

## あなたも誰かのメンタルパートナー

悩みを抱えている人は、何らかのサインを発していると言われています。サインに気づいたら、その人のこころといのちを支えるために、やさしく声をかけてください。あなたの存在は、悩みを抱えている人にとって大きな安心につながるはずです。

～私たち 一人ひとりに できること～

### 変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

### じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

### 支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

### 温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る



### ※メンタルパートナーとは

身近な人の変化に気づき、自殺を考えている人、悩んでいる人を相談窓口等につなげ、見守る人のことです。三重県独自の名称で、自殺対策におけるゲートキーパーのことを指します。

## 周囲の人が気づきやすい自殺の危険サイン

- うつ病の症状(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、判断できない、不眠が続くなど)がみられる
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 飲酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値のあるもの(地位、家族、財産等)を失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂におよぶ

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より作成

## まもろうよ こころ

SNSやメール、電話相談など様々な相談先を紹介しており、自分に合った相談方法を探ることができます。



厚生労働省ホームページ

SNS相談も  
あります



# 津市第2次自殺対策計画

概要版

## 基本理念

市民とともに「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。

## 計画の期間

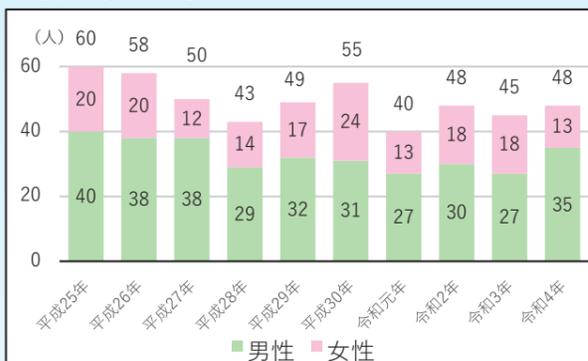
令和6年度～令和10年度

## 計画の位置付け

自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づき、自殺総合対策大綱及び第4次三重県自殺対策行動計画並びに本市の実情に応じた自殺対策の推進を図るために策定します。

## 津市の現状

### ■自殺者数の推移

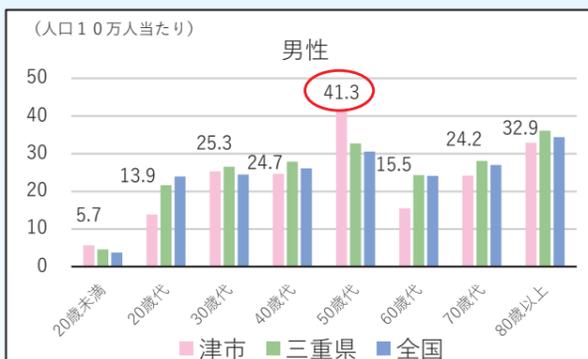


### ■自殺死亡率の年次推移



厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」より作成

### ■性別年代別自殺死亡率の推移(平成29年～令和3年平均)



いのちを支える自殺対策総合推進センター「地域自殺実態プロフィール」より作成

## 数値目標

令和4年の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)17.5を、令和10年に12.2まで減少させることを数値目標とします。(国の目標:令和8年までに自殺死亡率を平成27年と比べ30%以上減少させる)

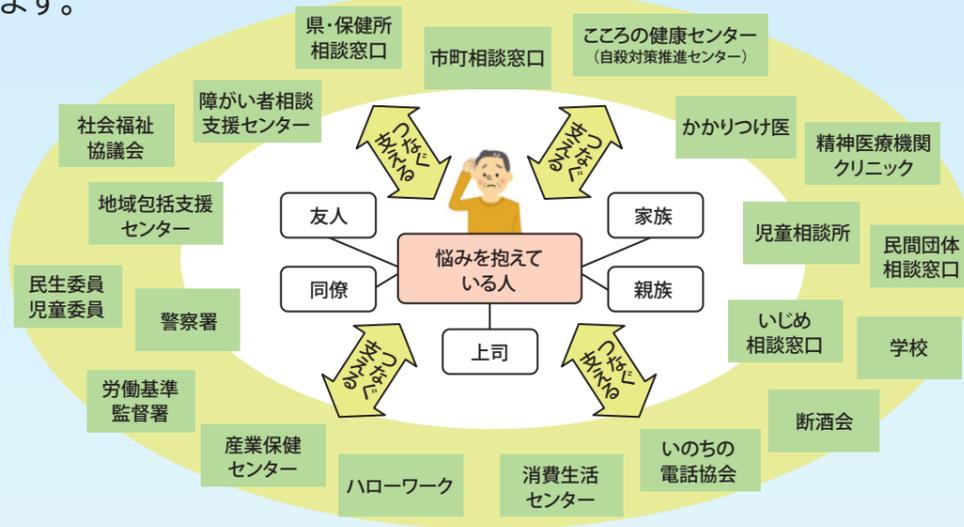


# 自殺対策を進めるための方針

市民が自殺に至る心情や背景を理解し、自らのこころの不調や周りの人の不調に気づき、自殺を予防する行動につながるよう、全庁的な自殺対策の取組を進めます。

## 方針に基づき取り組む行動

- (1) 「自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題」と認識します。
- (2) 庁内の事業に自殺対策(生きることの包括的な支援)の視点を反映させます。
- (3) 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を行います。
- (4) いのち支える自殺対策のネットワークを更に強化して、市民へのアプローチを効果的に進めます。



いのち支える自殺対策のネットワークのイメージ図

## 生きることの包括的な支援

### 生きることの阻害要因

- ・将来への不安や絶望
- ・失業や不安定雇用
- ・借金や貧困
- ・病気、介護疲れ
- ・孤独
- ・人間関係の不和 等

### 生きることの促進要因

- ・自己肯定感
- ・将来の夢
- ・家族や友人との信頼関係
- ・やりがいのある仕事や趣味
- ・ライフスキル(問題対処能力)
- ・安心できる居場所 等

減

増

参考:いのち支える自殺対策推進センターホームページ

「生きることの阻害要因」を減らす取組とともに、「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、自殺リスクを低減させ、生きことを包括的に支援します。

# 課題と具体的な取組

## 自殺対策を進めていく上での基盤づくり

課題	地域における関係団体とのネットワークの構築・連携	課題	自殺対策を支える人材の育成
	津市自殺対策推進会議を中心に、関係機関等との連携を強化し、セーフティネットの体制づくりに努めます。		メンタルパートナー養成講座や市職員を対象とする研修を開催し、自殺予防の視点を持って行動できる人材を育成します。

## 市民へのアプローチ

課題	市民への啓発と周知の推進	課題	命を守る教育の推進
	講演会等の開催、啓発物やメディアを活用した啓発を行い、情報を発信します。		児童生徒へのSOSの出し方の教育や関係機関と連携した問題行動等の早期発見、早期対応に努めます。

課題	相談支援体制の充実	課題	安心して集うことができる居場所づくり
	対面・非対面での相談支援の実施、学校や職場におけるメンタルヘルス対策の推進、相談機関の連携を図ります。		居場所づくりの支援、社会参加の推進及び孤独・孤立の予防に努めます。

課題	自殺リスクの高い人への支援	課題	自殺念慮のある人への支援
	高齢者、生活困窮者、女性等ひとりが抱える問題や課題への対応、生活支援、健康支援、情報提供を行います。		「死にたい」と思った時に利用できる相談窓口を周知し、自殺に向かう気持ちの解消や軽減に努めます。

課題	自殺未遂者、遺された人への支援の充実		
	自殺未遂者や遺された人等が悩みや苦しみを軽減できるよう、地域で必要な支援につなげます。		

