

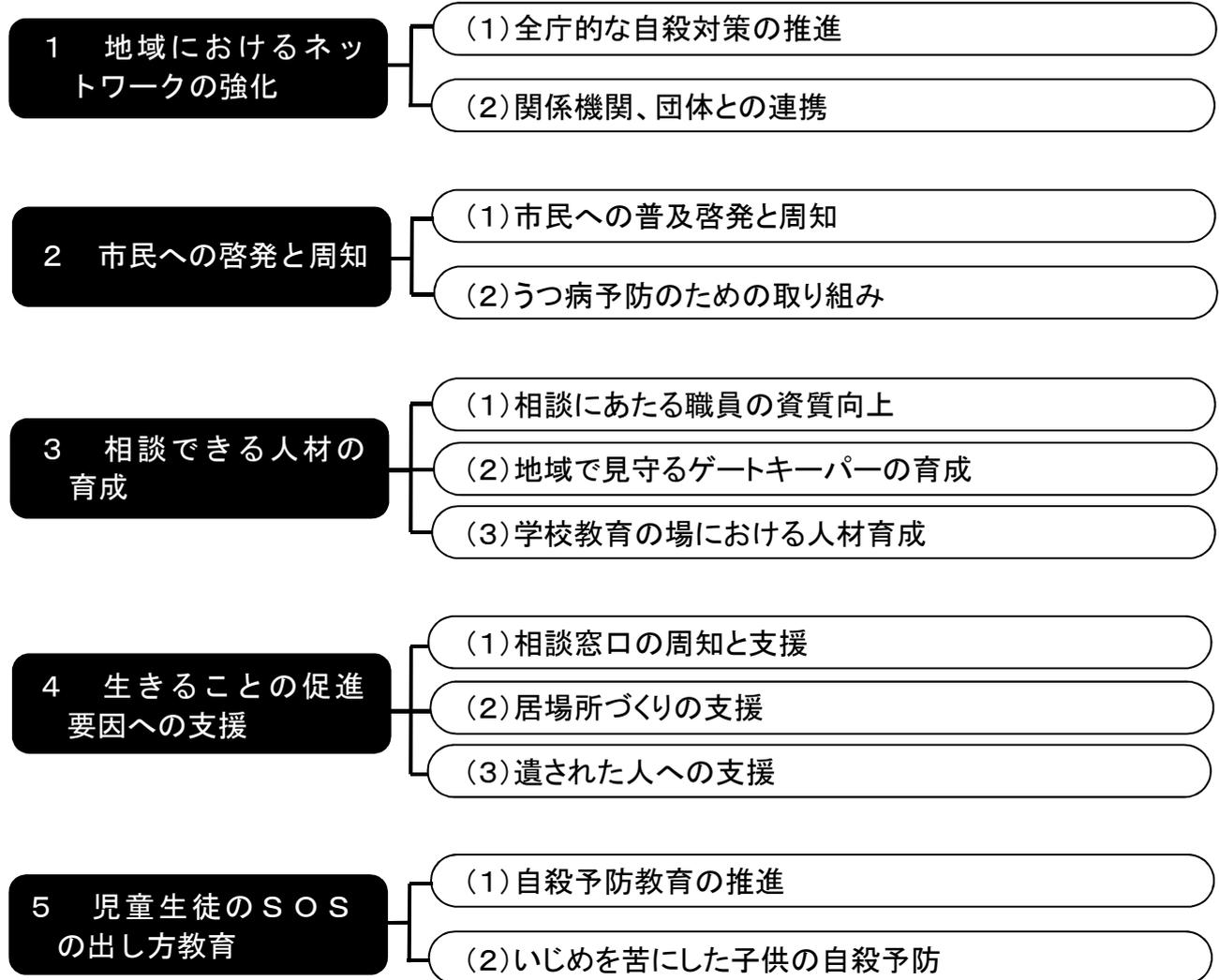
第4章

具体的な取り組み

1 全体の構成

本市の自殺対策は、全ての市町村が共通して取り組むべきとされている5つの「基本施策」と、本市における自殺の現状を踏まえてまとめた3つの「重点施策」で構成されています。

〈基本施策〉



〈重点施策〉



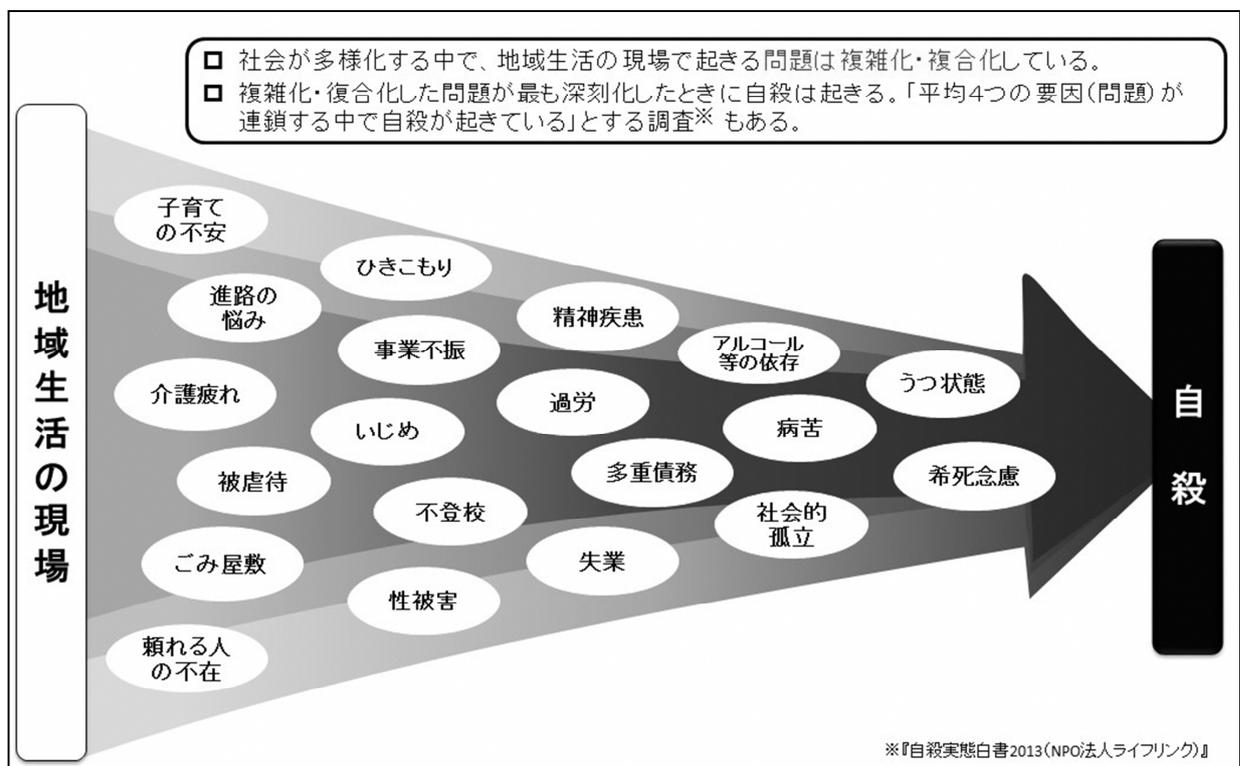
2. 基本施策

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

取り組みの現状

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺に至る心理としては、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥るなど自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」といえます。

自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）



- 本市では「地域自殺実態プロファイル」において、勤務・経営者や高齢者、生活困窮者の自殺が比較的多いことが報告されています。高齢者や生活困窮者については、保健担当や高齢者支援の総合窓口である地域包括支援センターなど身近な相談窓口がありますが、勤務・経営者については、そうした接点が少ないのが現状です。
- 自殺の要因は多岐にわたるため、保健、医療、福祉、労働、教育等庁内のさまざまな部門による連携を図る必要があります。自身の担当業務と自殺対策を関連付けるという職員の意識付けに努めていく必要があります。
- 本計画策定にあたり、各課の既存事業と自殺対策との関連性を把握するため「自殺対策事業棚卸し」を実施しましたが、今後「生きることの包括的な支援」の実施に向けた各課の具体的な取り組みを検討することが必要となっています。

取り組みの方向

自殺対策を総合的に推進するため、行政はもちろん、関係機関・団体が、それぞれの果たす役割についての理解を深めるとともに、具体的な取り組みや自殺予防に関する情報を共有し、相互の連携・協力に取り組みます。

今後の取り組み

(1) 全庁的な自殺対策の推進

「自殺対策事業棚卸し」の結果をもとに庁内で自殺対策について協議し、自殺対策の理念等を共有するとともに、「生きることの包括的な支援」の実施に向けた各課の具体的な取り組みを検討し、自殺予防に向けた全庁的な自殺対策を推進します。

取り組み	主な内容	推進の主体
庁内連絡会議の開催	関係課が集まる庁内連絡会議を開催し、自殺対策に関する連絡調整や協議を行います。	障がい福祉課 関係各課

(2) 関係機関、団体との連携

医療、教育、警察等の関係機関や団体と連携して、課題や情報の共有、協働事業などを行うことができるよう、連携体制について検討します。

取り組み	主な内容	推進の主体
自殺対策協議会の開催	医療・教育・警察・福祉関係等の団体で構成する自殺対策協議会を開催し、意見交換や課題の検討を行います。	障がい福祉課
地域ネットワーク勉強会	市民から関係機関の誰もが自由に参加できる保健・福祉・医療・教育等に関する勉強会を毎月1回開催し、福祉問題を社会化する活動を展開します。	社会福祉協議会
関係機関との連携体制の検討	市民のこころの不安や悩みに早期に対応し、必要に応じて病院等で適切な治療や相談につなげられるよう、関係機関との連携・協力のあり方を検討します。	健康増進課 障がい福祉課
応急治療の実施	休日当番医や救急医療体制の整備を図るとともに、通常時間外で応急処置が必要な方の中には、自殺リスクにかかわる問題を抱えているケースも多いため、医療機関との連携に努めます。	地域医療推進課

取り組み	主な内容	推進の主体
市税等の収納、納税相談	納付勧奨等の措置を講じる中で、当事者からの生活状況等の聞き取りを行い、状況に応じて必要な支援先につなげます。	納税課
民間団体との連携、活動支援	生きる支援を行っている民間団体の実態把握と連携、活動支援を図ります。	障がい福祉課



市民の声

- 相談する人が身近にいること
- 近所付き合い、あいさつ等の声かけ
- 情報の共有化が必要
- 地域の人とお互いに助け合ったり、心を開いて話の出来るような状況をつくる
- 家族や周囲の人とつながりを持つ
- ひとりで考えない
- 気付いてあげられる人間関係を築く
- 身近な人の変化に気をつける
- 悩みの聞き出し方がカギ

基本施策 2 市民への啓発と周知

取り組みの現状

- 自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」ですが、そうした人の心情や背景は理解されにくい現状があります。危機に陥った場合には、誰かに援助を求めることが適切であるということが共通認識となるよう、市民への啓発活動に努めていく必要があります。
- 自殺対策とは「生きるための支援」であることを広く理解してもらうとともに、自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発していることに家族や周囲の人たちが気付くことができるよう、啓発・教育に努めていく必要があります。
- 自殺を予防するためには、こころの健康を保つことが重要であり、質の良い睡眠やストレス解消方法についての情報提供を積極的に図っていく必要があります。
- 市では、自殺対策の気運を醸成するため、国や県、関係機関と連携して、自殺予防週間（9月10日から16日）や自殺対策強化月間（3月）にリーフレットの作成や講演会の開催などを通し、自殺の問題に対する市民の関心と理解に努めています。
- 自殺に至る危機経路では、うつ病を発症し、自殺に至ることが多いことが知られています。アンケート調査では、うつ病は誰もがかかる可能性のある病気であると9割近い人が「知っている」としています。
- うつ病をはじめとした精神疾患は、できるだけ早くその症状に気づくことが回復も早く軽症で済む可能性が高いことから、正しい知識の普及啓発や早期相談・早期受診を促進していく必要があります。

取り組みの方向

自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」であり、その場合には、誰かに援助を求めることが適切であるということが共通認識となるように、啓発活動を行います。

今後の取り組み

(1) 市民への普及啓発と周知

自殺予防週間や自殺対策強化月間を中心に、リーフレットや市のホームページ、広報紙などを活用し、自殺に関する正しい知識の普及啓発、理解の促進を図るとともに、身近な地域で相談できる窓口や関係機関に関する周知を図ります。

取り組み	主な内容	推進の主体
広報事業	関係各課より提供された自殺予防に関する情報を、誰もが容易に入手できるよう、広報紙やホームページ、メールマガジン、ツイッターなど多様な情報媒体の特性を活かして、効果的な情報提供に努めます。	市民協働課
市民への普及・啓発	市民向けに自殺に対する知識や対応方法を学ぶ講演会を実施し、身近な病気であることを理解してもらい自殺予防につなげます。 自殺予防週間や自殺対策強化月間に重点的に普及啓発を図ります。 普及啓発にあたっては、「生きるための支援」であることを広く理解してもらうことを目指します。	障がい福祉課
家族等の啓発・教育	自分や家族のこころの健康状態をパソコンやスマートフォンでチェックする「こころの体温計」の周知を行い、手軽にストレスチェックを行うことで早期の相談につなげます。 自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも「サインを発している」ということについて、家族や周囲の人たちが気づくことができるよう啓発・教育を図ります。	障がい福祉課
子育て支援事業	子育てガイドブックに「こころの体温計」に関する情報を掲載し、市民への普及を図ります。	子育て支援課
かみす健康ダイヤル24	医師や看護師の専門スタッフが24時間対応する「かみす健康ダイヤル24」の周知を図ります。	健康増進課
母子保健事業	産後うつ予防のため、専門機関と連携して、必要な心身ケアや育児サポート等の提供を図ります。	健康増進課

(2) うつ病予防のための取り組み

自殺を図った人の多くは、うつ病の精神疾患にかかっていることから、うつ病に対する正しい知識の普及を図り、また、うつ病の家族や当事者を対象に、医療機関と連携し、再発予防に努めます。

取り組み	主な内容	推進の主体
健康相談事業	各種相談の場を利用して、うつ病が疑われる症状の早期発見と早期支援に努めます。	健康増進課
正しい知識の普及	うつ病の精神疾患の正しい知識を普及し、うつ病のサインに気づいたときに、医療機関の受診を増やします。	障がい福祉課 健康増進課



市民の声

- 一人ひとりが自殺に関心をもつ
- 小さな子どもへの教育
- 命の大切さを考える場所
- うつ病にならない対策
- うつ病への理解
- 対策があることをPR
- PR イベントや学校での特別授業
- 相談窓口をもっと知らせる
- 自殺したいと思った人の体験談
- うつと貧困、自殺はつながっている

基本施策3 相談できる人材の育成

取り組みの現状

- 自殺を防止するためには、悩みのある人からの相談を受けた人が自殺の危険性を察知し、適切な相談機関につなげることが大切です。庁内や関係機関の職員はもとより市民一人ひとりが必要な情報や知識を習得していく必要があります。
- アンケート調査では、悩みや困ったことがあったときに相談する相手は「家族」が最も多く、次いで「友人」「職場の同僚や上司や部下」「親戚」と、ほとんどが身近な人となっています。
- 悩みの内容によっては家族だけでは解決できない場合もあることから、こころの悩みを抱える人が気軽に相談できる窓口が必要であるとともに、自殺リスクの高い人を早期に発見し、対応を図ることのできるゲートキーパーの育成が課題となっています。
- 地域住民の身近な相談相手である民生委員・児童委員は、市民と庁内関係課や関係機関へのつなぎ役として、自殺対策においても重要な役割を担っているとと言えます。自殺対策に必要な研修や知識の習得の機会を通して、地域で活動するゲートキーパーとしての役割を果たすことが期待されます。

取り組みの方向

自殺の危険を示すサインにいち早く気づき、声をかけ、必要に応じて庁内関係課や関係機関につなぐことのできる人材の育成を図ります。

今後の取り組み

(1) 相談にあたる職員の資質向上

相談にあたる職員の対応力向上と、職員全体が「日々の業務がどのように自殺予防につながるのか」を意識してもらうため、各種研修機会の確保を図ります。

取り組み	主な内容	推進の主体
職員研修事業	職員研修の機会を通じて、メンタルヘルスや自殺対策に関する知識の普及を図ります。	職員課

(2) 地域で見守るゲートキーパーの育成

自殺の危機にある人は、悩みを抱えながらも助けを求める「サイン」を発していることを地域全体で認識し、幅広い人が察知できるよう、ゲートキーパー研修などを実施します。

取り組み	主な内容	推進の主体
ゲートキーパー研修	職員や関係機関・団体、企業、民生委員等を対象とした自殺対策やゲートキーパー研修を実施します。	障がい福祉課 社会福祉課 長寿介護課

(3) 学校教育の場における人材育成

教育委員会と連携し、教職員等に対して、自殺対策への理解を促進する教材の配布や情報提供を図ります。

取り組み	主な内容	推進の主体
職員研修支援	各種研修を通して、教職員や放課後子ども教室の指導員に自殺予防に関する知識向上とゲートキーパー研修を実施します。	教育指導課



市民の声

- ・周囲が気付いて声をかけること
- ・いつでも相談できる環境・体制づくり
- ・専門家やカウンセラーが身近に
- ・相談できる人をつくる
- ・ゲートキーパーはどこにいるのか
- ・耳を傾けて聞く



ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、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、見守る人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることをしていくことが自殺対策につながります。

ゲートキーパーの役割

① 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

② 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

③ つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

④ 見守り

寄り添いながら、じっくり見守る

(参考：厚生労働省ホームページ)

基本施策4 生きることの促進要因への支援

取り組みの現状

- 市では自殺対策に関する総合相談窓口は設置していないことから、茨城県地域自殺対策推進センターによる「いばらきこころのホットライン」や「いのちの電話」など電話相談窓口や、団体によるSNSを活用した相談事業などの周知を図っています。相談者がより利用しやすい相談体制の整備が課題となっています。
- アンケート調査では、市民の4人に1人が「今までに死にたいと思いつめるほど悩んだことがある」としています。誰もが生きる喜びやつながりを感じることができる自己肯定感を高めるため、生きがいつくりにつながる生きることの促進支援に努めていく必要があります。
- 地域におけるつながりや支え合いの機能が低下する中、適切な支援を受けられないまま孤立した生活を送らざるを得ない世帯が増加しています。孤立するリスクを抱える恐れのある世帯が、孤立する前に地域とつながり、支援とつながることができる居場所づくりに取り組みます。
- 自殺未遂者は、その後の自殺の危険性が高いとされます。自殺未遂者の把握はむずかしい面がありますが、健康問題や失業、多重債務等の社会的な要因が継続していることが多いため、相談窓口や医療機関と連携して必要に応じて適切な支援機関につないでいく必要があります。
- 自殺対策においては、自殺が起きた後の事後対応も重要であり、遺された人へのケアを行うとともに、適切な情報提供、遺族のための集いや自助グループ活動支援に努めていく必要があります。

取り組みの方向

「生きることの阻害要因（過労・生活困窮・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）」を増やす取り組みを合わせて行い、自殺リスクの低下を目指します。

今後の取り組み

(1) 相談窓口の周知と支援

こころの悩みやさまざまな課題を抱えている人、あるいはその家族が必要なときに適切な相談を受けられるよう、相談窓口の周知と相談機関と連携した相談支援の充実を図ります。

また、職員が様々な業務の中で、自殺の危険性を察知した場合に適切な相談機関につなげることができるよう職員間での共通理解を図ります。

取り組み	主な内容	推進の主体
情報発信の充実	○悩みを受け止める県の電話相談窓口、団体によるSNS相談窓口の周知を図ります。 ○健康問題、生活問題、労働問題など、そのような問題を抱えたときはどこに相談できるか、パンフレットやホームページなどで市民への周知を図ります。	障がい福祉課
困りごと相談事業	行政サービスや日常生活の困りごとを相談できる総合相談窓口を開設し、相談に適した担当部署や関係機関を案内します。	市民協働課
福祉総合相談	生活の中で困りごとや心配ごとについて、相談窓口や福祉制度・福祉サービス等を紹介するなど、福祉に関する相談に応じます。	社会福祉協議会
こころの相談	ストレスによる不眠や気分の落ち込み、精神疾患のある家族との関わりなど、こころに不安を抱えている方や家族の相談に応じます。	社会福祉協議会
健康相談	健康相談や関係機関と連携した訪問などの機会を活用し、うつ病の懸念のある人を適切な相談につなげます。	健康増進課
就労支援相談	就職・自立に関して悩みを持つ35歳くらいまでの方、または家族への就労相談を実施します。	企業港湾商工課
消費生活相談	多重債務者等、消費生活上の困難を抱えている人の相談に対応します。	企業港湾商工課
法律相談	暮らし（営利を目的としない）に関する問題について、弁護士が相談に応じます。	市民協働課
在宅高齢者支援事業	○介護者からの相談機会の提供を通じて、相談者の負担軽減を図ります。 ○単身高齢者や要介護高齢者宅へ民生委員が訪問を行い、心配のある高齢者がいた場合には、必要な機関につなげます。	長寿介護課

取り組み	主な内容	推進の主体
生活困窮者自立支援事業	<p>○生活困窮による生活全般の困りごとの相談窓口を設置し、関係機関と連携して自立に向けた相談支援、就労支援を行います。</p> <p>○離職等により住居を失った、あるいは失う恐れの高い生活困窮者であって、収入等が一定水準以下の人に対して、有期で家賃相当額を支給します。</p> <p>○茨城県社会福祉協議会の生活福祉資金貸付制度や社会福祉協議会で実施する緊急生活支援等を活用した自立相談支援を行います。</p>	社会福祉課 社会福祉協議会
福祉手当支給事業	障がい者手当の支給に際し、対象者の状況把握と必要に応じて他の相談窓口につなげます。	障がい福祉課
公立保育所・私立保育園保育の実施	保護者からの相談及び保護者や子どもの状況把握の機会に、問題を抱えている保護者や子どもがいた場合には、必要な機関につなげます。	
子育て世代包括支援センター事業	妊産婦等の実情を把握し、妊娠・出産に関する相談に応じ、必要な情報提供、助言、保健指導等を行います。特に、心身の不調、育児不安等により支援が必要な妊婦については、支援プランを作成します。	子育て支援課
子育てコンシェルジュ相談	子育て支援課と児童館子育て広場に子育てコンシェルジュを配置し、子育てに関する相談に応じ、必要な情報提供、助言を行います。	
国保相談支援事業	国民健康保険税の納付が困難な方からの窓口での相談の際に、当事者から状況の聞き取りを行い、必要に応じて様々な支援機関につなげます。	国保年金課 納税課
年金相談	国民年金保険料の免除や障害年金等の請求に関する相談の際に、当事者から状況の聞き取りを行い、必要に応じて様々な支援機関につなげます。	国保年金課
後期高齢者医療保険料納付相談	保険料の納付が困難な方から生活状況等の聞き取りを行い、納付相談に応じます。	国保年金課

(2) 居場所づくりの支援

生きづらさを抱えた人や孤立のリスクを抱えるおそれのある人が、地域とつながり、支援とつながることができるよう、居場所を増やす取り組みに努めます。

取り組み	主な内容	推進の主体
高齢者交流事業	○高齢者の社会参加の促進や認知症予防等、地域とのつながりづくりを目的とした「わくわくサロン」の立ち上げ・活動を応援します。 ○高齢者の参加しやすい地域活動や仲間づくり活動を促進します。	長寿介護課 社会福祉協議会
地域子育て支援拠点事業	地域子育て支援センターにおいて、親子が集う交流できる場の提供を図ります。	子育て支援課
放課後児童健全育成事業 学力向上推進事業	放課後児童クラブ及び放課後子ども教室を拡充し、子どもの安全安心な居場所づくりを図ります。	こども福祉課 教育指導課

(3) 遺された人への支援

自殺対策においては、自殺が起きた後の事後対応も重要となります。相談や問い合わせで把握した自死遺族等が、死別による悲嘆に向き合い回復することができるよう、関係機関や民間団体との連携を図ります。

取り組み	主な内容	推進の主体
遺族等に対する情報提供の推進	市のホームページや相談窓口等で、自死遺族の分かち合いの会の案内など、情報提供を図ります。	障がい福祉課



市民の声

- 気軽に相談できる環境づくり
- 気軽に立ち寄れる居場所をつくる
- 寄り添ってもらえる相談窓口
- 一人ひとりの個性（障がい、ジェンダー、病気等）を認め、受け入れられる心のゆとり
- ストレス解消になるような場所づくり
- 悩みを話せる環境
- 支える人がいること
- 悩んでいる人がいつでも駆け込みやすい環境や雰囲気づくり
- 親身に手を差し伸べてくれる機関
- インターネットでの相談窓口
- 自分のやりたいことを見つける、人と話をする、体を動かす
- 明るく楽しいと思える時間を少しずつ増やす
- 小さなことでも気軽に話せるような場所や人がいること
- 人との交流を多く

基本施策5 児童生徒のSOSの出し方教育

取り組みの現状

- 小中学校では「いのちの授業」や不安や悩み、ストレスの対応を学習する保健体育等の授業を通して自殺予防教育に取り組んでいます。
- 「いのちの授業」では、「悩みを抱えたときに助けを求める」SOSの出し方に関する教育に取り組むとともに、こころの危機に陥った友人の感情を受け止めて、考え方や行動を理解しようとする姿勢など、SOSの受け止め方についての教育も推進しています。
- 児童・生徒の中には、級友に悩みを知られたくない、心配をかけたくない等の理由から、問題を抱え込んでいる子どももいます。SOSの出し方に関する教育を実施する際には、教職員向けの研修を実施し、SOSの出し方に関する理解を深めていく必要があります。

取り組みの方向

児童・生徒の自殺を未然に防ぐため、いじめの未然防止のための取り組みと関連づけながら、さまざまな困難や問題に直面した際に、その対処方法を身につけることができる、SOSの出し方に関する教育を推進します。

今後の取り組み

(1) 自殺予防教育の推進

学習指導要領に基づき、いのちの大切さや人間の尊厳などについて教え、発達年齢に応じた自殺予防に資する授業を行います。

取り組み	主な内容	推進の主体
「いのちの授業」の推進	児童・生徒への相談窓口の周知を図るとともに、「いのちの授業」を推進し、困難やストレスに直面したときのSOSの出し方に関する教育に取り組めます。	教育指導課
学級満足度調査	児童・生徒の心理面や学級集団を客観的に把握することで、学級経営や授業の改善を図ります。	教育指導課
スクールソーシャルワーカーの活用	スクールソーシャルワーカーを活用し、さまざまな課題を抱えた児童生徒に対し、当該児童生徒が置かれた環境へ働きかけたり、関係機関等とのネットワークを活用するなど、多様な支援方法を用いて、課題解決への対応を図ります。	教育指導課

取り組み	主な内容	推進の主体
教育相談支援	教育上の悩みや心配事に関する相談を、子どもや保護者が安心して相談できる教育相談員の配置と情報の周知を図ります。	教育指導課

(2) いじめを苦しめた子どもの自殺予防

いじめ防止対策推進法に定める取り組みを推進するとともに、いじめを早期に発見し、適切に対応できる地域ぐるみの体制整備を図ります。

取り組み	主な内容	推進の主体
いじめ防止対策	いじめ防止に関するフォーラム開催や、各校へいじめ防止基本方針の点検と見直し、個別支援等を通じて、いじめの早期発見、早期対策、継続的な未然防止を図ります。	教育指導課
教職員の育成	児童生徒のこころの不調に早期に気づき、より適切に対応することができるよう、教職員の自殺予防に関する知識向上に取り組みます。	教育指導課
学校・家庭・地域・関係機関との連携	いじめの実態調査等により、学校・家庭・地域・関係機関が状況を共有し、連携していじめ対策に取り組みます。	教育指導課



市民の声

- 教育の中で自殺対策の知識を高める
- 悩んでいる子どもの状況に対応する気持ちをもつ
- 小さい頃からの自立の確立と社会性
- 学校のいじめをなくす

3 重点施策

重点施策 1 勤務・経営問題への対策

取り組みの現状

- 本市の5年間累計（平成26年～30年）における自殺者数を職業別にみると、男性の自殺者数が多いことを反映して、「被雇用・勤め人」が42.9%と最も多くなっています。
- 「地域自殺実態プロファイル」においても、自殺者数で最も多いのは男性40～59歳の有職者であり、自殺の危機経路として、配置転換や過労、職場の人間関係で悩み、仕事で失敗し、うつ状態からの自殺という過程が想定されています。
- 労働者数50人以上の企業は、ストレスチェックが義務づけられています。労働者数50人未満の企業は、ストレスチェックの実施が努力義務とされていることから、ストレスチェックを行うことができるよう、理解の促進に努める必要があります。
- 企業アンケート調査では、市への支援要望として、「カウンセラー、専門職の派遣」「効果的な事例の紹介」「カウンセリングや相談窓口の紹介」などがあげられています。メンタルヘルス対策の重要性や正しい知識の普及に努めていくとともに、相談窓口の周知や適切な相談支援体制の整備が課題となります。
- 国が働き方改革を進めていることもあり、企業においては労働環境の改善や長時間労働の削減、年休取得の促進などに取り組んでいます。働き方改革や、家庭や仕事の両立に積極的に取り組む企業を紹介するなど、自殺リスクを生まないように、積極的な支援が必要となっています。

取り組みの方向

職場に端を発する自殺のリスクを低減させるため、労働者・経営者を対象とする情報提供を行い、企業が職場のメンタルヘルス対策への理解を深めるよう支援に努めます。

今後の取り組み

(1) 相談先の周知

市内の企業の職場におけるメンタルヘルス対策への理解を深め、相談先の周知を図ります。

取り組み	主な内容	推進の主体
情報提供の充実	労働者や経営者が問題を抱えたときに相談できる、労働問題に関する相談窓口の情報提供を図ります。	企業港湾商工課

(2) 企業経営者に対する情報提供

職場全体で自殺対策に取り組む必要性について情報提供を行い、理解促進に向けた働きかけを行います。

取り組み	主な内容	推進の主体
メンタルヘルス対策の情報提供の推進	企業経営者に対し、労働関係法規やメンタルヘルス、ハラスメント対策等についての情報提供を行い、職場環境の改善につながるよう支援します。	企業港湾商工課

(3) 職場でのゲートキーパーの育成

自殺の危機にある人の「サイン」を周囲の人が見逃すことがないように、職場でゲートキーパー研修の機会を設けてもらうよう企業に働きかけます。

取り組み	主な内容	推進の主体
ゲートキーパー研修	職場でのゲートキーパー研修を企業に働きかけ、職場での相互の気づきにつなげます。	障がい福祉課 企業港湾商工課



市民の声

- ・健康診断時に、ストレス診断・相談項目を付加
- ・正社員化、低賃金・生活不安の解消
- ・会社へのメンタル講習・パワハラ講習
- ・リフレッシュ休暇の導入
- ・ストレスチェックだけでは意味がない
- ・頑張りすぎない環境づくり
- ・心の健康診断、業務指導があってもよい
- ・三交代、24時間時代のせいで精神疾患が増えている

重点施策 2 高齢者への対策

取り組みの現状

- 高齢者は、配偶者をはじめとした家族との死別や離別、孤立や介護、生活困窮等の複数の問題を抱え込みがちであり、全国的にも自殺のリスクが高い年齢層です。
- 本市の自殺者の5年間累計（平成26年～30年）における年代別の割合では、60歳以上は38.8%と、国（40.5%）、県（42.0%）をやや下回りますが、60歳代の23.5%は、国（16.1%）、県（17.1%）よりも高くなっています。
- 「地域自殺実態プロファイル」でも、男性の60歳以上が自殺者数の上位となっており、自殺リスクの高いことが指摘されています。背景にある主な自殺の危機経路は、失業（退職）により、生活苦に陥るとともに、介護疲れや身体疾患も重なり自殺に至る経路が多いことがうかがえます。また、家族と同居している方も多く、家族との同居が必ずしも自殺を防ぐことにはなっていないことがわかります。
- 高齢者は、配偶者や友人との死別、身体疾患に関する悩みなどをきっかけに、社会的な孤独感や生きづらさ、生活困窮等の複数の問題を抱え込みがちです。こころの悩みを含め、孤立させないよう地域での社会参加を図るなど、生きがいつくりの仕組みが必要です。
- 団塊世代の高齢化が進む中で、一人暮らしの高齢者や高齢夫婦世帯、認知症高齢者の増加が見込まれることから、日常生活上の支援や見守り体制の充実が求められます。
- 介護にまつわる悩みや問題を抱える高齢者とその家族が引きこもり生活の長期化に伴い、公的な支援につながらないまま親と子どもが高齢化してしまうという、いわゆる「8050問題^{*}」など、高齢者本人だけでなく、家族や世帯に絡んだ複合的な問題も増えつつあります。関係機関の協力を得て、地域による支援に努めていく必要があります。

8050問題

「80」代の親が「50」代の自立できない事情を抱える子どもの生活を支え、社会から孤立する問題。

取り組みの方向

高齢者向けの相談・支援機関に関する情報の周知を図ります。高齢者の自殺は健康問題のほか、生活や介護などの様々な分野に関連していることから、高齢者を支える家族や介護者に対する支援を含めて包括的な対応を図ります。

また、高齢者が孤立することなく、身近なコミュニティでの関わりや生きがいを感じられる地域づくりを促進します。

今後の取り組み

(1) 相談・支援機関の情報周知

高齢者やその支援者に対して、高齢者向けのさまざまな相談・支援機関に関する情報周知を図ります。

取り組み	主な内容	推進の主体
リーフレット作成と配布	地域包括支援センターの案内や認知症ケアパスなど、生きる支援に関するさまざまな相談先情報の掲載されたリーフレットの作成、配布を図ります。	長寿介護課
多様な情報提供	必要な情報が行き届くよう、高齢者便利帳、介護保険のパンフレット、広報紙、ホームページ等により、情報提供を図ります。	長寿介護課

(2) 包括的な支援の推進

高齢者の抱える問題に包括的に対応するため、地域包括支援センターを中心に、高齢者の支援に関わる医療、保健、福祉の連携を強化します。

取り組み	主な内容	推進の主体
総合相談事業	地域包括支援センターの保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）が互いに連携した相談業務を行います。	長寿介護課
地域ケア会議の開催	地域の課題解決に向けて、地域包括支援センターを中心に地域ケア会議の開催を推進し、介護予防への取り組みや地域の包括ケア、地域コミュニティとの連携を図ります。	長寿介護課

(3) 地域コミュニティの気づき・見守り体制の構築

民生委員をはじめ、地域での身近な支援者がゲートキーパーとして不調者の状況に気づき、庁内関係課や関係機関につなぐなど、早期発見・早期対応を図ります。

取り組み	主な内容	推進の主体
ゲートキーパー研修の実施	民生委員やケアマネジャー等に、ゲートキーパー研修を実施します。	障がい福祉課 社会福祉課 長寿介護課
地域での人材育成	市民一人ひとりが周りの人の異変に気づき、適切に行動できる人材育成と、地域で活動するゲートキーパーを育成します。	障がい福祉課 長寿介護課

取り組み	主な内容	推進の主体
ひとり暮らし高齢者「愛の定期便」事業	疾病のあるひとり暮らし高齢者の方へ乳製品の配達を通じて安否確認を行います。	長寿介護課
配食サービス事業	ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の方で買い物や調理等が困難で栄養改善を必要とする方に、昼食の提供を通じて安否確認を行います。	長寿介護課

(4) 高齢者の居場所づくりと社会参加の促進

高齢者が集い、楽しい会話や悩みの相談などができるサロンを増設し、地域での支えあいの居場所づくりを進めます。また、高齢者の社会貢献や生きがいづくりを促進するため、高齢者の参加しやすいボランティア活動、仲間づくり活動を支援します。

取り組み	主な内容	推進の主体
居場所づくり事業	高齢者が気軽に集える身近な場所である「いこいこかみす」（保健福祉会館内）及び「いこいこはさき」（はさき福祉センター内）の充実と、未設置の圏域への新たな設置を図ります。	長寿介護課
高齢者生きがい講座	高齢者が集う生きがい活動の支援として、教養・趣味活動等の教室を開催します。	長寿介護課
シルバーリハビリ体操教室	高齢者自身が指導者となり、身近な地域を会場に実施する体操教室の指導者養成と活動支援を図ります。	長寿介護課
生きがい活動支援通所事業	ひとり暮らし高齢者または、高齢者のみの世帯等で、家に閉じこもりがちな方を対象に、デイサービス事業の提供を図ります。	長寿介護課
高齢者交流事業(再掲)	○高齢者の社会参加の促進や認知症予防等、地域とのつながりづくりを目的とした「わくわくサロン」の立ち上げ・活動を応援します。 ○高齢者の参加しやすい地域活動や仲間づくり活動を促進します。	長寿介護課 社会福祉協議会



市民の声

- 人との交流
- 健康に気をつける
- 生きる目標をもつ
- コミュニケーション・スポーツ、楽しんでやれる文化・文芸等
- 泣き言を素直に伝えられる信頼できる機関（人物）の周知
- 相談する人をつくる
- もっと話を聞いてくれる専門機関が必要
- 寄り添ってもらえる相談窓口
- 親と子どもの会話が少ない
- 気軽に相談できるサロンみたいな場所
- 年配者の社会への参画（仕事等）対策
- 家族・地域間とのコミュニケーション

重点施策 3 生活困窮者への対策

取り組みの現状

- 本市の自殺の原因・動機の5年間累計では、健康問題(35.6%)に続き経済・生活問題(22.9%)があげられ、経済・生活問題の割合については国(12.9%)・県(13.4%)を上回ります。
- 「地域自殺実態プロファイル」では、本市における生活困窮者の自殺リスクが高いとされています。背景にある主な自殺の危機経路は、失業や退職により、経済的に困窮し、介護疲れや病苦も加わり自殺に追いつめられることがうかがえます。
- 一般的に生活困窮の背景として労働、精神疾患、多重債務等の多様な問題を複合的に抱えていることが多いといわれています。自殺を防ぐためには経済的な支援だけでなく、就労や疾患の治療など様々な取り組みを包括的な生きる支援として行っていく必要があります。
- 市では、失業者や無職者に対しては就職活動を支援する一方、生活困窮者自立支援法に基づく自立相談支援事業において包括的支援を行っていますが、相談者が抱えている複合的な課題に対し、福祉、雇用、子育て、教育など庁内外の関係機関との連携を図る必要があります。

取り組みの方向

生活困窮に陥った人へ、経済的な支援だけでなく就労や心身面での疾患への治療等、その人に応じた生きることの包括的な支援を行い、自立の促進を図ります。

今後の取り組み

(1) 生活困窮者への包括的な支援

生活困窮者自立支援制度ならびに生活保護制度に基づき相談、在宅確保支援、就労支援など生きることの包括的な支援につなげます。

取り組み	主な内容	推進の主体
生活困窮者自立支援事業 (再掲)	<ul style="list-style-type: none"> ○生活困窮による生活全般の困りごとの相談窓口を設置し、関係機関と連携して自立に向けた相談支援、就労支援を行います。 ○離職等により住居を失った、あるいは失う恐れの高い生活困窮者であって、収入等が一定水準以下の人に対して、有期で家賃相当額を支給します。 ○茨城県社会福祉協議会の生活福祉資金貸付制度や社会福祉協議会で実施する緊急生活支援等を活用した自立相談支援を行います。 	社会福祉課 社会福祉協議会

(2) 就職活動の支援

生活困窮者をはじめ、働きたい市民に対して、相談から就職まで円滑に行えるようを支援します。

取り組み	主な内容	推進の主体
生活困窮者自立支援事業 (就労準備支援事業)	一般就労に向けた準備が整っていない者を対象に、一般就労に従事する準備としての基礎能力の形成を計画的かつ一貫して支援します。	社会福祉課
生活保護受給者等自立促進事業	生活保護者、生活困窮者を対象に市と県労働局が連携して、保健・福社会館に就労支援窓口を設置し、予約制による就労支援を行います。	社会福祉課 ハローワーク

(3) 生活困窮世帯への支援

生活困窮世帯を対象に、関係団体と連携を図りながら、食の支援を行います。

取り組み	主な内容	推進の主体
フードバンク活動の支援	住民が家庭内で余った食品を寄付できるように「きずなBOX」を設置し、フードバンクを通じて貧困家庭や福祉施設等へ提供する活動を支援します。	社会福祉協議会