

概要版

# 東近江市自殺対策計画（第2次）

東近江市では、「つながり よりそい いのち支え合う 東近江市」を基本理念とした東近江市自殺対策計画を策定し、自殺対策を推進してきた。令和6年度で計画期間を終えることから、東近江市自殺対策計画（第2次）を策定した。

令和7年3月

 東近江市  
HIGASHIOMI

## 基本理念

# 「つながり よりそい いのち支え合う 東

## 計画期間

令和7年度から令和16年度まで

## 数値目標

市民の尊い命が自殺によって失われることのないよう**自殺者ゼロ**を目指す  
が、当面の目標として以下のとおりとする。

平均自殺死亡率（人口10万人当たりの平均自殺者数）

R元年～R5年の  
平均値  
22.4

中間値  
令和11年  
20.4

目標値  
令和16年  
18.7

## 施策の体系

### 基本施策1 自殺予防に関する市民への周知及び啓発

#### 1-1 心の健康づくり等に関する啓発

**課題** 適切なストレス解消、心の健康づくり等に関する正しい知識の普及が必要

**目指す姿** 市民が心の健康づくり等に関する正しい知識を深め、自らのストレスに対処し、周囲に助けを求められることができる。

**市民の取組** 心の健康づくり等に関する正しい知識を身に付ける。

**行政の取組** ・講演会の開催等 ・心の健康、自殺対策に関する周知及び啓発

#### 1-2 相談支援の実施及び相談窓口の周知

**課題** 誰かに助けを求めることは適切であることや相談窓口の周知が必要

**目指す姿** 市民が様々な悩みや問題に対し相談することができる。

**市民の取組** 悩みを抱えたときは、一人で抱え込まずに誰かに相談する。

**行政の取組** ・相談窓口の周知 ・市民相談 ・妊産婦の支援 等

### 基本施策3 世代、背景等に応じた支援（重点施策）

基本施策3共通  
市民の取組  
・不安や悩み  
・自ら助けを

#### 3-1 子ども及び若者への支援

**課題** 子どもや若者が抱えている悩みを誰かに相談できる体制が必要

**目指す姿** 自らのストレスに対処し、周りの大人に助けを求められることができる。  
子ども等に関わる大人が、子どもの悩みに気づき見守ることができる。

**行政の取組** ・SOSの出し方に関する教育  
・教職員への知識の普及  
・児童生徒や保護者への相談支援 等

#### 3-2 労働者への支援

**課題** 職場環境の改善、職場のメンタルヘルス等への対策が必要

**目指す姿** 働きやすい職場環境が整備されるとともに、様々な問題を抱えたときに相談することができる。

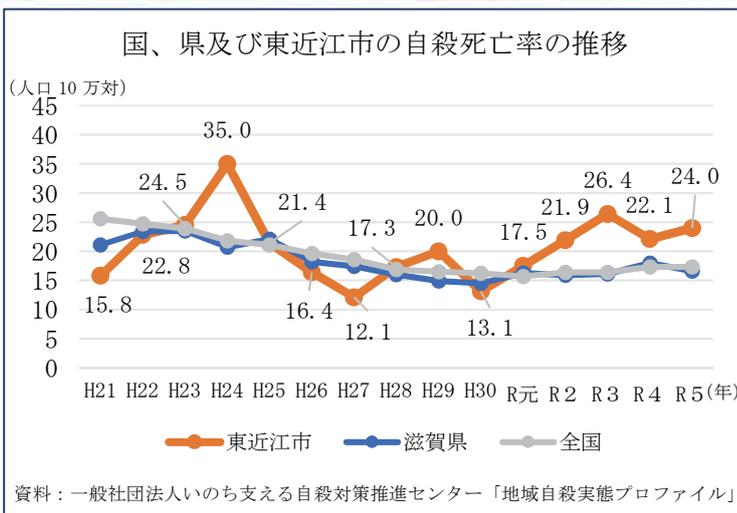
**行政の取組** ・働きやすい職場環境の整備  
・各種健診、検診の受診勧奨 等

# 近江市」～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現～

## 東近江市の自殺に関する現状

自殺者数は、令和元年以降増加傾向にあり、令和5年は27人である。

近年、自殺者のうち男性が約8割を占めている。年代別では、男性の60歳以上の死亡者が最も多く、次いで男性の40歳代及び50歳代が多くなっている。



## 基本施策2 自殺予防のための人材育成及び連携強化

### 2-1 自殺対策を支える人材の育成

**課題** ゲートキーパーについて知っている人が増加するための啓発が必要

**目指す姿** 市民等が自殺対策に関する意識等を深め、適切な支援につなぐことができる。

子どもの生きづらさに気付き、自殺のリスクを客観的に見ながら支援につなぐことができる。

**市民の取組** ゲートキーパー等の心のサポートについて知り、悩みを抱えた人を適切な支援につなげる。

**行政の取組** ・心のサポート等をする人材の育成 ・教職員の資質の向上

### 2-2 関係機関との連携強化

**課題** 市民を取り巻く生活課題や相談が多様化及び複雑化しているため、関係機関との連携強化が必要

**目指す姿** 相談窓口同士の連携を強化し包括的に支援を行うことができる。

**行政の取組** ・東近江市民健康づくり推進協議会の開催 ・重層的支援体制整備事業

・ネットワーク協議会との連携 等

悩みを抱えたときは、一人で抱え込まずに相談する。  
を求める力を身に付ける。

### 3-3 高齢者への支援

**課題** 個々の高齢者の暮らしに応じた支援が必要

**目指す姿** 悩みを抱えたときに相談することができる。

高齢者の見守り体制等に支援し孤立を防ぐことができる。

**行政の取組** ・高齢者の見守り支援

・介護者への支援

・介護予防活動の推進 等

### 3-4 自殺未遂者への支援

**課題** 医療機関や支援機関等と連携した支援が必要

**目指す姿** 自殺未遂者の再度の自殺企図を防止することができる。

**行政の取組** ・自殺未遂者への相談支援

・自殺未遂者支援会議の開催

# 一人ひとりができる事

悩んでいる人にとって、話をよく聴き、寄り添ってくれる存在がいることは大きな支えになります。家族や友人等、周りの人の様子がいつもと違う時は、一人ひとりが意識して接することが孤立を防ぐことにつながるため、悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか。

## 気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

### ポイント

- 元気がない、普段と様子が違う
- イライラ、喧嘩、不機嫌、無口になる
- 何かに対して過敏、恐怖
- 物事に集中できない、物忘れ
- 状況判断ができない
- 頭痛、腹痛、食欲不振など体調不良
- よく眠れない

## つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

### ポイント

- 専門家や相談窓口の紹介をするときは、相談者に丁寧に情報提供する。
- 相談先の地図やパンフレットを渡し、相談先への交通手段等の情報を伝える。
- 相談窓口に確実につながることができるよう、相談者の理解を得て、連携先に連絡を取り、相談場所や日時等を具体的に設定して相談者へ伝える。

## 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

### ポイント

- ゆっくり話せる環境をつくる。
- 心配していることを伝える。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応する。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとう」、「大変でしたね」等ねぎらいの気持ちを伝える。

## 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

### ポイント

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝える。

## 相談窓口など 困ったとき、悩みを抱えたときは、一人で抱え込まずに誰かに相談

こころの  
健康・相談  
(市ホームページ)



こころの相談窓口一  
覧等を掲載した市ホ  
ームページ

生きづらびっと



SNSでの相談窓口

かくれてしまえば  
いいのです



生きるのがしんどいあ  
なたのためのWeb空  
間。Web空間内には  
様々なお部屋がある。

まもろうよこころ  
(厚生労働省)



相談窓口、自殺対策の  
取組等の情報をまとめ  
たサイト