

# 第2次

## 松川村自殺対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない松川村を目指して～

はじめに（村長メッセージ）

## 目次

第1章	松川村自殺対策計画について	P1
1:	計画策定の趣旨	
2:	計画の位置付け	
3:	計画の期間	
4:	計画の数値目標	
第2章	松川村における自殺の特徴	P4
1:	統計データから見る松川村の自殺の傾向	
2:	松川村こころの健康に関する村民意識調査の結果	
第3章	いのち支える自殺対策における取り組み	P21
1:	基本方針	
1:	「生きることの包括的な支援」としての自殺対策を推進する	
2:	関係施策との有機的な連携による総合的な取り組みを推進する	
3:	対応のレベルと段階に応じた、さまざまな施策を効果的に連動させる	
4:	自殺対策における実践的な取り組みと啓発を両輪で推進する	
5:	関係者の役割を明確化し、関係者同士が連携・協働して自殺対策を推進する	
6:	自殺者等の名誉及び生活の平穏	
2:	目標と施策の展開	
1:	ネットワークの強化	
2:	自殺対策を支える人材の育成	
3:	自殺対策に関する広報啓発活動	
4:	生きることの促進要因への支援	
5:	若年層（子ども・若者）への支援の強化	
6:	高齢者への支援の強化	
7:	働き盛り世代への支援の強化	
第4章	自殺対策の推進体制	P44
1:	松川村いのち支える自殺対策推進本部における推進体制	
第5章	参考資料	P46
1:	令和5年度松川村こころの健康に関する村民意識調査 調査票	
2:	自殺対策基本法	
3:	自殺総合対策大綱	

# 第 1 章 松川村自殺対策計画について

## 1：計画策定の趣旨

自殺はその多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの社会的要因があることが知られています。自殺に至る心理としては、さまざまな悩みが原因で追い詰められて、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感であったり、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感などから、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程とみることが出来ます。自殺に追い込まれる危機は、誰にでも起こり得るのです。

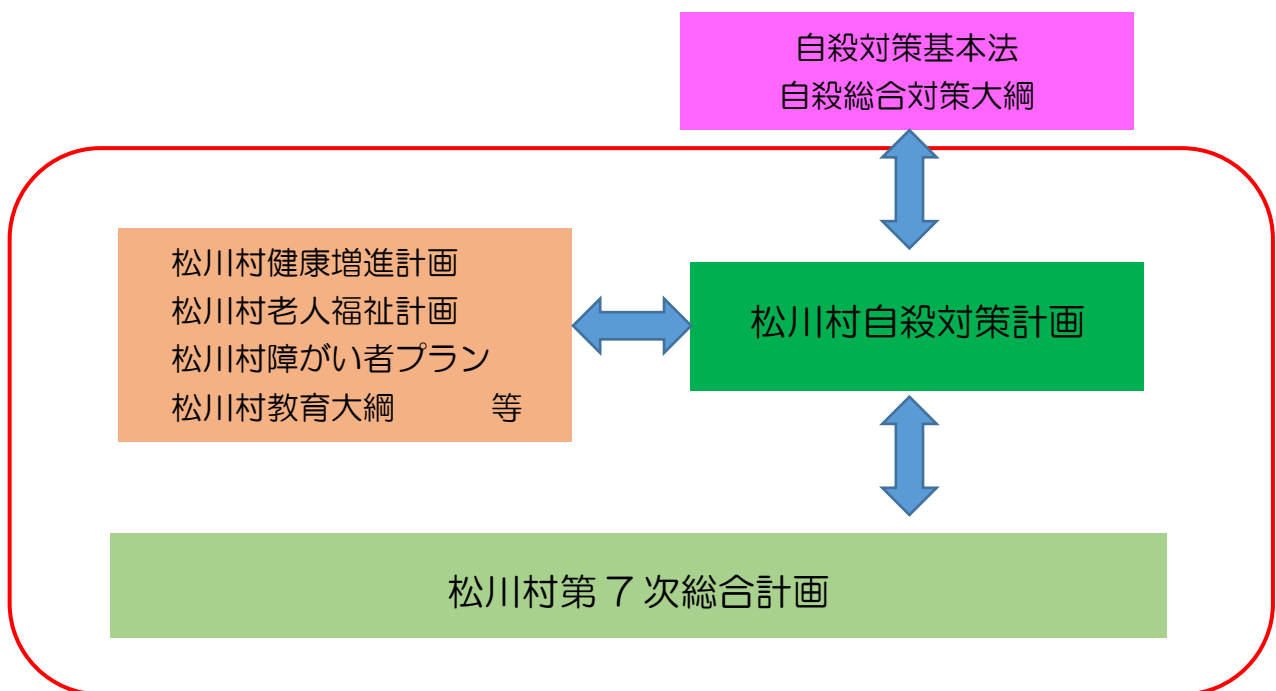
日本の自殺対策は、平成 18(2006)年に自殺対策基本法が制定されて以降、大きく前進しました。「個人の問題」と認識されがちであった自殺は、「社会の問題」と認識され、国を挙げた総合的な自殺対策の推進の結果、自殺者は減少傾向にあります。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で、状況に変化が生じました。男性、特に中高年男性が自殺者の大きな割合を占める状況は変わっていませんが、令和 2 年には自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、特に女性や小中高生の自殺者が著しく増加し、総数においては 11 年ぶりに前年を上回りました。令和 4 年には男性の自殺者数も 13 年ぶりに増加し、小中高生の自殺者数は過去最多となっています。日本の自殺死亡率(人口 10 万人当たりの自殺による死亡率)は、依然として、G7 諸国の中で最も高く、自殺者数も毎年 2 万人を超える水準で推移していることから、非常事態はいまだ続いています。

こうした状況の中、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、自殺対策をさらに総合的かつ効果的に推進するため、平成 28(2016)年に自殺対策基本法が改正され、自殺対策が「生きることの包括的な支援」として実施されるべきこと等が基本理念に明記されると共に、すべての市区町村において「自殺対策計画」を策定することとされました。

これらの背景を踏まえ、村においても「誰も自殺に追い込まれることのない松川村」の実現をめざし、平成 31 年(2019)年度から令和 5(2023)年度を取組期間とする「松川村自殺対策計画」を策定し、自殺対策を総合的に推進してきました。国の動きや自殺の実態、社会状況等の変化に配慮し、5 年に一度内容の見直しを行うこととし、「第 2 次松川村自殺対策計画」を策定します。

## 2：計画の位置付け

本計画は、平成 28 年に改正された自殺対策基本法第 13 条第 2 項の規定に基づき、村における実情を勘案して定める、自殺対策についての計画です。中長期的な視点を持って継続的に実施していくため、国の定める「自殺対策基本法」や「自殺総合対策大綱」を踏まえ、「松川村第 7 次総合計画」を始めとする、関連性の高い計画との整合を図ります。



## 3：計画の期間

令和 6（2023）年度～令和 10（2027）年度までの 5 年間とします。国の動きや自殺の実態、社会状況等の変化に配慮し、必要に応じて計画の見直しを行います。

## 4：計画の数値目標

村においては、「誰も自殺に追い込まれることのない松川村」を目指し、施策を進めていきます。平成 29（2017）年～令和 3（2021）年において平均して毎年 1.8 名が自殺で亡くなっているという状況から、令和 10 年度までに年間自殺者数を「0」にすることを目標とします。

## 第2章 松川村における自殺の特徴

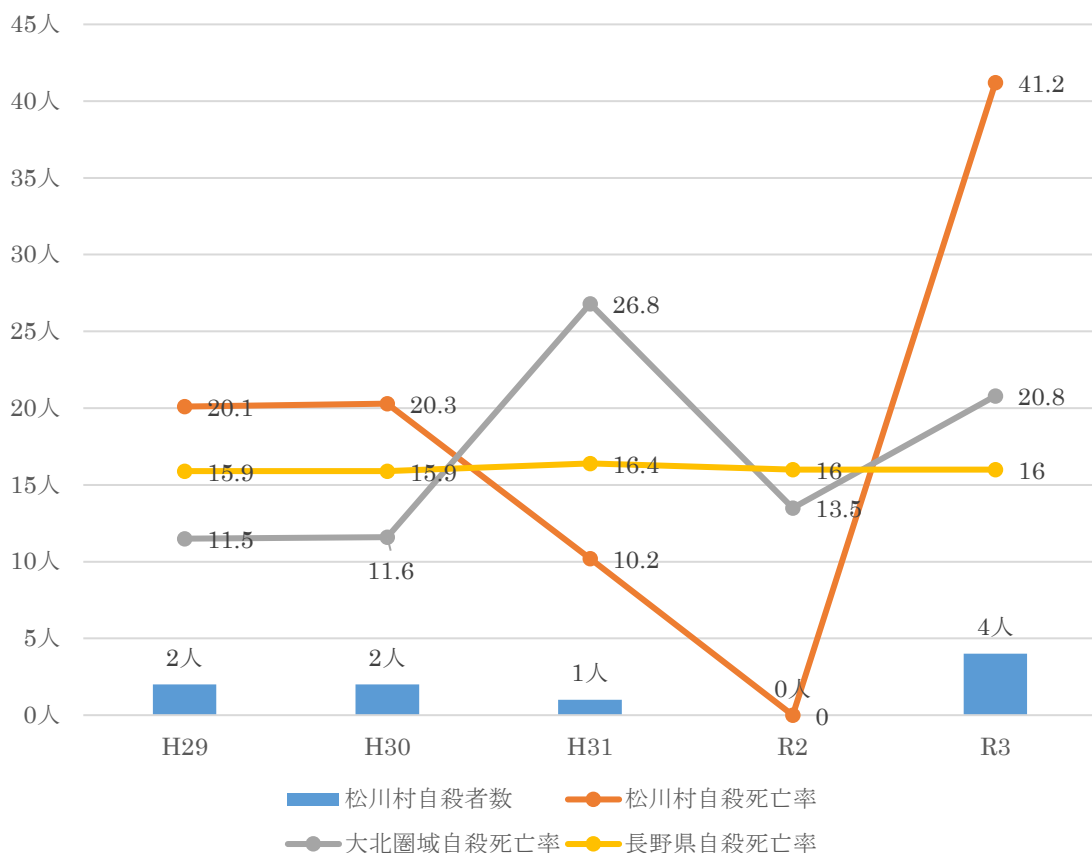
## 1：統計データから見る松川村の自殺の傾向

村の自殺の実態に即した計画を策定するため、厚生労働省「人口動態統計」警察庁「自殺統計」ならびに自殺総合対策推進センターが自治体ごとの自殺実態を示した「地域自殺実態プロファイル」を基に分析をした結果、以下の特徴が見られました。

(1) 年間自殺者数は平均 1.8 名。自殺死亡率は長野県・大北圏域よりもやや高い。

平成 29 (2017) 年～令和 3 (2021) 年に自殺で亡くなった人の数は 9 名です。自殺死亡率の 5 年間の平均は 18.4 と、大北圏域の平均 16.8 また、長野県の平均 16.0 よりやや高い状態です。

年間自殺者数及び自殺死亡率の推移（平成29年～令和3年）

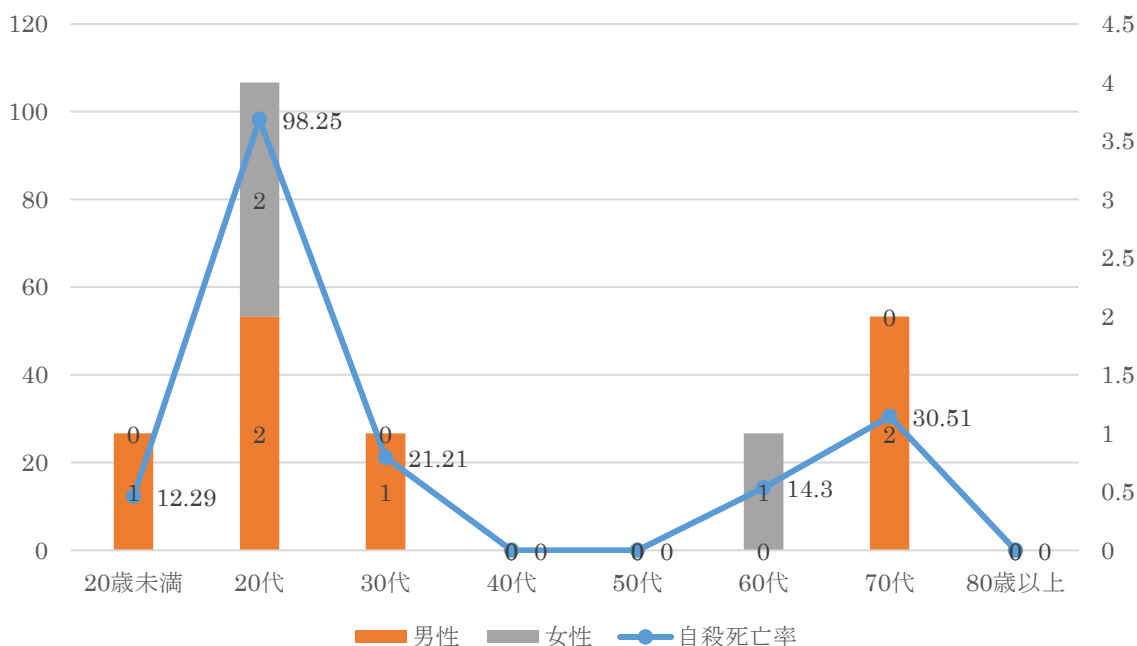




(2) 20歳未満～20代の若年層や70代の自殺死亡率が高い。

平成29(2017)年～令和3(2021)年の自殺死亡率を年代別にみると、5年間の平均で、20歳未満12.29、20代98.25、30代21.21、60代14.3、70代30.51となり、長野県や大北圏域の平均より高い値を示しています。

年代別自殺者数および自殺死亡率（平成29年～令和3年合計）



(3) 自殺者の半数は有職者であり、9割に同居人がいる。

平成29(2017)年～令和3(2021)年に自殺で亡くなった人9名のうち、不詳の1名を除き4名が有職者であり、7名に同居者がいる状況でした。



自殺死亡率とは

人口10万人当たりの自殺者数を指します。

自殺者数÷人口(10月1日現在)×100,000人

(4) 支援が優先されるべき対象群

平成 29 (2017) 年～令和 3 (2021) 年の自殺の実態について、自殺総合対策推進センターの「地域自殺実態プロファイル」により村において自殺で亡くなる人の多い属性（性別×年代別×職業の有無別×同居人の有無別）の上位 5 区分が示されました。この属性情報より、村において推奨される重点施策として「子ども・若者」「勤務・経営」「無職者・失業者」「生活困窮者」に対する取り組みが挙げられました。

	上位 5 区分 ※1	自殺者数	割合	自殺 死亡率	背景にある自殺の危機経路 ※2
1	男性 20～39 歳 有職独居	1	11.1%	313.0	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
2	女性 20～39 歳 無職同居	1	11.1%	96.8	DV 等→離婚→生活苦+子育ての悩み→うつ状態→自殺
3	女性 20～39 歳 有職同居	1	11.1%	41.8	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
4	男性 20～39 歳 有職同居	1	11.1%	30.9	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
5	男性 60 歳以上 有職同居	1	11.1%	28.5	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

※1 順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順としました。

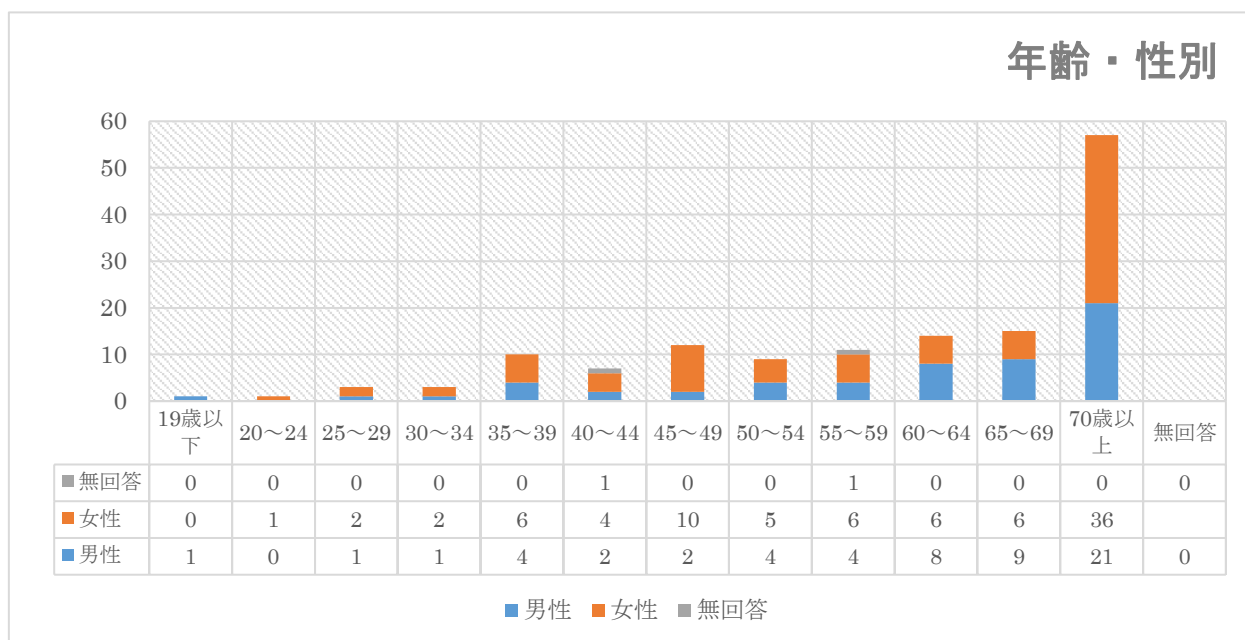
※2 NPO 法人ライフリンクが行った 500 人以上の自殺で亡くなった方についての実態調査から、自殺は平均すると 4 つの要因が連鎖して引き起こされており、それらの要因の連鎖プロセス（「自殺の危機経路」という）は、性、年代、職業等によって特徴が異なることが明らかになりました。

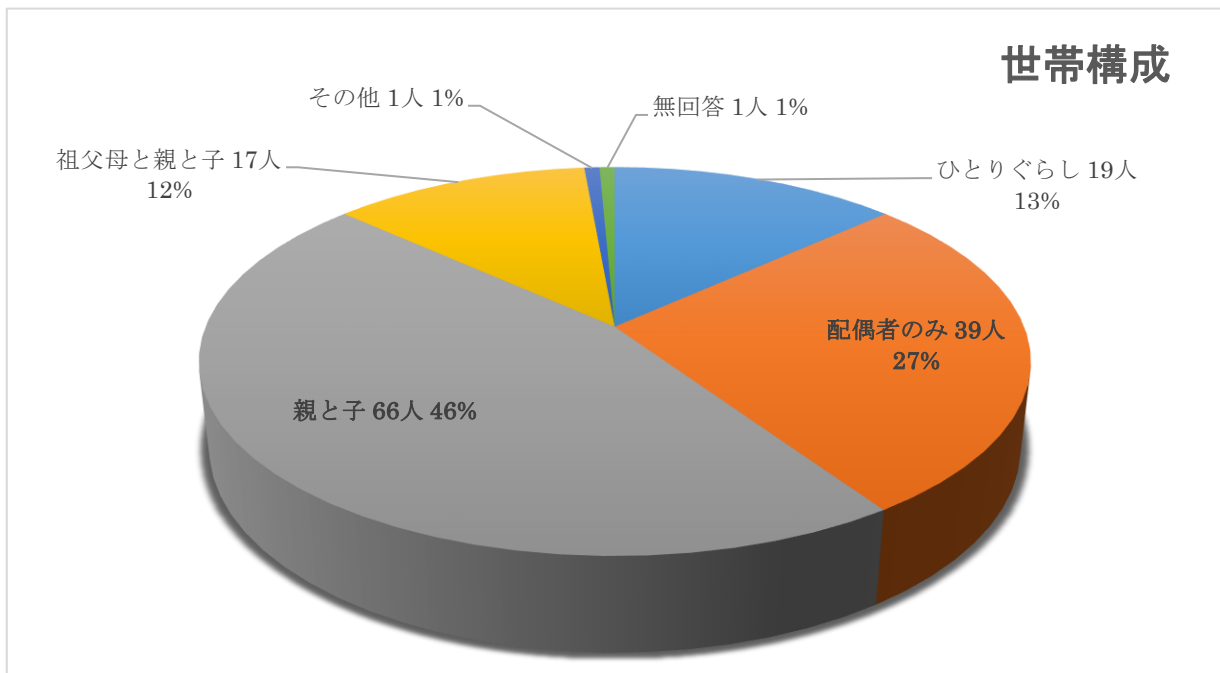
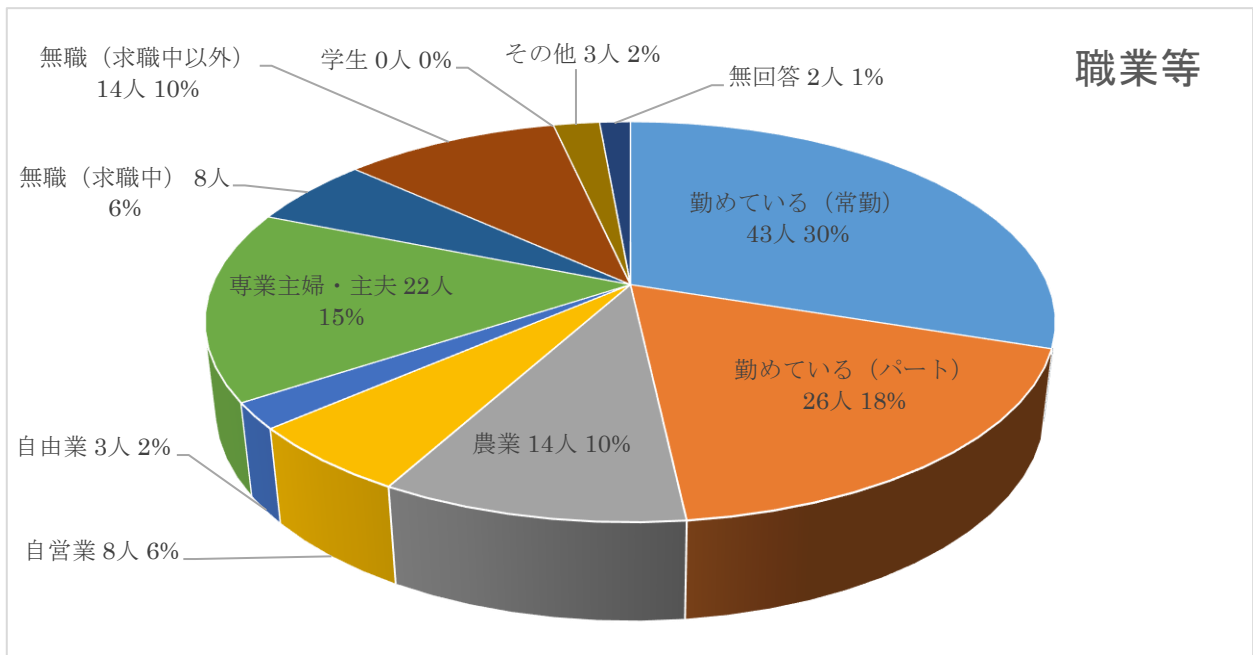
上記表の「背景にある自殺の危機経路」の列には、それぞれのグループが抱え込みやすい要因とその連鎖のうちの主なものが記載されています。

## 2：松川村こころの健康に関する村民意識調査の結果

自殺に対する村民の意識などの実態を把握し、この実態に基づいた計画策定となるよう、「令和5年度松川村こころの健康に関する村民意識調査」（以下、村民意識調査）を実施しました。

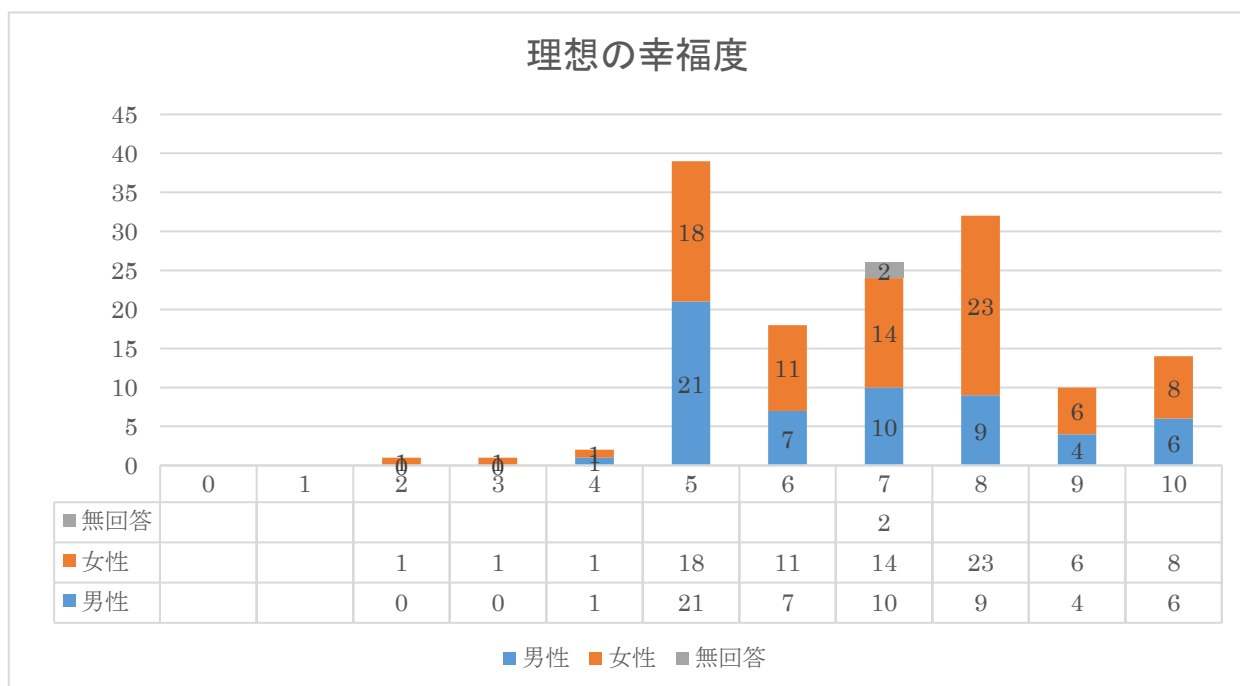
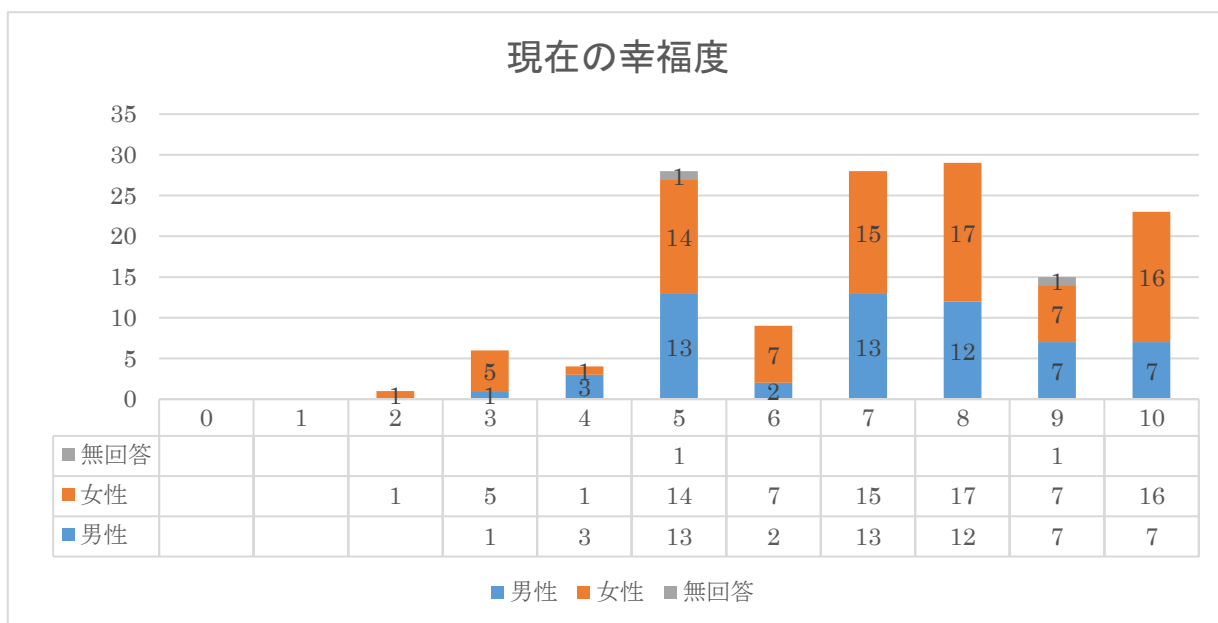
- (1) 調査方法 郵送による調査（封筒による密封回収、QRコード）
- (2) 調査期間 令和6年2月9日（金）～2月26日（月）
- (3) 調査対象 村内に住所のある16歳以上の男女 300名（無作為抽出）
- (4) 有効回答数 男性58名 女性83名 不明2名 合計143名  
（回答率 47.7%）
- (5) 調査項目 別紙調査票による
- (6) 調査結果の概況
  - I あなたご自身のことについて





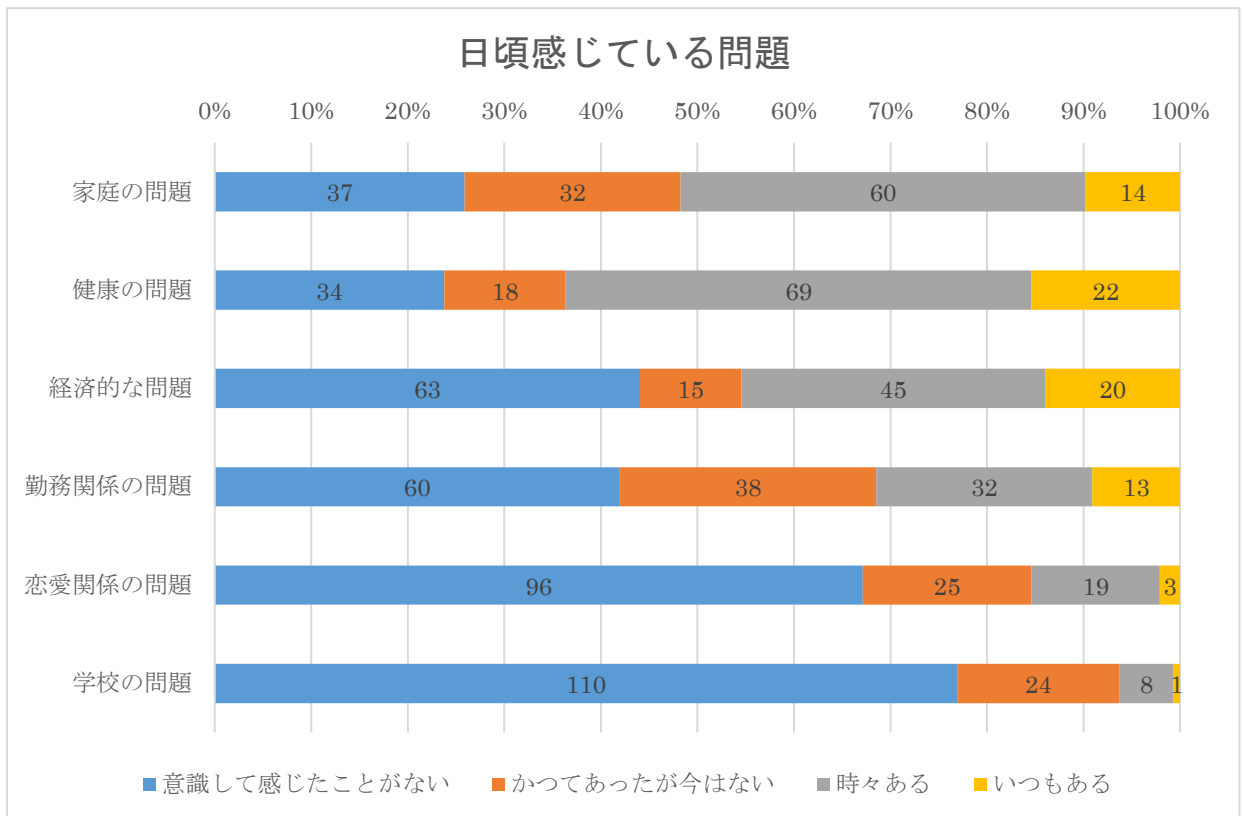
## Ⅱ あなたの気持ちや考えについて

今感じている幸福感と理想の幸福感について「とても不幸せ（0点）」「幸せと不幸せが半々くらい（5点）」「とても幸せ（10点）」とした時に何点だと思うかという質問に対し、5点～10点の間を選択された方が約9割以上いました。

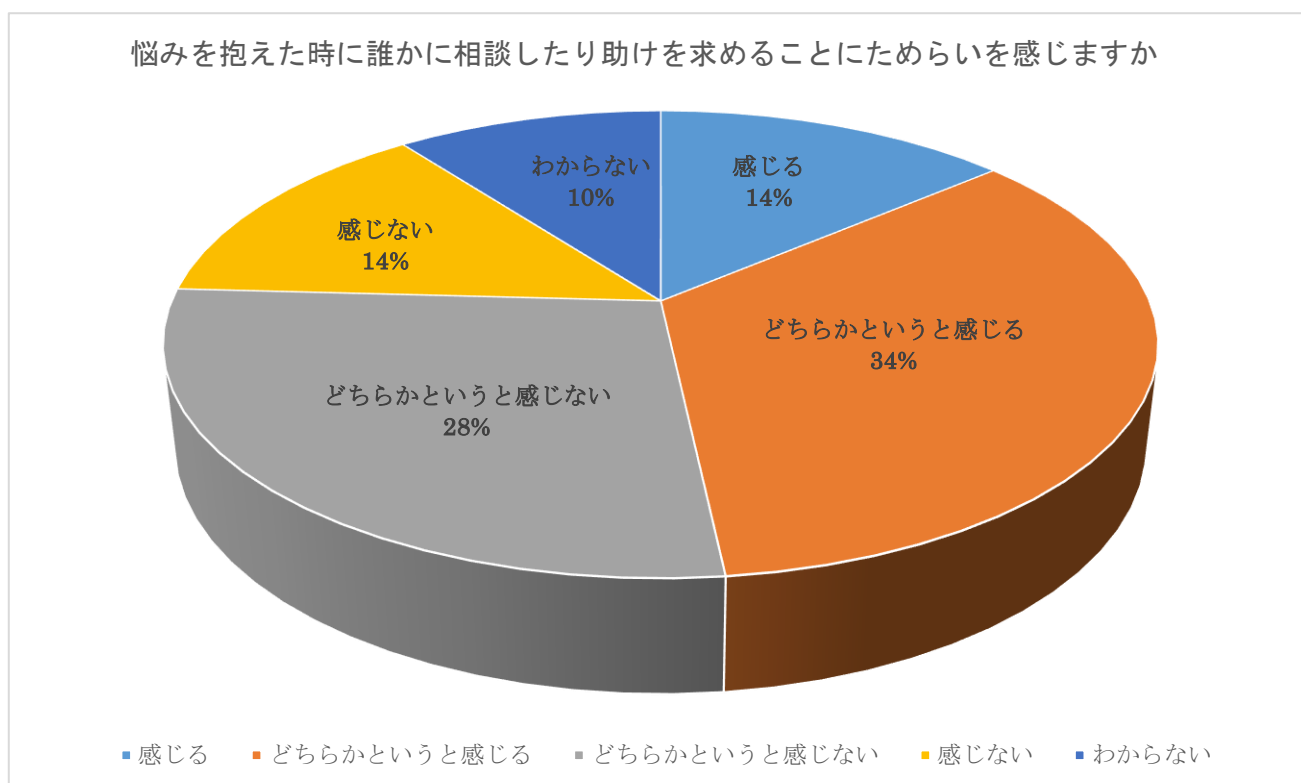


### Ⅲ 悩みやストレスについて

以下の6つの問題について、悩みや苦勞、ストレス、不満を感じるかどうかという問いに対し、「家庭の問題」「健康の問題」「経済的な問題」「勤務関係の問題」について、「時々ある」「いつもある」と回答した割合が3割～6割強と高い結果となりました。この結果は前回「平成30年度松川村こころの健康に関する村民意識調査」と同じ傾向となっています。勤務関係の問題については前回調査では約4割であったのに対し、今回は約3割となっています。

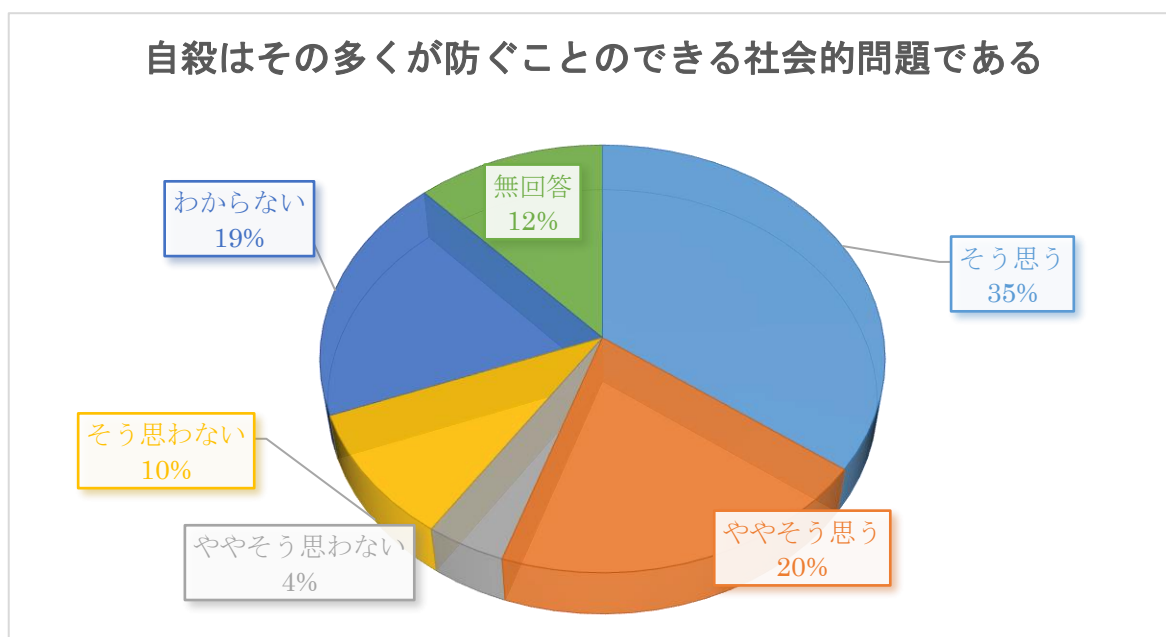


「悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、誰かに相談したり、助けを求めることにためらいを感じますか」という質問に対し、「感じる」「どちらかというと感じる」と回答した割合が48%ありました。

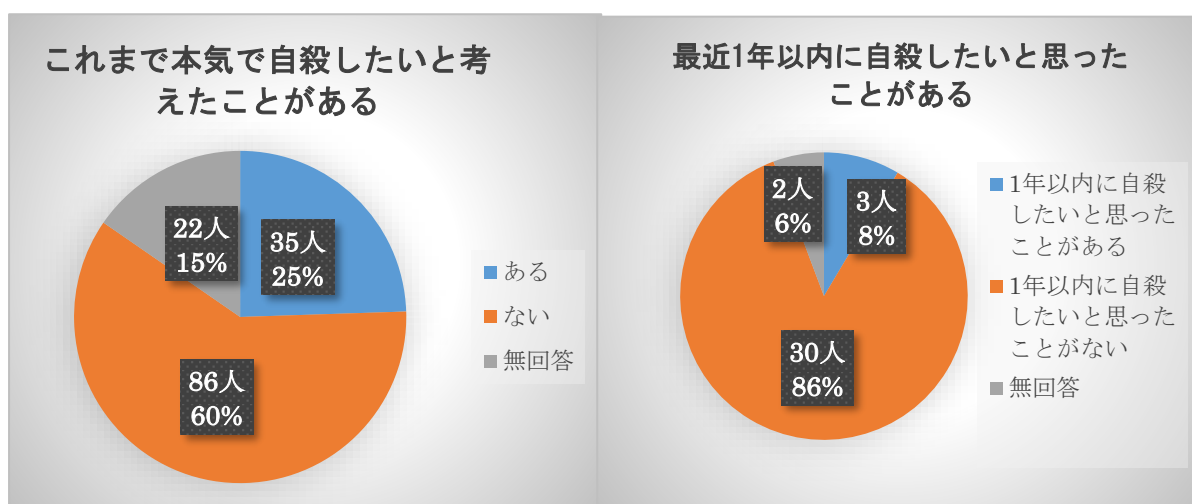


#### Ⅳ 自殺やうつに関する意識について

自殺に関する意識について、「自殺はその多くが防ぐことのできる社会的問題である」という質問に対し、「そう思う」「ややそう思う」と回答した割合は全体の55%を占めました。



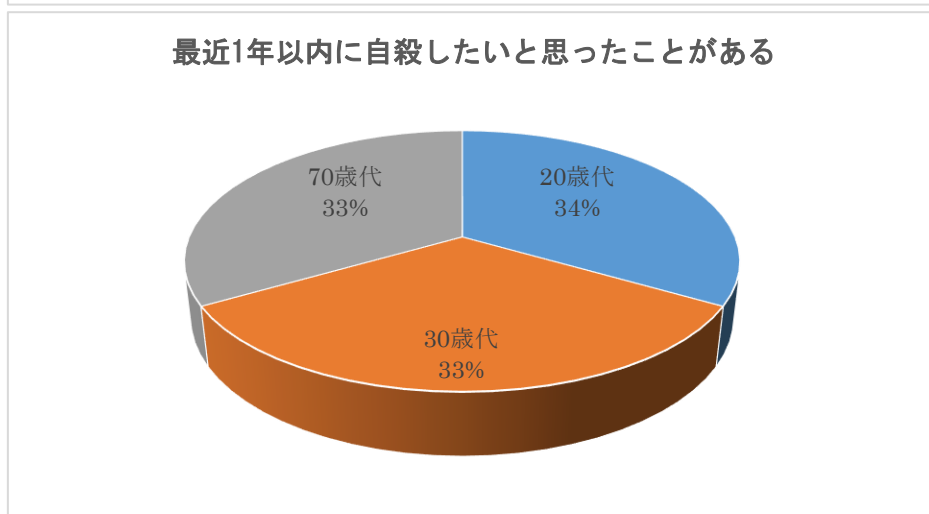
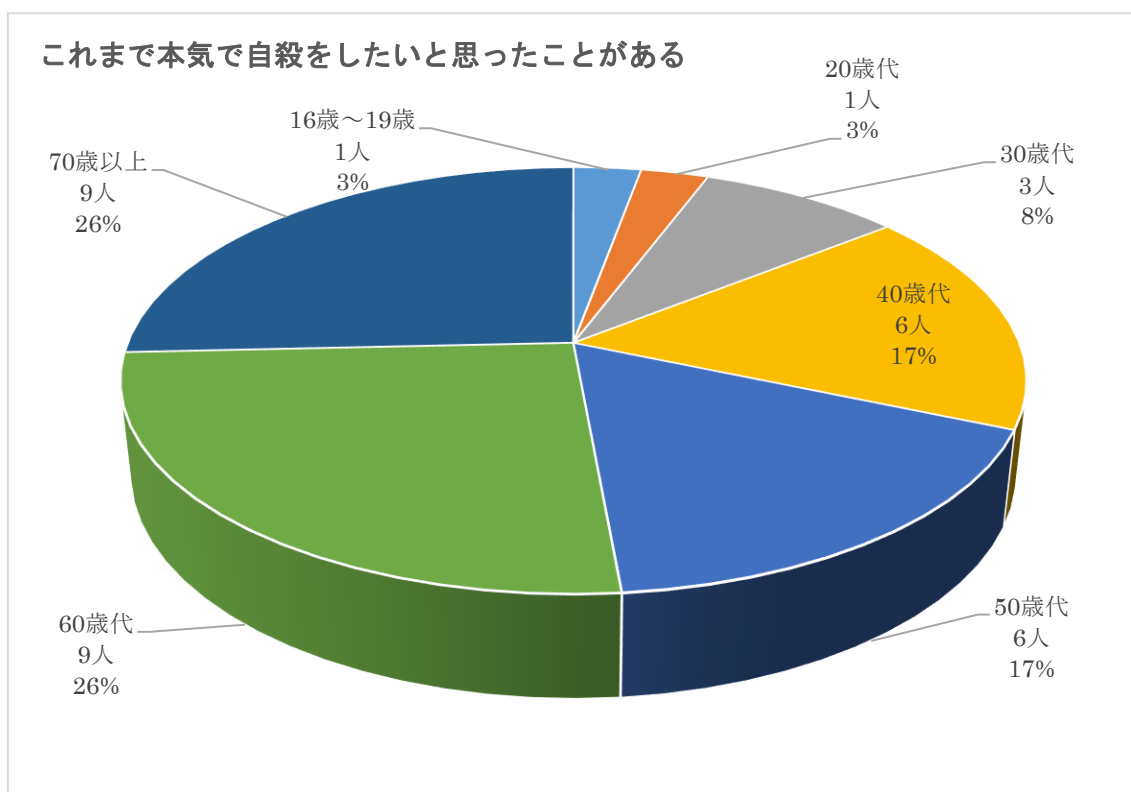
「あなたは、これまでの人生の中で、本気で自殺をしたいと思ったことがありますか」という質問に対して、25%が「自殺をしたいと思ったことがある」と回答しています。また、そのうち8%が「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答しています。





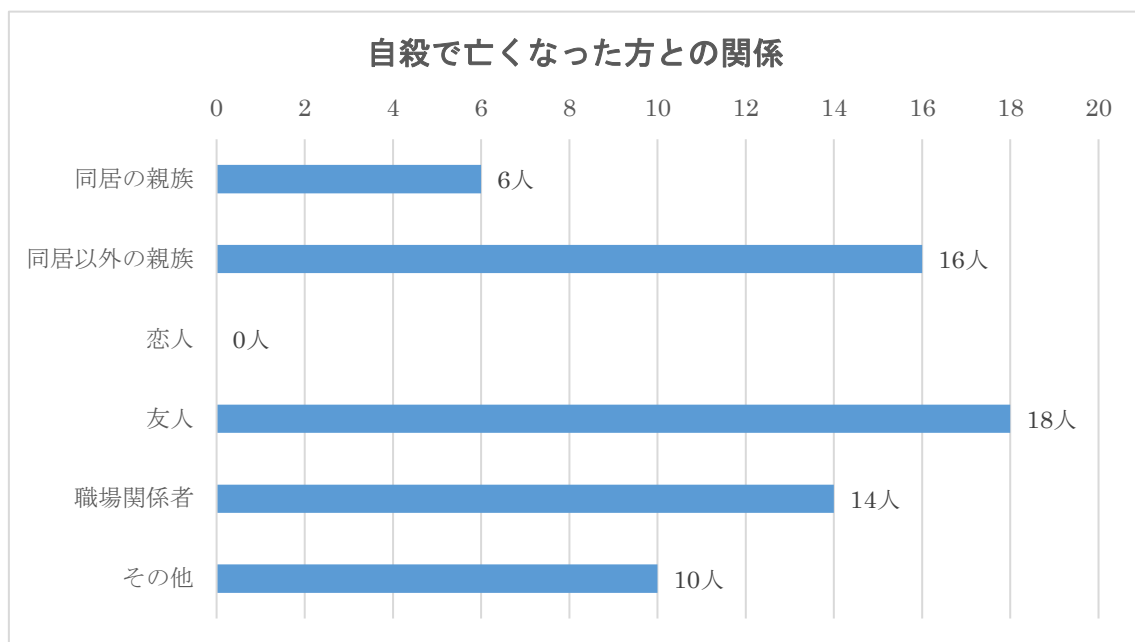
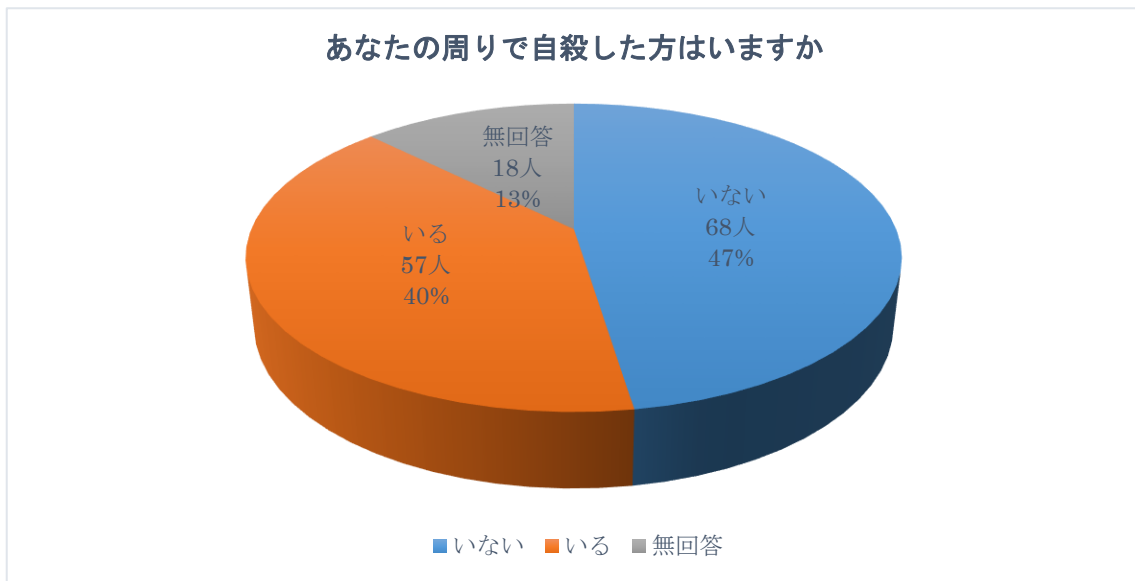
なお、厚生労働省が実施した「平成 28 年度自殺対策に関する意識調査」では同質問で、「これまで本気で自殺したいと思ったことがある」と回答した人は 27.2%であり、村民意識調査ではやや下回る結果となっています。また、そのうち「最近 1 年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答した人は 34.9%と村民意識調査とは大きな開きがあります。

また、「自殺したいと思ったことがある」と回答した人を年代別にみると、その割合は 70 歳代以上と 60 歳代が最も多く、次いで 50 歳代と 40 歳代が同数となっています。



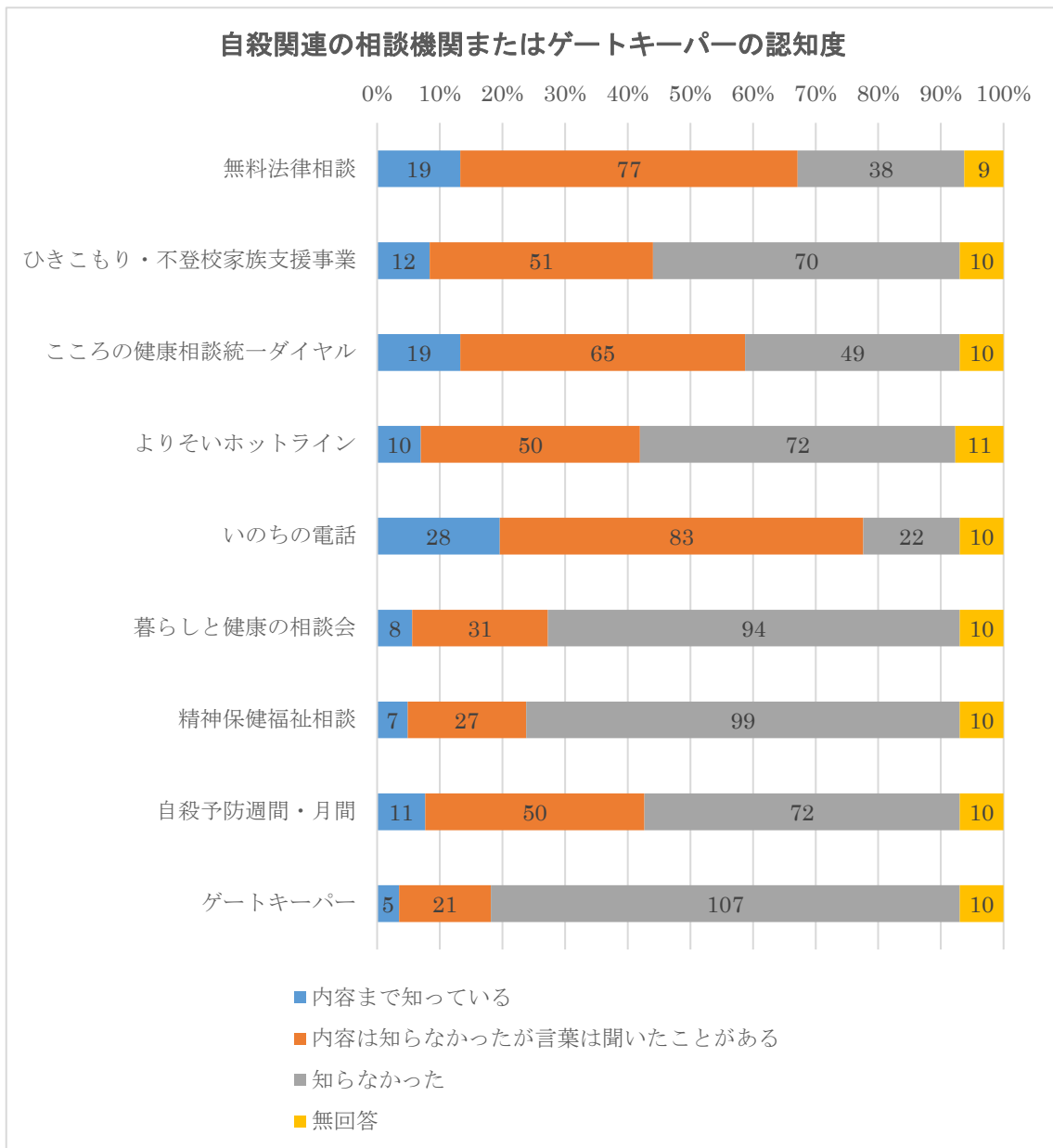
### 【傾向】 4割の方が「身の回りの人を自殺で亡くしている」

「あなたの周りで自殺した方はいますか」という質問に対して、40%の方が「いる」と回答しました。亡くなった方との関係については複数回答となっていますが、「非同居の親族」「友人」と答えた割合が多くなっています。



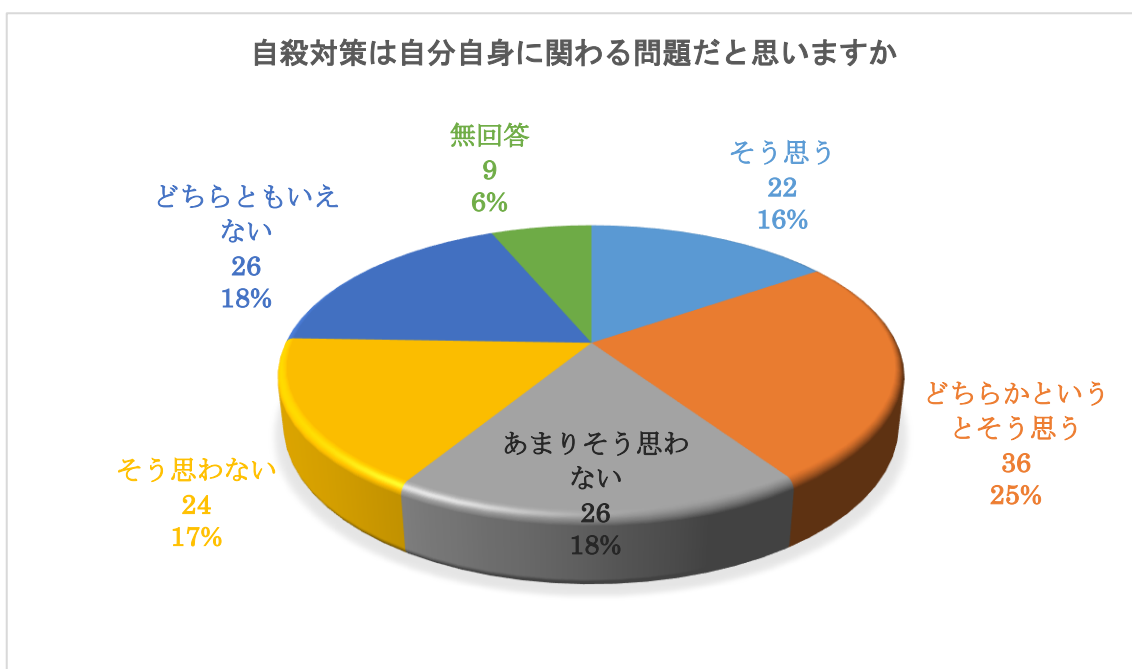
## V 自殺対策の現状等について

村や社会福祉協議会での事業、大町保健福祉事務所で開設している相談窓口、相談機関およびゲートキーパーについての認知度に関する質問に対して、「内容まで知っている」と答えた人は、それぞれ10%に満たない状況でした。相談機関等の周知やゲートキーパー養成に関する取り組みの必要性があると考えられます。



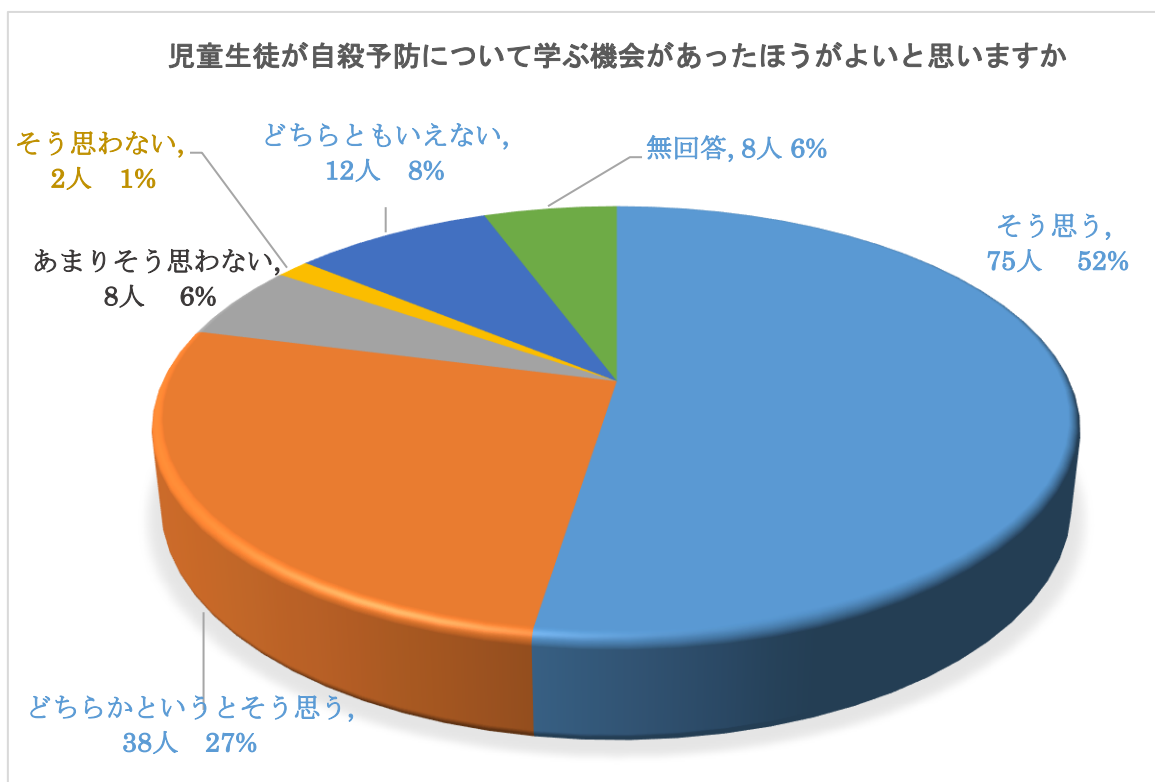
「自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか」という質問に対し、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した方の割合が高く、41%でした。

厚生労働省調査では、同質問に対し、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合は36%であり、自殺対策を「自分自身に関わる問題」と感じている人の割合が全国と比べてやや高いことが分かりました。

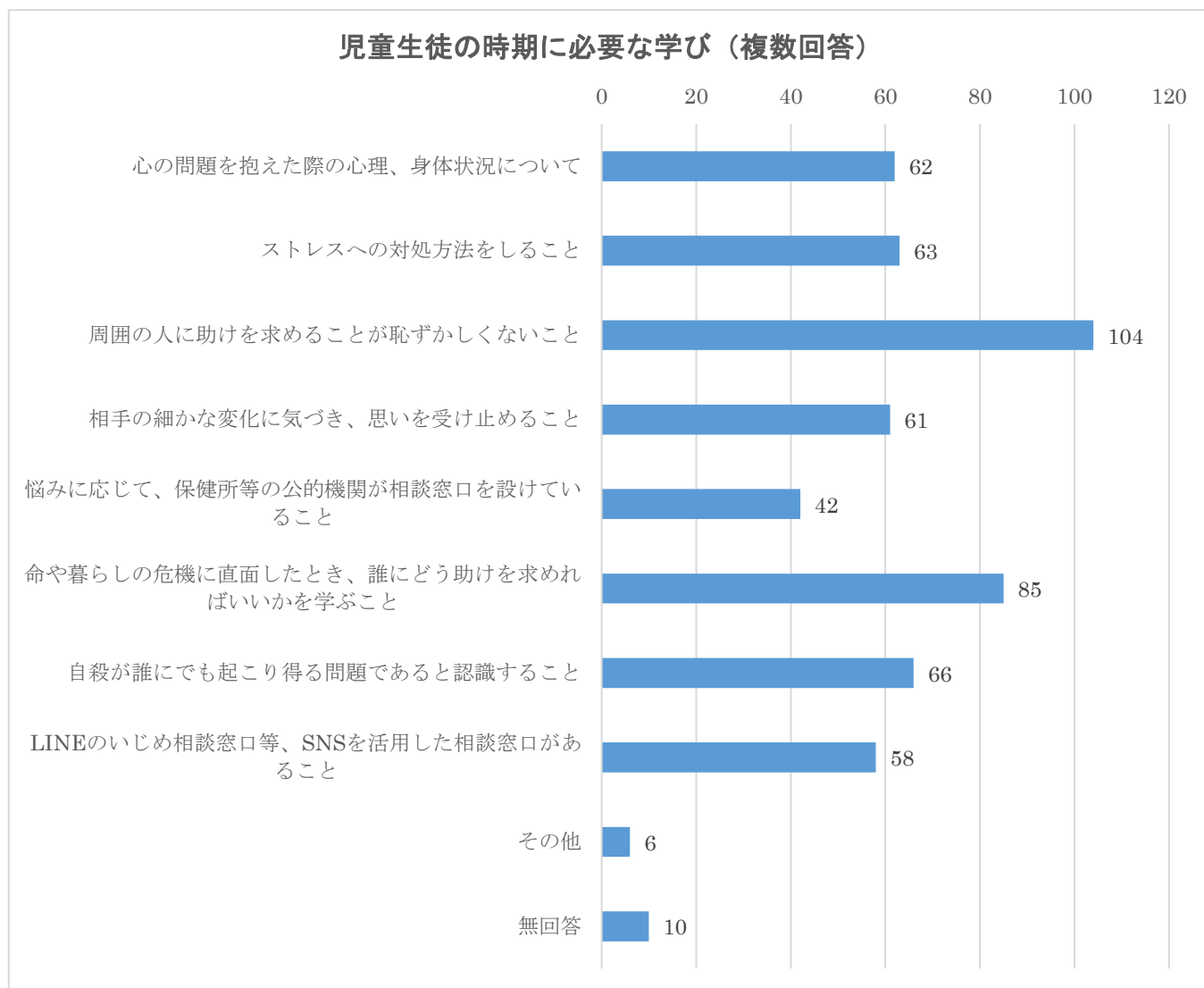


## Ⅵ 今後の自殺対策について

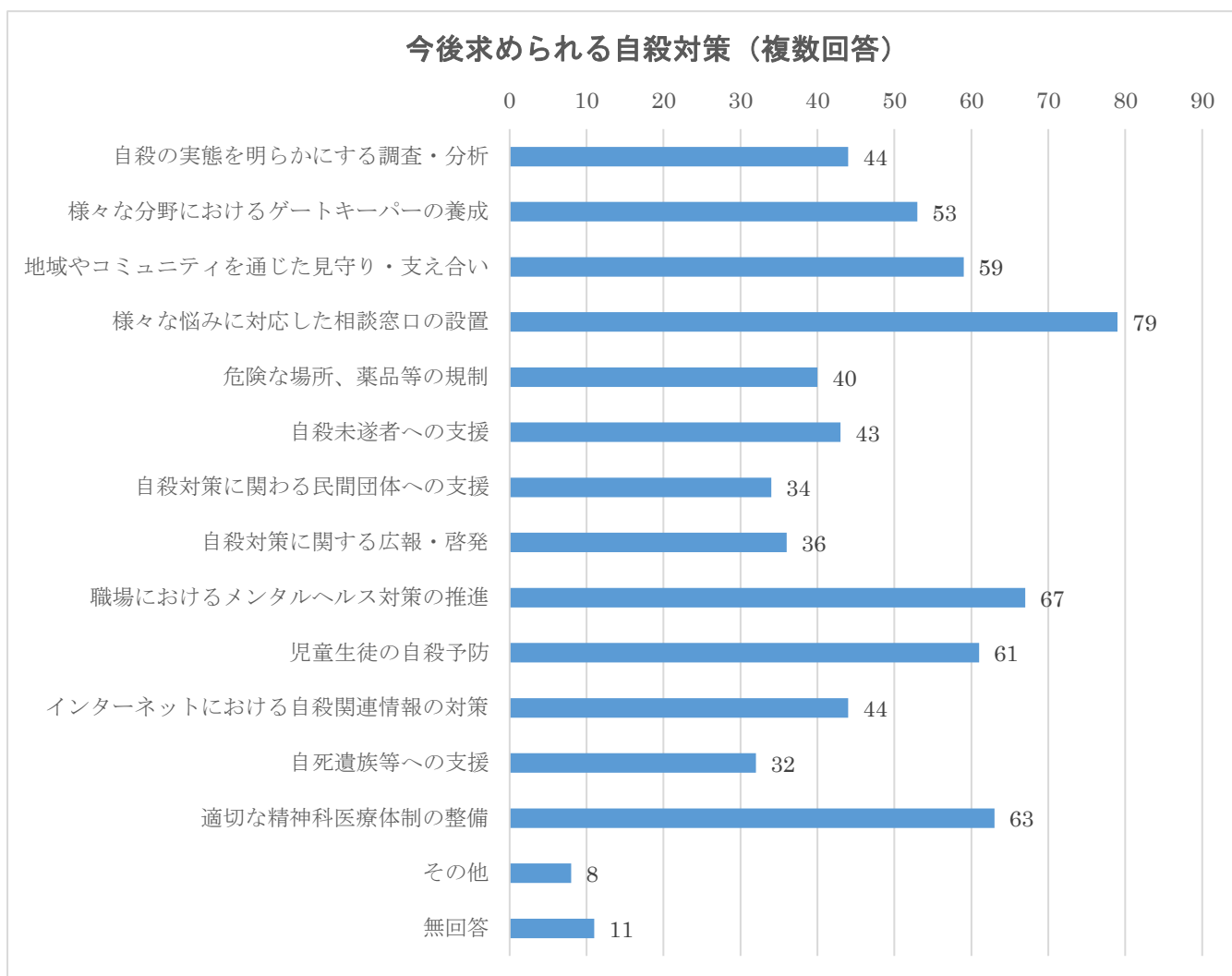
「児童生徒が自殺予防について学ぶ機会があった方が良いと思いますか」という質問に対し、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した方の割合が高く、全体の79%を占めました。



「児童生徒の時期においてどのようなことを学べば自殺予防に効果があると思いますか」という質問に対し、「周囲に助けを求めることが恥ずかしくないこと」「命や暮らしの危機に直面した時に誰にどう助けを求めればいいのかを学ぶこと」回答した方の数が多い状況でした。



また、「今後求められる自殺対策として、どのようなものが必要になると思いますか」という質問に対しては、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」と回答した方の数が多い状況でした。



※調査における参照資料

- 令和4年度小布施町こころの健康に関する町民意識調査
- 日本財団自殺意識調査
- 厚生労働省 自殺対策に関する意識調査（令和3年度）

### 第3章 いのち支える自殺対策における取り組み



## 1：基本方針

令和4年10月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」を踏まえ、村では以下の6項目を自殺対策における「基本方針」として、本計画の推進を図ります。

### 【基本方針1】「生きることの包括的な支援」としての自殺対策を推進する

個人においても地域においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より、失業や多重債務、生活困窮等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回った時に、自殺リスクが高まると言われています。そのため、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、自殺リスクを低下させる方向で推進する必要があります。自殺防止や遺族支援といった狭義の取り組みだけではなく、地域において「生きる支援」に関連するあらゆる取り組みを総動員して、「生きることの包括的な支援」として推進することが重要です。

### 【基本方針2】関係施策との有機的な連携による総合的な取り組みを推進する

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、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り組みが重要です。また、このような包括的な取り組みを実施するためには、さまざまな分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

自殺の要因となりうる「生活困窮」「児童虐待」「性暴力被害」「ひきこもり」「性的マイノリティ」等の関連分野においても同様の連携の取り組みが展開されています。連携の効果をさらに深めるため、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することが重要です。

とりわけ、地域共生社会の実現に向けた取り組み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くことにより、誰もが、住み慣れた地域で適切な支援を受けられる地域社会づくりを推進していく必要があります。

### 【基本方針3】対応のレベルと段階に応じた、さまざまな施策を効果的に連動させる

自殺対策は、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、以下の3つの対応レベルがあります。

- ①対人支援のレベル：自殺のリスクを抱えた個々人の問題解決に取り組む
- ②地域連携のレベル：支援者や関係機関同士の連携を深めていくことで、包括的な支援を行う
- ③社会制度のレベル：支援制度の整備等を通じて、人を自殺に追い込むことのない地域社会の構築を図る

また、時系列的な対応の段階としては以下の3つが挙げられ、それぞれの段階において施策を講じる必要があるとされています。

- ①事前対応：心身の健康の保持増進についての取組、自殺や精神疾患等についての正しい知識の普及啓発等、自殺の危険性が低い段階での対応
- ②危機対応：現におこりつつある自殺発生の危機に介入し、自殺を防ぐための対応
- ③事後対応：自殺で身近な人を亡くした遺族や職場の同僚等への支援や、自殺未遂をした人が再び自殺行動に至らないようにするための支援等の対応

加えて、「事前対応」よりもさらに前段階での取り組みとして、学校での児童生徒を対象とした「SOSの出し方に関する教育」を推進していくことも重要とされます。

### 【基本方針4】自殺対策における実践的な取り組みと啓発を両輪で推進する

効果的な自殺対策を展開するためには、当事者へのさまざまな支援策を展開したり、支援関係者との連携を図ったりするなどの実践的な取り組みだけでなく、この取り組みが地域に広がって、根付いていけるように、自殺対策に関する周知や啓発活動と両輪で推進していくことが重要です。

自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こり得ますが、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、その心情や背景への理解を深めること、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが地域全体の共通認識となるよう、積極的な普及啓発を行うことが求められます。すべての村民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインを早期に察知し、それぞれ抱

えている悩みや問題に対応した相談窓口から専門家につなぎ、周囲の人々とともに連携しながら見守っていけるよう、広報・教育活動等に取り組んでいくことが重要です。

#### **【基本方針5】関係者の役割を明確化し、関係者同士が連携・協働して自殺対策を推進する**

「誰もが自殺に追い込まれることのない松川村」の実現のためには、村のみでなく、国、県、関係団体、民間団体、企業、そして何より、村民一人一人が連携・協働し、一体となって自殺対策を推進していく必要があります。そのために、それぞれの業務や活動内容に応じた役割を明確化し、その情報を共有したうえで、相互の連携・協働の仕組みづくりを行うことが重要です。だれもが自殺を社会全体の問題であることと認識し、主体的に自殺対策に取り組むことができる村づくりを目指します。

#### **【基本方針6】自殺者等の名誉及び生活の平穏**

自殺対策基本法第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」と定められています。

松川村はこのことを認識して自殺対策に取り組みます。

## 2：目標と施策の展開

村では、自殺実態や村民意識調査の結果を踏まえ、かつ、自殺対策の6つの基本方針に則り、「誰もが自殺に追い込まれることのない松川村」の実現を目指して、7つの目標を掲げ、目標達成のための施策を展開していきます。これらは、国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」においても全国的に実施されることが望ましいとされている基本的な取り組みに加え、自殺総合対策推進センターが作成した、「地域自殺実態プロファイル」に基づき、「若年層（子ども・若者）」「高齢者」「働き盛り世代（勤務・経営）」それぞれの実態に沿った取り組みを目標として設定しています。

## 【目標 1】 ネットワークの強化

自殺対策には、医療・保健・生活・教育・労働等のさまざまな関係機関とのネットワークづくりが重要です。村民と、行政・関係機関が顔の見える関係を築き協働し、地域で支え合える村づくりを推進します。また、特に自殺の要因となり得る分野のネットワークとの連携を強化していきます。

【施策の展開】 ※施策区分 ◎：現在すでに実施 ☆今後検討を進める

### (1) 地域・役場組織内におけるネットワークの強化

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	【松川村いのち支える自殺対策推進本部】 村の自殺対策を役場庁内の各部署と連携し、全庁的な取り組みとして自殺対策を推進していくため、村長を責任者とする理事者及び全課長で組織する推進本部を設置します。	全課	
☆	【自治会との連携強化】 地域住民同士の見守りや共に助け合うことの出来る地域づくり推進のために、各行政区自治会との連携強化を図ります。区長会にて自殺対策に関する話題を取り上げたり、災害時地域支え合いマップの作成等の機会を通じて、地域内で支援が必要な方の発見や情報共有等、現状ある機会を最大限に活かしながら自殺対策における各行政区との具体的な連携方法を検討していきます。	総務課 福祉課	各行政区
◎	【自殺対策地域連絡会】 自殺対策地域連絡会への参画を通じ、大北圏域内の市町村や県、参画団体との連携を強化します。	福祉課	大町保健福祉事務所

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	<p>【総合相談会】</p> <p>村民のさまざまな悩みにワンストップで対応できる総合相談会を大町保健福祉事務所と大北圏域内の市町村と合同で開催し、連携を強化します。また、相談会に参加する専門職（弁護士・精神科医師・まいさぼ等）と村における相談支援業務の対応の際にも日常的な連携がとれる様、関係構築を図ります。</p>	福祉課	大町保健福祉事務所 大北圏域市町村

(2) 特定の課題に関する連携・ネットワークの強化

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	<p>【生活支援体制整備事業(ふれあいねっと会議)】</p> <p>地域で暮らす高齢者に対し、村民主体で支え合う地域づくりの推進のため、村の実情にあった支え合いの仕組みや助け合いの地域づくりについて検討します。</p>	地域包括支援センター	
◎	<p>【松川村虐待等防止連絡協議会】</p> <p>児童虐待・高齢者虐待・障がい者虐待・DV被害等の支援対象者について、各関係機関の役割を整理・情報共有し、自殺対策の視点からも支援対象者に対して効果的な支援策を検討・実施できるように運営をしていきます。</p>	福祉課	
◎	<p>【生活困窮者自立支援事業との連携強化】</p> <p>生活困窮者に対する相談支援・就労支援・家計相談等の各種事業と自殺対策の連携を強化し、自殺リスクの高い問題を抱えた支援対象者に対して、関係機関が連携して支援にあたるよう、まいさぼ大町や村社会福祉協議会と情報共有やケース検討の機会を設けます。</p>	福祉課	まいさぼ大町 社会福祉協議会

施策 区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	<p>【子育てリンリン会議】</p> <p>保育園、小学校、中学校での園児・児童・生徒の状況を関係機関で共有し、不登校等の問題を抱えた支援の必要な子どもへの具体的な支援策を検討する。自殺対策の支援からも家族状況等、周辺の情報も共有し、自殺リスクの評価や、必要に応じて家庭への支援を包括的・継続的に行えるよう運営をしていきます。</p>	教育委員会	

## 【目標 2】 自殺対策を支える人材の育成

村民意識調査の結果（P12）にもあるように、悩みを抱えたりストレスを感じた時に、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るという方が少なくありません。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人は、悩みや問題をひとりで抱え込みがちになり、その問題が解決されないまま深刻化し、結果として自殺リスクを高めることに繋がる可能性があると言われます。地域ネットワークの担い手として、さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対して早期の「気づき」ができる人材育成の方策を充実させるため、必要な研修等の機会の確保を図ります。

【施策の展開】 ※施策区分 ◎：現在すでに実施 ☆今後検討を進める

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
☆	<p>【村職員に対する人材育成】</p> <p>職員研修の一環として、職員全員が自殺の実態を理解し、ゲートキーパーとしての自覚を持って業務にあたることを目的に、「職員向けゲートキーパー養成講座」を開催します。講座では、自殺のサインに「気づき」、本人の気持ちを丁寧に「傾聴」し、必要な支援先に「つなぎ」が出来るよう、専門家の講義やロールプレイの実践を行います。</p>	福祉課 総務課	
☆	<p>【関係団体等に対する人材育成】</p> <p>民生児童委員協議会等の村民から相談を受ける機会が多い団体の定例会等で事例検討会や相談を受ける際に必要な対応スキルに関する研修およびゲートキーパー養成研修を開催します。</p>	福祉課	民生児童委員協議会等

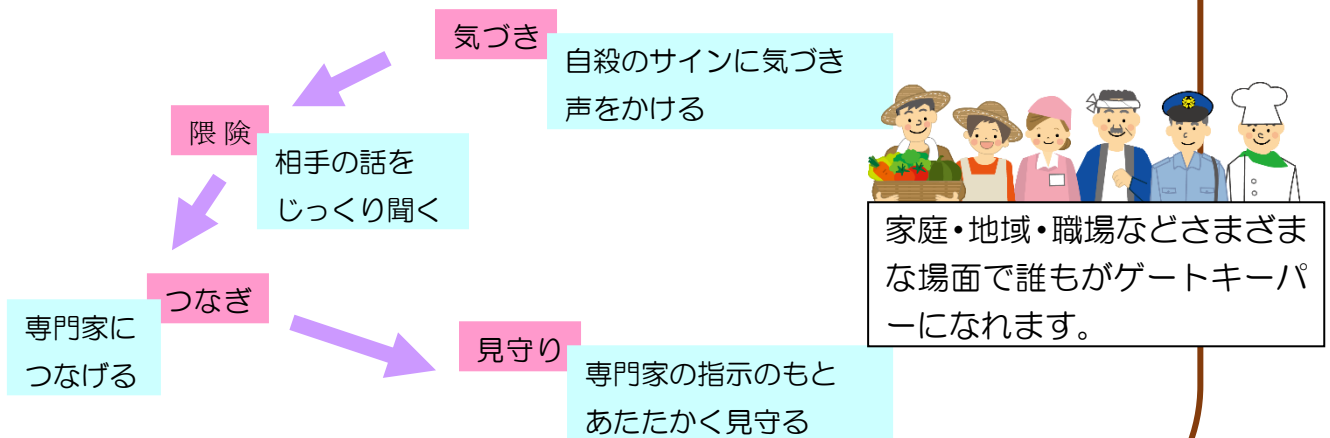


施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	【村民に対する人材育成】 村民向けゲートキーパー養成研修を開催し、身近な地域でゲートキーパーとしての視点を持った支え手となれる村民の育成を行うことで、地域における見守り体制を強化します。	福祉課	



### ゲートキーパーとは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき声をかける→話を聞く→必要な支援につなげる→見守る）ができる人のことです。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通じて「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持ち、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。



### 【目標 3】 自殺対策に関する広報啓発活動

村民意識調査の結果（P16）のとおり、村や社会福祉協議会での事業、大町保健福祉事務所で開設している相談窓口、自殺関連相談機関等についての認知度は、大変低い状況でした。

自殺に追いこまれるという危機は、誰にでも起こり得ることであり、危機に陥った人の心情や背景への理解を深め、誰かに助けを求めることが社会全体の共通認識となることを目的に、さまざまな機会を生かした広報・啓発活動を行います。

【施策の展開】 ※施策区分 ◎：現在すでに実施 ☆今後検討を進める

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
☆	<p>【リーフレット等の作成・配布】</p> <p>さまざまな悩みに対応した相談先情報を掲載したリーフレット等を作成し、庁内の各窓口や村関係施設にて配布します。また、「つなぎ」先として十分に活用できる様に、民生児童委員協議会等の村民から相談を受ける機会が多い団体の委員や、ゲートキーパー養成講座の参加者にも配布します。さらに、村内の金融機関や駅、商店等への設置も検討していきます。</p>	全課	民生児童委員協議会等
◎	<p>【自殺対策に関する啓発】</p> <p>9月の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間の際に、広報まつかわや村ホームページを活用し、自殺対策関連の記事の掲載や情報提供を行います。また、すずの音ホールや子ども未来センター「かがやき」などの村内施設の一部に啓発用ブースを設置し、パネル展示やリーフレット配布を行います。</p>	福祉課 教育委員会	

施策 区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
☆	【「いのち支える自殺対策講演会」】 自殺に対する理解の促進と啓発のため、村民向け講演会を開催します。	福祉課	
☆	【若年層向けリーフレット等の作成・配布】 いのちや暮らしの危機に陥った時に相談できる場所として、さまざまな相談支援機関があることを紹介するために若年層向けのリーフレット等を作成し、成人式での配布を行います。	福祉課 教育委員会	

## 【目標 4】 生きることの促進要因への支援

自殺対策は、「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加え、「生きることへの促進要因」を増やす取り組みを行うことが重要です。村では、「生きることへの促進要因」の強化につながるさまざまな取り組みを行います。

【施策の展開】 ※施策区分 ◎：現在すでに実施 ☆今後検討を進める

### (1) 居場所づくり・生きがい活動の支援

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	【地区ふれあい会】 各地区を拠点として、村民が主体となり、高齢者や地域住民同士の相互交流、居場所の提供を身近な公民館等を利用し開催します。地域での役割を持ち、生きがいづくりの場となるように運営協力を行います。	地域包括支援センター	社会福祉協議会 各行政区
◎	【介護予防事業】 介護予防プログラムに沿った、さまざまな機会を提供することで、心身の機能の維持・向上や重症化予防を目的に開催しています。参加する高齢者自身が介護予防意識を持ち、個人や仲間です自主的な健康づくりや生きがいづくりが行えるように相互交流の推進を図ります。	地域包括支援センター	
◎	【ボランティア等による地域の支え合い活動】 ボランティア等による村民主体の地域の居場所づくりの推進等のために活動支援を行います。	地域包括支援センター	
◎	【介護者支援事業】 介護者に対し、介護保険事業所と協力のもと、介護者同士の交流や学習の機会を提供し、介護者の精神的な負担軽減を図ります。	地域包括支援センター	介護保険事業所

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	【地域活動支援センター】 地域で生活する障がい者（児）の日中活動の場として、相互交流や居場所の確保、さまざまな活動の機会の提供を行います。	福祉課	
◎	【ひきこもり家族支援事業】 ひきこもりや不登校に関する個別相談に合わせ、家族教室「ふらっと茶屋」を開催します。家族の相互交流を通じた経験の分かち合いや問題に対する対応策等を学ぶ機会を提供します。	福祉課	
◎	【社会教育事業（公民館での各種講座）】 参加者同士の交流を促進し、気軽に集える講座を開催することで、居場所づくりや生きがいの創出につなげていきます。	教育委員会	
◎	【子育て支援事業 桃太郎教室等】 子育て世代の親子に交流の場を提供するとともに、交流の促進・子育てに関する相談・情報提供・講習会等を開催します。	教育委員会	
◎	【子ども未来センター・放課後子どもプラン】 児童生徒の放課後や休日のさまざまな居場所の提供を通じて、児童生徒の精神的安定や未来に対するイメージ力の育成、保護者への相談支援等を行います。	教育委員会	
◎	【おひさま広場】 乳幼児のいる保護者同士の交流・情報交換、子育てに関する情報提供や相談の場を提供します。	教育委員会	

(2) 自殺未遂者への支援

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
☆	【自殺未遂者支援のための連携強化】 自殺未遂者に対する、警察・消防・医療機関と行政機関の連携強化について、大北地域自殺対策地域連絡会を通じて検討を進めていきます。	福祉課	大町保健福祉事務所

(3) 自死遺族の支援

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
☆	【自死遺族の会の案内】 自死遺族に対し、県で行われている自死遺族の会「あすなろ会」の情報提供を行います。	福祉課	大町保健福祉事務所
◎	【葬祭費の支給】 国民健康保険被保険者の死亡に対し、一時金を支給します。家族の死後の手続きやその他さまざまな問題を抱えている場合には、適切な支援機関へのつなぎを行います。	住民課	
◎	【自死遺族に関わる職員の研修参加】 村担当職員が、自死遺族の直面するさまざまな問題に対する理解や具体的な支援方法を学ぶために県主催の研修会等へ積極的に参加をします。	福祉課	長野県

## 【目標5】 若年層（子ども・若者）への支援の強化

若年層の自殺は、全国的に深刻な問題となっています。県でも特に未成年者（19歳以下）については、平成29年～令和3年における自殺死亡率が4.26と全国（3.18）と比較しても高い水準となっており、全国で2番目に高い状況です。

村においても、若年層の自殺は深刻な問題です。過去5年間における自殺で亡くなった9人のうち、5名が20歳未満～20代であり、村民意識調査（p14）で「これまで本気で自殺をしたいと思ったことがある」と回答した方のうち、「1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答したのは20代・30代のみという結果でした。このことから、深刻な悩みを抱えている若年層は多いと思われます。

若年層の自殺予防の取り組みとして、抱えた悩みや問題が深刻化する前に、必要な支援につながることでできる体制作りが必要です。村民意識調査（P18）の結果からも、多くの方が児童生徒の自殺予防について学ぶ機会が必要であると考えていることが分かります。必要な学びについては「周囲に助けを求めることが恥ずかしくないこと」や「命や暮らしの危機に直面した時に誰にどう助けを求めればいいのかを学ぶこと」といった回答が多くあり、児童生徒に対する「SOSの出し方に関する教育」に関する取り組みを推進していく必要があると考えられます。



### SOSの出し方に関する教育とは

「SOSの出し方に関する教育」は、平成28年に改正された自殺対策基本法第17条第3項において明文化され、平成29年に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱の重点施策の1つとしても位置付けられています。

具体的には、自殺リスクを抱える前段階の予防策として、学校において、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいかの具体的なかつ実践的な方法を学ぶと同時に、つらいときや苦しいときには助けを求めても良いということ学ぶ教育です。

村では「SOS の出し方に関する教育」を実施するとともに、周囲の人々が、子どもの SOS に気づき、必要な支援につなげることができる様、子どもが気軽に相談できる相談支援体制の整備を推進していきます。

また、「村の宝」である子ども達に自殺のリスクを抱えさせない「生き心地のよい地域づくり」を目指し、子どもと保護者への支援を一体的に実施します。

また、子どもの成長過程を通じて、支援者間での情報共有やつなぎ等の連携を強化し、出生から就職までの切れ目のない一貫した支援体制の構築を推進していきます。

【施策の展開】 ※施策区分 ◎：現在すでに実施 ☆今後検討を進める

(1) SOS の出し方に関する教育の実施

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	【SOS の出し方に関する教育】 小中学生を対象に、「SOS の出し方に関する教育」の授業を行っていきます。実施にあたっては、小中学校・教育委員会・福祉課が連携し、授業内容を検討していきます。授業終了後は効果等の分析を行い、実効性のある授業を継続的に行います。	教育委員会 福祉課	

(2) 若年層が相談しやすい支援体制

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
☆	【若年層向けリーフレットの作成・配布】（再掲） いのちや暮らしの危機に陥った時に相談できる場所として、さまざまな相談支援機関があることを紹介する、若年層向けのリーフレットを作成し、成人式での配布を行います。	教育委員会 福祉課	



施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	【相談機関の周知】 「SOS の出し方に関する教育」の授業の際に、子ども向けの相談機関の一覧が掲載された教材を使用し、併せて身近な地域の相談機関の資料を配布するなど、効果的な方法を検討し周知を行います。	教育委員会 福祉課	

(3) 出生から就職まで、一貫した支援の推進

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	【子育てリンリン会議】(再掲) 保育園、小学校、中学校での園児・児童・生徒の状況を関係機関で共有し、不登校等の問題を抱えた支援の必要な子どもへの具体的な支援策を検討すると共に、自殺対策の支援からも家族の状況等、周辺の情報も共有し、自殺のリスクの評価や、必要に応じて家庭への支援を包括的・継続的に行えるよう運営をしていきます。	教育委員会	
◎	【子ども未来センター・放課後子どもプラン】(再掲) 児童生徒の放課後や休日の様々な居場所の提供を通じて、児童生徒の精神的安定や未来に対するイメージ力の育成、保護者への相談支援等を行います。	教育委員会	
☆	【子ども・若者に関わる支援者へのゲートキーパー研修】 保育士や教員、放課後子どもプラン職員、障がい児福祉サービス事業所職員等、子どもや若者に関わることの多い支援者に対してゲートキーパー養成講座への受講を勧めていきます。	福祉課	

施策 区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	<p>【新生児訪問・育児相談・産後ケア事業】</p> <p>保健師・助産師による新生児訪問時に産婦健康診査の問診等、面接を通して総合的に母親の精神状態を把握し、必要に応じて継続的な育児相談を行います。</p> <p>また、育児不安を抱える産婦に対して、助産師による保健指導や育児相談を行い、育児不安の軽減と産婦の心身の安定を図るための産後ケア事業を推進していきます。</p>	福祉課	
☆	<p>【義務教育終了後の生徒に対する支援者間の連携推進】</p> <p>高校進学後の生徒の状況を把握するため、村の生徒が進学した高校等との連携について検討します。併せて、高校での生活状況や学習状況に問題が生じて、高校退学等の状況が確認された場合には、必要な支援が提供できるような体制整備について検討します。</p>	教育委員会	
◎	<p>【ひきこもり家族支援事業】（再掲）</p> <p>「ひきこもり」に関する個別相談に合わせ、家族教室「ふらっと茶屋」を開催します。家族の相互交流を通じた経験の分かち合いや問題に対する対応策等を学ぶ機会を提供します。</p>	福祉課	

## 【目標 6】 高齢者への支援の強化

村では、総人口が減少する中で、高齢者の数は増加しており、高齢化率も平成22年には26.89%だったものの、令和2年には32.8%、令和5年には33.6%と高齢化が進んでいます。

高齢者の自殺数は、過去5年において、60歳以上の方が9名中3名と20歳代以下の若者の次に多くなっています。自殺死亡率は60代28.3、70代63.51と、県や大北圏域の平均より高い値を示しています（P6）。

高齢化が進むにつれ、家族や地域との関係の希薄化により、社会的に孤立する高齢者が一層増加する恐れがあります。さらには、心身機能の変化により閉じこもりや抑うつ状態になる可能性が高いといった、高齢者特有の課題を踏まえつつ、個々の背景や価値観に対応した支援が必要です。

【施策の展開】 ※施策区分 ◎：現在すでに実施 ☆今後検討を進める

### (1) 高齢者への包括的支援

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	【地域ケア会議】 地域の高齢者が抱える問題について、医療・介護・福祉等の関係機関と連携し、多職種による支援体制や必要な社会資源の整備を進めていきます。自殺対策に関する研修の場を設けることも検討します。	地域包括支援センター	

### (2) 地域住民や関係団体と連携した支援

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	【民生児童委員による支援】 民生児童委員によるひとり暮らし高齢者や高齢世帯への全戸訪問活動を行い、必要に応じて相談支援を行います。	福祉課	民生児童委員協議会

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
☆	【支援関係者へのゲートキーパー研修】 居場所活動に関わる方やその他高齢者に関わる ことの多い支援者に対し、ゲートキーパー養成研 修への受講を勧めていきます。	福祉課	

(3) 高齢者の居場所活動の充実

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	【地区ふれあい会】(再掲) 各地区を拠点として、村民が主体となり、高齢者 や地域住民同士の相互交流、居場所の提供を身近 な公民館等を利用し開催します。地域での役割を 持ち、生きがいつくりの場となるように運営協力 を行います。	地域包括支 援センター	社会福祉 協議会 各行政区
◎	【介護予防事業】(再掲) 介護予防プログラムに沿った、さまざまな機会を 提供することで、心身の機能の維持・向上や重症 化予防を目的に開催しています。参加する高齢者 自身が介護予防意識を持ち、個人や仲間でも自主的 な健康づくりや生きがいつくりが行えるように 相互交流の推進を図ります。	地域包括支 援センター	
◎	【ボランティア等による地域の支え合い活動】 (再掲) ボランティア等による村民主体の地域の居場所 づくりの推進等のための活動支援を行います。	地域包括支 援センター	
◎	【生活支援体制整備事業(ふれあいねっと会議)】 (再掲) 地域で暮らす高齢者に対し、村民主体で支え合う 地域づくりの推進のため、村の実情にあった支え 合いの仕組みや助け合いの地域づくりについて 検討します。	地域包括支 援センター	

## 【目標7】 働き盛り世代への支援の強化

平成29(2017)年～令和3(2021)年の自殺の実態について、自殺総合対策推進センターの「地域自殺実態プロファイル」により村において自殺で亡くなる人の多い属性の上位5区分(P7)にもあるように、仕事を持つ働き盛りの男性の自殺対策が課題となっています。

働き盛りの男性は、心理的、社会的にも負担を抱えることが多く、また、過労・失業・病気・家族の介護等、複数の問題を抱えやすい世代であり、こころの健康を損ないやすいとされています。このような方に対し、社会・経済的な視点を含む包括的な取り組みが必要です。自殺対策を「生きる支援」ととらえ、自殺の危機経路に即した対策を実施するため、様々な分野が連携し、問題を抱えた方へ包括的な支援が届く体制づくりを行います。

【施策の展開】 ※施策区分 ◎：現在すでに実施 ☆今後検討を進める

施策区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	<p>【経営対策事業】</p> <p>中小企業のさまざまな経営課題に対応して、各種の専門家を派遣し、解決まで継続して経営上のアドバイスを行い事業者の経営力向上を図ります。</p> <p>◎ 各種専門家への相談を通じて、経営者の状況を把握し、自殺リスクに繋がるような問題の発見に至った場合には、適切な支援機関への「つなぎ」を行います。</p>	経済課	
◎	<p>【地域営農支援促進事業】</p> <p>村営農支援センターを窓口とし、農業者への営農支援や相談・指導等を行います。相談を通じて、自殺リスクに繋がるような問題の発見に至った場合には、適切な支援機関への「つなぎ」を行います。</p>	経済課	

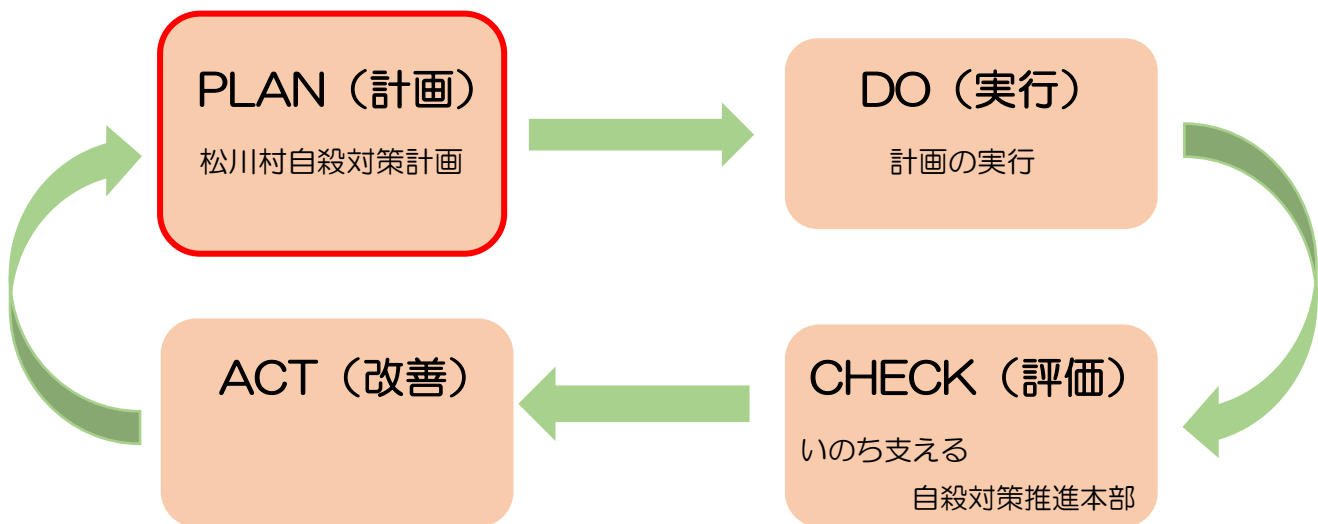
施策 区分	【事業名】 事業内容	担当課	協力団体
◎	<p>【納付相談】 税金や保険料、水道料、村営住宅家賃等の納付の が困難な状況にある方の相談に対応し、その背景 にある問題に対して適切な支援への「つなぎ」が できる体制づくりを進めます。</p>	税務課 建設水道課 住民課 福祉課	
◎	<p>【無料法律相談・こころの健康相談】 自殺リスクに繋がる法律問題を抱えた方に対し、 問題の早期解決のため、弁護士による無料法律相 談を行います。相談後に必要には応じて、村精神 保健福祉士・保健師によるこころの健康相談を実 施し、継続的な支援を行います。</p>	福祉課	社会福祉 協議会

## 第4章 自殺対策の推進体制

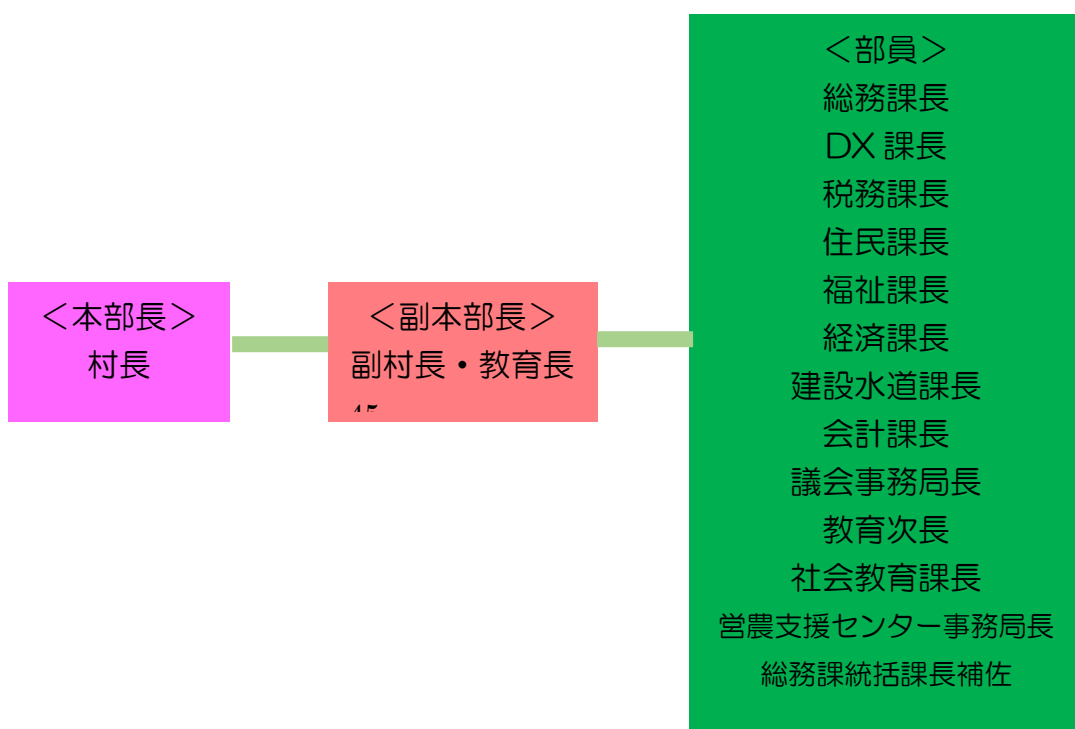
## 1：松川村いのち支える自殺対策推進本部における推進体制

「誰も自殺に追い込まれることのない松川村」の実現を目指し、「松川村いのち支える自殺対策推進本部」を設置し、自殺対策について庁内関係部署との緊密な連携により自殺対策を総合的に推進していきます。また、関係機関等との連携を強化し、様々な関係者の知見を村の自殺対策に活かしていきます。

本計画は、「松川村いのち支える自殺対策推進本部」において PDCA サイクルによる評価を定期的の実施し、目標達成に向けた事業の推進を図ります。



### 【松川村いのち支える自殺対策推進本部】





## 第 5 章 参考資料

- 1：令和 5 年度松川村こころの健康に関する村民意識調査 調査票
- 2：自殺対策基本法
- 3：自殺総合対策大綱