

# 長野市自殺対策行動計画

(2019 年度～2022 年度)

「悩みを抱える人を孤立させない」  
社会の確立を目指して

2019 年4月  
長野市



ながの健やかプラン21  
シンボルマーク  
「なっぴい」



## はじめに

心と体の健康は、疾病や障害の有無にかかわらず、健やかで心豊かに暮らすための基本であり、市民普遍の願いであります。

しかし、我が国では、年々減少傾向にあるものの、自殺者数が毎年2万人を超えるなど、非常事態が続いております。

本市では、第五次長野市総合計画において目指すまちの将来像を「幸せ実感都市『ながの』～“オールながの”で未来を創造しよう～」と掲げるとともに、その個別計画である「ながの健やかプラン21」において自殺対策（こころの健康・休養）に取り組んでまいりましたが、毎年50名を超える方が自ら尊い命を絶つという大変悲しい状況が続いています。

こうした現状を踏まえ、より包括的に自殺対策に取り組むため、このたび、「長野市自殺対策行動計画」を策定いたしました。

自殺は、様々な要因が複合的に連鎖することにより心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態となり生じてしまうとされていますが、自殺を考えている人は不眠や体調不良等、何らかのサインを発しているものです。市民の皆さま一人ひとりがこうしたサインに「気づき」、「声をかけ」、話を「聴き」、適切な相談機関へ「つなぎ」、温かく「見守る」ことこそが自殺対策の基本であります。

今後は、本計画に基づき、市民の皆さまをはじめ、長野市自殺対策推進ネットワーク会議の構成機関・団体、行政が連携し、一体となって本計画のメインテーマに掲げる「悩みを抱える人を孤立させない」社会の確立を目指し自殺対策を推進することが重要となりますので、より一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、パブリックコメントを通して貴重なご意見・ご提案をお寄せいただいた市民の皆さま、そして様々な場面において調査等にご協力いただいた関係機関・団体の皆さまに心から感謝を申し上げます。



平成 31 年 4 月

長野市長 加藤 久雄

## <目次>

自殺に対する4つの基本認識	1
第1章 計画の策定にあたって	2
1 計画の策定趣旨	2
2 長野市の自殺対策メインテーマ	3
3 計画の位置付け	4
4 計画の期間	5
第2章 長野市の自殺の現状	6
1 自殺者数及び自殺死亡率の推移	6
2 自殺者の性別の状況	7
3 自殺者の年齢階級別の状況	8
4 自殺者の職業別の状況	9
5 自殺者の原因・動機別の状況	9
6 自殺未遂歴の状況	10
7 こころの健康に関する市民の意識調査の結果	11
第3章 自殺対策の推進体制	14
1 長野市自殺対策推進ネットワーク会議	14
第4章 自殺対策における課題と取組	17
重点課題1 悩みを受け止められる人材の育成	18
施策① 「自殺に関する正しい知識」の普及啓発	19
施策② 様々な分野でのゲートキーパーの養成	21
重点課題2 ネットワークとしての自殺対策の取組	23
施策① 長野市自殺対策推進ネットワーク会議構成員の連携	23
施策② 自殺に関する課題の把握と新たな対策の実践	24
施策③ 様々な悩みに対応する相談窓口・取組の充実	24
施策④ 悩みを抱える人に対する「相談窓口」情報の発信（啓発活動）	28
施策⑤ 「こころ・法律・仕事のなんでも相談会（総合相談会）」の実施	29
重点課題3 世代に応じた自殺対策の推進	30
施策① 子どもの特性に応じた対策の推進（小学生・中学生向け対策）	31
施策② 青少年の行動特性に応じた対策の推進（高校生・大学生向け対策）	32
施策③ 職場のメンタルヘルス対策の支援（働き盛り世代向け対策）	33
施策④ シニア世代のメンタルヘルス対策の推進（シニア世代向け対策）	36

重点課題4 自殺未遂者・自死遺族等への支援	38
施策① 自殺未遂者への支援	38
施策② 自死遺族への支援	39
第5章 具体的な数値目標	40
第6章 計画の評価体制	42
1 計画の点検・評価・見直し	42

## 巻末資料

巻末資料1 いのちの支援相談窓口

巻末資料2 長野市自殺対策推進ネットワーク会議設置要領

巻末資料3 長野市自殺対策推進ネットワーク会議構成員による主催協議会・連絡会への  
他構成員の参加状況

巻末資料4 自殺対策基本法

## 自殺に対する4つの基本認識

### ・ **自殺は、誰にでも起こり得る危機である**

平成 28 年 10 月に厚生労働省が実施した意識調査によると、20 歳以上の国民の 20 人に 1 人が「最近 1 年以内に自殺を考えたことがある」と回答しています。この割合を長野市に適用した場合、およそ 16,000 人も市民が自殺を考えたことがあるという事になります。つまり、自殺は限られた少数の人だけの問題ではなく、誰もが当事者となり得る重大な問題なのです。

### ・ **自殺は、その多くが、複数の要因の連鎖により追い込まれた末の死である**

NPO 法人ライフリンク「自殺実態 1000 人調査（2013 年報告）」によれば、健康問題・生活問題・家庭問題等、平均して 4 つの要因が複合的に連鎖することにより心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態となり、自殺に至るとされています。つまり、自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてではなく、人が命を絶たざるを得ない状況にまで追い込まれていく一連の過程として捉える必要があるのです。

### ・ **自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い**

問題を抱え「死にたい」と考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、直接的に悩みを打ち明けたり相談したりしない場合でも、不眠や体調不良など自殺の危険を示すサインを発していることが多いのです。したがって、周りの人が、こうしたサインに早く気づき、適切に対応できることが自殺を防ぐ上で重要な要素となるのです。

### ・ **自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である**

自殺の要因となる様々な問題のうち、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的取組が解決のために必要となります。また、一見、個人の問題と思われる要因についても、専門家への相談等の社会的な支援の手を差し伸べることにより解決できる場合があります。つまり、自殺を「個人の自由な意思や選択の結果」としてではなく、対策を講じることにより防ぐことができる「社会的な問題」と捉え、「生きることの包括的な支援」として自殺対策を推進していくことが重要なのです。

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画の策定趣旨

我が国の自殺者数は、平成10年以降、年間3万人を超える高い水準で推移してきましたが、平成18年10月に国を挙げて自殺対策を総合的に推進することにより、自殺の防止を図り、自殺者の親族等に対する支援の充実を図るため、「自殺対策基本法」が施行されました。また、平成19年6月には政府が推進すべき自殺対策の指針として平成28年度までの数値目標を掲げた「自殺総合対策大綱」が策定されました。

さらに、平成28年に「自殺対策基本法」が、平成29年には「自殺総合対策大綱」が改定され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指すことと、自殺対策は「生きる事の包括的な支援であること」が明記されました。

長野市自殺対策行動計画は、本市の自殺の現状と関係各機関の自殺対策の取組を体系的に整理することにより、関係機関が連携を図り、より効果的に自殺対策を推進することを目指し、長野市総合計画との整合性を図りつつ、長野市健康増進・食育推進計画の取組を継承・発展させた、自殺対策に特化した計画として策定いたします。

## 2 長野市の自殺対策メインテーマ

### 「悩みを抱える人を孤立させない」社会の確立

平成 27 年に実施した「健康づくりに関するアンケート」<sup>1</sup>において、不満・悩み・苦勞・ストレス等を解消できていると思う人の割合は、「できている」と「ややできている」の回答を合わせて 69.0%となっています。また、ストレスが過度になっていると感じている人の割合は 16.7%となっています。

現代社会において、健康問題・生活問題・家庭問題等、様々な要因で「悩み」を抱え、心理的にストレスを受けてしまうことは避けられないことなのかもしれません。

しかし、「悩みを抱え、心理的ストレスを受けること」と「自殺すること」は決して同義ではありません。

「悩み」を友人に聞いてもらったり、専門の機関へ相談したり、あるいは自分に合った方法でストレスを解消したりすることにより、心理的に追い詰められた結果としての「自殺」を未然に防ぐことができるのです。

一方、平成 27 年「健康づくりに関するアンケート」において、ストレスや悩みを相談したい時の相談先がある人の割合が 55.7%にとどまっているように、悩みを抱えていても、自ら「苦しい」と SOS を発することができない人もいます。

そこで重要な役割を果たすのが「ゲートキーパー」です。「ゲートキーパー」とは、特別な資格を必要とせず、自分の周りの人の変化に「気づき」、「声をかけ」、その人の悩みを「傾聴」し、必要に応じて専門の相談機関へ「つなぎ」、寄り添って「見守る」ことができる人を指します。ゲートキーパーが身近に存在することで安心感が得られるため、「悩み」を抱える人でも「自殺」以外の選択肢を考えられるようになるのです。

「悩みを抱える人を孤立させない」社会は「自殺が少ない」社会でもあります。

本市では、この「悩みを抱える人を孤立させない」社会の確立を自殺対策計画のメインテーマに掲げ、自殺対策に取り組んでいきます。

---

<sup>1</sup> 【健康づくりに関するアンケート】：長野市健康増進計画における施策の評価を目的として、3歳から 89 歳までの長野市民 5,000 人を対象に調査票を郵送。こころの健康だけでなく、運動、栄養・食生活、歯と口の健康、がん検診、お酒（アルコール）、喫煙等、健康全般について調査を実施。



### 3 計画の位置付け

本計画は、以下に掲げる計画として位置づけます。

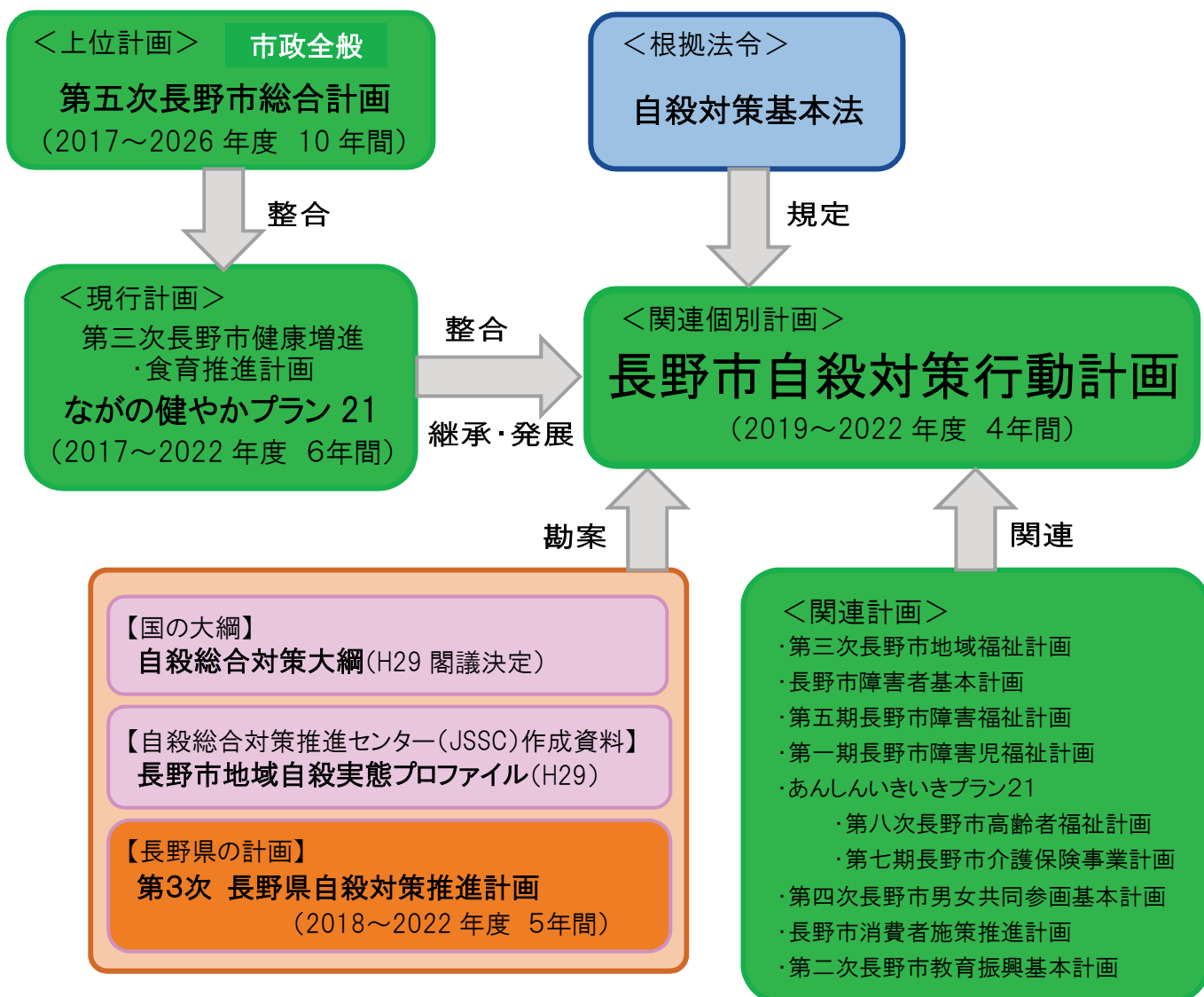
●自殺対策基本法第 13 条第 2 項に基づく「市町村自殺対策計画」

○自殺対策基本法 第 13 条  
 2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画(次条において「市町村自殺対策計画」という。)を定めるものとする。

●第五次長野市総合計画との整合性を図った計画

(2 保健・福祉分野 **政策4** 安心して暮らせる健康づくりの推進 **施策2** 保健衛生の充実)

●第三次長野市健康増進・食育推進計画 ながの健やかプラン 21 との整合性を図り、自殺に関する部分を継承・発展させた関連個別計画 (基本的方向 1 健康に関する生活習慣の改善 3 ところの健康・休養)



## 4 計画の期間

		年度										
		2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
市 政	長野市	← 第五次長野市総合計画 →										
		← 第三次長野市健康増進・食育推進計画 →										
自 殺 対 策	長野県	← 長野市自殺対策行動計画 →										
		← 長野県自殺対策推進計画 →										
	国	← 自殺総合対策大綱 →										

### 本計画における「年」と「年度」について

- ・ 本計画は「年度」単位で計画期間を設定しています。
- ・ 本計画の基礎となる統計資料の1つである厚生労働省の「地域における自殺の基礎資料」は、自殺者について「年」単位で集計をしています。
- ・ したがって、本計画の数値目標(第5章参照)については、平成31年度(2019年度)から平成34年度(2022年度)の4年度における取組により、「平成34年(2022年)1月から12月の自殺死亡率を13.4以下、自殺者数を50人以下にする」という意味になります。

## 第2章 長野市の自殺の現状

### 1 自殺者数及び自殺死亡率<sup>1</sup>の推移

厚生労働省の「地域における自殺の基礎資料」によると、全国における自殺者数は、平成10年以降14年連続で3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回り、以降は2万人台で減少傾向にあります。

本市における自殺者数は、平成21年から29年までの9年間で615人となっています。平成22年の81人をピークに減少傾向にありましたが、平成26年は77人と急増しました。その後は再度減少し、平成29年は57人となっています。

自殺死亡率は、全国を上回った平成26年を除き、全国や長野県と比べて低い傾向にあります。平成29年は14.9となっており、平成21年から5ポイント減少しています。

#### 【自殺者数の推移】

(人)

	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
全 国	32,485	31,334	30,370	27,589	27,041	25,218	23,806	21,703	21,127
長野県	546	526	492	466	416	463	404	368	337
長野市	75	81	70	67	57	77	71	60	57

厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・住居地）

#### 【自殺死亡率の推移】

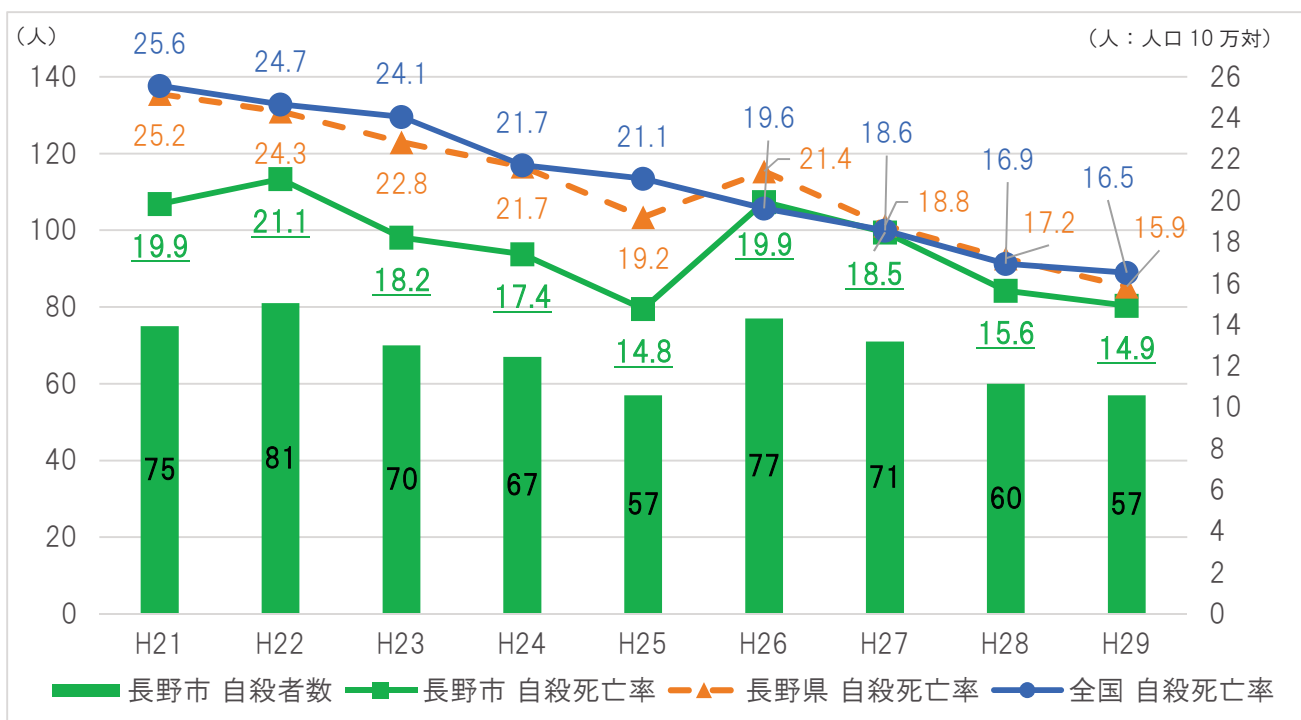
(人：人口10万対)

	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
全 国	25.6	24.7	24.1	21.7	21.1	19.6	18.6	16.9	16.5
長野県	25.2	24.3	22.8	21.7	19.2	21.4	18.8	17.2	15.9
長野市	19.9	21.1	18.2	17.4	14.8	19.9	18.5	15.6	14.9

厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・住居地）

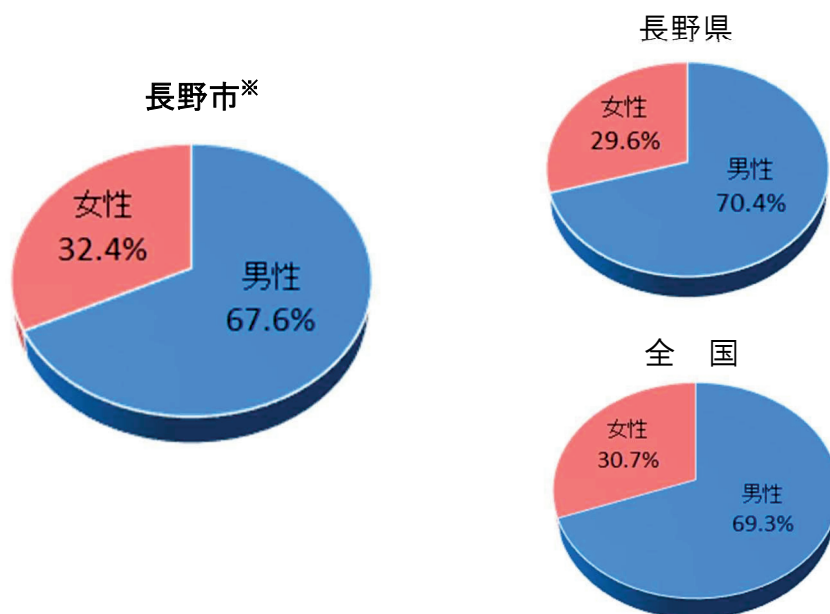
<sup>1</sup> 【自殺死亡率】：人口10万人当たりの自殺死亡者の数。人口規模の違う集団の比較をするために用いる指標。

## 【自殺者数及び自殺死亡率の推移】



## 2 自殺者の性別の状況

平成21年から29年までの自殺者数615人のうち、男性は416人で67.6%、女性は199人で32.4%と、圧倒的に男性が多い傾向にあります。



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・住居地）  
（平成21年～29年の各年次確定値を合算）

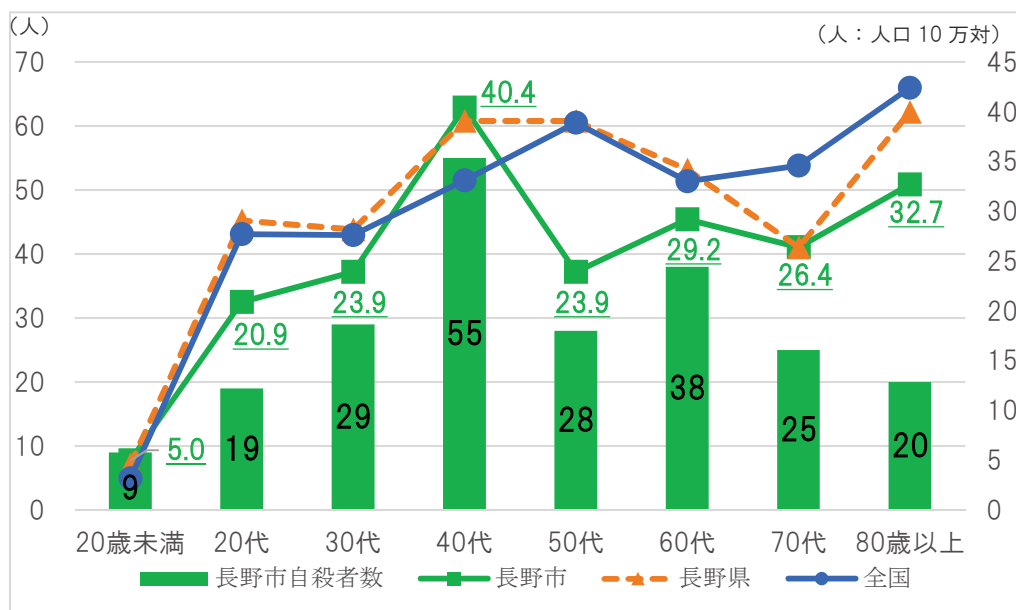
※：【参考】平成30年1月1日時点における長野市人口の男女比  
総人口 380,442人 男性 184,271人（約48%） 女性 196,171人（約52%）

### 3 自殺者の年齢階級別の状況

男性は、40代の自殺者数が最も多くなっています。自殺死亡率では20歳未満、40代が、全国と比べて高い傾向にあります。

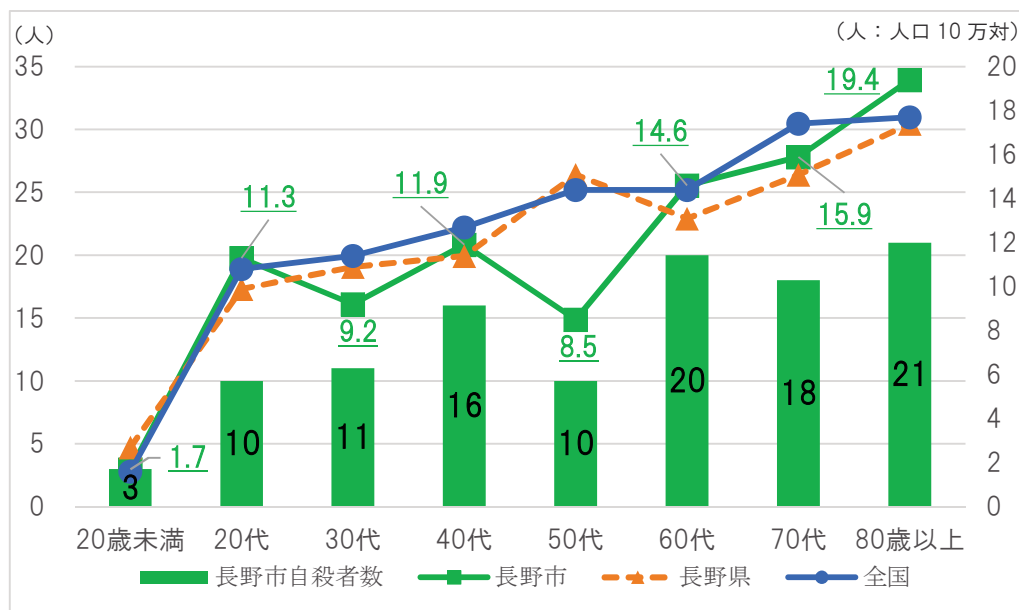
女性は、80歳以上の自殺者数が最も多くなっており、60代以降の高齢層で多い傾向にあります。自殺死亡率では20代、60代、80歳以上が、全国と比べて高い傾向にあります。

【年代別自殺者数及び自殺死亡率（男性）】



JSSC「長野市 地域自殺実態プロフィール【2017】」平成24年～28年合計値

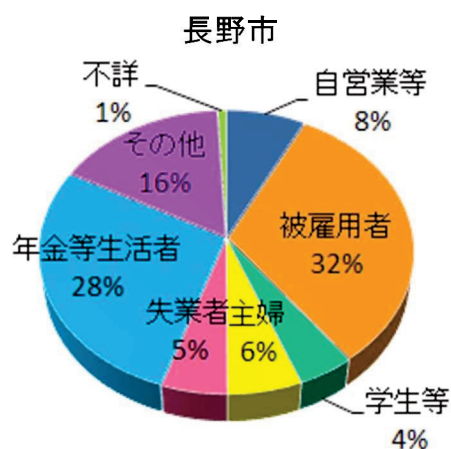
【年代別自殺者数及び自殺死亡率（女性）】



JSSC「長野市 地域自殺実態プロフィール【2017】」平成24年～28年合計値

## 4 自殺者の職業別の状況

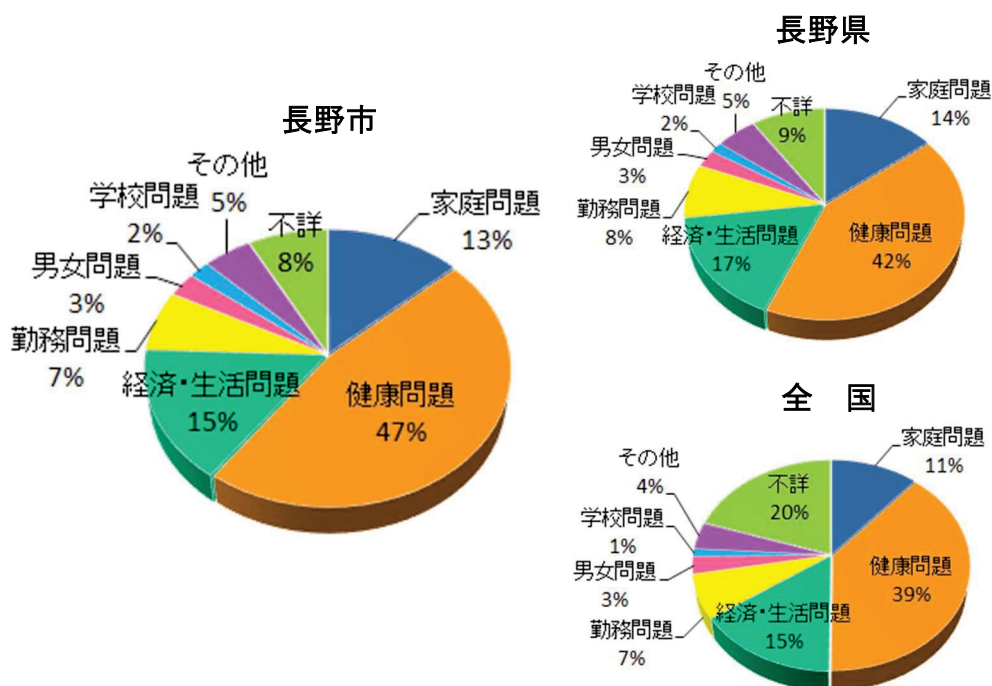
被雇用者が32%と最も多く、次いで年金等生活者となっています。



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・住居地）  
（平成21年～29年の各年次確定値を合算）

## 5 自殺者の原因・動機別の状況

健康問題が47%と最も多く、約半数を占めています。次いで、経済・生活問題、家庭問題となっています。全国や長野県と比べて、健康問題の割合が高い傾向にあります。



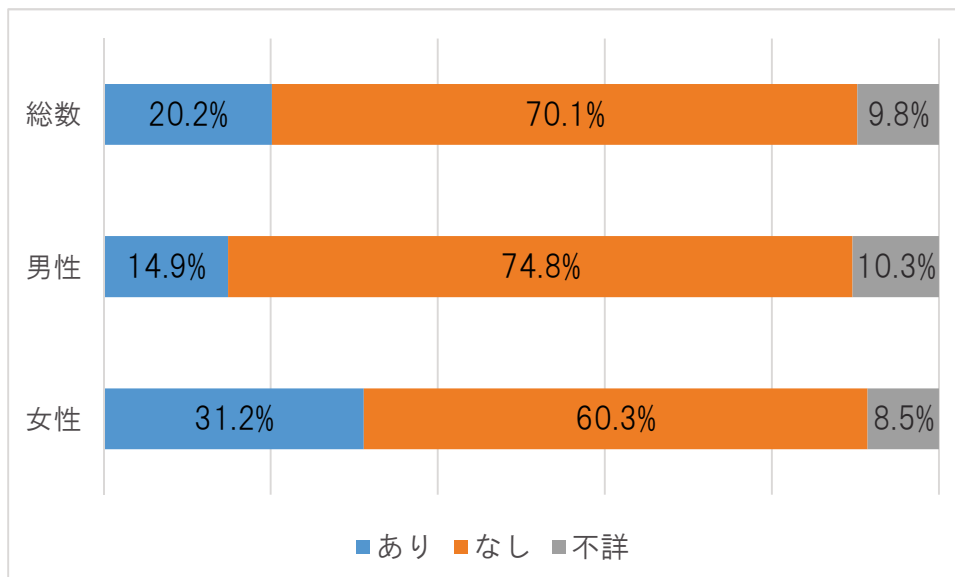
厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・住居地）  
（平成21年～29年の各年次確定値を合算）

※ 推定可能な自殺の原因・動機を、1人につき3つまで計上

## 6 自殺未遂歴の状況

自殺者のうち、過去に自殺未遂歴がある人の割合は全体で 20.2%、男性では 14.9%、女性では 31.2%です。また、男性よりも女性の方が、自殺未遂歴がある人の割合が多くなっています。

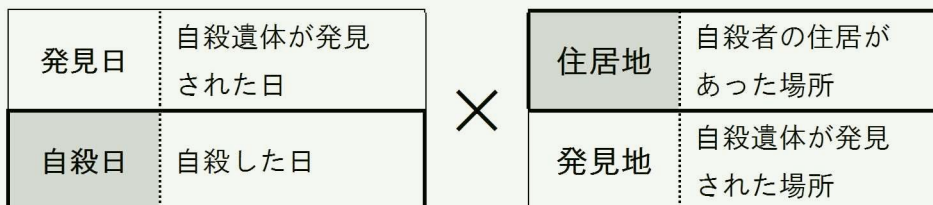
【自殺者の自殺未遂歴の有無（長野市）】



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・住居地）  
（平成 21 年～29 年の各年次確定値を合算）

### 厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」について

- ・ 長野市では、自殺に関する統計資料の一つとして、厚生労働省の「地域における自殺の基礎資料」を使用しています。
- ・ この統計は、地域における自殺の実態に基づいた対策が講じられるよう、警察庁から提供を受けた自殺データに基づいて、厚生労働省自殺対策推進室が再集計を行ったものです。
- ・ 自殺者数については、以下の要素の組み合わせで集計されていますが、本計画においては「自殺日・住居地」の数値を採用しています。



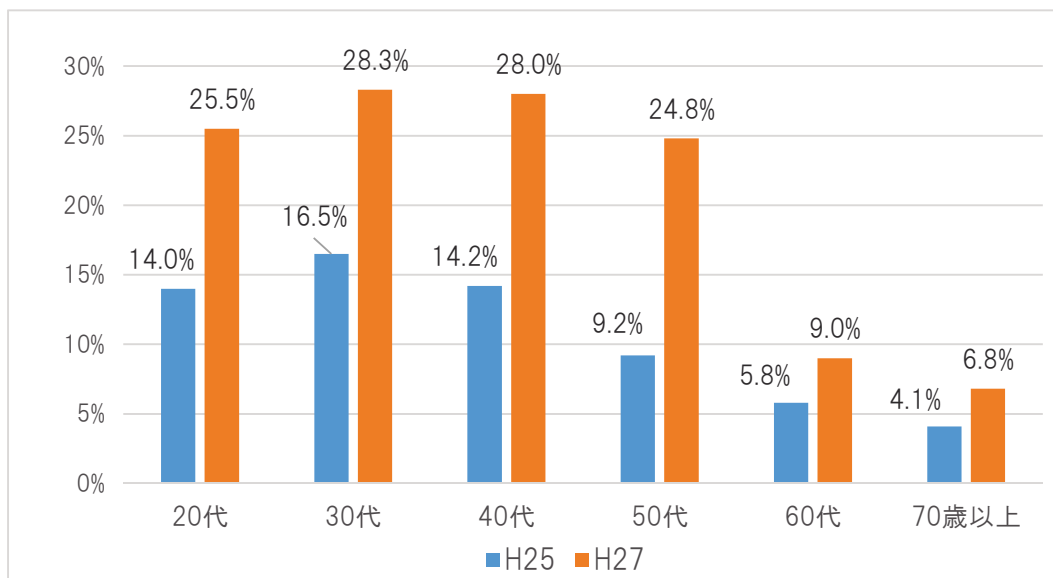
## 7 こころの健康に関する市民の意識調査の結果

こころの健康に関して市民がどのような意識をもっているかについて、過去に実施した「健康づくりに関するアンケート」では以下のような結果となっています。

### (1) 「ストレスが過度になっている」と回答した人の割合

平成 27 年の調査では、20 代から 50 代の約 4 人に 1 人が「ストレスが過度になっている」と回答しており、平成 25 年から約 2 倍に増加しています。また、全ての年代で増加傾向にあります。

【「ストレスが過度になっている」と回答した人の年代別割合】



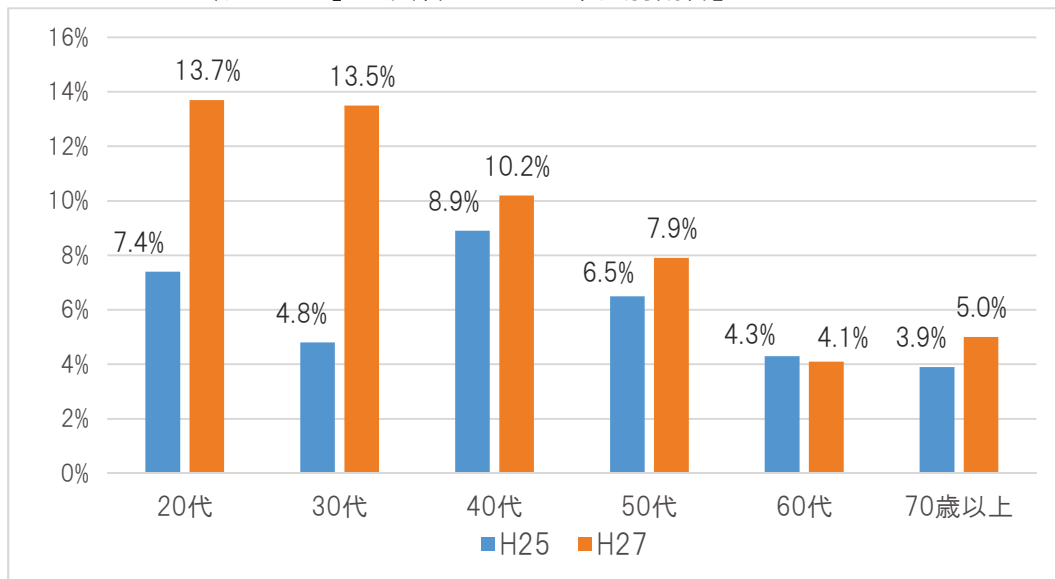
長野市「健康づくりに関するアンケート」(平成 25 年・27 年)

### (2) 「うつ病やパニック障害・不安障害といった心理的苦痛の大きい病気、またその心配がある」と回答した人の割合

平成 27 年の調査では 20 代と 30 代の約 7 人に 1 人が「ある」と回答しており、平成 25 年から大幅に増加しています。年代が高くなるにつれて、回答した人の割合が減少しています。



【「うつ病やパニック障害・不安障害といった心理的苦痛の大きい病気、またその心配がある」と回答した人の年代別割合】

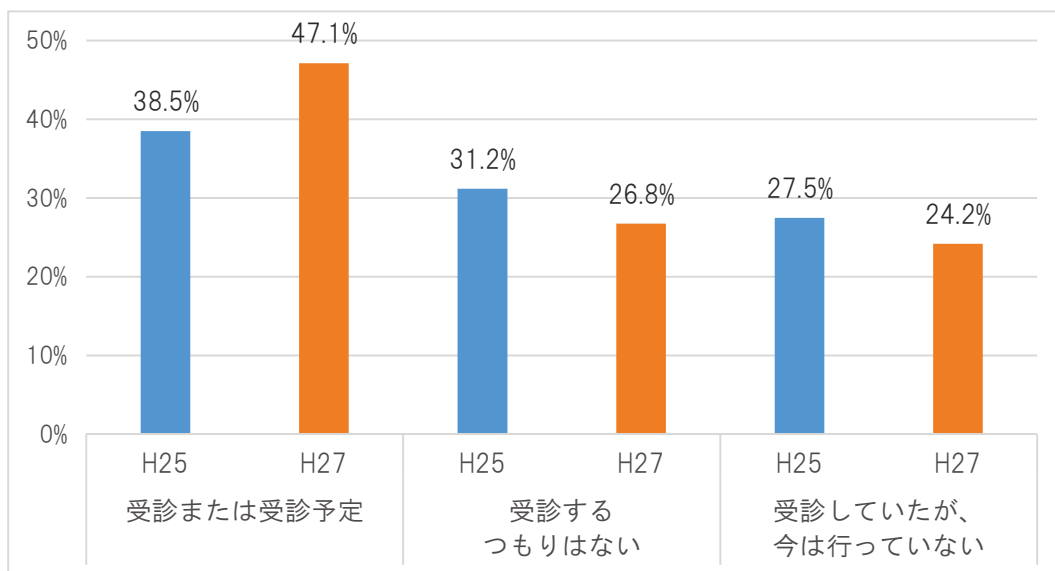


長野市「健康づくりに関するアンケート」(平成25年・27年)

(3) 「ある」と(2)で回答した人の精神科や心療内科への受診状況

平成27年の調査では、約半数の人が「受診または受診予定」と回答しており、平成25年から増加しています。

【「ある」と(2)で回答した人の精神科や心療内科への受診状況】

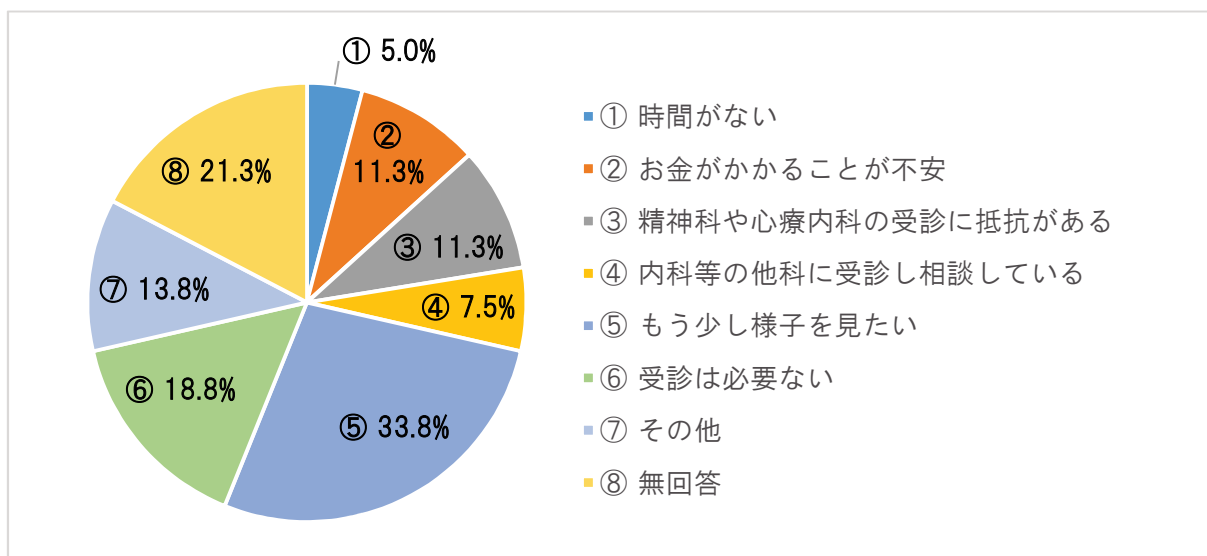


長野市「健康づくりに関するアンケート」(平成25年・27年)

(4) 「受診するつもりはない」または「受診していたが、今は行っていない」と(3)で回答した人の理由

「もう少し様子を見たい」と回答した人が33.8%と最も多く、次いで「受診は必要ない」と回答した人が18.8%となっています。

【「受診するつもりはない」又は「受診していたが、今は行っていない」と(3)で回答した人の理由】



長野市「健康づくりに関するアンケート」(平成27年)

## 第3章 自殺対策の推進体制

### 1 長野市自殺対策推進ネットワーク会議

自殺の原因にはいくつもの社会的な要因が複雑に関係していることが多いため、自殺対策には、単独組織の取組だけではなく、それらの取組をつなげる社会的ネットワークの構築が重要となります。

本市においては、それまで庁内関係課のみで実施していた「長野市自殺予防対策庁内関係課連絡会」を発展させ、様々な分野の組織がそれぞれの立場や組織の枠を超え「社会全体で」自殺対策に取り組むネットワークとしての「自殺対策推進ネットワーク会議（以下『ネットワーク会議』）」を、平成21年度に長野市役所外16団体・長野市役所内13担当で構築し、連携・協力体制を整備いたしました。その後も、共に自殺対策に取り組む組織に参加を求め、平成30年度現在、長野市役所外24団体・長野市役所内21担当がネットワーク会議の構成員として相互に協力して自殺対策に取り組んでいます。

#### 1 名称

長野市自殺対策推進ネットワーク会議

#### 2 構成員（次頁参照）

長野市役所外組織 24 団体

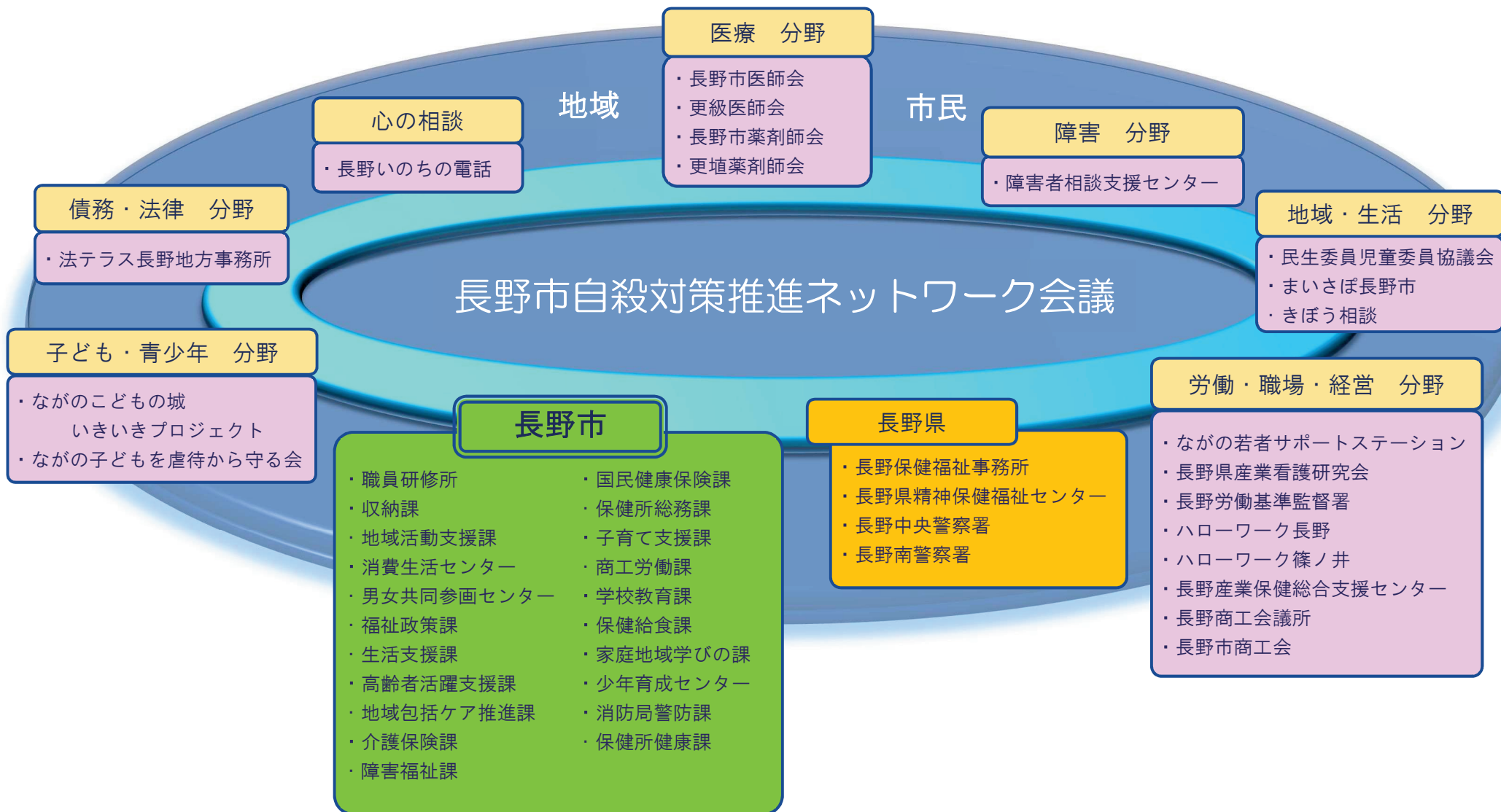
長野市役所内組織 21 担当

#### 3 活動目的

- (1) 自殺の実態把握に関すること
- (2) 自殺対策に係る連携調整に関すること
- (3) その他自殺対策の推進に関して必要な事項に関すること

長野市自殺対策推進ネットワーク会議 構成員

構成機関・団体名【長野市役所外】	構成機関・団体名【長野市役所内】
一般社団法人 長野市医師会	職員研修所
一般社団法人 更級医師会	収納課
一般社団法人 長野市薬剤師会	地域活動支援課
更埴薬剤師会	市民窓口課 消費生活センター
社会福祉法人 長野いのちの電話	人権・男女共同参画課 男女共同参画センター
長野市民生委員児童委員協議会	福祉政策課
長野市障害者相談支援センター	生活支援課
長野県産業看護研究会	高齢者活躍支援課
ながの若者サポートステーション	地域包括ケア推進課
社会福祉法人 長野市社会福祉協議会 長野市生活就労支援センター まいさぼ長野市	介護保険課
社会福祉法人 長野市社会福祉協議会 きぼう相談	障害福祉課
長野労働基準監督署	国民健康保険課
日本司法支援センター (法テラス) 長野地方事務所	長野市保健所 総務課
長野公共職業安定所 (ハローワーク長野)	子育て支援課
篠ノ井公共職業安定所 (ハローワーク篠ノ井)	商工労働課
長野産業保健総合支援センター	学校教育課
長野中央警察署 生活安全第一課	保健給食課
長野南警察署 生活安全課	家庭・地域学びの課 公民館
長野商工会議所	家庭・地域学びの課 少年育成センター
長野市商工会	消防局警防課
NPO法人 ながのこどもの城いきいきプロジェクト	長野市保健所 健康課
ながの子どもを虐待から守る会	
長野県長野保健福祉事務所 健康づくり支援課	
長野県精神保健福祉センター	

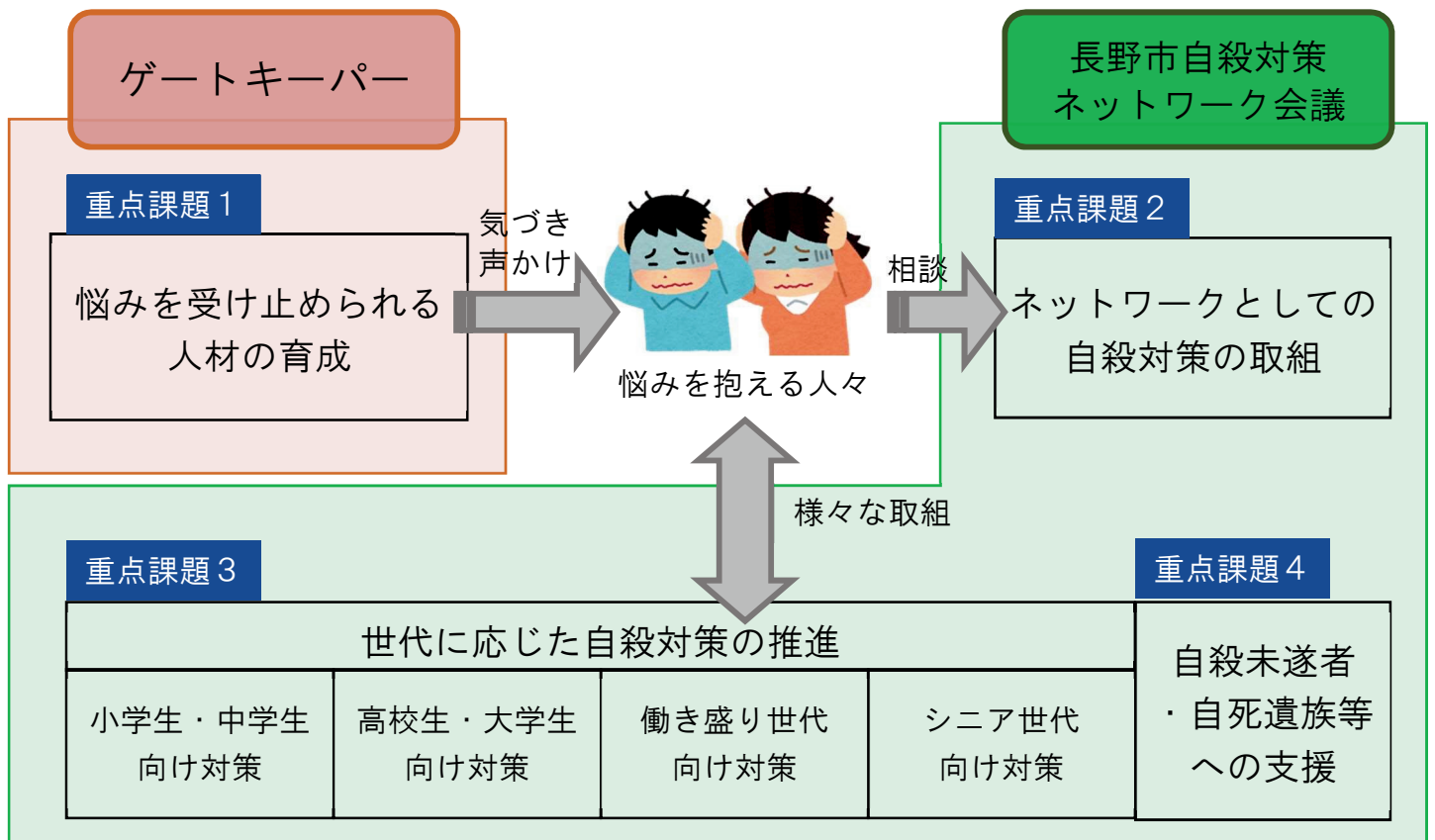


## 第4章 自殺対策における課題と取組

本市では、以下の4つの重点課題を設定し、それぞれの課題に対応する施策の実施により自殺対策を推進していきます。

- 重点課題1 悩みを受け止められる人材の育成
- 重点課題2 ネットワークとしての自殺対策の取組
- 重点課題3 世代に応じた自殺対策の推進
- 重点課題4 自殺未遂者・自死遺族等への支援

### 「悩みを抱える人を孤立させない」社会の確立



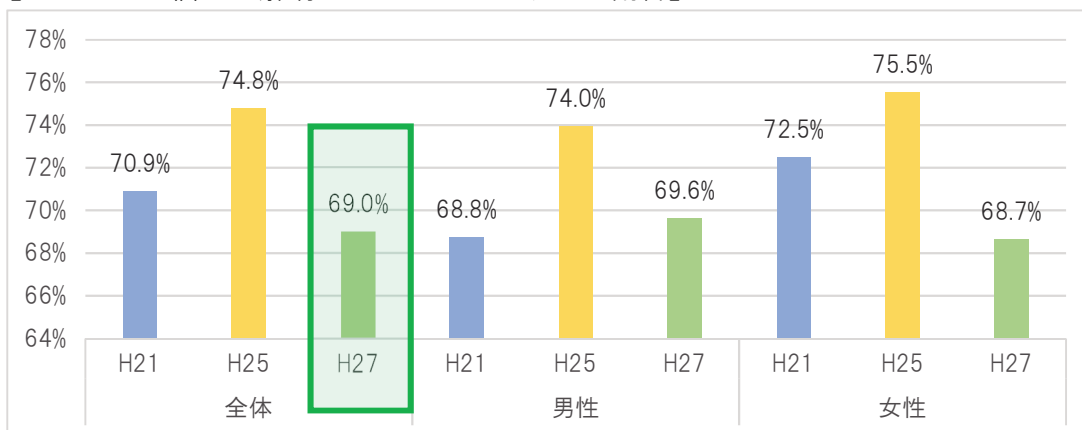
## 重点課題1 悩みを受け止められる人材の育成

### 背景と課題

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。それを保つためには、適度な運動やバランスのとれた食生活だけでなく、「ストレスと上手につきあうこと」が欠かせない要素となります。健康づくりに関するアンケートによると、「ストレスや悩みを解消できている」と感じている人は69.0%にとどまり、さらに、16.7%の方が「ストレスが過度になっている」と感じています。その一方で、「ストレスや悩みを相談する先がある人」は55.7%という状況となっています。

過度なストレスや悩みごとを解消するために、ストレスや悩みを抱える本人が、孤立することなく「誰か（どこか）に相談」できる環境を整備することが必要です。

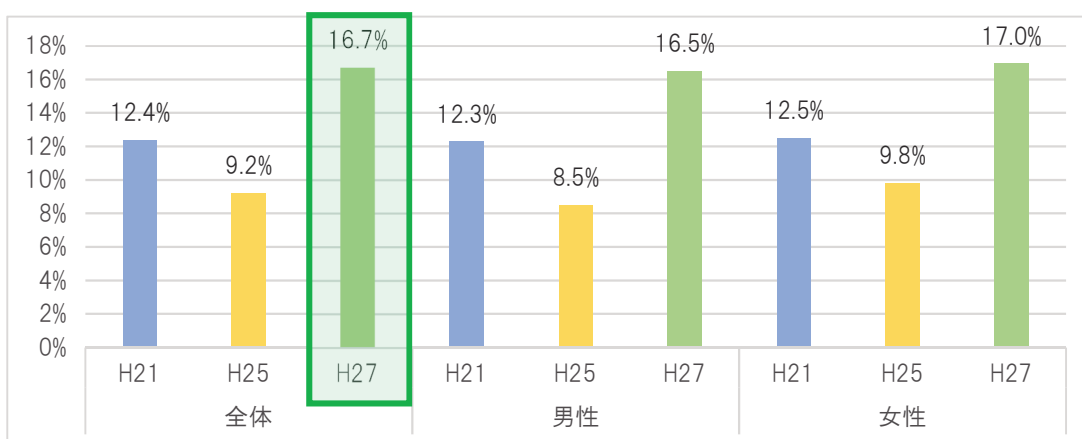
【ストレス・悩みを解消できていると思う人の割合】



長野市「健康づくりに関するアンケート」

※ 各調査における質問項目「この1か月間を振り返り、あなたは不満・悩み・苦勞・ストレス等を処理できていると思いますか」に対する回答のうち、「十分できている+なんとか処理できている」(21年・25年)「できている+ややできている」の合算値の割合を使用

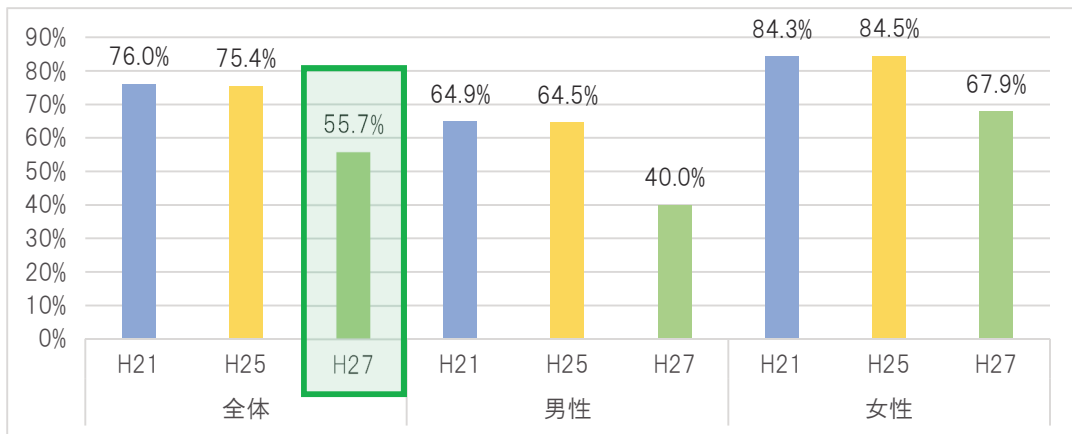
【ストレスが過度になっていると感じている人の割合】



長野市「健康づくりに関するアンケート」

※ 各年調査における質問項目「ストレスが過度になっている」の回答率を使用

### 【ストレスや悩みを相談する先がある人の割合】



長野市「健康づくりに関するアンケート」

※ 各年調査における質問項目「ストレスや悩みを相談したい時の相談先はありますか」(27年)、「ストレスや悩みを相談したい時、相談できる人がいますか」(21年・25年)の回答率を使用

### 課題解決のための方向性

現代社会においてストレスと無縁の生活を送るのは困難ですが、自分に合った方法で「過度」なストレスとならないよう対処することはできます。

こうした「過度」なストレスが自殺と結びついてしまわないよう、ストレスを抱える本人に向けた対策、ストレスを抱える本人の周囲にいる人に向けた対策の両面から施策を推進します。

### 課題解決のための具体的施策

#### 施策① 「自殺に関する正しい知識」の普及啓発

本市では、自殺に対する基本認識の一つに「自殺は、誰にでも起こり得る危機である」と掲げています。自殺は限られた少数の人だけの問題ではなく、誰もが当事者となり得る重大な問題であることを踏まえ、「**危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが大切である**」ということが市民の共通認識となるよう、自殺対策基本法に定められた自殺予防週間（9月10日～9月16日）や自殺対策強化月間（3月）をはじめとして、年間を通して地域・学校等と連携し、様々な手段により「自殺に関する正しい知識」を啓発していきます。

また、うつ病等の精神疾患に対する正しい知識の普及・啓発により、早期休息・早期相談・早期受診を促進します。



○自殺対策基本法 第7条

第七条 国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

2 自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。

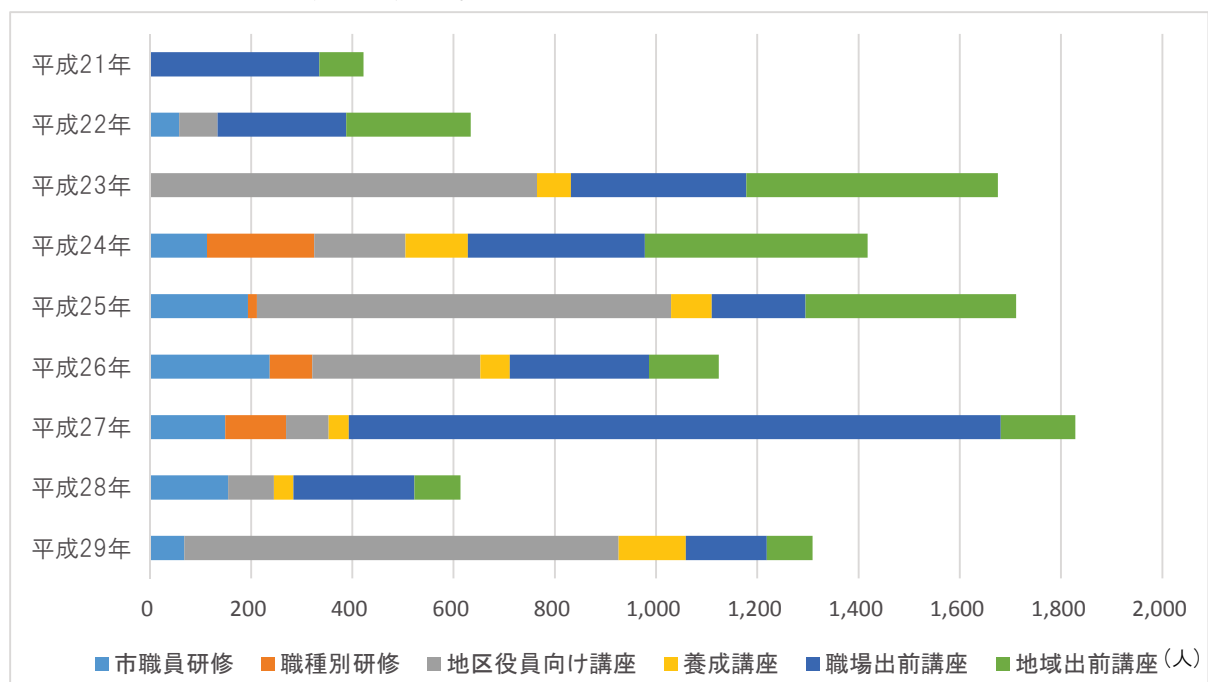
「自殺に関する正しい知識」の普及啓発 に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
自殺予防週間と 自殺対策強化月間 における啓発活動	住民自治協議会を通じた啓発	健康課・地域活動支援課
	公民館を利用した啓発	家庭・地域学びの課・健康課
	市立図書館における啓発	長野図書館・南部図書館 健康課
	広報ながの・FM ラジオ・街頭キャンペーンによる啓発	健康課
	各薬局における啓発	長野市薬剤師会
自殺に関する 正しい知識の普及	職場通信による啓発	健康課
	市公式ホームページに自殺対策ページ開設	
	市公式ツイッターによる啓発	
うつ病等についての 普及啓発	なっぴい出前講座（こころの健康）	健康課
	精神保健福祉講演会	
	保健センターだよりによる啓発	
	長野市うつ病市民公開講座	長野市医師会・更級医師会
大学や専修学校等と連 携した自殺対策教育実 施	高校・大学・専門学校等の教職員への研修	健康課
研修資料の開発	対象者・テーマに応じた研修資料の作成	健康課

## 施策② 様々な分野でのゲートキーパーの養成

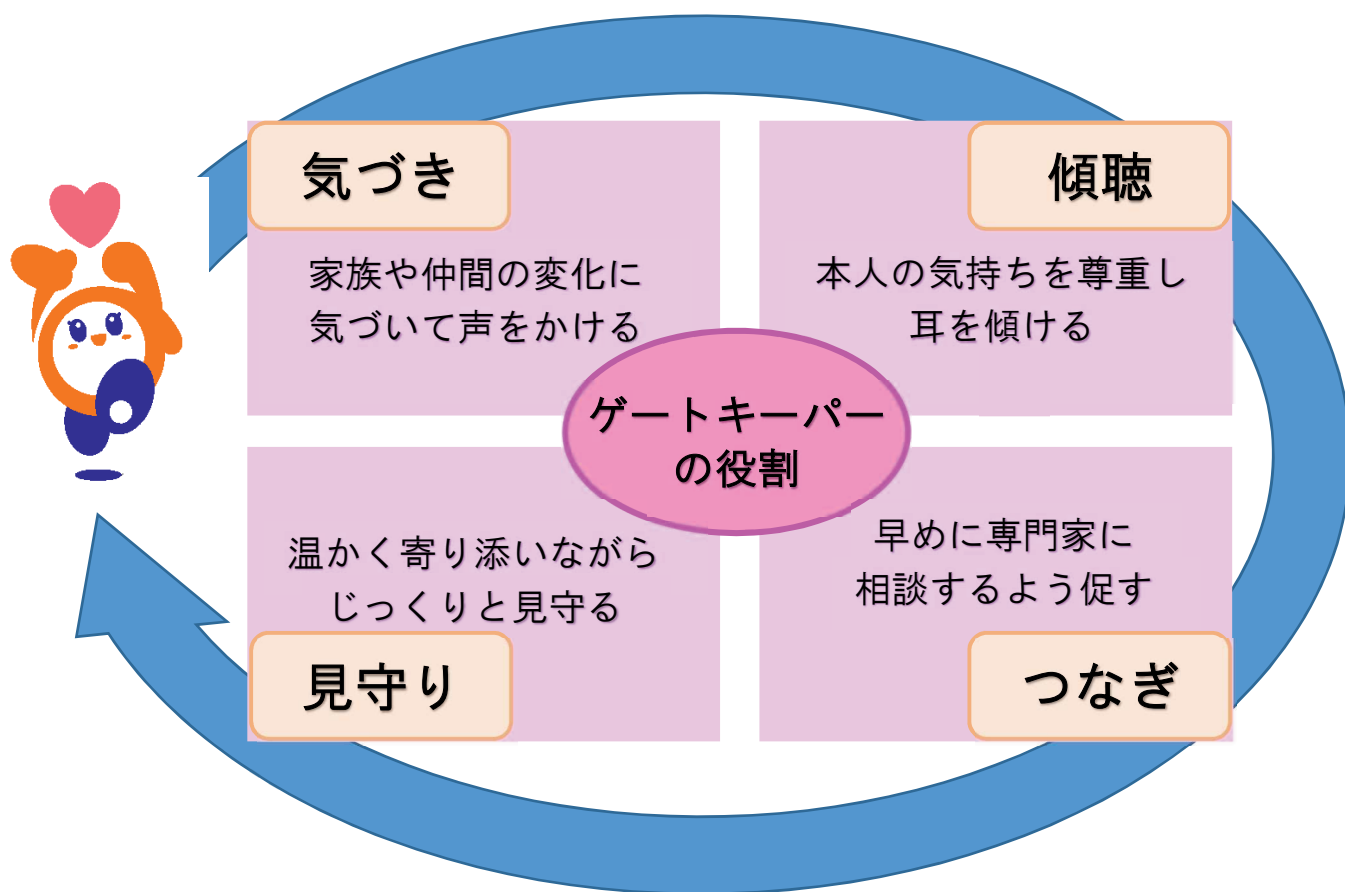
「死にたい」と自殺を考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、自殺の危険を示すサインを発していることが多いと言われています。したがって、眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等の「いつもと違う様子」に気づき、声をかけ、話を聴いてあげることは自殺を防ぐためにとても重要なことです。

こうした「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、見守る人」が「ゲートキーパー」です。市民一人ひとりが、周りの人の異変に気づけるようSOSに対する感度を高め、そのSOSを受け止めて適切に行動することができるよう、ゲートキーパーとして必要な基礎的知識の普及を図ります。また、市民の様々な悩みに接する機会が多い市職員に対しても、ゲートキーパーの理解を深めるための研修をさらに実施していきます。

### 【ゲートキーパー養成研修・講座実績】



様々な分野でのゲートキーパーの養成 に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
ゲートキーパーの養成（市民）	指標 <sup>1</sup> ゲートキーパー養成講座	健康課
	指標 なっぴい健康出前講座	
ゲートキーパーの養成（地域）	指標 民生委員・児童委員への研修	福祉政策課・健康課
	指標 住民自治協議会役員等への研修	健康課
	指標 管内保健医療福祉関係者等研修会	
ゲートキーパーの養成（職員）	指標 市役所新任課長補佐研修	職員研修所・健康課
	指標 庁内職場研修	健康課
	指標 登校支援コーディネーター研修会におけるゲートキーパー研修	学校教育課・健康課



<sup>1</sup> 【指標】：第5章において数値目標として掲げている取組です。

## 重点課題2 ネットワークとしての自殺対策の取組

### 背景と課題

自殺の背景には精神保健上の問題だけではなく、過労・生活困窮・育児疲れ・介護疲れ・いじめ・孤立等の様々な社会的要因があり、かつ、これらの要因が複合的に連鎖してしまうことにより、命を絶たざるを得ない状況まで追い込まれてしまうことが知られています。

自殺対策においては、こうした社会全体の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らすことが重要となりますが、NPO 法人ライフリンクの「自殺実態 1000 人調査（2013 年報告）」によれば、自殺は「平均して 4 つの要因が複合的に連鎖して起きる」とされており、様々な要因に対する個別の対策のみでは自殺への連鎖を断つことが難しいという実態があります。

そこで、自殺対策に取り組む関係各機関が連携し、市民の抱える様々な悩みを的確に把握し、新たな自殺対策の取組へと反映させていく必要があります。

### 課題解決のための方向性

自殺対策に関するネットワークを構築することにより、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」について、様々な組織が個々の問題に対し個別に対応するだけでなく、関係機関と相互に連携しながら対応していくことにより、自殺への連鎖を断ち切り、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やしていきます。

また、市民が抱える様々な悩みの種類に関する情報を、ネットワーク会議構成員が実施している日々の取組や健康課が実施する市民意識調査から収集し、そこから把握できた課題について既存の取組で対応できているかを検証のうえ、必要に応じて新たな自殺対策の取組へと反映させる仕組みをネットワーク会議に構築します。

### 課題解決のための具体的施策

#### 施策① 長野市自殺対策推進ネットワーク会議構成員の連携

本市においては、平成 30 年度現在、長野市役所外 24 組織・長野市役所内 21 担当が「長野市自殺対策推進ネットワーク会議」構成員として、共に自殺対策に取り組んでいます。

ネットワーク会議においては、各構成員が「どのような取組を行っているか」を明確に

示し相互理解を深めるとともに、他構成員と速やかに協議できる分科会の開催も可能とし、連携を取りやすい環境づくりをしています。

さらに、各構成員が主催する協議会・連絡会等（巻末資料3参照）も含め、自殺へとつながる様々な要因に対応が可能なネットワークを整備しています。

長野市自殺対策推進ネットワーク会議構成員の連携 に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
地域の連携体制確立	<b>指標</b> 長野市自殺対策推進ネットワーク 会議 総会・分科会の開催	長野市自殺対策推進ネットワーク会議

## 施策② 自殺に関する課題の把握と新たな対策の実践

ネットワーク会議構成員の日々の取組及び「第三次長野市健康増進・食育推進計画 ながの健やかプラン21」や「自殺対策計画」の計画策定に併せた市民意識調査等により把握できた既存の取組では対応できていない課題について、ネットワーク会議において報告・認識共有を行います。また、その課題については、関係する構成員によるネットワーク会議分科会において対応を検討し、新たな自殺対策の速やかな「実践」へとつなげます。

自殺に関する課題の把握と新たな対策の実践 に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
自殺対策の課題の把握と共有	ネットワーク会議への報告	ネットワーク会議構成員
	市民意識調査	健康課
新たな自殺対策の実践	ネットワーク会議分科会の開催	ネットワーク会議構成員

## 施策③ 様々な悩みに対応する相談窓口・取組の充実

以下に示すとおり、適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにするための取組や社会全体の自殺リスクを低下させるような取組が、多岐にわたり実施されています。

こうした様々な悩みの中でも、母親の抑うつ状態は、母親自身の問題だけではなく子どもの健康な成長・発達を妨げる可能性があると言われていたため、本市においては「妊産婦支援」として、メンタルヘルスの問題や育児不安を抱える母親への妊娠期から出産後までの切れ目ない支援にも積極的に取り組んでいます。

今後も、様々な悩みに対応できる相談窓口・取組を充実させるとともに、相談支援員等のスキルアップを図ります。

（連絡先等が記載された、巻末資料1「いのちの支援相談窓口」も併せてご覧ください）

様々な悩みに対応する相談窓口・取組の充実 に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
様々な悩みに対応する相談窓口・取組		
こころの悩み・精神疾患等に関する相談	こころの相談専用電話	健康課
	保健師による相談（電話、面接、訪問）	
	精神保健福祉相談	
	いのちの電話	長野いのちの電話
	心の健康に関する電話相談	長野県精神保健福祉センター
	こころの健康相談統一ダイヤル	
医療に関する相談	医療相談	保健所医療安全センター
	エイズ・性感染症相談（HIV 血液検査）	健康課
	肝炎ウイルス検査	
	難病医療相談	
	難病療養相談	
	難病に関する相談	長野県難病相談支援センター
障害についての相談	障害者の福祉、虐待、差別に関する相談	障害福祉課 障害者相談支援センター
	障害者虐待に関する相談	障害者虐待防止サポートセンター
ひとり親家庭についての相談	母子・父子相談事業	子育て支援課 福祉政策課 篠ノ井分室
暮らしの相談	きぼう相談	長野市社会福祉協議会
女性の悩みの相談	女性のための相談	男女共同参画センター
不妊の相談	不妊・不育症相談	健康課
	不妊相談	
子どもに関する相談	教育に関する相談	学校教育課(教育センター)
	青少年の健全育成に関する相談	家庭・地域学びの課（少年育成センター）
	こども相談室	子育て支援課
	チャイルドラインながの（18歳までの相談）	NPO 法人ながのこどもの城いきいきプロジェクト
	子どもの人権 110 番	長野地方法務局
	ヤングテレホンコーナー	少年サポートセンター
	子ども専用ダイヤル	長野県子ども支援センター
	大人用ダイヤル	
青少年の相談	思春期保健相談	健康課
	チャイルドラインながの（18歳までの相談）	NPO 法人 ながのこどもの城 いきいきプロジェクト
	若者就労支援相談	ながの若者サポートステーション

法的問題解決のための相談	法律相談（弁護士）	消費生活センター
	民事法律扶助（法律相談）	法テラス
	情報提供	
	くらしと健康の相談会（弁護士）	長野保健福祉事務所
多重債務の相談	多重債務相談	消費生活センター
	登記相談（司法書士）	
	電話法律相談	長野県司法書士会
納付・納税に関する相談	市税の納税相談	収納課
	後期高齢者医療保険料の納付相談	高齢者活躍支援課
	介護保険料の納付相談	介護保険課
	国民健康保険料の納付相談	国民健康保険課
	市営住宅家賃の納付相談	住宅課
	上下水道料金の納付相談	上下水道局営業課
就労・労働に関する相談	職業相談	商工労働課
	15歳から39歳までの就労支援	ながの若者サポートステーション
	職業相談、紹介業務、専門援助業務	ハローワーク長野 ハローワーク篠ノ井
	こころの健康相談	ハローワーク篠ノ井
	労働相談	長野労働基準監督署
	総合労働相談コーナー	長野労働局雇用環境・均等室 長野労働基準監督署
起業及び経営に関する相談	経営相談	長野商工会議所
	経営相談	長野市商工会
シニア世代のさまざまな問題に関する相談	総合相談支援事業	地域包括ケア推進課
人権に関する相談	みんなの人権110番	長野地方法務局
	女性の人権ホットライン	
	心配ごとと悩みごと相談室	中央隣保館
犯罪被害についての相談	犯罪被害者支援	法テラス
	DV、ストーカー、犯罪被害防止等に関する相談	長野中央警察署・長野南警察署
	犯罪被害に遭われた方の相談	長野犯罪被害者支援センター
精神科医療、保健、福祉等の連携	長野市自殺対策推進ネットワーク会議	健康課
	かかりつけ医と精神科医の連絡会議	長野市医師会・更級医師会
	かかりつけ医と精神科医への紹介システム	長野県精神保健福祉センター
	長野地域生活保護受給者等就労自立促進事業協議会	ハローワーク長野
	長野市多重債務者包括支援プログラム	消費生活センター

子どもに対する 保健、福祉、教育の連携	庁内連携会議	障害福祉課・子育て支援課 保育・幼稚園課・学校教育課 健康課
	地域発達支援会議(行政・幼稚園・保育園・ 教育・療育)	子育て支援課
	幼保園から小学校への情報提供	学校教育課・保育・幼稚園課
児童虐待や性犯罪・性暴力 被害者への支援	長野市要保護児童対策協議会	子育て支援課
	女性相談事業	子育て支援課
	家庭児童相談	福祉政策課 篠ノ井分室
	性犯罪被害ダイヤルサポート 110	長野県警察
	児童相談所相談事業	長野県中央児童相談所
	児童虐待・DV24 時間ホットライン	県 こども・家庭課
	女性のための相談	長野県女性相談センター
生活困窮者への支援	生活保護の相談	生活支援課 福祉政策課篠ノ井分室
	行旅病人等対応	生活支援課
	就学援助制度	長野市教育委員会 総務課
	生活福祉資金貸付業務	長野市社会福祉協議会
	生活困窮者自立相談支援業務	まいさぼ長野市
	家計改善支援業務	
難病、がん患者、慢性疾患患 者等についての支援	難病研修交流会	健康課
	がん相談支援センター	長野赤十字病院
	がん患者サロン	長野市民病院
家族等への支援	うつ病家族教室	健康課
	ひきこもり家族教室	
	ひきこもり家族会	
ひきこもり支援	若者就労支援相談	ながの若者サポートステーション
妊産婦支援の取組		
産科・小児科・精神科との連 携	長野市産後うつ病対策検討会	長野市医師会・健康課
産後うつスクリーニング	産婦健診エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS) 等の活用	健康課
	新生児訪問時エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS) 等の活用	
子育てに関する支援	こども相談室	子育て支援課
	養育支援訪問事業	
	地域子育て支援センター	保育・幼稚園課
	母子保健コーディネーター等による妊娠届 時の面接	健康課
	マタニティセミナー	



	新生児・妊産婦訪問	
	産後ケア事業	
	妊娠・出産・子育てサポートホットライン	
	乳幼児健診	
	健康・育児相談	
	こども広場（じゃんけんぼん）相談事業	
	こども広場（じゃんけんぼん） ママのための心の健康相談	
	ホームスタート・ながの子どもの城（家庭訪問型子育て支援）	NPO 法人 ながのこどもの城いきいきプロジェクト
	休日マタニティーセミナー	
	プレママサロン	
	プレネイタルミーティング	
	子育てひといきホットライン（子育て不安を抱える母親への電話相談）	ながの子どもを虐待から守る会
	ほっとひといきママの会（子育て不安を抱える母親のグループカウンセリング）	
	こども広場（このゆびとまれ）	NPO 法人 ワーカーズコープ
相談員等のスキルアップに関する取組		
医師・保健スタッフの対応技術向上	保健師等相談技術向上研修	健康課
	管内保健医療福祉関係者等研修会	
	医師対象 研修会・講習会の開催	長野市医師会・更級医師会
相談員の資質向上	市役所職場研修	職員研修所・健康課
	国民生活センター・県主催研修への参加（消費者問題解決力の強化）	消費生活センター
	<b>指標</b> 相談支援者対象研修	健康課
自殺対策従事者への心のケア推進	長野市消防職員惨事ストレス対策研修会	消防局
シニア世代の悩みを受けとめる支援者への取組み	研修会への参加	地域包括ケア推進課
	管内保健医療福祉関係者等研修会	健康課

#### 施策④ 悩みを抱える人に対する「相談窓口」情報の発信（啓発活動）

悩みを抱える人にとって解決への第一歩となる相談窓口について、多岐にわたる分野で様々な機関が実施しています。本市では、各機関の協力を得て分野別の相談窓口が記載された「いのちの支援相談窓口」リーフレット（巻末資料1参照）を作成し、窓口での配布や市ホームページへの掲載を行っています。

今後も、悩みを抱える人が孤立しないよう、「どこで」「何が」相談できるかの情報をさらに広く発信していきます。

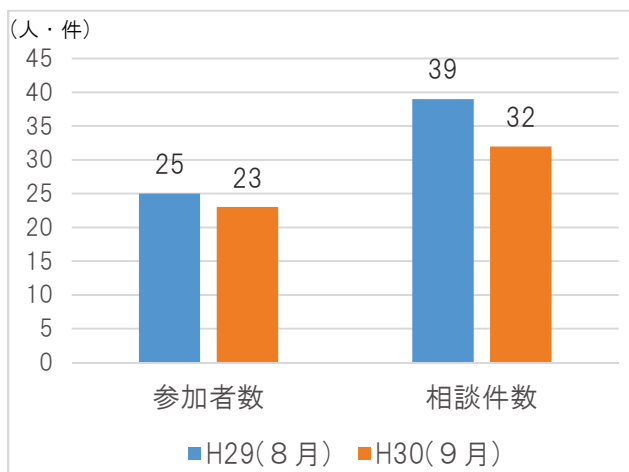
悩みを抱える人に対する「相談窓口」情報の発信（啓発活動）に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
相談窓口情報等の発信	<b>指標</b> いのちの支援相談窓口一覧リーフレット 作成・配布	健康課
	市ホームページへの相談窓口一覧掲載	
	死亡届提出者へのお知らせに心の健康相談掲載	市民窓口課・健康課

### 施策⑤ 「こころ・法律・仕事のなんでも相談会（総合相談会）」の実施

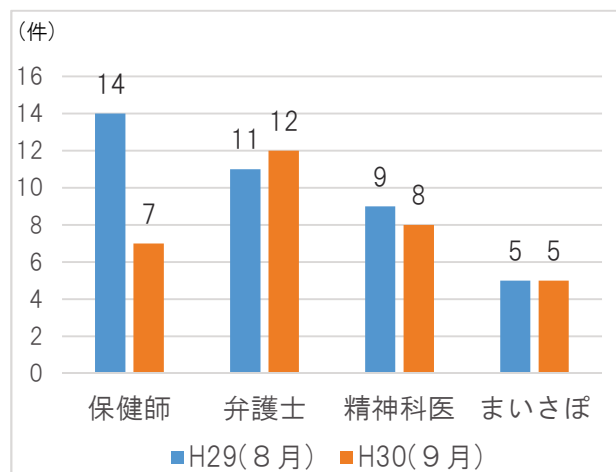
様々な要因の複合的な連鎖が自殺の背景となっていることを考えた場合に、個々の要因について相談する場に加え、複数の悩みを一度で相談できる場の確保も有効であり、継続的な相談のきっかけづくりになると考えられます。

そこで、平成 29 年 8 月と平成 30 年 9 月に、精神科医・弁護士・保健師等が 1 つの場所で相談に応じる「こころ・法律・仕事のなんでも相談会（総合相談会）」を開催しました。今後も引き続き実施するとともに、周辺市町村と連携しての開催も検討していきます。

【こころ・法律・仕事のなんでも相談会  
相談実績】



【こころ・法律・仕事のなんでも相談会  
相談内訳】



「こころ・法律・仕事のなんでも相談会（総合相談会）」の実施に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
複数の悩みを一度に相談できる場の確保	<b>指標</b> こころ・法律・仕事のなんでも相談会（総合相談会）	健康課

## 重点課題3 世代に応じた自殺対策の推進

### 背景と課題

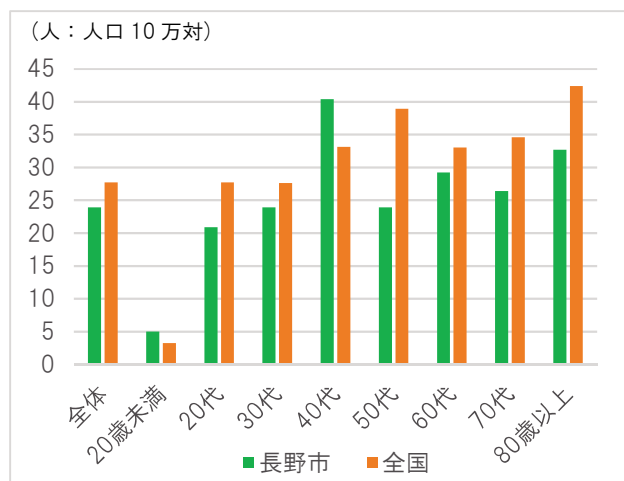
自殺総合対策推進センター（JSSC）<sup>1</sup>による長野市地域自殺実態プロフィール<sup>2</sup>【2017】（平成24年から28年の集計）によれば、本市の自殺死亡率は全国平均を下回っているものの、世代別で見ると、男性では20歳未満・40代、女性では20歳未満・20代・60代・80歳以上が全国平均を上回っています。こうした、全国平均を上回る自殺死亡率となっている世代に対して、重点的に施策を講じる必要があります。

#### 【自殺者の性別・年代別自殺死亡率】

性別	自殺死亡率	全体	20歳未満	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上
男性	長野市	23.9	5.0	20.9	23.9	40.4	23.9	29.2	26.4	32.7
	全国	27.7	3.2	27.7	27.6	33.1	38.9	33.0	34.6	42.4
女性	長野市	11.0	1.7	11.3	9.2	11.9	8.5	14.6	15.9	19.4
	全国	11.9	1.6	10.8	11.4	12.7	14.4	14.4	17.4	17.7

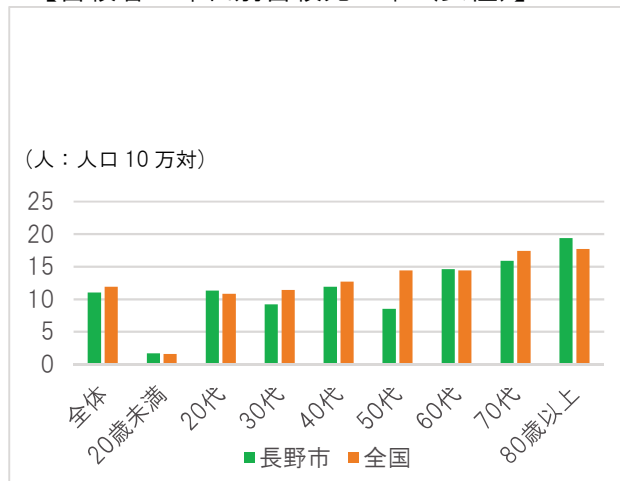
長野市 地域自殺実態プロフィール付表3を一部抜粋【2017】（JSSC 2017）

#### 【自殺者の年代別自殺死亡率（男性）】



長野市 地域自殺実態プロフィール付表3を一部抜粋【2017】（JSSC 2017）

#### 【自殺者の年代別自殺死亡率（女性）】



長野市 地域自殺実態プロフィール付表3を一部抜粋【2017】（JSSC 2017）

<sup>1</sup> 【自殺総合対策推進センター（JSSC）】：平成28年4月1日施行の改正自殺対策基本法の新しい理念と趣旨に基づき、関係者が自殺対策に取り組むためのデータの提供と地域の自殺対策の支援機能強化を目的に発足した組織。JSSCはJapan Support Center for Suicide Countermeasuresの略称。

<sup>2</sup> 【長野市地域自殺実態プロフィール】：自らの地域の自殺の実態を理解したうえで、地域自殺対策計画を策定できるよう、自治体ごとの自殺者数、自殺死亡率、関連する地域特性等をJSSCがまとめたもの

## 課題解決のための方向性

一般的に、精神的な安定を損ないやすく、受けた心の傷が生涯にわたって影響する可能性のある「若年層」、仕事に関して強い不安やストレスを感じ、心理的にも社会的にも負担を抱えることが多い「中高年層」、慢性疾患による継続的な身体的苦痛、身体機能の低下に伴う社会や家庭での役割の喪失感、近親者の喪失体験、介護疲れ等によるうつ病等が生じやすい「高齢層」というような、世代に応じた特徴や自殺の背景が存在します。

そこで、本市においては「小学生・中学生」「高校生・大学生」「働き盛り世代」「シニア世代」と世代を分け、各世代の特徴や自殺の背景に対応した施策を講じ、自殺対策を効果的に推進していきます。

## 課題解決のための具体的施策

### 施策① 子どもの特性に応じた対策の推進（小学生・中学生向け対策）

小学生や中学生は、精神的な安定を損ないやすく、また、この時期に受けた心の傷は生涯にわたって影響する可能性があります。そこで、困難な事態となったり、強いストレスを受けたりした場合に、「誰に」「どのように」助けを求めればよいかを学ぶ教育（「SOSの出し方に関する教育」）等の取組により、将来、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処能力を養います。

また、保護者や学校関係者等の子どもの周りにいる大人に対しては、子どもの発したSOSの受け止め方の啓発や研修の推進によりSOSに気づく感度を高めていきます。

子どもの特性に応じた対策の推進（小学生・中学生向け対策）に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
小学生・中学生への教育	<b>指標</b> SOSの出し方に関する教育（自分の身の守り方）	健康課・学校教育課
	豊かな心を育む道徳教育・人権教育	学校教育課
	情報モラル教育・教材の整備	
小学生・中学生への啓発	小中学校（小4・中1）への相談窓口シール「ひとりではやまないで！」配布	学校教育課（教育センター）
	夏休み等の長期休暇明けの啓発	学校教育課
	悩む子どもが学校で訪れる場所（保健室・図書室等）へのポスター・リーフレットの設置	健康課・学校教育課 保健給食課
小学生・中学生への支援	中間教室の設置、スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの配置	学校教育課

	児童・生徒の健康管理	保健給食課
保健分野と教育現場の連携の推進	教育関係者、児童福祉関係者、保健関係者等の連携	子育て支援課・健康課 学校教育課
	いのちの支援相談窓口一覧の活用促進	健康課
子どもの悩みを受け止める大人への取組	保護者への啓発	健康課・学校教育課
	教職員向け研修	
	登校支援コーディネーター研修会	学校教育課・健康課
	放課後子ども総合プラン施設職員向け研修	健康課・こども政策課
子どもに関する相談	教育に関する相談	学校教育課(教育センター)
	青少年の健全育成に関する相談	家庭・地域学びの課(少年育成センター)
	こども相談室	子育て支援課
	チャイルドラインながの (18歳までの相談)	NPO 法人ながのこどもの城 いきいきプロジェクト
	子どもの人権 110 番	長野地方法務局
	ヤングテレホンコーナー	少年サポートセンター
	子ども専用ダイヤル	長野県子ども支援センター
	大人用ダイヤル	
情報通信技術(ICT)を活用した自殺対策	ひとりで悩まないで@長野 (LINEによる中高生の相談事業)	県 <sup>3</sup> 心の支援課 県  こども・家庭課 県  保健・疾病対策課
居場所づくりの取組	放課後子ども総合プラン	こども政策課
	ながのこどもわくわくカフェ(こどもカフェ)	NPO 法人ながのこどもの城 いきいきプロジェクト
いじめを苦しめた子どもの自殺予防	いじめの未然防止、早期発見、早期対応のための体制構築	学校教育課
	各種アンケートの定期実施	

## 施策② 青少年の行動特性に応じた対策の推進(高校生・大学生向け対策)

平成24年から28年の本市における20代以下の学生<sup>4</sup>の自殺においては、高校生・大学生がおおよそ8割を占めています。特に高校生は全国の割合を大きく上回っています。

若年層は、長期休業明けに自殺が急増する傾向があり、また、悩みを抱えた場合、まず

<sup>3</sup> 【県】：県がついている課名は長野県の組織名。ついていない課名は市の組織名。

<sup>4</sup> 【学生】：長野市 地域自殺実態プロファイル(2017)における中学生以下、高校生、大学生、専修学校生等の4つの分類を指す。

は友人等の身近な人に相談する傾向があります。そこで、高校・大学との連携によるストレス対処法や若者向けゲートキーパー講座等の取組を推進していきます。

【生徒・学生の内訳】（特別集計 自殺日・住居地 H24～H28 合計）

生徒・学生	自殺者数	割合※	全国割合
高校生	7	41%	26%
大学生	7	41%	49%

長野市 地域自殺実態プロファイル【2017】(JSSC 2017)

※中学生以下、高校生、大学生、専修学校生等の総自殺数に占める割合

青少年の行動特性に応じた対策の推進（高校生・大学生向け対策）		に関する取組
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
高校・大学等との連携による取組	<b>指標</b> ストレス対処法リーフレットの配布	健康課
	<b>指標</b> 若者向けゲートキーパー講座	
	<b>指標</b> なっぴい健康出前講座（こころの健康）	
ボランティア参加者への啓発	サマーチャレンジ参加者を対象に命の大切さを伝える講座	NPO法人 ながのこどもの城 いきいきプロジェクト
青少年の相談	思春期保健相談	健康課
	チャイルドラインながの（18歳までの相談）	NPO法人 ながのこどもの城 いきいきプロジェクト
	若者就労支援相談	ながの若者サポートステーション
	子どもの人権 110番	長野地方法務局
	ヤングテレホンコーナー	少年サポートセンター
	子ども専用ダイヤル	長野県子ども支援センター
情報通信技術（ICT）を活用した自殺対策	ひとりで悩まないで@長野 （LINEによる中高生の相談事業）	県 心の支援課 県 こども・家庭課 県 保健・疾病対策課
居場所づくりの取組	ながのこどもわくわくカフェ （こどもカフェ）	NPO法人 ながのこどもの城 いきいきプロジェクト

### 施策③ 職場のメンタルヘルス対策への支援（働き盛り世代向け対策）

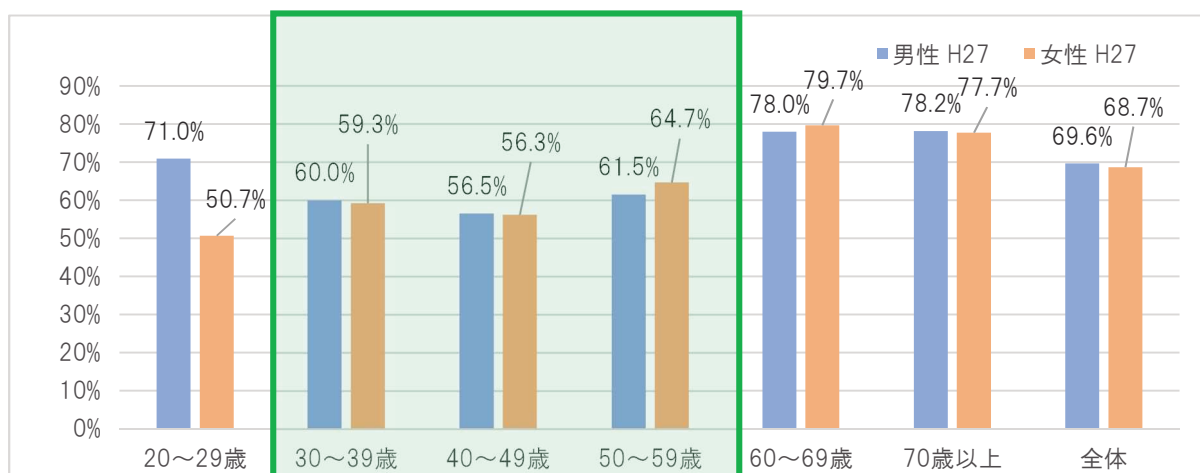
本市の自殺死亡率を年代別にみた場合、40代男性が全国平均を大きく上回っています。「働き盛り世代」と言われる30代～50代は、仕事に関して強い不安やストレスを抱

える世代でもあります。平成 27 年に実施した健康づくりに関するアンケートからも、年代や性別により違いはあるものの「ストレスや悩みを解消できている人の割合が少ない」「ストレスが過度になっている人の割合が高い」「相談する先のある人の割合が少ない」という傾向が読み取れます。

また、全国的に労働者数 50 人未満の小規模事業場ではメンタルヘルス対策に遅れがあることが指摘されていますが、平成 28 年経済センサス<sup>5</sup>によれば本市において小規模事業場は全体の 96.5%を占めています。

労働安全衛生法の改正によりストレスチェックの実施等、職場におけるメンタルヘルス対策が進められる中、悩みを抱える本人や経営者への相談、ストレスの対処法の啓発等、職場におけるメンタルヘルス対策を支援する取組を推進します。

#### 【ストレスを解消できている人の割合】

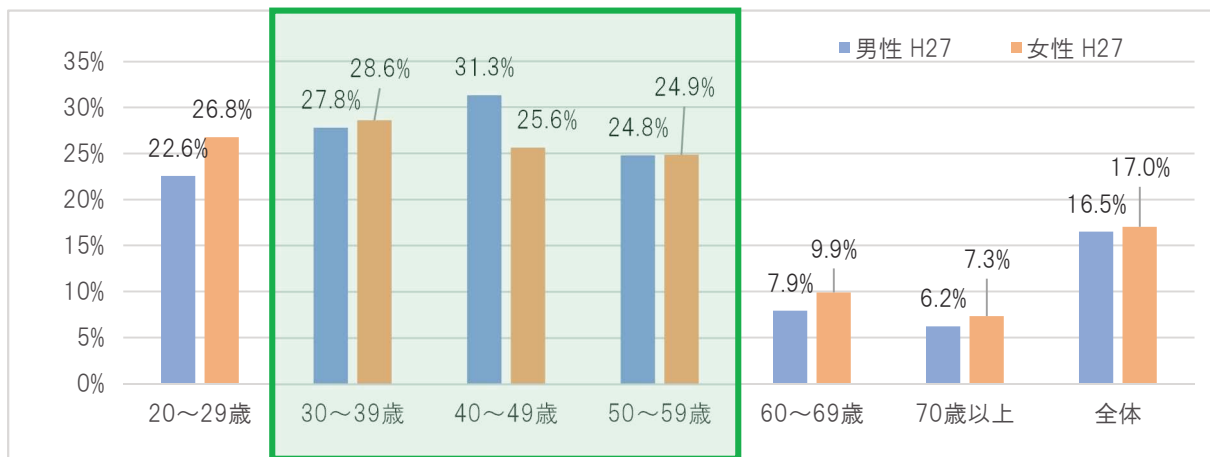


長野市「健康づくりに関するアンケート」(2015)

※ 各調査における質問項目「この1か月間を振り返り、あなたは不満・悩み・苦勞・ストレス等を処理できていると思いますか」に対する回答のうち、「できている+ややできている」の合算値の割合を使用

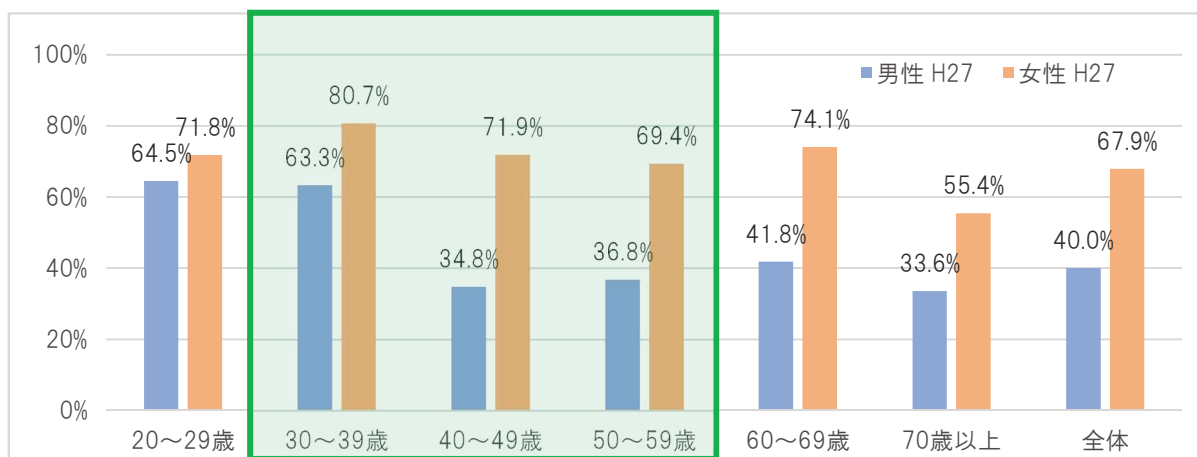
<sup>5</sup> 【経済センサス】：全産業分野の売上（収入）金額や費用などの経理項目を同一時点で網羅的に把握し、我が国における事業所・企業の経済活動を全国的及び地域別に明らかにするとともに、事業所及び企業を対象とした各種統計調査の母集団情報を得ることを目的とした調査。（総務省統計局 HP より）

【ストレスが過度になっていると感じている人の割合】



長野市「健康づくりに関するアンケート」(2015)

【ストレスや悩みを相談する先がある人の割合】



長野市「健康づくりに関するアンケート」(2015)

職場のメンタルヘルス対策への支援（働き盛り世代向け対策）に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	担当関係機関・関係課
職場メンタルヘルス対策支援	出前講座	商工労働課
	中堅社員向け講座（メンタル対策・ハラスメント対策）	
	<b>指標</b> なっぴい出前講座（こころの健康・アルコール対策）	健康課
	いのちの支援相談窓口一覧の作成・配布	
	職場通信の発行	
	<b>指標</b> 経営者向けゲートキーパー研修	健康課・商工会議所 長野市商工会
	窓口指導・監督指導	長野労働基準監督署
産業保健相談	長野産業保健総合支援センター	



	メンタルヘルス相談	
	産業保健研修会	
	相談機関一覧リストの作成と配布	
労働に関する相談	職業相談	商工労働課
	労働相談	長野労働基準監督署
	総合労働相談コーナー	長野労働局雇用環境・均等室 長野労働基準監督署
起業及び経営に関する相談	経営相談	長野商工会議所
	経営相談	長野市商工会

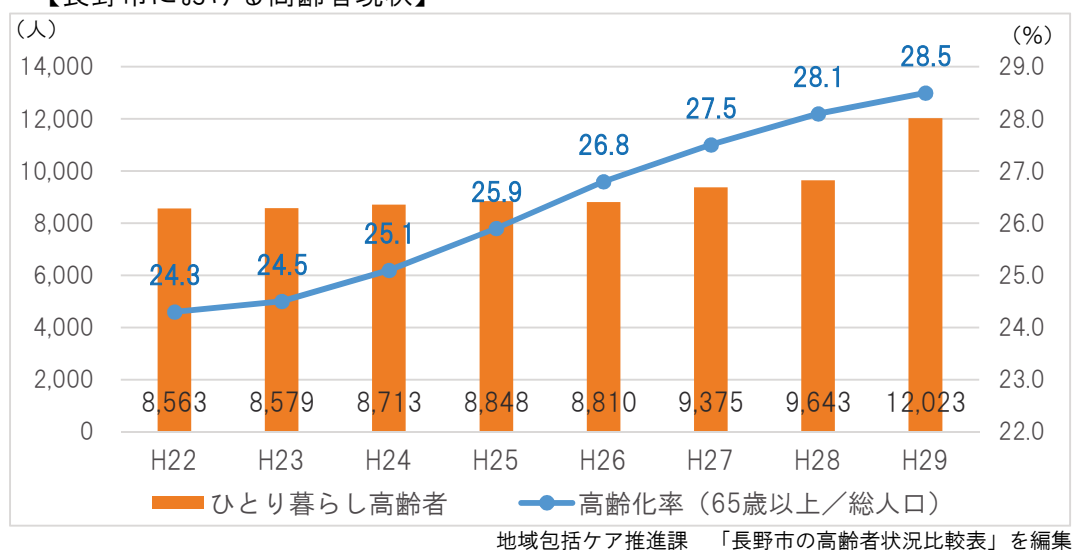
#### 施策④ シニア世代のメンタルヘルス対策の推進（シニア世代向け対策）

本市における高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）は年々増加し、平成29年には28.5%に達しています。さらに、ひとり暮らし高齢者数も平成29年には初めて10,000人を超え、12,023人と増加しており、孤立リスクが高まっています。

また、日本財団による自殺意識調査（2018年9月）においては、心だけでなく体の持病も自殺念慮<sup>6</sup>を持ち続ける大きなリスクとなることが示されています。

したがって、シニア世代に対しては、近親者の喪失体験や慢性疾患による身体的苦痛・身体機能の低下等により精神的な安定を損なった場合に、孤立により誰にも悩みを相談できないまま自殺へと至ってしまわないような対策が必要となります。そこで、自らSOSを発することができるよう啓発するとともに、地域との適度なつながりを保ち、必要な支援を受けられるよう、生きがいつくりや居場所づくりを推進していきます。

【長野市における高齢者現状】



<sup>6</sup> 【自殺念慮】：「自殺したい」という思いにとらわれ、死や自殺についての考えで頭の中が満たされてしまう心理状態のこと

シニア世代のメンタルヘルス対策の推進（シニア世代向け対策） に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
自殺対策に関する啓発	<b>指標</b> こころの健康づくりリーフレット配布による SOS の発信に関する啓発	健康課・高齢者活躍支援課 地域包括ケア推進課 長野市民生委員児童委員協議会
	なっぴい出前講座（こころの健康）	健康課
シニア世代のさまざまな問題に関する相談	総合相談支援事業	地域包括ケア推進課
シニア世代の悩みを受けとめる支援者への取組み	研修会への参加	地域包括ケア推進課
	管内保健医療福祉関係者等研修会	健康課
地域で支える体制	友愛活動(ふれあい会食、自宅訪問活動)	地域包括ケア推進課 社会福祉協議会
	地域たすけあい事業（家事援助サービス・福祉移送サービス）	
	認知症サポーター養成事業	地域包括ケア推進課
生きがいづくりと居場所づくりの取組	介護予防の取り組み	地域包括ケア推進課
	フレイル予防の取り組み	
	老人クラブ補助金支給事業	高齢者活躍支援課
	おでかけバスポート事業	
	ながのシニアライフアカデミー運営事業	
	かがやきひろば等管理運営事業（老人福祉センター、ふれあい交流ひろば、シニアアクティブルーム）	
	老人憩の家管理運営事業	
	公民館における世代間交流事業	家庭・地域学びの課
	保育園における世代間交流事業	保育・幼稚園課

## 重点課題4 自殺未遂者・自死遺族等への支援

### 背景と課題

本市の自殺者のうち、過去に自殺未遂歴がある方の割合は8年間の平均で19.5%となっています。自殺企図した方について、そこに至った悩みを把握・理解し、いかに再度の自殺企図を防ぐかが課題となります。

#### 【自殺者における未遂歴の推移】

	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28
自殺者数（人）	75	81	70	67	57	77	71	60
未遂歴あり（人）	19	17	17	12	11	12	10	11
（未遂歴あり /自殺者数）	25.3%	20.9%	24.2%	17.9%	19.3%	15.5%	14.0%	18.3%
未遂歴なし（人）	43	59	50	55	43	51	59	47
未遂歴不詳（人）	13	5	3	0	3	14	2	2

長野市 地域自殺実態プロフィール【2017】(JSSC 2017)を改編

### 課題解決のための方向性

自殺未遂者が顕在化する救急対応の機会を捉え、消防局、警察署、医療機関（救急病院・精神科等）との連携を図り、本人や家族等に対し適切な支援ができるような取組を推進していきます。

#### 【長野市消防局の救急出動件数の推移】

救急事故種別	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
自損行為（回） （長野市のみ）	172	169	127	151	148	143	133

長野市消防局 「救急統計」から抜粋

### 課題解決のための具体的施策

#### 施策① 自殺未遂者への支援

自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐために、医療機関との連携により適切な医療を受けられるようにするとともに、本人やそのご家族に対して悩みを相談できる場所を紹介します。

自殺未遂者への支援 に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
医療と地域の連携による未遂者支援	精神保健福祉法に係る通報と対応	長野中央警察署 長野南警察署 長野保健福祉事務所 医療機関
	救急隊・救急病院への相談一覧の配布 病院との連携による保健師相談	健康課
	<b>指標</b> 救急病院・精神科病院と関係機関との連絡会	健康課・消防局・医療機関 長野保健福祉事務所
未遂者とその家族等への支援	保健師相談	健康課

## 施策② 自死<sup>1</sup>遺族への支援

自殺は家族や周りの人に大きな悲しみをもたらします。また、日本財団の調査（日本財団自殺意識調査 2016）によれば、5人に1人が身近な人を自殺で亡くしています。さらに、そのうち33.9%（全体平均 25.4%）の方が自殺念慮を抱いています。

死亡届の提出時等の機会を捉え、自殺により身近な人を失った方々が多くの悲しみや自責の念を独りで抱え込んでしまわぬよう、こころの健康についての相談窓口の案内をする等の支援をしていきます。

自死遺族への支援 に関する取組		
取組項目	自殺対策の取組	関係機関・関係課
自死遺族への支援	保健師相談	健康課
	自死遺族交流会	長野県精神保健福祉センター
遺族等の総合的な支援ニーズに対する 情報提供推進	死亡届提出者へのお知らせに こころの健康相談掲載	市民窓口課・健康課・ 長野県精神保健福祉センター
	遺族支援リーフレットの配布	健康課
	遺族支援リーフレットの配布	長野県精神保健福祉センター

<sup>1</sup> 【自死】：本計画においては、NPO 法人 全国自死遺族総合支援センター「『自死・自殺』の表現に関するガイドライン」を参考に、行為に関しては「自殺」、遺族に関しては（「自殺」という行為自体が焦点となっているわけではないので）「自死」と表現しています。

## 第5章 具体的な数値目標

### 数値目標

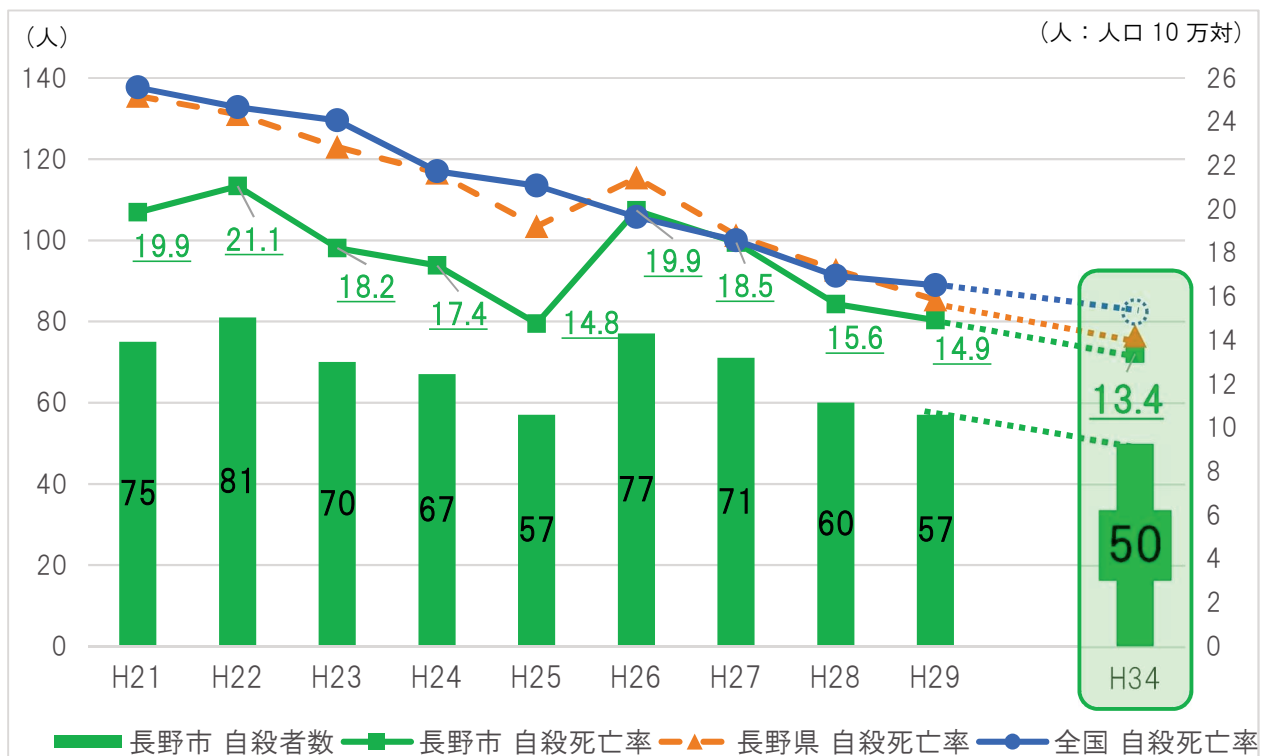
本市では「ながの健やかプラン21」において、平成34年（2022年）の自殺死亡率14.8を目標に掲げ自殺対策に取り組み、平成29年（2017年）時点での自殺死亡率は14.9となっています。

そこで、さらに自殺対策を推進するため、本計画においては、国が自殺総合対策大綱で掲げた「平成38年（2026年）までに、自殺率を平成27年（2015年）と比べて30%以上減少させる」という目標の減少率を参考に、平成34年（2022年）までに、自殺死亡率13.4以下、自殺者数50人以下を目指します。

	平成29年(2017年) (基準値)	平成34年(2022年) (目標値)
自殺死亡率(人:人口10万対)	14.9	13.4以下
自殺者数(人)	57	50以下

※目標値「自殺死亡率」算出に使用した長野市人口は

企画課作成「平成28年度長野市将来人口推計」に基づく



\*国の目標年は平成38年（2026年）のため、平成34年の国の値は「目標年まで均等に減少する」という仮定のもと算出しています。

## 評価指標

本計画における自殺対策の取り組みが着実に実行されているかについて、評価指標を設けて評価します。

### 重点課題1 悩みを受け止められる人材の育成

評価指標	基準値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)	参照頁
ゲートキーパー研修受講者累計人数	10,973 人	16,000 人	22

### 重点課題2 ネットワークとしての自殺対策の取組

評価指標	基準値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)	参照頁
自殺対策推進ネットワーク会議の開催	全体会年 1 回	全体会・分科会 随時開催	24
相談支援者対象研修の開催	未実施	実施	28
いのちの支援相談窓口リーフレットの配布 先数	104 箇所	220 箇所	29
総合相談会 複数の相談をする者の割合	48%	80%	29

### 重点課題3 世代に応じた自殺対策の推進

評価指標	基準値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)	参照頁
SOS の出し方教育の実施校数	未実施	30 校 (市内全中学校)	31
高校・大学との連携による取組の実施校数	未実施	27 校	33
職場への「なっぴい出前講座(こころの健康・ アルコール対策)」累計実施数	8 箇所	40 箇所	35
経営者向けゲートキーパー講座の開催	未実施	実施	35
シニア世代へのこころのリーフレット配布 枚数	未実施	20, 000 枚	37

### 重点課題4 自殺未遂者・自死遺族等への支援

評価指標	基準値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 34 年度)	参照頁
救急病院、精神科病院、関係機関との連絡会 の開催	未実施	実施	39

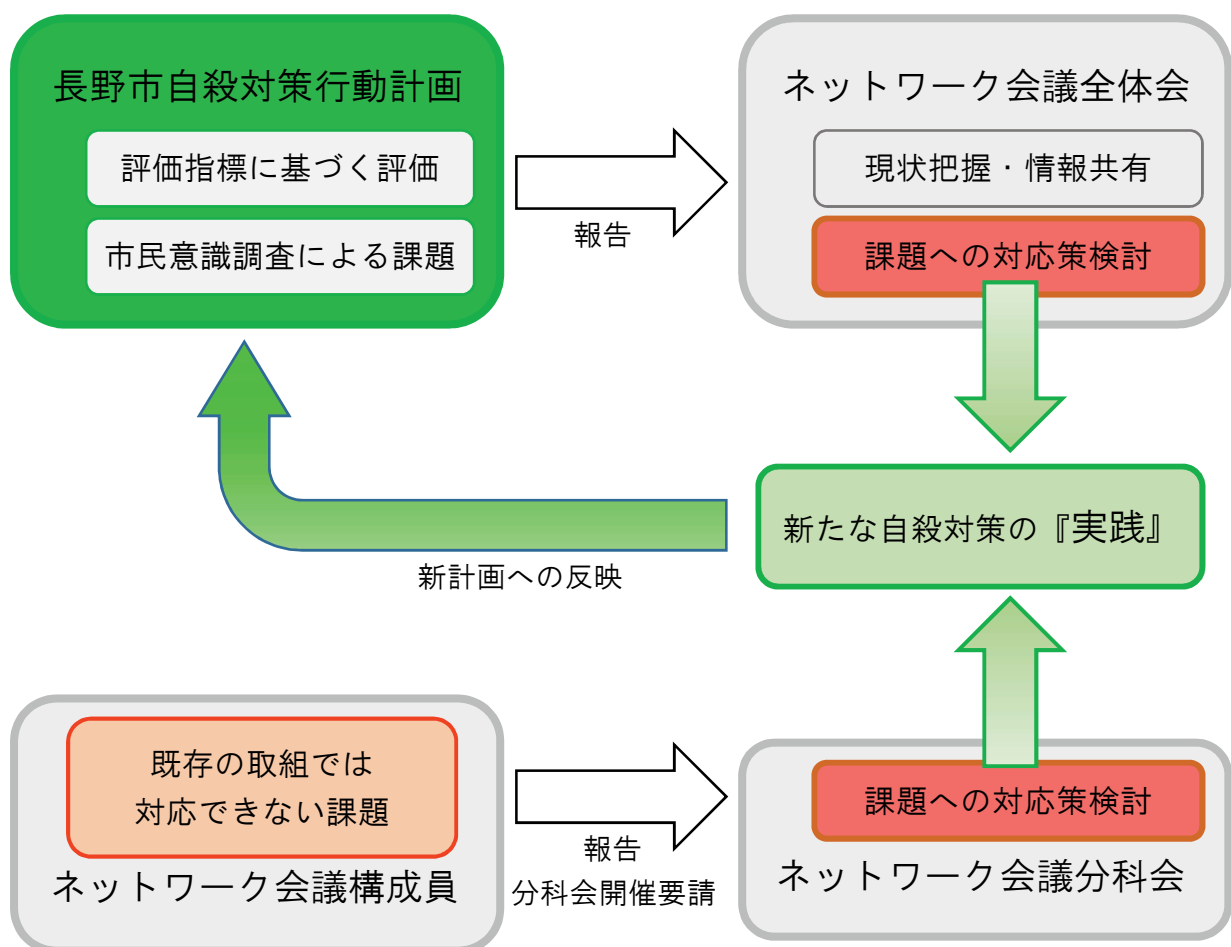
## 第6章 計画の評価体制

### 1 計画の点検・評価・見直し

本計画は、2019年から2022年までの4か年を計画期間としていますが、「自殺」という「命」に直接関わる問題であるため、第5章で掲げた評価指標に基づき毎年評価を行い、長野市自殺対策推進ネットワーク会議へ報告し、現状把握と情報共有を行います。

明確化された課題については、ネットワーク会議において協議し、新たな自殺対策の取組を実践していきます。また、既存の取組の中で対応・解決できないような問題が生じた場合には、関係機関によるネットワーク会議分科会において協議し、新たな自殺対策の取組を実践していきます。

計画期間中においても、こうした計画の点検・評価を積み重ね、新たな自殺対策の取組を実践し、次期の長野市自殺対策行動計画へと反映させていきます。



# 巻末資料

巻末資料1 いのちの支援相談窓口

巻末資料2 長野市自殺対策推進ネットワーク会議設置要領

巻末資料3 長野市自殺対策推進ネットワーク会議構成員による  
主催協議会・連絡会への他構成員の参加状況

巻末資料4 自殺対策基本法





ひとりで 悩まないで！  
抱え込まないで！

まずは 相談から  
はじめませんか？



いのちの支援相談窓口

相談内容	相談機関	電話番号	相談時間	
心の悩み ストレス、うつ、アルコール問題、ひきこもり、心の悩みなど心の健康相談	こころの相談専用電話 (長野市保健所健康課)	026- 227-4455	月～金 9:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)	
	長野市保健所健康課 (または市内各保健センター)	026- 226-9965	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	
	長野県精神保健福祉センター	026- 227-1810		
	各市町村 保健担当課	各市町村役場にご相談ください		
自殺予防電話相談 心の悩み 不安・孤独・恐怖等の時	・消えてしまいたい等自殺に傾いている方 ・家族や知人から死にたいと訴えられている方 ・身内が自死して悲観している方	こころの健康相談統一ダイヤル (長野県精神保健福祉センター)	0570-064-556	月～金 9:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)
	長野いのちの電話	026- 223-4343	11:00～22:00(年中無休)	
	いのちの電話ナビダイヤル	0570-783-556	10:00～22:00(年中無休)	
債務・法律相談	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00	
	多重債務、悪質商法、振り込み詐欺、架空請求、ヤミ金融、クーリングオフ等	長野市市民窓口課 消費生活センター	026- 224-5777	月～金 9:00～17:00 (電話相談は8:30～) 法律相談は要予約。長野市及び、飯綱町・信濃町・小川村・高山村在住の方(祝日、お盆、年末年始を除く)
	消費者トラブル・小額トラブル(司法書士電話無料相談) 多重債務、債務整理、悪質商法、特殊詐欺、個人間のお金の貸し借り、交通事故、裁判所からの突然の呼び出しなど	長野県司法書士会	026- 233-4110	月～金 12:00～14:00 (祝日、8月14日～16日、12月29日～1月3日を除く)
	法的トラブル解決のきっかけとなる情報提供、多重債務、債務整理、各種法律相談	法テラスサポートダイヤル	0570-078374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 弁護士による法律相談は完全予約制(収入制限あり)で面談。
女性弁護士による無料法律相談 慰謝料、養育費、財産分与、調停・裁判、セクハラなど女性の権利一般に関する各種相談	長野市男女共同参画センター	026- 237-8303	毎月第2水曜日 10:00～12:00 (要予約)相談日直前の平日8:30から電話による先着順受付。市内在住・在勤・在学の女性。定員は4名。	
暮らしの相談	生活保護の相談	長野市生活支援課 長野市福祉政策課篠ノ井分室	026-224-7529 026-292-2596	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	生活している中でのさまざまな悩み、心配ごとの相談	きぼう相談 (長野市社会福祉協議会)	026- 226-8200 026- 292-1151	毎週(火・金) 9:00～16:00 ふれあい福祉センター (祝日、年末年始を除く) 毎週(月) 9:00～16:00 篠ノ井地区ボランティアセンター (祝日、年末年始を除く)
子ども・青少年の相談	児童虐待や育児に関する専門的な相談	長野県中央児童相談所	026- 238-8010	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	家庭での児童養育に関する相談	長野市子育て支援課 長野市福祉政策課篠ノ井分室	026-224-7062 026-292-2593	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	児童の発育・発達に関する相談(0～18歳対象)	こども相談室 (長野市子育て支援課)	026- 224-7849	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	児童虐待の通告、相談	長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	026- 219-2413	毎日24時間 (24時間いっさい)
	子どもが抱えるいじめ・体罰等の悩み、保護者が抱える育児や子育ての悩みなど、子どもに関する様々な悩みの相談	長野県子ども支援センター	子ども専用ダイヤル(無料): 0800-800-8035 大人用ダイヤル: 026-225-9330	月～土 10:00～18:00 (日曜、祝日、年末年始を除く)
	子どもの非行問題や生活指導などに関する相談	長野市少年育成センター	026- 228-8588	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	いじめ、不登校、学校生活、家庭生活、発達障がい、就学支援の相談	長野市教育センター	0120-783-041	月～金 8:30～20:00 (祝日、年末年始を除く)
	子どもの悩み・非行・犯罪被害などの相談 (ヤングテレホンコーナー)	少年サポートセンター (長野県警察本部少年課内) 北信少年サポートセンター (長野中央警察署内)	026- 232-4970 026- 241-0783	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) 月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)
学校生活に関する悩みの相談	学校生活相談センター	0120-0-78310	毎日24時間	
子どもの人権相談	子どもの人権110番 (長野地方事務局内)	0120-007-110	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	

	相談内容	相談機関	電話番号	相談時間
仕事・労働関係	総合労働相談	長野労働局 雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー	026- 223-0551	月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
		長野労働基準監督署 総合労働相談コーナー	026- 480-0631	
	労働条件等の相談	長野労働基準監督署	026- 223-6310	月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
	就職相談	ハローワーク長野	026- 228-1300	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) <延長時間> 月・水 17:15～19:00 土(第1・3) 10:00～17:00
		ハローワーク篠ノ井	026- 293-8609	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	雇用や労働条件等労働問題全般の相談	長野県北信労政事務所	026- 234-9532	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	生活や就労などでお困りの方の総合的な相談支援	長野市生活就労支援センター “まいさぼ長野市”	026- 219-6880	月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
	起業及び各種経営相談	長野商工会議所	026- 227-2428	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
		長野市商工会	026- 284-4556	
	就職や職業に関する相談、キャリアカウンセリング、 仕事上の悩みや職場での人間関係など在职中の方の相談	長野市職業相談室 (長野市商工労働課雇用促進室)	026- 224-7021	月～金 9:00～17:30 (祝日、年末年始を除く) ※夜間職業相談(要予約) 第2火曜日 17:00～20:00
15歳から39歳までの就労支援	ながの若者サポートステーション	026- 213-6051	月～金 10:00～18:00 (祝日、年末年始を除く)	
女性相談	女性の悩みについて	女性のための相談 (長野市男女共同参画センター)	026- 237-8778	月～金 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)
	母子家庭や保護が必要な女子等への相談指導	長野市子育て支援課 長野市福祉政策課篠ノ井分室	026-224-7062 026-292-2593	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	DVの通報、相談	長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	026- 219-2413	毎日24時間 (24時間いっさい)
	女性の人権相談	女性の人権ホットライン (長野市方法務局内)	0570-070-810	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	夫婦・家族関係、男女関係等の困りごと、配偶者等からの暴力	長野県女性相談センター	026- 235-5710	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
高齢者	高齢者の介護・保健・福祉、高齢者虐待に関する相談	長野市中中部地域包括支援センター	026- 224-7174	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
		長野市中中部地域包括支援センター 篠ノ井支所駐在	026- 292-3358	
		長野市地域包括ケア推進課	026- 224-8929	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
障害	障害(児)者(身体・知的・精神・難病)の福祉、 障害者虐待、障害者差別に関する相談	長野市障害福祉課	026- 224-8730	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
難病	難病に関する相談	長野市保健所健康課	026- 226-9965	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
		長野県難病相談支援センター	0263-34-6587	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
人権	日常生活での人権上の相談	みんなの人権110番 (長野市方法務局内)	0570-003-110	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
		心配ごと悩みごと相談室 (長野市中央隣保館内)	026- 223-2220	月・水・金 13:00～17:00 (祝休日、年末年始を除く)
犯罪被害	犯罪の被害に遭われた方の相談 (殺人、傷害、強姦、ひき逃げ等悪質な交通事故)	長野犯罪被害者支援センター	026- 233-7830	月～金 10:00～16:00 (土日、祝日除く)
	DV、ストーカー、犯罪被害防止等、安全と平穏に関する相談	警察安全相談 (長野県警察本部内)	026-233-9110 (プッシュ回線からは #9110)	毎日24時間 (夜間・休日は当直職員対応、 緊急事案を優先)
		長野中央警察署	026- 244-0110	
		長野南警察署	026- 292-0110	
性犯罪に関する届出、悩みなどの相談	性犯罪被害ダイヤルサポート110 (長野県警察本部内)	026-234-8110 (プッシュ回線からは #8103)	月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)	

発行:長野市保健所健康課 TEL 026-226-9965

長野市自殺対策推進ネットワーク会議設置要領

(設置)

第1 庁内及び庁外の関係機関が密接な連携を図りながら自殺対策を推進し、市民のかけがえのない命を守るために、長野市自殺対策推進ネットワーク会議（以下「ネットワーク会議」という。）を置く。

(所掌事項)

第2 ネットワーク会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 自殺の実態把握に関すること。
- (2) 自殺対策に係る連携調整に関すること。
- (3) その他自殺対策の推進に関して必要な事項に関すること。

(組織)

第3 ネットワーク会議は、別表に掲げるものを構成員として組織する。

2 会長は長野市保健所長をもって充てる。

(全体会)

第4 ネットワーク会議の全体会は、会長が招集する。

(分科会)

第5 ネットワーク会議の分科会は、構成員または事務局の要請により開催する。

(事務局)

第6 ネットワーク会議の事務局は、長野市保健所健康課難病精神保健担当が行う。

(補則)

第7 この要領に定めるもののほか、ネットワーク会議の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要領は、平成31年4月1日から施行する。

(第3関係 別表)

構成機関・団体名【長野市役所外】	構成機関・団体名【長野市役所内】
一般社団法人 長野市医師会	職員研修所
一般社団法人 更級医師会	収納課
一般社団法人 長野市薬剤師会	地域活動支援課
更埴薬剤師会	市民窓口課 消費生活センター
社会福祉法人 長野いのちの電話	人権・男女共同参画課 男女共同参画センター
長野市民生委員児童委員協議会	福祉政策課
長野市障害者相談支援センター	生活支援課
長野県産業看護研究会	高齢者活躍支援課
ながの若者サポートステーション	地域包括ケア推進課
社会福祉法人 長野市社会福祉協議会 長野市生活就労支援センター まいさぼ長野市	介護保険課
社会福祉法人 長野市社会福祉協議会 きぼう相談	障害福祉課
長野労働基準監督署	国民健康保険課
日本司法支援センター (法テラス) 長野地方事務所	長野市保健所 総務課
長野公共職業安定所 (ハローワーク長野)	子育て支援課
篠ノ井公共職業安定所 (ハローワーク篠ノ井)	商工労働課
長野産業保健総合支援センター	学校教育課
長野中央警察署 生活安全第一課	保健給食課
長野南警察署 生活安全課	家庭・地域学びの課 公民館
長野商工会議所	家庭・地域学びの課 少年育成センター
長野市商工会	消防局警防課
NPO法人 ながのこどもの城いきいきプロジェクト	長野市保健所 健康課
ながの子どもを虐待から守る会	
長野県長野保健福祉事務所 健康づくり支援課	
長野県精神保健福祉センター	



自殺対策基本法（平成十八年法律第八十五号）

目次

- 第一章 総則（第一条—第十一条）
- 第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等（第十二条—第十四条）
- 第三章 基本的施策（第十五条—第二十二条）
- 第四章 自殺総合対策会議等（第二十三条—第二十五条）
- 附則

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、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、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

（基本理念）

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

- 2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。
- 3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。
- 4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。
- 5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

(国及び地方公共団体の責務)

- 第三条 国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。
- 2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。
- 3 国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

(事業主の責務)

- 第四条 事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

(国民の責務)

- 第五条 国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

(国民の理解の増進)

- 第六条 国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

(自殺予防週間及び自殺対策強化月間)

- 第七条 国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。
- 2 自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。
- 3 国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。
- 4 国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

(関係者の連携協力)

- 第八条 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚

部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

（名誉及び生活の平穩への配慮）

第九条 自殺対策の実施に当たっては、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穩に十分配慮し、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。

（法制上の措置等）

第十条 政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十一条 政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

## 第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

（自殺総合対策大綱）

第十二条 政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱（次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。）を定めなければならない。

（都道府県自殺対策計画等）

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

（都道府県及び市町村に対する交付金の交付）

第十四条 国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。



### 第三章 基本的施策

#### (調査研究等の推進及び体制の整備)

第十五条 国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

#### (人材の確保等)

第十六条 国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

#### (心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等)

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

3 学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

#### (医療提供体制の整備)

第十八条 国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階に

おける当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

(自殺発生回避のための体制の整備等)

第十九条 国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

(自殺未遂者等の支援)

第二十条 国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(自殺者の親族等の支援)

第二十一条 国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(民間団体の活動の支援)

第二十二条 国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

#### 第四章 自殺総合対策会議等

(設置及び所掌事務)

第二十三条 厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議（以下「会議」という。）を置く。

- 2 会議は、次に掲げる事務をつかさどる。
  - 一 自殺総合対策大綱の案を作成すること。
  - 二 自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。
  - 三 前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

(会議の組織等)

第二十四条 会議は、会長及び委員をもって組織する。

- 2 会長は、厚生労働大臣をもって充てる。
- 3 委員は、厚生労働大臣以外の国务大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総

理大臣が指定する者をもって充てる。

- 4 会議に、幹事を置く。
- 5 幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。
- 6 幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。
- 7 前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(必要な組織の整備)

第二十五条 前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。