

自分のこころの状態を把握し、ストレスの対処法を見つけよう

緩やかな社会のつながりの中で、自分らしく過ごそう

(1) それぞれの取組

| 個人・家庭 |

- こころの健康の重要性を理解し、自分のこころの状態への関心を高めましょう。
- 運動がこころの健康に与える影響を知り、積極的に身体を動かしましょう。
- 悩みごとや困りごとはひとりで悩まず誰かに相談しましょう。
- 相談窓口を知り、早めに相談しましょう。
- 自分にあったストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手につきあいましょう。
- 睡眠の重要性を理解し、適切に睡眠・休養をとるようにしましょう。
- 趣味や地域社会活動を楽しみ、生きがいを見つけましょう。
- 外出する機会を増やしましょう。
- 人とのつながりを保ち、孤立や孤独を防ぐようにしましょう。

| 地域・職域・関係団体 |

- こころの健康の重要性、ストレスの解消法やストレスとの上手なつきあい方、質の良い睡眠のとり方等に関する知識・情報を提供し、健康教育の機会をつくりましょう。
- こころの健康に関する相談機関・相談窓口等について紹介し、利用促進を図りましょう。
- 住民同士が交流を図り、趣味・生きがいを持ち、継続的に活動できるような機会をつくりましょう。
- 住民同士が助け合い、支え合う地域づくりを進めましょう。
- 支援を必要とする人の発見や孤立防止に向け、気づき・見守り体制の充実を図りましょう。
- こころの健康に関する正しい知識の普及・啓発を進めましょう。
- こころの健康に関する取組の重要性について、事業所や企業も理解を深め、こころの健康づくりに取り組みましょう。また、休養・休暇を取りやすい環境づくりを進めましょう。
- 職場における健康管理にストレスチェック等を活用し、必要な支援につながる体制づくりに努めましょう。
- 職場環境を整え、労働者が充実した働き方ができるよう取り組みましょう。

- 地域で認知症やこころの健康について理解し、早期に相談機関に  
つなぎましょう。
- 学童・思春期におけるこころの問題への取組の推進
- こころの健康に関する普及・啓発
- 睡眠に関する普及・啓発
- 相談支援体制の充実と相談機会の情報発信
- 複雑・複合的な課題に対応できるよう関係機関との連携強化
- 自殺対策の推進
- 生きがい・交流の機会づくり、居場所づくり等への支援

【行政・教育機関】

(2) 行政・教育機関の取組

取組	取組の内容	担当課	年 齢 層		
			次世代期	青壮年期	高齢期
(1) 学童・思春期におけるこころの問題への取組の推進	朝来市こども教育支援センターと連携し、学童・思春期のこどもたちが抱えるこころの問題に対して気軽に相談できる体制の充実を図ります。	学校教育課 子育て支援課	○		
	不登校、いじめの問題等に対応できるよう、スクールカウンセラー等による相談やこころのケア相談などの周知を積極的に行います。	学校教育課 健幸づくり推進課	○		
(2) こころの健康に関する普及・啓発	こころの健康やストレス対処法、休養に関する正しい知識・情報等の普及・啓発を進めます。	健幸づくり推進課	○	○	○
	認知症に関する正しい知識の普及・啓発を進めるとともに、認知症の人や家族等を見守る人材の養成・育成に努めます。	高年福祉課	○	○	○
	学校等において不安や悩みを抱えた時の適切な対処方法やストレスコントロールについての知識・情報の普及・啓発を進めるとともに、学習機会の充実を図ります。	学校教育課 健幸づくり推進課	○		
	9月、3月の自殺対策の週間や強化月間に合わせ、関係機関と連携を図り、こころの健康づくりに関する周知・啓発の強化を図ります。	健幸づくり推進課	○	○	○
(3) 睡眠に関する普及・啓発	睡眠の大切さや適切な睡眠時間に関する正しい知識・情報等の普及・啓発を進めます。	健幸づくり推進課 子育て支援課	○	○	○

取組	取組の内容	担当課	年 齢 層		
			次世代期	青壮年期	高齢期
(4) 相談支援体制の充実と相談機会の情報発信	支援が必要な人に情報が届くよう、積極的に相談機関・相談窓口の周知・啓発を進めるとともに不安や悩み等に応じた相談体制の充実を図ります。	健幸づくり推進課 社会福祉課 子育て支援課 人権推進課 こども園課 学校教育課 高年福祉課 都市政策課 市民課	○	○	○
	同じ悩みを持つ人たちが集まり、お互いの悩みを分かち合い、情報交換できる場づくりを支援します。	健幸づくり推進課 高年福祉課 社会福祉課	○	○	○
(5) 複雑・複合的な課題に対応できるよう関係機関との連携強化	支援が必要な人に早期支援が行えるよう、各部署の役割を明確・共有化して、関係機関と協働しやすい仕組みを構築し、関係機関との連携強化を進めます。 (自殺対策推進協議会、自殺対策庁内連絡会議、障害者自立支援協議会、生活困窮者自立支援会議等での連携体制の強化、重層的支援体制整備事業における包括的支援体制の整備)	健幸づくり推進課 社会福祉課	○	○	○
(6) 自殺対策の推進	「生きるかがやきプラン(朝来市自殺対策計画)」に基づき、自殺対策を推進します。	健幸づくり推進課	○	○	○
	自殺予防に関する知識の普及・啓発を進めます。	健幸づくり推進課	○	○	○
	ゲートキーパーの養成・育成を進めるとともに、相談先に早急につなぐことに努め、自殺予防に向けた相談体制の充実を図ります。	健幸づくり推進課		○	○
	ゲートキーパー養成講座について、市民の生活に関わるさまざまな機関等に幅広く働きかけ、参加を促進します。	健幸づくり推進課		○	○

取組	取組の内容	担当課	年 齢 層		
			次世代期	青壮年期	高齢期
(7) 生きがい・交流の機会づくり、居場所づくり等への支援	生きがいづくりや住民同士が交流できる場・機会づくりを進めます。	高年福祉課 市民協働課 生涯学習課	○	○	○
	関係団体・関係機関と連携を図り、住民同士が継続した交流ができるよう、働きかけます。	高年福祉課 市民協働課 生涯学習課	○	○	○
	世代間交流や住民同士の交流等を通じて、地域のつながりの強化を図り、住民同士が助け合い、支え合える地域づくりを進めます。	高年福祉課 市民協働課 生涯学習課 朝来支所	○	○	○
	生活支援コーディネーター*や各種専門職と連携し、多様な活動、交流の場の支援を実施し、必要に応じて個別の見守り支援につなげます。	高年福祉課			○

### (3) 評価指標と目標値

≪ 目標達成状況 ≫

評価指標	対象者	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2036年度 (令和18年度)
①ストレスがあったと感じた人の割合	小学生	45.3%	減少
	中学生	47.9%	減少
②不安や悩みがあった時に誰にも相談しない人の割合	小学生	14.9%	減少
	中学生	23.7%	減少
③ストレスを感じた人の割合	20～64歳	75.3%	減少
④睡眠による休養を十分とれていない人の割合		31.6%	減少
⑤睡眠時間が6～9時間の人の割合 (60歳以上については、6～8時間の者の割合)	20～64歳	50.3%	60.0%
⑥1年間に地域活動に参加した者の割合	18歳以上	41.5%	増加
⑦自殺者の数		4人	減少

【出典（現状値）】

⑥：朝来市市民意識調査報告書（令和7年度 朝来市総合政策課の調査）

⑦：「厚生労働省地域における自殺の基礎資料（自殺日・住居地）」（令和5年）