

概要版 生きるかがやきプラン

(朝来市自殺対策計画・後期計画)



▼計画策定の背景・趣旨▼

- ◆本市において自殺で亡くなる人は、令和元年(2019年)には3人にまで減少しました。しかし、近年は新型コロナウイルス感染症の拡大による影響や物価上昇等の社会経済情勢の変化などを背景に、自殺者数は増加傾向にあり、依然として、自ら尊い命を絶たれている事実が変わりはありません。
- ◆令和4年(2022年)10月に閣議決定された自殺総合対策大綱に基づき、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進をはじめ、包括的な支援体制の強化及び関連施策の連動、地域レベルでの実践的な取組の強化が求められています。
- ◆本市においてさらに効果的な自殺対策を推進していくため、大綱の趣旨や本市の自殺の実態などを念頭に、平成31年(2019年)3月に策定した朝来市自殺対策計画の改定を行い、誰一人として自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し取り組んでいきます。

▼市民の皆さんへ▼

～かけがえのない命を守るために知っておいてほしいこと～

- ◆自殺は他人事ではなく、誰にでも起こり得ます。
- ◆自殺は、様々な悩みが原因で心理的に追いつめられ『死ぬしかない』と思い込んでしまう場合がほとんどです。
- ◆自殺を考えている人は、悩みや問題を抱え込みながらも何らかのサインを発しています。
- ◆もし、自分が心理的に追いつめられたら、誰かに打ち明けて助けを求めることが大切です。
- ◆自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。



令和6年(2024年)3月
朝来市

▼身近な人の「こころのSOS」(サイン)に気づいてください▼

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 食欲がない、お酒の量が増えた
- 周囲との交流を避けるようになった
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増えた
- 遅刻や欠勤することが増えた
- 体調不良や不眠を訴えるようになった
- 大切にしていたものを捨てるなど、身辺整理を始めている
- 死をほのめかす、投げやりな態度をとる など

～「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、話を聞いて、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です。

▼あなたも私も一人ひとりがゲートキーパーです▼
「ゲートキーパー」は、難しい知識や資格は必要ありません。市民の皆さん一人ひとりが、ゲートキーパーの役割を担うことで、自殺予防につながります。市では、市民の皆さんが早めに自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応が図られるよう「ゲートキーパー」の養成に取り組めます。



※「ゲートキーパー養成」に関する問い合わせは、健康づくり推進課(079-672-5269)まで

▼身近な相談窓口一覧(市・県の相談窓口)▼

あなたが抱える悩みや困りごと、しんどい思いを聴いて、よい対処方法を一緒に考えてくれる先があります。誰かに話を聴いてもらうことで、気持ちが軽くなったり、こころのつかえがとれることもあります。ひとりで悩まず相談しましょう。

●こころと体の健康に関する相談(電話・来所による相談)

兵庫県 朝来健康福祉事務所	☎079-672-0555	月～金	9:00～17:30(土日・祝日・年末年始を除く)
朝来市役所 健康づくり推進課	☎079-672-5269	月～金	8:30～17:15(土日・祝日・年末年始を除く)
あさご健康医療電話相談ダイヤル24 ※ホームページへの番号掲載は控えています。健康づくり推進課にお問い合わせください。			

●いのちの電話相談・自殺防止電話相談

兵庫県こころの健康電話相談	☎078-252-4987	火～土	9:30～11:30、13:00～15:30
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	☎078-382-3566	月～金	18:00～翌日8:30 / 土日祝 24時間
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎日	16:00～21:00(毎月10日 8:00～翌日8:00)

●生活困窮、高齢者に関する相談

生活困窮の相談: 朝来市役所 社会福祉課	☎079-672-6123	月～金	8:30～17:15(土日・祝日・年末年始を除く)
高齢者の相談: 朝来市役所 地域包括支援センター	☎079-672-6125	月～金	8:30～17:15(土日・祝日・年末年始を除く)

●そのほか、様々な悩みに関する相談窓口はコチラ

市ホームページの「困ったときの相談窓口」からご覧ください。



困ったときの相談窓口 [検索](#)

編集・発行 朝来市 健康福祉部 健康づくり推進課
令和6年(2024年)3月
〒669-5267 朝来市和田山町法興寺 378-1
電話: 079-672-5269 FAX: 079-672-5369



基本理念

(本市の自殺対策のスローガン)

つながる・支える・いのちと心 生きる力をサポートします 共に支えあう朝来市

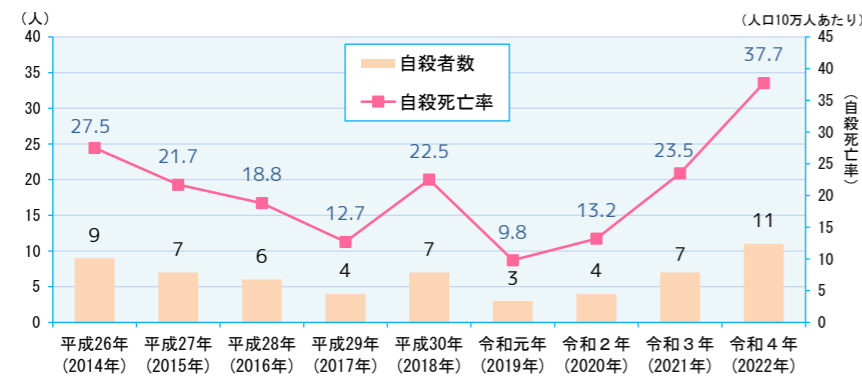
計画の達成目標

誰も自殺に追い込まれることのないまちの実現「自殺者0(ゼロ)を目指します」

朝来市の自殺の現状

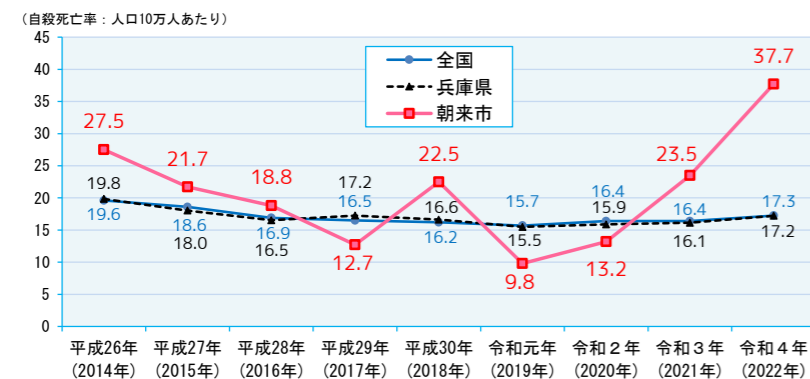
◆自殺者の推移

年間自殺者数は3～9人で推移。令和4年(2022年)は11人。



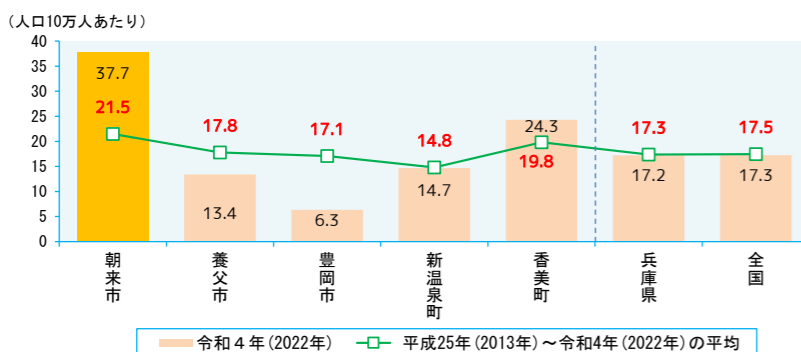
◆自殺死亡率の推移(全国・県比較)

令和4年(2022年)の自殺死亡率(人口10万人あたり)は37.7で、全国(17.3)、兵庫県(17.2)を上回る。



◆自殺死亡率の推移(但馬3市2町の比較)

朝来市の自殺死亡率は、但馬地域内でも特に高い。



生きることの支援としての施策の展開

◆本計画における「生きることの支援としての施策」は、すべての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「基本施策」と、本市における優先的な課題に対する取組である「重点施策」により推進します。

基本施策1

市民への啓発と周知の推進

- ・ 生きることの支援施策や相談窓口等に関する周知
- ・ 生きることを促進するための教育・啓発
- ・ 互いの人権を尊重し、多様性を認め合う意識向上のための啓発



基本施策2

生きることの包括的支援の取組を支える人材の育成

- ・ 市職員・学校関係者等を対象とした研修
- ・ 地域の関係団体、一般市民を対象とした研修



基本施策3

生きることの促進につながる取組の推進

- ・ こころの健康を保持するための支援
- ・ 相談支援体制の充実
- ・ 生きることの促進につながる支援や居場所づくり
- ・ 自殺リスクの軽減に向けた支援
- ・ 自死遺族への支援



基本施策4

子ども・若者のSOSの出し方に関する教育・啓発の推進

- ・ SOSの出し方に関する教育の実施と啓発
- ・ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育を推進するための連携強化



基本施策5

地域における連携とネットワークの強化

- ・ 地域におけるネットワークの推進
- ・ 相談窓口間の連携と適切な相談窓口・専門機関等へのつなぎ

重点施策

◇高齢者への対策

- ・ 高齢者への「生きるための支援」の充実
- ・ 高齢者支援に携わる人材の養成
- ・ 高齢者の健康づくり、社会参加及び居場所づくりの促進

◇生活困窮者への対策

- ・ 生活困窮者に対する生きることの支援の推進
- ・ 生活困窮者自立支援事業と連携した取組

◇働く世代への対策

- ・ 市内事業所や労働者・家族に対する心身の健康づくりの普及啓発
- ・ 企業活動における自殺リスクの低減に向けた支援の推進
- ・ 地域におけるこころの健康づくりの推進

推進体制

地域の関係団体や機関等で構成する「自殺対策推進協議会」を中心に、自殺対策に取り組むためのネットワークを強化し、家庭や学校、職場、地域など社会全体で連携・協力して推進します。

※計画の詳細は、市ホームページの「生きるかがやきプラン(朝来市自殺対策計画)」をご覧ください。

計画期間

令和6年度(2024年度)から令和10年度(2028年度)までの5年間

朝来市自殺対策計画 検索

