

袖ヶ浦市自殺対策推進計画

～誰も自殺に追い込まれることのないまちの実現を目指して～

令和2年3月

はじめに

国内では、平成22（2010）年以降、自殺者数は減少傾向となっておりますが、依然として毎年2万人前後の方が自ら命を絶つという深刻な状況が続いています。

このような中、「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、平成28（2016）年4月に「自殺対策基本法」が改正されました。



自殺は、その背景にある様々な要因が複雑に絡み合い、深刻化することによる追い込まれた末の死といわれています。

また、自殺は個人の問題ではなく、その多くが防ぐことのできる社会的な問題であることから、社会全体で自殺対策に取り組む必要があります。

本市では、国の「自殺対策基本法」の改正や、「自殺総合対策大綱」の見直しを受け、市の実情に応じた自殺対策を総合的に推進するための計画として「袖ヶ浦市自殺対策推進計画～誰も自殺に追い込まれることのないまちの実現を目指して～」を策定いたしました。

この計画においては、「一人ひとりがかげがえのない個人として尊重され、誰も自殺に追い込まれることのないまち」を目指して、3つの基本方針とそれに付随する計画推進のための取組を掲げています。

今後は、この新しい計画に基づき、行政をはじめ関係機関・団体と連携して、誰一人として自殺に追い込まれることのない地域の実現を目指して、自殺対策を推進してまいります。

最後に、本計画の策定にあたり、ご尽力を賜りました袖ヶ浦市健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました関係者の皆様に心から感謝を申し上げます。

令和2年3月

袖ヶ浦市長 粕谷 智浩

目 次

第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画策定の経緯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 3 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- 4 計画の数値目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

第2章 袖ヶ浦市の現状

- 1 自殺者数と自殺死亡率の推移・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- 2 袖ヶ浦市の自殺者の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

第3章 基本方針

- 1 自殺対策を考える上での基本的な認識・・・・・・・・・・・・・・7
 - (1) 自殺はその多くが「追い込まれた末の死」・・・・・・・・・・7
 - (2) 自殺の背景には「複数の原因」がある・・・・・・・・・・7
 - (3) 地域レベルの実践的な取組をP D C Aサイクルを通じて推進する・・・・7
- 2 基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
 - (1) 生きることの包括的な支援として推進する・・・・・・・・・・8
 - (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・・・・・・・・8
 - (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・・・・8
 - (4) 実践と啓発を両輪として推進する・・・・・・・・・・・・・・9

第4章 計画推進のための取組

- 1 施策の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- 2 全市町村共通の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
 - (1) 地域におけるネットワークの強化・・・・・・・・・・・・・・10
 - (2) 自殺対策を支える人材の育成・・・・・・・・・・・・・・11
 - (3) 市民への啓発と周知・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
 - (4) 生きることの促進要因への支援・・・・・・・・・・・・・・12
 - (5) 子ども達が健やかに育つ環境づくりの推進・・・・・・・・・・13
- 3 袖ヶ浦市の特徴にあわせた取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
 - (1) 子ども・若者への対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
 - (2) 勤労者・経営者への対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
 - (3) 高齢者への対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
 - (4) 生活困窮者への対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16

第5章 計画の推進体制

- 1 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
- 2 計画の進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

資料編

【資料 1】	自殺対策に関連する事業	20
【資料 2】	自殺に関するよくある誤解	27
【資料 3】	主な危機経路の例	28
【資料 4】	袖ヶ浦市健康づくり推進協議会委員名簿	29
【資料 5】	身近な相談窓口・情報機関	30

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の経緯

自殺に関する対策について、国においては平成18年10月に「自殺対策基本法」（以下、「基本法」という。）が制定され、翌年「自殺総合対策大綱」が策定されました。

これ以降、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」として広く認識され、国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数は減少傾向となり、平成21年以降は9年連続で減少しました。

しかしながら、全国の自殺者数は依然として年間2万人を超えており、自殺死亡率も主要先進7か国の中で最も高く、非常事態はいまだ続いています。

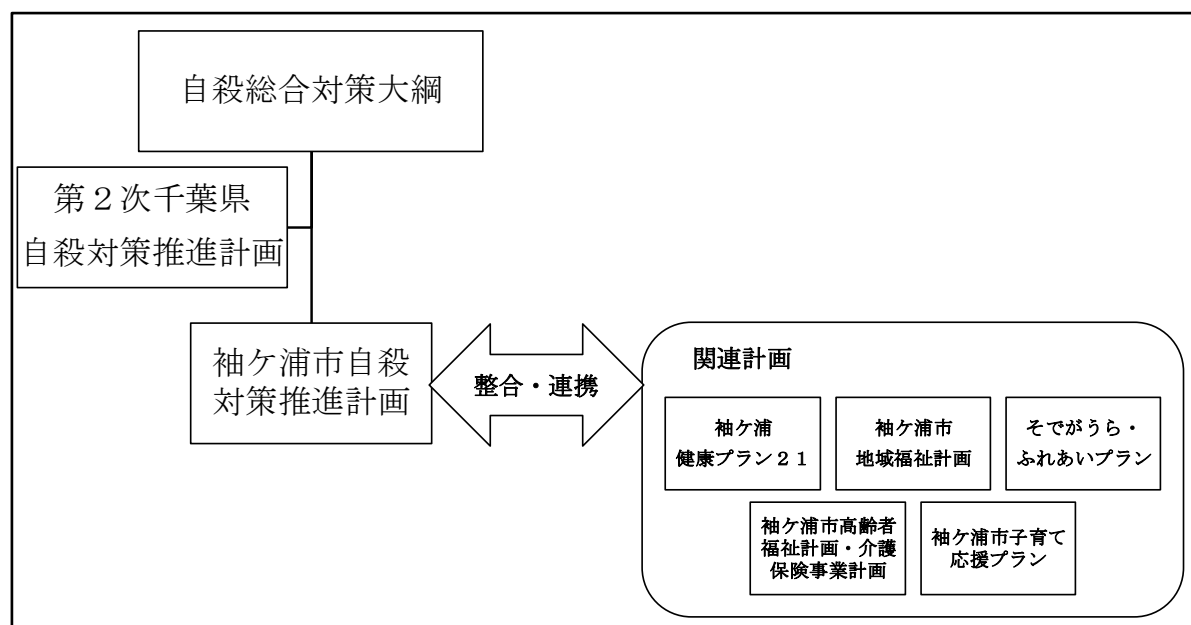
このたび、平成28年4月に一部改正された自殺対策基本法や、平成29年7月に改定された自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえ、一人ひとりがかけがえのない個人として尊重され、誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指し、市が一丸となって自殺対策に取り組むために本計画を策定しました。

2. 計画の位置づけ

この計画は、自殺対策基本法第13条第2項の規定により、国の「自殺総合対策大綱」及び「第2次千葉県自殺対策推進計画」に加え、地域の実情を勘案して袖ケ浦市の自殺対策について定めるものです。

このため「自殺総合対策大綱」及び「第2次千葉県自殺対策推進計画」を上位計画とするほか、「袖ケ浦健康プラン21」、「袖ケ浦市地域福祉計画」、「そでがうら・ふれあいプラン（袖ケ浦市障がい者福祉基本計画・袖ケ浦市障がい福祉計画）」、「袖ケ浦市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」、「袖ケ浦市子育て応援プラン」等の関連計画と整合し、相互に連携し連動する計画とします。

図1 関連計画の一覧



3. 計画の期間

本計画の期間は、令和2年度から令和5年度までの4年間とします。なお、社会情勢の変化等を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。【図2】

図2 計画の期間

年度	H30 2018	H31 2019	R2 2020	R3 2021	R4 2022	R5 2023	R6 2024	R7 2025
国	自殺総合対策大綱（H29.7～）					次期計画		
県	第2次千葉県自殺対策推進計画（H30～R9）							
市	袖ヶ浦健康プラン21（H26～R5）					次期計画		
	自殺対策推進計画（R2～R5）					次期計画		

4. 計画の数値目標

計画の数値目標について、国の大綱では自殺死亡率を平成27年（2015年）と比べて30%以上減少させて、令和8年（2026年）までに自殺死亡率を13.0以下にすることを目標としています。

また、千葉県では令和6年（2024年）から令和8年（2026年）の3年間の平均の自殺死亡率を13.0以下とすることを目標としています。

袖ヶ浦市の数値目標は、計画期間の最終年である令和5年（2023年）末の年間自殺者数の5年平均を8人以下、自殺死亡率を12.7以下に減少することとします。

【目標値一覧】

指標	区分	基準値 2015年	基準値 2014～2016年 3年平均値	2023年末 目標値 2018～2022年 5年平均値	2026年末 目標値
自殺死亡率※ (人口10万対)	袖ヶ浦市	—	18.8	12.7	12.7以下への 数値の減少
	千葉県	—	18.6	—	13.0
	国	18.8	—	—	13.0

※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

(自殺死亡率 = ある期間の死亡数 ÷ 同じ期間の人口 × 10万)

※2015年の自殺死亡率については、厚生労働省自殺対策推進室作成の「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料（住居地別）」より抜粋

【袖ヶ浦市 年度別目標値一覧】

本計画の目標値は、袖ヶ浦健康プラン2 1における「休養・こころの健康」の分野の目標値と整合しています。

このため、計画最終年度である令和5年（2023年）末の自殺者数及び自殺死亡率は、ともに平成30年（2018年）から令和4年（2022年）までの5年間の平均値を目標値として設定しています。

西暦年	和暦年	自殺者数	自殺死亡率	備考	自殺者数 5年平均	自殺死亡率 5年平均	平均値 備考
2009	H21	17	28.1	確定値	—	—	
2010	H22	17	28.0		—	—	
2011	H23	14	23.0		—	—	
2012	H24	15	24.6		—	—	
2013	H25	13	21.1		—	—	
2014	H26	12	19.4		15.2	25.0	H21～25
2015	H27	8	12.9		14.2	23.2	H22～26
2016	H28	15	24.2		12.4	20.2	H23～27
2017	H29	10	16.0		12.6	20.4	H24～28
2018	H30	9	14.3		11.6	18.7	H25～29
2019	R1	8	12.70	目標値	10.8	17.4	H26～30
2020	R2	8	12.70		10.0	16.0	H27～R1
2021	R3	8	12.70		10.0	16.0	H28～R2
2022	R4	7	11.11		8.6	13.7	H29～R3
2023	R5	7	11.11		8.0	12.7	H30～R4

※自殺者数 : 各年1年間の自殺者数です。なお、H30年までは確定値で、R1年からは目標値となります。

※自殺死亡率 : 各年1年間の自殺死亡率です。なお、H30年までは確定値で、R1年からは目標値となります。

※平均値備考 : 自殺死亡率5年平均の対象となる年を記載しています。

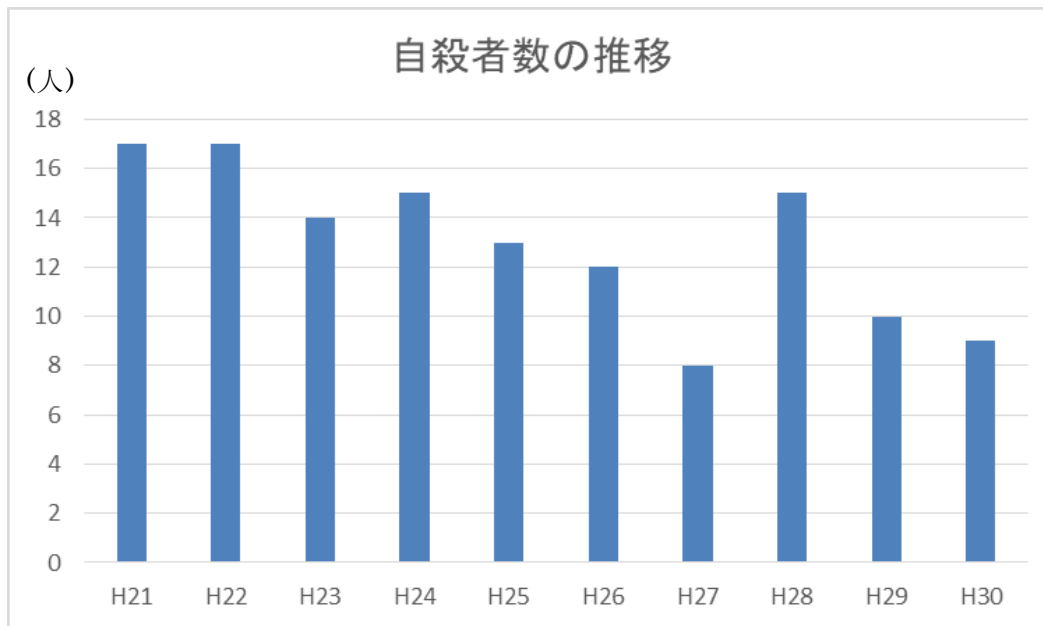
第2章 袖ヶ浦市の現状

1. 自殺者数と自殺死亡率の推移

袖ヶ浦市における自殺者数は平成21年以降減少傾向にありますが、年によっては自殺者数が増加する年も見受けられます。

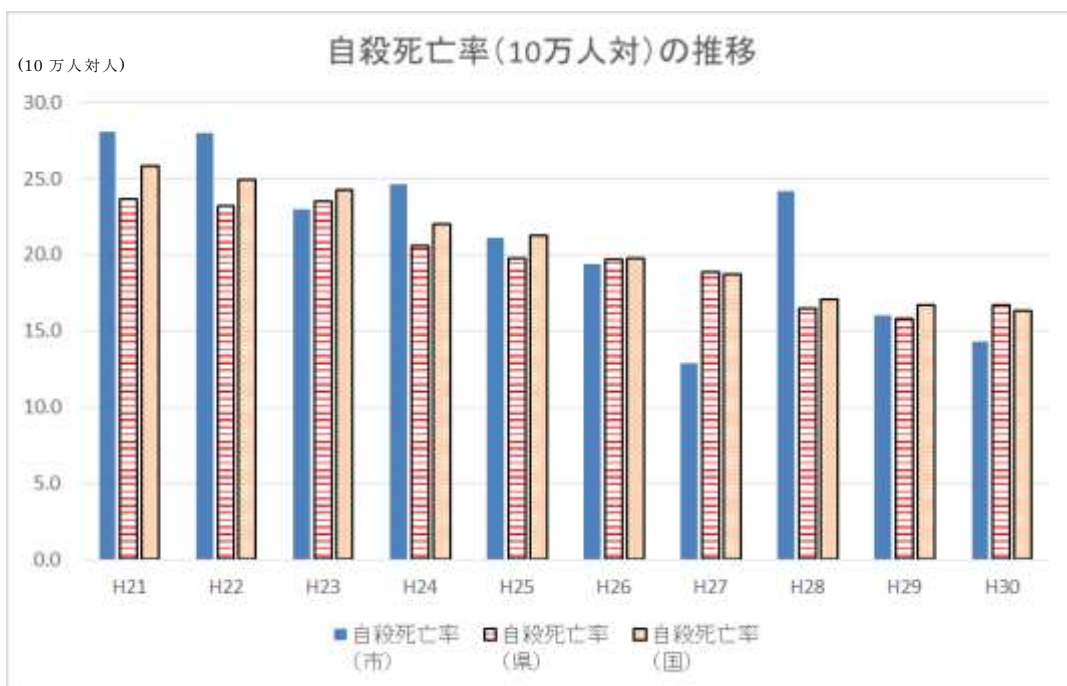
自殺死亡率についても平成24年までは国や県より高い水準にありましたが、その後、平成28年を除き全国と同様に減少傾向にあります。

図3 袖ヶ浦市の自殺者数の推移



出典：自殺の統計 地域における自殺の基礎資料

図4 自殺死亡率（10万人対）の推移



出典：自殺の統計 地域における自殺の基礎資料

2. 袖ヶ浦市の自殺者の特徴

国の自殺総合対策推進センターが、平成25年から29年までの5年間の自殺者数の合計を基に作成した「袖ヶ浦市地域自殺実態プロファイル」によると、袖ヶ浦市は図5の区分の自殺者数が多い傾向にあります。

また、袖ヶ浦市の自殺の特性として、年齢層では若年者(20～39歳)層における自殺死亡率が全国市町村における上位10～20%となっており、勤務・経営に関連する自殺死亡率が全国市町村における上位20～40%となっています。

このほか、自殺死亡率で全国と比較すると「男性40～59歳・無職・独居」の死亡率が高くなっています。

なお、過去5年間の男女別の自殺者数は男性44名、女性14名であり、男性の自殺者数が多い傾向にあります。

図5 袖ヶ浦市の主な自殺の特徴（特別集計（自殺日・住居地、H25～29合計））

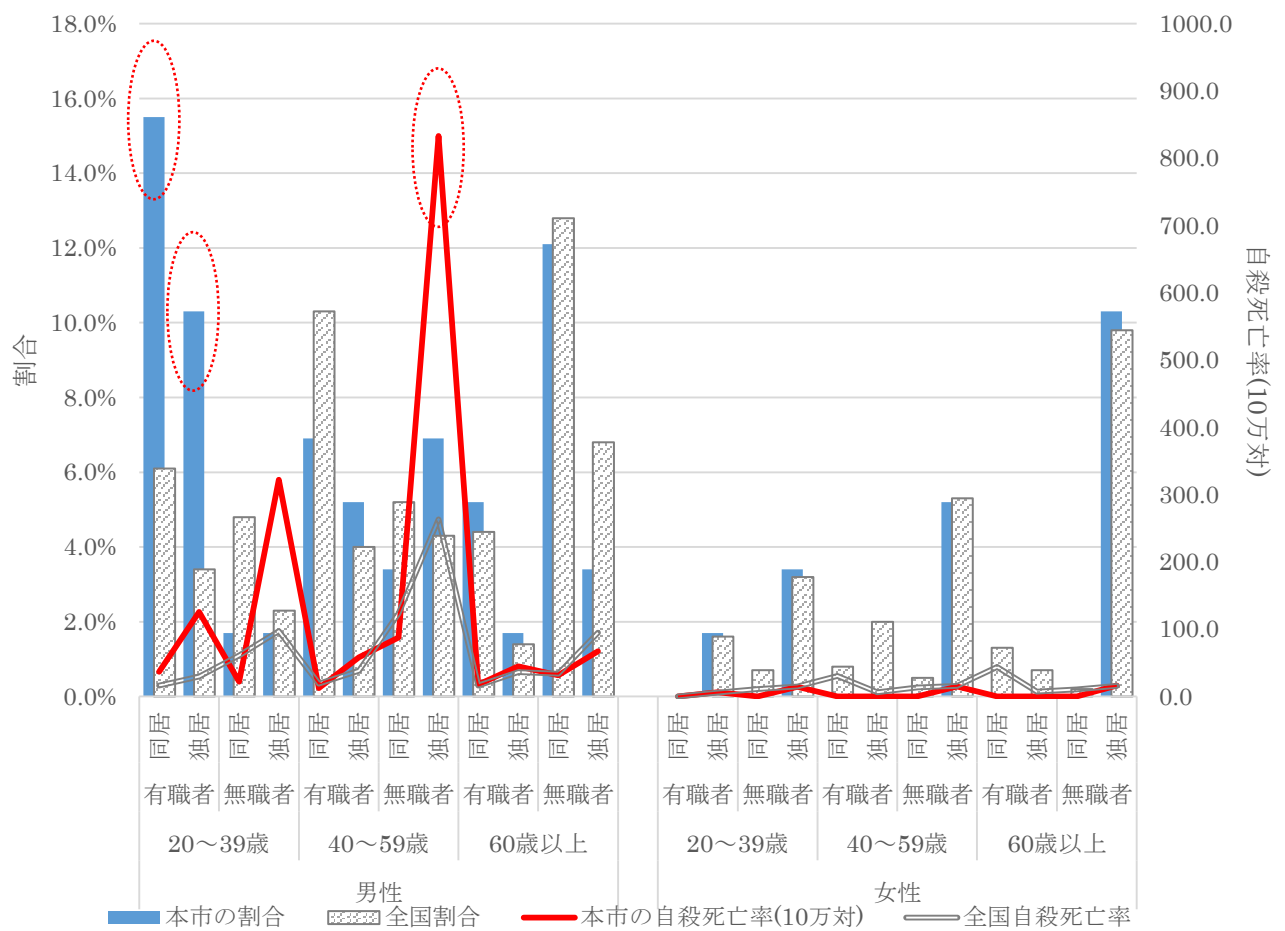
上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率 (10万対)
1位:男性20～39歳 有職・同居	9人	15.5%	36.7
2位:男性60歳以上 無職・同居	7人	12.1%	31.3
3位:男性20～39歳 有職・独居	6人	10.3%	125.9
4位:女性60歳以上 無職・同居	6人	10.3%	16.2
5位:男性40～59歳 無職・独居	4人	6.9%	833.3

出典 袖ヶ浦市地域自殺実態プロファイルより抜粋

※図5の各項目の数値について

- ・上位5区分の順位 : 自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順になっています。
- ・自殺者数5年計 : H25～29年の袖ヶ浦市の自殺者数の合計人数
- ・割合 : 自殺者数5年計の全体人数に対する各区分の人数の割合
- ・自殺死亡率 : 自殺死亡率 = 各区分の自殺者数5年計 ÷ 同じ期間の各区分の市の人口 × 10万
なお、自殺死亡率の母数（人口）は平成27年国勢調査を基に自殺総合対策推進センターで推計されています。

図6 袖ヶ浦市の自殺の概要（グラフ）（自殺日・住居地、H25～29 合計）



出典 袖ヶ浦市地域自殺実態プロフィールより抜粋

第3章 基本方針

1. 自殺対策を考える上での基本的な認識

自殺対策を進める上で、自殺対策に関わる行政機関、関係団体、市民等は、次の点を理解・認識することが必要となります。

(1) 自殺はその多くが「追い込まれた末の死」

自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」であり、そのほとんどは「防ぐことのできる死」であるということを認識する必要があります。

自殺に関する誤解を解消するためには、まずは自殺対策に携わる職員等が十分にこのことを理解した上で、「生きることの包括的な支援として」関係者や市民の理解を進めていく必要があります。

(2) 自殺の背景には「複数の原因」がある

自殺は、健康問題や経済・生活問題だけではなく、地域や職場の状況など様々な環境要因や個人の性格傾向、家族の状況、死生観等が複雑に関係しています。

自殺に追い込まれるような社会的危険性は全ての人にありますが、そうならないよう安心して暮らせるようにするためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要です。

これらのことから総合的な自殺対策とは、内面的な心の問題だけを追うのではなく、死にたいほどつらい状況に追いつめている背景の問題を推察し、適切に対応することが必要となります。

(3) 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

国では地方公共団体による地域自殺対策計画の策定を支援するため、自殺総合対策推進センターにおいて、都道府県及び市町村を自殺の地域特性ごとに類型化し、それぞれの類型に応じて実施すべき自殺対策事業をまとめた政策パッケージを作成し、地方公共団体に提供しています。

この政策パッケージは、地方公共団体が実践した自殺対策事業の成果等を分析し、その結果を踏まえてそれぞれの政策パッケージの改善を図ることで、より精度の高い政策パッケージを地方公共団体に還元することとなっています。

袖ヶ浦市においても国等の支援のもと、自殺対策を推進していく必要があります。

2. 基本方針

袖ヶ浦市では、国の自殺総合対策大綱に示された自殺対策の基本方針の考え方に沿って、以下の内容を自殺対策の基本方針と位置付けます。

施策を展開するにあたっては自殺死亡率を12.7以下とする目標に向かい、自殺の現状や基本認識を踏まえ、市民に対して自殺防止に関する啓発を強化するとともに、関係機関相互の緊密な連携のもと相談体制を充実させ、自殺リスクを減らすための取組を中心として自殺対策を総合的に推進していきます。

(1) 生きることの包括的な支援として推進する

個人においても社会においても、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」より「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」が上回ったときに自殺リスクが高くなります。「生きることの促進要因」となる自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等と比較して、阻害要因が上回れば自殺リスクは高くなり、促進要因が上回れば自殺リスクは低下します。

そのため、「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて自殺リスクを低下させる方向で、生きることの包括的な支援として推進する必要があります。

(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

自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるようにして自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要です。また、このような包括的な取組を実施するためには、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。

国においても、自殺の要因となり得る生活困窮、児童虐待、性暴力被害、ひきこもり、LGBT(性的少数者)等、関連の分野において同様の連携の取組が展開されています。

連携の効果を更に高めるため、そうした様々な分野の生きる支援にあたる人々がそれぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有していきます。

特に、地域共生社会の実現に向けた取組や生活困窮者自立支援制度等との連携を推進することや、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めていきます。

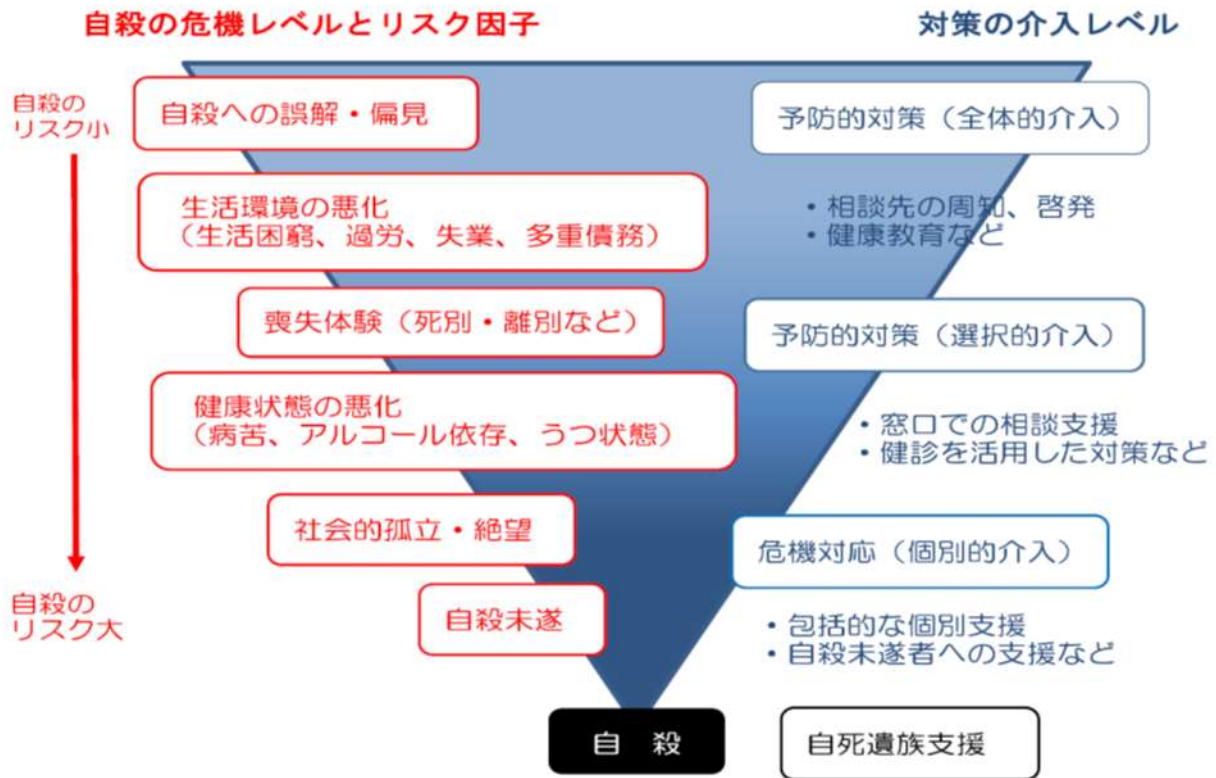
(3) 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる

袖ヶ浦市における自殺対策は、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、個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」と、問題を複合的に抱える人に対して支援を行うための関係機関等による実務連携等の「地域連携のレベル」を中心に、それぞれにおいて総合的に推進します。

また、時系列的な対応としては、自殺の危険性が低い段階における啓発等の事前対応の段階、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する危機対応の段階、自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における事後対応の段階において施策を講じていきます。

これらに加え、自殺の事前対応の更に前段階での取組として、学校において子ども達が健やかに育つ環境づくりを推進します。

[自殺の危機レベルと対策レベルのイメージ]



出典 第2次千葉県自殺対策推進計画

(4) 実践と啓発を両輪として推進する

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があり、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、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、地域全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行います。

また、市民の皆さんが、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、専門家につなぎ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めます。

第4章 計画推進のための取組

1. 施策の体系

本計画の自殺対策は大きく2つの取組で構成されています。

取組としては、国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、全市町村が共通して取り組むことが望ましいとされている「全市町村共通の取組」と地域の自殺の現状を分析した地域自殺実態プロファイルによって、地域において優先的な課題となり得るとされた事柄に関する取組である「袖ヶ浦市の特徴にあわせた取組」となります。

全市町村共通の取組は、地域におけるネットワークの強化や自殺対策を支える人材の育成等、自殺対策を推進するうえで欠かすことのできない基盤的な取組です。

一方、袖ヶ浦市の特徴にあわせた取組は、袖ヶ浦市のおもな自殺の特徴である子ども・若者対策や勤労者・経営者対策等、地域自殺実態プロファイルによってリスクが高いとされた分野に焦点を絞った取組です。

【自殺対策の取組体系】

全市町村共通の取組

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の育成
3. 市民への啓発と周知
4. 生きることの促進要因への支援
5. 子ども達が健やかに育つ環境づくりの推進

袖ヶ浦市の特徴にあわせた取組

1. 子ども・若者への対策
2. 勤労者・経営者への対策
3. 高齢者への対策
4. 生活困窮者への対策

2. 全市町村共通の取組

(1) 地域におけるネットワークの強化

自殺対策の効果を最大限に発揮して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、行政だけではなく関係団体及び市民等が連携・協働して自殺対策を総合的に推進することが必要です。

そのため、保健・医療、福祉、教育等、それぞれの分野で活動している関係機関が情報を共有し、相互に連携・協働できる体制を整えることが重要です。

【取組項目】

- ・袖ヶ浦市健康づくり推進協議会の開催（健康推進課）
- ・袖ヶ浦市自殺対策庁内連絡会の開催（健康推進課）
- ・君津健康福祉センターとの事業連携（健康推進課）

【取組目標】

指標	現状値	目標値	指標の考え方
袖ヶ浦市自殺対策庁内連絡会の立上げ及び運営 (健康推進課)	未開催	連絡会の立上げ及び年1回以上の開催	袖ヶ浦市自殺対策庁内連絡会を立上げ、年1回以上連絡会を開催し、袖ヶ浦市における対策の推進を行います。

(2) 自殺対策を支える人材の育成

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。このため、自殺を防止するためには、さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対する早期の「気づき」が重要であり、「気づき」のための人材育成の方策を充実させる必要があります。

具体的には、周囲が悩みを抱えた人を支援するために、相談業務に携わる職員や専門職をはじめ保健・医療、福祉、教育、その他の関連分野で活動する市民に対してゲートキーパー研修を受講してもらうなど、誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、必要な研修の機会の確保を図ることが必要です。

また、地域で活動する市民にも自殺対策の視点を持ってもらい、支援する市民を増やすことで、地域のネットワークの強化にもつながります。

【取組項目】

- ・相談窓口に関わる職員等を対象とした研修会の実施（健康推進課）
- ・市民や地域で活動する方を対象とした研修会の実施（健康推進課）
- ・県が主催する教職員を対象にした研修会への参加（総合教育センター）

【取組目標】

指標	現状値	目標値	指標の考え方
自殺対策研修会の開催及び受講者数の確保 (健康推進課)	未開催	年50名以上の受講者数の確保	自殺の危険を示すサインに気づき適切に行動できる人を増やすため、ゲートキーパーを養成する研修会等を開催するとともに一定数以上の受講者数を確保します。
県主催教職員向け研修会への参加 (学校教育課、総合教育センター)	参加	継続	児童生徒の自殺予防及び事後対応に必要な基礎知識を習得することで、自殺対策推進者としての資質向上を図ります。

☆ゲートキーパーの役割

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に促す

見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

(3) 市民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。

自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、命や暮らしの危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが必要であるという自殺対策に関する意識が、社会全体の共通認識となるように、教育活動、広報活動等を通じて、積極的に普及・啓発を行う必要があります。

【取組項目】

- ・自殺対策強化月間における普及啓発の推進（健康推進課）
- ・継続的で効果的な普及・啓発の推進（健康推進課）

【取組目標】

指標	現状値	目標値	指標の考え方
広報等による情報発信の回数 (健康推進課)	年1回	年3回以上	市民が自殺対策について理解を深める機会を増やすため情報発信の回数を増やします。

(4) 生きることの促進要因への支援

自殺対策は、個人においても社会においても、「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて「生きることの促進要因」を増やす取組を行うことが必要です。

そのため、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、自殺未遂者への支援、遺された人への支援に関する対策を推進します。

また、各種の相談支援により悩みを解消または軽減させることで、生きる活力を増やし、自殺原因発生の予防改善を行います。

【取組項目】

- ・孤立を防ぐための居場所づくりの支援（地域福祉課）
- ・相談事業の検討（健康推進課、関係各課）

【取組目標】

指標	現状値	目標値	指標の考え方
地域ふれあいサロンの設置 (社会福祉協議会)	サロン開催数：203回 (平成30年度)	サロン開催数：215回 (令和5年度)	高齢者、子育て中の親等が孤立しないよう、地域の中に集える場所（サロン）を作り、市民やボランティア等との交流機会を設けることで、地域で顔の見える関係づくりを促進し、高齢者等の地域参加を促進します。

(5) 子ども達が健やかに育つ環境づくりの推進

若年層からの自殺予防対策は、その後の生涯にわたる自殺の発生予防につながる点でも重要です。

若年者が命の大切さを実感するための教育のみならず、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身につけるための対策を推進するとともに、子どもが出したSOSについて、教職員等周囲の大人が気づくための知識や技術の普及啓発を実施します。

また、学校生活における教育相談等の機能を充実させ、児童、保護者、教職員に対して専門的見地から相談・助言を行うことにより、いじめや虐待等の早期発見及び不登校の予防改善を図り、自殺に追い込まれることを防ぎます。

【取組項目】

- ・児童・生徒が困難・ストレスへの対処方法を身につけるための取組の推進
(健康推進課、学校教育課)
- ・スクールカウンセラーの活用 (学校教育課)
- ・児童・生徒のSOSの出し方に関する教育内容の検討
(健康推進課、学校教育課)

【取組目標】

指標	現状値	目標値	指標の考え方
スクールカウンセラーの活用 (学校教育課)	市事業及び県事業による、小・中学校へのスクールカウンセラーの配置	継続	スクールカウンセラーの活用により、悩み、不安、ストレス等を持つ生徒に対し専門的な見地から相談・助言を行い、不登校や問題行動の予防・改善を図ります。

3. 袖ヶ浦市の特徴にあわせた取組

(1) 子ども・若者への対策

子ども・若者対策としては、児童・生徒、大学生、10歳代から30歳代までの有職者と無職者、非正規雇用者等の対象者を念頭に自殺対策を進める必要がありますが、ライフステージや立場ごとに置かれている状況も異なることから、それぞれの段階にあった対策が求められます。

児童、生徒及び学生は家庭、地域、学校を主な生活の場としており、自殺対策に関係する機関としては児童福祉や教育機関が挙げられます。また、若者の就労、生活支援に関わる労働関係機関等、これらの世代に関連する機関との連携のもとで支援することが必要となります。

【取組項目】

- ・教育相談事業（総合教育センター）
- ・心の相談事業（学校教育課）
- ・スクールカウンセラー活用事業（学校教育課）
- ・教育支援教室運営事業（総合教育センター）

【取組目標】

指標	現状値	目標値	指標の考え方
教育相談の実施 (総合教育センター)	<ul style="list-style-type: none"> ・電話相談、来所相談の実施 ・幼稚園巡回子育て相談の実施 ・医療機関と連携した教育相談の実施 	継続	学校不適応や不登校に悩む児童・生徒、子育てに悩む保護者を対象に、相談活動を充実させ、助言や支援を行います。
スクールカウンセラーの活用 (学校教育課)	市事業及び県事業による、小・中学校へのスクールカウンセラーの配置	継続	再掲
教育支援教室の運営 (総合教育センター)	教育支援教室の運営	継続	人間関係等に悩み不登校となった児童や生徒が、社会の一員として自立していくための基礎を身につける場として、教育支援教室を運営します。

(2) 勤労者・経営者への対策

政府の働き方改革実行計画において、「改革の目指すところは、働く方一人ひとりが、より良い将来の展望を持ち得るようにする」ことが挙げられていますが、自殺に追い込まれる有職者はまさにこの反対の状況にあります。

勤労者・経営者対策は、勤務環境、労働環境の多様化に対応できるよう、単に職域や各事業所での対策だけではなく、行政や地域の業界団体が連携した取組が求められます。

【取組項目】

- ・業界団体と連携したメンタルヘルス事業の検討（健康推進課）
- ・君津健康福祉センターと連携した職域における取組の検討（健康推進課）

【取組目標】

指標	現状値	目標値	指標の考え方
ワークライフバランスにおける理想と現実の差の減少 (市民活動支援課・健康推進課)	「仕事」を優先する人の割合 理想： 3.6% 現実： 31.4% 差引： 27.8% (H29年度調査)	理想－現実＝ 25%以下 (R4年度調査)	ワークライフバランスにおいて、仕事の優先度の理想と現実の差の減少を目指します。 (値については男女共同参画に関する市民意識調査結果より引用)

(3) 高齢者への対策

高齢者の自殺については、閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいといった高齢者特有の課題を踏まえつつ、多様な背景や価値観に対応した支援、働きかけが必要です。

そのため、地域包括ケアシステムや地域共生社会の実現等の施策と連動した事業の展開を図ることや、高齢者の孤立・孤独を防ぐための居場所づくり、社会参加の強化等といったソーシャル・キャピタルの醸成を促進する施策の推進が求められます。

※ソーシャル・キャピタル：社会・地域における人々の信頼や結びつきを表す概念、社会関係資本。

【取組項目】

- ・地域包括支援センターの相談支援の充実（高齢者支援課）

【取組目標】

指標	現状値	目標値	指標の考え方
研修等を活用した専門職の資質の向上(高齢者支援課)	実施	継続	地域包括支援センターの相談支援の充実を図るため、引き続き研修等を活用し、専門職の資質の向上に努めます。
包括的な支援の実施(高齢者支援課)	実施	継続	地域の関係機関等との連携を密にし、高齢者やその家族のニーズを的確に把握し、包括的な支援を行います。

(4) 生活困窮者への対策

生活困窮者はその背景として、虐待、性暴力被害、依存症、性的マイノリティ、知的障害、発達障害、精神疾患、被災避難、介護、多重債務、労働、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多く、社会的に排除されやすい傾向があります。

生活困窮の状態にある者・生活困窮に至る可能性のある者が自殺に至らないように、生活困窮者自立支援制度の自立相談支援等と連動させて効果的な対策を進めます。

【取組項目】

- ・ 自立相談支援事業（地域福祉課）
- ・ 生活保護事業（地域福祉課）

【取組目標】

指標	現状値	目標値	指標の考え方
自立相談支援事業における新規相談受付件数 (地域福祉課)	8人 (平成30年度)	35人 (令和5年度)	生活保護に至る前の段階の自立支援策の強化を図るため、生活困窮者に対して包括的な支援を行い、自殺原因発生の予防改善を行います。

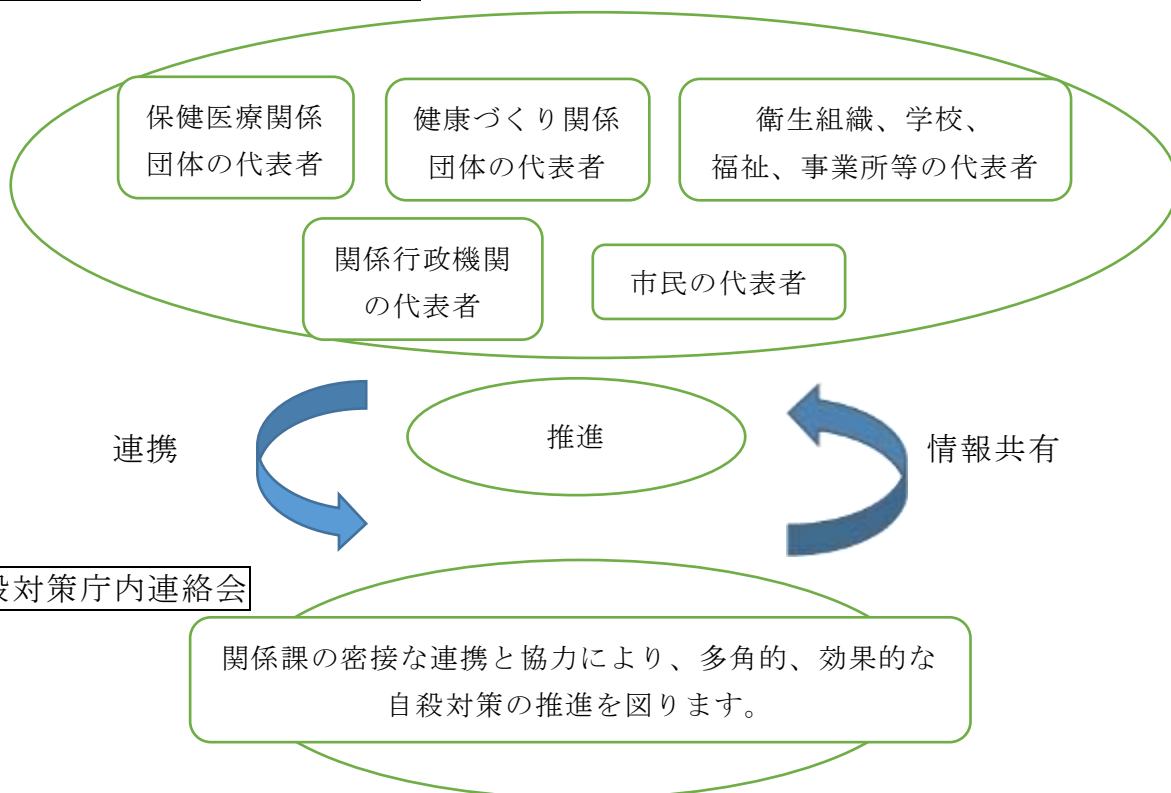
第5章 計画の推進体制

1. 計画の推進体制

自殺対策は、家庭や学校、職場、地域等の社会全般に深く関係しているため、総合的な自殺対策の推進にあたっては、地域の多様な関係者の連携・協力が必要です。

市では、袖ヶ浦市健康づくり推進協議会において、情報共有や連携強化、取組の検討等を行うとともに、自殺対策庁内連絡会を組織し、計画の進捗状況や課題を共有し、より効果的な事業推進や連携を図ります。

袖ヶ浦市健康づくり推進協議会



2. 計画の進行管理

P D C Aサイクルの考え方を活用し、本計画の評価を実施します。

毎年、人口動態統計や自殺統計の解析による自殺の状況や、本計画に基づく施策の推進状況を袖ヶ浦市健康づくり推進協議会に報告し評価を行います。

この評価に加え、計画を推進するうえでの社会情勢の変化、自殺をめぐる諸情勢の変化等を踏まえ、4年後に計画の見直しを図ります。

資 料 編

【資料1】 自殺対策に関連する事業

本市において既に行われている様々な事業を、自殺対策の視点から捉え直すことで、自殺対策との連携を検討します。

1. 全市町村共通の取組

(1) 地域におけるネットワークの強化

No.	事業名および事業概要	担当課
1	【自治振興対策事業】 市民の自主的かつ主体的な活動によるまちづくりを推進するため、自治連絡協議会や各地区自治連絡会等の自主活動を支援します。 また、自治連絡協議会と連携し、自治会の加入促進を図ります。	市民活動支援課
2	【君津健康福祉センターとの連携】 袖ヶ浦市における自殺の状況や利用可能資源の情報を共有し、自殺対策が着実に進むように連携を図ります。	健康推進課
3	【要保護児童対策地域協議会】 要保護児童対策地域協議会を設置し関係機関との連携を図るとともに、児童虐待等の未然防止及び早期発見・早期対応を図るため、職員の資質を向上し、きめ細やかに切れ目なく支援できる体制を整えます。	子育て支援課
4	【青少年問題協議会】 青少年問題協議会を設置し青少年に関する施策の連絡調整を図り、その効果的推進を期し、青少年の健全な育成を図ります。	生涯学習課
5	【青少年育成関係事業】 次代の地域を担う子どもを住民全体で育成するため、住民会議を設置し、青少年の健全育成活動を推進します。	生涯学習課

(2) 自殺対策を支える人材の育成

No.	事業名および事業概要	担当課
1	【職員の人材育成】 袖ヶ浦市人材育成方針に掲げる「目指すべき職員像」を念頭においた職員研修基本方針・職員研修計画に基づき各種研修を計画的に進めるとともに、人事評価制度を適正に運用し、組織全体として人材育成に努めます。	総務課
2	【地域人材活用事業】 地域コミュニティで活動する担い手を養成するため、地域づくりに役立つ知識を学ぶ「まちづくり講座」を開催します。担い手が様々な分野で活動できるよう人材活用制度を創設し、担い手と地域コミュニティ等との連携を図ります。	市民活動支援課
3	【食生活改善推進員養成講座】 食生活改善推進員の養成(20時間以上の講習が必要)を通じて、地域住民の食生活の改善を図ることにより、生活習慣病等を予防するとともに、健康寿命の延伸を目指します。	健康推進課

4	<p>【ボランティアセンター運営支援事業】 ボランティア活動を通じた地域福祉活動への支援や、地域福祉を推進する人材の育成を目的として、ボランティア活動の活性化及びボランティアやボランティアリーダーの支援・育成を行います。</p>	地域福祉課
5	<p>【地域包括支援センターの相談支援の充実】 地域包括支援センターの相談支援の充実を図るため、研修等を活用し、専門職の資質の向上に努めます。また、地域の関係機関等との連携を密にし、高齢者やその家族のニーズを的確に把握し、包括的な支援を行っていきます。</p>	高齢者支援課
6	<p>【介護相談員派遣等事業】 市内介護施設等に定期的に訪問し、利用者との面談や訪問時の気づきにより、施設サービスの質の向上を図ります。 また、新規認定者からの聞き取りにより、利用者介護サービス事業者との橋渡しを行います。</p>	介護保険課
7	<p>【教職員研修・教育活動普及事業】 教職員の資質向上を図るため、研修を行います。 また、児童・生徒の学習意欲を高めるため、各種発表会やコンクールを実施して顕彰するとともに、優秀作品を展覧して教育活動を市民にアピールし、教育施策への関心と理解を高めます。</p>	総合教育センター

(3) 市民への啓発と周知

No.	事業名および事業概要	担当課
1	<p>【広報紙・ホームページ等による市政情報の発信】 広報紙「広報そでがうら」の発行、市公式ホームページ、SNS、各種メディアを活用し、市政情報の発信を行います。</p>	秘書広報課
2	<p>【人権擁護事業】 市民みんなが人権を尊重し合い、心が通う明るい社会づくりを推進するため、人権擁護委員と連携して子どもから大人までを対象とした人権に関する意識啓発を行います。 また、人権に関する諸問題の解決を図るための相談体制を整えます。</p>	市民活動支援課
3	<p>【地域活性化推進事業】 地区が一体となっていく事業を実施することによって、事業を通じて住民の交流や課題解決の取組を支援します。</p>	市民活動支援課
4	<p>【特定健康診査等事業・特定保健指導事業】 生活習慣病の予防・改善をするため、特定健康診査等及び特定保健指導を実施します。 健診結果により腎臓病地域連携パスを送付し、かかりつけ医・専門医・市役所が連携して、慢性腎臓病の重症化を予防します。</p>	保険年金課 健康推進課

5	<p>【消費生活相談・消費者意識啓発事業】 消費者問題に関する啓発活動を行い、被害の未然防止を図ります。 複雑・多様化する消費者問題に対応するため、消費生活相談を実施し、消費者トラブルの早期解決を図ります。</p>	商工観光課
6	<p>【公園緑地管理事務】 利用者が快適に過ごせるよう、公園緑地の適正な維持管理を行います。</p>	都市整備課
7	<p>【学校図書館支援センター運営事業】 読書教育全般への支援を行い、学校図書館を読書支援センター・学習情報センターとして有効に機能させるための運営を行います。 学校図書館、公共図書館、博物館を結ぶネットワークのコーディネートを行い、情報、図書館資料、実践の共有化を図ります。</p>	総合教育センター
8	<p>【図書館運営】 市民に親しまれる図書館活動の充実を目指し、中央図書館、長浦おかのうえ図書館、平川図書館、公民館図書室を有機的に結合させ、「いつでも、どこでも、誰でも、どんな資料でも」利用できる図書館づくりを進めます。</p>	中央図書館

(4) 生きることの促進要因への支援

No.	事業名および事業概要	担当課
1	<p>【各種相談事業】 市民が抱える生活上の問題、行政に対する意見や要望、交通事故被害等について、弁護士及び行政相談員等が相談に応じ、問題解決の糸口となる適切な指導及び助言を行い、市民の福祉の向上を図ります。</p>	市民活動支援課
2	<p>【犯罪被害者等施策事業】 事件・事故に関する相談窓口を周知します。</p>	市民活動支援課
3	<p>【健康づくり推進事業】 市民がいつまでも健康で自分らしく健康的な生活を送るには、一人ひとりの健康に対する意識の向上や、正しい生活習慣の取組が重要です。 健康的な生活習慣や食生活の定着を目指しながら、生活習慣病の予防や健康維持に向けた環境の整備に努め、誰もがすこやかに暮らせるまちを目指します。</p>	健康推進課
4	<p>【妊婦乳児保健指導事業・乳幼児健康診査事業】 妊娠中から産後、子育て中において、育児に対する不安等から悩みを抱えがちになるため、各種手続きや相談事業、健康診査時において本人や家族との面接時、リスクを把握し必要に応じ関係機関へつなげる等の支援を行います。</p>	健康推進課
5	<p>【重複多受診者訪問指導】 重複多受診者を訪問指導することにより、被保険者の健康相談、適正受診の指導を行います。</p>	保険年金課 健康推進課

6	<p>【地域福祉活動支援事業】 地域コミュニティの形成を目的として運営する団体等を支援することにより、地域福祉を推進します。 主に、子ども食堂や学習支援事業等、貧困家庭やひとり親家庭の子ども及び保護者への支援活動を行う団体を支援します。</p>	地域福祉課
7	<p>【学習支援事業】 子どもが将来自立した生活ができるよう、学習機会及び居場所を提供し、学習習慣や日常生活習慣の形成、社会性の育成等を図ります。</p>	地域福祉課
8	<p>【身近な交流の場づくり推進事業】 身近な地域において、高齢者、子育て中の親子等が孤立しないよう交流できる場（サロン）づくりや、地域の特性に合わせた活動の実施等を支援し、地域福祉推進の基盤づくりを進めます。</p>	地域福祉課
9	<p>【心配ごと相談】 生活上のあらゆる相談に応じ、広く地域住民の不安を受け止め、その解決に向けて適切な助言を行います。</p>	地域福祉課 社会福祉協議会
10	<p>【相談支援事業】 障がいのある人が自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう、障害全般及び障害ごとの相談に応じ、必要な支援を行います。 また、地域における相談支援の中核的な役割を担う相談支援の機能を強化し、障がい者の生活を地域全体で支えるための体制を整えます。</p>	障がい者支援課
11	<p>【介護相談員派遣等事業】 市内介護施設等に定期的に訪問し、利用者との面談や訪問時の気づきにより、施設サービスの質の向上を図ります。 また、新規認定者からの聞き取りにより、利用者介護サービス事業者との橋渡しを行います。</p>	介護保険課
12	<p>【介護予防支援・介護予防ケアマネジメント】 要支援者等が介護予防を目的とした適切なサービスが包括的・効率的に提供されるための必要な支援を行ないます。</p>	高齢者支援課
13	<p>【生活支援体制整備事業】 住民同士の助け合いやNPO等多様な主体による生活支援サービスの充実を図り、地域における支え合いの体制づくりを進めます。</p>	高齢者支援課
14	<p>【子育て世代包括支援事業】 子育て世代の市民が安心して子どもを産み育てられる環境づくりを推進するため、妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目のない支援を行います。</p>	子育て支援課、健康推進課

15	<p>【ドメスティックバイオレンス（DV）相談事業】</p> <p>被害者に対し専門職員による相談支援を行い、適切に自立支援の方策を講じる等、被害者の立場にたった厳正かつ適切な対処を推進します。</p> <p>ドメスティック・バイオレンス（配偶者や恋人からの暴力）の根絶に向けて、男女間のあらゆる暴力が犯罪であることの社会の認識と理解を深めるための広報・啓発を行います。</p>	子育て支援課
16	<p>【母子・父子自立支援員活動事業】</p> <p>ひとり親家庭等の相談に応じ、その自立に必要な情報提供及び助言、職業能力の向上及び求職活動に関する支援を行い、生活の安定、児童の福祉の増進を図るため、母子・父子自立支援員を配置します。</p>	子育て支援課
17	<p>【家庭児童相談員運営事業】</p> <p>家庭における人間関係の健全化及び児童の適正な養育等、家庭児童福祉に関する相談指導の充実強化を図るための相談、指導を行う家庭児童相談員を配置します。</p>	子育て支援課
18	<p>【子育て支援センターの運営】</p> <p>(子育て支援拠点施設管理運営事業、私立保育所等運営費等助成事業)</p> <p>乳幼児を持つ保護者同士の交流や情報交換の場とするとともに、専門職による育児に関する相談業務を行い、子育て家庭を支援します。</p>	保育課
19	<p>【公立保育所運営事業・私立保育所児童委託事業】</p> <p>保育所等を利用する児童を持つ保護者の不安や孤立を解消するため、保育士による保育や育児に関する相談に応じ、助言と支援を行います。</p> <p>また、保育料を滞納する保護者には、早期に呼びかけを行い、解消に向け支援します。</p>	保育課
20	<p>【奨学資金貸付事業】</p> <p>経済的理由により修学が困難な学生に対して奨学資金の貸し付けを行います。</p>	教育総務課
21	<p>【小学校（中学校）要保護及び準要保護児童（生徒）援助費】</p> <p>経済的理由により、就学困難な児童・生徒の保護者に対し、必要な経費を補助することにより、教育の機会均等を図ります。</p>	学校教育課

(5) 子どもが健やかに育つ環境づくりの推進

No.	事業名および事業概要	担当課
1	<p>【小中学校特別支援教員活用事業】</p> <p>通常学級において、障がい及びその傾向のある児童生徒に対して、当該児童生徒の学力や社会性及び基本的な生活習慣の定着を図れるよう、特別支援教員を配置し、学習・生活上の指導・支援を行います。</p>	学校教育課
2	<p>【小学校スクールカウンセラー活用事業】</p> <p>児童・保護者・教職員に対して、専門的な見地から相談・助言を行うため、市内全小学校にスクールカウンセラーを配置します。</p>	学校教育課

3	<p>【心の相談事業】 市内全中学校に「心の相談員」を配置し、生徒の悩み、不安、ストレス等を和らげることで、不登校をはじめとした問題行動の予防・改善を図ります。</p>	学校教育課
4	<p>【教育相談事業】 学校不適応や不登校に悩む児童・生徒、子育てに悩む保護者を対象に、相談活動を充実させ、助言や支援を行います。</p>	総合教育センター
5	<p>【教育支援教室運営事業】 人間関係等に悩み不登校となった児童・生徒が、社会の一員として自立していくための基礎を身につける場として、教育支援教室「のぞみ学級」を運営します。</p>	総合教育センター

2. 袖ヶ浦市の特徴にあわせた取組

(1) 子ども・若者への対策

No.	事業名および事業概要	担当課
1	<p>【小学校スクールカウンセラー活用事業 再掲】 児童・保護者・教職員に対して、専門的な見地から相談・助言を行うため、市内全小学校にスクールカウンセラーを配置します。</p>	学校教育課
2	<p>【教育相談事業 再掲】 学校不適応や不登校に悩む児童・生徒、子育てに悩む保護者を対象に、相談活動を充実させ、助言や支援を行います。</p>	総合教育センター
3	<p>【教育支援教室運営事業 再掲】 人間関係等に悩み不登校となった児童・生徒が、社会の一員として自立していくための基礎を身につける場として、教育支援教室「のぞみ学級」を運営します。</p>	総合教育センター

(2) 勤労者・経営者への対策

No.	事業名および事業概要	担当課
1	<p>【男女共同参画推進事業】 男女共同参画社会の実現に向け、男女共同参画の意識づくりに取り組みます。また、男女が対等な立場で参画し、その個性や能力を発揮して活躍できるよう、女性の活躍やワーク・ライフ・バランスの普及促進に向けて取り組みます。</p>	市民活動支援課

(3) 高齢者への対策

No.	事業名および事業概要	担当課
1	<p>【地域ふれあいサロンの設置】 高齢者、子育て中の親等が孤立しないよう、地域の中に集える場所（サロン）を作り、市民やボランティア等との交流機会を設けることで、地域で顔の見える関係づくりを促進し、高齢者等の地域参加を促進します。</p>	社会福祉協議会

(4) 生活困窮者への対策

No.	事業名および事業概要	担当課
1	<p>【自立相談支援事業】</p> <p>生活困窮者が抱える多様で複合的な問題について、生活困窮者及び生活困窮者の家族その他の関係者からの相談に応じ、必要な情報提供及び助言をし、並びに関係機関との連絡調整を行います。</p> <p>また、さまざまな支援を包括的かつ計画的に行うことにより、生活困窮者の自立の促進を図ります。</p>	地域福祉課
2	<p>【生活保護事業】</p> <p>生活困窮者に対して、困窮の程度に応じた最低生活を保障すると共に、世帯の自立の助長を図ります。</p>	地域福祉課
3	<p>【市営住宅維持管理事業】</p> <p>適正に維持管理を行い、市営住宅の既存ストックを活用し、住宅困窮者に対して低家賃で住居を提供します。</p>	都市整備課

【資料 2】 自殺に関するよくある誤解

【参考】自殺に関するよくある誤解（WHO 世界自殺レポート邦訳版から改編）

<よくある誤解>

1. 口にする人は、実際には自殺するつもりはない。
2. ほとんどの自殺は兆候がなく突然起こる。（そのため対応ができない）
3. 自殺を考えている人は死ぬことの決意をしている。
4. 自殺を考えたことのある人は、将来にわたり自殺を考え続ける。
5. 精神障害がある人のみが自殺を考える。
6. 自殺を考えている人に「死にたい気持ち」を聞くことは良くない。

<望ましい認識>

1. 自殺を口にする人は多くの場合、助けを求めています。また「自殺以外に解決方法がない」と思い詰めている場合もあります。※
2. 多くの自殺には、言葉や行動に兆候があります。
3. 自殺を考えている人は、生きたいという気持ちと死んでしまいたいという思いのはざままで揺れ動いています。
4. 自殺を考えたことのある人は、「死にたい気持ち」を再び抱くことがあるかもしれませんが、「死にたい気持ち」がずっと続くわけではありません。
5. 自殺する人が必ずしも精神障害を持っているわけではなく、精神障害を持っている人の全てが自殺の危機にあるわけではありません。
6. 「死にたい気持ち」に寄り添って話しをすることは、むしろ自殺を考えている人に考え直す機会を与えて、自殺の予防につながります。

※ 心理的に追い込まれている人は「自殺以外に解決方法がない」と思い詰めている場合があり、心理的に視野が狭まっているこの状態を「心理的視野狭窄」と呼ぶことがあります。

このような状況では、本人は追い込まれていることに気が付くことができないことが多く、周囲の人たちが、その人の追い込まれるようになった環境を改善するために、適切な支援を行う必要があります。

出典 第2次千葉県自殺対策推進計画

【資料3】 主な危機経路の例

生活状況別の自殺の背景にある主な危機経路の例

生活状況				背景にある主な危機経路の例
男性	20～39歳	有職	同居	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
			独居	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
	無職	同居	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺 ②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺	
		独居	①【30代その他無職】失業→生活苦→多重債務→うつ状態→自殺 ②【20代学生】学内の人間関係→休学→うつ状態→自殺	
	40～59歳	有職	同居	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
			独居	配置転換(昇進/降格含む)→過労+仕事の失敗→うつ状態+アルコール依存→自殺
		無職	同居	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺
			独居	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺
60歳以上	有職	同居	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺 ②【自営業者】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺	
		独居	配置転換／転職+死別・離別→身体疾患→うつ状態→自殺	
	無職	同居	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺	
		独居	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺	
女性	20～39歳	有職	同居	離婚の悩み→非正規雇用→生活苦+子育ての悩み→うつ状態→自殺
			独居	①非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺 ②仕事の悩み→うつ状態→休職/復職の悩み→自殺
		無職	同居	DV等→離婚→生活苦+子育ての悩み→うつ状態→自殺
			独居	①【30代その他無職】失業→生活苦+うつ状態→孤立→自殺 ②【20代学生】学内の人間関係→休学→就職失敗+うつ状態→自殺
	40～59歳	有職	同居	職場の人間関係+家族間の不和→うつ状態→自殺
			独居	職場の人間関係+身体疾患→うつ状態→自殺
		無職	同居	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺
			独居	夫婦間の不和→離婚→生活苦→うつ状態→自殺
	60歳以上	有職	同居	介護疲れ+家族間の不和→身体疾患+うつ状態→自殺
			独居	死別・離別+身体疾患→うつ状態→自殺
		無職	同居	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
			独居	死別・離別+身体疾患→病苦→うつ状態→自殺

主な危機経路の例は自殺実態白書2013(ライフリンク)を参考にした。

出典 袖ヶ浦市地域自殺実態プロフィールより抜粋

【資料４】 袖ヶ浦市健康づくり推進協議会委員名簿

(令和元年11月時点)

	団体	委員名
関係行政機関の代表者	千葉県君津健康福祉センター	久保 秀一
保健医療関係団体の代表者	君津木更津医師会	松戸 裕治
	君津木更津歯科医師会	砂川 直俊
	君津木更津薬剤師会	成松 英世
衛生組織、学校、福祉、事業所等の代表者	袖ヶ浦市小中学校長会	林 健司
	袖ヶ浦市食品衛生協会	小島 さよ
	袖ヶ浦市社会福祉協議会	小島 直子
	袖ヶ浦市商工会	谷元 光子
	君津市農業協同組合	葛田 徳康
	袖ヶ浦市養護教諭会	安藤 久恵
健康づくり関係団体の代表者	母子保健・食生活改善推進協議会	山口 和世
	健康づくり支援センター指定管理者	佐久間 睦美
	袖ヶ浦市スポーツ推進委員協議会	天野 恵子
市民の代表者	袖ヶ浦市自治連絡協議会	吉岡 眞史
	袖ヶ浦市シニアクラブ連合会	大岩 みさ子
	袖ヶ浦市PTA連絡協議会	奥田 義明
	袖ヶ浦市立中川幼稚園PTA	渡邊 香苗
市民健康部長	市民健康部	杉浦 弘樹

【資料5】 身近な相談窓口・情報機関

相談窓口	相談内容	連絡先	備考
千葉いのちの電話	・自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の電話相談	043-227-3900	・24時間対応可能 ・インターネット相談も可能
こころの耳 (厚生労働省)	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトで、心の健康確保と自殺や過労死等の予防に役立つサイト	http://kokoro.mhlw.go.jp/	S N S 相談も可能
こころの健康相談 統一ダイヤル (内閣府)	電話をかけた所在地の公的機関につながります。	0570-064-556 (9:00~16:30)	月曜日から金曜日 (祝祭日、年末年始は除く)
千葉県精神保健福祉センター	こころの問題全般に関する相談 ※来所相談は予約制	043-263-3893 (9:00~18:30) (相談専用電話)	月曜日から金曜日 (祝祭日、年末年始は除く)
立ち寄り処ちば心のキャッチ (千葉県)	こころの問題全般の対面相談 ※相談無料・予約不要(予約も可) 船橋 FACE5 階 船橋駅前総合窓口相談室	予約電話 080-2051-0658 毎週水曜日 15:00~20:00 第2土曜の翌日曜 12:00~17:00	開室日 毎週水曜日 17:00~20:00 第2土曜日の翌日の日曜日 14:00~17:00
君津健康福祉センター	こころと身体の健康に関する相談(予約制) ※精神科医・臨床心理士による専門相談を行なっています。	0438-22-3744	こころの健康相談(予約制:月2回) 思春期相談(予約制:月1回)
わかちあいの会 「ひだまり」	身近な方を自殺でなくされた方のわかちあいの会	043-222-4416 (9:00~17:00) (千葉いのちの電話事務局)	月曜日から金曜日 (祝祭日、年末年始は除く)
千葉県労働相談センター(予約制)	・雇用関係に伴うトラブル等の労働問題、ストレス、健康管理に関する相談 ・弁護士による特別労働相談 ・メンタルヘルス特別労働相談	043-223-2744 (9時~20時) (17時以降は電話のみ)	月曜日から金曜日 (祝祭日、年末年始は除く)
千葉産業保健総合支援センター	職場のメンタルヘルスの進め方に関する相談	043-202-3639 (8:30~17:15)	月曜日から金曜日 (祝祭日、年末年始は除く)
中核地域生活支援センター 君津福祉ネット	福祉サービスのコーディネーター、総合相談	0439-27-1482	24時間対応可能