

5. 職場に関わるお悩み（※ 祝祭日・年末年始を除く）

相談	相談内容例	担当	利用時間	連絡先
町民法律相談	・職場でセクハラを受けて悩んでいる	住民課住民係	指定日（要予約）	45-8540
女性の労働に関する総合的な相談		長野労働局 雇用環境・均等室	月～金曜日 8時30分～17時15分 ※	026-227-0125
総合労働相談コーナー	・パワハラ・いじめ・いやがらせを受けて悩んでいる ・労働条件が悪くて辛い	小諸労働基準監督署	月～金曜日 8時30分～17時15分 ※	0267-22-1760

6. 失業・休業・退職に関わるお悩み（※ 祝祭日・年末年始を除く）

相談	相談内容例	担当	利用時間	連絡先
生活・就労に関する相談	自立した生活・就労のお手伝い	生活就労支援センター まいさほ佐久 軽井沢出張所	月～金曜日 9時30分～17時 ※	45-8113
労災保険相談ダイヤル	・仕事や通勤が原因でけがをしたり、病気になったので休業して、お金がない	厚生労働省労働基準局 労災補償部	月曜～金曜日9時～17時 ※	0570-006031
「労災かくし」に関する相談窓口	・労働災害でけがや病気になったのに、会社に隠されてしまった	小諸労働基準監督署	月～金曜日 8時30分～17時15分 ※	0267-22-1760
職業紹介・求人情報の提供	・失業したので仕事を探したい	佐久公共職業安定所 小諸出張所	月～金曜日 8時30分～17時15分 ※	0267-23-8609
公共職業訓練の受付	・失業を機に手に職をつけたい	佐久公共職業安定所 小諸出張所	月～金曜日 8時30分～17時15分 ※	0267-23-8609

7. 障がいに関わるお悩み（※ 祝祭日・年末年始を除く）

相談	相談内容例	担当	利用時間	連絡先
身体・知的障がいについての相談	・自分や家族など身近な人の障がいについて、分からないことがある	保健福祉課 福祉係	月～金曜日 9時～17時 ※	44-3333
精神保健福祉相談		保健センター	月～金曜日 9時～17時 ※	45-8549
福祉医療費に関する相談	・障がいのために医療費がかかる	住民課 保険年金係	月～金曜日 9時～17時 ※	45-8540
職業相談・職業評価	・自分の能力や適性に就労したい	長野障害者 職業センター	月～金曜日 8時45分～17時 ※	026-227-9774
雇用支援・相談窓口	・障がいのある人を雇用したいが、企業向けの支援や助成金があるかわからない	長野障害者 職業センター	月～金曜日 8時45分～17時 ※	026-227-9774

8. 高齢・介護に関わるお悩み

相談	相談内容例	担当	利用時間	連絡先
認知症初期 集中支援チーム	・家族や地域の方が認知症かもしれないが、どう対応すれば良いかわからない	地域包括支援センター	月～金曜日 9時～17時 ※	45-3269
介護相談	・介護について何もわからない。これから何をしたら良いか不安がある。			

9. その他、生活に関わるお悩み

相談	相談内容例	担当	利用時間	連絡先
心配ごと相談	・心配事があるが、どこに相談すれば良いかわからない	社会福祉協議会	毎月10日 (土日・祭日は、その前の金曜日) 9時30分～15時	45-8113
精神保健福祉相談	・精神的に参ってしまって、何をどうすれば良いかわからない	保健センター	月～金曜日 9時～17時 ※	45-8549
健康相談	・健康について相談先がわからない			
栄養相談	・生活習慣病予防のための食事を知りたい			

当町の住民の方が利用できる相談・支援の一覧です。

ご自身や身近な人が困った際にご利用ください。

軽井沢町自殺対策推進計画の骨子

第1章 計画策定の趣旨等

◎計画策定の趣旨

軽井沢町にかかわるすべての人が精神保健的・社会的な課題を抱え続けることなく、安心して暮らせる健康福祉のまちづくりを目的として、「軽井沢町自殺対策推進計画～誰も自殺に追い込まれることのない軽井沢町を目指して～」を策定しました。

◎計画の位置づけと期間

本計画は、第5次軽井沢町長期振興計画後期基本計画並びにその他関連計画との整合のほか、国や県の法律、計画とも整合を図り策定しています。

計画の期間は、2019年度から2023年度までの5年間です。

◎計画の目標

当町では「誰も自殺に追い込まれることのない軽井沢町を目指して」を掲げ、「計画の最終年度である2023年に自殺死亡者を0人にする」とします。

第2章 軽井沢町の現状と課題

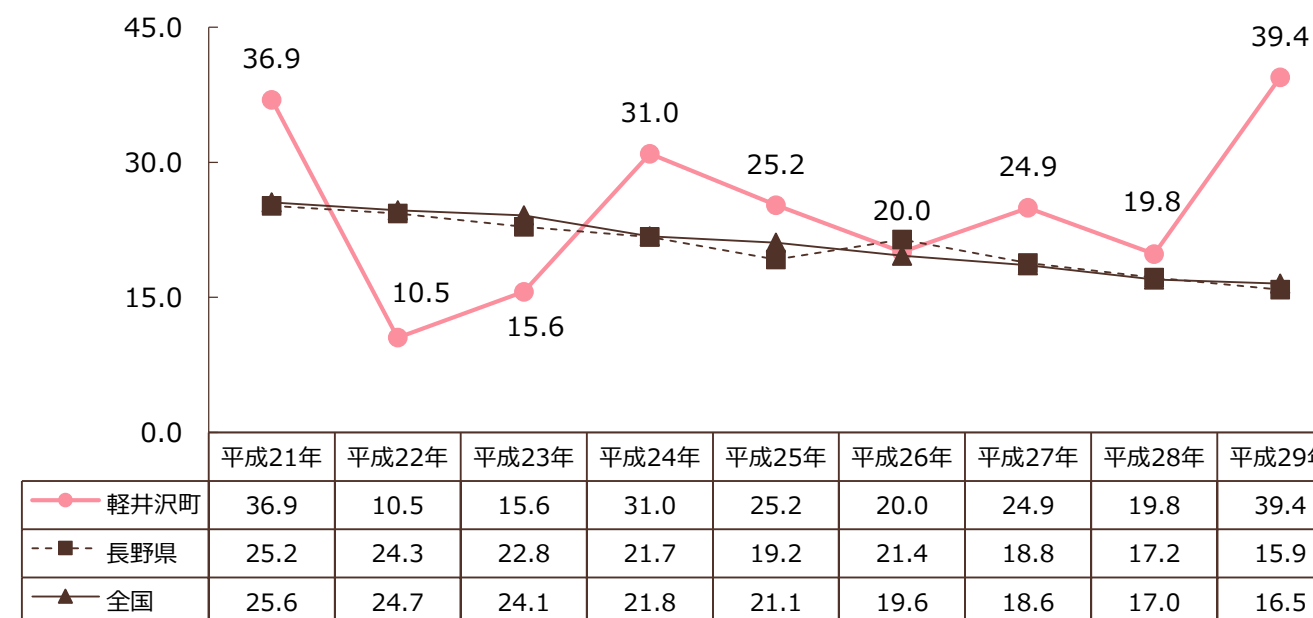
◎課題の整理

平成29年の軽井沢町の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数を示す指標）は39.4で、長野県や全国を大きく上回っています。また、平成21年から平成29年の9年間、概ね、長野県、全国を上回っています。

第3章 計画の基本的な考え方

◎基本理念 「誰も自殺に追い込まれることのない軽井沢町を目指して」

自殺とは、個人の問題ではなく社会の問題です。そして、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことで、減少させることのできるものです。自殺対策の本質が生きることの支援にあることをあらためて確認し、「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出して、「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。



◎基本認識

自殺は、精神保健上の問題だけではなく、その背景に社会経済的な課題が原因となっています。その1つ1つは個人で解決・予防できそうな問題でも、いくつも問題を抱え込み事態が深刻になると自殺が発生します。

その一方で、地域の中で人と人との関わり合いを充実させることや一人ひとりが自己肯定感を持てる地域を作ることによって自殺リスクを低減することができると言われています。

自殺対策の進展により、日本の自殺者数は年々減少傾向にあります。しかしながら、全国で年間2万人以上の自殺者が出ており、非常事態は未だ続いていると考えられます。

◎基本方針

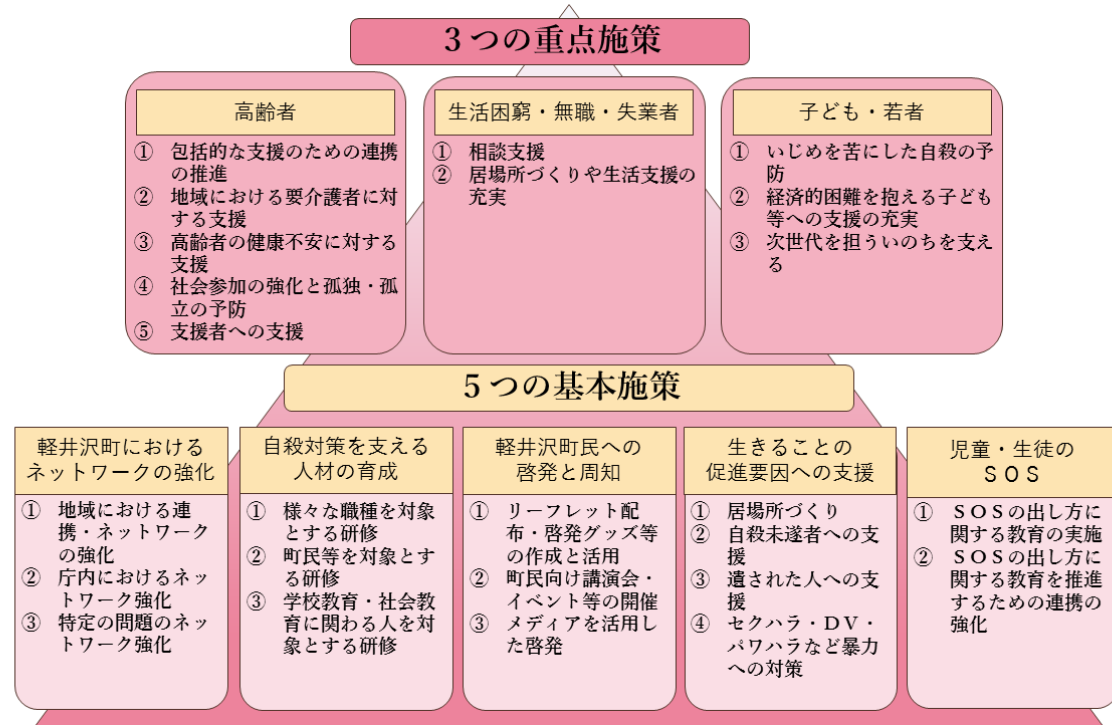
5つの基本方針のもとで計画を推進していきます。

- (1) 生きることの包括的な支援として推進します
- (2) 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組みます
- (3) 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させます
- (4) 実践と啓発を両輪として推進します
- (5) 関係者の役割を明確化し、その連携・協働を推進します

第4章 自殺対策のための施策

◎施策体系

計画は、統計資料、町民意識調査、地域自殺実態プロファイル等から勘案した「3つの重点施策」と、町民全体に関わる「5つの基本施策」によって構成されます。



◎中心施策

ゲートキーパーの養成：自殺に陥りそうな人に、「気づき、声をかけ、話を聴き、必要ならば関連機関や部署につなげ、見守る」役割をするゲートキーパー養成講座を実施します。自殺対策を推進する上で、様々な連携が重要になります。ゲートキーパーは連携の初動を担い、より多くの人々がゲートキーパーとなることで地域の自殺リスクの低減が見込まれます。当町では、住民向けの自殺対策を実施するとともに、全職員が養成講座を受講します。

第5章 自殺対策の推進体制等

◎計画の進行管理と指標

計画は、当町の自殺の現状を踏まえた計画を策定し、推進します。その後、社会環境の変化によって状況が急変することを踏まえ適切な指標・目標をもとに成果を分析し、取組の改善を図り、必要に応じて計画の修正を行います。

施策	指標	現状	目標
		(2017年度)	(2023年度)
軽井沢町自殺対策連絡協議会の設置	会議開催回数	—	1回/年
ゲートキーパーの養成	自治体職員の養成講座の受講状況	—	全職員受講
自殺対策リーフレット作成	リーフレットの配布状況	—	全町民への配布
地域サロンと連動した支え合う地域づくり	地域サロン・通いの場の数	16ヶ所	21ヶ所
ゲートキーパーの養成（教育関係者）	開催回数	—	1回/年
すこやかお出かけ利用券の利用促進	利用率	77%	80%
母子・父子・寡婦福祉資金紹介	紹介件数	0件	2件

軽井沢町民の利用可能な相談窓口一覧

1. 妊娠・出産・子育て（未就学児）に関わるお悩み（※ 祝祭日・年末年始を除く）

相談	相談内容例	担当	利用時間	連絡先
不妊・不育に関する相談	・不妊・不育で悩んでいる	保健センター	月～金曜日 9時～17時 ※	45-8549
妊娠から産後の相談（産前・産後ケア）	・妊娠したけれども、これからどうしてよいかかわからず、不安		指定日（要予約）	
妊娠～子育てSOS信州	・妊娠・出産・育児について学びたい	長野県助産師会	毎週火・木 10時～16時	0263-31-0015
マタニティスクール	・妊娠・出産・育児について学びたい	保健センター	指定日（要予約）	45-8549
妊娠から産後の相談（産前・産後ケア）	・出産後、気持ちがふさぎ込む・理由もないのに涙が出る・いらいらする		月～金曜日 9時～17時 ※	
乳幼児相談	・妊娠中からの子育てに関する悩み		指定日（月2回・要予約）	
子育て相談	・就学前の乳幼児の育ちについてわからない・不安なことがある	子育て支援センター「るるばる」	月～土曜日 9時30分～16時 ※	45-5744

2. 学校に関わるお悩み（※ 祝祭日・年末年始を除く）

相談	相談内容例	担当	利用時間	連絡先
教育相談	・子どもの情緒が不安定なので、学校でうまくやっていくことができるか心配 ・子どもが不登校で心配	こども教育課学校教育係・各小中学校	月～金曜日 8時30分～17時 ※	45-8672
			毎月1回の教育相談日（中間教室）13時～15時	45-7222

3. 障がい児に関わるお悩み（※ 祝祭日・年末年始を除く）

相談	相談内容例	担当	利用時間	連絡先
就学前教育相談	・子どもに障がいがあって、幼稚園・保育園にいけるか心配	こども教育課学校教育係・各幼稚園・保育園	月～金曜日 8時30分～17時 ※	45-8672
教育相談	・発達障がい・知的障がいのある子どもをどんな風に育てていけば良いかわからない	こども教育課学校教育係・各小中学校	月～金曜日 8時30分～17時 ※	45-8672
			毎月1回の教育相談日（中間教室）13時～15時	45-7222

4. 家庭に関わるお悩み（※ 祝祭日・年末年始を除く）

相談	相談内容例	担当	利用時間	連絡先
児童虐待相談	・虐待を受けている子どもを知っているがどうしてよいかかわからない ・配偶者が子どもを虐待しているがどうしてよいかかわからない ・自分が子どもに虐待をしているのではないかと不安 ・子どもへの虐待をやめられない	佐久児童相談所	月～金曜日 8時30分～17時 ※	0267-67-3437
		こども教育課児童係		45-8672
		子育て支援センター「るるばる」	月～土曜日 8時30分～17時 ※	45-5744
		児童相談所 全国共通ダイヤル	24時間	189
		児童虐待・DV 24時間ホットライン		026-219-2413
DV相談	・配偶者や交際している人と一緒にいると辛いことをされる ・配偶者や交際している人からされることに「自分が我慢すれば大丈夫」と思えることがある	男女共同参画センター「あいとびあ」	火～土曜日8時30分～17時	0266-22-8822
		女性相談センター	月～金曜日 8時30分～17時15分	026-235-5710
		保健福祉事務所		0267-63-3142
		保健センター	月～金曜日 9時～17時	45-8549
児童虐待・DV24時間ホットライン	・配偶者や交際している人に性的な行為を強要される	長野県 県民文化部 こども・家庭課	24時間	026-219-2413
町民法律相談	・夫婦関係・親子関係が辛い ・DVに悩まされている ・親や配偶者から虐待を受けている	住民課住民係	指定日（要予約）	45-8540