



こころの相談窓口のご案内

「元気がない」、「疲れやすい」、「体調が悪い」等の症状は「からだ」や「こころ」の限界のサインの一つです。

解決が難しい問題や悩みなどで困ったときは、誰かに相談したり、助けを求めることが大切です。悩みをどこに相談したらよいかわからないとき、また、悩みを抱えている人に相談先を紹介する際に、下記の相談窓口一覧をご活用ください。

こころの問題全般に関する相談窓口一覧

※相談は原則無料です。なお、祝日・夏季・年末年始が定休となる窓口があります。

相談窓口	相談内容・日時	連絡先
藤枝市 健康推進課 (保健センター)	電話・面接による相談を受け付けています。 平日 8:30~17:00	藤枝市南駿河台1丁目14-1 藤枝市保健センター TEL:054-646-3177
藤枝市 自立支援課	電話・面接による相談を受け付けています。 平日 8:30~17:00	藤枝市岡出山1-11-1 TEL:054-643-3149
静岡県 中部健康福祉センター (福祉課)	定期的に精神科医師による無料相談を実施しているほか、保健師や相談員による相談を随時受け付けています。 (※精神科医による無料相談は要予約)	藤枝市瀬戸新屋362-1 静岡県藤枝総合庁舎3階 TEL:054-644-9281
静岡県 精神保健福祉センター (静岡県ひきこもり 支援センター)	面接相談 アルコール・薬物・ギャンブル等依存相談、 精神保健福祉相談、自死遺族相談 ※要予約	静岡市駿河区有明町2-20 TEL:054-286-9245
	ひきこもり相談 電話相談 平日 10:00~12:00 13:00~15:00 面談相談 ※要予約	TEL:054-286-9219
	電話相談 こころの電話 平日 8:30~11:45 13:00~16:30	TEL:054-285-5560 (時間外は静岡いのちの電話・ 浜松いのちの電話に転送)
	電話相談 若者こころの悩み相談窓口 24時間対応(日・祝日を含む)	TEL:0800-200-2326
いのちの電話	静岡いのちの電話 毎日 12:00~21:00	TEL:054-272-4343
	自殺予防いのちの電話 毎月10日 8:00~翌日8:00	TEL:0120-783-556
精神科救急情報ダイヤル	精神科医療機関に緊急で受診したいときにお電話ください。かかりつけの医療機関がある方は、まずそちらにご相談ください。 24時間対応(日・祝日を含む)	TEL:054-253-9905

藤枝市自殺対策計画 概要版 平成31(2019)年3月

藤枝市健康福祉部 健やか推進局 健康企画課
〒426-0078 静岡県藤枝市南駿河台1丁目14番1号(藤枝市保健センター内)
TEL:054-645-1113 FAX:054-645-2122

藤枝市自殺対策計画

～いのちを守り 人によりそうまち ふじえだ～

概要版

計画策定の趣旨

国は、平成28年3月に「自殺対策基本法」を改正し、自殺対策を「生きることの包括的な支援」と定義し、平成29年7月に閣議決定した「自殺総合対策大綱」では、新たに平成38年までに自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させるとしています。

本市においても、国の定める「自殺総合対策大綱」等の趣旨を踏まえて、市の状況に応じた総合的な自殺対策の施策を策定するために、同法第13条第2項に基づき本計画を策定します。

計画期間

平成31(2019)年度~平成35(2023)年度

自殺対策の3つの重点課題

1 つながり合い、見守り合う地域づくり

地域でのつながり合い、見守り合いの土壌づくりをすすめ、一人ひとりが周囲の人の心の不調に「気づき」、適切な機関に「つなぐ」ことが重要です。

2 ストレスや悩み事を相談しやすい仕組みづくり

子どもから高齢者まで、すべての人がSOSを出しやすく、相談しやすい仕組みをつくっていくことが必要です。

3 働き盛り世代に対する自殺対策の推進

男性・女性ともに働き盛り世代を含む50歳代以下で勤務に関して不安や悩みを抱える割合が特に高くなっています。職場におけるメンタルヘルスに関する制度の内容の充実は大きな課題です。

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

計画目標値

	目標指標	現状値	目標値
全体	自殺死亡率(人口10万人対)	平成27(2015)年 18.4	平成35(2023)年 減少
	5年間における自殺死亡率の平均値	平成25(2013)~ 29(2017)年 16.1	平成31(2019)~ 35(2023)年 減少



基本理念 「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」

基本目標1 市民への啓発周知と心の健康づくりの推進

(1) 自殺対策に関する啓発と周知

自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、命や暮らしの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認識が共通のものとなるよう理解の促進を図ります。

主な取組

- 自殺予防週間と自殺対策強化月間キャンペーンの実施
- 地域のネットワーク会議を活用した情報提供
- 市民を対象とした講座の開催

(2) 一人ひとりの心の健康づくりの推進

食事・運動・休養などこころの健康づくりの方法やうつ病等の精神疾患に関する正しい知識の普及・啓発など、こころの健康の保持・増進に向け、取り組めます。

主な取組

- 不眠に関する正しい知識の普及
- 産後の母子に対するケア
- 精神保健福祉講座の開催

基本目標2 “気づき” “つなぐ” 人材の育成

(1) ゲートキーパーの養成と専門職の力量向上

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る「ゲートキーパー」の役割を担う人材の養成が必要です。

より多くの市民がゲートキーパーとしての意識を持って身近な人を支え合うことができるよう、幅広く研修などを実施していきます。

主な取組

- ゲートキーパー養成・フォローの実施



基本目標3 命を守る“切れ目のない”支援体制の構築

(1) 身近な相談窓口とネットワークの強化

市民の状況に応じたきめ細かな相談支援を行うとともに、関連する支援内容や相談窓口に確実につながるよう支援し、社会全体の自殺リスクを低下させる取組を推進します。

主な取組

- 多重債務者等への相談体制の充実
- 生活・経済問題の相談体制の充実
- 高齢者に関する相談体制の充実
- 医療機関に受診できる体制の充実
- 精神保健福祉ネットワーク会議
- 安全安心サポートネットワークの形成

(2) 自殺未遂者や自死遺族等への支援

自殺未遂者は再度自殺を図る可能性が高くなると言われており、関係機関が連携し、継続的に切れ目のない支援を行うことが必要です。

また、身近な人を自死で亡くされ、精神的な不調や福祉、経済、法律など多岐にわたる問題を複合的に抱える遺族等を支援するため、民間団体との連携、必要な支援情報の提供、相談体制の充実に努めます。

主な取組

- 多受診重複受診者への訪問指導
- 自死遺族等への情報提供
- 自殺対策推進協議会



基本目標4 様々な対象に応じた自殺対策の展開

(1) 子ども・若者への支援

小中学校におけるいじめのない学校づくり、子どもとその保護者に対する「命の大切さ」の重要性の啓発を強化していくほか、地域における子どもの健全育成の体制づくりに努めます。

また、自立に向けて不安を抱える若者、生きづらさを感じている若者への支援を積極的に行っていきます。

主な取組

- 放課後児童健全育成事業（放課後児童クラブ）の実施
- 子ども食堂の実施
- 子ども育成支援事業の推進
- いじめ防止対策
- 適応指導教室の開催
- 放課後子ども教室の実施
- 子ども・若者支援地域協議会
- 高校生対象の自殺予防講演会の実施
- 就労準備支援
- 若者の就労支援



(2) 勤務・経営者への支援

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の確保や各種ハラスメントの防止・解決のための啓発や相談窓口の周知及び情報提供を行っていきます。

主な取組

- 企業向け健康経営の実践
- 労働関係お困り事相談の開催
- 若者の就労支援〔再掲〕



(3) 高齢者・家族への支援

医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保され、高齢者の暮らしを支援する地域包括ケアシステムの深化・推進を進め、引き続き、高齢者の孤立・孤独を防ぐための居場所づくり、社会参加の強化等を促進します。

主な取組

- 生きがいデイサービスの実施
- 低所得高齢者の社会参加の促進
- 地域包括支援センターの運営
- ふれあい会食会の支援
- ロコモ出張アドバイス
- 高齢者移動支援の研究會
- 介護予防・日常生活支援総合事業の充実
- 運動サポーター養成講座の実施
- 在宅医療・介護連携推進会議
- アクティブシニア大学の実施
- ふれあいサロンの支援
- 高齢者優良賃貸住宅の運営



(4) 生活困窮者への支援

生活困窮の状態や生活困窮に陥る可能性がある人が追いつめられることがないように、相談者に寄り添い、相談者自身の力で課題を解決し、これからの人生を生きぬく力を高めていけるような相談や支援を実施していきます。

主な取組

- 滞納者への相談支援
- 多重債務者等への相談体制の充実〔再掲〕
- 生活保護制度の利用
- 生活困窮者自立支援事業
- 自立支援教育訓練への支援
- 高等職業訓練への支援
- 母子生活支援施設措置
- 要保護・準要保護児童生徒就学援助
- 被災児童生徒就学援助
- 特別支援教育就学援助

