

4. 目標達成に向けた具体的取組内容

自死に至る心理としては、家族も含め周りの人や社会とのつながりが減ることにより生きていくことの意味の喪失や、与えられた役割への過剰な負担感など、様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、自死以外の選択肢が考えられなくなることが考えられます。

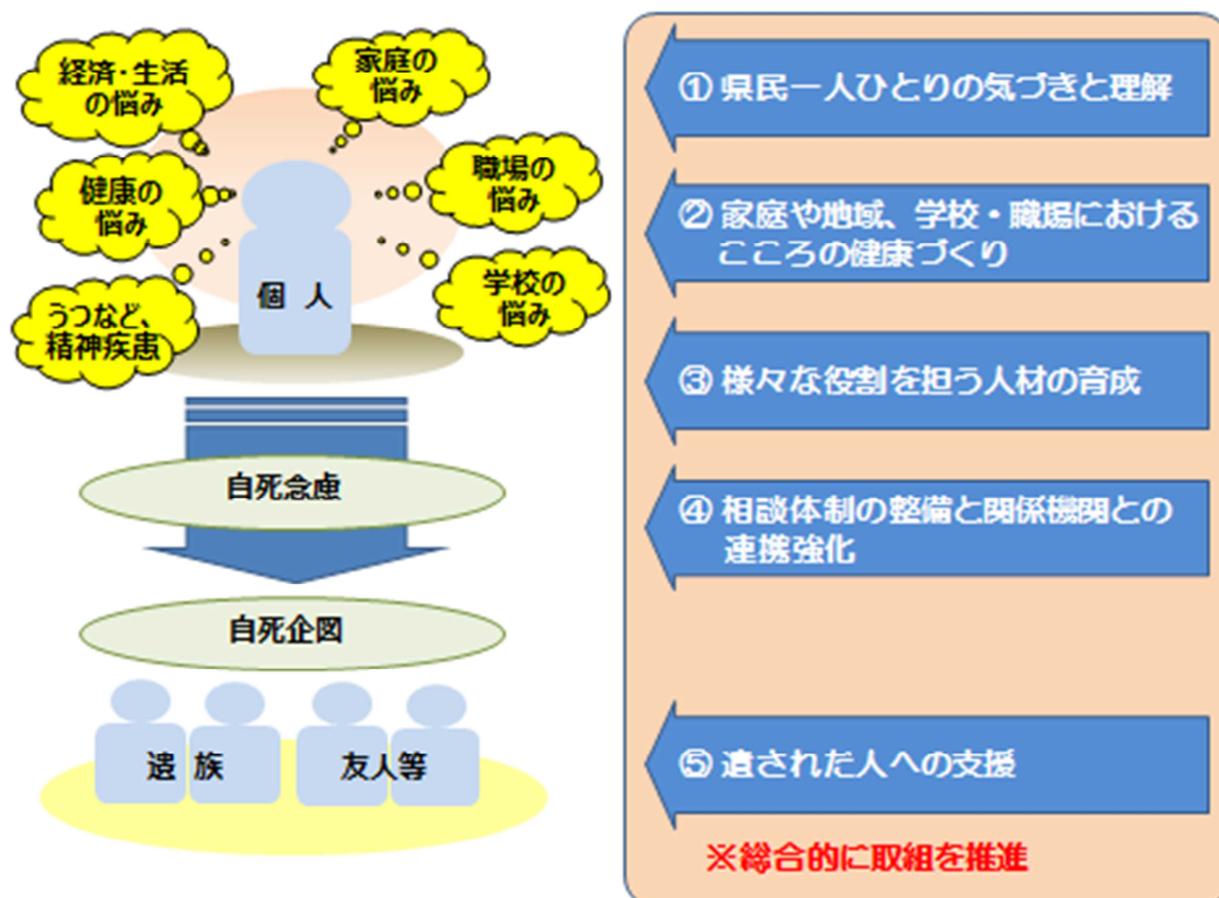
自死は、世界保健機関が「自殺はその多くが防ぐことができる社会的な問題」と明言しているように、学校や職場などでの周囲の気づきや相談体制の整備、職場環境の見直しなど、社会的な取組で防ぐことができます。

また、健康問題や家庭問題など一個人の問題であっても、専門機関への相談やうつ病などの治療など社会的な支援により防ぐことができます。

自死を考えている人も、「生きたい」という気持ちと「死にたい」という気持ちが交錯し、その結果、不眠や体調不良など危険なサインを発していることが多いと言われています。

これらの自死に関する基本的な認識のもと、このプログラムで定める目標を達成できるよう、以下の施策体系に基づき、関係機関と連携の上、自死に関する様々な取組を実施していきます。

<施策体系>



(1) 県民一人ひとりの気づきと理解

県民一人ひとりが、自分の周りにいるかもしれない自死を考えたり、悩んでいる人の存在に気づき、声をかけ、話を聞き、そして必要に応じて医療機関等へつなぐなどの適切な対処ができるよう、自死対策における県民一人ひとりの役割等について理解を深める取組を実施します。



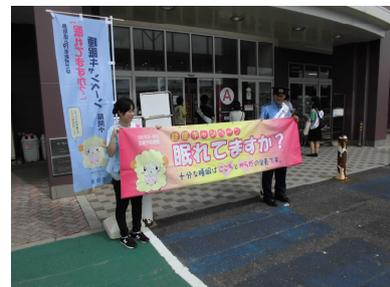
○ 自殺予防週間や自殺対策強化月間での啓発

「世界自殺予防デー(9月10日)」を初日とする「自殺予防週間」や、全国的に自死者が多いことから「自殺対策強化月間」に設定されている3月に、自死問題への理解を深めるとともに、睡眠の大切さやこころの健康に気付いてもらうよう街頭キャンペーンを実施します。

また、県政だより、新聞広告等を活用した広報や、図書館等でのパネル展示の実施などにより、うつ病や睡眠等の正しい知識の普及に取り組みます。

【眠れていますか？睡眠キャンペーン】

睡眠を切り口として、地域住民や関係者を対象に各圏域の実情に応じて研修会や実態調査を行い、うつ病や自死に対する理解の促進を図るとともに、早期介入、早期支援体制を確保します。



○ うつ病やアルコール依存についての普及啓発

うつ病やアルコール依存などの精神疾患が自死の危険因子の一つであることから、うつ病やアルコール健康障害についての正しい理解や早期発見・早期治療の重要性等に関する普及・啓発を進めます。

- ・うつ病の症状・対処法等に関する自治会、企業等への出前説明会
- ・一般県民を対象にしたアルコール健康障害を考えるフォーラムの開催 等



○ 若年者のストレス・自死対策に資する教育の実施

長期休業明けは、生活や環境などの変化により、不安やストレスを感じやすくなるため、長期休業前から大学、専門学校等へチラシを配布し啓発します。また、大学祭などのイベントでストレスチェック等のブースを設け、普及啓発を行います。

○ 人形劇「眠れなくなった父さんヒツジ」

市町村や各種団体等が主催するこころの健康やうつ病等に関する研修会、イベントその他の自死対策に資する取組で、人形劇サークル「てっぽんかつぽん」による人形劇「眠れなくなった父さんヒツジ」を上演し、睡眠障害をキーワードにうつ病の早期発見・早期治療の重要性や睡眠障害の解消が自死予防につながることを伝えます。

(2) 家庭や地域、学校、職場におけるこころの健康づくり

自死の原因となるストレスは、年代や環境によってさまざまです。

このため、ストレス要因を適切に分析した上で、ストレスの軽減策やストレスへの適切な対処など、こころの健康の保持・増進のための取組や社会的な役割や生きがいを持って暮らすことができる取組を家庭や地域、学校、職場において推進します。



○ 家庭や地域における自死予防対策

家庭や地域など身の周りで悩んでいる人の存在に気づき、早期に適切な対応ができるよう、うつ病や睡眠等の正しい知識の普及【再掲】のほか、ストレス軽減策やストレスの適切な対処法について、県政だより等を活用した広報やセミナー等を開催し、広く周知を図っていきます。

特に、一人暮らしの高齢者にあっては地域において孤立することなく、生きがいを持って暮らすことができるよう居場所づくりや見守り活動を支援します。

また、「まちの保健室」など、身近な公民館等で健康相談が受けられる地域づくりを進めます。

【まちの保健室】

市町村が実施主体となり、健康づくりリーダーとともに、公民館や自治会等で実施

⇒ 健康課題を把握した上で、実情に即した対応策を実践

○地域住民の健康意識の醸成

健康に関わる知識・情報の習得、健康的な生活習慣、運動習慣の定着

○保健師、栄養士等による健康相談

子どもからお年寄りまで心や体の悩みに専門家が対応

○ 学校における自死予防対策

自死につながる可能性のある学校におけるいじめ事案、不登校、問題行動等の解決を図るため、学校・教育委員会・警察・児童相談所・その他関係機関が連携して子どもの悩みサポートチームを編成し、それぞれの専門性を活かした継続的な支援を行います。

児童・生徒やその保護者、学校関係者等からの相談に対して、個別のニーズに応じた支援・指導を行うため、24時間対応の相談対応を行います。

学校非公式サイトやブログ、プロフ、家出サイトなどへの児童・生徒の書き込みに対する監視を行うネットパトロール事業を通じて、インターネット上のいじめや誹謗中傷、犯罪被害等から子ども達を守ります。

不登校の児童生徒への継続的な支援のため、各学校にスクールカウンセラーを配置し、児童・生徒が抱える悩みや問題に対応します。

また、大学や専門学校等で学生を支援する担当職員を対象とした自死対策研修会を実施し、学生へのケアや相談支援等を行います。

○ 職場における自死予防対策

労働安全衛生法に基づくストレスチェックの実施や、特定健康診査や特定保健指導の実施による職場でのメンタルヘルス対策を実施し、うつ病等の早期発見・早期治療を推進します。

申し込みのあった企業に出向き、ゲートキーパー研修やメンタルヘルスケアの講習等を行い、働き盛り層の自死予防を推進します。

また、従業員のメンタルヘルス対策にとどまらず、全国健康保険協会鳥取支部や民間企業等との連携協定に基づき、従業員の健康づくり全般に取り組む健康経営の実践事業所の増加に向けた取組(健康経営マイレージ事業)を推進します。

(参考)健康経営マイレージ事業の概要

社員の健康度を企業価値とみなし、経営課題として取り組む「健康経営」の考えを県内の企業に普及する取組

参加する企業等には、「社員の健康づくり宣言」をしていただき、認定証を交付

健康づくりの各種メニューに取り組んでいただくとともに、優れた取組を実施している企業等を顕彰

※平成 29 年 11 月末現在:1,482 事業所が実践

(3) 様々な役割を担う人材の養成

自死のおそれがある人の早期発見や適切な早期対応を図るため、様々なステージで役割を担う人材を養成します。



○ ゲートキーパー等の養成

地域や医療・保健、労働、教育など、様々な分野における相談支援活動において、自死のサインに気づき、見守り、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの適切な役割を担うことができる人材(ゲートキーパー)や、ゲートキーパーを養成できる人材(ゲートキーパー養成指導者)を増やし、様々な場面で自死を未然に防ぐ環境づくりを進めます。

(参考)ゲートキーパー及びゲートキーパー養成指導者の養成状況(平成23年度～28年度)

○ゲートキーパー : 363回、延べ12,193人を養成

○ゲートキーパー養成指導者 : 8回、延べ230人を養成

○ 医療従事者のスキル向上と医療機関の連携強化

うつ病の人は、身体的な不調が出ることが多く、内科医等のかかりつけ医で最初の診察を受ける傾向があります。

このため、かかりつけ医や医療従事者(医師、看護師、臨床心理士、薬剤師等)に対して、うつ病に関する専門的な養成研修を実施し、うつ病の診断技術等の向上を図り、うつ病患者の早期発見・早期治療を行う体制を整備します。

また、精神医療の関係者(医師、看護師、薬剤師等)を対象とした研修も行き、専門性の向上を図っていきます。

更に、かかりつけ医と精神科医との連携会議を開催することで、かかりつけ医と精神科医とのネットワークの構築を図っていきます。

○ 自死未遂者等ハイリスクへの対応

平成28年度の自殺統計(警察庁)によると、自死者のうち過去に未遂歴がある者の割合は、全体で17.1%(男性12.5%、女性26.9%)となっており、中には、何度でも自死未遂を繰り返す場合があります。

このため、医療機関、福祉保健関係者、教育現場などの関係機関と連携し、自死未遂を繰り返さないための対応策を検討の上、実施します。

(参考)鳥取県の自死者(平成28年)のうち未遂歴の有無

区分	あり(割合)		なし	不詳	計
男性	7人	12.5%	38人	11人	56人
女性	7人	26.9%	13人	6人	26人
計	14人	17.1%	51人	17人	82人

資料:「警察統計」(警察庁)より作成

(4) 相談体制の整備と関係機関との連携強化

自死対策を効果的かつ円滑に推進するためには、**県、市町村、医療機関、学校、職場、地区組織その他の関係機関が、それぞれの責務を理解した上で、求められる役割を円滑に果たすとともに、それぞれの機関が有機的な連携・協力を図り、県民を支えていくことが必要です。**



このため、県では、関係機関における相談体制の強化を図るとともに、連絡会議の開催等により連携の強化を進めていきます。

また、近年ではSNSを活用した自死に関連する事件など、若年者の自死の問題がクローズアップされています。

本県においても若年者の自死予防対策は喫緊の課題であることから、若年者の自死予防に係る相談体制を構築していきます。

○ 若年者を対象とした相談体制の構築

学校現場や 20・30 代の若年者を対象に、SNSを活用した相談や通報事業をモデル的に実施し、実施結果等について若年者や専門機関等を交えた検討会で議論した上で、今後の若年者の相談体制の構築につなげていきます。

◇若年者オンラインカウンセリング実証事業

若年者を対象にした、様々な悩みに対応するオンラインカウンセリング（SNSや電話など相談者の意向に応じた方法で対応）を試行的に実施。

◇ネットいじめ防止対策事業

いじめ、悩み、問題行動、家庭のことなど、子どもの心のSOSを誰にも知られずに学校に通報できる仕組みを整備し、いじめや不登校の未然防止につなげる。

○ 鳥取県自死対策推進センターを中心とした総合的な自死対策支援

精神保健福祉センターに設置している「鳥取県自死対策推進センター」を中心に、関係機関における相談体制の強化を図るとともに、自死に係る情報の収集・分析を行い、市町村等関係機関に情報提供を行うなど関係機関との連携を図っていきます。

【鳥取県自死対策推進センターの役割】

- ・医師や精神保健福祉士等による遺族や未遂者、その他自死に関連した様々な相談・支援
- ・自死に係る情報の収集・分析
- ・市町村の自死対策の支援
- ・相談支援の資質向上を図るための研修会の開催 等

○ 相談体制の強化

相談窓口担当者連絡会を通じ、県内の各分野の相談窓口担当者が相談事例等の情報共有を行い、相談支援の資質向上や連携強化を推進していきます。

【相談窓口担当者連絡会】

主な参加団体…警察署、鳥取県弁護士会、鳥取県司法書士会、鳥取県保健事業団 等

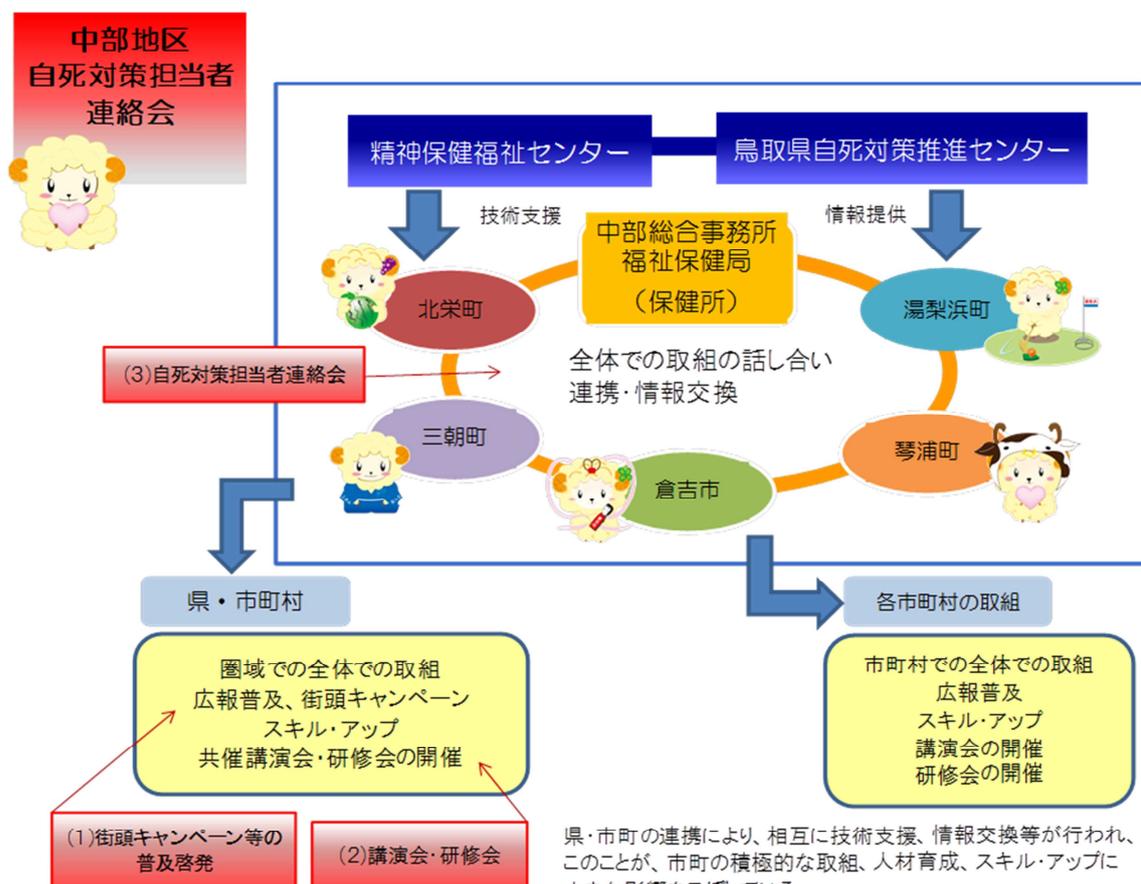
<参考> 自死に関する主な相談窓口

	団体名	所在地	電話番号
県	精神保健福祉センター	鳥取市江津 318-1	0857-21-3031
	中部総合事務所福祉保健局	倉吉市東巖城町 2	0858-23-3147
	西部総合事務所福祉保健局	米子市東福原 1-1-45	0859-31-9310
市町村	鳥取市保健所	鳥取市富安 2-104-2	0857-22-5616
	各市町村保健担当課	—	—
その他	鳥取いのちの電話	—	0857-21-4343

○ 圏域における県と市町村の連携

東中西部の圏域ごとに保健所(各福祉保健局・鳥取市)が中心となって、市町村担当者との担当者会議を開催し、圏域ごとの実情についての情報共有を図るとともに、研修会の開催や普及啓発事業等を実施します。

【参考例】中部圏域における連携



○ 地域や企業等での研修会・出前説明会の実施による連携の構築

精神保健福祉センターや圏域ごとの保健所が中心となって、地域や企業、団体等の要請に応じて、睡眠キャンペーン講話、ゲートキーパー養成、メンタルヘルス等の研修や出前説明会を実施し、関係機関の理解を深めるとともに、互いに連携が図れる体制を整備します。

(参考)平成28年度実績 計128回、延べ3,924人が研修会等に参加

○ 民間団体の人材育成に対する支援

社会福祉法人鳥取いのちの電話が実施する電話相談事業や普及啓発事業に対し支援を行うとともに、電話相談員の育成に関して連携を図り支援を行います。

また、県内における民間団体の活動等の把握に努め、効果的な連携や協力のあり方について検討します。

(参考)関係する主な機関・団体とその役割

機関・団体	主な職種	主な役割
県・市町村 (精神保健福祉センター、 保健所、各市町村)	保健師、 相談担当職員 等	○県と市が連携し、当該地域の実情に応じた 施策の検討・実施 ○保健師等専門職を中心とした自死対策と関 連するところの健康づくりの推進
医療機関	医師、看護師、 臨床心理士 等	○うつ病の早期発見と適切な医療の提供 ○地域・職域等との連携による事前予防、危 機介入、事後対応
学校	教職員、養護教諭、 スクールカウンセラー 等	○児童生徒の自死予防を含むところの健康 づくりに係る普及啓発
職場	衛生管理者、 産業医 等	○労働者のメンタルヘルス対策、労働環境の 整備 ○協会けんぽ等保険者と連携した特定健康 診査、特定保健指導の実施
福祉関係機関	介護支援専門員、 社会福祉士 等	○高齢者、障がい者に対する気付きや見守り を通じた早期発見・早期対応
地区組織	民生児童委員、 地区役員、 ボランティア組織 等	○地域住民の身近な存在として、気付きや見 守りを通じた早期発見・早期対応
民間団体 (鳥取いのちの電話、 自死遺族自助グループ)		○電話相談による傾聴、心の支え ○自死遺族のための多様な支援

(5) 遺された人への支援

自死遺族の方は、身近な人を自死により失った深い悲嘆に見舞われています。



その悩みやつらさを同じ経験を持つ方と分かち合うことで社会的・心理的な孤立を緩和できることから、自死遺族の集いの場をつくるとともに、遺された方へのケアを行う地域における自助グループの活動を支援します。

○ 家族の集い

精神保健福祉センターが主体となって、東部地区(鳥取市)・西部地区(米子市)において、毎月、自助グループの協力のもと、家族の集いを開催し、自死遺族の方を対象に医学的なアドバイスや関係機関への橋渡しなど、自死遺族の方の心理的影響を緩和する取組を実施します。

○ 自助グループの活動支援

コスモスの会など県内で活動する自死遺族の自助グループに対して、研修会の開催等の活動費を支援します。

遺族の方が自身の体験や想いを安心して語りあい、分かち合える「わかちあいの会」等の活動についての支援や周知を行います。

○ 遺児等への支援

子どもにとって親族や周りの人による心理的影響は大きく、遺児等への心のケアは特に配慮が必要です。このため、精神保健福祉センターや自死遺族自助グループとの連携を図り、遺児と遺児を支える親族への支援のあり方を検討します。

○ 学校、職場等での事後対応の促進

「子どもの自殺が起きた時の緊急対応の手引き」等により適切な対応ができるよう教職員への周知を行います。