

## R5年度 健康づくり推進課における自殺対策事業の実績・計画

[令和6年1月末現在]

事業目的	計画	No.	事業名	内容	R5実績	R6計画	備考・R6年度に向けた方向性
ポピュレーションアプローチ	基本5、重点1	1	中学生向け自殺予防啓発事業（SOSの出し方に関する教育）	中学生がSOSを出せるためのライフスキル教育。（自殺の0次予防） ①子ども自身が思春期の悩みを理解し、心を落ち着ける方法を実行できるようになる。 ②困ったときに大人や相談機関へ相談できるようになる。 ③友人など周囲の人の変化に気づき、適切な行動（大人へのつなぎ）がとれるようになる。 ①～③を周知し、子どもの時からSOSを出せる環境を作り、困ることがあれば一人で抱えこまず、誰かに相談することができる大人となることを目指す。 保護者に対しては、思春期という大きな心の変化や悩みがある時期の対応方法や保護者も困ったら相談するよう相談先を周知するチラシを配布するとともに、保護者向けゲートキーパー養成研修会の開催を検討していく。	公立7校 私立1校 中学全学年（私立1年生のみ） 6/14(水)～7/19(水)	R5年度と同様に実施予定	全中学校で保健師による講話（対面形式または校内放送）を実施。 R5年度 ＜内容＞ 1年生：「一人でやんでいるあなたへ SOSを出していいんだよ！」（35分） 2年生：「心のSOSのサインと対応について」（25分） 3年生：「ストレスと上手く付き合っていくには」（25分） 全ての生徒にパンフレット「一人でやんでいるあなたへ SOSを出していいんだよ！」を配布 ・R6年度は全校、対面形式で実施していく ・R5年度に保護者向けのゲートキーパー養成研修会の開催について学校へ提案したため、R6年度開催できるように調整していく
	基1	2	自殺予防のための意識啓発兼相談窓口一覧パンフレット	相談窓口の周知を図るため作成	配布	配布	R2年度に内容を更新し、民生委員、協議会委員、庁内関係課、保育園・幼稚園・小・中学校・児童館へ配布済 こころの健康づくり講座やゲートキーパー養成研修など、講座や会議等で資料として配布していく
	基1	3	自殺予防のための意識啓発兼相談窓口カード	相談窓口の周知を図るため作成・配布	配布	配布	・コンビニ、パチンコ店、スーパー大型店、ネットカフェ・漫画喫茶、市内郵便局、薬局配布 ・市民課・各支所市民係窓口にて配布（転入者向け） ・市内医療機関へ配布
	基1	4	自殺予防リーフレット	市民一人ひとりが心の健康や自殺予防対策の基本認識を理解できること、及び相談窓口の周知を図るため作成・配布	配布	配布	こころの健康づくり講座やゲートキーパー養成研修など、講座や会議等で資料として配布していく
	基1・3	5	こころの健康づくり講座（うつ病予防市民講座）	認知行動療法で自分のストレスのくせを理解し、気分を変える方法、リラクゼーションを学び、実行できるようになる。 市民のセルフコントロール力の向上を図り、延いてはうつ病予防につなげる。	①8/24(木) ②9/28(木) (計52名)	①7/25(木) ②8/29(木)	場所：佐久平交流センター 講師：川中島Fメンタルクリニック 院長 福家知則氏
	重2	6	メンタルヘルスに関する出前講座（勤務者対策）	職場における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講座の実施	3回	開催希望に応じて実施	R5年度：介護事業所職員2回、保健指導員自主活動1回
	基1	7	啓発活動	①広報・佐久CATV・FMさくだら・市ホームページ・Facebook・X（旧Twitter）・LINE・図書館・ティッシュ配り等で啓発 ②保育園・幼稚園・小学生保護者向けチラシ配布 ③市の健診受診者へ配布 ④相談窓口啓発ポスター（R5～）	実施	実施予定	・9月自殺予防週間の周知 ・10月10日 世界メンタルヘルスデーの周知 ・3月自殺対策強化月間の周知 ・相談窓口啓発ポスターを作成し、医療機関、薬局に配布 ・相談窓口啓発用ティッシュ配布 （成人式出席者、自殺対策強化月間）
支援者養成	基2	8	ゲートキーパー養成研修会 初級編	こころの健康への理解を深め、ゲートキーパーの役割を意識することで「生きやすい社会」に繋がりを自殺を未然に防げるようになる研修	10/23(月) (90名)	10/28(月)	場所：佐久平交流センター 講師：心といのちの支援相談員 小諸高原病院 院長 村杉謙次氏
	基2	9	ゲートキーパー養成研修会 中級編	初級より一歩進んだゲートキーパーの役割「気づき・傾聴・つなぎ・見守り」ができるようになる研修	11/24(金) (66名)	11/25(月)	場所：佐久平交流センター 講師：ウィズハートさくワークポート野岸の丘 所長 新津薫氏
	基2	10	ゲートキーパー養成研修会 フォローアップ編	複数分野の専門家・相談員・担当者の講義を聴くことで、ゲートキーパーの役割の一つである“つなぎ”機能の強化を狙うための研修（初級編・中級編受講者対象）		1/27(月)	隔年開催 R6年度実施予定
	重2・2	11	外部団体向けゲートキーパー養成研修会	こころの健康への理解を深め、ゲートキーパーの役割を意識することで「生きやすい社会」に繋がりを自殺を未然に防げるようになる研修	・民生児童委員対象 (3地区122名) ・労働組合	開催希望に応じて実施	
	基2	12	職員向けゲートキーパー養成研修会	自殺の実態や自殺対策について理解を深めるための職員向けの研修	8/1(火) (112名)	8/9(金) 午前・午後	場所：市役所8階大会議室 講師：佐久大学 看護学部 看護学科 教授 朴相俊氏
	基2	13	受け手・支え手支援事業	困難ケースの相談やうまく相談支援できたケースの情報交換を行う、支援マニュアルを共有することで、保健師や支援相談員の相談・つなぎのスキルを高め、相談支援者の負担の軽減を図る	4回	4回	分科会年4回 情報共有、困難ケースへの対応検討、マニュアル確認
	基3	14	精神障がい者家族会事務局	精神障がい者の家族会を事務局としてサポートする			
支援者連携	基4	15	自殺対策連絡協議会	自殺対策の推進のために必要な事項について協議し、関係機関相互の連絡調整を行うために設置。参加者は医師会、弁護士会等20団体とオブザーバーにて開催	①7/24(月) (計25名) ②2/9(金)	①7月下旬 ②2月上旬	R5 ①場所：市役所8階 大会議室 ②場所：佐久消防署 講堂
	基4	16	自殺対策推進本部会・幹事会	自殺対策の総合的な推進及び諸政策の調整等を行う	本部会 7/14(金)(計22名) 幹事会 7/11(火)(計20名)	本部会・幹事会とも年に1回実施予定	
	基4	17	自殺対策庁内関係課連絡会議	全庁的な自殺対策の推進会議	6/1(木) (計23名)	年1回 実施予定	毎年の自殺者の状況や自殺対策に関する取り組みについて、関係課で共有していく。
	基4	18	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による連携強化・支援方針の共有の会議	7/3(月) (計14名)	年1回 実施予定	担当者同士の顔の見える関係づくりと、心といのちの総合相談会における相談状況の共有を行う。
ハイリスクアプローチ	基3	19	就労支援事業所等における健康相談	就労支援事業所等において、保健師の定期相談・健康相談を実施	25回実施 437人		(R6.1月末現在)
	基3	20	デイケア	ハイリスク者対象の教室において、保健師等による定期相談を実施	39回実施 134人	48回	(R6.1月末現在)
	基3	21	音楽療法（こころのケア事業）	音楽療法を用いた、こころのケアのための教室を実施	14回実施 69人	16回	(R6.1月末現在)
	重3・3	22	総合相談会（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、さまざまな問題を相談できるワンストップ相談会 弁護士、臨床心理士、市関係課にて相談を行う	①7/3(月) 8組11名 ②12/4(月) 8組9名	①7/8(月) ②12/2(月)	
	基3	23	自死遺族への情報提供	市広報紙やホームページを通して、自死遺族への情報提供を行う。	整備		「あすなろの会」の情報や自死遺族に関する情報を集めてホームページへ掲載。
	基3	24	相談専用直通電話（こころのほっとライン・佐久）	心身の不調及び心身の不調に至る前の各種問題（当事者及び家族）に対し、心といのちの支援相談員により相談支援を行う直通電話。広報やチラシで周知。	1,209件	週5日	(R6.1月末現在)