

第1期智頭町自死対策計画

いのち支え合い

誰もが自死に追い込まれることのない智頭町を目指して

令和4年度～8年度

計画策定の趣旨



睡眠キャンペーン
キャラクター「スーミン」

自死^{*1}の要因には、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様々な要因があり、追い詰められた末の死が自死とされています。

平成18年の「自殺対策基本法」の制定・施行により、それまで「個人の問題」と認識されがちであった自死を「社会の問題」としてとらえ、全国で様々な取り組みが行われました。その結果、平成10年に3万人を超えていた自死者数は減少傾向にありましたが、令和2年の自死者数は再び増加に転じています。

自死対策を総合的・効果的に推進するため、平成28年に自殺対策基本法が改正されました。自死対策を「生きることの包括的な支援^{*2}」として実施するとともに、全ての自治体が自殺対策計画を策定することとされました。

保健・医療分野だけでなく、福祉・教育・労働分野等と有機的に連携し、「生きることの包括的な支援」を実施できるよう、本町でも「智頭町自死対策計画」を策定し、「誰も自死に追い込まれることのない智頭町」の実現を目指します。

※1 鳥取県では、遺族等の心情等にも配慮し、法令等の用語を引用する際に「自殺」という表現を使用する場合を除き、「自死」と表現しています。

※2 生きることの阻害要因^{*1}を減らし、生きることの促進要因^{*2}を増やせるよう、支援を行うことを指します。

*1：失業、多重債務、生活苦、心身の健康状態の悪化、DVや虐待を含む人間関係の問題、育児や介護疲れ等

*2：自己肯定感を高めること、信頼できる人間関係を築くこと、危機回避能力を身につける等

智頭町における自死対策の課題

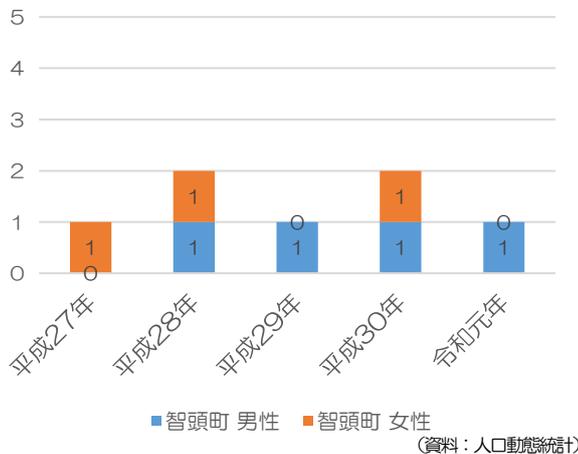
本町では、自死者数が0人の年もありますが、数人発生する年もあります。特に、働き盛り世代と高齢者に多く、注意が必要です。

また、町民を対象としたアンケートから、以下のことが分かりました。

- ◇生きがいを持っている人が減り、ストレスを抱えている人が増えている。
- ◇男性は、悩みがある時に相談する人がいない傾向にある。
- ◇心の相談窓口を知らない人が多い。
- ◇ゲートキーパー^{*3}の認知度が低い。

※3 自死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、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことを指します。

智頭町の自死者数の推移



計画の基本理念

地域の人々が互いにつながりを持ち、共に支え合いながら、町民一人ひとりが生きがいや夢をもって生活することを通じて、「誰もが自死に追い込まれることのない智頭町」を実現します。

自死対策の具体的な取り組み



地域におけるネットワークの強化

自死の多くは、家庭や学校、職場、地域の問題、個々の健康問題等、様々な要因が関連し合っています。

自死予防にあたっては、庁内関係各課、町内の関係機関・関係団体、鳥取県、鳥取市保健所、医療機関等と普段から連絡を取り合うなど連携し、必要時には会議等の開催により、連携を深めていきます。特に、過去自死のあった高齢者や働き盛り世代に関わる関係機関との連携を強めていきます。

また、自死を考える人にとって一番身近にいる家族や地域社会のつながりがあってこそ、この関係機関同士の連携もより有用なものとなります。本町が推進している「おせっかいのまちづくり——町民一人ひとりが“優しいおせっかい：目配り・気配り・心配り”を実践する」は、自死予防における地域のネットワーク強化に大きく通じるものと考えます。

自死対策を支える人材の育成

悩みを抱えている人は、自ら相談機関に出向く、という行動自体難しいことがほとんどです。

行政だけでなく、関係機関、町民一人ひとりが、自死に関心を持ち、自死のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な場合は相談機関につなぐ、という行動をとれることが、自死を防ぐために必要です。

本町では、このような役割を担える人材であるゲートキーパーの養成を進めます。

住民への啓発と周知

自死に追い込まれることは、誰にでも起こり得ることです。町民一人ひとりが、自死を自分や周囲の人に関連のあることとしてとらえ、自死のリスクのある人の心情や背景について理解できる機会をもてるように、普及啓発や健康教育、個別相談を行います。地域の既存の集まりや通いの場などに出向く機会を増やし、自死に関心のない人へも直接啓発できる機会を確保します。

【啓発内容】

●心の相談窓口の案内

本町福祉課や、鳥取県立精神保健福祉センター、鳥取市保健所、いのちの電話、警察、小中高等学校等、いろいろな相談機関があることを知らせます。

●精神保健

睡眠やストレスマネジメントの大切さ、うつ病等の症状 等について啓発します。

●自死予防

誰にでも自死は起こり得ること／自死のリスクを示すサイン／自死を考える人の心情や背景／身近にいる人が気づき・声をかけ・話を聴くことが大切であること／悩みがあるときは誰かに相談することが大切であること 等について啓発します。

生きることの促進要因への支援

失業、債務、生活苦、心身の健康状態の悪化、DV や虐待を含む人間関係の問題、育児や介護疲れ等は、生きることの阻害要因となります。自己肯定感を高めること、信頼できる人間関係を築くこと、危機回避能力を身につけること等、生きることの促進要因を高めることができるよう、下記の各事業を行います。

【住民生活全般に関わる事業】

特設人権相談、消費生活相談、暮らしの相談会、出張職業相談会、行政書士無料相談、行政相談、心配ごと相談 等

【健康面に関わる事業】

健康に関する各種相談・健康教育・啓発事業 等



【高齢者に関わる事業】

介護者家族の会智頭の集い、介護者研修会、高齢者に関する相談支援 等

【障害児・者に関わる事業】

障がい児・者に関する相談支援、障がいを持つ人の日中の居場所として集いの場を無料で提供 等

【子どもや子育て家庭に関わる事業】

ひとり親家庭への経済的支援、子ども食堂、学習支援、子育て短期支援事業（ショートステイ/トワイライトステイ）、産後ケア事業、産前・産後サポート事業、ファミリーサポートセンター事業、子育てに関する相談支援、悩みを抱える子どもの早期支援 等

【経済面に関わる事業】

生活困窮に関する相談、生活保護に関する相談、家計改善に関する相談 等

【権利擁護に関わる事業】

虐待やDVに関する相談、権利擁護に関する相談 等



児童のSOSの出し方に関する教育



児童生徒に対し、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教育を実施します。

保護者や教育関係者へもSOSの出し方や親子関係の大切さ等に関して情報提供を行います。

また、中学校卒業後から約20歳まで、不登校傾向や引きこもり傾向のある者に対して、鳥取県教育支援センター（東部ハートフルスペース）が相談に応じています。本町でも毎月1回出張相談を行っており、その紹介を広報や告知端末等で行います。

計画の数値目標

- ① 令和8年の自死者数を0人とする（人口動態統計に基づいて算出）
- ② ゲートキーパーの言葉も意味も知っている人の割合：令和3年度 5.7% → 令和8年度 10%

計画の推進体制等

自死予防では、町民一人ひとりが周囲の人のサインに気づき、それを関係機関につなげるという役割が非常に重要です。町民同士のつながりと、そのつながりから生まれた町民の声を関係機関がキャッチすること、その上で、庁内・町内関係機関・町外関係機関が相互に連絡・調整・情報共有・協議等を行い、連携して本計画を推進します。

本計画の進捗管理は本町福祉課が事務局となり行います。

令和8年度に、智頭町自死対策計画策定委員会を開催のうえ、本計画の数値目標の達成状況の把握と今後の計画の方向性を検討し、次期計画を策定します。



身近にある「相談窓口」一覧

相談先	電話番号	相談時間
智頭町福祉課	0858-75-4101	祝日を除く月～金曜日 8時30分～17時15分 ※12/29～1/3を除く
鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室	0857-22-5616	祝日を除く月～金曜日 8時30分～17時15分 ※12/29～1/3を除く
県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	祝日を除く月～金曜日 8時30分～17時15分 ※12/29～1/3を除く
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	祝日を除く月～金曜日 9時～16時、18時30分～22時 ※12/29～1/3を除く
チャイルドライン (18歳まで利用可能)	0120-99-7777	16時～21時 ※12/29～1/3を除く
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間相談可能
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日8時～11日8時 毎日16時～21時
鳥取いのちの電話	0857-21-4343	毎日12時～21時

■発行日 令和4年3月 ■発行 鳥取県智頭町
■編集 福祉課 〒689-1402 鳥取県八頭郡智頭町大字智頭1875番地
電話：0858-75-4101
FAX：0858-75-4110
URL：<https://www1.town.chizu.tottori.jp/>