

# お元気ですか？



# あなたのこころ

## 出水市自殺対策計画が策定されました

全国の自殺者数は、平成10年以降年間3万人を超える深刻な状況が続いていました。この間、平成18年に「自殺対策基本法」が施行され、平成19年に自殺総合対策大綱が策定されました。「個人の問題」と認識されがちであった自殺は、「社会の問題」と認識されるようになり、様々な対策が推進された結果、自殺者数は減少傾向にあります。

平成28年に自殺対策基本法が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のため、すべての都道府県・市町村に「自殺対策計画」を定めることが義務化されました。

本市においても、令和2年度から令和6年度までの5年間を計画期間として、「出水市自殺対策計画」を策定しました。この計画は、出水市総合計画を保健福祉の視点から実現していく個別計画に位置付けるとともに鹿児島県自殺対策計画や出水市地域福祉計画との整合性を図ります。主な施策について説明します。

基本理念

## こころ豊かにいのち支えるまち

～誰も自殺に追い込まれることのない 出水市の実現～

### 5つの基本施策(全国的に実施することが望ましい施策)

#### 【基本施策1】

地域におけるネットワークの強化  
さまざまな職種で会議を開いたり、地域の病院と専門病院とのつながりを強めます。

#### 【基本施策2】

自殺対策を支える人材の育成  
自殺対策をする上で最も基本となる取り組み。地域において自殺のサインに「気付き」「つながり」「見守る」ことができるよう知識の普及を図ります。

#### 【基本施策3】

市民への啓発と周知  
自殺予防について広報誌による情報発信やパンフレットの配布、講演会等開催します。

#### 【基本施策4】

生きることの促進要因への支援  
将来の夢や、家族友人との信頼関係、やりがいのある仕事・趣味など、生きることの促進要因を増やす取り組みを行います。



#### 【基本施策5】

児童生徒のSOSの出し方に関する教育  
小中学生への教育を行い、命の大切さや、自分自身や他人を大切にすることを育てます。

# 3つの重点施策(出水市の自殺の実態から重点的に取り組むべき施策)

## 【重点施策1】

### 高齢者を対象とした支援の充実

高齢者は、閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独になりやすい、という課題を踏まえ、関係機関と連携し、お年寄りが心身ともに元気に過ごせるような支援を行います。

## 【重点施策2】

### 生活困窮者を対象とした支援の充実

生活困窮の背景には、経済的問題だけでなく虐待や依存症、性的マイノリティ、発達障害、身体疾患、精神疾患、介護等の問題があります。生活困窮者自立支援制度に基づく支援と関係機関が連携し効果的な対策を推進します。

## 【重点施策3】

### 働く人への支援の充実

勤務・経営対策は、勤務環境、労働環境の多様化に対応できるように単に職域や各事業所の対策だけではなく、関係機関と連携して勤務環境による自殺リスクの低減に向けた取組を推進します。

お互いを思い合って、気づき合って、住みやすいまちになるといいね。



## 感染症流行期にこころの健康を保つために

日本赤十字社HPより引用

- ★ 自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。
- ★ 通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょう。十分に食事を取り、できるだけ運動するよう心掛けましょう。
- ★ 感情をありのまま受け止めましょう。自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。
- ★ できることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。
- ★ 活動的であるよう心掛けましょう。
- ★ 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくてもビデオ通話や音声通話をしたりするとよいでしょう。
- ★ 苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持ちましょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。笑顔や小声でくすくす笑うだけでも不安感やイライラ感を和らげることができます。
- ★ 希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など意味があると思えるものを信じ続けましょう。
- ★ 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- ★ 一日中睡眠をとり続けることはやめましょう。
- ★ 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。
- ★ 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するよう心がけましょう。

## ひとりや家族で抱え込まずに、相談してみませんか。

家族や周囲の人だけでは、なかなか解決しにくい状況にあります。  
気付いたら早めに相談しましょう。

- 相談窓口**
- 鹿児島県精神保健福祉センター 電話099-218-4755
  - 鹿児島県自殺予防情報センター 電話099-228-9558
  - 出水保健所 電話62-1636
  - 出水保健センター 電話63-2148

**SNS相談** 厚生労働省ホームページから相談窓口へ [ここを読み込んでね](#)

