

令和元年度知立市こころ応援計画実績について

施策1. 自殺対策におけるネットワークの強化

1. 自殺の現状に関する情報提供と相談窓口の啓発・周知

市民が関わる各種会議体・団体において、自殺の現状に関する情報提供と相談窓口の啓発・周知を実施。

【実績】年6回開催

今後の方針

自殺の現状を知ってもらうよい機会となり、自殺対策への意識醸成につながった。今後も、各種会議体・団体において自殺に関する情報提供と相談窓口の啓発・周知を行い、自殺対策への意識醸成をより一層図ります。



2. 相談窓口一覧表の作成・周知

一般向市民向け、若者向け、子ども向けの相談窓口一覧表を作成し、庁内各課や関係団体に活用を依頼し配布。その後、各課において相談窓口一覧表を窓口へ設置した。

【配布枚数】一般市民向け：2,074枚、若者向け：1,000枚、子ども向け：5,000枚

あなたの悩み、話してみませんか？

1人で悩みを抱え込んでいませんか？誰かに話を聞いてもらったり、話をすることで心が軽くなりました。解決への道が見えてくることもあります。ぜひお気軽にご相談下さい。

市が実施している相談窓口

- からだのこころの健康に関する相談
 - 知立市保健センター ☎82-8211
- 障がい者の生活に関する相談
 - 障がい者生活相談センター ☎82-8833
 - 障がい福祉サービスに関する相談 ☎95-0118
- 経済的な困りごとに関する相談
 - 福祉課 ☎95-0149
 - 社会福祉協議会 ☎82-8833
- 人権のYVに関する相談
 - 女性悩みごと相談 ☎95-0144
 - DV相談 ☎95-0144
- 高齢者の生活に関する相談
 - 高齢者の総合相談窓口
 - 知立市地域包括支援センター ☎82-8855
 - ヴィラトピア知立在宅介護支援センター ☎83-2022
 - 知立市在宅介護支援センター ☎81-8880
 - 在宅介護支援センターほほえみの道 ☎85-2532
 - 高齢者福祉サービスに関する相談 ☎95-0150
 - 介護保険サービス等に関する相談 ☎95-0122

知立市 裏面へ続く

1人で悩まないで… あなたの悩みを聞かせてください。

悩んでいるあなた、そして家族の皆さんの悩みに応じます。秘密は守られます。ぜひご相談ください。

LINE・チャット等による相談 2019.8.1現在

相談できること	相談可能日時	アドレス・QRコード等	相談先
いのちの電話インターネット相談	毎日 24時間	http://www.sos-hokkaido.jp/036/	社会福祉法人愛知いのちの電話協会
(LINE) 生活つらひっこ (チャット、Twitter) よりよいチャット	相談時間(基本) 月・火・木・金・日 17:00～22:30 (22:00まで受付)	https://spsoc-036.jp/	一般社団法人社会的福祉サポートセンター、一般社団法人全国障害者福祉推進協議会、特定非営利活動法人 知立市保健センター、ライフリンク協
10代20代の女性のためのLINE相談	毎日 月・水・木・金・土 (1部) 16:00～19:00 (相談受付18:30まで) (2部) 19:30～22:30 (相談受付22:00まで)	(LINE) 10代20代の女の子専用LINE	特定非営利活動法人 東京メンタルヘルスマスターズ
こころのほつとチャット SNSチャット相談	月曜日～日曜日 (毎日) 12:00～17:00 (16:00まで受付)	https://www.pnc-ims.jp/service/seri-hi/	特定非営利活動法人 東京メンタルヘルスマスターズ
LINE、Twitter、Facebookが取りこぼし	17:00～21:00 (20:00まで受付) ※毎週土曜日には21時～翌日12時までの深夜早朝SNSカウンセリング実施 (翌日11時まで受付)	LINE、Twitter	

知立市

1人で悩まないで… あなたの悩みを聞かせてください。

悩んでいるあなた、そして家族の皆さんの悩みに応じます。秘密は守られます。ぜひご相談ください。

TEL相談 2019.8.1現在

24時間子どもSOSダイヤル「子どもSOS ホットライン24」

全国共通ダイヤル ☎0120-0-78310

フリーダイヤルで、通話料は無料です。(16電話の一部はつながりません。)

*いじめの問題だけでなく、自分や友だちの命に関わるお悩みを相談してください。

悩みごと・困りごとの相談

相談できること	相談可能日時	電話・アドレス・QRコード等	相談先
ヤングメンタル	月～金 9:00～17:00	052-764-1611	愛知県警本部

友達、勉強、学校、家族のごで困ったときの相談

相談できること	相談可能日時	電話・アドレス・QRコード等	相談先
知立市たまたまネットイン	月～金 9:00～17:00	0120-48-1872	知立市役所
教育相談こころの電話	知立市始末係 毎日 10:00～22:00	052-261-9671	愛知県教育・スポーツ政策課
チャイルドライン	毎日 16:00～21:00	0120-99-7777	チャイルドラインなかの

いじめや不登校等に関する相談

相談できること	相談可能日時	電話・アドレス・QRコード等	相談先
いじめの不登校相談窓口	月～金 9:00～16:00	052-961-0900	愛知県教育委員会
家庭教育相談	月～金 9:00～16:00	0564-27-2740	西三河教育事務所

いじめ、不登校、非行、虐待、人権等に関する相談

相談できること	相談可能日時	電話・アドレス・QRコード等	相談先
一般教育相談	月～金 9:00～17:00	0561-38-2217	愛知県総合教育センター
河合児童相談センター	月～金 8:45～17:30	0566-22-7111	河合児童相談センター
子どもの権利相談	月～金 8:30～17:15	0120-007-110	国務局
子どもの権利相談	月～金 9:00～17:15	0566-96-0162	知立市家庭児童相談室

犯罪被害に関する相談

相談できること	相談可能日時	電話・アドレス・QRコード等	相談先
被害少年相談電話	月～金 9:00～17:00	0120-7867-70	愛知県警本部

(一般市民向け)

(若者向け)

(子ども向け)

今後の方針

相談窓口一覧表は、よりわかりやすく使いやすいものへ改良していきます。

また、医師会や薬剤師会等の関係機関へ相談窓口一覧表の周知や配布を実施し連携を強化します。

各課窓口で相談窓口一覧表を設置していますが、把握していない職員もいるため、確実に適切な支援へつなぐことができるよう、職員の意識を高める必要があります。

施策2. 自殺対策を支える人材育成の強化

1. ゲートキーパー研修の実施

悩みを抱えた人を適切な相談につなげるための人材を幅広く育成するための講座を実施。

区分	内容	受講者数
市民	周囲でつらい思いをしている人に気付き、見守り、相談機関へつなぐことができる身近な存在となるよう必要な基礎的知識の普及・啓発。	97名
市職員	相談者の抱える生活上の問題や背景に目を向け、耳を傾け、必要に応じて適切な支援につなげることができる知識や技術を身に付ける。	66名
専門職	自殺の危険が高い方を早期に発見し、適切な支援につなげることができるよう、自殺対策に関わる専門職や相談事業を担う人材のスキルアップ研修。	78名

今後の方針

自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、地域においてゲートキーパーの役割を果たすことのできる方を増やすことができるよう、市民、市職員、専門職向けのゲートキーパー養成を行っていきます。



(市民向けゲートキーパー研修)

施策3. 市民への啓発と周知

1. SNS 等による相談体制の啓発・周知

SNS 等を活用した様々な相談窓口を子ども向けチラシや成人式配布用の相談窓口一覧チラシに掲載し広く周知を図った。

【配布枚数】

- ・市内高等学校、専門学校、中学生：5,000枚
- ・成人式：1,000枚

今後の方針

SNS を活用した相談窓口については QR コードも掲載し、利用しやすいよう配慮しました。今後も SNS 等を活用した様々な相談窓口について、広く周知を図ります。

1人で悩まないで… あなたの悩みを聴かせてください。
 悩んでいるあなた、そして家族の皆さんの悩みの相談に応じます。
 秘密は守られます。ぜひご相談ください。

TEL相談

24時間子どもSOSダイヤル「子どもSOS ホットライン24」
 全国共通ダイヤル ☎0120-0-78310
※フリーダイヤルで、通話料無料（IP電話の一部はつきませんが）、いじめの問題だけでなく、自分や友だちの命に関わるSOSを相談してください。

相談できる場所	相談可能日時	電話・アドレス・QRコード等	相談先
教育相談こころの電話	年末年始を除く毎日 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	毎日 16:00～21:00	0120-99-7777	チャイルドラインみかわ

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・アドレス・QRコード等	相談先
知立市とだちホットライン	月～金 9:00～17:00	0120-481872	知立市役所
いじめ不登校相談窓口	月～金 9:00～16:00	052-961-0900	愛知県教育委員会

LINEやチャットの相談

相談できる場所	相談可能日時	アドレス・QRコード等	相談先
(LINE) @yosai-chat 「生きづらびつと」 <small>※主観のがつづいた言葉で誤り、なんだの感しーといった相談は、ご遠慮ください。</small>	相談時間(基本) 月～木・金・日 17:00～22:30 (22:00まで受付)	https://yosai-chat.jp/ QRコード LINE! 生きづらびつと友だち登録	一般社団法人社会的包摂サポートセンター 一般社団法人全国心理業連合会 特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク他
チャイルドライン <small>※自分の思いを話すことで、少しでも楽になるよう、気持ちを書きとめます。</small>	チャット相談 毎週木曜日、隔週金曜日 16:00～21:00 (カレンダー) https://childline.or.jp/chat/calendar	https://childline.or.jp/chat/ QRコード	特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター

あなたのこころをセルフチェック!
 知立市「こころの体温計」
※個人情報は入力不要

問い合わせ
 知立市学校教育課 ☎ 95-0136
 知立市保健センター ☎ 82-8211

2. 広報媒体による周知・啓発

自殺予防週間や心の病等に関する講座など、広報媒体を活用し周知・啓発を実施。

【実績】

- ・ 広報掲載：年 7 回
- ・ 定例記者発表：年 3 回（アサーティブ講座、アンガーマネジメント講座、ゲートキーパー講座）
- ・ ピッチ FM：年 4 回（こころ応援計画、アサーティブ講座、アンガーマネジメント講座、こころの体温計）
- ・ ケーブルテレビ「キャッチ」：年 1 回（SNS による相談窓口やゲートキーパー講座の周知）



今後の方針

今後も様々な広報媒体を活用し、効果的な広報に努めていきます。

（ケーブルテレビキャッチにおける自殺予防関連報道）

3. 図書館における心や自殺予防の啓発・周知

自殺予防強化月間に「心」「自殺予防」に関連する本の特集を組んだ。また、館内に自殺予防のポスターや相談窓口等を掲示し、啓発・周知を実施。

【本の特集実施期間】 2月中旬～3月上旬

少しずつでも。
あなたの今の気持ちを
聴かせてください。

0570-064-556

0120-279-338

03-3868-3811

伝えて欲しい、その言葉。

0570-064-556

http://shienjoho.go.jp/

0120-279-338

03-3868-3811

待っています あなたの声を
聞かせて

0570-064-556

0120-279-338

03-3868-3811

（図書館掲示ポスター）

今後の方針

市民の関心が高く多くの本の貸出があり、情報を提供することができました。
今後も自殺予防強化月間に「心」「自殺予防」に関連する本の特集をしていきます。

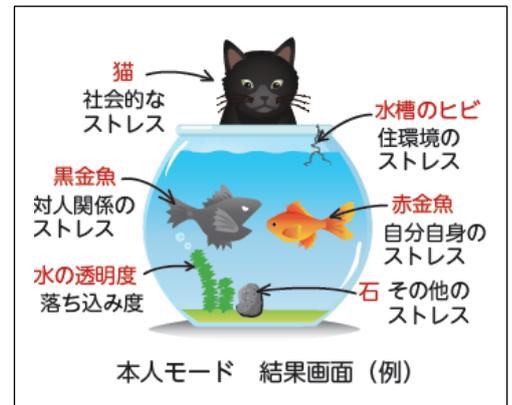
4. こころの体温計の実施

自分や家族の心の健康状態をチェックできる「こころの体温計」を相談窓口一覧チラシやポスター等に掲載し、広く啓発・周知を実施。また、職域においても啓発カードを用いて啓発を実施。

【アクセス数】 14,341 件

今後の方針

職域や若い世代等、新たな世代への啓発に取り組むことができました。今後もこころの体温計の啓発・周知を実施します。R2年度は新たに「ストレス対処法モード」を付加します。



5. 心の健康講座の実施

市民を対象に心の健康に関する講座として「アサーティブ講座」「アンガーマネジメント講座」を実施。

講座名	内容	受講者数
アサーティブ講座	自分も相手も大切にして、伝えたいことを伝えるための、コミュニケーションの方法「アサーティブ」について学ぶ。	66名
アンガーマネジメント講座	怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」について学ぶ。	110名



(アサーティブ講座)



(アンガーマネジメント講座)

今後の方針

講座参加者数が多く、ストレスやその原因となるコミュニケーション、生きづらさに興味を持つ人の多さを実感しました。今後も心の健康に関する講座を実施し、ストレスやうつ病、心の健康づくり等に関して正しい知識の普及に努めます。

施策4. 生きることの促進要因への支援

1. 心の健康相談の実施

保健師による随時の心の健康相談と専門医による心の健康相談を実施。

【相談件数実績】 保健師相談：36件、専門医相談：20件

今後の方針

相談件数は昨年度に比べ増加しています。今後も保健センターにおいて保健師または専門医による心の健康相談を実施し、心療内科等への早期受診へつなげ、適切な支援を行います。

施策5. 子ども・若者への自殺対策

1. 学校保健委員会の取組

学校保健委員会で、学校医を招き「怒りについて考えよう」をテーマにグループワークを実施。その様子をほけんだよりで児童・保護者向けに周知した。(知立小学校)

また、保健師による心の健康づくりをテーマにした健康教育を実施。

【保健師による健康教育実績】

学校名	内容
東小学校 (6年生)	こころの声に耳を傾けてみよう
八ツ田小学校 (6年生)	イライラした時の対処法～自分も相手も大切にできる気持ちの伝え方～

2月7日(日)、知立が学校ミーティングルームにて第2回学校保健委員会を行いました。「怒りについて考えよう」をテーマに、グループで話し合ったり、学校医の先生方のお話を聞いたりしました。怒ることは悪いことではなく、怒りとうまく付き合うことが大切だと分かりました。

最近怒ったのは、「豚」がただいてきたとき。怒りの温度は、70度。そのとき、ただきかえて、やめろと言った。

温度計を使って、自分の怒りのレベルを測りました。人によって、怒る理由も怒りのレベルも違うことが分かりました。

早くわたしのストレス解消法(気分転換の方法)は...

- ・寝る
- ・お風呂に入る
- ・運動する
- ・友だちと話す
- ・ゲーム
- ・気持ちを紙に書く
- ・音楽をきく
- など

※自分や他の人を傷つけたり、物にあたるような解消法は、やめましょう！

怒ることも大切。喜怒哀楽の感情を持って、ちゃんと怒る。泣く、笑うことが大切。怒ったときに、落ち着く方法を身につけておくといいですね。

怒りは6秒でピークを過ぎると言われています。深呼吸して、6秒過ぎると、気持ちも落ち着きます。彼だち関係もくすくすに済みます。

怒りのコントロールは、大人でもうまくできないことがあります。子どものうちから考えることで、将来うまく向き合えるようになるといいですね。

怒りの原因は、「期待はずれ、争い」や「自分にとって大切なものが傷つけられたとき」、「不安定などの健康状態」だそうです。怒ったときに、話し合ってお互いの信頼関係を築けるといいですね。



(東小学校 保健師健康教育)

今後の方針

児童が SOS の出し方や怒りのコントロール方法等、心の健康づくりについて学ぶことができました。今後も学校保健委員会で心の健康づくりへの取組を実施していきます。

2. 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く対処し、たくましく生きる力を身に付けられるよう、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へ取り組んだ。

ほけんだよりやふれあい通信でこころの健康や相談窓口の周知・啓発を実施。(知立小学校)

(知立小学校 ほけんだより、ふれあい通信)

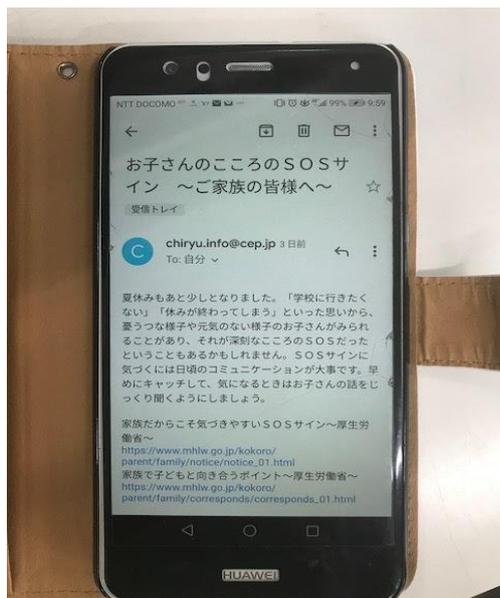
今後の方針
 各学校で教育が継続的に実施できるような体制づくりを構築していきます。

3. 保護者向けメール配信

子ども・若者においては長期休暇明けに自殺が増加する傾向があることから、保護者向けに子どものSOSへの気付きや関わり方についてメール配信を実施。

【実施時期】 8月下旬

【メール配信対象者】 市内小中学校保護者、知立高校保護者



お子さんのこころのSOSサイン ~ご家族の皆様へ~
 夏休みもあと少しとなりました。「学校に行きたくない」「休みが終わってしまう」といった思いから、憂うつな様子や元気がない様子のお子さんがみられることがあります。それが深刻なこころのSOSだったということもあるかもしれません。SOSサインに気づくには日頃のコミュニケーションが大事です。早めにキャッチして、気になるときはお子さんの話をじっくり聞くようにしましょう。

家族だからこそ気づきやすいSOSサイン~厚生労働省~
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/family/notice/notice_01.html
 家族で子どもと向き合うポイント~厚生労働省~
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/family/contacts/contacts_01.html

(以下省略)

今後の方針
 今後も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や関わり方やSOSへ気付くことができるように、関わり方のヒントとなる内容のメール配信を実施していきます。