

、こころの健康を守るために、

伊予市 第2次 自殺対策計画

— ダイジェスト版 —



伊予市では、直近で平均すると年間6人の自殺者がいます。また自殺死亡率は、国や県を上回っている年もありました。一人一人の気づきと行動が自殺を防ぐことに繋がります。本紙が、市全体での自殺対策について知る **おまもり** になれば嬉しいです。

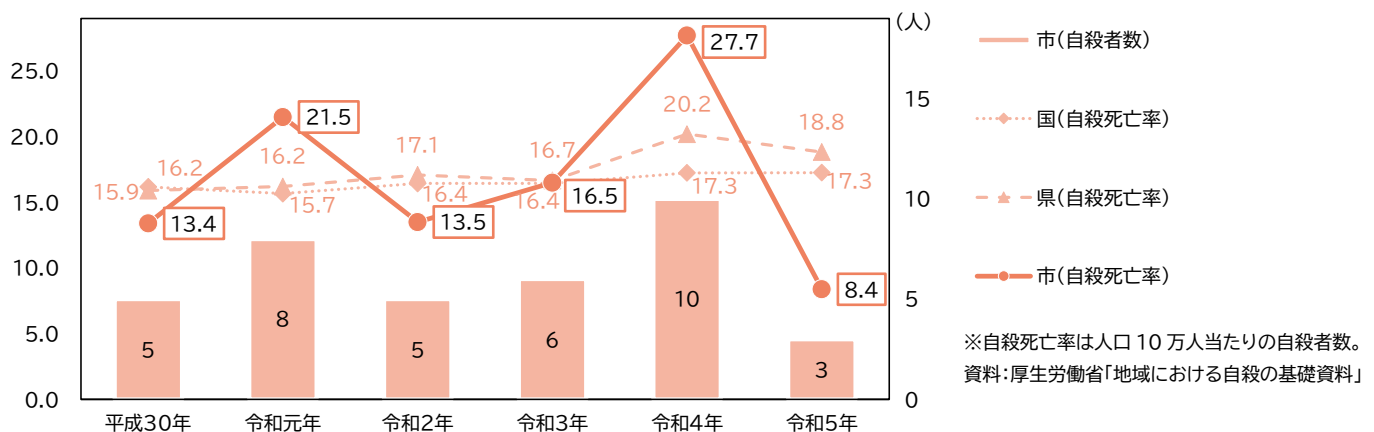
計画の趣旨

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりうる危機」と言えます。そのため、自殺対策は、保健・医療・福祉・教育・労働その他の関係機関との連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施する必要があります。

これまで伊予市においては、地域全体で自殺対策に取り組み、「誰も自殺に追い込まれることのない伊予市の実現」を目指して、2019(平成31)年

3月に「伊予市自殺対策計画」を策定し、自殺対策に取り組んでまいりました。この度、計画期間満了を迎えることから、現状分析や国の基本方針を踏まえ、「第2次伊予市自殺対策計画」を策定し、期間を 2025(令和7)年度から 2030(令和12)年度までとし、伊予市における自殺対策の拡充を目指します。

伊予市の現状



目標数値と基本理念

伊予市では、前計画において国の方針を踏まえ、2028(令和10)年の自殺死亡률을 2017(平成29)年と比べて 30%以上減少させることを目標に掲げてきたことから、本計画も引き続き自殺死亡률을 14.8 以下にすることを目標とします。

基準値 (平成 29 年)

21.1

目標値 (令和 10 年)

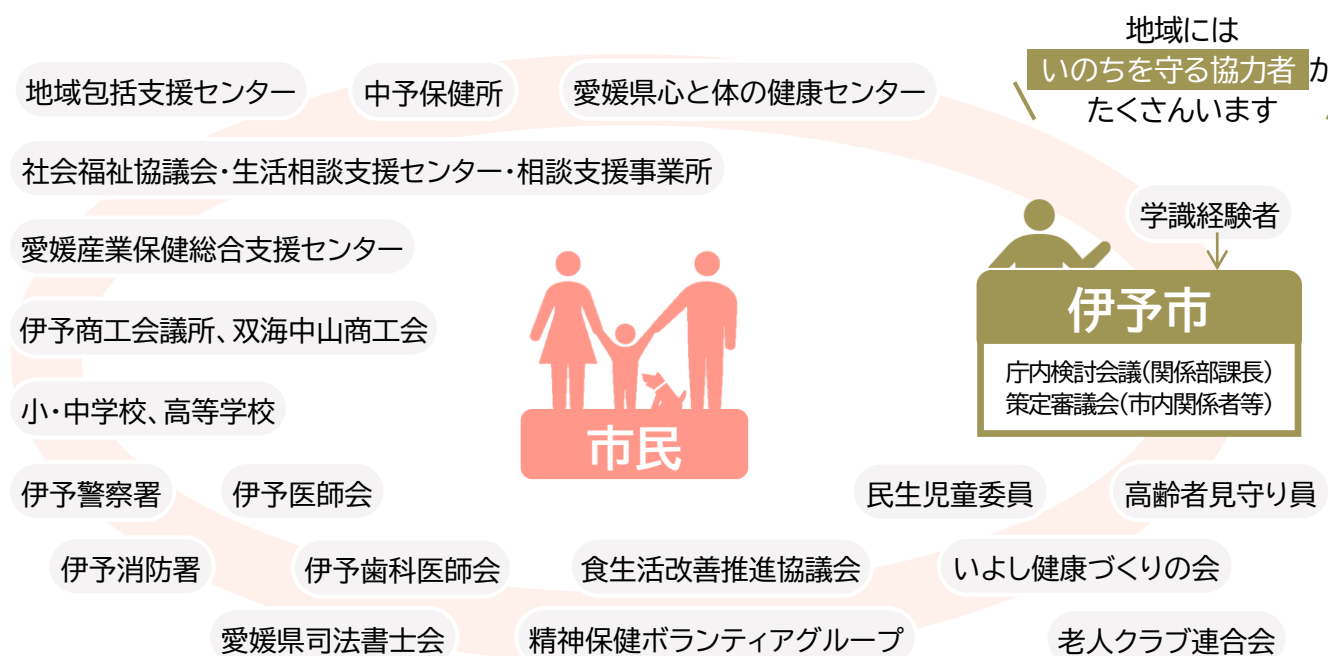
14.8 以下

誰も自殺に 追い込まれることのない 伊予市の実現

基本理念

基本理念

市全体でいのちを守るための連携体制イメージ



重点施策

目標数値と基本理念を実現するために、7つの重点施策を掲げて取り組みます。



1 地域におけるネットワークの強化

関係機関による「伊予市自殺対策計画策定審議会」と庁内関係課による「伊予市自殺対策計画推進庁内検討会議」を開催し、相互の連携と共同を図りながら、地域全体で自殺対策を推進します。



2 自殺対策を支える人材育成と意識啓発

ゲートキーパー養成講座や研修会等を実施することで、様々な場面で悩んでいる人に気づき、声をかけることのできる人材育成に努めます。また、自殺に関する正しい知識の普及や自殺対策について効果的な周知・啓発を行うことで、一人一人の意識を高めます。



3 生きることの促進要因への支援

心身の健康づくりに向けたこころの健康相談等の相談対応の場を提供するだけでなく、ひきこもり支援や障がい者への虐待対応など、生きづらさを抱えている人に「生きることの促進要因」を提供するための支援を行います。



4 子どもや子育て家庭への支援

自分自身を大切にすることやストレスとの付き合い方を学ぶSOSの出し方に関する教育の実施、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの派遣など、学校を中心とした子どもや若者を見守り支える体制の構築に努めます。また、子育て家庭が普段の暮らしの中で抱え込んでしまう不安や負担を解消するため、生活支援や訪問事業などを実施し、市民が将来に希望を持てる地域づくりを行います。



5 高齢者への支援

市が構築する地域包括ケアシステムと連動しながら、認知症や介護予防に向けた支援、生きがいづくり・居場所づくり等の孤立しないための支援を行い、全ての高齢者が最期まで自分らしく暮らすことのできる地域づくりを行います。



6 生活困窮者への支援

近年、複雑化・多様化している様々な課題を抱える人が生活困窮を理由に自殺に至らないよう関係機関と連携し、生活困窮者自立支援事業や相談業務等により、個々のケースに応じた細やかな対応を行います。



7 勤務問題の解消に向けた支援

働く方々の心身の健康を守るため、職場におけるストレスチェックや、市広報紙を活用し長時間労働・メンタルヘルスについて発信する等、地域における勤務問題の解消の働きかけを行います。



心の健康づくり
イメージキャラクター
「こころちゃん」



計画の詳細はこちら

こころに関する相談窓口

伊予市保健センター

月～金曜日 8:30～17:15
(来所相談は要予約)
☎ 089-983-4052

中予保健所

月～金曜日 9:00～17:00
(来所相談は要予約)
☎ 089-909-8757

愛媛県心と体の健康センター

月～金曜日 8:30～17:15
(来所相談は要予約)
☎ 089-911-3880

こころのダイヤル (愛媛県心と体の健康センター)

月・水・金曜日
9:00～12:00
13:00～15:00
☎ 089-917-5012

こころといのちのライン相談 (愛媛県)

日・水・木曜日
18:00～22:00
(最終受付 21:30)
LINE のアカウントに
つながります▶



NPO 法人 松山自殺防止センター

月・水・金曜日 20:00～23:00
☎ 089-913-9090
《自死遺族のつどい》
毎月第1土曜日 13:30～16:00
☎ 089-941-1890

社会福祉法人 愛媛いのちの電話

毎日 12:00～24:00
☎ 089-958-1111

#いのち SOS

24 時間
おもい ささえる
☎ 0120-061-338

よりそいホットライン

24 時間
つなぐ ささえる
☎ 0120-279-338

市民のみなさまへ



ゲートキーパーをご存知ですか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことで、「いのちの門番」とも位置付けられています。誰でもゲートキーパーになることができます。ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくり耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されます。

市民向けのゲートキーパー養成講座を開催する場合は、広報紙や市ホームページ等で周知しています。簡単な講座ですので、お気軽に受講してください。



厚生労働省HP
ゲートキーパーになろう

今日からあなたにできること

- ♥ 自分のストレスサインに気づく
- ♥ セルフケアを身につける
- ♥ 自分が安心できる居場所を作る
- ♥ ゲートキーパー養成講座を積極的に受講する
- ♥ 身近な人の悩みに気づき、話を聞き、支援先につなげ、見守る
- ♥ 自殺の問題やこころの病は「誰にでも起こりうること」という意識をもち、偏見をなくす