Q-Uアンケート(学級満足度調査)の実施・アクセス(学校環境適応尺度)の活用	市内の全ての小・中学校においてQ-Uアンケート(学級満足度調査)を実施し、児童生徒の心理面や学級集団を客観的に把握することで、学級運営や授業の改善に役立てます。【学校教育課】
思春期精神保健相談	児童精神科医によるひきこもり、不登校、勉強に集中できないなどの思春期特有のこころの悩みに対し、本人や家族、関係者からの相談に対応します。【佐久保健福祉事務所】
コスモス相談業務【再掲】	いじめや不登校など学校生活全般に関することや、特別な支援を必要とする児童生徒の就学について、関係機関と連携しながら、一人ひとりの状況に合わせたスクールメンタルアドバイザーおよび就学支援委員会専門員によるきめ細かな相談対応を行います。相談は対面だけでなく、メールでも受け付けています。【学校教育課】
佐久市チャレンジ教室事業	適応指導員を配置し、学校へ登校することが困難な児童生徒に対し、集団に適應することができるための支援や学習指導、教育相談、社会的な自立に向けての指導等のきめ細かな対応を行います。【学校教育課】
ハートフルフレンド事業	不登校児童生徒等の自宅への家庭訪問等を行い、会話や遊びなど通じて、児童生徒との友好関係を築くことで、学校へ登校できるようになるきっかけづくりや、社会的な自立に向けての支援を図ります。【学校教育課】

取組	取組内容【担当課・団体】
いじめ不登校等担当者会の開催	市立小・中学校のいじめ不登校等担当教員が集まる会議を開催し、いじめや不登校等に関する情報共有を行います。【学校教育課】
不登校等対策連絡協議会の開催	小・中学校校長や医師、その他識見を有する者からなる10人の委員によって構成される協議会において、市内の小・中学校におけるいじめ・不登校等の実態把握と総合的な対策について具体的な検討を行います。【学校教育課】
少年のいじめ対策	関係機関と調整を図りながら、個々の内容に応じたいじめ対策を行います。【佐久警察署】
ヤングケアラーへの支援の充実【再掲】	通学や仕事のかたわら、障がいや病気のある親や祖父母、兄弟などの世話や介護をしている18歳未満の子どもを指す「ヤングケアラー」の支援に向けた相談支援体制の構築に努めるとともに、市内の児童生徒における状況把握を図ります。【各学校・学校教育課・子育て支援課・福祉課・健康づくり推進課】
要保護児童対策地域協議会の運営	要保護児童の早期発見及び適切な保護を図るため、調整機関職員や関係機関等との情報交換・連携・協力を行い、機能強化を図ります。【子育て支援課】

(2) 経済的困難を抱える子どもなどへの支援の充実

- ◆ 経済的理由により就学・進学が困難な児童生徒の保護者に対し、負担軽減等による援助を行います。
- ◆ 子育てと生計の維持を一人で担い、様々な困難を抱えている人が多いひとり親家庭の保護者に対し、生活の安定と自立を図るための支援と制度の周知を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
就学援助費と特別支援就学奨励費に関する事務	経済的理由により就学困難な児童生徒に対し、給食費・学用品費等の援助を行います。また、特別支援学級在籍者等に対し、就学奨励費の援助を行います。【学校教育課】
子どもの学習支援事業	貧困の連鎖を防止するため、生活保護世帯の子どもを含む生活困窮世帯の子どもに対する学習支援や居場所づくり、養育に関する保護者への助言等を行います。【福祉課】
助産施設入所制度事業	経済的な理由により出産困難な妊産婦に対し、施設入所による助産の機会を提供します。【子育て支援課】
児童扶養手当支給事業	母子・父子・寡婦等ひとり親家庭に対し、児童扶養手当を支給し、生活の安定と自立を支援します。【子育て支援課】
母子父子家庭等福祉医療費給付事業	18歳までの子どもを養育するひとり親等とその子どもが医療機関で保険診療を受けた場合、医療費の自己負担分について助成します。【国保医療課】

(3) 関係機関と連携した子ども・若者への支援の充実

- ◆ 子ども・若者が抱える悩みへの支援を充実させるため、県や関係団体と連携・協働して実施する支援策の充実を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
チャイルドライン支援事業	子どもたちの心に寄り添いながら、子どもたちが自らの力で問題解決に踏み出す手助けを目的とした子ども専用の電話である「チャイルドライン」を運営する団体に対し、補助金交付等による支援を行います。【子育て支援課】
若者などの就労支援	若年層などを対象とする国や県の就労相談窓口の紹介や、市主催の就職相談会の開催等を通して、若者などを対象とした就労支援を行います。【商工振興課】
学校薬剤師	市内の小・中学校、高等学校において、薬の適正使用や薬物乱用の危険性等についての啓発活動を行います。【佐久薬剤師会】

(4) 社会全体で子ども・若者の自殺のリスクを減らす取組の推進

- ◆ 地域のコミュニティや佐久市全体で、子ども・若者の健全育成を推進する取組を推進するとともに、心身ともに健やかな暮らしを見守る仕組みの構築を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
「命に関する教育」の推進	教育活動全体を通じて、各学校の実態に応じて、「命に関する教育」を計画的・重点的に推進し、命の大切さへの理解を促進するとともに、人に対する思いやりの心の育成を図ります。【各学校】
思春期・赤ちゃんふれあい体験事業	市内の中学生が命の大切さに気づくきっかけづくりとして、乳幼児健診の場において乳児の抱っこ体験・妊婦体験、母親との交流等を行います。【健康づくり推進課】
青少年補導事業	専門補導委員による少年相談活動を通じ、注意・助言を行うとともに、必要に応じて専門的な関係機関につなぐことで、問題の解決を図ります。【生涯学習課】
人権同和講話会	「犯罪に巻き込まれないこと」、「非行を防止すること」などについての講話を通して、自殺の要因を減らすきっかけづくりに寄与します。【佐久市保護司会】

(5) 子育てをしている保護者への支援の充実【新規】

- ◆ 少子化や核家族化、地域のつながりの希薄化など、近年の社会的要因等により孤立した子育てを余儀なくされている家庭に対して、きめ細やかな支援を図ります。
- ◆ 子どもの成長やリスクの程度などに合わせ、専門職がワンストップで対応する相談体制の仕組みづくり・実施を図ります。
- ◆ 子育て中の親子の交流や情報交換等の場を提供します。
- ◆ 父親の育児参加を促す取組を推進するとともに、父親の育児うつ等に対応する相談体制の充実を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
ファミリー・サポート事業「ほっと・ホット」	子育て中の家族を対象とした一時預かりなどの育児支援を通して、地域における助け合いを促進します。【佐久市社会福祉協議会】
じぶんはたらき方講座の開講	子育てをしながら、自分らしく働くことを学ぶ講座の開催を通して、ワークライフバランスの向上を図ります。【商工振興課】
家庭児童相談室運営事業・家庭児童相談事業	子どもに関する様々な相談（児童の性格、生活習慣、学校生活、非行、家庭の養育環境等）について、子ども特別対策推進員・家庭児童相談員が関係機関と連携して相談に応じます。【子育て支援課】
つどいの広場事業	乳幼児の保護者同士が気軽に集まって情報交換をし、仲間づくりをできる場の提供を通して、育児負担の軽減を図ります。【子育て支援課】
子育てサロン事業	就学前の児童と保護者同士が気軽に集まって情報交換や悩み相談、児童同士の交流等ができる場の提供を通して、育児負担の軽減を図ります。【子育て支援課】
「子育て支援拠点施設」の整備	関係機関等の連携により、子育てに関する様々な相談や手続きにワンストップで対応する「子育て支援拠点施設」の整備を進めていきます。【子育て支援課】
産前学級事業（パパママ教室）	妊娠・出産・育児に対して必要な情報提供や不安の解消を行うと共に、夫婦で協力して育児に取り組めるよう、パパママ教室を行っていきます。【健康づくり推進課】
母と子のすこやか相談室【再掲】	発育や発達・育児等に関する保護者の相談に対応し、適切な助言を行います。【健康づくり推進課】
産後ケア事業（ショートステイ型）【再掲】	産後に家族等から十分な支援が得られず、心身の不調や育児不安等を抱える母親とその子に対し、医療機関等への宿泊機会の提供と助産師による指導・助言を行います。【健康づくり推進課】

(6) ICT を活用した相談体制の整備と周知

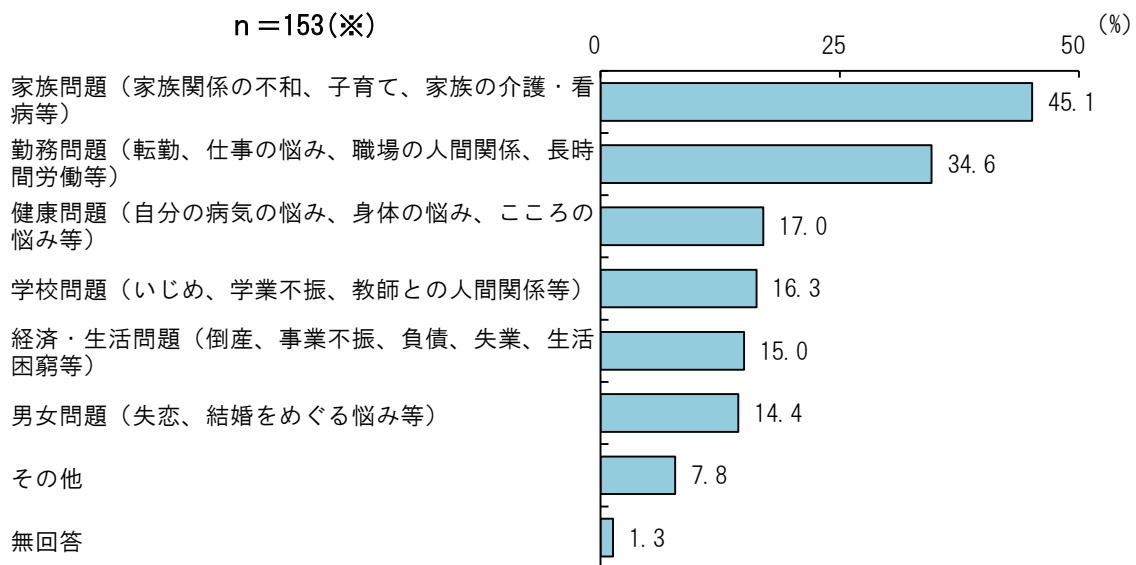
- ◆ 悩みを抱える児童生徒をより効果的に支援につなげることができるよう、様々な媒体を活用した支援策を検討・実施し、アウトリーチの強化、周知を図ります。
- ◆ GIGA スクール構想により小中学校児童生徒に1人1台配備されているタブレット端末を活用し、自殺リスクの把握や相談体制の充実を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
タブレット端末を活用した相談窓口の設置	児童生徒に1人1台配備されたタブレット端末を活用した、オンライン上での相談窓口の開設を検討します。【学校教育課】
SNSを活用した相談体制の構築	国や県で実施している、LINEやTwitterなどのSNSを活用した相談先の周知を図ります。【健康づくり推進課】

重点施策2 勤務者・経営者対策【新規】

労働者や経営者は、過重労働、職場の人間関係、経営不振、社会情勢等、様々な要因で悩みを抱え、心身の健康を損ないやすいとされています。近年では、被雇用者の職場におけるパワーハラスメントや長時間労働が原因となる自殺の発生もあり、自殺リスクを生まない職場環境の整備が求められています。また、職場での勤務問題をはじめとし、それに伴う家庭の不和、生活困窮などが引き起こされた結果、自殺のリスクが高まってしまうという実態もあります。アンケート調査においては、自殺したい、またはそれに近いことを考えた要因は「家族問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が45.1%と最も多く、次いで「勤務問題（転勤、仕事の悩み、職場の人間関係、長時間労働等）」が34.6%となっており、3割以上を占めて多くなっています。佐久市においては、職場におけるメンタルヘルス対策や長時間労働・ハラスメント対策、働き盛り世代の人の健康的な生活習慣の定着、企業経営に関する相談支援等を推進します。

【図 34】自殺したい、またはそれに近いことを考える要因となったもの【再掲】



資料：市民アンケート調査

※アンケートにおいて【あなたは、これまでの人生の中で、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか】という質問に対し「考えたことがある」と回答した方が対象

■目標

指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和9年度)	目標設定の考え方
勤務問題を理由とする自殺者数	4人 ^{※7} (平成30年～令和3年合計)	減少	0人を目指して減少

※7: 「地域における自殺の基礎資料 確定値(3月発表) 市町村・自殺日・居住地」(厚生労働省)より

■施策の方向

(1) 職場におけるメンタルヘルス・ハラスメント対策等の推進・長時間労働の是正

- ◆ 職場の環境改善等に向けた取組について、周知啓発を図ります。
- ◆ セミナーや研修会等の実施を通して、「働き方改革関連法」をはじめとする関連法制度の周知を図り、長時間労働の是正・改善を促進します。
- ◆ 市内企業、労働組合等に向けて、職場における心身の健康管理等に関する講座の開催やゲートキーパー養成研修会を開催します。
- ◆ 労働者本人やその家族などの抱える悩み等に対応する相談支援に努めます。
- ◆ 市が市内の職場環境改善に向けて率先して取り組み、市内企業における自殺のリスクを生まない職場環境づくりを促進します。

取組	取組内容【担当課・団体】
労働等に関する相談機関の紹介【再掲】	労働・就職に関する相談に対応するため、長野県東信労政事務所等、専門の相談員による労働相談窓口の情報提供を行います。【商工振興課】
ワークライフバランスについての周知啓発	ワークライフバランスについての情報発信を行います。【商工振興課】
じぶんはたらき方講座の開催【再掲】	子育てをしながら、自分らしく働くことを学ぶ講座の開催を通して、ワークライフバランスの向上を図ります。【商工振興課】
働き方改革、ハラスメント防止にかかる事業主への助言・指導	市内企業に対し、事業主への説明やパンフレットの配布等を通して、働き方改革の適正実施について働きかけや様々なハラスメントの防止に係る啓発を行います。【ハローワーク佐久】
地区労働フォーラム	労働問題全般について、啓発を急ぐべき課題の中から、地域の実情に合わせて、様々な課題をテーマにした講習会を開催します。【東信労政事務所】
心の健康づくりフォーラム【再掲】	健康かつ安心して働くことのできる環境づくりを推進するため、職場のメンタルヘルスについての講習会を実施します。【長野県産業労働部労働雇用課・東信労政事務所】
ゲートキーパー養成研修会等の開催【再掲】	市内企業、労働組合等に向けて、職場における心身の健康管理等に関する講座の開催やゲートキーパー養成研修会を開催します。【健康づくり推進課・佐久保健福祉事務所】
特別労働相談「勤労者心の相談室」（陽だまりスペース）【再掲】	産業カウンセラーが、労働者本人やその家族、会社関係者からのこころの健康に関する相談に対し、専門的な助言等を行います。【東信労政事務所】
労働相談事業【再掲】	労使関係の安定と適正な労働条件の確保を図るため、労働に関する様々な内容の相談に対応します。必要に応じて、高度な知識を持つ専門家による労働相談につなげたり、国や他の労働に関する機関を紹介したりすることにより相談者の課題解決を図ります。【東信労政事務所】

取組	取組内容【担当課・団体】
メンタルヘルス研修（ラインケア）【再掲】	管理監督職の職員を対象に、部下のストレス等による心身の変化に対する気付きや対応についての研修を行うことで、職員の心身の健康増進を図ります。【総務課】
メンタルヘルス研修（セルフケア）【再掲】	職員に対して、こころの健康づくりに関する内容の研修を実施します。【総務課】

（2）市内の企業経営者等に対する支援

- ◆ 商工会議所等の関係機関と連携しながら、市内の個人事業主・中小企業の経営者等を対象とした、経営に関する相談事に対応する体制の整備を図ります。
- ◆ 事業経営に必要とする各種補助金による支援や融資制度の周知を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
経営相談	商工会議所経営支援員ならびに専門相談員による法律、融資、税務、経営などの相談指導、関係機関との連携、情報提供を行い、経営全般に関する問題に対応するとともに、経営者や家族、後継者に対する幅広い問題に関する相談を行います。【佐久商工会議所】
東信ビジネスリレーセンター佐久相談所	事業のスムーズな引継ぎやマッチングにより、後継者などの意欲向上や経営革新を図ります。【佐久商工会議所】
中小企業振興資金融資ほか各種補助金	金融機関と連携して企業や従業員等の現状を把握し、必要に応じて適切な相談窓口へ繋がります。【商工振興課】
出前講座「健康講座Ⅱ」	職場のメンタルヘルス対策、心の病気や自殺予防の基礎知識に関する研修会を行います。【健康づくり推進課】

重点施策3 生活困窮者・無職者・失業者対策

生活困窮の背景においては、多重債務、労働、ひきこもり、虐待、性暴力被害、依存症、性的マイノリティ、知的障がい、発達障がい、精神疾患、介護等の多様かつ広範な問題を複合的に抱えていることが少なくありません。それらの要因により、必要な支援や補助等を受けることができず、自殺リスクを抱える人もいます。さまざまな要因に対し、適切な支援へとつなげ、社会的に孤立しないような環境を整えることが重要です。佐久市においては、生活困窮者自立相談支援窓口における相談対応に加え、金銭的支援に係る制度の適切な運用、多分野多機関の連携による包括的な支援体制の構築を図ります。また、無職者・失業者についても、生活就労支援センター“まいさぼ佐久市”をはじめとする支援機関と連携した相談支援を図ります。

■目標

指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	目標設定の考え方
生活保護受給者等就労自立促進事業による就職者件数	67人/年	64人/年	令和4年度実施計画における目標値 (生活保護受給者6人、児童扶養手当受給者37人、住居確保給付金受給者3人、生活困窮者15人、生活保護相談段階者3人)
まいさぼ佐久市” ・新規相談受付件数 ・一般就労支援対象者数及びハローワーク支援要請者数 ^{※8}	・新規相談受付件数 23件/月 ・一般就労支援対象者数及びハローワーク支援要請者数 4.4件/月	・新規相談受付件数 22件/月 ・一般就労支援対象者数及びハローワーク支援要請者数 5件/月	佐久市社会福祉協議会における目標に準拠

※8：一般就労支援対象者だけでは人数が少ないため、ハローワーク支援要請者数を追加しました。

■施策の方向

(1) 多分野・多機関による支援ネットワークの構築と相談支援の実施

- ◆ 弁護士会や生活就労支援センター“まいさぼ佐久市”等の関係機関と連携した相談支援を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
心といのちの総合相談会 【再掲】	健康問題・経済問題・家庭問題などの様々な相談を受け付けるワンストップ型の相談会を弁護士・臨床心理士等と連携しながら市関係各課で実施します。【健康づくり推進課・長野県弁護士会佐久在任会・まいさぼ佐久市】

取組	取組内容【担当課・団体】
くらしと健康の相談会【再掲】	経済問題を抱える人の自殺防止を図るため、失業・倒産・多重債務等の問題の専門家である弁護士による法律相談と併せて保健師による健康相談を実施します。【佐久保健福祉事務所・長野県弁護士会佐久在住会】
多重債務無料法律相談【再掲】	多重債務に関する無料法律相談を、週1回開催します。【長野県弁護士会佐久在住会】
生活や仕事での悩みごと相談事業	包括的な支援の“入口”として、経済的困窮の課題の有無にかかわらず相談対応に応じ、失業、ひきこもり、家賃の滞納、多重債務、子育て、家族の病気・介護、障がいなどの課題解決方法について相談者とともに考えます。また、自殺に関連した研修会等への参加及び関係機関との連携を図ります。【まいさぼ佐久市】

(2) 生活困窮者対策と自殺対策の連動

- ◆ 地域共生社会、生活困窮者自立支援制度、自殺対策の3施策の連動性を高めるため、自殺対策に係る様々な関係機関と緊密に連携しながら、地域住民の生きることの包括的な支援を図ります。
- ◆ 生活困窮者自立支援事業の適切な運用による個別支援を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
生活困窮者自立支援制度における関係機関の連携促進	共通の相談票の活用等の取組を通して、自殺対策と生活困窮者自立支援制度の連動性の向上を図ります。【健康づくり推進課・福祉課・まいさぼ佐久市】
生活困窮者自立支援事業	暮らしや仕事等の生活面で困っている人に対し、生活困窮者自立支援法に基づく自立相談支援事業により、相談早期段階から様々な支援を提供していきます。また、生活困窮者の抱えている課題を分析し、ニーズに応じた各種支援が包括的に行われるよう、関係機関との連絡・調整を図ります。 関係機関においてすでに生活困窮の端緒を把握している方を確実に自立相談支援機関につなげる体制を整備していきます。 支援調整会議に自殺対策担当部署の保健師及び病院ソーシャルワーカーなども加わり、支援事案の共有化を図ります。【健康づくり推進課・福祉課・まいさぼ佐久市】
生活困窮者自立相談支援事業(アウトリーチ支援)	生活困窮状態にある方の困りごと・悩みに関する相談に専門の支援員が対応し、適切な支援策の検討を図ります。また、アウトリーチ支援員を設置し、アウトリーチを主体とした支援を図ります。【まいさぼ佐久市】

(3) 生活困窮を抱えたハイリスク者への包括的な支援

- ◆ 生活困窮状態にある人の抱える課題は多岐に渡ることから、住居の確保や就労支援、学習支援等のそれぞれの事案に応じた経済的援助・個別支援を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
生活保護事務	生活に困窮する方に対し、困窮の程度に応じた必要な保護を行うことで、生活の安定と自立を支援します。また、生活保護の背景にある状況・課題の把握に努め、必要に応じて適切な支援につなげます。【福祉課】
ホームレス実態調査業務	公共施設などの定期巡回を通して路上生活者に関する定期的な状況把握を行うとともに、適切な支援先へつなぎます。【福祉課】
家計相談事業	家計の状況を「見える化」し、家計管理の意欲を引き出す相談支援を通して、多重債務等からの生活再建を図ります。【福祉課】
フードドライブ事業	家庭や職場で使用されていない食品を集め、佐久市生活就労支援センター“まいさぼ佐久市”を通じて、生活困窮等により食糧を必要としている家庭に届けます。【佐久市社会福祉協議会】
生活福祉資金貸付事業	低所得世帯や障がいのある人、高齢者世帯等に対し、生活に必要な資金の貸付を行うことで、経済的自立や在宅福祉・社会参加の促進を図ります。【佐久市社会福祉協議会】
生活困窮者緊急支援	生活福祉資金等の受給開始までの緊急小口資金の融資を行います。【佐久地区労働者福祉協議会】
住居確保給付金事業	離職または自営業を廃業した方で、就労能力及び意欲のある人のうち住宅を喪失またはそのおそれのある方を対象に、家賃相当分の給付金を支給するとともに、就労機会の確保に向けた支援を提供します。【福祉課】
一時生活支援事業	住居を持たない生活困窮者に対し、一定の期間内に限り、宿泊場所と食事を提供します。また、安定した生活の確保に向けた就労機会の確保に向けた支援を行い、自立促進を図ります。【福祉課】
就労準備支援事業	雇用による就業が著しく困難な生活困窮者を対象に、一般就労に必要な基礎能力の形成を、最長1年の間計画的かつ集中的なプランに基づいて支援し、就労促進を図ります。【福祉課】
生活保護受給者等就労自立促進事業	生活困窮者や児童扶養手当受給者を対象とした就労支援について、ハローワーク佐久及び佐久市生活就労支援センター“まいさぼ佐久市”との間で締結した協定に基づき、職安就労支援ナビゲーターや関係機関と連携しながら求職活動支援を行います。【福祉課】
被保護者就労支援事業	現に生活保護を受けている者の自立支援・就労支援を図るため、福祉事務所に就労支援員を配置するとともに、ハローワークとの連携による就業支援を行います。【福祉課】

取組	取組内容【担当課・団体】
子どもの学習支援事業【再掲】	貧困の連鎖を防止するため、生活保護世帯の子どもを含む生活困窮世帯の子どもに対する学習支援や居場所づくり、養育に関する保護者への助言等を行います。【福祉課】

(4) 無職者・失業者に対する相談窓口の充実

- ◆ 各種雇用対策を推進するとともに、生活就労支援センター“まいさぼ佐久市”やハローワーク佐久等の関係機関窓口におけるきめ細かな相談支援を実施します。
- ◆ 失業によって生じる悩みや生活上の問題に対応する相談支援を充実させ、包括的な支援につなげます。

取組	取組内容【担当課・団体】
生活困窮者等の就労支援	家庭や健康面・経済面・人間関係等の様々な問題を抱えている生活困窮者等に対し、「まいさぼ佐久市」と連携して、就労支援を行います。【ハローワーク佐久】
専門家による心の健康相談	就職に対する様々な悩みや心理的不安を抱える方を対象に、臨床心理士によるアドバイスを実施し、健康的な職業生活を送れるよう支援するとともに、必要に応じて他機関による支援につなげます。【ハローワーク佐久】
心配ごと・悩みごと相談	心配ごとや悩みごとを抱えている方、または精神科や心療内科を受診している方で就職活動をされている方の心配ごと・悩みごとについて、精神保健福祉士による相談対応を行います。【ハローワーク佐久】
就労困難者の就労支援	佐久地区労働者福祉協議会やジョブながの無料職業紹介所において、就労支援を行います。【佐久地区労働者福祉協議会】

重点施策4 高齢者対策

周辺の人々とのつながりの希薄化や健康問題等により、閉じこもりや孤立・孤独状態に陥ることで自殺のリスクを抱える高齢者への支援が必要です。特に、高齢者は、配偶者を含め家族や親族との死別、離別などをきっかけに孤立・孤独状態となることが多くなっています。また、介護に関する悩みにより、高齢者を含む家庭全体が心身ともに疲弊してしまう、いわゆる「8050問題」などもリスクのひとつとしてあげられるため、介護者などの支援者も含めた自殺対策が必要です。地域包括ケアシステムの構築に伴う高齢者の暮らし・介護に関する課題に一体的に対応する体制の構築や、一般介護予防事業・健康づくり事業の推進を通じた高齢者の健康づくり、孤立・孤独の予防につながる社会参加機会の充実等に取り組みます。この計画では、その取り組みの中から、関連する主な事業について掲載しています。

■目標

指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	目標設定の考え方
佐久市の高齢者の自殺死亡率 (人口10万対)	17.5 (令和2年※8)	13.6	計画の数値目標の 算出根拠に準拠
認知症サポーター等養成講座 を受講した人数	12,975人	19,000人	年間約1,000名ずつ 受講生を増やしていく
介護予防指導者養成事業(お 達者応援団育成塾)を修了し た人数	769人	1,060人	年間約60人ずつ 育成していく

※8: 「地域自殺実態プロファイル(JSCP2021)」をもとに算出

■施策の方向

(1) 地域包括ケアシステムの構築・推進による支援体制整備

- ◆ 住まい・医療・介護・予防・生活支援等のサービスが一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築・推進を通して、生活上の課題を抱える高齢者の生きることの包括的な支援を推進します。
- ◆ 生活上の支援を必要とする高齢者、医療・介護に関する課題を抱える高齢者、認知症高齢者等の暮らしを支える取組を推進します。

取組	取組内容【担当課・団体】
地域包括支援センター 運営事業	地域包括支援センターが中核となり、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活を継続できるよう、保健・医療・福祉等の総合的な支援のための調整を行います。また、地域包括支援センターでは総合相談支援、権利擁護、包括的・継続的ケアマネジメント、介護予防ケアマネジメントなどの事業を行います。 【高齢者福祉課】

取組	取組内容【担当課・団体】
生活支援体制整備事業	支援を必要とする高齢者に対して多様な生活支援サービスが提供される体制を整備するため、各地域包括支援センターに生活支援コーディネーターを配置します。また、地域における資源や課題の情報共有・協議を行う場としての協議体を設置し、情報共有・連携強化を図ります。【高齢者福祉課】
在宅医療・介護の連携体制推進事業	医療介護連携推進協議会の設置や市民公開講座の開催等を通して、地域の医療・介護の課題を抽出するとともに、市民が必要な医療や介護サービスを安心して受けられる地域づくりを図ります。【高齢者福祉課】
認知症サポーター等養成事業	地域や職域において、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく支援する認知症サポーターを養成します。【高齢者福祉課】
認知症にやさしい地域づくりネットワーク事業	認知症高齢者並びに虐待に対する地域支援体制づくりを行います。【高齢者福祉課】

(2) 地域における要支援・要介護者及びその家族への支援の充実

- ◆ 地域における要支援・要介護者、認知症高齢者等の支援を必要とする高齢者及びその家族を対象とした相談・指導等の支援策を充実させます。

取組	取組内容【担当課・団体】
介護予防・生活支援サービス事業	要支援者などに対し、介護予防を目的として、日常生活上の支援や機能訓練、閉じこもり予防、自立支援に資するサービスを提供します。【高齢者福祉課】
認知症初期集中支援事業	40歳以上の方のうち自宅で生活をしており認知症が疑われる方や認知症の方で、病院に通っていない介護サービスを使っていない方を対象に、ご本人やご家族を訪問し、病院受診や介護サービス利用、家族へのサポートなど初期の支援を集中的に行います。【高齢者福祉課】
家族介護者支援事業	家族の介護をしている方等を対象とした介護相談への対応や介護者同士の交流機会の提供を通して、介護をしている方の負担軽減を図ります。【高齢者福祉課】
認知症介護者支援事業	若年性認知症を含めた認知症の方及びそのご家族等を対象とした介護相談への対応や介護者同士の交流機会の提供を通して、介護をしている方の負担軽減を図ります。【高齢者福祉課】

(3) 高齢者の健康づくりの推進

- ◆ 健康増進や介護予防、認知症予防等に資する取組を地域と協働して推進し、高齢者の心身の健康リスクの低減を図ります。
- ◆ 健康教育・健康相談の充実等により、高齢者の健康不安の解消に努めます。

取組	取組内容【担当課・団体】
栄養相談事業	栄養士による栄養講話・栄養相談を行い、高齢者の食生活の改善・向上を図ります。【高齢者福祉課】
生活習慣病等重症化予防事業	生活習慣病等の重症化による要介護状態への移行を防止するため、高血圧・糖尿病の未治療者及びコントロール不良者、低栄養者、慢性腎臓病（CKD）の疑いのある方等を対象とした保健指導を実施します。【高齢者福祉課】
75歳・80歳おたっしや訪問指導事業	介護保険認定者を除く75歳・80歳の高齢者に対して保健師等による訪問指導を行い、介護予防に係る取組の推進や、地域包括支援センターと連携した支援へのつなぎを図ります。【高齢者福祉課】
健康教育・相談事業【再掲】	地域の公民館等にて介護予防教室及び相談対応を行うことで、健康の維持・増進を図るとともに、介護予防に関する知識の普及・啓発を図ります。【高齢者福祉課】
フレイル予防教室	市内に住む75～84歳の高齢者のうち、前年度健診結果においてI度高血圧に該当した方を対象に、フレイルチェックやフレイル予防に関する講話を実施することで、フレイル予防についての普及・啓発を行います。【高齢者福祉課】
転倒骨折予防事業（ほねぶと健康クラブ）	65歳以上の見守りや介護を必要しない高齢者を対象に、転倒骨折予防を中心とした介護予防に関する知識の普及・啓発を図る事業を行います。【高齢者福祉課】

(4) 高齢者の社会参加の促進と孤立・孤独予防

- ◆ サロン事業や老人クラブの活動支援、就労機会の提供等を通して、高齢者の閉じこもり予防、生きがいづくりを推進します。
- ◆ 地域のひとり暮らし高齢者等の孤立・孤独を予防するとともに、地域での見守りにつながる取組を展開します。
- ◆ 特に男性の高齢者に対して多方面からのアプローチを図り、社会参加を促します。

取組	取組内容【担当課・団体】
ふれあいいきいきサロン事業	地区の集会施設等を利用して、高齢者等の孤独・孤立予防、閉じこもり予防、認知症予防を目的としたサロン（お茶のみ会）を区単位で開催します。【佐久市社会福祉協議会】
シニア（老人）クラブ活動助成事業	シニア（老人）クラブが各地で行う活動に対し、助成・支援を行うことで、高齢者の生きがいづくりを推進します。【高齢者福祉課】
シルバー人材センター運営事業	高齢者の就業機会の確保に向けた支援を通して、生きがいづくりを推進します。【高齢者福祉課】
介護予防指導者養成事業（お達者応援団育成塾）	介護予防の実践に関係した運動や栄養などに関する講座の開催を通して、介護予防活動を行う人材の育成と地域におけるネットワークの構築、自発的な活動に向けた基盤づくりを図ります。【高齢者福祉課】
高齢者実態調査事業	民生児童委員の協力のもと、高齢者等の住まいを訪問し状況把握を行うことで、各種福祉施策の検討に役立てるとともに、見守りと相談支援へのつなぎの促進を図ります。【高齢者福祉課】
ひとり暮らし高齢者等見守り事業	ひとり暮らしの高齢者等への乳酸菌飲料の配付を通して、地域における見守りを推進します。【高齢者福祉課・佐久市社会福祉協議会】
安心コール事業	ひとり暮らし高齢者等を対象に、ボランティアが電話にて安否確認を行ったり話し相手になったりすることで、孤独・孤立の防止や見守りの促進を図ります。【佐久市社会福祉協議会】
お元気レター事業	ひとり暮らしの高齢者への絵手紙の配達や郵便配達員の声かけによる安否確認等を通して、孤独感の解消を図ります。【佐久市社会福祉協議会】

(5) 生活に不安を抱える高齢者に対する支援の充実

- ◆ 高齢者への生活支援サービス提供や訪問・相談等を通して、支援を必要とする高齢者の地域生活を支えるとともに、見守り体制の構築を図ります。

取組	取組内容【担当課・団体】
高齢者外出支援サービス事業	概ね 65 歳以上の市民税非課税世帯の高齢者等であって、公共交通機関を利用することが困難な方に対して、通院等のための移送サービスの支援を行います。【高齢者福祉課】
家庭ごみ等収集支援事業	概ね 65 歳以上の高齢世帯及び身体的機能低下により家庭ごみ及び粗大ごみの搬出が困難な世帯に対し、家庭ごみ等の収集支援を行います。【高齢者福祉課】
ひとり暮らし高齢者緊急通報システム事業	65 歳以上のひとり暮らし高齢者に緊急時における援護を迅速に行うため、ひとり暮らし高齢者の居宅に通報装置を設置し、安心して生活できる環境を整備します。【高齢者福祉課】
ファミリー・サポート事業「ほっと・ホット」【再掲】	介護支援の一環として、家事援助などを必要とする家族や本人への支援を行います。【佐久市社会福祉協議会】
成年後見制度利用支援事業	認知症、知的障がいまたは精神障がい等によって判断能力が不十分で日常生活を営むことに支障がある者かつ身寄りがない高齢者に対して、佐久市が老人福祉法の規程に基づき、成年後見制度利用に向け、後見人開始の審判請求等の支援を行います。【高齢者福祉課】

第6章 自殺対策の推進体制

第1節 計画の周知

本計画の推進においては、市民一人ひとりが自殺対策の重要性について理解し、各々が求められる役割を全うすることが必要です。そのために、本計画を市ホームページ等の多様な媒体を活用して広く周知していきます。

第2節 計画の推進体制、進行管理

佐久市の自殺対策においては、庁内組織である「佐久市自殺対策推進本部」・「佐久市自殺対策推進本部幹事会」・「佐久市自殺対策関係課連絡会議」にて協議・情報共有・連携を図りながら推進していきます。

また、関係機関や民間団体等で構成される専門の協議体である「佐久市自殺対策連絡協議会」において、PDCAサイクルに基づいて、進行状況の確認・評価を行うとともに、それぞれの分野で課題の抽出を図りながら事業の推進に努めます。

なお、本計画の取組状況や目標値においては、事務局である健康づくり推進課にて把握し、計画の適切な進行管理に努めます。目標の評価にあたっては、目標の達成状況や社会情勢の変化などを踏まえた見直しを必要に応じて行うものとします。

第二次佐久市自殺対策総合計画（素案）に係る意見・修正等

素案について、ご意見・修正等がある場合は、

11月16日（水）までに返信用封筒に入れ、投函ください。

団体名	
記入者 職・氏名	
電話番号	

該当ページ番号 P.	
該当ページ番号 P.	
該当ページ番号 P.	

その他ご意見等	
---------	--