

今月の担当



保健師  
ささもり  
笹森 あゆみ

# 健康情報

## 厚真町いのちを支える計画 ダイジェスト②

「厚真町いのちを支える計画」について、5月号では、自殺の状況、この健康に関する概況、自殺の傾向と対策の方向性について掲載しましたが、今回は、具体的な対策について紹介します。

**自殺対策の基本的な考え方**  
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、精神保健上の健康の問題だけでなく、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因があり、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るとともに、防ぐことができる社会的な問題であるといえます。そこで、「町民一人ひとりが、かけがえのない命を大切に、ともに支え合い、安心して暮らせる地域社会の実現」を本計画の基本理念とし、「誰もが自殺に追い込まれることのない厚真町」の実現を目指します。

**計画の目標**

厚真町の自殺死亡率の現状値と目標は次の通りです。

現状値	29.7
目標	25.2

※10万対  
※過去5年間(平成25～29年)

生きる支援の関連施策▽自殺対策の観点から、行政として各課や関係団体の事業を整理。さまざまな課題解決のため、関係団体とも連携して横断的に支援策を講じます。

重点施策▽自殺リスクが高まる可能性がある人を対象に対策を講じます。  
【対象者】  
①高齢者  
②生活困窮者  
③震災等被災地

基本施策▽自殺全般に関する対応策  
①地域におけるネットワークの強化  
②自殺対策を支える人材の育成  
③住民への啓発と周知  
④生きることの促進要因への支援  
⑤児童生徒のSOSの出し方に関する教育

自殺対策における基本体系と基本施策  
町では国が示す資料を参考に次のような体制で取り組みを推進します。

内容	事業名
保健師などが、被災者の孤立防止、このころの問題に早く気づき対応できるよう支援するほか、カウンセリング技術など専門的な知見を有する臨床心理士を活用した事業を実施します。また、事業を通して把握された課題からこのころ対策の充実を図ります。	災害時このころのケア

◆重点施策③ 震災等被災地について  
自然災害では、家族や親族、知人、住居、生業を突然喪失したり、身体や心に深刻な影響を与えるような体験をする被災者が多いと言われています。また、被災者は、生活再建にかかるさまざまなストレス要因を抱えることとなります。生活再建などの復興関連施策と整合性をとりながら、自殺対策として、孤立防止やこのころのケアについて中長期的・継続的に取り組んでいきます。

内容	事業名
身近な活動で気づき、見守りを行う人材を養成します。	ゲートキーパー養成講座

◆令和2年度の取り組みの紹介  
◆基本施策② 自殺対策を支える人材の育成について  
住民や関係者など身近にいる人が、早期に悩みや生活上の困難に気づき、声をかけ、想いに寄り添い、必要に応じて地域ぐるみで専門職につなぐ行動がとれるようなスキルアップを図ります。

# こころの相談



こんなこと、ありませんか。

- 「眠れない」「人の視線が気になる」
- 「人に会いたくない」「以前よりイライラする」
- 「日常生活に支障が出るほどお酒を飲む」
- 「何事にも集中できない」…。

とき 11月20日(金)、12月18日(金)  
10時～15時 (一人あたり50分程度)

ところ 総合ケアセンターゆくり

本人やご家族のこころの健康について臨床心理士が相談に応じます。

問い合わせ 住民課 健康推進グループ ☎26-7871 (総合ケアセンターゆくり内)

## ひきこもりでお悩みの方へ

ひきこもりとは、病気や体が不自由など、外出できない状況ではないにもかかわらず、さまざまな要因を背景にして、就労や就学など社会的活動の期間が長期(一般に6カ月以上)にわたって失われている状態をいいます。

ひきこもりがある程度長期化し、回復のきっかけが見つからない場合には、ひとりで悩みを抱え込んだり家族の力だけで何とかしなければとせず、専門の相談機関に相談することも1つの方法です。

まずは、ご本人とご家族が一步踏み出すところから始めましょう。お悩みの方は下記の相談窓口にご相談ください。

北海道ひきこもり成年相談センター  
札幌市白石区平和通 17丁目北 1-13

ひきこもり当事者とその家族を対象としたグループ支援や、相談を受け付けます。

- 電話相談  
☎011-863-8733 (相談専用)  
平日9時30分～12時、13時～16時(土曜・日曜・祝日、年末年始を除く)
- 来所相談 ※予約制  
平日9時～17時(土曜・日曜・祝日、年末年始を除く)
- メール相談  
こころのリカバリー総合支援センターのホームページをご利用ください。  
<http://www.kokoro-recovery.org>  
※返信には10日程度かかる場合があります

北海道立精神保健福祉センター  
札幌市白石区本通 16丁目北 6-34

「青年期親の会」では、青年期における対人不安、抑うつ、社会的ひきこもりなどの家族を持ち悩んでいる家族がお互いに話し合い、孤立感を和らげ、状況を理解しながら家族の対応を考えます。

- 日時  
毎月第4木曜日 10時30分～15時  
※12月は第3木曜日
- 場所  
北海道立精神保健センター 集団治療室
- 参加対象者  
ひきこもり当事者の家族(受入人数は20人以内)
- 電話相談 011-864-7000 (平日)

問い合わせ 住民課 健康推進グループ ☎26-7871 (総合ケアセンターゆくり内)

子ども相談支援センター  
札幌市中央区北 3条西 7丁目道庁別館 8階

不登校やいじめなどに悩む児童生徒や保護者からの相談を受け付けます。

- 電話相談  
☎0120-3882-56 毎日24時間対応
- 来所相談 ※予約制  
平日10時～16時(土曜・日曜・祝日、年末年始を除く)
- メール相談  
doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp  
※返信には数日かかる場合があります。