

江差町いのちを支える計画 (第2期自殺対策計画)

計画の目的

基本理念の「みんなで命を支えよう」の下、町民1人1人が自殺に追い込まれることのない社会を目指し、ともに支え合う地域社会の実現のため、自殺対策を推進していきます。

計画の期間と数値目標

計画期間(10年間)

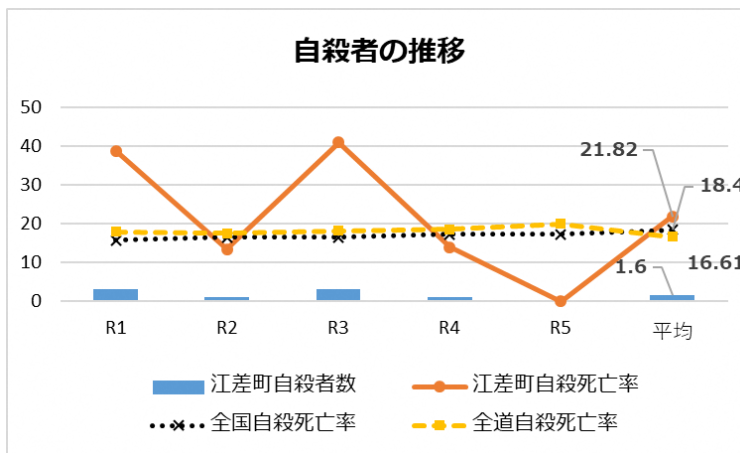
令和8年度(2026年度)～

令和17年度(2035年度)

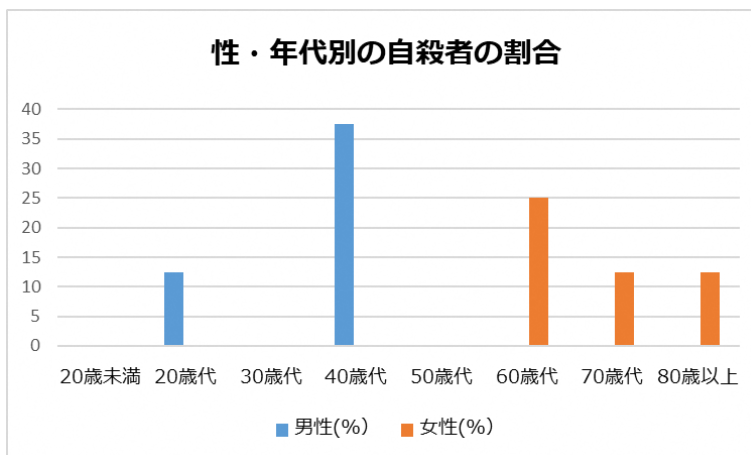
数値目標

- 過去5年間の自殺者数の平均 1.6人以下
- こころの健康について相談できる機関を知っている人 38%以上

江差町の現状



江差町の令和元年から令和5年までの自殺者数の平均人数は1.6人であり、自殺死亡率の平均は全国、全道と比較してやや高い傾向にあるが、人口規模が全国と全道とは大きく違うため、1人の自殺者に係る当町への影響が大きいので、比較が難しい。



性・年代別では男性は働き世代、女性は60歳以上に多い傾向。

相談先

	相談先	連絡先	備考
こころの健康相談・いのちの電話	江差町健康推進課	0139-52-6718	平日、8:45～17:15
	江差保健所(こころの健康相談)	0139-52-1053 (代表)	要予約/心理士の相談
	#いのち SOS	0120-061-338	365日/24時間 フリーダイヤル無料
	よりそいホットライン	0120-279-338	365日/24時間 フリーダイヤル無料
	北海道いのちの電話	011-231-4343	365日/24時間
	旭川いのちの電話	0166-23-4343	月・木～日 24時間 火・水 9:30～15:30
	自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎日 16:00～21:00 毎月 10日 8:00～翌 8:00
子どもの電話相談	チャイルドライン	0120-99-7777	18歳までの方、午後4～9時 フリーダイヤル無料
	24時間子供 SOS ダイヤル	0120-078310	365日/24時間 フリーダイヤル無料
借金問題等	法テラス江差法律事務所	050-3383-5563	要予約
人権相談	法務局(みんなの人権 110 番)	0570-003-110	平日 8:30～17:15

【基本理念】 みんなで命を支えよう

町民のみなさんへ提案「やってみよう！」

学 齡 期	悩みのSOSは、信頼できる大人に相談しよう
子 育 て 期	子育ての悩み事は、相談機関を活用しよう
働き盛り期	規則正しい生活習慣を心掛け、十分な睡眠時間をとろう
	・「いつもより疲れやすくなっていて困った」と思う回数が多い、「2週間程度眠れていない」という症状が続いたら、医療機関を受診しよう ・ストレスチェックやセルフケアをやってみよう
円 熟 期	週1回は外出する機会を持とう
子育て期～円熟期	悩み・ストレスを抱え込まず、身近な人や相談機関に話そう



行政・関係団体で行うこと「サポートします！」

広報紙・ホームページ等を通じ、セルフケアの情報や相談機関を掲載します
役場職員や各種団体等を対象としたゲートキーパー養成講座の実施を図ります
関係機関、各種団体、役場職員等をメンバーとした「江差町いのちを支える自殺対策検討委員会」の開催を継続します

江差町の自殺対策の取り組み



～基本施策～

1 地域におけるネットワークの強化

自殺対策にかかる相談支援機関等の連携を図り、ネットワークの強化を進めます。

2 自殺対策を支える人材の育成

町民一人一人が自殺対策を自分のこととして理解し、悩みを抱える人に支援する人がスキルアップを図れるよう健康教育等を開催します。

3 住民への啓発と周知

危機に陥った場合には、誰かに援助を求めることが適当であるということが社会全体の共通認識となるよう積極的に普及啓発を行っていきます。

4 生きることの促進要因への支援

生きることの阻害要因を減らし、生きる力を強化する支援として、こころの相談、社会的孤立を防ぐための居場所づくり等、生きていく中で安心できる場の提供し、生きる力を強化していきます。

5 児童生徒の SOS の出し方に関する教育

教育現場や関係機関と連携を図り、つらい時や苦しい時は助けを求めてもよいことを学ぶ教育について推進します。



基本施策の取り組みの内容

- 1 江差町いのちを支える自殺対策推進検討委員会の開催 等
- 2 様々な職種を対象とする研修
- 3 ・リーフレット等啓発グッズの作成と周知
・町内イベントで関連するブースの展示 等
- 4 こころの相談、居場所づくり活動
- 5 児童生徒の SOS の出し方に関する講義 等

～重点施策～

江差町の特性として、「高齢者対策」「生活困窮者対策」「勤務・経営対策」「子ども・若者対策」の категорияが多い状況にあります。国が示した「地域自殺対策パッケージ」の4つの施策をこの計画における重点施策として取り組みます。

1. 高齢者対策

高齢者の自殺の背景には、健康問題、身体機能の低下、配偶者との死別、社会的孤立、経済問題、介護負担等の複合的な要因があり、さらに独居や高齢者のみの世帯の増加に伴い、地域とのつながりが減少し、孤立やうつ状態の早期発見が困難になる可能性が高くなることが課題となるため、高齢者の見守り体制の充実、健康づくり、社会参加の促進、相談支援体制の強化等を推進します。

2. 生活困窮者対策

生活困窮者状態にある方は、単に経済的に困窮しているだけでなく、心身の健康や家族との人間関係、ひきこもりなど様々な問題を抱えた結果、自殺に追い込まれることが少なくないと考えられます。生活困窮者自立支援制度に基づく支援と自殺対策が密接に連携し、経済支援のほか、こころの健康や人間関係等の視点も含めた包括的な支援を推進します。

3. 勤務・経営対策

労働者や経営者は、職場の人間関係、仕事の悩み、過労、うつ状態等の自殺のリスクを抱えやすいことから、関係機関との連携を図り対策を推進します。

4. 子ども・若者対策

子どもが学校やその後の社会で起こる問題に対して適切に対処できるよう、また、若者は学業、就労、結婚、子育て等多様な場面において、様々な課題を抱える世代であることから、若者特有の心理にあった様々な対策を推進します。

重点施策の取り組み内容

- | | |
|--|--|
| 1 地域における見守り体制の充実
心身の健康づくりの推進
社会参加と生きがいづくりの促進
介護や生活上の課題への支援
相談体制の周知と関係機関の連携 | 2 職場のメンタルヘルス対策の推進
3 相談支援、人材育成の推進
4 子どもへの相談支援の強化等 |
|--|--|

