

誰かの心のSOSサインを感じたら…

あなたにもできることがあります。まずは声をかけることから始めてみませんか？

家族や同僚等の身近な人が、今までとは様子が異なる等の変調に気づいたら、あなたがゲートキーパーになりましょう。ゲートキーパーとは、悩んでいる人のそばで寄り添う役割を持つ人のことです。

気づき 家族や仲間の変化に気づいて声をかける

「いつもと違う」サイン見逃さないで

表情が暗い、元気がない、口数が少ない、服装に気を使わなくなった、体調が悪そう、眠れていない、周囲との交流を避けるようになった、酒量が増える など

サインに気づいたら声をかけてみましょう

眠れていますか？ よかったら話して。

なんか元気がさそうに見えるけど？ など

傾聴 気持ちを受け止めて、耳を傾ける

まずは、話せる環境を作り、心配していることを伝えましょう。

誠実に、相手を尊重して否定せず聴く

一般的な価値観を押し付けず、安易な励ましはしないで聴きましょう。

ねぎらいの言葉を伝えましょう

話してくれてありがとうございます。

大変でしたね。それは誰でもつらくなりますね。など

こんな言葉はNG
・命を大切にしてください。
・家族が心配しちゃうよ。
・死ぬのがいいんじゃないかな？なんてこともできるよ。

つながり 早めに相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

こころといのちの相談先 ～あなたの思いを聞かせてください～

こころの相談 (専門家による相談)

◆**ホットサポートふくい**
(福井県総合福祉相談所)
Tel. 0776-26-4400
月～金 9:00-17:00

◆**心をいやす相談会**
(越前町健康保険課)
面接相談 予約制 毎月1回
Tel. 0778-34-8710

◆**心の健康相談会**
(福井県南丹健康福祉センター)
精神科医による面接相談
予約制 毎月2回
Tel. 0778-51-0034

◆**仁愛大学附属心理臨床センター**
面接相談 予約制 有料
Tel. 0778-27-8652
月～金 10:30-19:00
土 10:30-16:00

◆**よりそいホットライン**
Tel. 0120-279-338 (フリーダイヤル)
専門の相談員が24時間対応

高齢者に関する相談

◆**越前町地域包括支援センター**
Tel. 0778-34-8729
月～金 8:30-17:15

こころからだの相談 (保健所による相談)

◆**越前町健康保険課**
Tel. 0778-34-8710
月～金 8:30-17:15

◆**福井県南丹健康福祉センター**
Tel. 0778-51-0034
月～金 8:30-17:15

生活困難・生活保護・障がい等に関する相談

◆**越前町福祉課**
Tel. 0778-34-8725
月～金 8:30-17:15

◆**くらしの困りごと相談会**
(越前町社会福祉協議会)
Tel. 0778-34-2388
毎月第1、3火曜日 13:00-16:00

障がいに関する相談

◆**(福)光道園 越前町相談支援センターさざんか**
Tel. 0778-34-2501
月～金 8:30-17:15

子ども・子育てに関する相談

◆**越前町子育て包括支援センター**
Tel. 0778-34-8821
月～金 8:30-17:15

パートナーからの暴力に関する相談

◆**福井県生活学習館 (相談専用)**
Tel. 0776-41-7111, 0776-41-7112
火～日 (第3日曜除く) 9:00-16:45

◆**福井県総合福祉相談所こども・女性相談**
Tel. 0776-24-6261
月～金 8:30-22:00

◆**男性DV電話相談 (男性専用)**
Tel. 080-8690-0287
毎月第2土曜 9:00-16:00

◆**福井県警本部警察安全相談室**
Tel. 0776-26-9110 プラツェ #9110
24時間受付

法律に関する相談

◆**法テラス福井**
(日本司法支援センター 福井地方事務所)
Tel. 050-3383-5475 無料
月～金 9:00-17:00

◆**福井弁護士会**
Tel. 0776-23-5255
無料法律相談と有料相談があります。

◆**福井県司法書士会総合相談センター**
Tel. 0776-30-0771
無料相談と有料相談があります。
多重債務相談も実施

多重債務などに関する相談

◆**福井県消費生活センター**
Tel. 0776-22-1102
月～金 9:00-17:00

◆**ひとりで悩まないでください!**

◆**24時間子供SOSダイヤル (子ども悩み相談)**
Tel. 0776-51-0511
Tel. 0120-0-78310 (フリーダイヤル)

◆**ひきこもり地域支援センター**
Tel. 0776-26-4400
月～金 9:00-17:00

◆**福井県発達障害児者支援センター スクラム福井**
Tel. 0776-22-0370
月～金 9:00-17:00

◆**福井被害者支援センター**
Tel. 0120-783-892 (フリーダイヤル)
月～土 10:00-16:00

◆**自死遺族の会(アルメリアの会)**
Tel. 090-9448-4668 (事務局)
Tel. 0776-24-5135 (ほっとサポートふくい)
定例会 毎月第4土曜日 13:30-15:30 (福井県生活学習館)



越前町自殺対策計画

概要版

誰も自殺に追い込まれることのない町を目指して

計画策定の趣旨

●平成28年に改正された「自殺対策基本法」において、市町村が地域の実情を勘案して「自殺対策についての計画」を定め、自殺対策に取り組むこととなりました。当町においても町民一人一人が自殺への理解を深め、自殺対策を総合的に推進するために「越前町自殺対策計画」を策定します。

計画の期間

●令和2年度から令和7年度までの6年間 (令和4年度に見直し)

計画の数値目標

●令和7年末までに、平成26年の自殺死亡率25.7から13.5(約46%減)まで減少させることを目標とします。



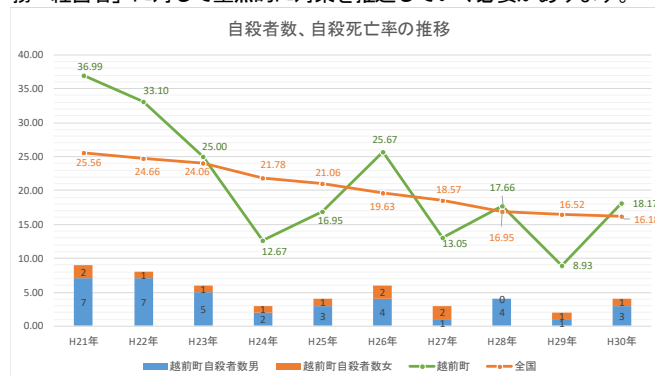
越前町の自殺の現状と課題

●平成21年から平成30年までの年間平均自殺者数は4.9人です。

●年代別には、60歳代、80歳代、30歳代が多くなっています。自殺者の男女比は男性75.5%、女性24.5%と男性が多く、男性の年代別自殺死亡率は80歳以上、30歳代、20歳代の順で高く、女性は60歳代、80歳代、70歳代の順で高くなっています。

●自殺の背景には、病気の悩みなどの健康問題、失業、生活苦・多重債務などの経済生活問題、過労、職場の人間関係などの勤務問題など様々な要因が複雑に絡み合っています。

●自殺者の年齢や自殺の背景等を勘案し、「高齢者」、「生活困窮者」、「子ども・若者」「勤務・経営者」に対して重点的に対策を推進していく必要があります。



出典 厚生労働省 自殺の減少計画：地域における自殺の基礎資料

自殺対策の取組

困りごと・悩んでいる人に気づく人材を育成し、地域にある様々な相談先や社会資源につなげ、見守る体制を推進します。

基本となる取組

① 地域ネットワークの強化

行政、地域の関係機関・団体等の様々なネットワークに自殺対策の視点を盛り込み、連携の強化に取り組んでいきます。

② 自殺対策を支える人材の育成

様々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」が重要となります。「気づき」のための人材育成を充実させます。

・町民や、町職員などの相談業務に関わる人を対象に、悩みに「気づき」相談に「つなぎ」、話を「傾聴」し、「見守り」支えていくゲートキーパーとしての役割を担えるよう講座を実施します。

③ 町民への啓発と周知

自殺を取り巻く現状や、精神疾患・心の健康に関して正しい知識を普及します。また様々な相談窓口の周知など普及啓発を行います

・自殺予防週間（9月）、自殺対策月間（3月）での啓発を行います。

・商工会や企業と連携した普及啓発を行います。

・図書館等公共施設と連携し、自殺対策の情報提供を行います。

・心の健康・ストレスに関する講座やイベント等を開催します。

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（過労・生活困窮・病気・育児や介護疲れ・いじめや孤立等）」を減らし、「生きることの促進要因（自己肯定感・信頼できる人間関係・危機回避能力等）」を増やすことを通じて自殺リスクを低下させることが必要です。生活面や健康面などの相談支援の充実や居場所づくりの対策を図ります。

・心の健康・介護・子育てなど様々な困りごとに対応する相談窓口を設けます。

・子育て支援センターや児童館、高齢者サロンなどの居場所づくりを推進します。

⑤ 児童生徒の SOS の出し方に関する教育

児童生徒が命の大切さを実感できる教育だけでなく、直面する困難やストレスへの対処方法を身につけるための教育「SOS の出し方に関する教育」を推進するとともに、周囲の大人が子どもの変化に気づける体制づくりや SOS を受け止め、寄り添うことができるよう取り組みます。

重点とする取組

① 高齢者への支援

高齢者は健康に関する不安のほか、介護疲れや社会や家庭での役割喪失等により、閉じこもり、うつ状態に陥りやすくなる問題があります。

・健康に関する不安、病気の予防についてサポートします。

・高齢者の社会参加の強化、孤立・孤独の予防、居場所づくりなどの施策を推進します。

・介護に関する不安、介護の予防をサポートします。

② 生活困窮者への支援

生活困窮に陥る人は様々な問題を複合的に抱えていることが多く、本人だけでは解決が困難な状況に置かれている可能性があります。

・福祉などの関連施策と連携し生きるための包括的な支援を推進します。

・相談体制や、サポートする人材の育成を推進します。

③ 子ども・若者への支援

年齢や置かれている立場、ライフスタイル、生活の場によって抱える悩み・問題は多様であり、それぞれの状況にあった対策が必要です。

・いじめの予防など児童生徒の抱えやすい問題に着目し、支援を行います。

・相談しやすい体制を作り、サポートする人材の育成を推進します。

・経済的困難を抱える子供への支援を行います。

・子育て世代には育児の負担や不安に対する支援を行います

・若者の就労への支援を行います。

④ 勤務・経営者への支援

働き盛りの世代は、過労・職場の人間関係の悩み・失業・家庭問題等、心理的・社会的に負担が多くなる問題があります。

・職場におけるメンタルヘルス対策を推進します。

・経営者に対する相談事業を推進します。