

第2次中野市いのち支える自殺対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない中野市の実現を目指して～

(令和7年度 ～ 令和11年度)



令和7年3月

中 野 市

はじめに



我が国における自殺者数は年々減少傾向にありますが、依然として毎年2万人を超える方々が命を落としています。自殺は、亡くなった方だけでなく、家族や周囲の人々にも大きな悲しみをもたらし、社会へ及ぼす影響も計り知れないものがあります。

国は、平成18（2006）年に「自殺対策基本法」を制定し、その翌年には「自殺総合対策大綱」を策定しました。これにより「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」として広く認識されるようになり、国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数は徐々に減少傾向に向かいました。

しかし、令和2（2020）年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響など、自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことにより、全国の自殺者数は11年ぶりに前年を上回りました。

このような状況を受け、令和4（2022）年10月に「自殺総合対策大綱」が改正され、誰もが生きることの包括的支援を受けられる社会を目指すため、各自治体における地域の特性に応じた実効性の高い施策を推進していくことが求められています。

本市では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すため、令和2年3月に「中野市いのち支える自殺対策計画」を策定し、自殺対策を推進してまいりました。

計画期間の最終年度にあたり、本市ではこれまでの実績を踏まえ、自殺対策をより強化した「第2次中野市いのち支える自殺対策計画」を策定しました。

本計画においては、引き続き「生きることへの包括的な支援」を行うとともに、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携をもって、市民が生きがいをもって暮らすことができる社会の実現に向けて取組を進めてまいります。

計画の策定にあたり、貴重なご意見やお力添えを賜りました中野市健康づくり推進協議会及び中野市いのち支える自殺対策推進懇話会の委員の皆様をはじめ、ご協力いただきました関係機関、関係者の皆様、市民の皆様に心から感謝申し上げます。

令和7年（2025年）3月

中野市長 湯本 隆英

目 次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画策定の趣旨	
2 計画の期間	
3 計画の位置付け	
4 計画の評価	
第2章 中野市の現状と課題	2
1 統計データからみる現状	
2 市民アンケート調査結果からみる現状	
3 第一次計画の進捗状況	
第3章 計画の基本的な方向性	33
1 基本理念	
2 自殺総合対策の基本方針	
3 計画の目標数値	
4 SDGs（持続可能な開発目標）を踏まえた推進目標	
5 実現に向けた取組の方向性	
第4章 市・関係機関・団体の取組	35
1 市・関係機関・団体の取組	
2 「生きることの包括的な支援」としての自殺対策の推進	
第5章 計画の評価・推進体制	49
1 中野市いのち支える自殺対策推進本部等の開催	
2 計画の評価・見直し	
3 市関連事業一覧	
4 関係機関・団体関連事業一覧	
● 中野市健康づくり推進協議会 構成団体	69
● 中野市いのち支える自殺対策推進懇話会 構成団体	69
巻末資料	70
・資料1 相談窓口一覧	
・資料2 計画策定経過	

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

自殺は「個人の問題」とされていましたが、平成 18 年 10 月に、「自殺対策基本法」（以下、「基本法」という。）が施行され、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すこととなりました。

それ以降、「個人の問題」として認識されがちであった自殺は「社会の問題」として認識され、国を挙げて自殺対策が推進された結果、自殺者数は減少傾向にあり、これまでの取組に一定の効果があつたと考えられています。しかし、自殺者数は毎年 2 万人を超える水準で推移しています。

このような状況の中、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、平成 28 年 4 月、改正基本法が施行され、すべての市町村で「市町村自殺対策計画」を定めることが義務付けられました。（法第 13 条第 2 項）

この計画は、国の自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」（以下、「大綱」という。）及び地域の実情を勘案して定めることとされています。大綱は、令和 4 年 10 月に見直し、閣議決定され、地方自治体は、自殺総合対策の基本方針や 13 項目の重点施策を基本とし、国、関係機関及び関係団体と緊密に連携・協働しながら、自殺対策を推進することが必要であると示されています。

中野市では、令和 2 年 3 月に「中野市いのち支える自殺対策計画」を策定し、中野市における自殺を取り巻く課題の把握と「生きることへの包括的な支援」としての自殺対策の総合的かつ効果的な推進を図ってきました。このたび計画期間が満了することを受け「第 2 次中野市いのち支える自殺対策計画」を策定し、より一層の充実を図ります。

2 計画の期間

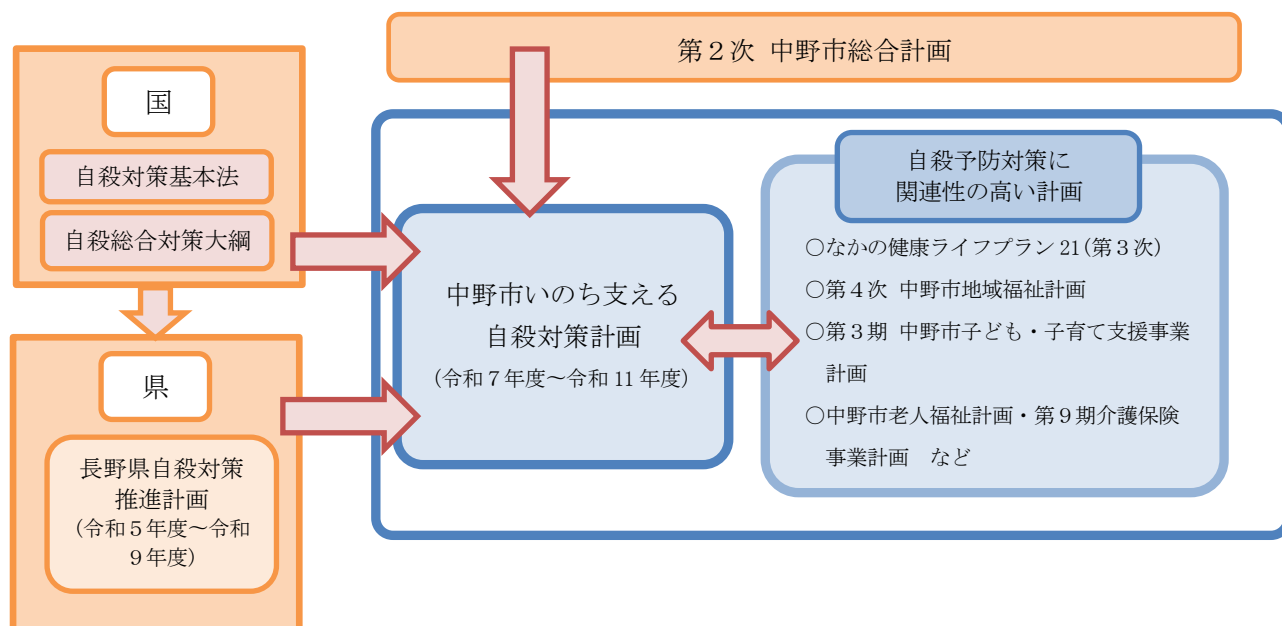
本計画の期間は令和 7 年度から令和 11 年度までの 5 年間です。なお、計画期間においても社会情勢の変化や国・県の計画の変更に応じて、必要な見直し等の検討を行います。

3 計画の位置付け

本計画は、自殺対策基本法第 13 条第 2 項に定める「市町村自殺対策計画」であり、国の自殺対策基本法の基本理念や自殺総合対策大綱の方針等を踏まえ、中野市の自殺対策に係る行動指針を示すものです。

この計画は、中長期的な視点を持って、継続的に実施していくため、第 2 次中野市総合計画における中野市が目指す将来都市像「緑豊かなふさと 文化が香る 元気なまち」の実現に向けた、本市の自殺対策の基本となる計画です。

関連性の高い計画となる「なかの健康ライフプラン 21（第 3 次）」、「第 4 次中野市地域福祉計画」などとの整合を図り、策定されています。



4 計画の評価

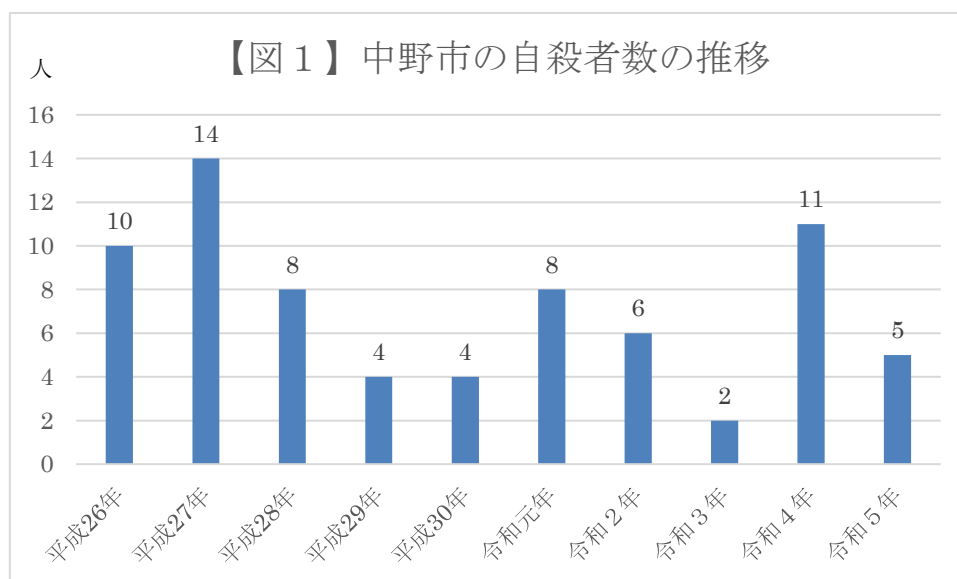
本計画で示す目標を達成するためには、市民、関係機関などの理解と協力を得ながら着実に各種施策の推進を図ることが重要です。このため、目標設定にあたっては、できるだけ数値化した指標を用いて計画の進捗状況が分かるように工夫し、達成状況については、令和8年度以降、中野市いのち支える自殺対策推進本部会議において確認評価を行います。最終年度においては、施策の相互的な評価を行います。

第2章 中野市の現状と課題

1 統計データから見る現状

(1) 中野市の自殺者数の推移

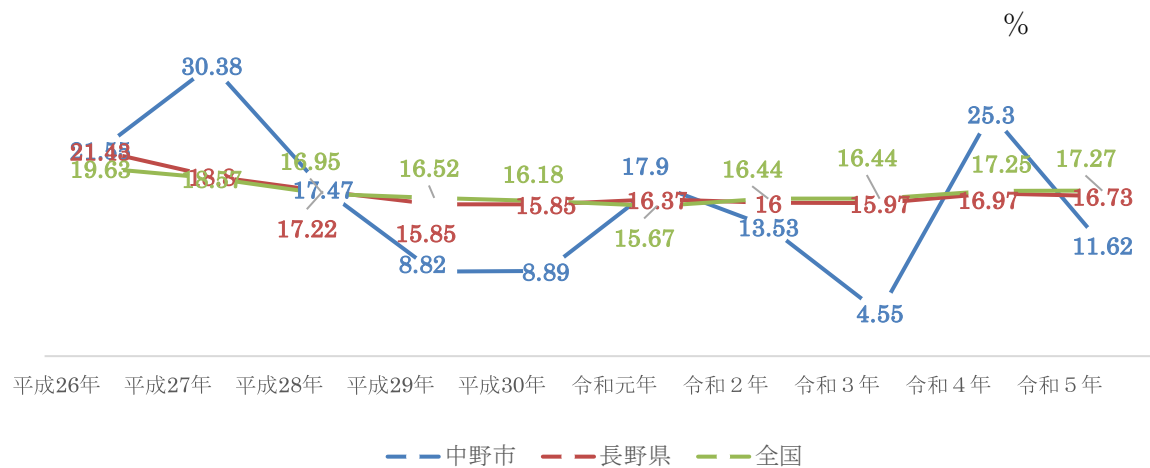
中野市の年間自殺者数は、令和4年において11人となっています。平成26年から令和5年までの10年間の平均は約7人となっています。



(2) 中野市の自殺死亡率の推移

人口 10 万人あたりの自殺者数を示す自殺死亡率は、長野県と全国は同水準で推移していますが、中野市は死亡率にバラつきがみられます。

【図 2】自殺死亡率の推移（比較）



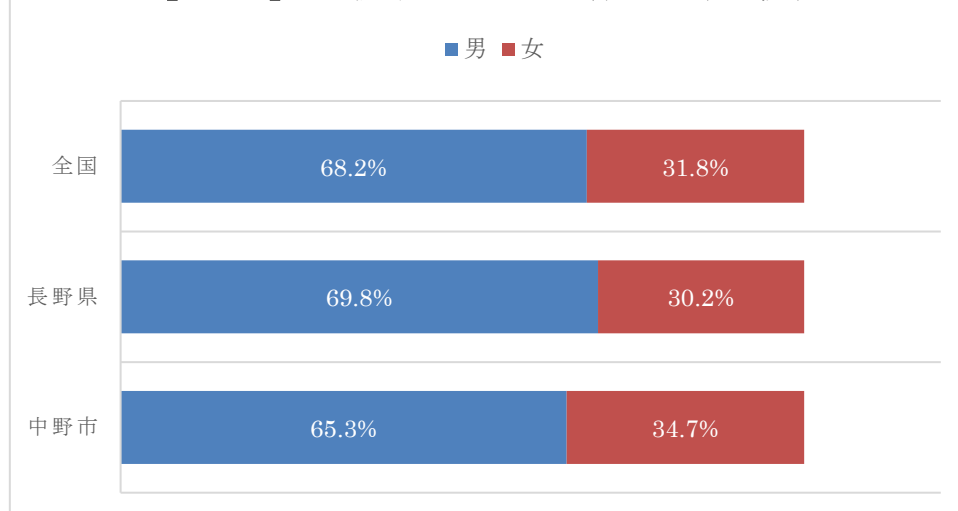
(3) 自殺者数・自殺死亡率の推移

		平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
中野市	自殺者数	10	14	8	4	4	8	6	2	11	5
	自殺死亡率	19.63	18.57	17.47	8.82	8.89	17.90	13.53	4.55	25.30	11.62
長野県	自殺者数	463	404	368	337	335	344	334	331	349	342
	自殺死亡率	21.43	18.80	17.22	15.85	15.85	16.37	16.00	15.97	16.97	16.73
全国	自殺者数	25,218	23,806	21,703	21,127	20,668	19,974	20,907	20,820	21,723	21,657
	自殺死亡率	19.63	18.57	16.95	16.52	16.18	15.67	16.44	16.44	17.25	17.27

(4) 自殺者の性別構成比（平成26年～令和5年）

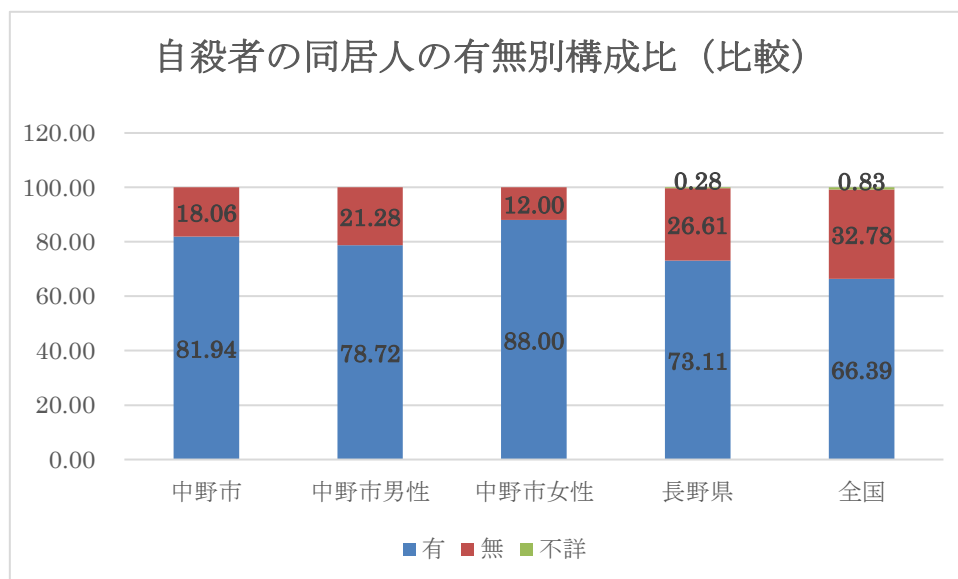
自殺者の性別構成につきましては、全国、長野県と比較しても同様の構成比となっています。

【図 3】自殺者の性別構成比（比較）



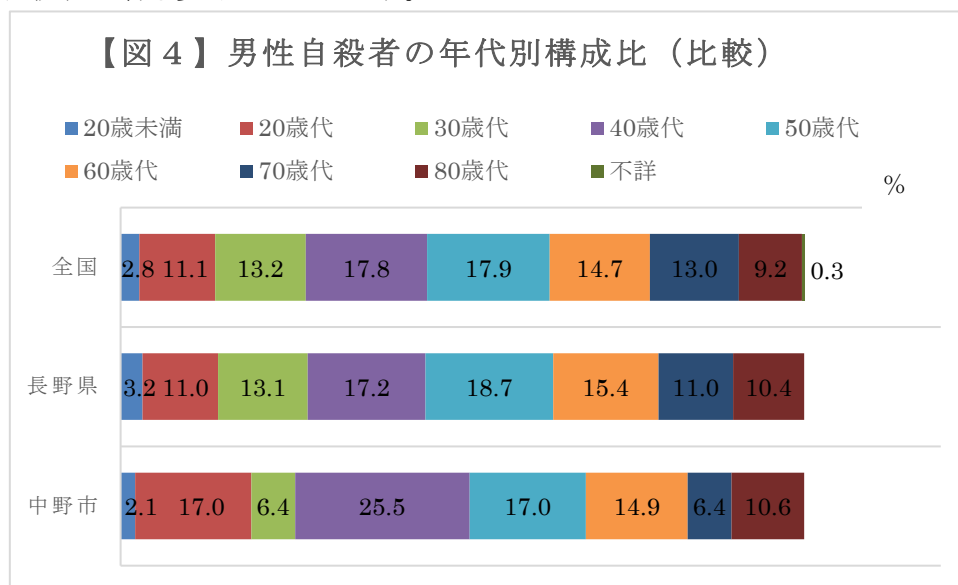
(5) 同居人の有無（平成 26 年～令和 5 年）

本市の自殺者の同居人の有無の割合は概ね 8 : 2 の割合で、全国の 7 : 3 の割合よりも同居人ありの割合が高くなっています。



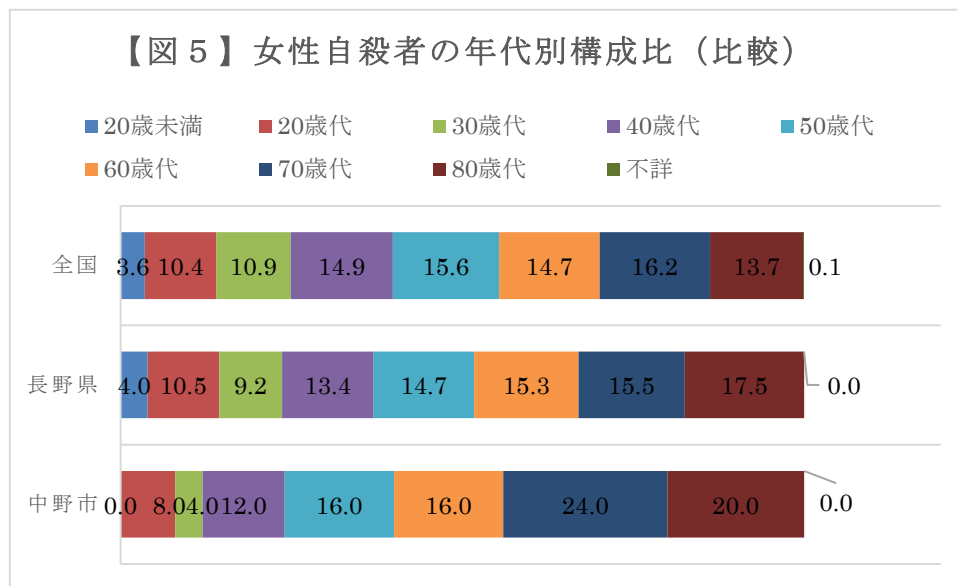
(6) 男性自殺者の年齢別構成比（平成 26 年～令和 5 年）

全国、長野県での構成比では 50 歳代の自殺者が多くなっていますが、中野市では 40 歳代の自殺者が最も多くなっています。



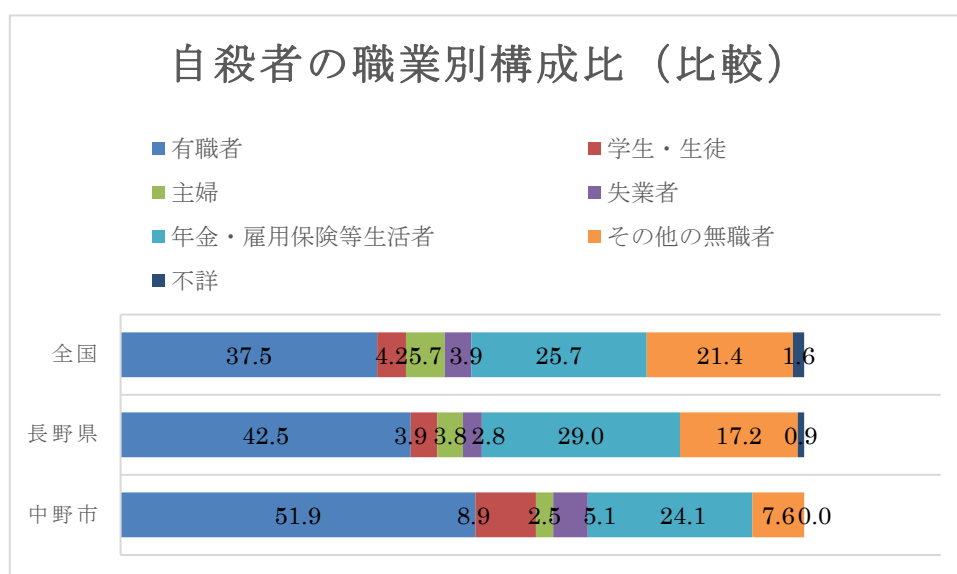
(7) 女性自殺者の年代別構成比（平成 26 年～令和 5 年）

全国では、50 歳代・70 歳代の自殺者の構成比が高くなっていますが、中野市では 70 歳代・80 歳代の構成比が高くなっています。



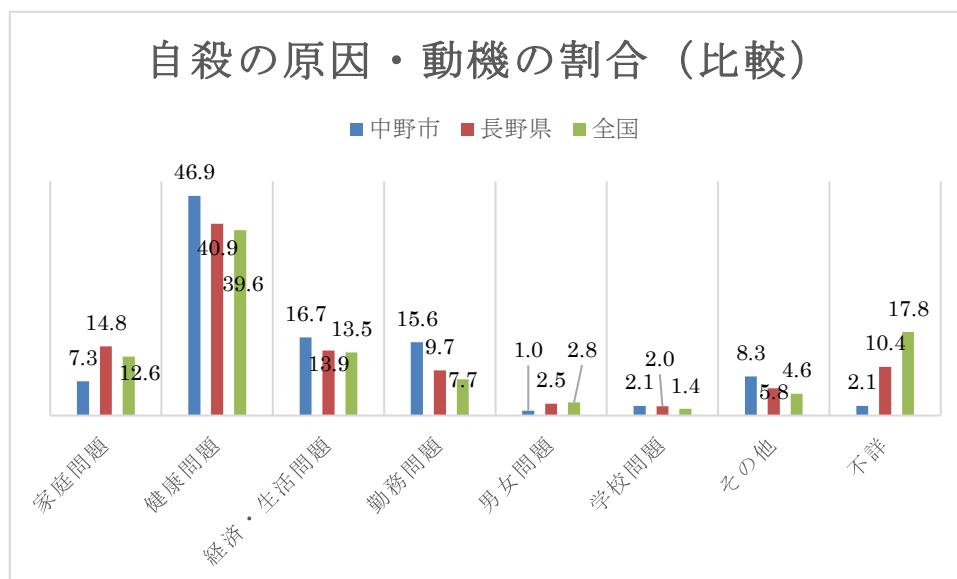
(8) 自殺者の職業別構成比（平成 26 年～令和 5 年）

全国、長野県、中野市ともに有職者の方の自殺者の構成比が最も高く、中野市では、次いで年金・雇用保険等生活者の順で高くなっています。



(9) 自殺の原因・動機別の割合（平成 26 年～令和 5 年）

原因・動機の割合では、全国、長野県、中野市ともに健康問題が最も多くなっています。
中野市では、次いで経済・生活問題、勤務問題が多くなっています。



2 市民アンケート調査結果からみる現状

(1) 中野市自殺対策計画策定に係るアンケート調査の概要

(1)－1 調査の概要

調査対象：18歳以上の市民から2,000名を無作為抽出

調査方法：郵送及びweb回答により回収

調査期間：2024年8月1日(木)～8月19日(月)

配布数：2,000通

回収数：673票(うちweb回答128票)

回収率：33.7%

質問項目：問1. 悩みやストレスと感じたときに誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じるか

問2. ためらいを感じる理由

問3. これまでに本気で自殺を考えたことがあるか

問4. 自殺したいと考えた原因

問5. 自殺したいと考えた時に誰に相談したか

問6. 周りで自殺をした方とその人との関係

問7. 自殺対策に関する認知有無

問8. 自殺対策は自分自身に係る問題だと思うか

問9. 児童生徒がどのようなことを学べば、自殺予防に効果があると思うか

問10. 今後どのような自殺対策が必要になると思うか

【アンケート集計及び結果における留意事項】

※構成比は、四捨五入、端数処理により100%とならないことがある。

※グラフにおける「n＝」は有効回答者数を示す。図名の「MA」は複数回答を示す。

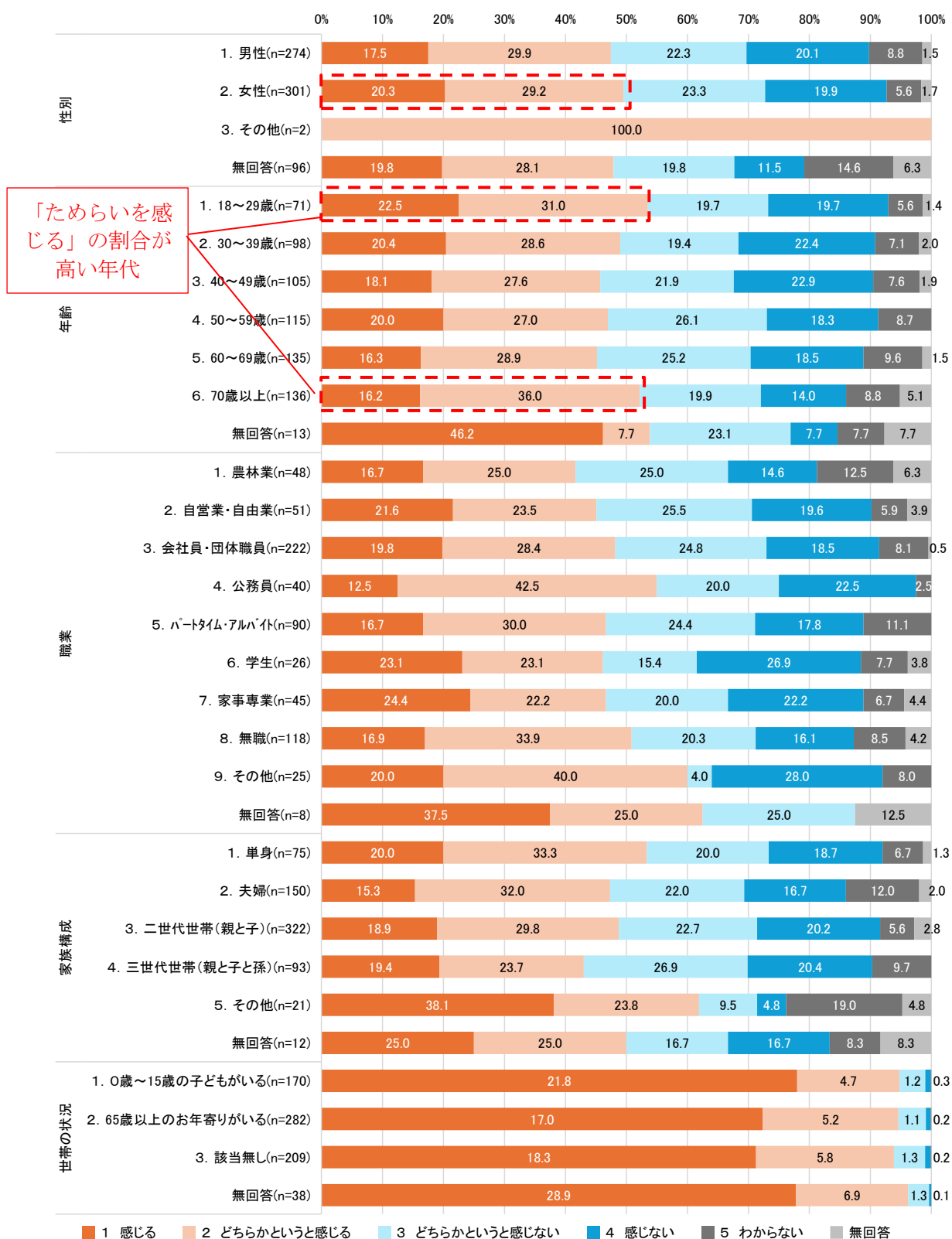


図 相談や助けを求めることにためらいを感じるか（属性別クロス集計）

② ためらいを感じる理由【MA】（問２）

- ・ためらいを感じる理由として最も多いのは「自分で解決しようとする」で半数を超える約52%の回答となった。一方で、約21%の方は「周りに相談する人がいない」と回答している。
- ・性別でみると、「周りに相談する人がいない」の割合は男性の方が高くなっている。一方で「相談する勇気がない」や「相談者に迷惑になると感じる」の割合は女性の方が高くなっている。
- ・年齢別でみると、「50～59 歳」では「周りに相談する人がいない」や「自分で解決しようとする」の割合が他の年齢と比べて高くなっている。
- ・職業別でみると、「農林業」、「自営業・自由業」では「自分で解決しようとする」の割合が他の職業と比べて特に高くなっている。また、「公務員」は「相談する勇気がない」や「相談者に迷惑になると感じる」の割合が他の職業と比べて特に高くなっている。
- ・家族構成別でみると、「単身」は「周りに相談する人がいない」の割合が他の家族構成と比べて特に高くなっている。

表 ためらいを感じる理由

選択肢	集計	割合
1 周りに相談する人がいない	69	21.1%
2 相談する勇気がない	91	27.8%
3 相談者に迷惑になると感じる	115	35.2%
4 自分で解決しようとする	171	52.3%
5 その他	14	4.3%
無回答	8	2.4%
回答者数	327	

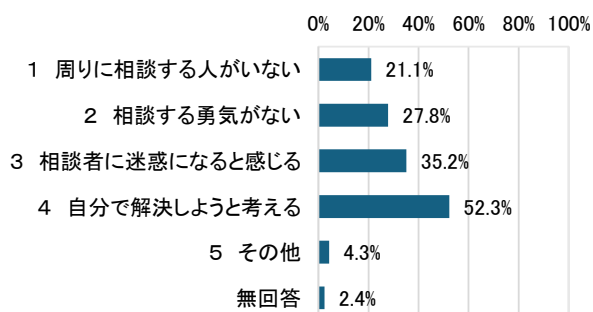


図 ためらいを感じる理由【MA】

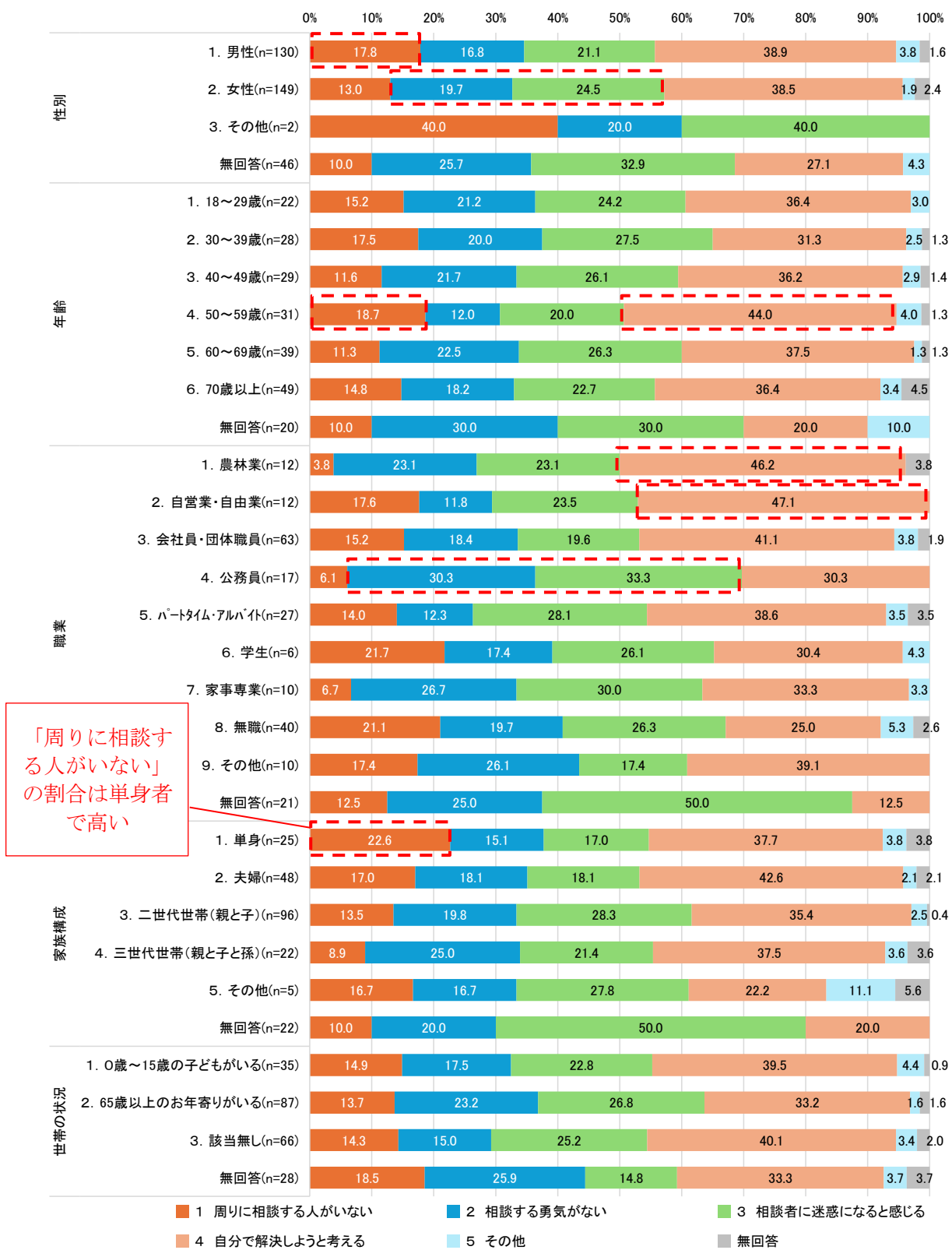


図 ためらいを感じる理由〔MA〕（属性別クロス集計）

③ 本気で自殺したいと考えたことがあるか（問3）

- ・回答者の約79%はこれまでに本気で自殺したいと考えたことが「ない」と回答した。一方で約18%の方は本気で自殺したいと考えたことが「ある」と回答している。
- ・令和元年度と比較すると、「ある」と回答した方の割合が2.2ポイント増加している。
- ・性別でみると、本気で自殺を考えたことが「ある」のは男性が約22%で女性（約15%）よりも高くなっている。
- ・年齢別でみると、本気で自殺を考えたことが「ある」のは「30～39歳」が約27%で特に高くなっている。
- ・職業別でみると、本気で自殺を考えたことが「ある」のは「自営業・自由業」が約35%で特に高くなっている。
- ・家族構成別でみると、本気で自殺を考えたことが「ある」のは「単身」が約27%で特に高くなっている。

表 本気で自殺を考えたことがあるか

選択肢	集計	割合
1 ない	531	78.9%
2 ある	118	17.5%
無回答	24	3.6%
総計	673	100%

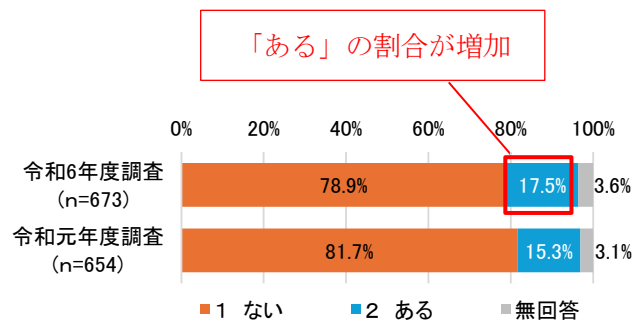


図 本気で自殺を考えたことがあるか

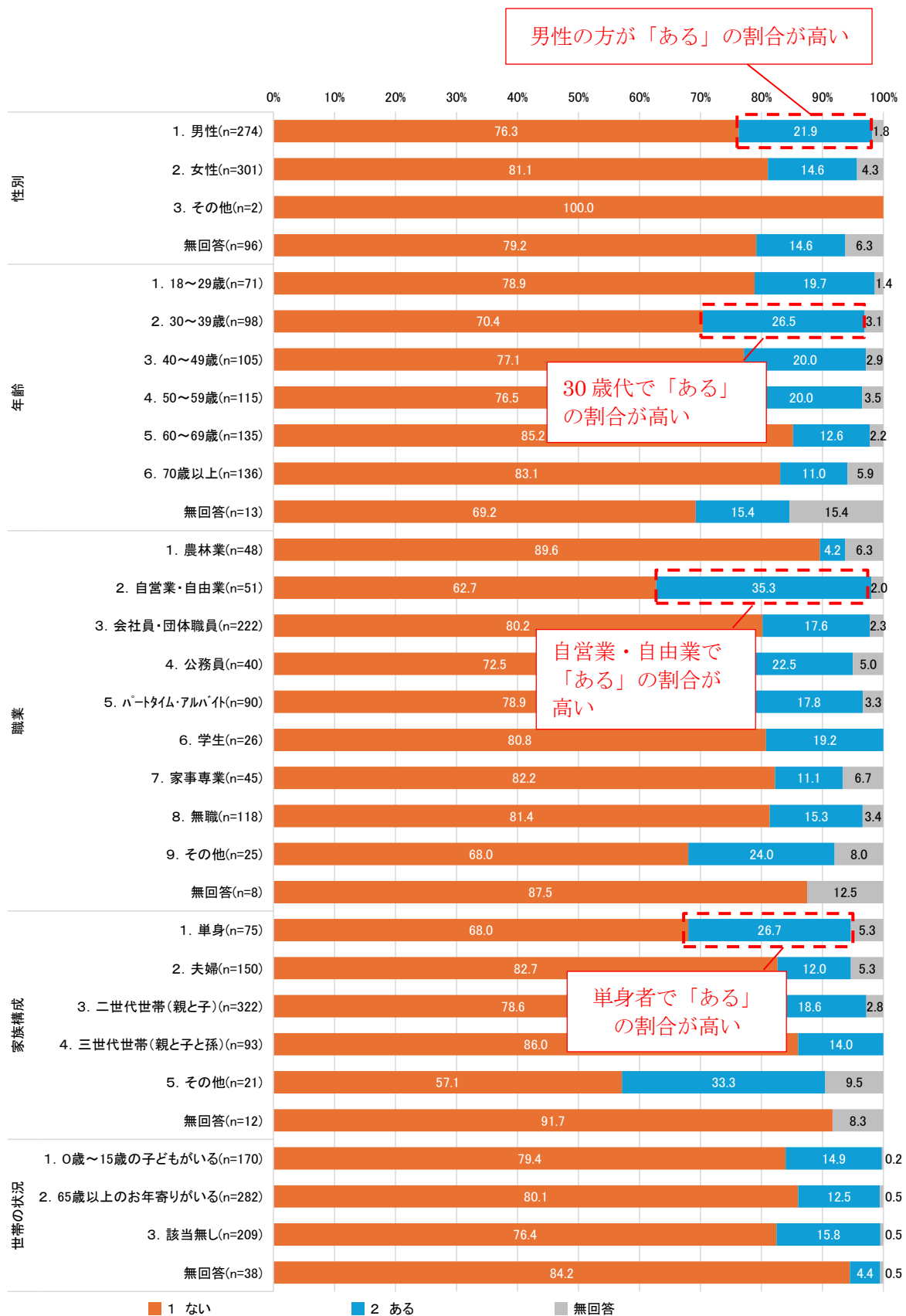


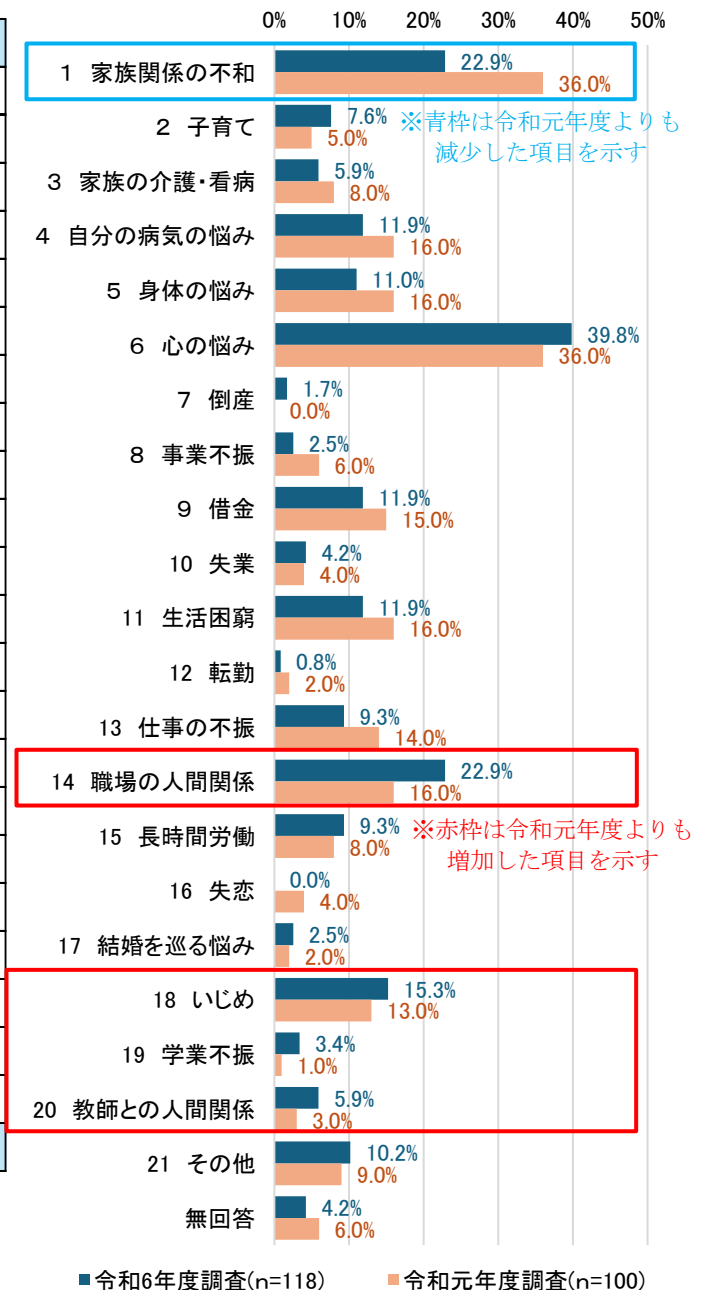
図 本気で自殺したいと考えたことがあるか（属性別クロス集計）

④ 自殺したいと考えた原因だと思うことは何か【MA】（問４）

- ・自殺したいと本気で考えた原因として、約 40%の方が「心の悩み」と回答し、約 23%の方は「家族関係の不和」や「職場の人間関係」と回答している。
- ・令和元年度と比較すると、「家族関係の不和」を原因と考える人の割合が 13.1 ポイント減少している。一方で「職場の人間関係」を原因と考える人の割合は 6.9 ポイント増加している。また、学校・教育関連の項目「いじめ」、「学業不振」、「教師との人間関係」ではいずれも令和元年度よりも増加している。

表 自殺を考えた原因だと思うこと

	選択肢	集計	割合
家庭の関係	1 家族関係の不和	27	22.9%
	2 子育て	9	7.6%
	3 家族の介護・看病	7	5.9%
	4 自分の病気の悩み	14	11.9%
心や身体の関係	5 身体の悩み	13	11.0%
	6 心の悩み	47	39.8%
	7 倒産	2	1.7%
	8 事業不振	3	2.5%
仕事の関係	9 借金	14	11.9%
	10 失業	5	4.2%
	11 生活困窮	14	11.9%
	12 転勤	1	0.8%
恋愛・結婚関係	13 仕事の不振	11	9.3%
	14 職場の人間関係	27	22.9%
	15 長時間労働	11	9.3%
	16 失恋	0	0.0%
学校関係	17 結婚を巡る悩み	3	2.5%
	18 いじめ	18	15.3%
	19 学業不振	4	3.4%
	20 教師との人間関係	7	5.9%
	21 その他	12	10.2%
	無回答	5	4.2%
	回答者数	118	

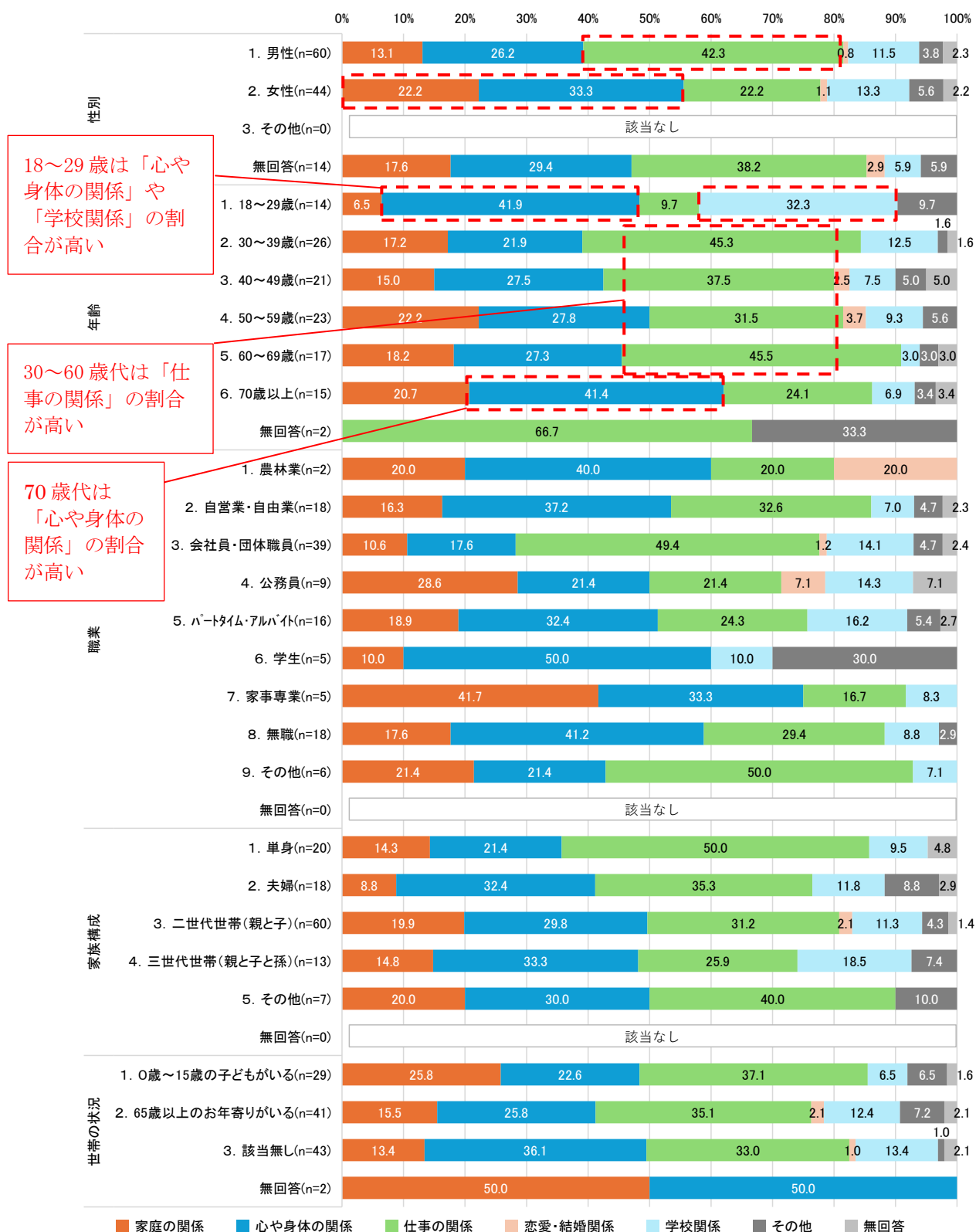


「その他」の記述

- 人間関係
- 学生時代の友人関係
- 将来に対する不安
- 親族の犯罪
- 自分の様子。何事にも悲観的になる。
- 学校での人間関係
- 近所づきあい
- いやがらせ
- 環境

図 自殺を考えた原因だと思うこと【MA】

- ・性別でみると、「男性」は「仕事の関係」の割合が特に高く、「女性」は「家庭の関係」や「心や身体の関係」の割合が特に高くなっている。
- ・年齢別でみると、「18～29歳」は「心や身体の関係」や「学校関係」、「30～39歳」から「60～69歳」までは「仕事の関係」、「70歳以上」では「心や身体の関係」の割合が特に高くなっている。



⑤ 自殺を考えたときに誰に相談したか【MA】（問5）

- ・相談相手として最も多くの回答があったのは「友人・同僚（約18%）」、比較的多くの回答があったのは「家族・親族（約15%）」、「かかりつけの医療機関（医師・看護師・薬剤師など）（約12%）」などとなった。
- ・「近所の人（自治会の人・民生委員など）」、「民間の相談機関」、「インターネットの相談サイト」へ相談した方は1%未満となった。
- ・約47%の方が「誰にも相談しなかった」と回答している。
- ・令和元年度と比較すると、「誰にも相談しなかった」と回答した方の割合が12.4ポイント減少しているが引き続き高い割合となっている。また、相談先としては「公的な相談機関」が2.4ポイント増加した。
- ・性別でみると、「誰にも相談しなかった」の割合は男性の方が高くなっている。
- ・年齢別でみると、「18～29歳」では「友人・同僚」、「40～49歳」では「公的な相談機関」の割合が他の年代と比べて高くなっている。また、「50～59歳」や「60～69歳」では「誰にも相談しなかった」の割合が特に高くなっている。
- ・職業別でみると、「自営業・自由業」や「無職」では「誰にも相談しなかった」の割合が特に高くなっている。また、「学生」は「友人・同僚」や「公的な相談機関」の割合が他の職業と比べて特に高くなっている。
- ・家族構成別でみると、「三世帯世帯（親と子と孫）」は「家族・親族」よりも「友人・同僚」の割合の方が高くなっている。

表 自殺を考えた際の相談先

選択肢	集計	割合
1 家族・親族	18	15.3%
2 友人・同僚	21	17.8%
3 インターネット上だけのつながりの人	2	1.7%
4 先生や上司	2	1.7%
5 近所の人（自治会の人・民生委員など）	1	0.8%
6 かかりつけの医療機関（医師・看護師・薬剤師など）	14	11.9%
7 公的な相談機関	4	3.4%
8 民間の相談機関	1	0.8%
9 インターネットの相談サイト	1	0.8%
10 その他	3	2.5%
11 誰にも相談しなかった	55	46.6%
無回答	13	11.0%
回答者数	118	

「その他」の記述

- 開き直ったので自分で解決した
- 宗教の同志
- 弁護士

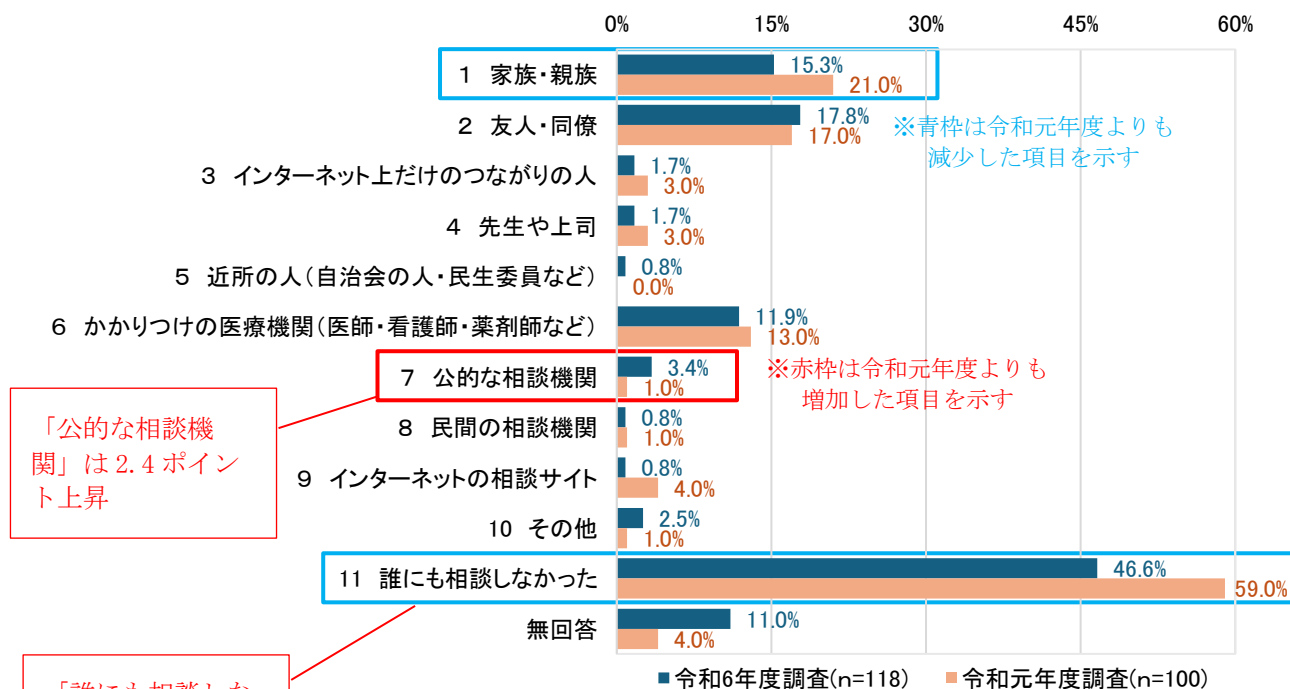


図 自殺を考えた際の相談先〔MA〕

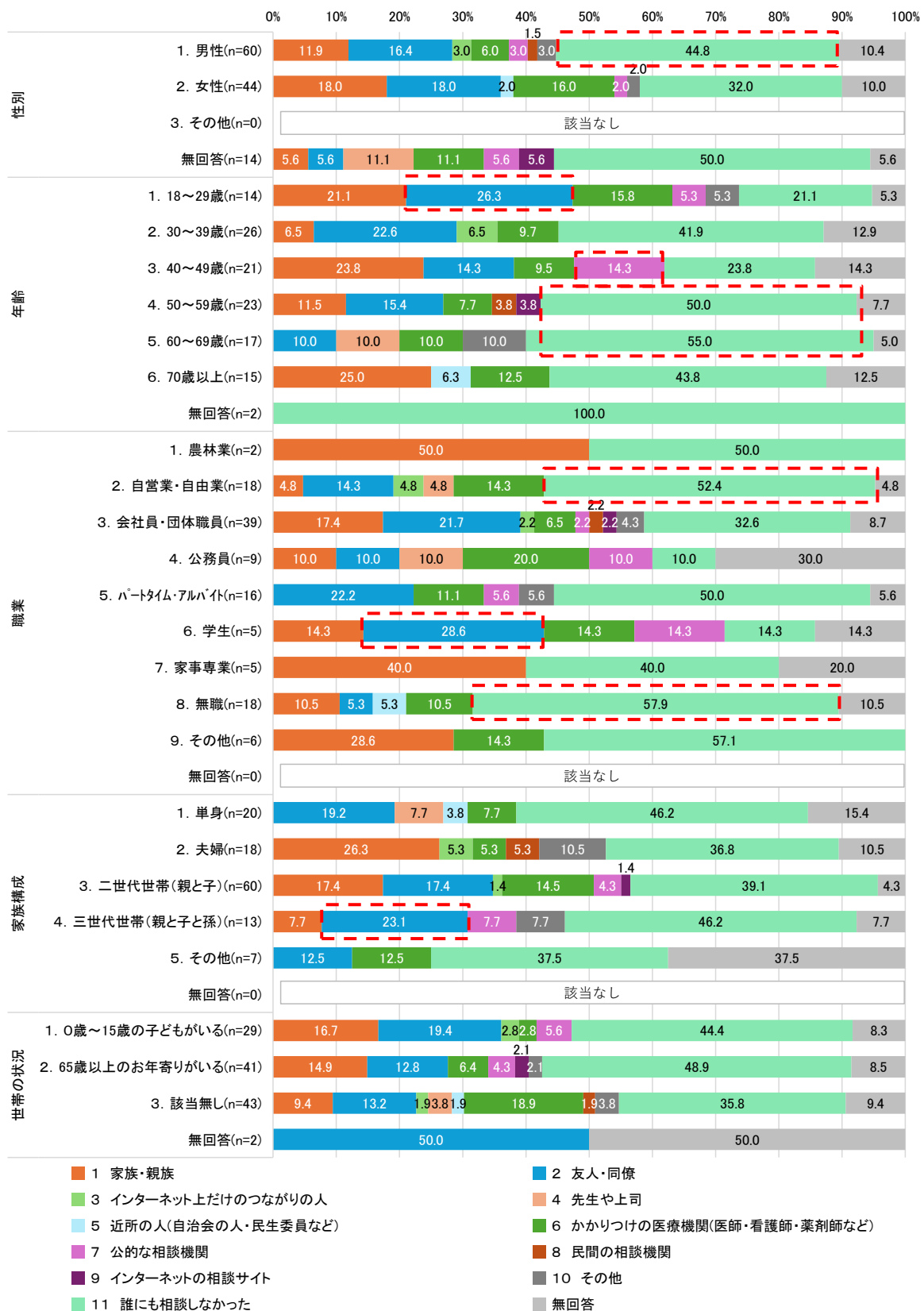


図 自殺を考えた際の相談先【MA】(属性別クロス集計)

⑥ 周りで自殺した方はいるか。また、どのような関係だったか【MA】（問6）

- ・半数以上の約 55%の回答者が周りに自殺した方は「いない」と回答した。一方で 11%の方が「友人」、約 9%の方が同居していない「親族」を自殺で亡くしている。
- ・令和元年度と比較すると、周りに自殺した方が「いない」と回答した方の割合は 4.1 ポイント減少しているが、「友人」が自殺したと回答した方の割合は 2.1 ポイント増加している。

図 周りの自殺者有無とその関係

選択肢	集計	割合
1 いない	371	55.1%
2 同居の親族(家族)	15	2.2%
3 上記以外の親族	59	8.8%
4 恋人	0	0.0%
5 友人	74	11.0%
6 職場関係者	48	7.1%
7 その他	56	8.3%
無回答	79	11.7%
回答者数	673	

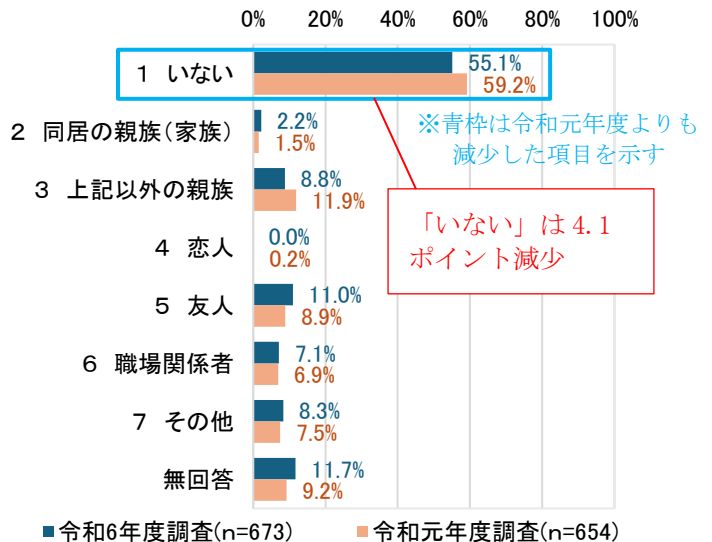


図 周りの自殺者有無とその関係【MA】

「その他」の記述

- 友人の子供。中学2年
- 友人の配偶者
- 主人の友人
- 近所の子、友人の子父、弟
- 知人
- 知り合い
- 住まいが近かった人のご子息
- 知り合いの弟
- 主人の兄
- 高校時代、同学年の生徒
- 中学校の先輩
- 私と同じような地区で人権侵害された人
- 隣人
- チームメイト
- 同級生
- すぐ隣の家の家長さん（近所付き合い）
- いろいろ

⑦ 自殺対策に関することで知っていたこと【MA】（問7）

- ・自殺対策に関することで知っていたこととして「心の健康相談（中野市）（40%）」、「長野いのちの電話（約 33%）」と回答した方の割合が多く、他の項目と比較し認知度が高いことが分かる。一方で「ゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）（約 9%）」や「精神保健相談（長野県保健福祉事務所）（約 6%）」は10%未満と認知度が低い。
- ・令和元年度と比較すると、「心の健康相談統一ダイヤル（+6.8pt）」「よりそいホットライン（+7.3pt）」「長野いのちの電話（+12.8pt）」など、電話に関連する項目で認知度が上がっており、中でも「長野いのちの電話」は10ポイント以上増加している。一方で「精神保健相談（長野県保健福祉事務所）」の割合は4.3ポイント減少した。
- ・性別でみると、「長野いのちの電話」の割合は女性の方が高くなっている。
- ・年齢別でみると、「18～29 歳」では「よりそいホットライン」の割合が他の年齢と比べて特に高くなっている。
- ・職業別でみると、「学生」では「よりそいホットライン」の割合が他の職業と比べて特に高くなっている。
- ・無回答の割合も多く、自殺対策が知られていないことも想定できる。

表 自殺対策に関することで知っていたこと

選択肢	集計	割合
1 こころの健康相談(中野市)	269	40.0%
2 こころの健康相談統一ダイヤル【長野県精神保健福祉センター】	122	18.1%
3 よりそいホットライン(長野県)	94	14.0%
4 長野いのちの電話	224	33.3%
5 精神保健相談(長野県保健福祉事務所)	37	5.5%
6 自殺予防週間／自殺対策予防月間	95	14.1%
7 ゲートキーパー(自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人)	59	8.8%
無回答	229	34.0%
回答者数	673	

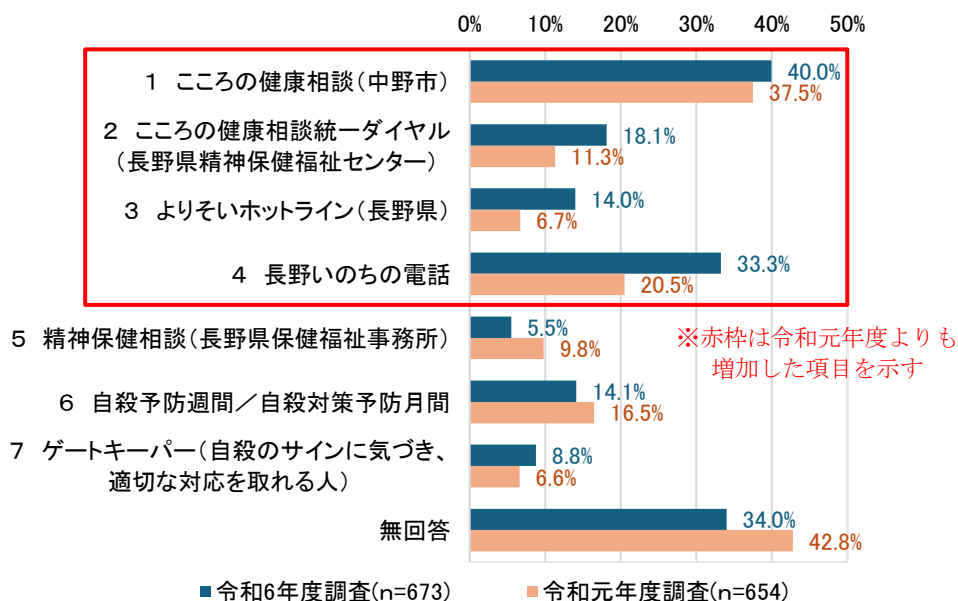


図 自殺対策に関することで知っていたこと【MA】

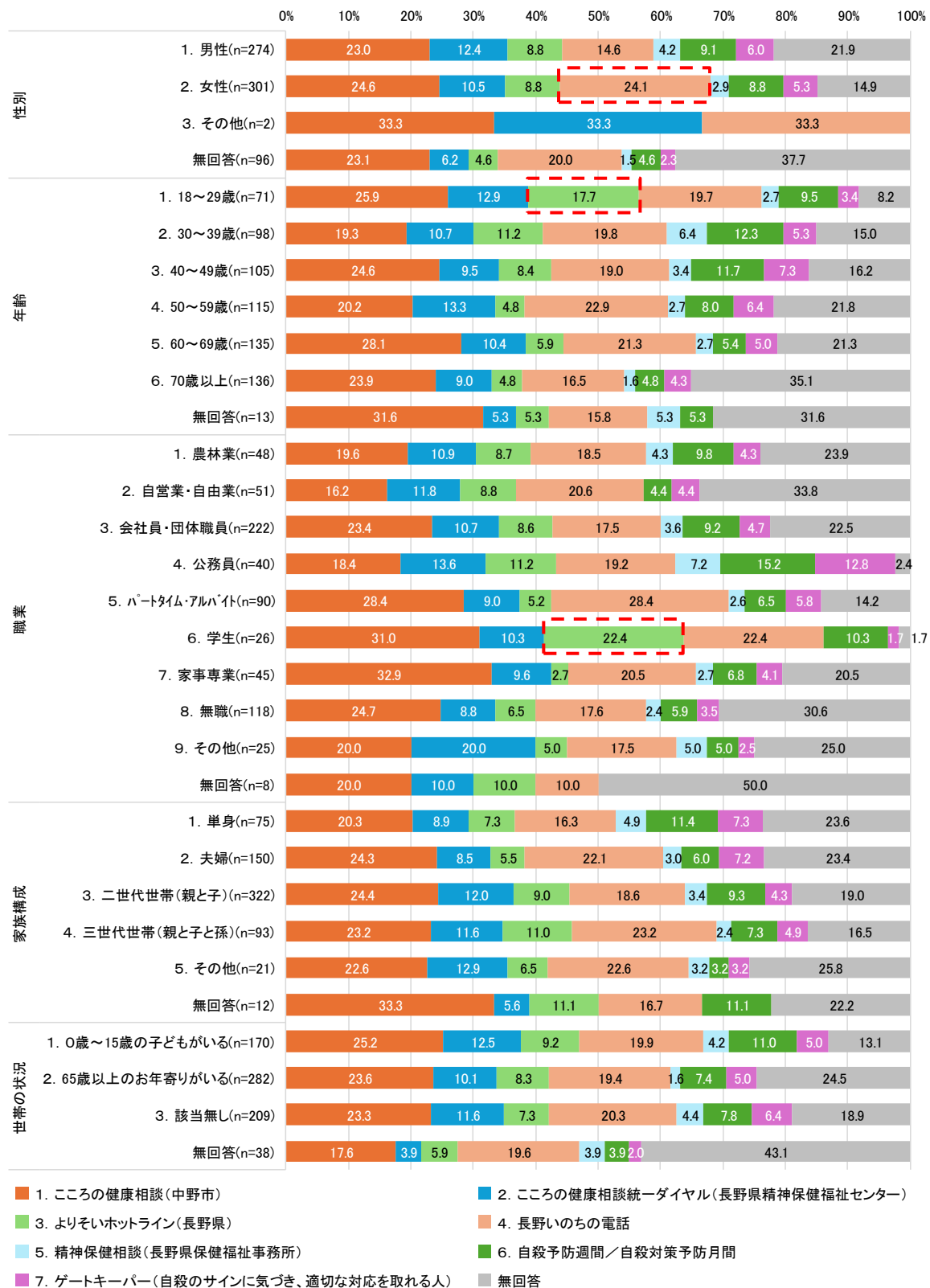


図 自殺対策に関することによって知っていたこと〔MA〕(属性別クロス集計)

⑧ 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思うか（問8）

- ・自殺対策が自分自身に関わる問題だと思う（「思う」＋「どちらかといえば思う」）方が約44%いる一方で、約27%の方は思わない（「あまり思わない」＋「思わない」）と回答している。
- ・令和元年度と比較すると、自殺対策が自身に関わる問題だと思う（「思う」＋「どちらかといえば思う」）方の割合はほぼ同じが、「あまり思わない」と回答した方の割合は9ポイント減少している。
- ・性別でみると、思う（「思う」＋「どちらかといえば思う」）は、女性が約48%で男性（約42%）よりも高くなっている。
- ・年齢別でみると、思う（「思う」＋「どちらかといえば思う」）は、「18～29歳」が約59%、「30～39歳」が約51%となっており、若年層で特に高くなっている。
- ・職業別でみると、思う（「思う」＋「どちらかといえば思う」）は、「公務員」が約63%で特に高くなっている。

表 自殺対策は自身に関わる問題だと思うか

選択肢	集計	割合
1 思う	170	25.3%
2 どちらかといえば思う	129	19.2%
3 あまり思わない	97	14.4%
4 思わない	87	12.9%
5 どちらともいえない	124	18.4%
無回答	66	9.8%
総計	673	100%

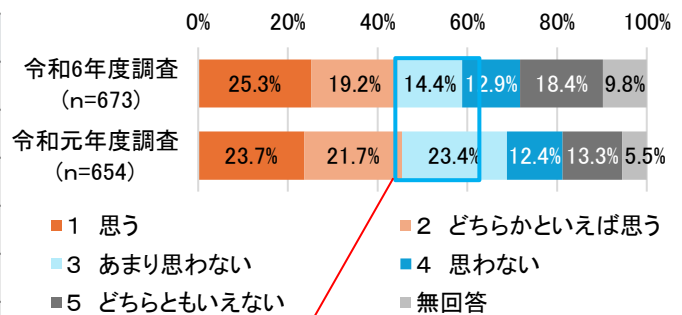


図 自殺対策は自身に関わる問題だと思うか

「あまり思わない」は9ポイント減少

※青枠は令和元年度よりも減少した項目を示す

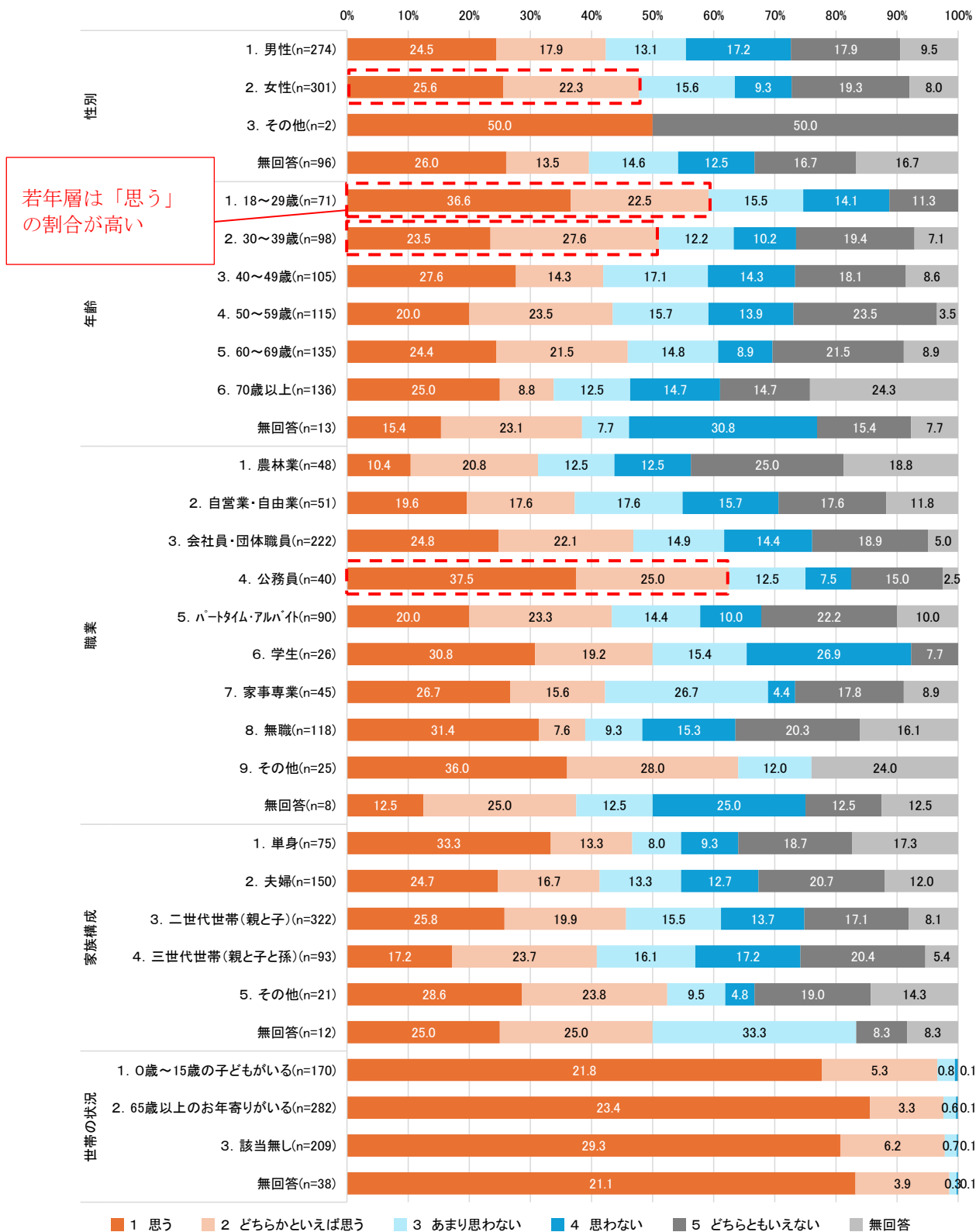


図 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思うか（属性別クロス集計）

⑨ 児童生徒の自殺予防に効果があると思うこと【MA】（問9）

- ・回答者の約60%が「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」を児童生徒に学ばせることで自殺予防に効果があると思うと回答している。また約51%は「命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどう助けを求めればいいのかを学ぶこと」と回答している。
- ・令和元年度と比較すると、全体的に顕著な変化は見られないが、「悩みに応じて、保健所等の公的機関が相談窓口を設けていること」の割合が5ポイント増加、「相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること」の割合が3.2ポイント減少している。

表 児童生徒の自殺予防に効果があると思うこと

選択肢	集計	割合
1 心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること	296	44.0%
2 ストレスへの対処方法を知ること	320	47.5%
3 周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと	407	60.5%
4 相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること	235	34.9%
5 悩みに応じて、保健所等の公的機関が相談窓口を設けていること	164	24.4%
6 命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどう助けを求めればいいのかを学ぶこと	341	50.7%
7 自殺が誰にでも起こりうる問題であると認識すること	288	42.8%
8 LINEのいじめ相談窓口等、SNSを活用した相談窓口があること	225	33.4%
9 その他	36	5.3%
無回答	64	9.5%
回答者数	673	

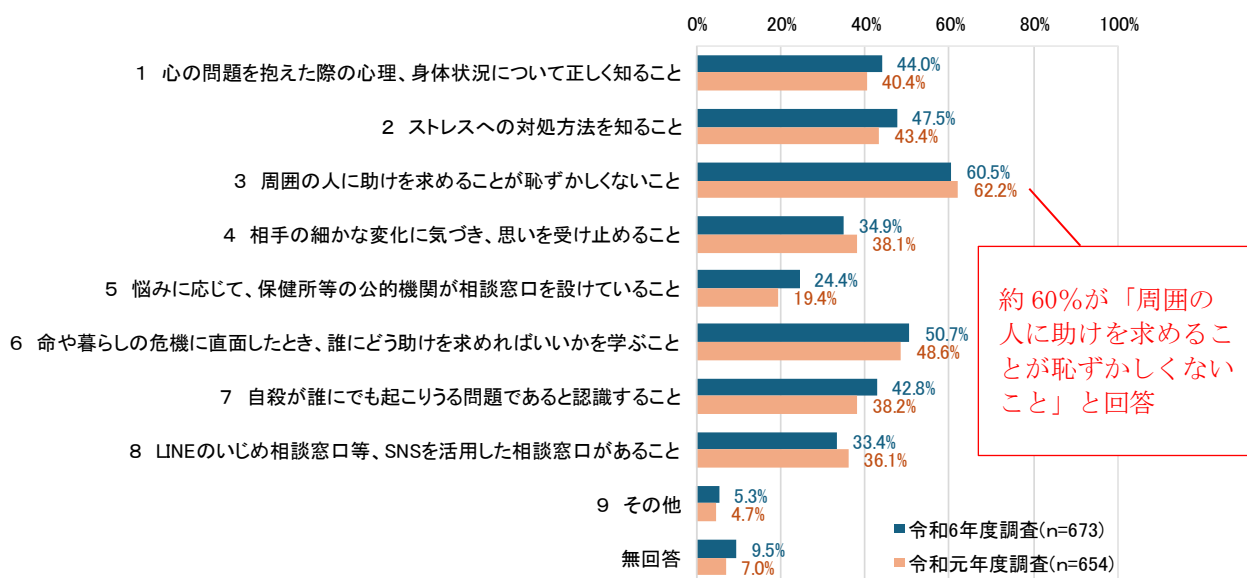


図 児童生徒の自殺予防に効果があると思うこと【MA】

「その他」の記述

学校や家庭での教育に関すること

- 学校での「道徳」をたくさん行い学ぶこと。
- 学校などで講演会（自殺について）を開き、もっと自殺について知ってもらう。
- いじめは学校で行われるもの。よって先生は学校がしっかり把握していて対処すること。
- 家庭、学校で命の尊さ大切さの教えと学び。
- 自己肯定感を高めるような道徳的教育。
- 教育、学校関係と地域の連携。
- 学校や家庭以外の避難場所があることを教える。
- 逃げる場所をつくる。家にいられないから自殺する。
- 親、先生が守ること。
- 毒親をどうにかすること。
- 児童生徒が、「チョットと??」と感じた時に ①特にうまく（テクニックではなく、いつも見ている人として）話させること。 ②家族に伝える。

児童生徒自身に関すること

- 自己深くしみ入り、至福を知ること。
- 自分から発していく大切さを知ること。
- 自分のせいだと思わなくてもいいようにする（現状が）。自分の死が与える影響を知る。
- 自分は1人ではないと気付かせる何か方法を考える。自殺してしまった人の身近な人の気持ちを教える。
- 自分はかけがえのない存在ということを折に触れ感じられること。先生の人数が増えて余裕をもって一人ひとりと向き合ってもらえること。子供に関わる人達のレベルアップ。
- 自分自身の心の拠り所を見つける事（自殺から意識を背ける事ができるような場所・人・趣味など）。
- 受け流す力。
- 生まれた時に親がどれ程愛して接してくれたかを知る事。
- 過度な協調性を重要視し周りの評価を気にしてしまっている。それをスルーする反発する力をつける。

第三者によるサポートに関すること

- 多様な生き方をサポートする場をつくる。フリースクール。
- 具体的に相談窓口や公的機関が何をしてきて、実際に立ち直れたという経験談のような話が知れたら実感が持てると思う。

生命の大切さの学びに関すること

- 人間関係の中から命の尊さを感じる場を作る。人の命は他の命（食物・動物）をいただくことで続くことを知ってもらう。
- 生きるということは人のためになるという基本的なことを知る。
- 全ての人間はもろくて弱いこと、誰もが誰かの心のよりどころになる人間になれること。
- 他人のことを自分に置き換えて考えさせること。いじめ＝殺人（に近いもの）と考えさせること。
- 知性と理性を身につける。将来生きていけるスキルを身につける。（貧困の連鎖を断つ、心を強くする。）
- 命の大切さ。
- 命の大切より重さを学ぶべき。

その他の意見

- いじめる側の心理状況の分析。
- いじめる側の人間が病的である事、心身に問題を抱えている事。
- すべての大人が子供にも敬意をもって接する（まず大人が学ぶべき）。

- 多くの学びがあっても、効果はあるように感じない。
- 寄り添ってくれること、必ず動いてくれる事。
- 心の強い人に育てる教育を誰がするのか？親の愛情である。
- 自殺したいならすればいい。止める人がいないならなおさら。
- 精神病になったらそうなるのはしかたない。
- むずかしい！誰にも止められないのかもしれない。

⑩ 今後どのような自殺対策が必要になると思うか【MA】（問 10）

- ・ 今後必要になると思う自殺対策として約 42%が「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」や「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」と回答している。また「児童生徒の自殺予防（約 39%）」、「適切な精神科医療体制の整備（約 33%）」なども比較的多くの回答があった。
- ・ 令和元年度と比較すると、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」が 7.4 ポイント増加、「インターネットにおける自殺関連情報の対策」は 5.1 ポイント増加した。また、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が 6.9 ポイント減少、「自殺の実態を明らかにする調査・分析」は 4.2 ポイント減少している。

表 今後必要になると思う自殺対策

選択肢	集計	割合
1 自殺の実態を明らかにする調査・分析	155	23.0%
2 様々な分野におけるゲートキーパーの養成	159	23.6%
3 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	197	29.3%
4 様々な悩みに対応した相談窓口の設置	282	41.9%
5 危険な場所・薬品等の規制	103	15.3%
6 自殺未遂者への支援	127	18.9%
7 自殺対策に関わる民間施設への支援	92	13.7%
8 自殺対策に関する広報・啓発	85	12.6%
9 職場におけるメンタルヘルス対策の推進	279	41.5%
10 児童生徒の自殺予防	261	38.8%
11 インターネットにおける自殺関連情報の対策	141	21.0%
12 自死遺族等への支援	103	15.3%
13 適切な精神科医療体制の整備	219	32.5%
14 高齢者への支援	137	20.4%
15 その他	39	5.8%
無回答	72	10.7%
回答者数	673	

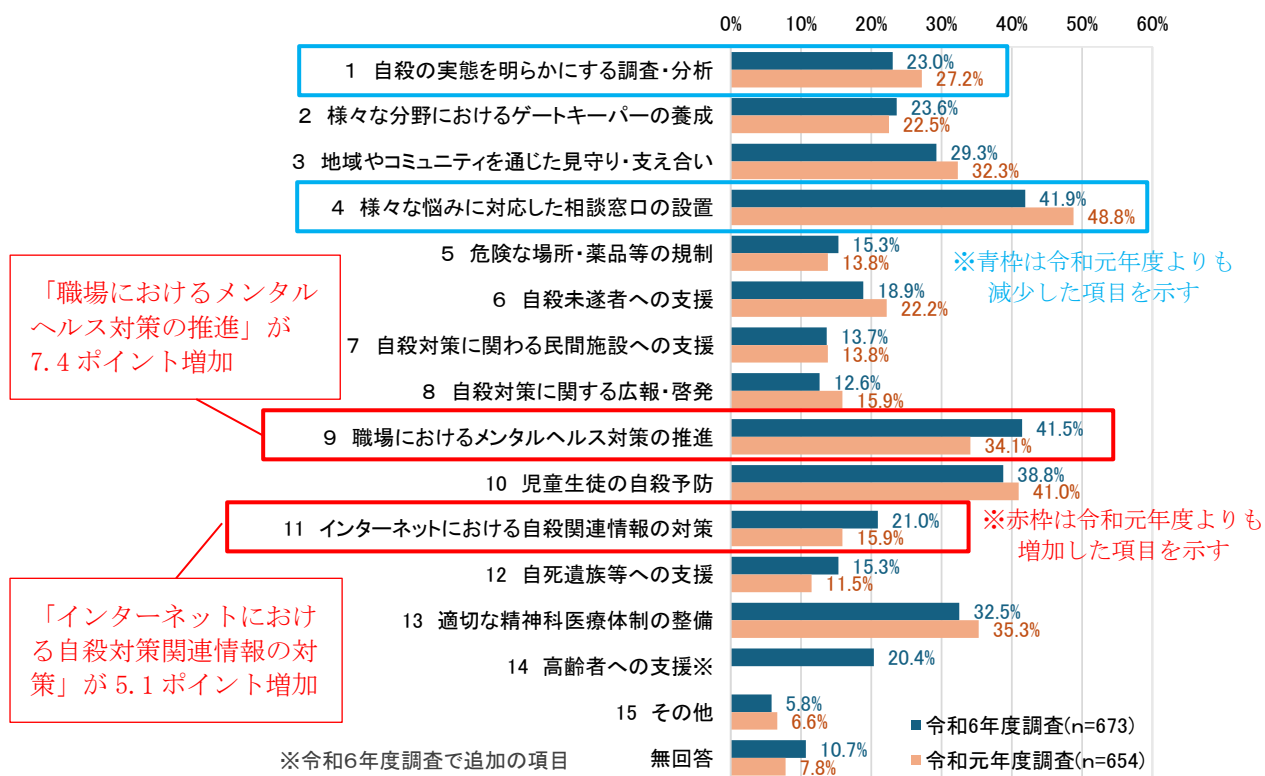


図 今後必要になると思う自殺対策〔MA〕

「その他」の記述

相談窓口などサポート体制に関すること

- 24 時間 AI 相談窓口。
- 相談窓口の広報。
- 窓口 24 時間対応。
- 相手の異変に直ぐに気づき誰でも相談できる（プロの）窓口がある事。また学校家庭を含めてフォローする体制。
- 老々介護の行き詰まりの結果の自殺や他殺そうなる前の行政の介入が必要と考えます。本当に困っている人に必要な手を差し伸べてほしいのです。「市町村窓口相談に来てくれれば対応しますよ」的な姿勢では遅すぎます。こういう問題は解決できないと思っています。
- 静かに、適切に、相談に耳を傾け支援の手をさしのべる事ができる。公よりもむしろ民間のサポートが必要かもしれません。（上田にもあったと思います）そしてその民間のサポートをバックアップできるように市がしていく事もよいかもしれません。
- 長野県の子供の自殺率は他県と比較して高いと聞きます。 近隣の病院で中学生までみしてくれる精神科医はほとんどいません。受診を希望しても半年以上待つことになるそうです。 適切な医療を受けられることも重要だと思います。
- SNS による心理的攻撃から自身を守る教育。
- SNS による特定や中傷をなくす。
- とにかく宿泊する場所を用意。言えないから自殺するんだと思う。聞いてもらわなくていい。威圧的家族がいる家の者は自殺する確率が高い。

学習や考え方に関すること

- すべての大人が他の人に愛を示すことを学び実践する。
- 市民の理解。
- 言いづらいこともあるので、話しやすい環境。相談した後のケア。
- 子どもの頃より学習する、認知する。

- 知性と理性を身に着ける。(これがすべてではないが、第一の基本)
- 子供を自殺に追い詰める親の古い考え方や行動を改善させる。
- 自殺が逃げだと言う考えをなくす。
- 心の強さの教育を考える(先ず親と思う)。
- 心をきたえる学びの機会。
- 命の大切さを勉強する。

家庭や人のつながりに関すること

- ひとりにしない。
- やりなおせる・生きなおせる社会(場所)がある。見つかるの良い。
- ただ調査や相談にのるだけでなく、原因を解決する(行動する)人の存在。
- 家族、友人のつながり。
- 家族が自死した身内のフォローがとても大切だと感じています。
- 家族間での問題・・・周囲が気づきにくい(いざという時は警察が動いてくれる)自殺を見つける事、止める事は非常に難しいと思う。助けてあげるのは不可能に近いと思う。アンケートではどうしたらいいか、書くことができない。
- 毒親をどうにかすること。
- 周りが周知する事。うわさ話は過疎化ほどあるような気がする。

自殺の原因に関すること

- 自殺する人間を止めることよりも自殺まで追い込む人間(例えばいじめなど)や社会を作らない対策をすべきだと思う。学校でも会社でもいじめる側にそれなりのストレスがあると思うから。
- 自殺の原因の排除(借金をつくらせない。いじめをなくす等)。
- 原因の排除、不安の排除。

国や市の取り組み方に関すること

- 国がとんちんかんの対策をしている以上自殺者は減らない。
- 世の中のシステムを全てリセットせねばこの問題はなくならないところまできている！！国の問題で中野市のみでは無理なのでは・・・
- 自宅で介護している人で悩んでいる人へ、どのようにアプローチするのか。このことに、市は動いていない。毎日新聞(2024年2月2日金)オピニオン「記者の目。医学、哲学の前に福祉充実を」読んで下さい。よろしく。

その他の意見

- 自殺する人は相談に行かない。
- わからない。教えてほしい。
- 対策はいらないと思う。
- 困難だと思う！
- 自分がその時に直面しないと分からないと思う。

(2)－2. 属性

① 性別・年齢・職業

- ・回答者の性別は「女性」が約45%、「男性」が約41%、「無回答」が14.3%であり、令和元年度と比較すると、「男性」が1.7ポイント増加し、「女性」が2.4ポイント減少している。
- ・年齢は「60歳代」、「70歳以上」がそれぞれ約20%を占めており、令和元年度と比較すると、「18～29歳」、「30～39歳」、「40～49歳」は増加、「50～59歳」、「60～69歳」、「70歳以上」では減少している。
- ・職業は「会社員・団体職員（33%）」が最も多く、次いで「無職（約18%）」の順となっており、令和元年度と比較すると、「会社員・団体職員」が8.8ポイントで特に増加割合が大きい。

表 回答者の性別

選択肢	今回(R6)	前回(R1)	今回割合	前回割合
1. 男性	274	255	40.7%	39.0%
2. 女性	301	308	44.7%	47.1%
3. その他	2	0	0.3%	0.0%
無回答	96	91	14.3%	13.9%
総計	673	654	100%	100%

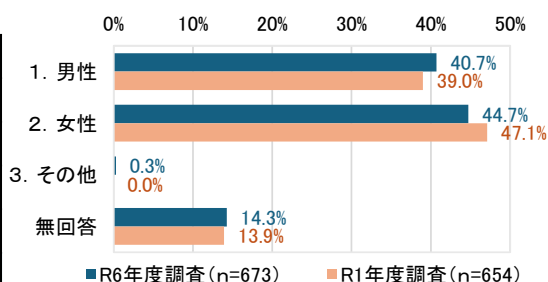


表 回答者の年齢

選択肢	集計	割合
1. 18～29歳	71	10.5%
2. 30～39歳	98	14.6%
3. 40～49歳	105	15.6%
4. 50～59歳	115	17.1%
5. 60～69歳	135	20.1%
6. 70歳以上	136	20.2%
無回答	13	1.9%
総計	673	100%

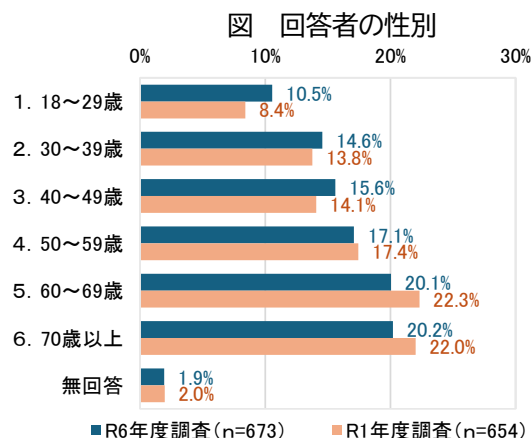


図 回答者の年齢

表 回答者の職業

選択肢	今回(R6)	前回(R1)	今回割合	前回割合
1. 農林業	48	70	7.1%	10.7%
2. 自営業・自由業	51	56	7.6%	8.6%
3. 会社員・団体職員	222	158	33.0%	24.2%
4. 公務員	40	41	5.9%	6.3%
5. パートタイム・アルバイト	90	101	13.4%	15.4%
6. 学生	26	16	3.9%	2.4%
7. 家事専業	45	50	6.7%	7.6%
8. 無職	118	118	17.5%	18.0%
9. その他	25	28	3.7%	4.3%
無回答	8	16	1.2%	2.4%
総計	673	654	100%	100%

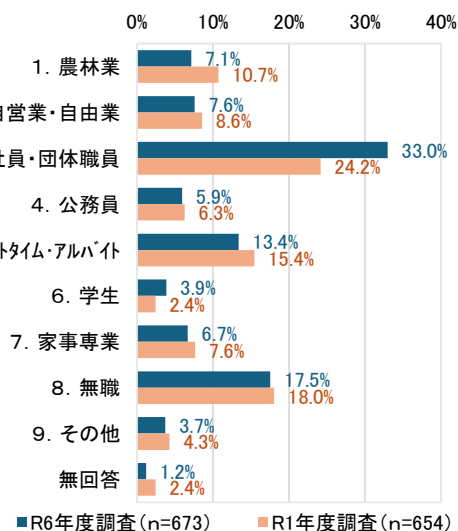


図 回答者の職業

② 家族構成・世帯の状況

- ・家族構成は約48%が「二世世代世帯（親と子）」、次いで約22%が「夫婦」となっており、「二世世代世帯（親と子）」が5ポイント増加し、「三世世代世帯（親と子と孫）」が6.7ポイント減少している。
- ・世帯の状況としては約42%が「65歳以上のお年寄りがいる」、約25%が「0歳～15歳の子どもがいる」となっており、令和元年度とほぼ同様の傾向となっている。

表 回答者の家族構成

選択肢	今回(R6)	前回(R1)	今回割合	前回割合
1. 単身	75	56	11.1%	8.6%
2. 夫婦	150	145	22.3%	22.2%
3. 二世世代世帯(親と子)	322	280	47.8%	42.8%
4. 三世世代世帯(親と子と孫)	93	134	13.8%	20.5%
5. その他	21	22	3.1%	3.4%
無回答	12	17	1.8%	2.6%
総計	673	654	100%	100%

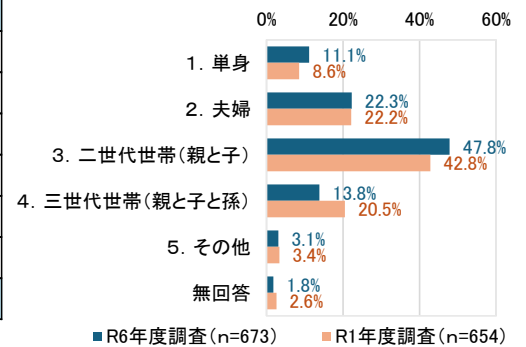
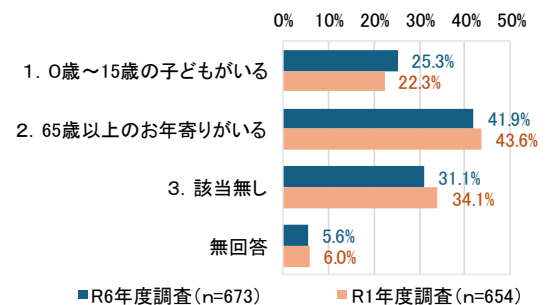


図 回答者の家族構成

表 回答者の世帯の状況

選択肢	今回(R6)	前回(R1)	今回割合	前回割合
1. 0歳～15歳の子どもがいる	170	146	25.3%	22.3%
2. 65歳以上のお年寄りがいる	282	285	41.9%	43.6%
3. 該当無し	209	223	31.1%	34.1%
無回答	38	39	5.6%	6.0%
総計	673	654		



3 第一次計画における進捗状況

基本施策	指標	基準値 令和元(2019) 年度	目標値 令和6(2024) 年度	結果 令和5(2023) 年度
①市民への啓発 と周知	自殺予防週間・自殺 対策強化月間にあわ せた街頭啓発	1 回	期間中 1 回実 施	期間中 1 回実 施
	広報誌による啓発	「広報なか の」に記事掲 載(年1回)	「広報なか の」に記事掲 載(年1回)	「広報なか の」に記事掲 載(年1回)
②自殺対策を支 える人材の育成	ゲートキーパー養成 講座(累計)	77 人	500 人	414 人
	ゲートキーパーの認 知率	6.6%	30%	8.8%
③生きることへ の促進要因への 支援	こころの健康講座の 開催	年2回開催	年2回開催	年1回
	こころの健康相談の 実施	年12回開催	年12回開催	年9回
④地域における ネットワークの 強化	総合相談会の開催 (こころ・法律・仕 事)	年2回開催	年2回開催	年1回
	中野市いのち支える 自殺対策推進懇話会 の開催	年2回開催	年1回以上開 催	—
⑤児童生徒のS OSの出し方に 関する教育の推 進	小中学校におけるS OSの出し方教育の 実施校	15校のうち 11校	11校のうち 11校	11校のうち 9校

第3章 計画の基本的な方向性

1 基本理念

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その背景には、経済・生活問題、健康問題、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があると考えられます。

そのため、これらの社会的要因を減らし、追い込まれる状況に陥らないよう、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援」、「地域連携」、「社会制度」のそれぞれにおいて総合的な施策の推進を図ることが重要となります。

自殺対策の推進が、「生きることの阻害要因（自殺の阻害要因）を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）を増やすことであるという前提に基づいて、中野市では、「生きることへの包括的な支援」を総合的かつ効果的に促進し、「誰も自殺に追い込まれることのない中野市の実現」を目指します。

基本理念 誰も自殺に追い込まれることのない中野市の実現

2 自殺総合対策の基本方針

「自殺総合対策大綱」で国が示した6つの基本方針に沿った計画づくりを行います。

（自殺総合大綱からの抜粋）

- 1 生きることの包括的な支援として推進する
 - ＜社会全体の自殺リスクを低下させる＞
 - ＜生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やす＞
- 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む
 - ＜様々な分野の生きる支援との連携を強化する＞
 - ＜地域共生社会の実現に向けた取組や生活困窮者自立支援制度などとの連携＞
 - ＜精神保健医療福祉施策との連携＞
 - ＜孤独・孤立対策との連携＞
 - ＜こども家庭庁との連携＞
- 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る
 - ＜対人支援・地域連携・社会制度のレベルごとの対策を連動させる＞
 - ＜事前対応・自殺発生の危機対応・事後対応の段階ごとに効果的な施策を講じる＞
 - ＜自殺の事前対応の更に前段階での取組を推進する＞
- 4 実践と啓発を両輪として推進する
 - ＜自殺は「誰にでも起こり得る危機」という認識を醸成する＞
 - ＜自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する＞
 - ＜マスメディア等の自主的な取組への期待＞
- 5 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
- 6 自殺者等の名誉及び生活の平穏に配慮する

3 計画の目標数値

計画策定の目的のとおり、自殺対策を通じて最終的に目指すところは、「誰も自殺に追い込まれることのない中野市」の実現です。そうした社会の実現に向けて、対策を進めるう

えでの具体的な数値目標を定めるとともに、それらの取組がどのような効果を上げているのかなど、取組の成果と合わせて検証を行っていく必要があります。

国は、自殺対策大綱における当面の目標として、「令和8年までに自殺死亡률을平成27年と比べて30%以上減少させる」ということを目標としています。

県の第4次長野県自殺対策推進計画では、計画期間の最終年となる令和9年(2027年)までに、長野県の自殺の現状及び国の目標を踏まえ、全年代の自殺死亡률을「12.2」以下にすることを目標としています。

中野市においては、第1期計画策定時の令和元年の自殺死亡률 8.89以降、様々な要因により自殺死亡률은上昇傾向にあることから令和11年度の目標については、令和元年度の8.89に戻すことを目標とします。

【目標】

令和11年度に自殺死亡률을、令和元年度の自殺死亡률 8.89 とする

4 SDGs（持続可能な開発目標）を踏まえた推進目標

SDGs（Sustainable Development Goals、持続可能な開発目標）は平成27年に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲げられた、令和12年(2030年)までに達成を目指す国際目標です。SDGsは「地球上の誰一人取り残さない持続可能な世界」を実現するための17の長期的なビジョン（ゴール）と169の具体的な開発目標（ターゲット）で構成されています。

国の「自殺総合対策大綱」において、「自殺対策はSDGsの達成に向けた政策としての理念も持ち合わせるものである」とされていることを受けて、本計画に掲げる施策の推進においても、SDGsのゴールとの関連を意識し、本計画の推進がSDGsにおけるゴールの達成に資するものとして位置づけます。

本計画に掲げる施策と特に関連するSDGsのゴールは以下のとおりです。



5 実現に向けた取組の方向性

自殺に対する誤解や偏見をなくし、市民一人ひとりがいのちの大切さ・尊さ、精神疾患や自殺に関して正しく理解し、ゲートキーパーの役割を担い、様々な悩みや困難を抱える人への早期発見・対応に取り組みます。

不安やストレス等を一人で抱え込まず、相談をするなど適切な対応を含めたこころの健康の維持・向上に取り組みます。

第4章 市・関係機関・団体の取組

1 市・関係機関・団体の取組

厚生労働省の「地域自殺対策計画」策定・見直しの手引きから「地域自殺対策政策パッケージ」において、全国的に実施することが望ましいとされている項目から、以下の5つの基本施策を掲げ、重点施策については厚生労働大臣指定調査研究等法人・一般社団法人いのち支える自殺対策推進センターが毎年作成している地域自殺実態プロファイル 2023 から、本市が特に力を入れるべき支援群とされた以下の4項目とします。

基本施策

- 1 地域におけるネットワークの強化
- 2 自殺対策を支える人材の育成
- 3 住民への啓発と周知
- 4 生きることの促進要因への支援
- 5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

重点施策

- 1 勤務・経営者への施策
- 2 高齢者への施策
- 3 生活困窮者への施策
- 4 無職者・失業者への施策

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

自殺対策の推進においては、その担い手となる関係機関が連携し、地域の実情に合わせた支援をすることが必要になります。自殺リスクの高い人だけでなく、生活全般において何らかの支援が図れる体制を構築することが求められています。

自殺対策の促進においては、行政、関係団体、民間団体、企業、市民等の有機的な連携・協働のもと取組を促進していくことが必要であることから、中野市いのち支える自殺対策推進懇話会や自殺対策推進本部会議等の場を通して役割の明確化を図り、相互の連携を深めていきます。

(1) 地域・庁内における連携・ネットワークの強化

市長が本部長を務め、庁内関係部署で構成される「中野市いのち支える自殺対策推進本部」、保健医療関係団体等から構成される「中野市健康づくり推進協議会」、関係機関、民間団体などで構成される「中野市いのち支える自殺対策推進懇話会」等の協議の場において、施策の展開に係る評価、検討、事例共有等を行い、今後の施策への反映に努めます。

取組	取組内容【担当課・団体】
中野市いのち支える自殺対策推進本部	自殺対策に関する諸施策の調整及び推進、情報の収集及び連絡に関するを行います。 【健康づくり課】
中野市いのち支える自殺対策推進懇話会	自殺対策計画の策定及び自殺対策推進に関すること、自殺対策の啓発及び相談体制の充実に関すること、その他自殺対策の総合的な推進に関するを行います。 【健康づくり課】
中野市健康づくり推進協議会	市民の健康づくり対策を積極的に推進します。 【健康づくり課】

(2) 特定の問題に対する連携・ネットワークの強化

統合失調症やうつ病などの精神疾患、アルコール依存症等、自殺のリスクを抱える人を支援するため、支援団体や専門医療機関、かかりつけ医等との連携に努めます。

取組	取組内容【担当課・団体】
専門医や専門病院への紹介・連携	市などの相談機関から専門医療機関や専門医につないだり、かかりつけ医から必要時、専門医療機関などにつないだりすることで早期治療につなげるように努めます。【中高医師会・健康づくり課】

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

悩みを抱えた人の近くに寄り添い、話を聞く人の存在が重要です。こころの健康に関する市民意識調査において、自殺を考えたときに誰に相談したかとの問いに対し、誰にも相談しなかったという回答が46.6%と高い割合を占めています。このことから、相談できる人が周りにいないということも想定できます。

様々な悩みや生活上の困難を抱える人が発するサインに早期に気づき、適切な対応をとることのできる「ゲートキーパー」の役割を担う人材が自殺対策の推進において大きな役割を果たします。こころの健康に関する市民意識調査によると、ゲートキーパーの認知度が低いことから、中野市においては、ゲートキーパーに関する周知を行うとともに、市職員をはじめ、民生児童委員や保健福祉活動従事者、市民等を幅広く対象としたゲートキーパー養成講座を実施します。併せて、自殺対策に従事する支援者のこころのケアを推進します。

○ゲートキーパーとは

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1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ります。

ゲートキーパーの役割

気づき：家族や仲間の変化に気づいて声をかける
傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

○ゲートキーパーの心得

- ・自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ・温かみのある対応をしましょう
- ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう

- ・相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- ・心配していることを伝えましょう
- ・わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- ・一緒に考えることが支援です
- ・準備やスキルアップも大切です
- ・自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
- ・ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

○ゲートキーパーはいのちの門番

ゲートキーパーは「命の門番」とも位置付けられています。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことがゲートキーパーの第一歩につながります。

(1) 市民・団体・企業等を対象としたゲートキーパー養成研修会の実施

自殺対策に資する人材の育成を図るため、市民・団体・企業等を対象としたゲートキーパー養成講座を開催します。

取組	取組内容【担当課・団体】
ゲートキーパー養成講座	こころの健康への理解を深め、周りの人の異変に気づくこと、気づいた場合に適切に行動すること、必要時に適切な相談機関につなぐこと等ができるよう、ゲートキーパーを養成する。【健康づくり課】
保健補導員会研修会	保健補導員会研修会において、こころの健康づくりに関する研修を行います。【健康づくり課】
研修講師の派遣	関係諸機関が開催するゲートキーパー養成研修会に職員を派遣し人材育成を支援します。【健康づくり課】

(2) 自殺対策に資する人材の育成を図るため、市職員等の行政職員を対象としたゲートキーパー養成講座の開催。

取組	取組内容【担当課・団体】
市職員向けゲートキーパー養成研修会	市職員を対象に、ゲートキーパー養成研修会を開催します。【庶務課・健康づくり課】

(3) 自殺対策従事者、関係者間の連絡調整を担う担当者の心のケアの推進

自殺対策の推進においては、自殺対策従事者や相談窓口職員等の心のケアも重要であることから、各従事者・職員の心身の健康の保持・増進に係る取組を推進します。

取組	取組内容【担当課・団体】
メンタルヘルス研修	管理監督職の職員を対象に、部下のストレス等による心身の変化に対する気づきや対応についての研修を行うことで、職員の心身の健康増進を図ります。【庶務課】
職員ストレスチェック業務	職員のストレスチェックを実施するとともに、高ストレス者への個別カウンセリングや職場への個別研修等の実施を通して、職員のこころのケアを図ります。【庶務課】

小中学校ストレスチェック事業	小中学校職員に対しストレスチェックを実施し、教職員のメンタルヘルス不調の未然防止とストレスへのセルフケアの促進を図ります。【学校教育課】
----------------	--

基本施策3 住民への啓発と周知

自殺に追い込まれる事態は誰にでも起こり得ることでありながら、危機に陥った人の心情や背景は理解されにくいのが現状です。また、こころの健康に関する市民意識調査において、相談することによってためらいを感じる場合の理由として、「勇気がない」「相談者に迷惑になると感じる」という回答がそれぞれ3割前後あり、相談することに消極的であったり、抵抗を感じることが考えられます。そのため、精神疾患、アルコール依存症等、危機に直面した場合に相談窓口や専門機関、周囲の人に援助を求めることができる環境を整備することが必要となります。こころの健康に関する市民意識調査において、自殺対策に関することで知っていたこととの問いに、市で行っている「こころの健康相談」については、4割の方が知っていると回答がありました。この結果から、自殺予防週間、自殺対策強化月間における啓発活動を実施するとともに、各種講座等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るとともに、今後も健康問題、家庭問題、経済問題など様々な悩みを抱える人が適切な支援を受けることができるよう、各種相談窓口について広く周知していきます。

(1) こころの健康づくり・生きる支援についての知識・情報の普及啓発

こころの健康づくりに対しての正しい知識や悩み・ストレスへの対処法、市内外の様々な相談窓口等の情報について、市ホームページや広報、SNSを通じて周知・啓発を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
自殺予防週間・自殺対策強化月間における啓発活動の推進	自殺予防週間（9月10日～16日）、自殺対策強化月間（3月）に合わせ、市内各所へのポスターの掲示や、図書館での特設コーナー設置、市ホームページ、広報紙、SNS、街頭による啓発を行います。【健康づくり課】
こころの健康・自殺予防対策に関するリーフレットの配布	こころの健康や自殺予防対策の基本認識について、市民一人ひとりの理解が深まるよう、リーフレットを作成し、各所に配布します。【健康づくり課】
相談窓口一覧表の作成・配布	様々な悩みに対応する相談窓口に関する情報をまとめた一覧表を作成し、各所に配布します。 【健康づくり課】

(2) 各種講座・講演会・イベント等を通じた普及啓発

自殺の背景には、保健・医療・生活・教育・労働などの様々な問題が複合的に絡んでいることから、市内で開催している各種講座・講演会・イベント等の内容として自殺対策及び自殺に関連のあるテーマを扱うことにより、自殺予防についての普及啓発を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
こころの健康に関する健康教育（出前講座）の実施	こころの健康について、依頼のあった団体へ集団指導を行い、うつ病やこころの健康についての普及啓発を図ります。【健康づくり課】
こころの講演会	こころの健康について住民に広く周知し、生きる意味や心の健康の大切さ、セルフケアについての理解を図ります。【健康づくり課】

基本施策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事象は、家族関係の不和や子育て・介護等の家庭問題、仕事の悩みや職場の人間関係等の勤務問題、心身の悩みや病気等の健康問題、失業・生活困窮等の経済問題など多岐に渡ります。こころの健康に関する市民意識調査においても、自殺を考えた原因として、「心の悩み」「家族関係の不和」「職場の人間関係」が上位となっています。全ての市民が生きることを支えるためには、悩みを直接相談できる窓口や居場所づくりなど、問題を抱えた人への個別支援を実践できる体制を整備することが必要不可欠になります。中野市においては、様々な分野における相談体制の充実と相談窓口に関する情報の発信、孤立のリスクを抱える人への居場所づくり、ハイリスク層といわれる自殺未遂者等への支援等を充実させることで、自殺予防対策において求められる「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取組を広く実践していきます。

(1) 相談体制の充実と相談窓口情報、支援策の発信

市民が抱える様々な悩みを包括的に受け止め、適切な支援へと繋げるため、「市民生活相談窓口」の設置や経済、法律、労働、障がい、人権問題等、各種相談窓口の充実を図ります。

市内外の相談窓口の情報について、各種媒体を用いて周知します。

取組	取組内容【担当課・団体】
こころの健康相談	こころの専門医が無料で相談に応じます。 【健康づくり課・福祉課】
精神保健福祉相談	「情緒不安定な状況が続いている」「学校・職場に行けない」「家族とどう接したらいいか」など様々な相談に保健師等が相談に応じます。 【北信保健福祉事務所】
こころ・法律・仕事のなんでも相談会	北信圏域6市町村と保健所で相談会を開催をし、精神科医師、弁護士、司法書士、まいさぼ、保健師が相談に応じ、複合的な悩みにワンストップで対応します。 【健康づくり課】【北信保健福祉事務所】
法律相談事業	家庭問題、失業・倒産、多重債務などでお困りの方に対し弁護士による無料の法律相談及び保健師による健康相談を行います。【北信保健福祉事務所】 財産・相続・金銭貸借・離婚等との法律に関する相談に弁護士・相談員が無料で対応いたします。 【中野市社会福祉協議会】
中野市消費生活センター	商品やサービスなど消費生活全般に関する消費者からの相談のほか、他の課題の把握・対応をすることで包括的な問題の解決に向けた支援を行います。 【中野市消費生活センター】
市税等の納付相談	病気や失業等のやむを得ない理由で納付が困難な市民の生活状況等を聞き取り、納付方法等の相談を行うとともに、必要に応じて支援機関等への案内を行うことで、自殺諸要因の早期解消につなげます。 【税務課】

地域包括支援センターでの 総合相談	市内の高齢者及びその家族の相談窓口として、あらゆる相談業務に対応し、支援機関へのつなぎます。 【地域包括支援センター】
労働問題全般	賃金、労働時間、解雇等に関する相談に中野総合労働相談コーナーの職員が相談に応じ、情報提供を行います。 【中野総合労働相談コーナー】
警察安全相談	DV、ストーカー、犯罪被害等の相談に警察官が真摯に対応し早期解決につなげます。 【中野警察署】

(2) 居場所づくりの推進

健康問題、経済問題等の様々な理由により孤立のリスクがある人を対象とした居場所を提供するとともに、その居場所について周知を行います。

孤立のリスクのある人の家族に対して、それぞれのケースに応じた支援を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
子ども食堂	子どもから高齢者まで幅広い世代の居場所づくりや世代間交流、食事の提供、また困りごとの相談を受けて関係機関へつなぐことを目的に、子ども食堂を実施します。 【中野市社会福祉協議会】
オレンジカフェ	認知症の方やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門家などが気軽に集い、交流を楽しむ場所を支援します。【高齢者支援課】

(3) 心身の健康づくりの推進

健康問題は自殺の要因が高いことから、定期的な健診（検診）の受診を推奨するとともに、健康教育・健康指導の場を通じた発症予防・早期発見・重症化予防に努めます。

こころの健康相談を通じて過度の精神ストレス状態や精神疾患等の早期発見につなげます。

取組	取組内容【担当課・団体】
各種健（検）診 基本健診	疾病等の早期発見、早期治療の推進のため、特定健診・がん検診・歯科検診等の各種健（検）診を実施します。 【健康づくり課】
特定保健指導	生活習慣病の予防と早期発見のため、健康の保持・増進について助言等を行うことで、心身ともに健康でいられるよう支援します。【健康づくり課】
重症化予防事業	生活習慣病の発症や重症化を予防し、生活の質の維持・向上を支援します。 【健康づくり課・高齢者支援課】

(4) 自殺未遂者への支援

自殺未遂者は再度の自殺企図の恐れがあり自殺のリスクが高いとされることから、本人や家族に対し適切な医療・相談支援ができる体制の構築に努めます。

中野市いのち支える自殺対策推進懇話会において、中野警察署や岳南広域消防本部と連携を図り、自殺未遂者の支援について体制の構築に努めます。

取組	取組内容【担当課・団体】
警察安全相談	24 時間体制で様々な悩みを抱える者からの相談を受理しており、保護等一時的な対応をするとともに、関係機関への情報提供や引継ぎなどを通じて連携に努めます。 【中野警察署】
自傷行為における救急対応	情報把握及び関係機関との連携を図ることにより、必要な支援へつながるよう努めます。 【岳南広域消防本部】
子どもの自殺危機対応チームによる助言・指導	子どもと関わる支援者が困難ケースに直面したとき、専門家の助言や直接支援を受けられるよう、多職種の専門家で構成する「子どもの自殺危機対応チーム」が学校、市町村等に助言・指導を行います。 【子どもの自殺危機対応チーム事務局（長野県精神保健福祉センター）】

(5) 遺された人への支援（自死遺族支援）

大切な家族を自死で亡くした家族への相談窓口や支援団体の情報を提供するなど、自死遺族の支援を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
自死遺族に対する支援	大切な家族を自死で亡くした家族が、同様の体験を持つ方々の中で安心して胸のうちの話を語る体験を通じて、心癒されることを目的として、県が実施している自死遺族交流会「あすなろ会」の情報提供に努めます。 【長野県・健康づくり課】

(6) その他生きることの促進要因を増やす取組の充実

人権問題を抱える人や自然災害により被害を受けた人等に対する心身のケアを図ります。

生活上の悩みや問題を抱えた外国籍の市民が安心・安全に暮らせるように支援します。

取組	取組内容【担当課・団体】
多様性と人権が尊重される環境づくり	多様な性のあり方について正しい理解を広め、性的マイノリティに対する差別や偏見の解消を図り、多様性と人権が尊重される環境づくりを推進するとともに、当事者が抱える悩みについて、相談できる支援体制の整備に努めます。【人権・男女共同参画課】
犯罪被害者等への支援	犯罪被害者等が必要とする施策を総合的に推進し、犯罪被害者等が受けた被害の早期回復や軽減、日常生活の再建を図り、誰もが安心して暮らすことができるための支援を行います。 【人権・男女共同参画課】
被災者の心身のケア	自然災害等によって大きな被害を受けた市民に対して保健師による心身の健康相談とこころのケアを行います。【長野県】

基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

こころの健康に関する市民意識調査において、自殺を考えた原因として、学校生活に関する項目に増加が見られます。児童生徒を取り巻く環境は、常に変化しています。昨今では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、児童生徒自身のみでなく、その家庭環境も複雑化・多様化しています。その生活環境・家庭環境により居場所を失う子どもや、自分自身では対応・解決できないような大きな問題に直面する子どもが今後も増えることが予想されます。その際に求められるのが、児童生徒自身で問題を抱え込むことなく、信頼できる身近な大人に相談できるようにすることです。

自殺総合対策大綱では、子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化が示され、令和5年6月には「こどもの自殺対策緊急強化プラン」という自殺対策の強化に関する施策が取りまとめられました。リスクの早期発見や的確な対応等により、子どもが自ら命を絶つようなことのない社会の実現が求められています。

こころの健康に関する市民意識調査において、相談することにためらいを感じるかとの問いに、「感じる」「どちらかというと感じる」と回答した人の割合が合わせて48.6%と約半数となっています。特に18～29歳が54%と最も高くなっています。また、児童生徒の自殺予防に効果があると思うことは何かとの問いに、周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないことを学ばせることが自殺対策に効果があると回答した人の割合が60.5%と最も高い回答でありました。このことから、学齢期のうちから、命の大切さ、相談すること、SOSを発信すること、助けを求めることの大切さを教育していくことが重要と考えられます。子どものうちから教育を行うことで、年齢を重ねたときにも一人で抱え込むことや自殺の予防に繋がると考えられます。

また、困難を乗り越えて回復していく力(レジリエンス力)を子どものうちから教育の中で獲得していくことも大切な取組になると考えられます。

中野市においては、児童生徒が困難・ストレスに直面した際の適切な対処方法を学ぶこと、信頼できる大人に助けを求めることができるようになることを目的とした「SOSの出し方に関する教育」を実施します。

(1) SOSの出し方に関する教育の推進

児童生徒が抱えるストレスや悩みや今後起こり得る課題に対応できるよう、身近にいる信頼できる大人に助けを求めることができるようになるための「SOSの出し方に関する教育」を学校教育において実施します。

取組	取組内容【担当課・団体】
小中学生向け自殺予防啓発事業（SOSの出し方に関する教育）	様々な悩み・困難・ストレスに直面した時、信頼できる大人に助けを求めることができるようになるよう、ライフスキルに関する教育を行います。 【学校教育課】
SOSの出し方教育の現場での指導等	学校現場におけるSOSの出し方教育の場において、市職員が同席し指導等を行います。 【健康づくり課】

(2) 教職員や保護者に対する普及啓発

児童生徒と普段接している学級担任、養護教諭等の教職員や保護者に対し、子どもがSOSを出しやすい環境を整えることの重要性や、大人が子どものSOSを察知して、適切な支援へつなげることの必要性について理解を促します。

取組	取組内容【担当課・団体】
教職員・保護者向けゲートキーパー研修会	児童生徒が悩みや不安を抱え込まず、周囲に打ち明けることができる環境を整備するため、教職員・保護者を対象としたゲートキーパー研修会を検討します。 【健康づくり課・学校教育課】
保護者向け啓発チラシの配布	思春期特有のＳＯＳサインの捉え方や、保護者自身の相談先等について周知します。【健康づくり課】

(3) SNSによるこころの悩み相談

長野県では、ICTを活用した相談窓口として、平成29年度から中高生を対象としたLINE相談を全国に先駆けて実施し、利用者は年々増加しています。

SNSであれば自分の気持ちを表現できる子どもも多くいることから、SNS等を活用し、子ども達の健やかな心と体の成長を支える取組を進めていきます。

取組	取組内容【担当課・団体】
SNSによる子どもの悩み相談	様々な悩みを抱える方が電話や面談によらず相談できるように、SNSを使ったこころの悩み相談を受け付けます。【長野県】

重点施策1 勤務・経営者への施策

本市の平成26年～令和5年の10年間の職業別自殺死亡者の割合で、「有職者」は、57.8%で最も多くなっています。

有職者の自殺の背景に、必ずしも勤務問題があるとは言えませんが、配置転換や職場での人間関係、長時間労働などの勤務にまつわるさまざまな問題をきっかけに、退職や失業を余儀なくされた結果、生活困窮や多重債務、家庭内の不和等が発生し、最終的に自殺のリスクが高まるということも想定されます。

近年、「働き方改革実行計画」や「健康・医療戦略」に基づき、産業医・産業保健機能の強化、長時間労働の是正、健康経営の普及促進等を実施するとともに、それらを連動させて一体的に推進することが求められています。

このことから、本市においても関係機関と連携を図り、対策を進めていきます。

(1) 職場におけるメンタルヘルス・ハラスメント対策等の推進・長時間労働の是正

職場の環境改善等に向けた取組について、周知啓発を図ります。

セミナーや研修会を通じて、「働き方改革関連法」をはじめとする関連法制度の周知を図り、長時間労働の是正・改善を促進します。

市内企業・労働組合等に向けて、職場における心身の健康管理等に関する講座の開催やゲートキーパー養成研修会を開催します。

市が庁内の職場環境改善に向けて率先して取り組み、市内企業における自殺のリスクを生まない職場環境づくりを促進します。

取組	取組内容【担当課・団体】
ゲートキーパー養成研修会（出前講座）	市内企業、労働組合等に向けて、職場における心身の健康管理等に関する講座の開催やゲートキーパー養成研修会を実施します。【健康づくり課】
働き方改革、ハラスメント防止等に係る事業主への助言・指導	解雇、雇止め、配置転換、賃金の引き下げ、募集・採用、いじめ、嫌がらせ、ハラスメントなどのあらゆる分野の労働問題について、事業主、労働者双方の相談に専門相談員が対応します。 【中野総合労働相談コーナー】

労働相談事業	労働に関する様々な内容の相談に対応します。専門の労働相談員が公正中立的な立場でアドバイスします。 【北信労政事務所】
特別労働相談	雇用や労働条件についての疑問や人事・労務管理上の問題など、労働問題全般について、公正・中立な立場で悩みをお聞きし、解決に向けてアドバイスします。相談内容が深刻で訴訟に発展しそうな場合や、多岐の法律・制度に関係しているため専門家の判断が必要と認められる場合には、特別労働相談員（弁護士・社会保険労務士・産業カウンセラー）に相談できます。【北信労政事務所】

重点施策 2 高齢者への施策

本市における 60 歳以上の自殺者数は、平成 28 年～令和 5 年で、男性 8 人、女性 11 人の状況でした。

高齢者は、年齢とともにさまざまな健康問題を抱えることもあります。検診の受診及び必要に応じ医療機関の受診を勧奨する他、介護予防・疾病予防・重症化予防など一体的に実施し、健康寿命の延伸に資する取組が大切です。

また、配偶者をはじめとした家族との死別や離別、身体疾患等をきっかけに孤立や介護、生活困窮等の複数の問題を抱え込むことが考えられます。地域とのつながりが希薄である場合には、誰にも相談できず、問題の把握が遅れてしまい、その間に自殺のリスクが高まることが考えられます。

今後も地域での交流を通じて、生きがいをもって生活できるように活動を支援します。

(1) 地域包括ケアシステムの構築・推進による支援体制整備

住まい・医療・介護・予防・生活支援等のサービスが一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築・推進を通して、生活上の課題を抱える高齢者への生きることへの包括的支援を推進します。

生活上の支援を必要とする高齢者、医療・介護に関する課題を抱える高齢者、認知症高齢者等の暮らしを支える取組を実施します。

取組	取組内容【担当課・団体】
地域包括支援センター運営事業	高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、保健師・介護支援専門員・社会福祉士などが連携し、医療、介護、福祉など様々な方面から包括的・継続的に支援します。 【高齢者支援課・北信総合病院】
認知症サポーター等養成講座	地域や職域において、認知症について正しく理解し、認知症の人と、その家族を温かく支援する認知症サポーターを養成します。【高齢者支援課】
生活支援体制整備事業	支援を必要とする高齢者に対して多様な生活支援サービスが提供される体制を整備するため、各地域に生活支援コーディネーターを配置します。また、地域における資源や課題の情報共有・協議を行う場としての協議体を設置し、情報共有・連携強化を図ります。 【高齢者支援課】

在宅医療・介護連携相談窓口	支援を要する高齢者など市民が住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう、医療・介護の関係機関と連携し、地域の在宅医療・介護サービスに係る情報提供、相談対応、連絡調整などを行います。 【高齢者支援課】
---------------	--

(2) 地域における要支援・要介護者及びその家族への支援の充実

地域における要支援・要介護者、認知症高齢者等の支援を必要とする高齢者及びその家族を対象とした相談・指導等の支援策を充実させます。

取組	取組内容【担当課・団体】
介護予防・生活支援サービス事業	要支援者などに対し、介護予防を目的として、日常生活上の支援や機能訓練、閉じこもり予防、自立支援に資するサービスを提供します。 【高齢者支援課】
認知症初期集中支援事業	認知症の方やご家族に早期に関わる支援チームを設置し、住み慣れた地域で生活が継続できるよう支援します。 【高齢者支援課】
認知症介護者支援事業	若年性認知症を含む認知症の方、そのご家族等を対象とした介護相談への対応や介護者同士の交流機会の提供を通して、介護をしている方の負担軽減を図ります。 【高齢者支援課】
在宅要介護者等訪問歯科健診	在宅要介護者等に対し、歯科医師が歯科検診を行い、歯科口腔疾患の早期発見・予防に努め、口腔機能の維持を図ります。【高齢者支援課】
在宅要介護者等訪問歯科指導	在宅要介護者等に対し、歯科衛生士が歯科保健指導を行い、歯科口腔疾患の早期発見・予防に努めるとともに、食事や会話の楽しみや栄養状態の改善を図るための支援につなげます。【高齢者支援課】

(3) 高齢者の健康づくりの推進

健康増進や介護予防、認知症予防等に資する取組を地域と協働して推進し、高齢者の心身の健康リスクの低減を図ります。

健康教育・健康相談の充実により、高齢者の健康不安の解消に努めます。

取組	取組内容【担当課・団体】
栄養相談事業	栄養士による栄養相談を行い、高齢者の食生活の改善・向上を図ります。【高齢者支援課】
各種健(検)診・基本健診	疾病等の早期発見、早期治療の推進のため、特定健診・がん検診・歯科健診等の各種健(検)診を実施します。 【健康づくり課】
特定保健指導	生活習慣病の予防と早期発見のため、健康の保持・増進について助言等を行うことで、心身ともに健康でいられるよう支援します。【健康づくり課】

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	高齢者の抱えている健康課題を把握し、高齢者の特性を踏まえた保健事業を実施することで、疾病の重症化予防・介護予防を促進し、健康寿命の延伸及び社会保障費の安定を図る。 【健康づくり課・高齢者支援課・市民課】
訪問指導事業	介護保険認定者を除く 75 歳以上の高齢者に対して保健師等による訪問指導を行い、介護予防に係る取組の推進や、地域包括支援センターと連携した支援へのつなぎを図ります。【高齢者支援課】
健康教育・相談事業	地域の公民館にて、健康教育や介護予防教室等の出前講座や相談対応を行うことで、健康の維持・増進を図るとともに、健康や介護予防に関する知識の普及・啓発を図ります。【高齢者支援課】
介護予防普及啓発事業	地域全体で介護予防に関する知識とその重要性についての認識を共有し、高齢者自らの自主的な介護予防への取組を支援する環境整備を行います。 【高齢者支援課】

(4) 高齢者の社会参加の促進と孤立・孤独予防

サロン事業やシニアクラブの活動支援、就労機会の提供等を通して、高齢者の閉じこもり予防、生きがいづくりを推進します。

地域の一人暮らし高齢者等の孤立・孤独を予防するとともに、地域での見守りにつながる取組を展開します。

特に男性の高齢者に対して多方面からのアプローチを図り、社会参加を促します。

取組	取組内容【担当課・団体】
高齢者センター運営事業	高齢者の教養の向上及び生きがいづくりのため、高齢者センターを運営し、自主的利用の促進を図ります。 【高齢者支援課】
ふれあいいきいきサロン	地区の集会施設等を利用して、高齢者等の孤独・孤立予防、閉じこもり予防、認知症予防を目的としたサロン（お茶飲み会）を区単位で開催します。 【高齢者支援課・中野市社会福祉協議会】
シニアクラブ活動助成事業	会員相互の親睦を深め、健康の維持、教養の向上、レクリエーション、地域社会との交流を図るシニアクラブ活動に助成します。【高齢者支援課】
シルバー人材センター事業補助事業	高齢者の能力活用や活力ある地域社会づくりのため、シルバー人材センターの運営に対し補助します。 【高齢者支援課】
フレ！フレ！介護予防サポーター養成教室	介護予防について広く学び、地域などで活躍する「フレ！フレ！サポーター」の人材育成を図り、地域におけるネットワークの構築を図ります。 【高齢者支援課】
ひとり暮らし高齢者等見守り事業	住民の生活状態を必要に応じ適切に把握するために、ひとり暮らしの高齢者宅へ訪問し、地域における見守りを推進します。 【福祉課・高齢者支援課】【中野市社会福祉協議会】

重点施策 3 生活困窮者への施策

本市において、平成 26 年～令和 5 年の 10 年間に自殺で亡くなった人の原因・動機のうち、経済・生活問題を理由とするものは 16.4%で、健康問題に次いで 2 番目に多い割合となっています。

生活困窮状態にある人は、単に経済的に困窮しているだけでなく、就労や心身の健康、家族との人間関係、ひきこもりなど、さまざまな問題を抱えた結果、自殺に追い込まれるリスクがあると考えられます。

そのため、生活困窮者自立支援制度に基づく支援と自殺対策を緊密に連動させて、経済や生活面の支援のほか、健診受診勧奨や保健指導、心身の健康問題や人間関係等のさまざまな問題に対する相談支援など、包括的な支援を行っていく必要があります。

(1) 多分野・他機関による支援ネットワークの構築と相談支援の実施

弁護士会や生活就労支援センター「まいさぼ中野」等の関係機関と連携した相談支援を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
生活や仕事での悩みごと相談事業	包括的な支援の入口として、経済的困窮の課題の有無に関わらず相談対応に応じ、失業、ひきこもり、家賃の滞納、多重債務、子育て、家族の病気・介護、障がいなどの課題解決方法について相談者とともに考えます。また、関係機関との連携を図ります。 【福祉課】【まいさぼ中野】

(2) 生活困窮者対策と自殺対策の連動

地域共生社会、生活困窮者自立支援制度、自殺対策の 3 施策の連動性を高めるため、自殺対策に係る様々な関係機関と緊密に連携しながら、地域住民の生きることへの包括的支援を図ります。

生活困窮者自立支援事業の適切な運用による個別支援を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
生活困窮者自立支援事業	生活に困窮している方へ自立に向けた支援を行います。生活保護のような経済的給付ではなく、困窮者の生活の課題を把握し、社会保障制度等を活用した課題解決を相談者と共に行う人的支援を行います。 【福祉課】【まいさぼ中野】

(3) 生活困窮を抱えたハイリスク者への包括的な支援

生活困窮状態にある人の抱える課題は多岐に渡ることから、住居の確保や就労支援、学習支援等のそれぞれの事案に応じた経済的援助・個別支援を行います。

取組	取組内容【担当課・団体】
生活保護事務	生活に困窮する方に対し、困窮の程度に応じた必要な保護を行うことで、生活の安定と自立を支援します。また、困窮の背景にある状況・課題の把握に努め、必要に応じた適正な支援につなげます。 【福祉課】

フードバンク事業	市内の企業（食料品スーパー・職場など）や各家庭から、まだ食べられるにもかかわらず、様々な理由で廃棄されてしまう食品の引き取り、寄付を募集するフードバンク事業を行います。提供いただいた食品で、経済的に困窮した状態で、食の確保に困っている方を支援します。 【中野市社会福祉協議会】
住居確保給付金事業	離職により住居を失った方、失う恐れが高い方に、再就職に向けた支援と一定期間の家賃相当額を支給します。【福祉課】【まいさぼ中野】
家計改善支援事業	滞納や借金など家計に問題を抱える方に、家計改善と家計の管理職を高める支援を行います。 【福祉課】【まいさぼ中野】
滞納世帯の納税相談、市税等の徴収業務	多様で複合的な課題を抱え、多重債務だけでなく、相談者の諸問題について、生活再建をできる限り実情に応じた支援を行います。【税務課】
居住支援事業	住居を無くし生活に困窮している方に、一定期間、宿泊場所を提供します。 【福祉課】【まいさぼ中野】
子どもの学習・生活支援事業	高校卒業資格がない方、生活に困窮していて子どもの学習や居場所に困っている方に学習支援を実施します。 【福祉課】【まいさぼ中野】
就労準備支援事業	一般就職に向けた準備が整っていない方を対象に、一般就労に従事する準備としての基礎能力の形成を計画的かつ一体的に支援します。 【福祉課】【まいさぼ中野】

重点施策 4 無職者・失業者への施策

経済・生活問題、健康問題、家庭問題等自殺の背景・原因となる様々な要因のうち、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取組により解決が可能であり、失業や多重債務、生活苦等一見個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談やうつ病等の治療について社会的な支援の手を差し伸べることにより解決できる場合もあります。

一人で悩みを抱える背景となる「失業やうつ病、多重債務、いじめ等の自殺関連事象は、不名誉で恥ずかしいものである」という間違った社会通念から脱却することや、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であって、その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、広く啓発していく必要があります。

(1) 無職者・失業者に対する相談窓口の充実

各種雇用対策を推進するとともに、まいさぼ中野やハローワーク等の関係機関窓口におけるきめ細やかな相談支援を充実させ、包括的な支援につなげます。

取組	取組内容【担当課・団体】
生活困窮者等の就労支援	家庭や健康面・経済面・人間関係等の様々な問題を抱えている生活困窮者に対し、就労支援を行います。 【福祉課】【飯山公共職業安定所】【まいさぼ中野】

総合労働相談コーナー	労働条件（解雇、労働時間、賃金、休暇）いじめ・嫌がらせ、パワーハラスメントの労働に関する様々な相談に、専門の相談員がワンストップで対応します。 【中野総合労働相談コーナー】
------------	---

(2) 無職者・失業者等の生活困窮者支援と自殺対策の連動

取組	取組内容【担当課・団体】
生活困窮者自立支援事業	「重点施策 3 生活困窮者への施策」(3) と同様です。
生活保護に関する相談支援	「重点施策 3 生活困窮者への施策」(3) と同様です。
滞納世帯の納税相談、市税等の徴収業務	「重点施策 3 生活困窮者への施策」(3) と同様です。

2 「生きることの包括的な支援」としての自殺対策の推進

世界保健機構（WHO）が「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」であると明言しているように、自殺は社会の努力で避けることができる死であるということが、世界の共通認識となっています。

経済・生活問題、健康問題、家庭問題など、自殺の背景・原因となる様々な要因のうち、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取組により解決が可能と言われています。また、健康問題や家庭問題等の一見、個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談やうつ病等の治療について社会的な支援の手を差し伸べることにより解決できる場合もあります。

したがって、本市の自殺対策においても、自殺を人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉え、社会的な取組として対策を推進していきます。

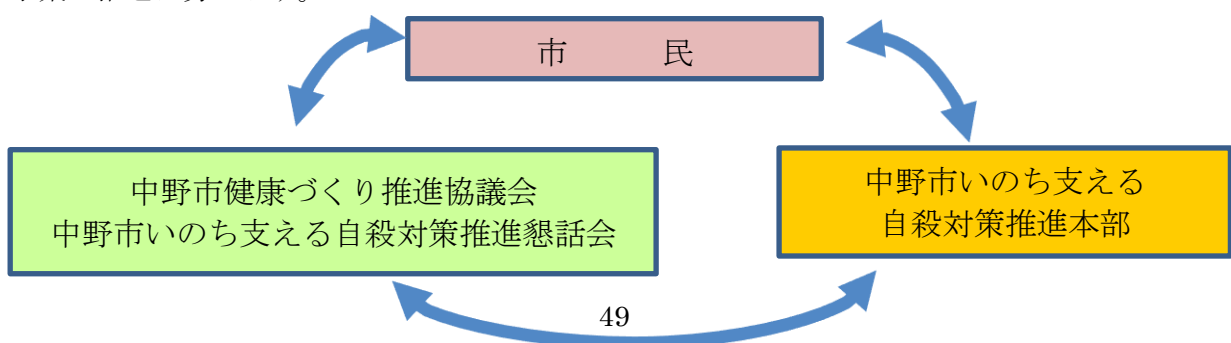
自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことのできる社会的な問題であることから、自殺対策は、持続可能でより良い社会の実現を目指すSDGsの達成に向けた施策としての意義も持ち合わせるものです。

自殺防止や遺族支援といった狭義の取組のみならず、地域において「生きる支援」に関連するあらゆる取組を総動員し「生きることの包括的な支援」として自殺対策を推進します。

第5章 計画の推進体制・評価

1 中野市いのち支える自殺対策推進本部等の開催

「誰も自殺に追い込まれることのない中野市」の実現を目指し、市長が本部長を務め、庁内全ての関係部長で構成される「中野市いのち支える自殺対策推進本部」及び関係機関や民間団体等で構成される専門の協議体である「中野市健康づくり推進協議会」、自殺対策基本法に基づき関係機関及び関係する団体等が連携を強化し、中野市における自殺対策を総合的に推進するために設置された「中野市いのち支える自殺対策推進懇話会」において、PDCAサイクルに基づいて、進行状況の確認・評価を行うとともに、それぞれの分野で課題の抽出を図りながら事業の推進に努めます。



2 計画の評価・見直し

本計画は、令和7年度から令和11年度までの5か年を計画期間としますが、「自殺」という「命」に直接関わる問題であるため、毎年評価を行い中野市いのち支える自殺対策推進本部へ報告し、現状把握と情報共有を行います。

明確化された課題については、中野市いのち支える自殺対策推進本部において協議し、新たな自殺対策の取組を実践していきます。また、既存の取組の中で対応・解決できないような問題が生じた場合には、中野市いのち支える自殺対策推進本部において協議し、新たな自殺対策の取組を実践していきます。

計画期間中においても、こうした計画の評価・見直しを積み重ね、新たな自殺対策の取組を実践し、次期中野市いのち支える自殺対策計画へと反映させていきます。

3 市関連事業一覧

基本施策、重点施策に限らず、現在、自殺対策関連事業として行っている下記の事業についても引き続き実施していくことで、自殺対策に努めていきます。

○総務部

課等名	事業(業務)名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の捉え方
庶務課	職員の健康診断結果の指導、相談	産業医の指示等により、保健師が健診結果について指導、相談	▼住民からの相談に応じる職員の心身面の健康の維持増進を図ることで、自殺総合対策大綱にも記載されている「支援者への支援」となる可能性がある。
庶務課	職員のメンタルヘルス相談事業	職員のメンタルヘルスについての相談業務を精神保健福祉士に委託して実施 また、保健師による相談も実施。	▼住民からの相談に応じる職員の心身面の健康の維持増進を図ることで、自殺総合対策大綱にも記載されている「支援者への支援」となる可能性がある。
庶務課	職員のストレスチェックの実施	職員のこころの健康を保つために、メンタルヘルスに関する研修会を実施。	▼住民からの相談に応じる職員の心身面の健康の維持増進を図ることで、自殺総合対策大綱にも記載されている「支援者への支援」となる可能性があるとともに、全庁的に自殺対策を推進することができる。
庶務課	職員のメンタルヘルスに関する研修の実施	職員のこころの健康を保つために、メンタルヘルスに関する研修会を実施。	▼住民からの相談に応じる職員の心身面の健康の維持増進を図ることで、自殺総合対策大綱にも記載されている「支援者への支援」となる可能性があるとともに、全庁的に自殺対策を推進することができる。
庶務課	行政の情報提供・広聴に関する事務（広報等による情報発信）	広報紙の編集・発行 ホームページ、フェイスブックによる情報発信	▼ゲートキーパー養成講座（適宜）やこころの健康相談の案内（毎月）など自殺対策に関する記事を掲載することで、地域住民への啓発を行う。

税務課	徴収の緩和制度としての納税相談	住民から納税に関する相談を受け付ける。	▼納税を期限までに行えない住民は、生活面で深刻な問題を抱えていたり、困難な状況にあったりする可能性が高いため、そうした相談を「生きることの包括的な支援」のきっかけと捉え、実際に様々な支援につなげられる体制を強化する。 ▼税法上の取扱いを遵守し、納税相談により、生活問題などで納税義務を果たすことが困難な場合は、内容に応じて関係部署と連携していく。
-----	-----------------	---------------------	--

○健康福祉部

課等名	事業(業務)名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業の捉え方
健康づくり課	精神保健事業	①精神保健福祉相談 ②訪問指導 ③普及啓発活動	▼随時、相談を行うことで早期に精神的な悩みに対応し、問題解決に向けた支援を行う。内容により関係機関と連携することで、各種支援へのつなぎの接点となり得る。必要時、継続した支援にて見守りを行う。
健康づくり課	ゲートキーパー養成研修会	身近な人の悩みに気づき、話を聴き、必要な支援につなげ見守る役割を持つ人を育成する。	▼こころの健康への理解を深め、周りの人の異変に気づくこと、気づいた場合に適切に行動すること、必要時に適切な相談機関につなぐこと等ができるよう、ゲートキーパーを養成する。
健康づくり課	ひきこもり相談支援	家族等からひきこもりの相談があった場合支援する。	▼ひきこもりの問題を抱える家族及び本人に対して、個別相談を行い、問題解決に向けて対処法をともに考える。必要に応じて関係部署、関係機関と連携する。
健康づくり課	精神保健福祉に関する窓口の周知	精神保健福祉に関する窓口を周知する。	▼相談窓口一覧（県北信保健福祉事務所：自殺対策推進会議作成）を用いて様々な相談窓口を紹介する。
健康づくり課	こころの健康相談	専門の相談員による相談日を定期的に開催(年12回)し、精神疾患や心の健康について、相談支援を行い、必要に応じて次の支援につなげる。 案内リーフレット(健康・福祉カレンダー)を作成、配布。	▼心の悩みやそれに伴う身体の不調に関する相談を受けることで相談者に寄り添い、悩みやストレスの軽減につなげる。相談者の自殺リスクの高まりが懸念されることから、状況により関係部署との連携し適切な支援を実施する。
健康づくり課	こころ・法律・仕事のなんでも相談会	北信保健福祉事務所の協力を得て、北信圏域6市町村で合同開催をしている。複合的な悩みにワンストップで対応するため、精神科医師、弁護士、司法書士、まいさば、保健師が相談に対応している。	複合的な悩みがあると自殺のリスクは高くなることから、各専門相談が複合的な悩みに対応することで、一度に相談対応ができ、その場で連携や繋ぎも可能となる。 夜間など就労者が来所しやすいように開催している。

健康づくり課	中高断酒会への協力	当事者同士の交流と、定期的な開催により断酒の継続を目指す。 隔月で保健師が参加し、当事者や家族の状況を確認している。	▼アルコールの問題を抱える方は、自殺のリスクが一般的に高く、家族も困難を抱えている場合が多い。 断酒会の機会は、飲酒行動上の問題を抱える方の情報をキャッチし、関係機関が連携し、支援するためのきっかけになり得る。
健康づくり課	保健補導員活動事業	保健補導員活動を通じて、保健補導員が担当地域住民と交流を図り、助け合い支えあう地域づくりを推進するため、保健補導員会の活動を支援する。	▼保健補導員にゲートキーパー研修を受講してもらい、担当地域住民の状態把握について理解を深めてもらうことにより、保健補導員がリスクの高い担当地域住民を行政につなぐ等の対応が取れるようになる可能性がある。
健康づくり課	心の健康に関する健康教育（出前講座）の実施	心の健康について、依頼のあった団体へ集団指導を行い、うつ病や心の健康についての普及啓発を図る。	▼健康教育（出前講座）の中で、自殺問題とその対応についても言及することにより、当該問題に関する住民の理解促進を図ることができる。
健康づくり課	健康づくりポイント事業	健康長寿のまちづくりの推進を目的に、市民の健康づくりへの意識向上、生活習慣の改善及び運動習慣の定着を図る。	▼各種健（検）診や歩いて健康フェスタ等のイベントにおいて、健康づくりを切り口に、住民の生活状況の把握等を行うことで、自殺のリスクが高い住民がいた場合には、個別相談や継続支援につなげる等の支援への接点となり得る。
健康づくり課	こころの講演会	こころの健康について住民に広く周知し、生きる意味や心の健康の大切さ、セルフケアについての理解を図る。	▼自殺対策を含めたこころの健康づくりをテーマとすることで住民のこころの健康の保持やメンタルヘルスへの啓発・教育の機会になり得る。また、保健師による個別相談の場を設け、専門機関へつなげることができる。
健康づくり課	データヘルス計画	国保データベース等から、市の健康課題の分析、保健事業の評価を行う。	▼データヘルス計画により、市の健康課題に適した事業を行うことで、市民の健康や疾病に関する知識の向上や不安の軽減につながり、健康問題を要因とする自殺の予防になり得る。
健康づくり課	死亡統計	人口動態調査票より自殺者の人数、地区、死因等を把握し、統計資料を作成する。	▼統計情報により自殺者の傾向を把握し、自殺対策につなげる。
健康づくり課	子育て・健康相談	心身の健康に関すること、家庭における健康管理等について個別の相談に応じ、健康の保持増進を図る。	▼健康問題は、自殺に至る主な理由の1つである。リスクを抱えた方を把握して、必要な支援につないでいくための接点となり得る。また、母子の来所者について、育児によるストレス等は母親の自殺リスクを高める場合がある。育児に関して相談に応じることで、母親の負担や不安感の軽減に寄与し得る。

健康づくり課	歩く健康づくり事業	歩く健康づくりの実践を行うとともに、健康運動指導士等による健康教育やのびのび健康体操、血圧測定等を行い、日常のウォーキング等、健康づくりへの意識高揚を図る。	▼歩いて健康フェスタ等の際に住民の生活状況の把握等を行うことで、自殺のリスクが高い住民がいた場合には、個別相談や継続支援につなげる等の支援への接点となり得る。
健康づくり課	食生活改善事業	生活習慣病を予防するため、「食」を通して適塩や野菜摂取の必要性を理解してもらうことにより、生活習慣病を予防するとともに、健康寿命の延伸を図る。(食生活改善推進委員への委託事業)	▼食生活に問題があり生活習慣病等に罹患する方の中には、生活苦や身近な支援者の不在など、日常生活上の困難を抱えている場合があり、自殺のリスクが高い人も少なくないと思われる。 ▼各種イベントにおいて、生活習慣病を切り口に、住民の生活状況の把握等を行うことで、自殺のリスクが高い住民がいた場合には、個別相談や継続支援につなげる等の支援への接点となり得る。
健康づくり課	食生活改善推進協議会	地域住民の食生活の改善を図ることにより、生活習慣病等を予防するため、健康寿命の延伸を目指す。	▼食生活に問題があり、生活習慣病に罹患する方の中には、生活苦や身近な支援者の不在など、日常生活上困難を抱えて自殺のリスクが高い人も少なくないと思われる。推進員の学習会の中に、自殺対策の視点を入れ込むことにより、推進員が自殺リスクを早期に発見し、適切な支援先へつなぐ等の対応が取れるようになる可能性がある。
健康づくり課	はつらつ健康教室	食生活改善推進員の養成(20時間以上の講習が必用)を通じて地域住民の食生活の改善を図ることにより、生活習慣病を予防するとともに、健康寿命の延伸を図る。	▼食生活に問題があり生活習慣病等に罹患する方の中には、生活苦や身近な支援者の不在など、日常生活上の問題ゆえに自殺のリスクが高い人も少なくないと思われる。 ▼推進員の養成講座の中に、自殺対策の視点をいれこむことにより、推進員が自殺リスクを早期に発見し、適切な支援先へつなぐ等の対応がとれるようになる可能性がある。
健康づくり課	各種健(検)診事業	生活習慣病等の疾病、または疾病につながるリスクを早期に発見し疾病を予防する。	▼健康問題は、自殺に至る主な理由の1つであり、疾病を早期に発見することで、疾病が重症化・深刻化しない。また、各種健(検)診の機会を活かし、問題がある場合にはより詳細な聞き取りを行うことにより、専門機関による支援への接点になり得る。
健康づくり課	事後指導	保健師等専門職が事後指導を行い、対象者の行動変容(生活習慣改善など)を支援する。	▼健診の事後指導において、食事・運動の改善の効果として、身体疾患のみならず、うつ病やアルコール依存症など自死との関連が高い疾病の予防・改善にもつながる。生活習慣を対象者とともに考えていくことは、生きる支援につながる。

健康づくり課	糖尿病対策事業	糖尿病予備軍・糖尿病を健診等で発見し、糖尿病の発症予防や重症化を予防する。また未受診者を医療につなげる。対象者へ個別の保健・栄養指導やポピュレーションアプローチ（講演会等）を行う。	▼糖尿病など慢性疾患は、長期の経過を辿り、本人及び家族の生活・経済・介護負担となる。ライフリンク「自殺実態 1000 人調査」でも家族の不和、失業、生活苦は自死の要因の 1 つである。合併症、人工透析（週 3 回半日の通院が必要で、就労にも影響する）など新たな障害の予防につなげることは、本人及び家族の生活の質の向上にもつながる。また経済問題の相談のきっかけともなりうる。
健康づくり課	アピアランスケア助成事業	がんの治療に伴い、医療用補整具を購入した者に対し、助成金を交付することで、就労、社会参加等、自分らしく生活することを支援する。	がん治療による外見の変化は精神的な苦痛が大きい。相談や申請への対応時に不安や問題を抱えている場合には、専門機関や必要な相談先につなげるなど支援の接点になり得る。
健康づくり課	こども発達相談	こども発達相談（心理相談）	▼子どもの発達に関して専門家が相談に応じることで、母親の負担や不安感の軽減に寄与し得る。 ▼必要時には別の関係機関へとつなぐ等の対応を取ることで、包括的な支援を提供し得る。（※そうした取組自体が生きることの包括的支援にもなり得る）
健康づくり課	母子保健（産後ケア事業）	産後ケア事業	▼産後は育児への不安等から、うつリスクを抱える危険がある。 ▼出産直後の早期段階から専門家が関与し、必要な助言・指導等を提供することで、そうしたリスクの軽減を図るとともに、退院後も他の専門機関と連携して支援を継続することができれば、自殺リスクの軽減にもつながり得る。
健康づくり課	母子保健（育児教室）	赤ちゃん体操・歯の健康・試食を含めた離乳食に関する教室	▼育児教室・マタニティクラスを通じて、その他の不安や問題等についても聞き取りができるのであれば、問題を早期に発見し対応するための機会となり得る。
健康づくり課	母子保健（3 か月児・7 か月児・1 歳児・1 歳 6 か月児、2 歳児、3 歳児健康診査）	乳幼児の健全な発育・発達支援のために乳幼児健診・保健指導を行う。	▼子どもに対する乳幼児健診は、家庭の生活状況や抱える問題等を把握する貴重な機会となり得る。 ▼貧困家庭への支援や虐待防止等の各種施策と連動させていくことで、幼児のみならずその親をも含めて包括的な支援を展開できる可能性があり、そうした支援は生きることの包括的支援（自殺対策）にもなり得る。

健康づくり課	妊産婦健診	妊産婦の健康診査を行い、心身の異常を早期に発見し、適切な支援を行う。また、産後うつ予防を図る	▼妊産婦の心身の状態を把握し、問題があれば関係機関等と連携を図り、早期から自殺対策を踏まえた対応ができる。 ▼産後うつリスクを早期に把握し、適切な支援を行うことができる。
健康づくり課	母子保健 (療育教室：のびのび教室・乳幼児保健相談)	親子で参加する療育教室	▼子どもの発達に関して専門家が相談に応じることで、母親の負担や不安感の軽減に寄与し得る。 ▼必要時には別の関係機関へとつなぐ等の対応を取ることで、包括的な支援を提供し得る。(※そうした取組自体が生きていることの包括的支援にもなり得る)
健康づくり課	母子保健 (不妊・不育症治療助成事業)	不妊症・不育症治療の相談や申請の受付	▼申請を行う夫婦の中には、生活面や金銭面で様々な困難や問題を抱えている場合がある。 ▼相談や申請への対応時に状況等の聞き取りを行い、問題を抱えている場合には、包括的な支援へとつなげるなど、支援への接点になり得る。
健康づくり課	母子保健 (マタニティママ＆パパクラス)	妊婦とその夫（パートナー）へ、妊娠中～産後のメンタルヘルスの変化、相談窓口等の周知、父親・母親同士の交流、父親への料理教室	▼教室を通して、その他の不安や問題等についても聞き取りができるのであれば、問題を早期に発見し対応するための機会となり得る。 ▼夫（パートナー）が精神的に安定していることが、妊産婦の精神的安定にもつながると考える。 ▼妊産婦への支援の充実は、新しい自殺総合対策大綱でも重点項目の1つとして明記されている。
健康づくり課	母子保健 (妊婦等包括相談支援事業)	妊娠・出産・子育て期を安心して過ごしていただくため、妊婦支援給付金と併せて、「相談支援」の充実を図る。 妊娠届出時の面談、妊娠8か月ごろ、乳児全戸家庭訪問時の面談等を実施し、出産や育児についての支援を行う。	▼妊娠時から本人や家族との接触時に状態を把握し、問題があれば関係機関につなげる等、早期から自殺対策を踏まえた対応の強化を図ることができる。 ▼保健師による妊婦全員に対しての面接実施など、妊産婦、子育て中の保護者に対するリスクの把握、切れ目のない多様な支援は、生きていることの包括的支援（自殺対策）にもなり得る。 ▼産後うつ等の症状を早期に把握し、周産期に関わる相談先を周知するなど、適切な支援ができる。
健康づくり課	なかの健康ライフプラン21 (第2次)	健康増進法に基づき策定した本プランの施策の一つとして、こころの健康について着実な推進、進捗管理等を行う。	▼自殺者の減少を目標として掲げており、相談窓口の設置や啓発活動の実施、関係機関との連携など、様々な施策推進を図ることができる。

健康づくり課	休日緊急診療所運営事業補助	休日の急病患者に対する応急診療を実施する。	▼通常時間外で応急処置が必要な方の中には、精神疾患の急激な悪化や家族の暴力等、自殺リスクにかかわる問題を抱えているケースがあることも想定される。 ▼ケースによっては必要な支援先につなぐ等の対応を取るなど、自殺対策と連動させることで、より効果的な支援になり得る。
健康づくり課	健康づくりフェスティバル	健康づくりに対する知識及び意識の高揚を図るため、啓発事業を実施する中で、よろず健康相談コーナーを開設する。	▼医師による気軽な相談コーナーを設けることにより、必要な助言や適切な支援先へつなぐ等の対応ができ、自殺リスクの軽減に寄与し得る。
福祉課	民生児童委員事務	民生児童委員による地域の相談・支援等の実施 民生児童委員に研修の機会があれば参加を呼びかけ受講を勧める。	▼相談者の中で問題が明確化しておらずとも、同じ住民という立場から、気軽に相談できるという強みが民生・児童委員にはある。 ▼地域で困難を抱えている人に気づき、適切な相談機関につなげる上で、地域の最初の窓口として機能し得る。
福祉課	地域福祉推進事業	「地域みんなが主人公」をキーワードに、地域福祉計画の目的 ①健康で安心して生活のできるまちづくり ②福祉行政等サービスの充実 ③ボランティアの推進 ④人権教育の推進 を図ることで、支えあい健やかに暮らせる健康長寿のまちづくりの実現を推進する。	▼制度の狭間にあり、従来の単独制度では対応できない福祉課題をもつ者への支援は、自殺リスクのある者への支援となりうる。 ▼地域における福祉サービスの適切な利用の推進は、包括的な支援体制整備等といった相談支援体制の充実を図ることとなり、自殺予防対策となる。 ▼地域の自殺実態や対策の情報、要支援者の安否情報の収集ならびに関係者間での情報等の共有を図ることで、両施策のスムーズな連動を図ることもできる。 ▼相談活動や見守り活動は、地域において自殺リスクを抱えた対象者の早期発見と支援にもなり得る。
福祉課	権利擁護の仕組みづくり	・北信圏域権利擁護センター事業委託 ・暮らしと権利擁護に関する総合相談 ・成年後見人制度に関する相談支援等 ・権利擁護の普及・啓発 ・市民後見人（サポーター）養成とその支援	▼判断能力に不安を抱える方の中には、精神疾患や知的障がい等を有し、自殺のリスクが高い方も含まれる可能性がある。 ▼事業の中で当事者と接触する機会があれば、自殺のリスクが高い人の情報をキャッチし、支援につなぐための機会、接点となりうる。

福祉課	障がい福祉計画策定・管理事業	障がい者計画及び障がい福祉計画の進行管理を行うとともに、次期障がい者計画、障がい福祉計画及び障がい児福祉計画の策定を行う。	▼障がい者福祉事業と自殺対策事業との連携可能な部分の検討を進めることにより、両事業のさらなる連携の促進を図ることができる。
福祉課	障がい児支援に関する相談	・児童発達支援・医療型児童発達支援・放課後等デイサービス・保育所等訪問支援 ・障害児相談支援	▼障がい児を抱えた保護者への相談支援の提供は、保護者に過度な負担が掛かるのを防ぎ、結果として保護者の自殺リスクの軽減にも寄与し得る。
福祉課	障がい者支援に関する相談	自立訓練・就労移行支援・就労継続支援 A 型 B 型・共同生活援助等の訓練給付、居宅介護、生活介護等の介護給付	▼障がい者の抱える様々な問題に気づき、適切な支援先へとつなげる上での最初の窓口となり得るもので、そうした取組は自殺リスクの軽減にも寄与し得る。
福祉課	障害者差別解消推進事業	障がいを理由とする差別の解消を推進するため、住民や民間事業者等に対し周知・啓発を行う。	▼相談対応にあたる職員にゲートキーパー研修を受講してもらうことで、必要時には適切な機関へつなぐ等の対応について理解を深めてもらい、自殺リスクを抱えた人の把握、支援を拡充していくことができる。
福祉課	自立支援協議会の開催	医療・保健・福祉・教育及び就労等に関係する機関とのネットワーク構築	▼医療や福祉等の各種支援機関の間に構築されたネットワークは、自殺対策（生きることの包括的支援）を展開する上での基盤ともなり得る。
福祉課	障がい者虐待の対応	障がい者虐待に関する通報・相談窓口の設置	▼虐待への対応を糸口に、当人や家族等の養護者を支援していくことで、背後にある様々な問題をも察知し、適切な支援先へとつないでいく接点（生きることの包括的支援への接点）にもなり得る。
福祉課	障がい者基幹相談支援センター事業	障がい者等の福祉に関する様々な問題について障がい者（児）及びその家族等からの相談に応じ、必要な情報の提供及び助言その他の障害福祉サービスの利用支援等、必要な支援を行う。加えて、関係機関との連絡調整、その他障がい者等の権利擁護のために必要な、相談支援の基幹となる相談支援センターを運営する。	▼センターで相談対応にあたる職員に、ゲートキーパー研修を受講してもらうことで、自殺対策の視点についても理解してもらい、問題を抱えている場合には適切な窓口へつなぐ等、職員の相談対応の強化につながり得る。
福祉課	生活保護施行に関する事務	就労支援・医療ケア相談・高齢者支援・資産調査	▼生活保護利用者（受給者）は、利用（受給）していない人に比べて自殺のリスクが高いことが既存調査により明らかになっており、各種相談・支援の提供は、そうした人々にアプローチするための機会となり得る。

福祉課	生活保護各種扶助事務	生活・住宅・教育・介護・医療・出産・生業・葬祭扶助	▼扶助受給等の機会を通じて当人や家族の問題状況を把握し、必要に応じて適切な支援先につなげられれば、自殺のリスクが高い集団へのアウトリーチ策として有効に機能し得る。
福祉課	法外援護事務	行政が独自に援助金等を支給し本人及び世帯の自立助成を図る。	▼親族、知人等から支援を受けられない行旅人は、経済的な困窮、社会的な孤立状態であることが多い。当人や家族の問題状況を把握し支援につなぐ上でのきっかけにするなど、援助金支給の機会を自殺のリスクが高い集団へのアウトリーチの機会として活用し得る。
福祉課	中国残留邦人等生活支援事業	特定中国残留邦人等とその配偶者の方で、世帯の収入が一定の基準に満たない方を対象に、通訳派遣や日常生活上の困難に関する相談・助言を行う。	▼言語的、文化的な障壁に加えて、収入面でも困難な状況にある場合、安定的な生活が送れず、自殺リスクが高まる可能性もある。 ▼相談・助言を通じてその他の問題も把握・対応を進めることで、生活上の困難の軽減を図ることは、自殺リスクの軽減にも寄与し得る。
福祉課	生活困窮者自立支援事業 (自立相談支援事業)	自立相談支援事業	▼生活困窮に陥っている人と自殺のリスクを抱えた人とは、直面する課題や必要としている支援先等が重複している場合が多く、厚生労働省からの通知でも生活困窮者自立支援事業と自殺対策との連動が重要であると指摘されている。 ▼そのため関連事業に関わるスタッフ向けの合同研修会を行ったり、共通の相談票を導入するといった取組を通じて、両事業の連動性を高めていくことが重要である。
福祉課	生活困窮者自立支援事業 (住居確保給付金)	住居確保給付金	▼住居は最も基本的な生活基盤であり、その喪失の恐れや不安は自殺リスクを高めることになりかねない。 ▼住居問題を抱えている人は自殺のリスクが高まることが少なくないため、自殺のリスクが高い集団にアプローチする窓口、接点となり得る。
福祉課	生活困窮者自立支援事業 (一時生活支援事業)	居住支援事業	▼住居は生活の基盤であり、その喪失は自殺リスクを高めることになりかねない。 ▼宿泊場所の提供や衣食の支給は、自殺リスクの高い集団への支援策として極めて重要と言える。

福祉課	生活困窮者自立支援事業 (子どもの学習・生活支援事業等)	子どもの学習・生活支援事業等	▼子どもに対する学習支援、居場所支援を通じて、当人や家庭の抱える問題を察知できれば、当該 家庭を支援につなげる等の対応が可能となり、支援につなぐ機会、接点となり得る。
福祉課	生活困窮者自立支援事業 (就労準備支援事業)	一般就労に向けた準備が整っていない者を対象に、一般就労に従事する準備としての基礎能力の形成を計画的かつ一貫して支援する。	▼就労することに困難を抱えている人は、生活の問題やその他複合的な問題も抱え、自殺リスクが高まる場合もある。 ▼必要に応じて、本事業における就労支援と自殺対策事業とを連動、連携させることにより、有効な自殺対策（生きることの包括的支援）にもなり得る。
福祉課	生活困窮者自立支援事業 (家計改善支援事業)	計に課題がある者を対象に、家計収支表の作成や数ヵ月に渡る家計プランの作成を行い家計の改善を図り、負債がある者に対しては債務整理を検討し、生活再建に向けた支援を行う。	▼家計管理に困難を抱えている人は、生活全般にも大きな問題を抱え、自殺リスクが高まる。 ▼生活に直結する家計に対し家計改善支援や債務整理の支援を行うことは、自殺対策に対し非常に重要な支援と言える。
福祉課	女性相談	多様化する女性の様々な相談に対応するため、相談窓口を設置	▼女性の様々な問題の相談に応じている。問題内容により関係機関と相談、連携することで、各種支援へとつなぎの接点になり得る。
福祉課	ひとり親相談	母子父子自立支援員を配置し、生活全般にわたる相談と自立に向けての支援を行う。	▼ひとり親の様々な相談に応じている。関係機関と相談、連携し支援することで生活の安定が図れるように目指すことが重要と考える。
高齢者支援課	総合相談支援事業	地域の高齢者の実態把握や介護サービス以外の生活サービスとの調整を行う。	▼総合的に相談を受け入れることで、高齢者の情報を最初にキャッチできる窓口と成り得る。
高齢者支援課	一般介護予防事業	地域全体で介護予防に関する知識とその重要性についての認識を共有し、高齢者の自らの自主的な介護予防への取り組みを支援する環境整備を行う。	▼講座や教室等で高齢者の自殺実態とその対策（気づきと対応等）について説明することで、同年代の高齢者への相談先情報等の周知の機会とすることができる。
高齢者支援課	認知症カフェ（オレンジカフェ）運営事業	認知症の方やその家族、地域住民、介護従事者など、気軽に集まれる場を開設することにより、気分転換や情報交換のできる機会を提供する。	▼認知症の方やその家族をはじめ、参加者が気分転換や情報交換を行える場を設けることで、地域・関係機関とのつながり、相互の支え合いの推進に寄与し得る。

高齢者支援課	権利擁護事業	成年後見人制度利用者の相談受託、高齢者虐待の早期発見・防止等権利擁護のための事業を実施	▼判断能力に不安を抱える方の中には、精神疾患や知的障害等を有し、自殺のリスクが高い方も含まれる可能性があり、事業の中で当事者と接触する機会があれば、自殺のリスクが高い人の情報をキャッチし、支援につながるための機会、接点となり得る。
高齢者支援課	通所型サービスA・C、訪問型サービスC	要支援認定者及び基本チェックリスト該当者が、閉じこもり予防等や自立支援に資する通所事業を行い、要支援または要介護状態となることを予防する。	▼交流機会の提供により閉じこもりを防止、自殺予防を図る。
高齢者支援課	看護師の訪問指導事業	独居登録された方及び老々世帯に登録された方を看護師が訪問し身体状況の確認とアドバイスを行う。	▼高齢者の状況を定期的に把握することで、閉じこもり防止・早期発見・支援に繋げることで自殺予防を図る。
高齢者支援課	訪問型サービス事業	要支援認定及び基本チェックリスト該当者が、要支援または要介護状態となることを予防し、地域において自立した生活送ることができるよう支援を行う。	▼保健師等による訪問を行うことで、本人や家族の状態を把握し問題があれば関係機関に繋げる等、早期の自殺予防を図る。
高齢者支援課	包括的・継続的ケアマネジメント支援事業	高齢者一人ひとりの状態変化に対応した包括的・継続的なケアマネジメントを後方支援するための業務を実施	▼他職種が集う事例検討会やケアマネ研修会において市の実態や自殺の現状を知り、知識を深めることにより関係している世帯全体の対応、相談機関へ繋げる等自殺予防を図る。
高齢者支援課	生活支援体制整備事業	高齢者が地域の繋がりや生きがいを持ちながら暮らしていくため、多様な主体の参画を保ちながら日常生活上の支援体制の充実、強化及び高齢者の社会参画の推進を一体的に図っていく。	▼地域での集いの場や生きがいづくり等の社会参加や日常での見守り、支え合い等を充実させることで、孤立を予防し生きる意味合いを実感し、うつや自殺予防を図る。
高齢者支援課	養護老人ホームへの入所	65歳以上で経済的理由等により自宅での生活が困難な高齢者への入所手続き	▼老人ホームへの入所手続きの中で、本人や家族等と接触の機会があり、問題状況等の聞き取りができれば、家庭での様々な問題について察知し、必要な支援先につなげる接点ともなり得る。

○子ども部

課等名	事業(業務)名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業案
子育て課	ショートステイ事業	保護者の疾病、出産、冠婚葬祭等の理由により家庭で一時的に養育が出来ない場合に、一時的に児童福祉施設において養育及び保護を行い児童の福祉の増進や家庭における子育てを支援する。	▼子どもの一時預かりは、家庭の状況や保護者の抱える問題・悩み等を察知し、支援を提供していくための契機となり得る。
子育て課	ファミリー・サポート・センターの運営	育児の援助を行いたい人と育児の援助を受けたい人の会員組織	▼提供会員とセンターで依頼会員についての情報を共有し、必要時には専門機関の支援につなげるなど、気づき役やつなぎ役の役割を担えるようになる可能性がある。
子育て課	地域子育て支援拠点事業 (子育て支援拠点施設、子育て支援センター)	遊び場の提供、乳幼児のいる保護者同士の交流・情報交換や子育てに係る相談の場の設置	▼周囲に親類・知人がいない場合、子育てに伴う過度な負担が夫婦にかかり、自殺のリスクが高まる恐れがあるため、保護者が集い交流できる場を設けることで、リスクの軽減に寄与し得るとともに、危機的状況にある保護者を発見し早期の対応につなげる接点になり得る。
子育て課	こどもの居場所づくり活動支援事業	こども食堂等のこどもの居場所づくり活動を行う新規開設団体及び夏休み活動団体の活動に要する経費に対し補助金を交付する。	▼食事の提供や学習支援などを行うこどもの居場所づくりを進め、人とのつながりや交流などを促進するとともに、危機的状況にあるこどもや保護者を発見し早期の対応につなげる接点になり得る。
子育て課	子育てサークル活動応援事業	地域における仲間づくり及び情報交換を行う子育てサークルの活動に要する経費に対し、補助金を交付する。	▼保護者が集い交流できる場を設けることで、人とのつながりや交流などを促進し、リスクの軽減に寄与し得るとともに、危機的状況にある保護者を発見し早期の対応につなげる接点になり得る。
子育て課	放課後児童クラブ等運営事業	放課後児童クラブ等の児童が、下校後に健全で充実した時間を過ごせるよう運営	▼児童の悩みや相談を支援員が受け止め、学校と家庭の連携をしながら進めることで、学校でのいじめの未然防止とする。
子ども相談室	子ども相談事業 (こども家庭センター)	子どもとその家庭及び妊産婦等を対象とした実情把握及び情報提供、相談対応や総合調整などを行い、通所・在宅支援を中心とした継続的なソーシャルワーク業務を行う。	▼生活や育児等の不安に関する相談に早期から応じることで、危機的状況に陥る前に家庭の問題を発見し、様々な関係機関と連携しながら支援に繋げることが可能となり、それは自殺リスクの軽減にもつながり得る。 ▼相談員にゲートキーパー研修を受講してもらうことで、自殺のリスクを早期に察知し、必要な機関へとつなぐ等の対応を強化できる可能性がある。

子ども相談室	子ども相談事業 (中野市子どもサポート連絡協議会の運営)	児童虐待防止対策の充実(支援対象児童等の早期発見、関係機関連携での情報・課題共有、適切な支援体制づくり)	▼子どもへの虐待は、家庭が困難な状況にあることを示す一つのシグナルであるため、保護者への支援を通じて問題の深刻化を防ぎ、自殺リスクの軽減にもつながり得る。 ▼被虐待の経験は、子ども自身の自殺リスクや成長後の自殺リスクを高める要因にもなるため、子どもの自殺防止、将来的な自殺リスクを抑えることにおいても、児童虐待防止は極めて重要である。
保育課	保育料等納入促進事業	・保育所等による保育料納入勧奨指導(保育所長等により、催告状や口座振替不能の際の納入通知書を保護者へ手渡すとともに、滞納者への保育料の納入を呼びかける。) ・納入しやすい環境整備(保育料の滞納縮減に努めるとともに、納入しやすい環境を整える。) ・滞納者の実態調査を実施し、収納業務を強化する。	▼保育料を滞納している保護者の中には、生活上の様々な問題を抱えて払いたくても払えない状態、かつ、必要な支援につながない方もいると思われる。 ▼収納担当の職員にゲートキーパー研修を受講してもらうことで、そうした保護者に気づいた時には適切な機関へつなぐ等、収納担当職員が気づき役やつなぎ役としての役割を担えるようになる可能性がある。

〇くらしと文化部

課等名	事業(業務)名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業案
消費生活センター	消費生活相談	消費生活に関わる相談に対し助言を行う。当センターで解決できないような案件については、専門家への相談機会を紹介する。	▼消費者の中には、多重債務など抱えている問題が深刻で、今後の生活に支障をきたすような方も見受けられるので、関係機関による継続的な支援を行えば、問題解決につながる仕組みとなり得る。
人権・男女共同参画課	男女共同参画セミナー	女性のエンパワーメントに貢献する。	▼自分自身の置かれている差別構造や抑圧されている要因に気づき、その状況を変革していく方法や自信、自己決定力を回復・強化できるように援助する。
人権センター	人権相談	相談に応じて助言を行い、相談者の自主的な解決を支援する。	▼様々な相談を通じて、相談者の自殺リスクに気づき、必要な支援につなぐことで自殺リスクの軽減につながり得る。
人権・男女共同参画課	男女共同参画セミナー	女性のエンパワーメントに貢献する。	▼自分自身の置かれている差別構造や抑圧されている要因に気づき、その状況を変革していく方法や自信、自己決定力を回復・強化できるように援助する。

○経済部

課等名	事業(業務)名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業案
商工観光課	商工相談 (商工会議所)	中小企業の様々な経営課題に対応して、解決まで継続して経営上のアドバイスを行い事業者の経営力の向上を図る。	▼経営上の様々な課題に関して、相談できる機会を提供することで、経営者の問題状況を把握し、その他の問題も含めて支援につなげていける可能性がある。
商工観光課	中小企業資金融資	・低利の融資あっせん ・中小企業に対する経営安定化に向けた緊急助成 ・信用保証制度を利用した中小企業者に対する補助 ・経営支援融資(災害緊急)を利用した事業者に対する助成金の補給	▼融資の機会を通じて、企業の経営状況を把握するとともに、経営難に陥り自殺のリスクの高まっている経営者の情報をキャッチし、適切な支援先へとつなげる等の機能を果たし得る。
商工観光課	商工相談 (商工会議所)	中小企業の様々な経営課題に対応して、解決まで継続して経営上のアドバイスを行い事業者の経営力の向上を図る。	▼経営上の様々な課題に関して、相談できる機会を提供することで、経営者の問題状況を把握し、その他の問題も含めて支援につなげていける可能性がある。

○建設水道部

課等名	事業(業務)名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業案
都市建設課	市営住宅事務	市営住宅の入居に関する相談等事務	▼市営住宅は、民間賃貸住宅と違い、入居者の収入等考慮し家賃が決定されることから、自殺のリスクが潜在的に高いと思われる市民に対する有効な窓口となり得る。
都市建設課	市営住宅家賃滞納整理対策	家賃滞納している使用者に対する家賃収納事務	▼著しく低収入である入居者に対し条例の規定に基づき減免を認めたり、分納による滞納家賃の納付を認めることで、自殺のリスクが潜在的に高いと思われる市民に対する有効な窓口となり得る。
上下水道課	上下水道料金徴収業務	・料金滞納者に対する料金徴収(集金)事務 ・給水停止執行業務	▼上下水道使用料を滞納している人への督促業務について、徴収員にゲートキーパー研修を受講してもらうことにより、問題を抱えて生活難に陥っている家庭に対して、徴収員が必要に応じて他機関へつなぐ等の対応を取れるようになる可能性がある。 ▼滞納者に対する水道料金票に、生きる支援に関する相談先情報を掲載することで、住民に対する情報周知を図れる。

○教育委員会

課等名	事業(業務)名	事業概要	自殺対策の視点を加えた事業案
学校教育課	奨学金に関する事務	奨学金に関する事務を行う。	▼奨学生やその保護者との面談時に、家庭状況などの聞き取りを行うことで、他機関につなげて包括的な支援を行うことが可能になる。
学校教育課	就学援助及び特別支援学級就学奨励補助に関する事務	経済的理由により、就学困難な児童・生徒に対し、給食費・学用品費等を補助する。また、特別支援学級在籍者に対し就労奨励費の補助を行う。	▼就学に際して経済的困難を抱えている児童・生徒は、その他にも様々な問題を抱えていたり、保護者自身も困難を抱えている可能性が考えられる。
学校教育課	学校支援ボランティア事業	小・中学校にコーディネーターを配置し、学校の要請に応じて地域住民等のボランティアを派遣し、学校教育活動を支援する。コーディネーターの研修会を開催しスキルアップを図る。ボランティアガイドブックやボランティア登録のチラシを作成し、広報を行い活動の更なる活性化を図る。	▼コーディネーターに対する研修会の際に、青少年の自殺の現状と対策（生きることの包括的支援）について情報提供を行うことで、現状と取組についての理解促進を図ることができる。
学校教育課	保幼小中連携事業	保育園、幼稚園、小学校、中学校間で連携し、スムーズな移行を図るとともに、希望や目標をもって各学校に入学し、それぞれの学校生活にスムーズに移行できる児童・生徒を育てることを目的とする。	▼保育園、幼稚園、小学校、中学校間で、児童・生徒の家族の状況等も含めて情報を共有できれば、自殺のリスクを抱える家庭を包括的・継続的に支援することができる。
学校教育課	いじめ防止対策事業	各校のいじめ防止基本方針の点検と見直し、個別支援等を通じて、いじめの早期発見、即時対応、継続的な再発防止を図る。	▼いじめを受けている児童・生徒の早期発見と対応を行うだけでなく、いじめを受けた子供が周囲に助けを求められるよう、SOSの出し方教育を推進することで、児童・生徒の自殺防止に寄与し得る。
学校教育課	教育相談（いじめ含む）	子どもの教育上の悩みや心配事に関する相談を、教育相談員が対面で受け付ける。	▼専門的な知識を有し、教育相談業務について熟知している相談員に相談できる機会を提供することで、早期の問題発見、対応に寄与し得る。

学校教育課	スクールソーシャルワーカー活用事業	社会福祉等の専門的な知識や技術を有するスクールソーシャルワーカーを活用し、様々な課題を抱えた児童・生徒に対し、当該児童・生徒が置かれた環境へ働きかけたり、関係機関等とのネットワークを活用したりするなど多様な支援方法を用いて課題解決への対応を図る。	▼様々な課題を抱えた児童・生徒自身及びその保護者等が自殺リスクを抱えている可能性も推定される。 ▼スクールソーシャルワーカーによる関係機関とも連携した包括的な支援は、児童・生徒や保護者の自殺リスクの軽減にも寄与し得る。
学校教育課	スクールカウンセラー活用事業	臨床心理士等の専門的な知識や経験を有するスクールカウンセラーを活用し、様々な課題を抱えた児童・生徒及び保護者等に対し、相談や支援等を行い、課題解決への対応を図る。	▼様々な課題を抱えた児童・生徒自身及びその保護者等が自殺リスクを抱えている可能性も推定される。 ▼スクールカウンセラーによる相談や支援を行うことは、児童・生徒や保護者の自殺リスクの軽減に寄与し得る。
学校教育課	不登校児童・生徒支援事業	(1)不登校児童・生徒を対象にした教育支援センター(中間教室等)を設置 (2)不登校児童・生徒の集団再適応、自立を援助する学習・生活指導等の実施 (3)不登校児童・生徒の保護者に対する相談活動の実施	▼不登校児童・生徒とその保護者から相談のあった場合に、指導員が必要に応じて適切な機関へつなぐ等の対応をとることで、早期の問題発見・対応に寄与し得る。
学校教育課	教職員労働安全衛生事業	労働安全衛生法に基づき、職員50人以上の学校に職場衛生委員会を設置するとともに、産業医を任命し、職員の健康管理を行う。 50人未満の学校については、健康管理医を委託し、職員の健康管理を行う。 教職員のストレスチェックを実施し、メンタル不調の未然防止を図る。	▼学校職員の健康管理を通じて学校職員に対する支援の充実を図ることができる。 ▼ストレスチェックの結果を活用することで、教職員に対する支援の強化を図ることができる。
学校教育課	就学相談事務	特別に支援を要する児童・生徒に対し、関係機関と協力して、一人ひとりの障害及び発達の状態に応じたきめ細かな相談を行う。	▼学校生活を特別な支援を要する児童・生徒が抱える様々な困難に対し、各々の状況に応じた支援を行うことで、不安や困難の解消を図る保護者の相談に応じることにより、保護者自身の負担感の軽減にも寄与し得る。

学校教育課	SOSの出し方教育	小・中学生を対象に、心のモヤモヤやストレスに対し、SOSの発信先として友達、親、先生、スクールカウンセラー、保健室を挙げ、児童・生徒が一人で抱えこまないように指導する。	▼不安な気持ちを抱える児童・生徒に対し、SOSの発信方法とSOSを受ける側の環境を整えることで、児童・生徒が抱える不安を取り除き、安定した気持ちで学校生活を送ることができる。
生涯学習課	中野まなびい塾	住民からの要請により、職員が地域に出向いて市が行っている仕事を分かりやすく伝える。	▼心身に関する健康講座を、講座のメニューに加えることで、住民への啓発の機会となり得る。

4 関係機関・団体 関連事業一覧

※中野市いのちを支える自殺対策推進懇話会の構成団体の事業を記載しています。(令和7年3月現在)

機関・団体名	事業（業務）名	事業概要	支援内容等
飯山公共職業安定所 (ハローワーク飯山)	職業紹介事業	職業相談・職業紹介・職業訓練、雇用保険・雇用対策を一体的に実施。	▼個々の求職者に対する職業相談を通じて、求職者の置かれた状況に応じたきめ細やかな就職支援を行う。
NPO 法人 ぱーむぼいす	相談事業	学校生活、家庭学習、日常生活に不安等がある青少年を対象に、本人や保護者からの相談を受ける。	▼学校や行政機関、医療機関と相互に連携し、本人に合った支援を探す手伝い（援助）をする。
	日中の学習・生活支援「日なた」	不登校状態の小中学生を対象にした、日中の学習・生活支援、学校、教育委員会、関係部局と連携して支援する。	▼個々の課題に応じて、学習や体験活動、体育設定等に取り組む。利用曜日や時間、回数は個々に応じる。利用料は法人負担により無料。必要により応じて送迎有り（燃料費は個人負担）
	学習・生活支援事業	発達障がいがある、学習の定着が困難、集中力が続かない等、学校での学習に不安のある小学生・中学生・高校生の学習支援を行う。	▼学習に強い抵抗感を持つ子どもが学習支援を通して学習に自信を持ち、それにより学校生活にも自信を持てるよう援助する。
	就労支援事業	就職すること、仕事を続けていくことに不安を感じている青少年のために、職について勉強し、仕事に必要なスキルを身につける学びの場となるよう支援する。	▼訪問・通所支援、所内での内職作業、職場見学・職場実習、面接やマナー等の座学による学習、自治体等と連携した支援プログラム（まいさぼ）により、就労に向けた支援をする。
社会福祉法人 高水福祉会	北信圏域障害者総合相談支援	障がい児・者、難病患者、その家族のための相談 ・子ども・療育に関する相談 ・総合的な相談、福祉サービスに関する相談 ・働く場・就労に関する相談 ・生活に関する相談	▼専門スタッフが様々な相談に対し、地域の関係機関と連携し、支援する。
中野労働基準監督署	総合労働相談	職場のトラブルに関する相談や、解決のための情報提供をワンストップで行う。	▼人間関係に起因するトラブルや労働基準法に関する相談、労災保険に関する相談に対し、問題解決のための助言及び事業場に対する指導を行う。

機関・団体名	事業（業務）名	事業概要	支援内容等
中野警察署	警察安全相談	関係機関の教示及び関係機関と連携した対応による相談の解決	▼各種相談について、適切な窓口への相談を促すとともに、相談者の同意を得た上で各機関に情報提供し、問題の解決を図ることで自殺のリスク要因を軽減させる。
	青少年いじめ対策	関係機関と連携した対応による相談の解決	▼いじめに係る相談があった場合、相談者の同意を得た上で関係機関に情報提供するとともに、暴行などの違法行為があれば事件化するなど積極的に介入して、いじめの根本的な解決を図ることで自殺のリスク要因を軽減させる。
	犯罪被害者支援	犯罪被害者の立場に立った対応による精神的・経済的負担の軽減	▼犯罪被害者に対し、心配事の聴取、刑事手続きの教示、捜査状況の情報提供、カウンセリング制度や経済的負担を軽減するための制度の教示などを行い、犯罪被害者の精神的・経済的負担を軽減する。
	行方不明者捜索	早期発見活動	▼自殺のおそれのある行方不明者については、自殺に至る前の早期発見に努め、発見時には各種相談と同様に自殺の動機に関連する問題の解決を図ることで自殺のリスク要因を軽減させる。
岳南広域消防組合 （中野消防署）	救急救助業務	出場現場における自殺企図者への対応と医療機関及び警察を中心とした関係機関への情報提供	▼自殺企図者事案の出場現場で聴取した確定情報を関係機関（医療機関を含む）に提供することにより支援につなげる。
	その他（相談等）	119 番通報以外での自殺関係の入電に際して、関係機関を教示する	▼自殺に係る相談があった場合、関係機関に情報提供し、支援につなげる。
中野市社会福祉協議会	相談事業	①心配ごと相談（日常の悩みごとについての相談） ②法律相談（財産・相続・金銭貸借・離婚等との法律に関する相談） ③福祉相談（福祉の制度・福祉の関係機関等に関する相談）	▼日常の悩みごと、財産・相続・金銭貸借・離婚等の法律に関すること、福祉の制度・福祉の関係機関等に関することなど、様々な相談に応じることで、支援が必要な方々の状況を聞きとり、適切な対応につなげる。
	日常生活自立支援事業	高齢者や障がい者の方々が住み慣れた地域で安心して自立した生活が送れるよう、福祉サービスの利用などに関わる相談や手伝い（援助）をする。	▼日常での福祉サービスの利用や日常での金銭管理等について支援し、利用者が日常生活を送るうえでの不安要素の解消につなげる。
	生活福祉資金貸付事業	市社協が申込み窓口となり、低所得者世帯、障がい者世帯、高齢者世帯に対し、地域の民生委員と連携して資金の貸付と必要な相談支援を行う。	▼世帯の経済的自立や生活意欲の助長促進、在宅福祉や社会参加の促進を図り、安定した生活を送れるよう支援する。

機関・団体名	事業（業務）名	事業概要	支援内容等
中野市社会福祉協議会	くらしの資金貸付事業	低所得者世帯、障がい者世帯、高齢者世帯に対し、地域の民生委員と連携して資金の貸付と必要な相談支援を行う。	▼災害、疾病、失業などにより一時的に生活費に困っている世帯に対し、生活を維持するために必要な資金を貸し付けることにより、当該世帯の自立更生を図り、安定した生活が送れるよう支援する。
	ふれあいのまちづくり事業	地域住民が主体となり、支援を必要とする地域住民に対し必要な支援を行うボランティア活動。 ・個別援助活動（見守り・支え合い活動、家事・介護援助活動） ・グループ援助活動（ふれあいサロンの開催、福祉イベントへの協力）	▼地域住民同士による見守り・支え合い・助け合いといった活動により、高齢者・障がい者・その他の支援を必要とする方々が地域の中で孤立することなく、住み慣れた地域・家で安心して生活を送れるよう支援する。
	フードバンク事業	市民の方々から食品を提供していただき、経済的に困窮した状態で食の確保に困っている人の自立支援や、子ども食堂の食糧支援等に活用する。	▼食の確保に困っている人の支援に活用することで、命をつなぎ生活再建に向けた支援を行う。また、子ども食堂等の運営を支援する。
	制服等リサイクル事業	不用になった学生服、通学カバンを、市内中学校へ通学する子どものいる世帯で、なおかつ十分な所得が得られない世帯に給付する。	▼市民の方々から家庭で不用になった学生服、通学カバンを無償で提供していただき、十分な所得が得られない世帯の新入生に活用してもらうことで金銭的な負担を減らし、就学支援につなげる。
	生活困窮者自立支援事業	就労を中心とし、生活面、家族問題等に関する総合的な相談・支援	▼経済的困窮や社会的孤立の状態にある方に、関係機関と連携し、支援する。
中野市民生児童委員協議会	相談・支援	地域における相談・支援・平常時からの見守り	▼生活や介護などの諸課題について、地域の相談窓口として、行政機関等につなげる。 ▼ゲートキーパーであるという意識をもちながら相談者の話を聴き、適切な支援先につなげる。
北信保健福祉事務所	精神保健福祉相談	精神科医師・保健師による心の相談	▼心の相談を行うことで、不安の軽減を図るとともに、状況により関係機関につなげる。
	くらしと健康の相談	弁護士による法律相談 保健師による健康相談	▼家庭問題、多重債務、失業や倒産、健康問題などの相談に応じ、問題解決を図る。

●中野市健康づくり推進協議会 構成団体

団体名	氏名
中高医師会	三澤 一道
中高医師会	荒井 正彦
飯水医師会	高橋 智子
北信総合病院	洞 久美子
中高歯科医師会	金山 正太
中高薬剤師会	東本 雅之
中野市区長会	武田 守弘
中野市衛生自治会	神田 文人
中野市保健補導員会	小澤 美津恵
中野市食生活改善推進協議会	小林 みどり
中野市スポーツ推進委員会	山口 光雄
中野市農業協同組合	小林 豊
中野市商工会議所	吉見 和彦
中野市シニアクラブ連合会	石渡 孝男

●中野市いのち支える自殺対策推進懇話会 構成団体

団体名	氏名
飯山公共職業安定所	赤羽 章
NPO法人 ぱーむぼいす	清水 美鶴
社会福祉法人 高水福祉会	平澤 大介
中野労働基準監督署	青木 隆広
中野警察署	宮澤 小百合
岳南広域消防組合	櫻井 大輔
社会福祉法人 中野市社会福祉協議会	徳竹 佐織
中野市民生児童委員協議会	山本 勝宣
北信保健福祉事務所	松澤 和子
まいさぼ中野	神田 秀一

資料1 相談窓口一覧

① こころの悩み相談

機関	保健師による相談窓口	専門相談等【対応者】
中野市	健康づくり課 (0269)22-2111	こころの健康相談【精神科医師・保健師】 <u>予約制</u> 月1回 14:00～16:00 健康相談【保健師等】 中野保健センター 毎週水曜日 10:00～11:30
北信保健福祉事務所	健康づくり支援課 (0269)62-6104	精神保健福祉相談【精神科医師・保健師】 <u>予約制</u> ① 第2(月)13:30～ *思春期対象 ② 第4(水)13:30～

☆保健師による相談は、平日8:30～17:15です（土日、祝日、12/29～1/3の期間を除く）

☆専門相談は予約制です。日程など詳細は各所保健師にお問い合わせください

② 借金など経済問題の悩み（法律相談等）

機関	事業内容【相談対応者】	実施日	担当部署・電話番号	備考
・ 弁護士会 ・ 司法書士会	労働問題無料電話相談 クレサラ(クレジット・サラ金) 無料法律相談【弁護士】	(月)～(金) *担当弁護士と相談の上 決定	長野県弁護士会事務局 (026)232-2104	予約受付: (月)～(金) 9:30～16:30
	消費者トラブル 少額トラブル110番【司法書士】	平日 12:00～14:00*祝日、 12/29～1/3を除く	長野県司法書士会 (026)233-4110	
法テラス	法制度の紹介 相談窓口の紹介【相談員】	(月)～(金) 9:00～21:00 (土)9:00～17:00 *祝日・年末年始を除く	法テラスサポート ダイヤル 0570-078374	無料法律相談【弁護士】 (火)AM、(木)PM *事前予約制。 資力要件あり。
・ 中野市 ・ 消費生活センター	消費生活・多重債務等に関する相談 【消費生活相談員】	平日 8:30～17:00	北信消費生活センター (026)217-0009	
		平日 8:30～17:00	中野市消費生活センター (0269)22-2201	*消費生活：悪徳商 法・振り込め詐欺・ク ーリングオフ等
福祉事務 北信保健	くらしと健康の相談 【弁護士・保健師】	6、9、12、3月 毎週(木) 14:00～16:00	健康づくり支援課 (0269)62-6104	予約制
福祉協議会 中野市社会	財産・相続金銭貸借離婚 等の法律に関する相談 【弁護士・相談員】	毎月第1・第3月曜日 13:30～15:30	(0269)26-3111	予約制 対象:中野市住民

③ 家庭問題の悩み

事業内容	機関		実施日	電話番号
家族、夫婦、男女関係等の困りごと、配偶者からのDVの相談等	中野市 女性相談窓口		平日 9:00～17:00	(0269)23-4810
	女性相談センター		平日 8:30～17:15	(026)235-5710
	男女共同参画センター	女性相談	(火)～(土)*祝日を除く 9:00～12:00. 13:00～16:30	(0266)22-8822
		男性相談	(金)17:00～19:00 ※祝日等、休みの時があります。	(0266)22-7111
児童虐待及びDVに関する相談	長野県児童虐待・DV 24 時間ホットライン		毎日 24 時間	(026)219-2413
乳幼児から18歳までのお子さんの相談	中野市 子ども相談室		平日 8:30～17:15	(0269)22-2111
ひきこもり等についての相談	中野市 健康づくり課		平日 8:30～17:15	(0269)22-2111
	生活就労支援センター まいさぼ中野		平日 8:30～17:15	(0269)38-0097

④ その他の相談窓口

相談内容	実施機関	電話番号	備考
労働問題全般 (賃金、労働時間、解雇等)	中野総合労働相談コーナー (中野労働基準監督署内)	(0269)22-2105	平日 8:30～17:15
	北信労政事務所	(026)234-9532	
就労相談	ハローワーク飯山	(0269)62-8609	
生活就労支援	生活就労支援センター まいさぼ中野	(0269)38-0097	対象：中野市住民 平日 8:30～17:15
	ほくしん圏域障害者就業・生活支援センター	(0269)38-0615	平日 8:30～17:00
障がい者総合相談	北信圏域障害者総合相談支援センター	(0269)38-0774	平日 8:30～17:00 ※緊急の場合 24 時間
警察安全相談 (DV、ストーカー、犯罪被害等)	中野警察署	(0269)26-0110	平日 8:30～17:15 ※緊急の場合 24 時間
緊急医・当番医等紹介	岳南広域消防本部	(0269)38-0911	24 時間対応
精神科のある 医療機関	北信総合病院 (中野市)	(0269)22-2151	診療時間等は直接 お問い合わせください
	佐藤病院 (中野市)	(0269)38-3311	
	さかえクリニック (中野市)	(0269)23-2405	
心配ごと・日常の 悩みごと相談	中野市社会福祉協議会	(0269)26-3111	平日 13:30～16:30 お越しになる前に電話等でお問合せください
福祉相談			平日 9:00～17:00

<子どもの相談窓口>

- ・LINE 相談「ひとりで悩まないで@長野」(中高生対象)
学校のこと、友だちのことを LINE で相談できる窓口を開設しています。
LINE アプリで「友だち登録」してご利用してください。
- ・「学校生活相談センター」(24 時間子ども SOS ダイアル)
学校生活の悩み、いつでもどうぞ 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 18 歳までの子どもがかかるでんわ
家族や友達、学校の悩み。進路や将来の不安 (0120)99-7777
毎日 16:00～21:00(年末年始を除く)
- ・ヤングテレホン(県警人身安全・少年課) 少年問題に関する相談

<その他 自殺関連など心に関する相談窓口>

- ・こころの健康相談統一ダイヤル(長野県精神保健福祉センター)
“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”“身内が自死をしてつらくてどうしようもない”等の自殺関連の相談(最終受付 22 時)
0570-064-556 (平日 9:30～16:00、18:30～22:30)
- ・いのちの電話
❖長野(026)223-4343 ❖松本(0263)88-8776
毎日 11:00～22:00
- ・ナビダイヤル(全国のいのちの電話センターにつながります)
0570-783-556 毎日 10:00～22:00
- ・まもろうよ こころ
電話、SNS での相談等の情報をまとめて掲載しています。

資料2 計画策定経過

日 程	会 議 名 等	内 容
令和6年 7月11日	第1回中野市健康づくり推進協議会	計画策定について
8月9日	第1回中野市いのち支える自殺対策推進懇話会	計画策定について
8月22日	第2回中野市健康づくり推進協議会	計画骨子案について
令和7年 1月16日	第2回中野市いのち支える自殺対策推進懇話会	計画素案について
1月30日	第3回中野市健康づくり推進協議会	計画素案について
2月17日 ～ 3月17日	パブリックコメントの実施	計画案に対する意見 募集
令和7年3月	計画策定	



令和7年3月

中野市 健康福祉部 健康づくり課

〒383-8614 中野市三好町一丁目3番19号

電話：0269-22-2111（内線241）

FAX：0269-22-2295

E-mail：kenko@city.nakano.nagano.jp

ホームページ：https://www.city.nakano.nagano.jp/