

# 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

## 第2次軽井沢町自殺対策推進計画 概要版

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、「第2次軽井沢町自殺対策推進計画」を策定しました。

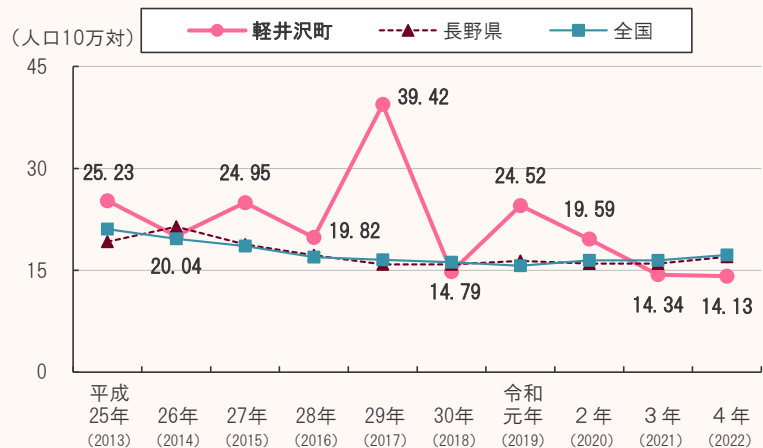
### 計画の期間

計画の期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間です。

令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
第1次計画		第2次計画（本計画）					第3次計画	

### 軽井沢町の現状と課題

軽井沢町の年間自殺者数において、人口10万人あたりの自殺者数を示す自殺死亡率は増減を繰り返していましたが、令和3年以降は概ね14程度で推移しており、長野県や全国との差はほとんどみられません。



### 計画の基本理念

自殺とは、その多くが追い込まれた末の死であり、またそのほとんどが防ぐことのできる社会的な問題でもあります。本計画は、上位計画である『第4次軽井沢町地域福祉計画』を踏まえて、「誰ひとり取り残さないまち 軽井沢」を基本理念として継承し、自殺対策を推進していきます。

基本理念

～ 誰ひとり取り残さないまち 軽井沢 ～

## 5つの基本施策

### ①軽井沢町における ネットワークの強化

各種関係機関の連携強化及び庁内の関係部署間の連携強化を通して、町を挙げて自殺対策に取り組むネットワークの強化を図ります。

### ②自殺対策を支える人材育成の強化

町職員だけでなく、町民全体に対してゲートキーパー養成研修を実施することで、地域において悩みを受け止め、支え合う意識を醸成していきます。

### ③町民への啓発と周知

自殺対策に関するリーフレットやポスターを活用した啓発活動を実施するとともに、各種講座などの機会を活用した自殺予防に関する内容の普及啓発を図ります。また、様々な悩みを抱える人をそれぞれ必要としている支援につなげられるよう、町内外の各種相談窓口について広く周知していきます。

### ④生きることの促進要因への支援

自殺の要因となり得る健康問題や家族問題、勤務問題、経済問題、その他の「生きることの阻害要因」などの多岐に渡る事象を受け止める相談支援体制を整備するとともに、解決を図る支援策を充実させていきます。加えて、自殺のリスクが高いとされる自殺未遂者や、自殺により遺された人などに対する支援を図っていきます。

### ⑤児童生徒のSOSの 出し方に関する教育の推進

命の危機や困難に直面したときに、助けを求める具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、辛いときや苦しいときには助けを求めても良いということを知る「SOSの出し方に関する教育」を実施します。



## 4つの重点施策

### ①高齢者

地域包括ケアシステムの構築・推進に係る取組と連動した自殺対策を展開していくとともに、高齢者の生きがいづくり・居場所づくり、高齢者の生活を支える家族介護者への支援などに取り組んでいきます。

### ②生活困窮者・無職・失業者

経済的困窮に苦しむ町民を支援する相談支援体制の整備や適切な支援制度の運用、生活困窮者のアウトリーチに向けた取組を推進していきます。

### ③子ども・若者

いじめの未然防止・早期対応に向けた取組をいっそう充実させるとともに、命の尊さ・大切さについて実感し、お互いを尊重し合うところを養うことのできる教育を実践していきます。

### ④勤務・経営者

職場における対策として、メンタルヘルスやハラスメント対策などの周知を行っていきます。また、町内の企業においては、企業や従業員などの健康状態などを把握し、適切な相談窓口へつなげる取組などを進めていきます。

# 誰でも **ゲートキーパー** になることができます

ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。まずは、声をかけることから始めてみましょう。

## ゲートキーパーの 4つの役割

どれか一つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

### 変化に気づく

#### 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

大切な人の様子が「いつもと違う場合」、悩みを抱えているかもしれません。一步、勇気を出して声をかけてみましょう。

- ・眠れていますか？
- ・どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ・何か悩んでる？よかったら、話して。
- ・何か力になれることはない？ など

### 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

- ◇ まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ◇ 心配していることを伝えましょう。
- ◇ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ◇ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ◇ 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

### 支援先につなげる

#### 早めに専門家に相談するよう促す

- ◇ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- ◇ 相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ◇ 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス（交通手段、経費等）等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

### 温かく見守る

#### 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

## 自殺を防ぐために有効なもの

- ◎ **心身の健康**：心身ともに健康であること
- ◎ **安定した社会生活**：良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
- ◎ **支援の存在**：本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- ◎ **利用可能な社会制度**：社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること
- ◎ **医療や福祉などのサービス**：医療や福祉サービスを活用していること
- ◎ **適切な対処行動**：信頼できる人に相談するなど
- ◎ **周囲の理解**：本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
- ◎ **支援者の存在**：本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- ◎ **その他**：本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

# こころの健康を保つために

こころの病気は、誰でもかかる可能性がある病気です。

生涯を通じて、4人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

## - こころの病気の初期症状 -

- ✓ 気分が沈む、憂うつ
- ✓ 何をするのにも元気が出ない
- ✓ イライラする、怒りっぽい
- ✓ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ✓ 気持ちが落ち着かない
- ✓ なかなか寝つけない、熟睡できない など

上記のような症状が続く時は、  
専門機関に相談しましょう

## - 周囲の人が気づきやすい変化 -

- ✓ 急にやせた、太った
- ✓ 感情の変化が激しくなった
- ✓ 表情が暗くなった
- ✓ 不満、トラブルが増えた
- ✓ 遅刻や休みが増えた
- ✓ ぼんやりしていることが多い など

以前と異なる状態が続く場合は、  
体調などについて聞いてみましょう

資料：こころの情報サイト

## 困った時の相談窓口

### こころの健康に関するお悩み

- 軽井沢町保健センター  
TEL 0267-45-8549  
8:30~17:15  
(土日・祝日・年末年始を除く)
- 長野県精神保健福祉センター  
TEL 026-266-0280  
8:30~17:15  
(土日・祝日・年末年始を除く)
- よりそいホットライン  
TEL 0120-279-338  
(年中無休・24時間)

### 障がいに関するお悩み

- 軽井沢町保健福祉課  
TEL 0267-44-3333  
8:30~17:15  
(土日・祝日・年末年始を除く)
- 児童発達支援センター  
(なないろ軽井沢)  
TEL 0267-31-6710  
9:00~18:00  
(土日・祝日・年末年始を除く)

### 高齢介護に関するお悩み

- 軽井沢町地域包括支援センター  
TEL 0267-45-3269  
8:30~17:15  
(土日・祝日・年末年始を除く)

### 子ども・若者のご相談

- 中間教室 (ダブルステップセンター)  
※令和6年10月から  
教育支援センターに名称変更予定  
TEL 0267-45-7222  
9:00~15:00  
(土日・祝日・年末年始を除く)
- 長野県子ども支援センター  
(子ども専用ダイヤル)  
TEL 0800-800-8035  
(日曜・祝日年末年始を除く)
- チャイルドライン  
TEL 0120-99-7777  
16:00~21:00  
(年中無休)

### DV・虐待に関するご相談

- 佐久保健福祉事務所  
TEL 0267-63-3142  
8:30~17:15  
(土日・祝日・年末年始を除く)
- 佐久児童相談所  
TEL 0267-67-3437  
8:30~17:15  
(土日・祝日・年末年始を除く)

### 生活困窮に係るお悩み

- 軽井沢町保健福祉課 福祉係  
TEL 0267-44-3333  
8:30~17:15  
(土日・祝日・年末年始を除く)

令和6年3月

発行：軽井沢町役場 保健福祉課  
〒389-0111  
長野県北佐久郡軽井沢町  
大字長倉 4844-1  
木もれ陽の里内  
TEL：0267-45-8549  
FAX：0267-44-1396