

2. 計画の基本的な考え方

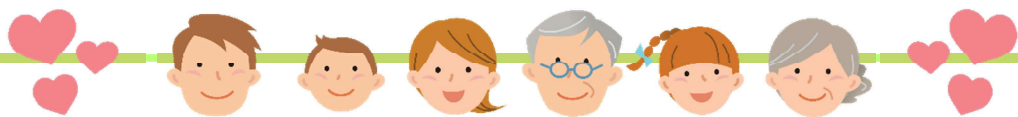
(1) 基本理念

自殺は追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、経済や生活問題、家庭問題、勤務問題、学校問題など様々な社会的要因があることが指摘されているため、社会における自殺のリスクとなる「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、生きるための包括的な支援として「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やす取組を行っていくことが重要です。

以上のことを踏まえ、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、「すべての市民が共に支え合い、思いやりのところで暮らす 居心地の良いまちを目指して」を第2次知立市こころ応援計画の基本理念とします。

基本理念

すべての市民が共に支え合い、思いやりのところで暮らす
居心地の良いまちを目指して



(2) 基本方針

基本理念の実現に向け、3つの基本方針を定め、計画を推進します。

基本方針1 自殺予防に向けた地域ネットワークの強化

自殺対策が最大限その効果を発揮して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、行政をはじめ、関係団体、民間団体、企業、市民等が連携・協働しながら、社会全体で自殺対策を推進することが必要です。

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、様々な社会的要因があることを認識し、個別の支援で終わることなく、関係機関間のつながりを強化し、悩みを抱える人を総合的に支える包括的な支援体制の構築を図ります。

基本方針2 自殺を未然に防ぐための取組の推進

自殺対策を効果的に推進するためには、自殺に追い込まれることは「誰にでも起こり得る危機」であること、危機に陥った場合には、誰かに助けを求めることが重要であるということを社会全体の共通認識としていくことが求められます。

市民一人ひとりが、自殺は身近な問題であることを認識し、自らのこころの健康を確保することができるよう取組を推進するとともに、自殺予防に関する情報を積極的に発信します。

また、住み慣れた地域の中でいきいきと暮らし続けることができるよう、生きがいや居場所づくりの取組を推進します。

基本方針3 自殺のリスク低下に向けた取組の推進

自殺は、健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題など様々な要因とその人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係しており、自殺に追い込まれようとしている人が自殺を思いとどまり、安心して生きられるようにするためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要です。

一人ひとりの立場やライフステージによって、自殺に追い込まれる事情も異なっているため、より効果的な自殺対策となるよう、それぞれが置かれている状況を踏まえつつ、一人ひとりに応じた生きることの阻害要因を減らす取組を推進します。

(3) 計画の体系図

基本理念

すべての市民が共に支え合い、思いやりのところで暮らす
居心地の良いまちを目指して



♥ 基本方針1 自殺予防に向けた地域ネットワークの強化

- (1) 自殺対策ネットワークの強化
- (2) 自殺対策を支える人材の育成

♥ 基本方針2 自殺を未然に防ぐための取組の推進

- (1) 市民への啓発と周知
- (2) こころの健康づくりの推進

♥ 基本方針3 自殺のリスク低下に向けた取組の推進

- (1) 全世代共通の支援
- (2) 子ども・若者への支援
- (3) 働き盛り世代への支援
- (4) 高齢者への支援
- (5) 妊娠期からの切れ目のない支援
- (6) 生活上の問題、悩みを抱える人への支援



3. 取組の内容

基本方針1 自殺予防に向けた地域ネットワークの強化

(1) 自殺対策ネットワークの強化

自殺対策の取組を効果的に推進していくためには、庁内の関係各課間の連携を図りつつ、自殺対策に関わる関係機関や学校、企業と協働で進めていくことが重要です。

本市における相談支援体制を充実させ、より効果的に自殺対策を推進していくことができるよう、関係各課、関係機関間のネットワークの強化を図ります。

【成果目標】

評価指標	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
保健対策推進会議の回数	年2回	年2回
こころ応援対策推進本部会議の回数	年2回	年1回

【取組の内容】

取組	内容	担当課
自殺対策の総合的な推進	●市民や地域団体、関係機関からなる「保健対策推進会議」にて、計画の進捗状況の評価及び自殺対策の取組の推進を行います。 ●副市長を本部長とし、庁内関係各部や教育、消防機関に携わる部長級以上の人を構成員とした本市の自殺対策の推進における中核組織である「こころ応援対策推進本部会議」にて、自殺対策の取組の推進や進捗状況の評価等を行います。	関係各課
会議体・団体における周知・啓発	●市民が関わる各種会議体・団体において、自殺対策への意識の醸成を図ることができるよう、自殺の現状や相談窓口の周知を行います。	福祉課 子ども課 長寿介護課 健康増進課 学校教育課 生涯学習スポーツ課
重層的な支援に関連するネットワーク・連携体制の強化	●各種申請、手続き、相談等、市民と接する場において、深刻な問題を抱える人を早期に発見し、相談内容に応じた適切な支援につなげる体制づくりを検討します。	関係各課
スクールカウンセラーや相談員等のネットワーク体制の充実	●定期的にスクールカウンセラー及び心の相談員、学校の教育相談担当教員の連絡会を市全体で開催し、連携強化を図ります。 ●市全体で心の教室相談員の連絡会を開催し、連携強化に努めます。	学校教育課

取組	内容	担当課
医療機関や薬剤師会との連携	●医療機関や薬剤師会等と連携し、自殺のリスクが高いケース等について本人の同意の下、関係機関とつながるような体制づくりに取り組みます。 ●自殺のリスクの高いケースのフォローが適切に行えるよう、医療機関や薬剤師会との連携を強化します。	健康増進課
産科医療機関等との連携	●産科医療機関等からの情報提供等により、精神疾患の既往がある、不安が強いなど、ハイリスクと思われる妊産婦等を把握し、早期からの包括的な支援体制づくりに努めます。	子ども課 健康増進課
生活に密着した民間企業との連携	●民間企業と連携を図り、生活に異変や困難を抱えているであろうと考えられる事例について、情報を共有できる体制づくりに取り組みます。	長寿介護課 健康増進課
地域福祉の推進	●地域課題や地域で困っている人の支援に市民が主体的に取り組み続けられる機会として、地域の主体性を育む地域活動の支援を行います。	福祉課 長寿介護課

(2) 自殺対策を支える人材の育成

自殺を考えている人は、生活の中で何らかのサインを発しているといわれており、悩んでいる人に寄り添い、適切な支援につなげる人材の育成は自殺対策において重要な取組となっています。

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に、気づき、話を聞き、相談機関につないで、見守ることができるゲートキーパーの役割を担う人材の育成を図るとともに、自殺対策に関わる人材の育成、資質の向上を図ります。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
ゲートキーパー研修参加者アンケートの回答者が「満足度」について肯定的な意見だった人の割合	ゲートキーパー研修参加者	89.7%	95.0%
ゲートキーパー研修参加者アンケートの回答者が「理解度」について肯定的な意見だった人の割合	ゲートキーパー研修参加者	92.9%	95.0%
ゲートキーパーという言葉聞いたことがある人の割合	18 歳以上	35.8%	50.0%
自殺対策の視点を加えて事業を実施していると回答した市職員の割合	市職員	50.6%	80.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
市民を対象としたゲートキーパー研修の実施	●地域で活動を行っている団体や一般市民を対象に、ゲートキーパー研修を実施するとともに、様々な機会を活用し、研修の周知を行います。	福祉課 子ども課 長寿介護課 健康増進課 学校教育課 生涯学習スポーツ課
	●より多くの人々がゲートキーパー研修を受講することができるよう、開催方法を検討します。	健康増進課

取組	内容	担当課
市職員を対象としたゲートキーパー研修の実施	●市民の生活背景を把握するとともにSOSをきめ細やかにキャッチし、ところに寄り添いつつ適切な支援につなげられるよう、市職員を対象にゲートキーパー研修を実施します。 ●より多くの職員に受講してもらえるよう、受講の勧奨を行うとともに、受講方法の検討を行います。	総務課 健康増進課
専門職等を対象としたゲートキーパー研修の実施	●自殺につながる問題を早期に発見し、適切な相談窓口につなげることができるよう、各種相談員や民生・児童委員、福祉・介護に関わる人材等に対してゲートキーパー研修を実施します。	福祉課 子ども課 長寿介護課 健康増進課 市民課 経済課 学校教育課 生涯学習スポーツ課
保健師等の資質向上に向けた取組	●保健師等が自殺対策や生きるための包括的な支援の指導的立場として、取組を推進できるよう、各種研修機会を活用し、資質向上を図ります。	健康増進課
教職員の資質向上に向けた取組	●教職員に対し子どもの自殺の現状や相談窓口の周知を図るとともに、適切な対応等についての研修の機会を提供し、資質向上を図ります。 ●不登校・いじめ未然防止対策協議会が不登校・いじめに関する事業等をまとめた「たくましく生きる」を発行し、教職員全体へ情報共有します。	学校教育課
支援側のケア	●各種相談、コーディネーター業務を担う市職員や専門職が業務における心身のストレスを溜め込まないよう、相談窓口の利用促進等に取り組めます。	総務課

ゲートキーパー(命の門番)



ゲートキーパーとは、悩んでいる人や身近な人のサインに気づき、声をかけ、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。いわば、「命の門番」とも位置づけられる人のことです。特別な資格は必要ありません。

本市のゲートキーパー養成研修は、①自殺の現状やうつ病の正しい知識を学ぶこと、②悩みを抱える人のサインや対処法について学ぶこと、③悩みを抱える人への声かけやコミュニケーションを円滑にする方法を学ぶ等の内容で、市民向け、専門職向けに開催しています。

基本方針２ 自殺を未然に防ぐための取組の推進

（１）市民への啓発と周知

自殺は個人の問題ではなくほとんどの場合が追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。

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」であること、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが重要であることを周知するとともに、悩みを一人で抱え込むことがないよう、相談窓口と利用方法について広く情報を発信します。

また、身体の不調やつらい出来事などに直面したとき、正しい知識を身につけていることで問題への適切な対応につながり得ることから、講演会等にて学ぶ機会を提供します。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023（R5）年度	目標値 2034（R16）年度
相談窓口を知っている人の割合	18歳以上	75.8%	85.0%
こころの健康に関する市民講座の回数	-	1回	1回

【取組の内容】

取組	内容	担当課
広報紙や市ホームページ等を活用した情報発信	●市民の自殺予防に対する意識の醸成に向け、広報紙や市ホームページ等を活用し、各種相談窓口や自殺予防に関する情報を発信し、命の大切さを啓発します。	関係各課
こころの健康に関する講座の実施	●こころの健康に関する講座などストレスやうつ病、こころの健康づくり等に関する正しい知識の普及に努めます。	健康増進課
自殺予防週間等における取組	●こころに関連する本の特集を組むとともに、相談窓口の周知を行います。 ●広報紙や市ホームページを活用して、情報発信を行います。	文化課
プロスポーツチームによる啓発	●市ホームページやプロスポーツチームのホームページ、スポーツイベント等において、自殺予防啓発、生きることの素晴らしさ、夢に向かって努力する姿等について、選手からのメッセージを発信します。	生涯学習スポーツ課
精神保健福祉に関する周知・啓発	●精神保健福祉に関する講演会を実施します。	福祉課
相談窓口の周知	●市民と接する様々な機会を捉えて、多様な悩みを抱える方への相談窓口の周知を行います。 ●心の健康相談について、ガイドブックやステッカー、ポスター等を活用し、広く周知を行います。	関係各課

取組	内容	担当課
こころの体温計の周知	●ストレスチェックや睡眠障害のチェックリストなど、自分やその家族等のこころの健康状態をチェックできる「こころの体温計」について、広く周知を行います。	健康増進課

「こころの体温計」



携帯電話・スマホ・パソコンで
心のストレスを簡単チェック！



心の疲れや不調を感じていませんか？ストレスは気づかぬうちにたまり、心や身体の不調を引き起こすことがあります。からだの体調と同じように、心の健康を気づかうことはとても大切です。体調が悪いときに、体温計で熱を測るように、“最近ちょっと疲れているな…”と感じたら、『こころの体温計』で心の健康を確認しましょう。

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話から気軽にこころの状態をセルフチェックできるシステムです。個人情報を入力不要。市ホームページまたは、QRコードからアクセスできますので、心の健康管理に活用してください。

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

父親主義のすすめ「こころのエビアン」

悲観的に考えがちな方に「父親主義」をお勧めします。



家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。



睡眠障害を確認するチェックリスト

よく眠れていますか？健康のためには、睡眠はとても大切です。



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康状態をチェックします。



いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめられている本人、子どもの保護者の方に。いじめは、早目の対応を。



アルコールチェックモード

アルコールと心の関係は？自らの飲酒について考えてみませんか？



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス対処法はどのタイプ？



このチェックは自己診断であり、医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、心配なことがあるときは、早めに専門家へ相談することをお勧めします。

パソコンはこちら

携帯・スマホはこちら

知立市 こころの体温計

検索

<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>



(2) こころの健康づくりの推進

自殺予防のためには、こころの不調やうつ病のサインに早期に気づき、こころの健康を保つことが何より重要であるため、こころの健康を支援する環境整備に取り組みます。

また、地域で自殺を防ぐためには、生きることの促進要因を増やすための取組を実施することが重要な要素となっているため、生きがいつくりや居場所づくりに取り組み、社会的孤立を防ぎます。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
生活に楽しみや充実感を持っている人の割合	18 歳以上	80.1%	85.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
出前講座の活用	●市職員が講座の講師を務める「出前講座」において、ストレスやうつ病、こころの健康づくり等に関する講座ができる環境を整えます。	生涯学習スポーツ課 健康増進課
	●希望する企業に対して、ストレスやうつ病、こころの健康づくり等の健康講座ができる環境を整えます。	健康増進課
ボランティア活動による生きがいつくり、こころの健康づくりの推進	●健康知立（ともだち）マイレージ事業の推進や健康に関するボランティアグループ等の活動の支援より、こころの健康づくりを推進します。	健康増進課
地域交流や居場所づくりの推進	●地域における福祉や文化の向上、人権尊重の意識の普及、市民の交流の場づくりを目的として、各種講座や交流事業等を実施します。	協働推進課
こころほっとカフェの開催	●こころの問題を抱える人やその家族が同じ立場で気軽に話し合い、交流や相談ができる場を提供するとともに、定期的な開催ができるよう体制を検討します。	福祉課

取組	内容	担当課
良好な親子関係づくりに向けた支援	●保護者が、よりよい親子関係、家庭環境の中で子どもの主体性や自己肯定感を尊重した子育て、関わり方ができるように、関わり方のヒントとなる内容のメール配信を実施します。	健康増進課 学校教育課
	●「子育て、親育ち」や「ベビーとお母さんの体操」の講座、親子ふれあいひろば等を行い、家族間のコミュニケーションについて考える機会を提供することで、子育ての孤立を防ぎます。 ●思春期の子どもを持つ親向けの講座を行い、子どもへの接し方や家族間のコミュニケーションについて考える機会を提供し、父母の精神的負担の軽減を図ります。	生涯学習スポーツ課
子ども・若者の居場所づくりの推進	●地域活動の活性化を図ることで、青少年の居場所づくり、交流の場づくりに努めます。 ●青少年向けの講座やイベント等の開催を通じて青少年の居場所づくりを行います。	生涯学習スポーツ課
	●青少年の学習の場として図書館を開放します。 ●図書館やパティオにおいて多岐にわたる講座、イベントを開催することで、交流の場・学びの場を提供し、生きがいづくりにつなげます。	文化課
	●若年層のニーズに応じた居場所づくりを支援するとともに、広く周知します。	健康増進課
高齢者の生きがいづくりの推進	●老人福祉センター等においてレクリエーションや多様な学びの場を提供します。 ●高齢者の生きがい、居場所づくりとして、高齢者サロン活動、老人クラブ活動への支援を行います。	長寿介護課
認知症の人の生きがいづくり、居場所づくり	●認知症になっても自分の役割や生きがいを持ち住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう支援します。 ●認知症の人とその家族を支えるところのよりどころ、地域との交流の場として、認知症カフェを開催します。	長寿介護課
障がいのある人の居場所づくりの推進	●障がいのある人を対象としたサロンの開催により、孤立防止を図ります。 ●より利用しやすいサロンとなるよう、内容や開催時期の見直しを行うとともに、効果的な周知方法を検討します。	福祉課

基本方針3 自殺のリスク低下に向けた取組の推進

(1) 全世代共通の支援

自殺対策は社会における「生きることの阻害要因」を減らすことが重要であるため、対象に応じた生きることの阻害要因を減らす取組を推進します。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
相談窓口を知っている人の割合 【再掲】	18 歳以上	75.8%	85.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
こころの健康に関する相談支援	●保健センターにおいて、電話・面接によるこころの健康相談を随時実施します。 ●専門医による面接が可能な「こころの健康相談」を実施し、心療内科等への早期受診へつなげるなど、適切な支援を行います。 ●悩みを抱える人が気軽に相談することができるよう、SNSを活用したこころの健康相談を周知します。 ●各相談窓口から適切な支援につなぐことができるよう、福祉課や保健所、医療機関等と連携を図るとともに、アウトリーチ型の支援の方策を検討します。	健康増進課
薬局における相談支援	●薬局においてメンタルに関する相談を実施するとともに、睡眠障害等に悩む人が医療につながるよう受診を勧奨します。	健康増進課

あなたのこころお元気ですか？

下記の項目に2項目以上あてはまった状態が2週間以上続いている場合

うつのサイン かもしれません。

- ☐ ぐっすり眠れない、朝早く目が覚めてしまう
- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- ☐ 自分が役立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたように感じる

悩みや不安をひとりで抱え込まずにご相談ください。

いのちの電話 (365日・24時間)

052-931-4343

～誰も自殺に追い込まれることのない知立市を目指して～

知立市

「こころの体温計」

心のストレスを
チェックしよう!!

ステッカー（公共施設やスーパー、薬局等へ配布）

(2) 子ども・若者への支援

児童生徒が悩みを一人で抱えることがないよう相談体制の充実を図るとともに、ストレスマネジメントやSOSの出し方に関する教育を推進します。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
学校が楽しいと思う子どもの割合	小学1～6年生	64.0%	70.0%
こころの体温計利用者数	10・20歳代	3,112件	4,000件
DVに関する相談窓口を知っている人の割合	中学生	7.5%	80.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
思いやりのこころと自己肯定感の醸成	●人権感覚や思いやりを大切にすることを育むため、保育園や小学校で人権擁護委員による人権教室を実施します。	協働推進課
	●関係課が連携し、児童生徒に対して命を大切にするこころの育成と自己肯定感向上のためにいのちの教育を実施し、自傷行為や望まない妊娠・性被害等を防止します。	健康増進課 学校教育課
ストレスマネジメント教育の推進	●児童生徒がストレスに上手に対処し、たくましく生きる力を身につけられるよう、認知行動療法に基づくストレスマネジメント教育の推進に取り組みます。また各学校で教育が継続的に実施できるような体制づくりを構築します。	学校教育課
小中学校における相談支援	●市内の各小中学校にスクールカウンセラー、心の相談員の配置を配置し、児童生徒が相談しやすい環境づくりを行います。	学校教育課
高等学校等における相談支援	●スクールカウンセラーとの面談や教育相談を実施し、生徒の家庭状況にも配慮しながらカウンセリングの充実に努めるとともに、必要に応じてスクールソーシャルワーカー等と連携して支援を行います。	健康増進課
学校教育課における相談支援	●学校だけでなく、学校教育課においても、児童生徒やその家族に関する多様な悩み・相談等に対応する教育相談を実施します。 ●悩みごとや困りごとを書いて投函すると人権擁護委員から返事がもらえるSOSミニレターを各学校において配布し、きめ細かな相談体制を整備します。	学校教育課

取組	内容	担当課
学校保健会における こころの健康づくり への取組	●学校保健会において、心身の健康に関する課題の研究協議を行います。また、学校保健会で、学校におけるこころの健康づくりやSOSの出し方教育等への助言等を行います。	学校教育課
多様な相談窓口の周知	●いじめ、不登校、学校生活における友だちや勉強のことなど、子どもの多様な相談を受け付けるため、電話やSNSといった様々な相談窓口を周知します。	子ども課 学校教育課
こころの体温計の周知	●市ホームページやSNS等を活用し、こころの体温計によるメンタルヘルスチェックや相談窓口の周知を行います。	健康増進課
学校におけるいじめ・不登校への支援	●学校ごとに児童生徒が担任や養護教諭と気軽に相談できる体制づくりを強化します。 ●連続で欠席した児童生徒の家庭を訪問し、状況確認等を行い、適切な支援を行います。 ●なやみアンケートを行い、生徒の実態把握に努め、不登校・いじめ未然防止対策協議会にて協議するとともに、児童生徒一人ひとりと面接を行い、信頼関係の構築、強化を図ります。 ●不登校や不登校傾向にある児童生徒が、日常とは違う生活環境の中で、自分のよさを見つめ直し、困難に立ち向かう「生きる力」を身につけることができるよう、チャンレンジ・キャンプを実施します。	学校教育課
	●各校の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、即時対応、継続的な再発予防を図ります。また個別支援時には、保護者等と情報共有しながら、本人やその家族にいじめやこころの悩みに関する多様な相談窓口等のリーフレットを配布します。	学校教育課
あいフレンド、知立市教育支援センター（むすびあい教室）による不登校支援	●あいフレンドの取組や知立市教育支援センター（むすびあい教室）により、不登校傾向にある児童生徒の悩みの相談に応じるとともに、学習支援を行います。	学校教育課
児童虐待への対応	●虐待の深刻化を防ぐため、早期発見、早期通報の意識を高めるための講演会などを開催するとともに、虐待防止や通報・相談先について、広報紙や市ホームページ等を活用し、周知・啓発をします。 ●虐待等防止ネットワーク協議会において、個々の事案への適切な支援について検討するとともに、情報共有や連携につながる体制づくりに取り組みます。	福祉課 子ども課 健康増進課
	●通報や相談窓口への相談等により、関係機関と迅速に連携し、家庭児童相談員等が訪問、面会等を行い、こども家庭センターとして、適切な支援を実施します。	子ども課

取組	内容	担当課
養育環境が不安定な児童生徒への支援	●養育環境が不安定な児童生徒等に対し、緊急ケース会議を必要に応じて開催し、学校、子ども課、児童相談所等の関係機関との連携強化を図り、適切に対応します。	子ども課 学校教育課
高校生、専門学生への周知	●市内高等学校や専門学校と連携を図りながら、自殺の現状に関する情報発信や相談窓口を周知します。	健康増進課

1人で悩まないで あなたの悩みを聴かせてください

子ども家庭庁「相談窓口を探す」
みなさんが悩みを相談できる窓口の情報がのっています。



あなたの「いのち」は世界にひとつしかない
かけがえのないものです。
あなたの家族にとっても大切なものです。
ひとりで悩まず、身近な人や
相談窓口へ相談してください。



知立市マスコットキャラクター
「ちりゅっぴ」

SNS相談

*** あいちこころのサポート相談**
対象／愛知県に在住の方、または在勤・在学の方
毎週／月～土 20時～24時(23時半まで受付)
日曜日 20時～翌8時(翌7時半まで受付)




LINE : @aichi_soudan Facebook

*** 生きづらびっと**
対象／だれでも
毎週／月～日曜日 8時～22時半(22時まで受付)





LINE : @yoriso-chat Facebook チャット

*** こころのほっとチャット**
対 象／だれでも
毎 日／第1部 12時～15時50分(15時まで受付)
第2部 17時～20時50分(20時まで受付)
第3部 21時～23時50分(23時まで受付)
毎 週／月曜日 4時～6時50分(6時まで受付)
毎月1回／最終土曜日から日曜日 24時～5時50分





LINE : @kokorohotchat Facebook チャット

*** 10代20代の女性のためのLINE相談**
対象／10代・20代の女性
毎週／月・水・木・金・土曜日 10時～22時(21時半まで受付)

**「10代20代の
女の子専用LINE」**
友だち追加
ID : @bondproject



TEL相談

24時間電話相談「子どもSOS ホットライン24」
いじめやその他の悩みについて、
夜間・休日を含めて24時間相談できます。

☎0120-0-78310

いじめや不登校等に関する相談

相談できる場所	相談可能日時	電話番号	相談先
知立市ともだちホットライン	月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始以外)	0120-48-1872	知立市役所(学校教育課)
家庭教育相談電話	月～金 9:00～16:00(祝日・年末年始以外)	052-961-0900	愛知県教育委員会

友達、勉強、学校、家族のことで困ったときの相談

相談できる場所	相談可能日時	電話番号	相談先
教育相談「こころの電話」	毎日 10:00～22:00	052-261-9671	愛知県教育・スポーツ振興財団
チャイルドラインあいち	毎日 16:00～21:00	0120-99-7777	チャイルドラインみかわ



(3) 働き盛り世代への支援

本市では比較的若い世代が多い人口構造となっており、特に働き盛り世代の男性が多くなっていますが、働き盛り世代は忙しさから休養が取れずに疲労がたまった状態や不規則な生活が続くことが多く、うつ病を引き起こしやすいという特徴があります。

企業等に対し、ワーク・ライフ・バランスの重要性や従業員のメンタルヘルス対策の重要性を周知するとともに、労働者や経営者からのメンタルヘルス相談や労働相談等に応じます。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
自分の職場でメンタルヘルス対策を実施していると答える人の割合	就労者	64.9%	70.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
就労に対する支援	●就労に対して困難を抱えている人に対し、就労に必要な基礎能力の取得に向けた支援や就労機会の提供を実施します。	福祉課
	●若者サポートステーションにおいて、働くことに不安や悩みを抱える若者やその家族等に相談や職場体験等の支援を行います。	健康増進課 経済課
	●子育て女性再就職サポートセンターやハローワーク、就職相談窓口などの就労に関する支援窓口について、市ホームページ等で周知します。	経済課
離職者への支援	●離職者への支援として、支援に必要な手続きの一覧について、市ホームページ等で周知・啓発を図り、適切な支援につなげます。 ●LINEをはじめ様々な媒体を活用し、支援窓口を周知します。	経済課
ワーク・ライフ・バランスに関する周知・啓発	●子育てや介護をしながら安心して働き続けられる職場環境づくりや仕事と家庭の調和をとることについて、市民や企業、団体等に広く周知します。	経済課
労働相談の実施	●労働相談を実施することで、様々な勤務問題に悩む方の負担軽減に寄与するとともに、適切な支援へつなげます。 ●労働条件相談ほっとラインや職場のメンタルヘルス相談など職場環境・勤務問題に関する相談窓口について、市ホームページ等で周知します。	経済課
介護従事者向けのメンタルヘルス対策	●介護従事者が日々の活動の中で心身のストレスを溜め込むことなく、業務に取り組むことができるよう、介護従事者向けのメンタルヘルス研修の啓発に取り組みます。	長寿介護課 健康増進課

取組	内容	担当課
介護離職防止に向けた取組	●介護を行っている家族を対象に、介護方法や介護予防等について、わかりやすく説明する教室を開催し、介護者の身体的及び精神的な負担の軽減を図ります。	長寿介護課
	●介護離職により身体的、精神的、経済的に追い込まれることのないよう、介護と仕事の両立に悩む家族の不安等への支援として、介護保険制度や介護休業制度の内容、手続きについて、広報紙や市ホームページ、リーフレットを活用して周知します。	経済課
中小企業への支援	●中小企業の倒産、雇い止めを防ぐため、商工会等と連携し、資金融資や補助金制度、経営支援の周知を図ります。	経済課
学校職員のメンタルヘルス対策	●校長会、教頭会と連携を図りながら、多忙化解消の推進を図るとともに、相談先リーフレットを配布します。 ●労働安全衛生法に基づき、学校職員等に定期的にストレスチェックを実施し、その結果を活用しながらこころの不調の未然防止を図るとともに、早期受診、早期相談へつなげます。 ●全小中学校に衛生委員会を設置し、産業医による面談・相談の実施など、学校職員の健康管理、相談体制の充実に取り組みます。	学校教育課
市職員のメンタルヘルス対策	●セルフケア、ラインケアの実践等、メンタルヘルス対策の研修を年代や役職別を実施することで、メンタルケアの重要性に対する市職員の理解を深めます。 ●産業医による面談や臨床心理士による相談を実施することで、職員のメンタルヘルスについて早期発見、早期介入に努めます。	総務課

(4) 高齢者への支援

年齢を重ねるに従って、健康問題を抱えるケースが増え、健康問題の悩みからうつ病や自殺の原因となる場合もあります。

また、高齢者は配偶者や身近な人との死別による喪失感から自殺を考えてしまうケースもみられるため、高齢者が心身ともに健康で過ごすことができるよう、健康づくりの支援を推進します。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
心配事や愚痴を聞いてくれる人はいないと答える高齢者の割合	65 歳以上	5.1%	3.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
一人暮らし高齢者等に対する支援	●民生・児童委員が一人暮らし高齢者の生活状況の把握を行い、支援が必要な高齢者の見守り活動を行い、高齢者の孤立防止に努めます。	福祉課 長寿介護課
介護の負担軽減に向けた取組	●適切な介護サービスの提供により、介護者の身体的・精神的負担の軽減に努めます。 ●介護を行っている家族を対象に、介護方法や介護予防等について学べる教室や家族介護交流を実施することで、介護者の身体的・精神的負担の軽減を図ります。	長寿介護課
認知症の人やその家族への支援	●認知症に関する正しい知識と理解を持つ認知症サポーターを養成し、認知症の人やその家族に対して温かい見守り活動を推進することで、孤立防止に努めます。	長寿介護課
高齢者福祉・介護に関する相談支援	●高齢者の福祉・介護等の総合的な相談窓口である地域包括支援センターにおいて高齢者やその家族からの様々な相談を受け、個々の生活課題を把握して、適切なサービスを受けられるよう支援を行います。	長寿介護課
高齢者虐待への対応、支援	●虐待を受けた高齢者に対し、関係機関と迅速に連携し、適切な保護、養護者に対する支援を行います。	長寿介護課

(5) 妊娠期からの切れ目のない支援

乳幼児期の親子のかかわりや家庭環境等が子どものメンタルヘルスや自己肯定感において影響することから、妊娠期から子育て期までの切れ目のない包括的支援を行います。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる人の割合	3・4 か月児健診受診者の保護者	89.4%	94.2%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
妊娠うつ、産後うつへの対応	●妊娠届出時にうつなどの精神疾患の既往歴等アンケートを行い、母子保健コーディネーターなどによる面接をすべての家庭に実施し、妊娠・出産・子育て期の切れ目のない支援を行います。	子ども課 健康増進課
	●医療機関で実施する産婦健康診査において、エジンバラ産後うつ病質問票による産婦の健康状態の把握や産後うつの早期発見に努め、医療機関と連携しながら早期から包括的な支援を行います。	健康増進課
妊娠中から出産・子育て期まで切れ目のない子育て支援	●各種子育て支援事業、母子保健事業を通じて、保健師や助産師等の専門職が日頃から顔の見える関係づくりに取り組み、切れ目のない包括的な支援を行います。	健康増進課
	●乳幼児健康診査の未受診者に対し、訪問、面接等を通して家庭環境や発達状況の把握を行い、必要に応じて適切な支援を行います。	
多様な子育て支援の充実	●こども家庭センターにおいて、随時子育て等に関する相談を実施し、必要に応じて関係機関との連携を図り、包括的な支援につなげます。	子ども課 健康増進課
	●産後家事援助、産後ケア事業、ファミリーサポート事業、一時保育など子育て支援サービスを提供します。	子ども課 健康増進課
心配な家庭等の早期発見	●保育園、子育て支援センター、児童センター、保健センター等、子どもや保護者の身近な場所にて子育てについての情報提供や相談を行います。	
	●子育て関連施設等において、生活上深刻な問題を抱えていると思われる場合は、家庭児童相談員、保健師等と連携し、適切な支援につなげます。	子ども課

取組	内容	担当課
リフレッシュの機会の提供	●子育て支援センターにおけるプレイルームの開放や育児講座の開催により、子どもを遊ばせながら保護者間の交流を図ることや、不安や心配を抱えた保護者が保育士や保健師等に気軽に相談や悩みを打ち明ける場を提供することで、保護者の心理的負担を軽減し、リフレッシュできる機会を提供します。	子ども課

(6) 生活上の問題、悩みを抱える人への支援

自殺の背景には、経済問題や健康問題のほか、家族関係や人間関係、家庭問題など様々な要因が考えられます。

何らかの理由で生きづらさや孤独を感じる人、障がいや国籍のなどの理由により生活上の困難を抱えている人、自殺未遂者や自死遺族への支援の充実を図ります。

【取組の内容】

①生活困窮、消費者問題への対応

取組	内容	担当課
司法書士相談の実施	●司法書士による金銭問題や多重債務、相続などの相談が可能な司法書士相談を実施します。	市民課
納税相談の実施	●各種税金の納税に関して相談が可能な納税相談を実施します。 ●仕事等で納税相談ができない人向けに休日納税相談を実施し、相談しやすい体制を強化します。	税務課
生活困窮者の自立支援	●生活に困りごとや不安を抱えている人に対して相談を実施し、相談者とともに具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。 ●生活困窮者は複合的な課題を抱えている傾向にあることを踏まえ、民生・児童委員、社会福祉協議会、ハローワーク、就労準備支援機関、年金事務所等と連携を図り、生活課題の解決を支援します。	福祉課
	●経済的理由により、就学が困難な小中学生の保護者に対して、養育相談・助言を行うことにより、対象世帯の将来的な自立を促進します。	学校教育課
住居確保給付金による自立支援	●離職等により、最も基本的な生活基盤である住居を失った人や失うおそれの高い人に対し、就職に向けた活動をするなどを条件に、一定期間、家賃相当額を支給します。	福祉課
ひとり親家庭への支援	●ひとり親家庭の保護者を対象に、母子・父子自立支援員が関係機関と連携しながら自立に必要な情報提供及び職業能力の向上、求職活動の支援等を行います。	子ども課
子どもの学習・生活支援	●経済的理由により学習支援が必要な児童生徒に対し、個別の学習支援や社会体験活動などの居場所づくりを定期的実施します。	福祉課
	●経済的理由により、就学が困難な小中学生の保護者に対して、児童生徒が学校において必要な学用品費や学校給食費及び修学旅行費などの経費を援助します。	学校教育課
生活保護受給者への支援	●生活保護受給者に対し、訪問等における面談の際に本人の心身の変化に気づき、適切な支援を行えるようきめ細かな対応を実施します。	福祉課

取組	内容	担当課
路上生活者等への支援	●河川や道路、公園等で生活している実態が発見・確認された場合は、福祉課との連携を図りながら自立相談支援や生活保護等の制度利用につなげ、生活基盤の安定を図ります。	福祉課 土木課 都市計画課

②障がいのある人への支援

取組	内容	担当課
障がい者差別解消の推進	●障がいを理由とする差別の解消に向けて、市民や民間事業者等に対して周知・啓発を行います。	福祉課
障がいのある人に対する相談支援	●一人ひとりの能力や適性に応じて、自立した日常生活、社会生活を営むことができるよう、障がい者相談支援センターにおいて相談を実施し、適切な支援につなげます。	福祉課
	●発達障がいのある人やその家族に対して、生活上の相談や適切な障害福祉サービスの利用促進等の包括的支援を行います。	福祉課 子ども課 健康増進課
	●特別な支援を要する児童生徒やその保護者に対して、関係機関と協力・連携しながら個々の障がいや発達の状態に応じたきめ細かな相談・支援を行います。	学校教育課
精神障がいの早期発見、早期対応	●こころの健康相談や電話相談等から精神疾患の早期発見、早期対応につなげます。	福祉課 健康増進課
障がいのある人に対する虐待への対応	●障がい者虐待について、通報や相談窓口への相談等により関係機関と迅速に連携し、適切な保護や本人や家族に対する支援を行います。	福祉課

③人権に関する問題への対応

取組	内容	担当課
人権等に関する相談の実施	●日常生活上の困りごと、悩みごとの相談ができる心配ごと相談、いじめや差別等の人権について相談できる人権相談を実施し、問題解決に向け適切な支援を行います。	市民課
	●同和問題をはじめ様々な人権についての相談や問題解決のための支援を行います。	協働推進課
多様な性に対する理解促進と支援	●講座、広報媒体等を通じて、多様な性自認・性的指向についての理解促進を図ります。 ●パートナーシップ制度やファミリーシップ制度*20について広く周知を行います。	協働推進課

*20 パートナーシップ制度・ファミリーシップ制度：性別等にかかわらず、互いを人生のパートナーとして、相互の協力により継続的な共同生活を行っている、または継続的な共同生活を行うことを約束した関係にあることを届出された場合、証明書等を交付する制度をいう。二人のほか、家族として暮らしている子どもがいる場合は、その子どもを含む家族の関係性の届出に対しても、同様に証明書等を交付している。

取組	内容	担当課
外国人住民に対する支援	●外国人相談窓口において、ポルトガル語、スペイン語通訳による対面相談を実施し、在留手続き、雇用、医療、福祉、出産・子育て・子どもの教育等の生活に係る相談を一元的に受け付けます。	市民課
	●ポルトガル語、スペイン語以外の言語については、14言語に対応したテレビ電話通訳システムを使用して対応するとともに、来庁しなくても相談に対応できる、電話通訳システムの利用を促進します。	企画政策課

④自殺未遂者、自死遺族への支援

取組	内容	担当課
自殺未遂者への支援	●自殺未遂者やその家族からの相談があった際には、自助グループを紹介するなど、愛知県の専門機関と協働して切れ目のない支援に努めます。 ●自殺未遂者に関する研修や会議に出席し、支援者のスキルアップを図るとともに関係機関との連携を図ります。	健康増進課
自死遺族者への支援	●自死遺族者からの相談があった際には、自殺により遺された人が必要な支援や情報を受けられるよう、関係各課や関係機関につなげます。 ●自死遺族者に関する研修や会議に出席し、支援者のスキルアップを図るとともに関係機関との連携を図ります。	健康増進課

⑤女性への支援

取組	内容	担当課
女性悩みごと相談の実施	●家庭や生活上で様々な問題を抱える女性のための相談を実施します。	協働推進課

⑥その他の問題への対応

取組	内容	担当課
ひきこもり対策の推進	●ひきこもり本人やその家族からの相談に対して、ひきこもり専門相談や家族会などの適切な支援につなげます。 ●ひきこもりに関する研修や会議への参加等により、支援者のスキルアップを図るとともに関係機関との連携を図ります。	福祉課 健康増進課
アルコール依存症対策	●特定健康診査結果説明や栄養指導において、適正飲酒に関する指導、助言を行います。 ●アルコールの専門相談を実施するとともに、支援者側の研修等により支援体制の充実を図ります。 ●事例検討会の実施を通して関係機関が連携を図り、アルコールによる健康障害の未然防止に努めます。	健康増進課
消費者問題への対応	●消費生活や各種詐欺等に関して、広報紙での事例紹介や講座の開催により周知を図るとともに、消費生活相談を実施し、各種詐欺等により追い込まれる人に対する包括的支援を行います。	経済課
ごみや環境に関する相談への対応	●ゴミや環境に関する市民からの苦情や相談は、生活上深刻な問題を抱える人を適切な支援、相談につなげる上での有益な情報源として活用し、適切な支援につなげます。	環境課 福祉課
災害被害者への支援	●災害時に避難生活や喪失感からストレスや深刻な悩みを抱える人に対して、保健師等が巡回相談を行う中で、ここに寄り添いながら適切な支援を実施します。	健康増進課
	●災害時の相談窓口等を市ホームページや防災ガイドブックに掲載し、周知・啓発を実施します。	安心安全課
DV被害者に対する相談支援	●配偶者やパートナー、恋人などの間でおこる暴力についての相談を実施します。 ●危険・緊急性がある場合は、関係機関と連携し、被害者（同伴児を含む）の一時保護や支援を行います。 ●DV、デートDV防止のための講座の実施や啓発資料の配布により、DV等の未然防止や相談窓口の周知・啓発に努めます。	協働推進課

4. 計画の推進方策

(1) 計画の周知

知立市の自殺対策の取組が市民に広く浸透するよう、計画書の概要版や、広報紙、市ホームページなどの情報媒体や様々な機会を通じて広報を行います。

また、より多くの人が支援につながるができるよう、ICTの有効活用等、効果的な情報発信方法を検討します。

(2) 計画の推進体制

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ため、医療、保健、福祉、生活、教育、労働等に関する様々な機関や団体との連携・協働体制を強化し、官民協働による連携を通じて総合的に推進していきます。

また、庁内においても、自殺対策の重要性に関する認識や自殺対策の目的等を共有するなど、全庁的な推進体制を整備します。

■各主体の役割

《市民》

自殺は個人の問題ではなく社会として取り組むべき課題であることを認識するとともに、自殺に追い込まれるという危機は誰にでも起こり得ることであり、誰かに援助を求めることが必要であることを理解します。

また、一人ひとりがゲートキーパーとして、周りの人のこころの不調に気づき、適切に対処できるようにするなど、主体的に自殺対策に取り組みます。

《家庭》

家族のこころの健康状態やSOSのサインに気づくことができるよう、家族のだんらんや会話を通じて、日頃から家庭内でのコミュニケーションを活発にします。

また、家族の不調に気づいたら、ためらわず、専門家への相談や受診を勧めます。

《地域》

社会的孤立を防ぐため、一人ひとりが声を掛け合うなど、地域の住民同士のコミュニケーションが活発になるよう行動します。

また、地域で気になる人を見かけたら、声をかけ、支援が必要であれば支援機関につなぐなど、ゲートキーパーとしての役割を担います。

《教育機関等》

児童生徒に対して、こころの健康づくりに関する教育を行うとともに、悩みごとがある場合は一人で抱え込まず、ＳＯＳを求めることが大切であることを指導します。

また、児童生徒が気軽に相談ができる体制づくりを進めます。

《事業所》

従業員のこころの健康保持を図るため、ハラスメント対策やメンタルヘルス対策を進めます。また、こころの不調を訴える従業員に対しては、医療機関の受診を推奨するなど、適切な治療に向けた支援を行います。

《関係機関・団体》

保健、医療、福祉、教育、労働等の様々な分野の関係機関・団体においては、それぞれの専門的な立場から積極的に自殺対策に参画します。

《行政》

市民が自殺に追い込まれることがないように、地域自殺実態プロフィールや警察庁による自殺統計等から本市の課題を明らかにし、地域の実情に応じた自殺対策を推進します。

また、地域との連携体制を構築し、自殺対策を推進するための調整役としての役割を担います。

（３）計画の進捗管理

本計画の進行管理に向けては、「知立市こころ応援対策推進本部会議」を評価機関として位置づけ、ＰＤＣＡサイクルに基づき毎年度定期的に点検・評価を行い、計画の進捗状況の確認や改善に向けた協議を行います。

また、2030（令和12）年度には中間評価、2036（令和18）年度には最終評価を行い、本計画に掲げている各分野の指標について、その達成状況の確認を行います。