

はじめに

当町は、町の将来像であります「笑顔あふれるまち のへじ」の実現のため、強い信念のもとで町制運営に取り組んでおります。

重点項目の1つに、「郷土の人の身体と心を守る」と掲げ、健康づくり施策を中心に住民1人ひとりのいのちが大切にされるまちづくりを目指しております。

その中で、平成28年4月に国の改正自殺対策基本法が施行され、各市町村に生きることの包括的な支援を基本理念とした市町村自殺対策計画策定が義務づけられました。さらに、平成29年7月には、自殺総合対策大綱が見直されております。

自殺の多くは追い込まれた末の死であることが言われており、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していくことが喫緊の課題となっております。

このことから、野辺地町では、すべての人がかけがえのない個人として尊重される社会をめざし、自殺対策と連動した様々な分野における生きることへの包括的な支援への取り組みを強化することを基本理念とした「野辺地町生きる支援推進計画」を策定しました。この計画では、野辺地町における自殺対策を総合的に推進するための具体的な施策を定めており、今後は本計画に基づいて、関係機関・団体との連携を一層強化しながら、「自殺は防ぐことができる」という信念のもとに取り組みをしてまいります。

結びに、本計画策定にあたり、貴重な御意見を賜りました関係各位、町民の皆さまに心から感謝申し上げます。

平成31年3月

野辺地町長 中 谷 純 逸

目次

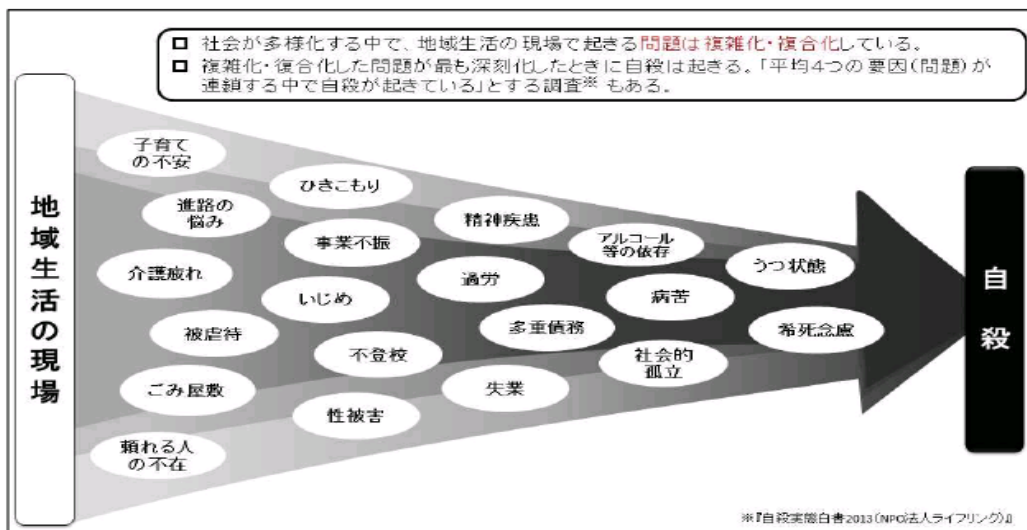
第1章	計画策定の趣旨等	
1	計画策定の趣旨	1
2	自殺対策の基本方針	2
	(1)「生きることの包括的支援」としての自殺対策を推進	2
	(2) 関連機関の施策との有機的な連携による総合的な取組を推進	3
	(3) 対応の段階に応じたレベルごとの施策の効果的な連動	3
	(4) 自殺対策における実践的な取組と啓発を両輪として推進	4
	(5) 関係者の役割の明確化と、関係者同士の連携・協働を推進	4
3	計画の位置づけ	5
4	計画の推進期間と計画の見直し	5
5	計画の数値目標	5
第2章	野辺地町の自殺をめぐる特徴	
	統計データから見る野辺地町の現状	6
	(1) 自殺死亡率の年次推移	6
	(2) 男女別自殺者の推移	6
	(3) 男女別・年齢別死亡状況	7
	(4) 性、年齢、職業、同居人の有無別にみた自殺率	7
	(5) 自殺の特徴	8
	(6) 地域の自殺の特性の評価（H25～29 合計）	9
第3章	生きる支援対策の推進体制	
1	基本施策	10
	(1) 地域ネットワークの強化	10
	(2) いのちを支える人材の育成	11
	(3) 住民への自殺予防に関する啓発と周知	12
	(4) 孤立させない居場所づくり	13～14
	(5) こころの健康づくり	15
	図9 対象の段階に応じた自殺対策、図10 施策の体系図	16～17
2	重点施策	
	(1) 高齢者に対する施策	18
	(2) 生活困窮者に対する施策	19
	(3) 勤務・経営者に対する対策	20
	(4) 子ども・若者に対する対策	21
	(5) 障害者（児）に対する対策	22
3	生きる支援関連施策	
	(1) 計画の推進体制	23
	(2) 関係機関や団体等の役割	23
	(3) 自殺対策の担当課	23
第4章	参考資料	24～

第1章 計画策定の趣旨等

1 計画策定の趣旨

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、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背景要因があることが知られています（自殺の危機要因イメージ図：図1参照）。自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢がない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感から、また与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができます。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」です。

図1：自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）



わが国の自殺者数は、平成10年に3万人を突破し、その後平成23年までに14年間連続で3万人を超える状態が続きました。平成24年には15年ぶりに3万人を下回りましたが、依然として先進諸国より高い水準にあります。

このような状況の下、国は平成18年に「自殺対策基本法」を制定し、自殺は「個人の問題」から「社会の問題」として広く認識されるようになりました。そうした中、「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、自殺対策をさらに総合的かつ効果的に推進するため、施行から10年目に当たる平成28年に自殺対策基本法が改正されました。自殺対策が「生きることの包括的な支援」として実施されるべきこと等が基本理念に明記されるとともに、自殺対策の地域格差を解消し、誰もが等しく支援を受けられるよう、すべての都道府県及び市町村が地域自殺対策計画を定めるものとされました。

これらの背景を踏まえ、当町では「生きる支援」に関連する事業の連携を図り、全町をあげて取組を強化するため『野辺地町生きる支援推進計画』を策定し、自殺対策を総合的に推進していきます。

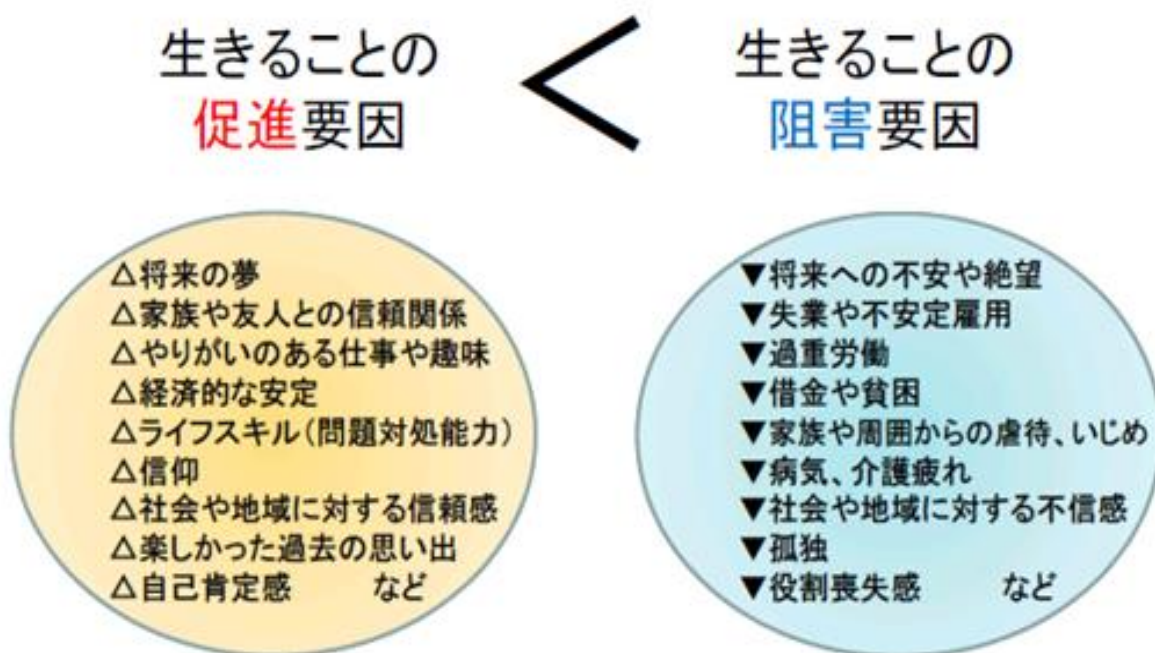
2 自殺対策の基本方針

(1)「生きることの包括的支援」としての自殺対策を推進

個人においても地域においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より、失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに自殺に至る可能性が高まります。

そのための自殺対策は、「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて自殺リスクを低下させる方向で推進する必要があります（図2参照）。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て、まさに「生きることの包括的な支援」として推進することが重要です。

図2：自殺のリスクが高まるとき（NPO 法人ライフリンク作成）



(2) 関連機関の施策との有機的な連携による総合的な取組を推進

自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるようにして自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要です。また、このような包括的な取組を実施するためには、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

自殺の要因となり得る生活困窮、児童虐待、性暴力被害、ひきこもり、性的マイノリティ等の関連分野においても、同様の連携の取組が展開されています。連携の効果をさらに高めるため、そうした様々な分野の生きる支援にあたる人々がそれぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有することが重要です。

とりわけ、地域共生社会の実現に向けた取り組みや生活困窮者自立支援制度などとの連携を推進することや、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めて、誰もが適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにすることが重要です。

(3) 対応の段階に応じたレベルごとの施策の効果的な連動

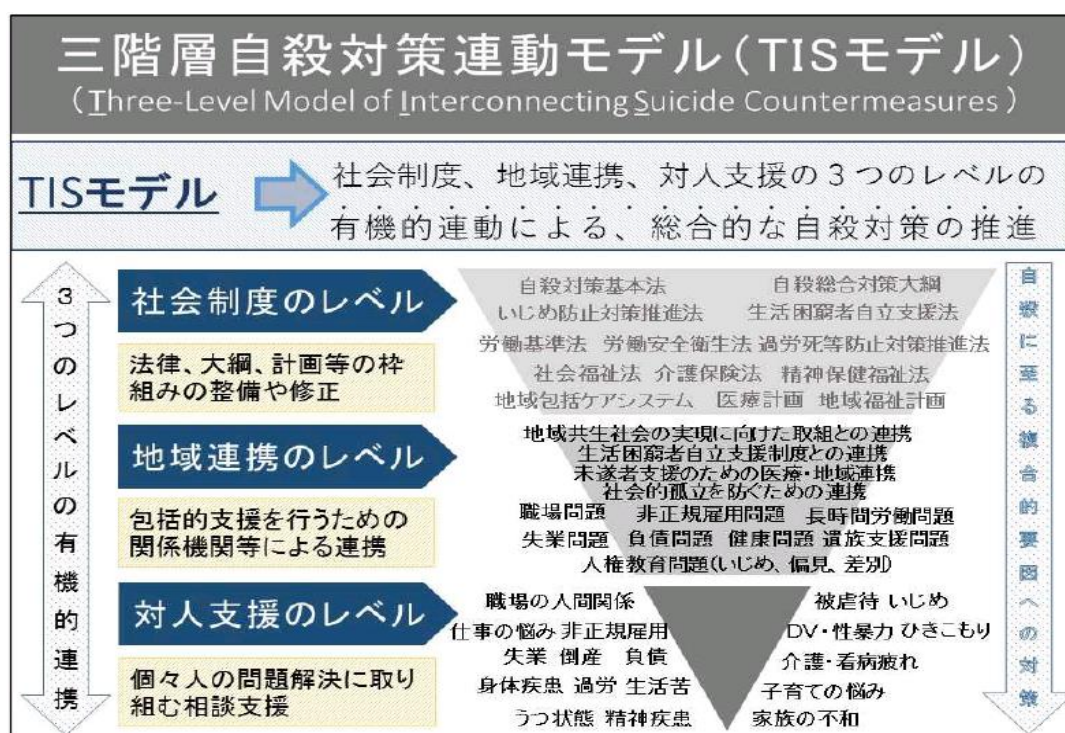
さらに、自殺対策は、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援のレベル」、「地域連携のレベル」、「社会制度のレベル」それぞれにおいて、強力にかつそれらを総合的に推進することが重要です。

これは、住民の暮らしの場を原点としつつ、「様々な分野の対人支援を強化すること」と、「対人支援の強化等に必要な地域連携を促進すること」、さらに「地域連携の促進等に必要な社会制度を整備すること」を一体的なものとして連動して行っていくという考え方（三階層自殺対策連動モデル：図3）です。

また、時系列的な対応としては、自殺の危険性が低い段階における啓発等の「事前対応」と、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、それに自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における「事後対応」の、それぞれの段階において施策を講じる必要があります。

加えて、「自殺の事前対応の更に前段階での取組」として、学校において、児童生徒等を対象とした「SOS の出し方に関する教育」を推進することも重要とされています。

図3：三階層自殺対策連動モデル（自殺総合対策推進センター資料）



(4) 自殺対策における実践的な取組と啓発を両輪として推進

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」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があり、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当ということが、地域全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行うことが重要です。

すべての町民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが必要です。

(5) 関係者の役割の明確化と、関係者同士の連携・協働を推進

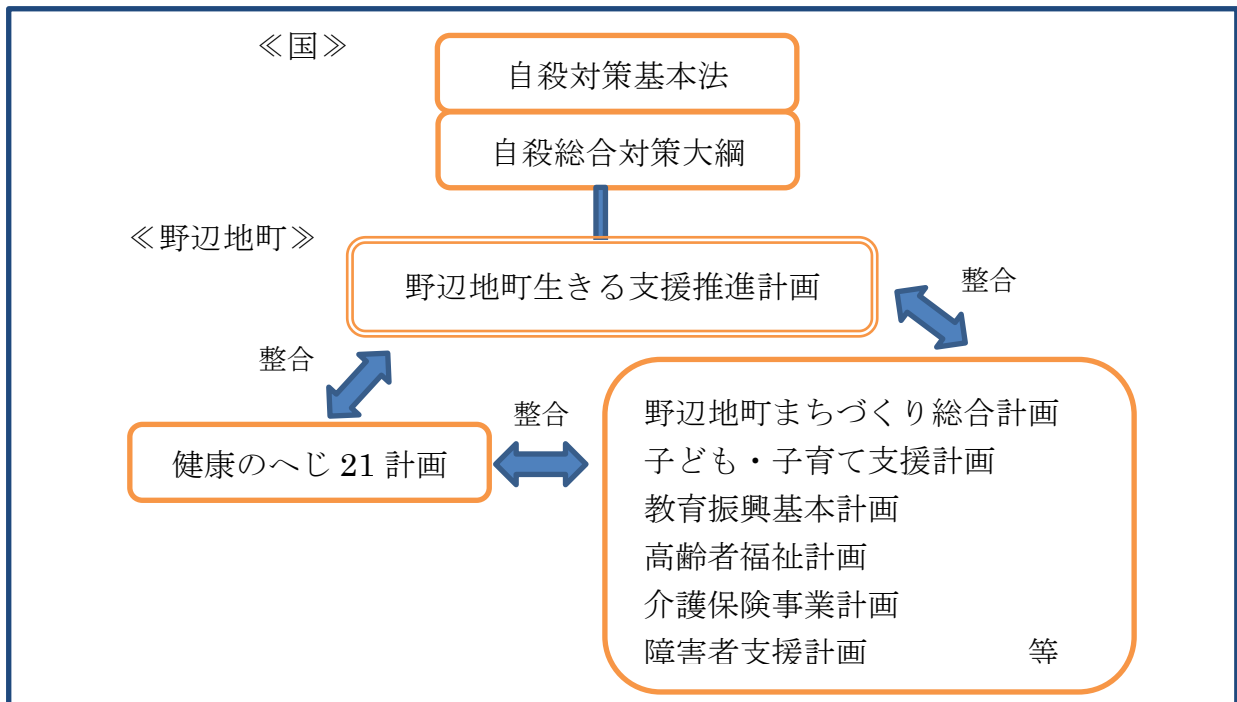
我が国の自殺対策が最大限その効果を発揮して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現させるためには、国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業、国民が連携・協働して国を挙げて自殺対策を総合的に推進することが必要です。そのため、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化・共有可した上で、相互の連携・協働の仕組みを構築することが重要です。

具体的には、国には「自殺対策を総合的に策定し、実施する」責務があり、地方公共団体には「地域の状況に応じた施策を策定し、実施する」責務があります。また関係団体や民間団体、企業には、それぞれの活動内容の特性等に応じて「積極的に自殺対策に参画する」ことが求められ、国民にも「自殺が社会全体の問題であり我が事であることを認識し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現のため、主体的に自殺対策に取り組む」ことが期待されます。

3 計画の位置づけ

本計画は、平成 28 年に改正された自殺対策基本法に基づき、国の定める自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえて、同法第 13 条第 2 項に定める市町村自殺対策計画として策定するものです。また、中長期的な視点を持って継続的に自殺対策を実施していくため、関連性の高い健康づくり計画である「健康のへじ 21 計画」や「野辺地町まちづくり総合計画」等との整合性を図ります（図 4 参照）。

図 4：計画の位置づけ



4 計画の推進期間と計画の見直し

平成 31 年度から平成 35 年度までの 5 年間を計画期間とします。また、国の政策と連携する必要があることから、国の動向や社会情勢の変化に配慮し、必要に応じて計画の見直しを行います。

5 計画の数値目標

「自殺総合対策大綱」では、平成 38 年までに平成 27 年と比べて自殺死亡率を 30% 以上減少させることとしています。当町では、計画最終年度の平成 35 年までに、年間自殺死亡者数を 0 人とすることを町の目標として掲げます。

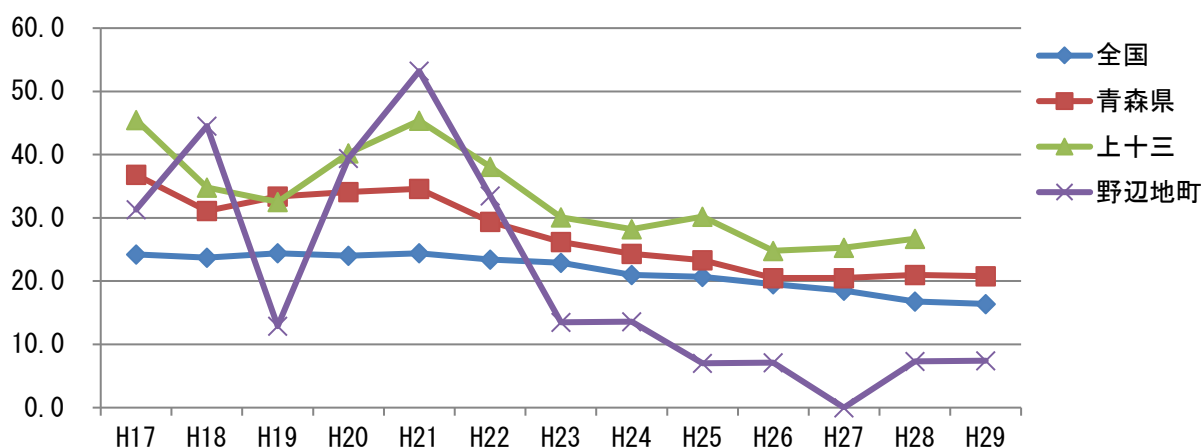
第2章 野辺地町の自殺をめぐる特徴

1 統計データから見る野辺地町の現状

(1) 自殺死亡率の年次推移

国の自殺死亡率は平成21年以降減少しており、青森県や上十三保健所管内も減少傾向です。町では、平成21年のピークを境に減少し、その後は低い割合で経過しています。

図5：自殺死亡率（人口10万対） 厚生労働省人口動態統計、町健康づくり課調べ

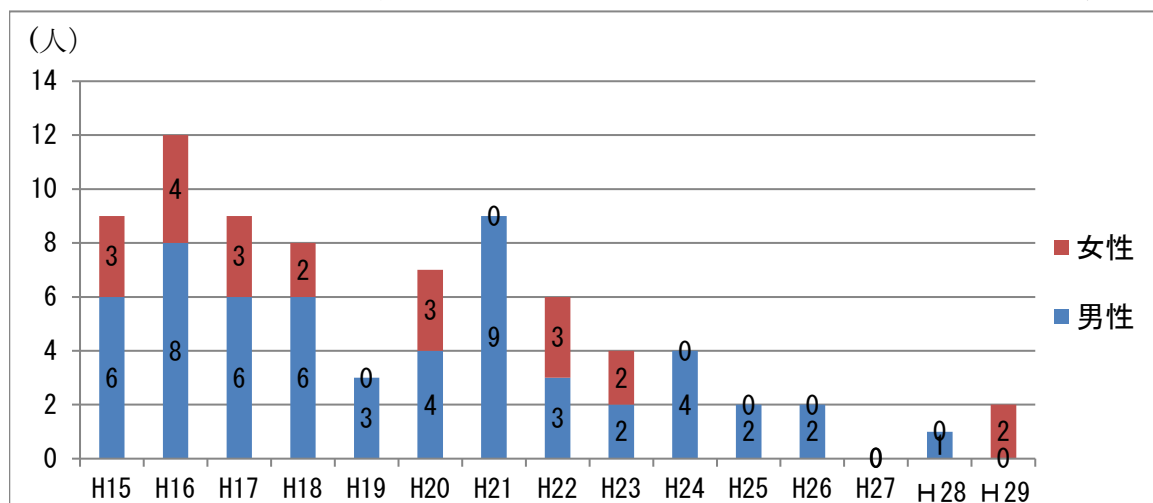


(2) 男女別自殺者の推移

平成21年以降は減少傾向にありますが、死亡者数は男性が女性を上回っています。

図6：男女別自殺者数の推移

町健康づくり課調べ



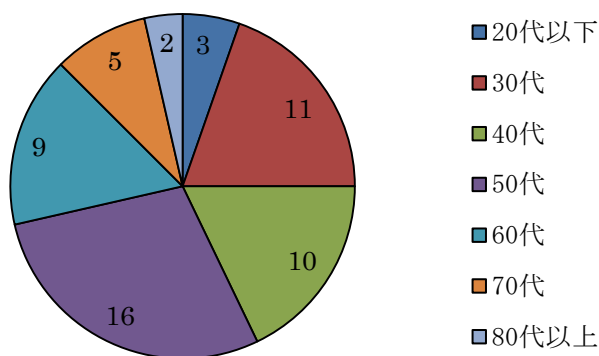
(3) 男女別・年齢別死亡状況

男性は、30～60代の自殺者数が多く、中でも50代の壮年期が最も多くなっています。女性は、60代以上の高齢者の死亡者数が多くなっています。

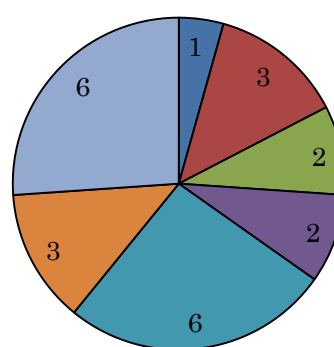
図7：性別、年齢別死亡者数（人）

町健康づくり課調べ

男性



女性

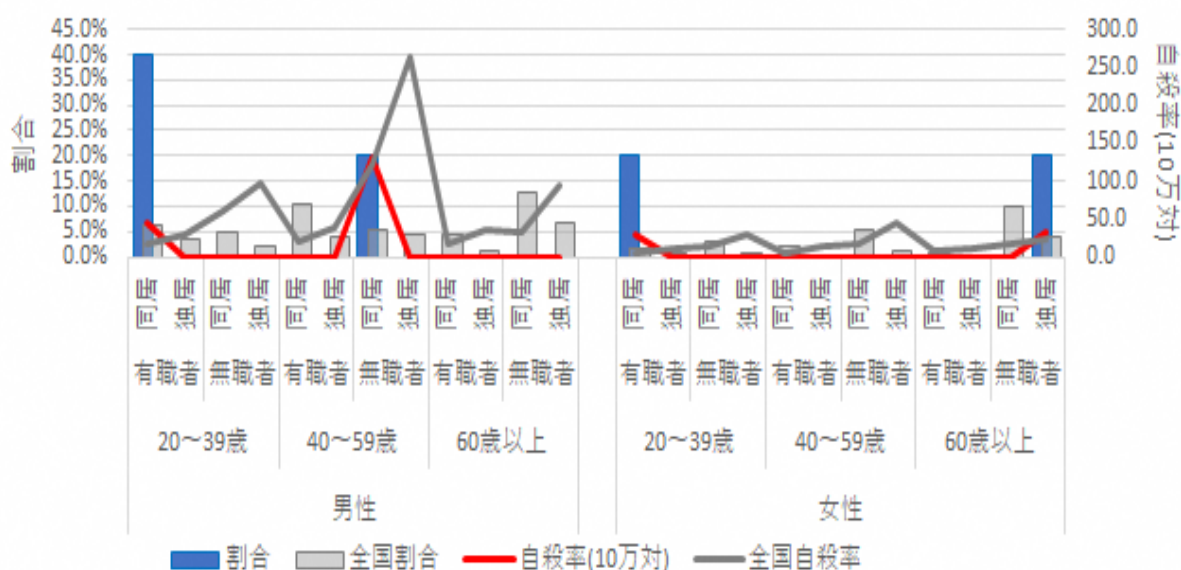


(4) 性、年齢、職業、同居人の有無別にみた自殺率

町の自殺者の5年間の累計について、性別、年齢別、職業別、同居人の有無による自殺率を全国と比較した。自殺率が全国と比べて高いのは、男性の「20～39歳・有職者・同居」、「45～59歳・無職・同居」と、女性の「20～39歳・有職者・同居」、「60歳以上・無職・独居」であった。

図8：性、年齢、職業、同居人の有無別にみた自殺率（人口10万対）

自殺実態プロフィールより 特別集計（自殺日・住居地、H25～29 合計）



(5) 自殺の特徴

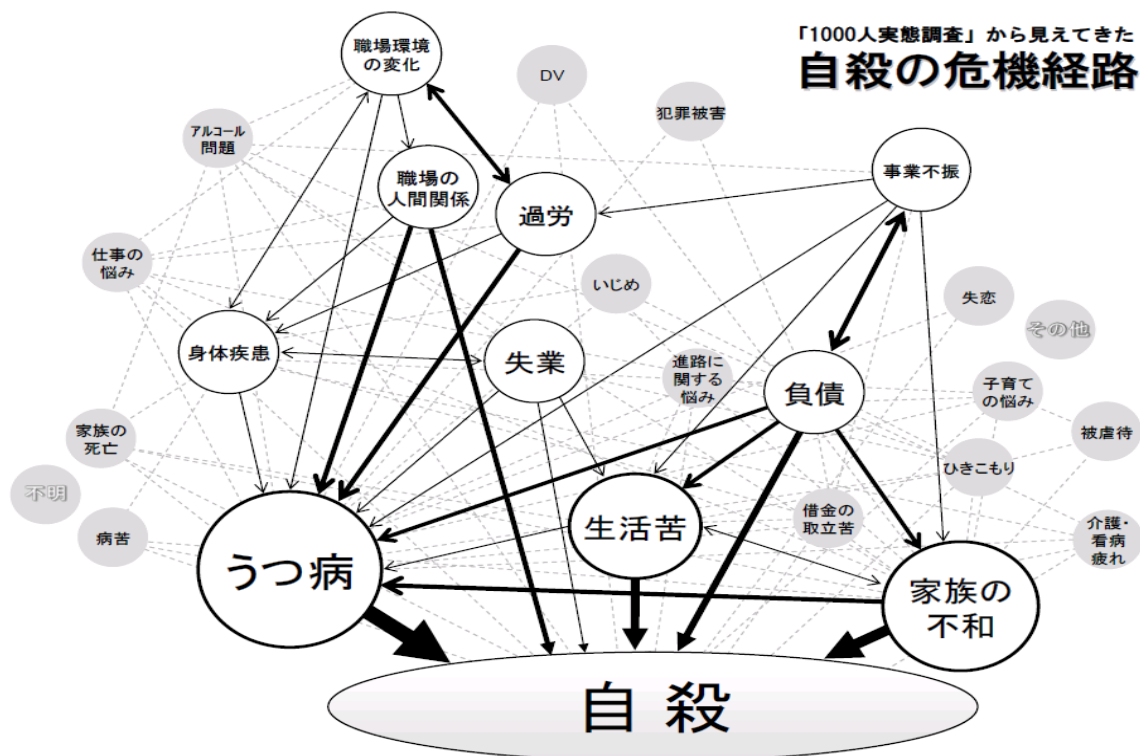
表 1：自殺実態プロフィール 特別集計（自殺日・住居地、H25～29 合計）

上位 5 区分	自殺者数 5 年計	割合	自殺率 (10 万対)	背景にある 主な自殺の危機経路**
1 位: 男性 20～39 歳 有職同居	2	40.0%	45.4	職場の人間関係／仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺
2 位: 男性 40～59 歳 無職同居	1	20.0%	131.7	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺
3 位: 女性 60 歳以上 無職独居	1	20.0%	32.6	死別・離別+身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4 位: 女性 20～39 歳 有職同居	1	20.0%	29.7	離婚の悩み→非正規雇用→生活苦+子育ての悩み→うつ状態→自殺
—	—	—	—	—

- ・順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順としました。
- ・自殺率の母数（人口）は平成 27 年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計しました。

**「背景にある主な自殺の危機経路：下図 5 参照」は自殺実態白書 2013（ライフリンク）を参考にし、生活状況別の自殺に多くみられる全国的な自殺の危機経路を例示しています。自殺対策において、自殺の直前の「原因・動機」のさらに背景にある様々な要因に対応することが求められています。示された危機経路は一例です。

図 5：背景にある主な自殺の危機経路 NPO 法人ライフリンク自殺実態白書 2013 から抜粋



(6) 地域の自殺の特性の評価 (H25～29 合計)

表 2

	指標	ランク		指標	ランク
総数 ¹⁾	7.1	—	男性 ¹⁾	9.0	—
20 歳未満 ¹⁾	0.0	—a	女性 ¹⁾	5.3	—
20 歳代 ¹⁾	0.0	—	若年者(20～39 歳) ¹⁾	23.6	★a
30 歳代 ¹⁾	32.6	★★★a	高齢者(70 歳以上) ¹⁾	0.0	—
40 歳代 ¹⁾	30.1	★★a	勤務・経営 ²⁾	13.7	—a
50 歳代 ¹⁾	0.0	—	無職者・失業者 ²⁾	15.0	—
60 歳代 ¹⁾	19.8	—a	ハイリスク地 ³⁾	120%/+1	—
70 歳代 ¹⁾	0.0	—	自殺手段 ⁴⁾	20%	—
80 歳以上 ¹⁾	0.0	—			

1) 自殺統計にもとづく自殺死亡率 (10 万対)。自殺者数 1 人の増減でランクが変わる場合はランクに a をつけています。

2) 特別集計にもとづく 20～59 歳を対象とした自殺死亡率 (10 万対)。自殺者数 1 人の増減でランクが変わる場合はランクに a をつけています。

3) 自殺統計にもとづく発見地÷住居地 (%) とその差 (人)。

4) 自殺統計もしくは特別集計にもとづく首つり以外の自殺の割合 (%)。

ランクの標章

ランク	
★★★／☆☆	上位 10%以内
★★／☆	上位 10～20%
★	上位 20～40%
—	その他
＊ ＊	評価せず

野辺地町における自殺の特徴の上位 3 区分の、性・年代等の特性と「背景にある主な自殺の危機経路」を参考に、自殺実態プロファイルにおいて『子ども・若者』『勤務・経営者』『無職者・失業者』『生活困窮者』『高齢者』が重点施策として推奨されました。また、町の自殺者の背景から『障害者 (児)』についても重点施策に加えました。

第3章 生きる支援対策の推進体制

1 基本施策

(1) 地域ネットワークの強化

①地域における連携・ネットワークの強化

自殺対策においては、医療、保健、福祉、労働、教育等に関する様々な関係機関のネットワーク作りが重要です。住民と町、関係機関が顔の見える関係を築きながら協働し、地域で支え合えるまちづくりを目指します。

【事業名】 事業内容	担当課
【庁議を活用した庁内連携体制の構築】 役場庁内の各分野の部署が連携し、全庁的に総合的かつ効果的な対策を推進するため、庁議を活用し、各課長へ自殺予防対策の共通理解を図ります。 【職員の住民対応業務における早期の気づきと専門機関へのつなぎの強化】 職員の住民対応業務において、さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対し、「生きることの包括的な支援」のきっかけと捉え、早期の気づきと支援につなげられる体制づくりを目指します。	総務課 健康づくり課 全課
【健康づくり推進協議会】 健康増進法に基づく健康づくり計画の総合的かつ効果的な推進のため、広く住民及び関係者の意見を反映させる目的で開催。この中で、重点課題の一環として、こころの健康づくり施策の協議を行います。	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

様々な問題が複雑化する前により早い段階での問題解決ができるよう、庁内すべての窓口での対応力向上と連携体制の整備を行います。

【事業名】 事業内容	担当課
【要保護児童対策地域協議会】 虐待が疑われる児童生徒や、支援対象家族で自殺リスクが高いと思われる保護者等について、早期支援につなげるよう、関係機関の連絡体制の強化を図ります。	健康づくり課
【障害者自立支援協議会】 地域における障害者等への支援体制に対する課題について情報を共有し、関係機関の連携及び支援体制に関する協議を行います。	介護・福祉課
【生活困窮者自立支援事業窓口連携会議】 社会福祉協議会と連携し、相談支援、就労支援、家計支援のほか、対象者一人一人の困りごとにあわせた支援をします。	介護・福祉課 社会福祉協議会

(2) いのちを支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対しての早期の「気づき」「声がけ」「傾聴」「見守り」のための役割を担う人材の育成を強化します。

①様々な職種を対象とする研修の実施

全職員の対応力向上を目指すとともに、関係機関や団体等に対し地域で見守る人材の育成を図ります。

【事業名】 事業内容	担当課
【職員を対象としたゲートキーパー養成講座】 各種窓口業務に関わる職員に対し、「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整備を目的とした研修を行います。	総務課 健康づくり課 全課
【学校教育関係者に対するゲートキーパー養成講座】 児童生徒が発信するSOSのサインに気づき、見守りながら相談、支援体制につなぐ役割ができる人材育成に努めます。	学校教育課 健康づくり課

②一般住民に対する研修による人材育成

地域活動やボランティア活動において、日ごろから地域住民と接する機会の多い民生委員等に対し、自殺予防に関する情報提供等を通して地域で見守る人材の育成を図ります。

【事業名】 事業内容	担当課
【一般町民や関係団体を対象としたゲートキーパー養成講座】 日頃から地域住民と接する機会の多い民生委員や地区組織団体、地域ボランティア等に、実際に様々な支援につなげる体制整備を目的とした研修を行います。	健康づくり課
【傾聴ボランティア養成講座、フォローアップ研修】 話をする相手の心に寄り添い耳を傾ける「傾聴」を学び、地域や人とのつながりの大切さを学びます。また、フォローアップ研修では、ボランティア活動内での学びを深める支援を行います。	健康づくり課
【こころの健康づくり講座】 自殺の要因の1つである精神疾患や、自殺問題に対する誤解や偏見を取り除き、こころの健康に関する正しい知識を学び理解を深めるための研修を開催します。	健康づくり課

(3) 住民への自殺予防に関する啓発と周知

自殺に追い込まれる危機は「誰にでも起こり得る」ことですが、危機に陥った人の心情や背景は、様々な要因が複雑に絡み合っていることもあって、理解されにくいという現実があります。

自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、「自殺の多くが追い込まれた末の死である」こと、「それらは社会的な取組で防ぐことのできる問題である」こと、そして自殺を考えている人はサインを発していることを社会全体の共通認識となるよう普及啓発を行っていきます。

①自殺予防のための相談窓口の周知・知識の普及

【事業名】 事業内容	担当課
【相談窓口の周知】 庁内窓口や関係機関、町内医療機関等にチラシを設置し定期的に残枚数を確認し、各種手続きで窓口を利用したり受診される住民に対し、相談窓口の周知を図ります。また、広報紙等を活用し、積極的に分かりやすく普及啓発を行います。	全課
【図書館での専用図書コーナー設置】 図書館にて専用の図書コーナーを設置し、こころの健康に関する書籍紹介や展示等を行います。	図書館 健康づくり課
【自殺予防週間や自殺対策強化月間の周知】 窓口や広報紙などを活用し普及啓発を図ります。	健康づくり課

②町民向けの講演会・健康教育等の開催

【事業名】 事業内容	担当課
【こころの健康づくり講座】 自殺の要因の一つである精神疾患や、自殺問題に対する誤解や偏見を取り除き、こころの健康や自殺予防に関する正しい知識等について理解を深めるための研修を開催します。	健康づくり課
【各種健康教育等】 自治会ごとに開催する健康相談健康教育の機会や、各種団体等を対象に行う健康教室等の場を活用し、こころの健康づくりに関する正しい知識の普及と自殺問題に関する理解を深めるための健康教育を行います。	健康づくり課

(4) 孤立させない居場所づくり

「生きることの促進要因」を増やすために、生きづらさを抱えた人や孤立状態になる恐れのある人が、地域とつながることができるよう心の拠り所としての居場所づくりを推進するとともに、自殺未遂者への支援、遺された人への支援に対する対策を推進します。

①居場所づくりへの支援

【事業名】 事業内容	担当課
【傾聴サロン/有戸出張傾聴サロン】 傾聴ボランティア養成講座修了生によるおしゃべりサロンを開催します。郊外の地区では高齢者の入浴事業に併せて出張サロンを開催します。	健康づくり課
【一般介護予防事業（みんなのステーション、介護予防教室）】 各種事業を通じて、身体機能の維持増進を図るだけでなく、地域住民同士の交流を促進し、安心して暮らす居場所づくりを目指します。 【介護予防自主サークル活動支援】 住民の健康増進や参加者同士の交流を図る目的でおこなう自主サークル活動を支援します。	介護・福祉課
【社会教育（多様な学習活動や社会活動への支援）】 様々な住民が気軽に集える場所を展開し、参加住民同士の交流を促進することで居場所づくりや生きがいつくり等の創出につなげます。 ・子ども会 ・生涯学習 ・みんなの教室 等	社会教育・スポーツ課 介護・福祉課
【自治会活動】 地域に住む人たちが触れ合いの場を作り相互に支え合いながら、安心・安全で住みよい町を上げるために様々な活動を行うことで、地域での居場所づくりを促進します。	総務課
【子育て支援センター及び児童館の活用】 子育て世代の親と子どもが気軽に集い、相互交流を図る場を提供します。子育ての相談支援を行うことで、子育てに関する各種情報提供も行います。	介護・福祉課 健康づくり課
【教育相談及び適応教室】 不登校に関する相談や支援、集団生活を通じて自立支援を行い学校生活への適応力を育てます。	学校教育課

②自殺未遂者への支援

【事業名】 事業内容	担当課
【二次医療圏との連携】 上十三地域精神救急医療システム連絡調整委員会や上十三地域自殺総合対策ネットワーク会議にて地域の実情を把握するとともに、自殺未遂者の精神的ケア及び生活支援等に役立ってます。	介護・福祉課 健康づくり課
【自殺未遂者対策検討会議】 関係機関（医療機関、警察署、消防署）と連携しながら取組を共有することで、自殺未遂者への精神的なケアや様々な支援の強化を目指します。	健康づくり課 介護・福祉課

③遺された人への支援

【事業名】 事業内容	担当課
【二次医療圏との連携】 上十三地域精神救急医療システム連絡調整委員会や上十三地域自殺総合対策ネットワーク会議にて地域の実情を把握するとともに、遺族の精神的なケア及び生活支援等を関係機関と連携して行います。	介護・福祉課

④障害者（児）への支援

【事業名】 事業内容	担当課
【障害者（児）の居場所づくり】 地域で生活する障害者（児）やその家族の集いの場として、めぐみの会やぴゅあのへじの活動を支援しています。	介護・福祉課
【精神障害者保健福祉手帳交付における面接】 新規または更新で精神障害者保健福祉手帳を交付する対象者について、保健師が面接し生活や治療における困りごとの有無等を確認し必要に応じて相談や支援につなげています。 【精神障害者（児）支援における関係部署連携】 精神障害者（児）に対する個別並びに家庭支援において、障害担当と保健衛生担当が同行し連携しながら対応します。	介護・福祉課 健康づくり課

(5) こころの健康づくり

自殺は誰にでも起こり得る危機であり、自殺の原因の多くは健康問題です。地域におけるこころの健康づくり対策を強化するとともに、いざ悩みを抱えた時の心構えとして、関係機関と連携しながらＳＯＳの出し方について普及啓発を図ります。

①児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育の実施

【事業名】 事業内容	担当課
【ＳＯＳの出し方授業】 小中学校を対象に、子どもたちが命の大切さを実感する教育だけではなく、生活上の困難やストレスなどの危機に陥った場合の対処方法や、ＳＯＳの出し方を学ぶための教育を推進します。	健康づくり課 学校教育課
【子どもの人権に関する教育】 児童生徒を対象とした人権教室など、学校及び関係機関と連携を図りながら活動します。	介護・福祉課

②児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育を推進するための連携の強化

【事業名】 事業内容	担当課
【学校教育関係者に対するゲートキーパー養成講座】（再掲） 児童生徒が発信するＳＯＳのサインに気づき、見守りながら相談支援機関につなぐ役割ができる人材の育成に努めます。	学校教育課 健康づくり課
【児童生徒へのふわふわことばの推進】 小中学校において、子どもたちが使う言葉の持つ力を考え、温かいコミュニケーションを育成する活動を推進することで子ども自身の自己受容と他者受容を図ります。また、関係機関と連携を強化し、住み慣れた地域で相互支援ができる環境づくりを目指します。	学校教育課 健康づくり課
【児童生徒の支援体制の強化】 不登校やいじめ等問題行動及びハイリスク児の早期発見と適切な対応を促進するために、関係課が小中学校と共に連携し包括的・継続的に支援します。	学校教育課 健康づくり課

図 9：対象の段階に応じた自殺対策

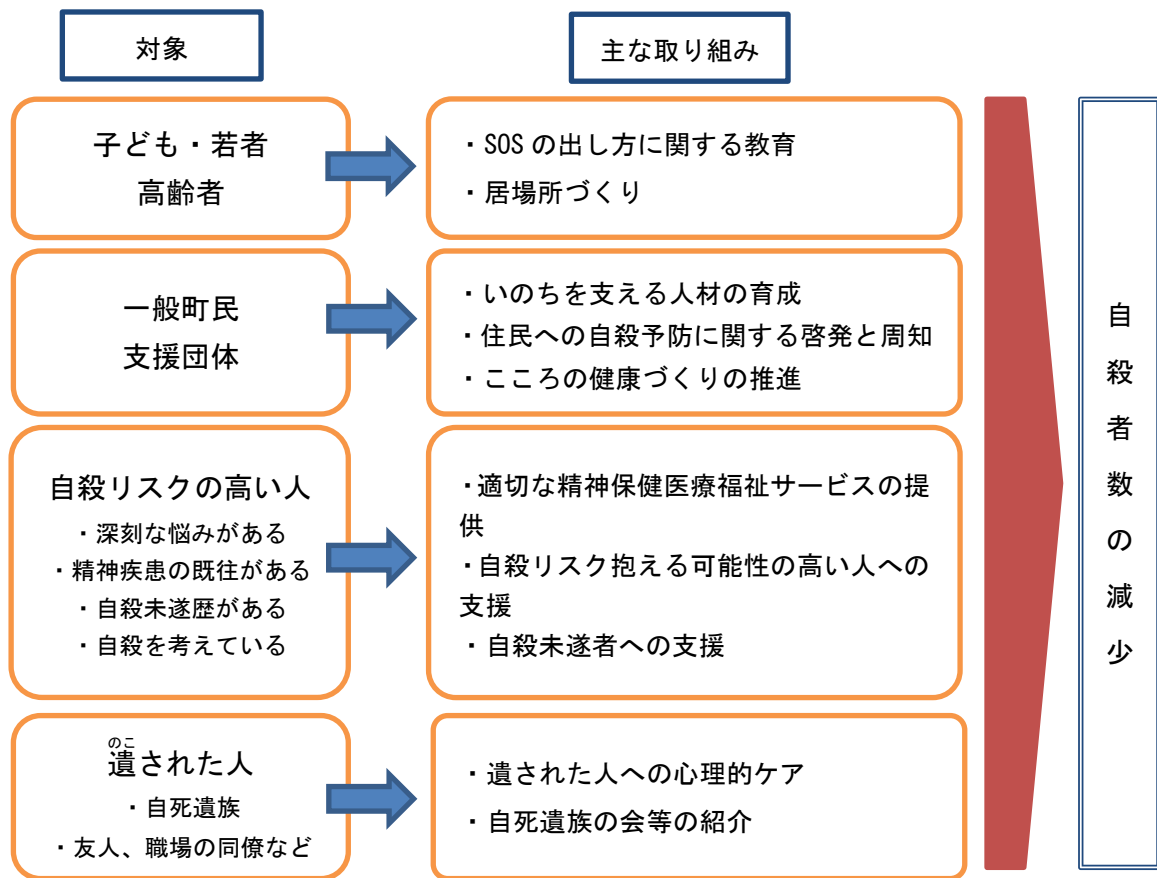


図 10：施策の体系図



2 重点施策

(1) 高齢者に対する対策

【現状】

年齢が高くなると閉じこもりや抑うつ状態から孤立・孤独に陥りやすい、といった高齢者特有の課題を踏まえつつ、様々な背景や価値観に対応した支援や働きかけが必要です。野辺地町では、年々高齢者人口が増加しており、今後も増加し続けると推計されます。「地域自殺実態プロファイル」では、高齢者の自殺の背景にある危機経路として、身体疾患や介護疲れ、死別・離別が多くなっています。

【取組の方向性】

高齢者に対する支援の充実を引き続き推進し、相談窓口の周知に努めるとともに、庁内関係部署や関係機関の連携を強化し、高齢者が孤立せず、生きがいを持って、住み慣れた地域で生活できるような支援を目指します。

- ①高齢者の生活や介護に関する相談窓口の積極的周知
- ②閉じこもり防止と生きがいづくりの推進
- ③高齢者に関わる支援者のネットワークの強化

【事業名】 事業内容	担当課
【傾聴サロン/有戸出張傾聴サロン】 傾聴ボランティア養成講座修了生によるおしゃべりサロンを開催します。郊外の地区では高齢者の入浴事業に併せて出張サロンを開催します。	健康づくり課
【一般介護予防事業（みんなのステーション、介護予防教室）】 各種事業を通じて、身体機能の維持増進を図るだけでなく、地域住民同士の交流を促進し、安心して暮らす居場所づくりを目指します。 【介護予防自主サークル活動支援】 住民の健康増進や参加者同士の交流を図る目的でおこなう自主サークル活動を支援します。	介護・福祉課
【社会教育（多様な学習活動や社会活動への支援）】 様々な住民が気軽に集える場所を展開し、参加住民同士の交流を促進することで居場所づくりや生きがいづくりの創出につなげます。 ・子ども会 ・生涯学習 ・みんなの教室 等	社会教育・スポーツ課 介護・福祉課
【自治会活動】 地域に住む人たちが触れ合いの場を作り相互に支え合いながら、安心・安全で住みよい町を上げるために様々な活動を行うことで、地域での居場所づくりを促進します。	総務課

(2) 生活困窮者に対する対策

【現状】

生活困窮者は、その背景として虐待、性暴力被害、依存症、性的マイノリティ、知的障害、発達障害、精神疾患、被災避難、介護、多重債務、労働等の多様かつ広範な問題を複合的に抱えていることが多く、経済的困窮に加えて社会的に孤立しやすいといわれています。

野辺地町の生活困窮者相談は、平成 27 年度の制度開始以降、新規相談が増加傾向です。

【取組の方向性】

①生活困窮者自立支援制度の周知

②生活困窮者相談支援体制に係るネットワークの強化

【事業名】 事業内容	担当課
【生活困窮者自立支援事業窓口連携会議】 社会福祉協議会と連携し、相談支援、就労支援、家計支援のほか、対象者一人一人の困りごとに合わせた支援をします。	介護・福祉課 社会福祉協議会
【相談窓口の周知】 庁内窓口や関係機関、町内医療機関等にチラシを設置し定期的に残枚数を確認し、各種手続きで窓口を利用したり受診される住民に対し、相談窓口の周知を図ります。また、広報紙等を活用し、積極的に分かりやすく普及啓発を行います。	全課

(3) 勤務・経営者に対する対策

【現状】

野辺地町の自殺死亡数は、男性が女性の約 2.5 倍であり、30～60 代に多いことから、働く世代の男性における自殺が大きな課題となっています。特に働き盛りの男性は、心理的、社会的にも負担を抱えることが多く、また過労、失業、病気、親の介護等により、心の健康を損ないやすいとされています。

【取組の方向性】

- ① 勤労者や経営者のための相談窓口の積極的な周知
- ② 勤労者や家族に対するこころの健康づくりの普及啓発

【事業名】 事業内容	担当課
【相談窓口の周知】 庁内窓口や関係機関、町内医療機関等にチラシを設置し定期的に残枚数を確認し、各種手続きで窓口を利用したり受診される住民に対し、相談窓口の周知を図ります。また、広報紙等を活用し、積極的に分かりやすく普及啓発を行います。	全課
【各種健康教育等】 自治会ごとに開催する健康相談健康教育の機会や、各種団体等を対象に行う健康教室等の場を活用し、こころの健康づくりに関する正しい知識の普及と自殺問題に関する理解を深めるための健康教育を行います。	健康づくり課

(4) 子ども・若者に対する対策

【現状】

子ども・若者対策は、そのライフスタイルや生活の場に応じた対応が必要であり、ライフステージに応じた対策として、児童生徒の自殺予防に資する教育の充実、子どもの自殺予防、若者の特性に応じた支援の充実を図ります。

野辺地町では、男性の自殺死亡数の約 25%が 20～30 代であることから、若年層の抱える悩みや問題が深刻化する手前の段階で支援を強化する必要があります。

【取組の方向性】

①児童生徒の SOS の出し方に関する教育の実施

②児童生徒の SOS の出し方に関する教育を推進するための連携強化

【事業名】 事業内容	担当課
【SOSの出し方授業】 子どもたちが命の大切さを実感する教育だけではなく、生活上の困難やストレスなどの危機に陥った場合の対処方法や、SOSの出し方を学ぶための教育を推進します。	健康づくり課
【子どもの人権に関する教育】 児童生徒を対象とした人権教室など、学校及び関係機関と連携を図りながら活動します。	介護・福祉課
【学校教育関係者に対するゲートキーパー養成講座】（再掲） 児童生徒が発信するSOSのサインに気づき、見守りながら相談支援機関につなぐ役割ができる人材の育成に努めます。	学校教育課 健康づくり課
【児童生徒へのふわふわことばの推進】 子どもたちが使う言葉の持つ力を考え、温かいコミュニケーションを育成する活動を推進することで子ども自身の自己受容と他者受容を図ります。また、関係機関と連携を強化し、住み慣れた地域で相互支援ができる環境づくりを目指します。	学校教育課 健康づくり課
【児童生徒の支援体制の強化】 不登校やいじめ等問題行動及びハイリスク児の早期発見と適切な対応を促進するために、関係課が連携し包括的・継続的に支援します。	学校教育課 健康づくり課

(5) 障害者（児）に対する対策

【現状】

障害があることで何らかの生きづらさを感じている人や、その当人を支える家族は、日常生活における様々な不安や困難を抱えていることが予想されます。

野辺地町の自殺の現状において、背景に精神障害を治療（または放置）している方が多く、明らかなハイリスク群と考えられるため、生活状況を把握し、必要な支援を受けることで生活の質の向上や社会的な孤立を防ぐことを目指します。

【取組の方向性】

①障害者（児）とその家族への支援

②障害者（児）支援ネットワークの強化

【事業名】 事業内容	担当課
【障害者（児）の居場所づくり】 地域で生活する障害者（児）やその家族の集いの場として、めぐみの会やぴゅあのへじの活動を支援しています。	介護・福祉課
【精神障害者保健福祉手帳交付における面接】 新規または更新で精神障害者保健福祉手帳を交付する対象者について、保健師が面接し生活や治療における困りごとの有無等を確認し必要に応じて相談や支援につなげています。 【精神障害者（児）支援における関係部署連携】 精神障害者（児）に対する個別並びに家庭支援において、障害担当と保健衛生担当が同行し連携しながら対応します。	介護・福祉課 健康づくり課
【二次医療圏との連携】 上十三地域精神救急医療システム連絡調整委員会や上十三地域自殺総合対策ネットワーク会議にて地域の実情を把握するとともに、自殺未遂者の精神的ケア及び生活支援等に役立てます。	介護・福祉課 健康づくり課
【自殺未遂者対策検討会議】 関係機関（医療機関、警察署、消防署）と連携しながら取組を共有することで、自殺未遂者への精神的なケアや様々な支援の強化を目指します。	健康づくり課

3 生きる支援関連施策

(1) 計画の推進体制

本計画は、自殺対策担当部署並びに庁議等を活用した庁内共有の場による評価・検証を行い、事業展開に反映させていきます。また、施策の進捗状況や地域の自殺対策の特徴等を把握・検証し、改善する仕組み（PDCAサイクル）を確立し、効果的・効率的に計画を推進していきます。

(2) 関係機関や団体等の役割

①町の役割

本計画における基本理念の実現のために、町長を代表とする庁内横断的な体制整備に努めます。また、自殺の現状を把握し、町の状況に応じた自殺対策を総合的かつ計画的に策定し、実施していきます。また、自殺対策計画の策定及び実施にあたっては、国や青森県、近隣市町村、町民等と連携して取り組んでいきます。

②町民参加による計画推進体制

計画の推進にあたり、町民一人一人が自殺対策に関心を持ち、理解を深める必要があります。そのために、保健、医療、福祉、教育、職域、その他関係団体等の連携を強化するとともに、健康づくり推進協議会及び健康のへじ21計画推進委員会等により組織されている会議体において、広く町民の声や意見を参考にしながら計画の推進を図ります。

(3) 自殺対策の担当課

本計画の担当課（計画策定事務局）は、健康づくり課とします。

第4章 参考資料

(1) “気づき”から“支援”につながる、生きる支援に関連する各部局事業一覧

事業名	事業概要	担当課
職員人事に関する事務	人事、職員服務、職員研修、衛生管理および福利厚生等に関すること。メンタルヘルス、所属長ヒアリング等で職員の健康状態や各部署での状況を確認。	総務課
庁議等に関する事務	月1回の定例庁議を招集、開催。	
広報・公聴に関する事務	ホームページコメント欄に寄せられた住民意見への対応。 町長としゃべる会にて各地区で町の説明を行い意見・要望へ対応。その他、意見箱の管理と対応。	
行政相談	無線・広報にて周知。必要時関係課にて対応共有。	
弁護士相談の受付事務	受付を担当。相談は社会福祉協議会。	
空家対策に関する事務	危険な状態の空家等に関すること。	防災安全課
消防関係事務	災害救助法が適応されるような自然災害などに対する住民への直接対応。	
防犯に関する事務	警察署と情報連携した詐欺情報の予防対策に関すること。	
町・県民税の賦課に必要な調査	生活保護受給者や障害者等	税務課
町税・国保税の徴収及び滞納整理事務	窓口や家庭訪問などで期限までに納税が困難な場合に対応する。	
農地問題解決推進事業	人農地プランに対して経営上の課題等を地区代表による協議会にて話し合う。	農林水産課
多面的機能支払交付金事業	農地の持ち主に地域住民が土地の整備管理を協力して行う。4地区で実施。	
その他農家の資金相談等	経営規模の拡大や機械購入における資金相談。	
公的な貸付業務	個人的な貸付や相談は各協同組合などでも対応。	
上水道料金徴収事務	水道料金の徴収に関する事務。	水道課
転出入に伴う手続き業務	転出入や転居に伴う手続き業務。	
水道料金滞納者訪問	水道料金の滞納者世帯への訪問。	
道路・橋梁及び河川新設改良工事業		建設環境課
道路・橋梁及び河川維持管理事業		
町営住宅維持管理業務	町営住宅の維持管理及び見回りや相談対応。	
降雪及び自然災害に関する苦情対応	降雪、大雨、地震などに関する住民対応全般。	
要望事項等処理業務	環境問題（ゴミ、悪臭、騒音、振動など）に関する相談対応全般。	
後期高齢者医療保険料の賦課、徴収業務	後期高齢者医療に関する保険料の賦課および徴収。	町民課
短期保険証・資格証発行の事務		

高額療養費貸付業務		
起業・創業相談業務		地域戦略課
消費者行政推進事業	関係団体の協力を得て高齢者詐欺被害防止に関するPRを実施。	
商店街の振興事業関連相談	商店街のイベント開催や補助金による費用助成の相談。	
教育相談及び適応指導教室に関する事務	H30.4月より教育相談室設置し適応指導員やスクールソーシャルワーカーが対応。	学校教育課
スクールカウンセラーによる相談業務	各学校管理によりスクールカウンセラーが巡回相談。3小学校は月1回、中学校は週1回対応。	
生徒指導、進路指導及び健康安全に関する事務	各学校主体で実施。	
教育振興会生徒指導委員会に関する業務	小中高等学校、行政、警察、教育委員会（教育相談室）が定期的に情報共有を行う。	
教育支援委員会	特別な支援を要する学童生徒について関係機関で対応を検討する。	
野辺地町就学援助制度	就学に際して経済的困難を抱える児童生徒家庭に対する支援制度。	
教育振興基本計画	5か年計画	
野辺地町いじめ防止基本方針	重大事案として児童生徒の自殺についても記載。各学校でもいじめ防止基本方針を策定。	
学校保健会	例年研究大会を開催し子どもの育成に関する様々なテーマで講演等を実施。	
児童生徒の事故及び非行の届出に関する事務	各学校で実施。	
教科、領域生徒指導、進路指導及び健康安全に関する事務	各学校で実施。	
野辺地町連合PTA	例年研究大会を開催し子どもの育成に関する様々なテーマで講演等を実施。	社会教育・スポーツ課
介護保険料の賦課・徴収業務		
介護保険事業運営協議会		介護・福祉課
介護給付・要介護認定（調査）に関すること		
災害時要援護者支援に関すること		
高齢者台帳整備に関すること		
地域支援事業総合事業に関すること		
認知症総合支援事業に関すること		
緊急通報装置等給付事業		
認知症サポーター養成講座		
認知症カフェ	外部委託。	
高齢者虐待への対応		
介護予防ケアマネジメント		

介護支援専門員連絡会議		
地域包括ケア会議		
みんなのステーション	出張介護予防事業。引きこもり予防を目的とした茶話会を基本に、運動講座などを取り入れて展開。	
介護予防教室	地域に出向いて運動教室を実施。2 地区（上袋町、金沢町）で実施。	
成年後見制度利用支援事業		
介護用品支給事業		
人権啓発事務		
野辺地地区保護司会	出所した人が更生するための保護団体で、法務大臣から委嘱。事務局が役場で補助金あり。	
野辺地町更生保護女性会	出所した人へのサポートと、地域住民に対する挨拶運動等で社会を明るくする役割を担う組織。	
日本赤十字社分区分・奉仕団運営事務		
民生児童委員に関する事務		
各種手帳申請・交付事務 精神障害者保健福祉手帳 愛護手帳 身体障害者手帳		
各種手当申請事務 特別障害者手当 特別児童扶養手当		
自立支援医療（精神通院） 申請受付事務		
自立支援医療（厚生・育成）給付 事業		
野辺地町自立支援協議会		
障害福祉サービス費給付事業		
障害児通所給付費給付事業		
地域生活支援事業（日常生活用具 の給付・相談支援）		
障害者虐待への対応	障害者虐待対応は各市町村にセンター設置。	
知的障害者相談員		
精神障害者家族交流会 めぐみの会	在宅精神障害者の家族と地域ボランティア等の交流。	
ピュアのへじ		
学童保育運営業務		
母子・寡婦に関する相談		
児童手当支給業務		

生活困窮者相談		
生活保護相談		
妊産婦及び乳幼児に係る業務 ・母子健康手帳交付 ・マタニティサロン ・新生児産婦家庭訪問 ・乳幼児健診 （4、6、10 か月児、1 歳） （1 歳 6 か月児、3 歳児） ・各種相談 （みんなのこども相談、こども発達相談、ことばの相談、8080 相談）	主に母子保健法に基づき実施する業務。 妊娠・出産・子育てを通して、個別の家庭を支援するとともに、関係機関と連携をし地域全体で切れ目ない支援を行う。	健康づくり課
乳幼児学童生徒定期予防接種業務	予防接種法に基づき実施する定期予防接種業務。	
未熟児養育医療に関する業務		
児童家庭相談業務		
要保護児童地域協議会及び児童虐待に関する業務		
成人保健業務 ・集団及び委託健康診査（特定、がん） ・健診結果説明会 ・減る脂～運動クラブ ・健康教育、健康相談 ・訪問指導 ・糖尿病性腎症重症化予防 ・スッキリ応援プログラム	主に健康増進法に基づき実施する業務。 生活習慣病予防を目的として、対象住民に対し定期的な健診受診や結果を活用した各種事業を推進する。	
食生活改善推進委員会に関する業務		
保健協力員協議会に関する業務		
健康づくり推進協議会に関する業務		
健康のへじ 21 計画推進委員会に関する業務		
栄養改善・食育の推進に関する業務 ・減る脂～クッキング事業 ・親子クッキング事業 ・スッキリ応援プログラム ・食育推進計画		

(2) こころの健康についての取り組みシート 集計表

野辺地町生きる支援推進計画を策定するにあたり、庁内部署および関係機関から意見聴取をしながら協議を重ねた。以下は、健康づくり推進協議会並びに健康のへじ21計画推進委員会の委員から、町のこころの健康づくりに関する取組へ意見をいただいたものです。

①健康づくり推進協議会委員

個人ができること	所属でできること	自由意見
・ストレス解消法をこれから習得する。 ・悩んでいる人がいたら相談窓口を紹介する。 ・趣味を楽しむ（走る、歌う、絵をかく、農作業など） ・十分な睡眠をとる。 ・家庭での会話を増やす。 ・1人で悩まず早めに相談する。 ・挨拶をする。	・相談しやすい環境づくり ・休暇の取りやすい環境づくり ・職員間の親睦を深めるための事業計画 ・職員のストレスチェックやこころの健康づくり講話等の実施 ・研修会等の開催 ・相談体制の確立 ・相談関係者の連携 ・ゲートキーパー、傾聴ボランティア等の人材育成 ・メンタルヘルス、うつ病等の普及啓発	・相談体制の整備、相談窓口の周知等の継続、役場内ワンストップサービスの実現 ・住民へのうつ病についての啓発・周知 ・ゲートキーパー養成、ゲートキーパーの活動ができる場づくり ・ふわふわ言葉は学童期から伝え方、コミュニケーションを学ぶ上でとても良い取り組みであるため、今後も継続していくことを期待しています。また、小学校卒業時点等で受講した児童にアンケート等ができれば事業の評価になると思います。
・近隣や地域の方々と関わりを持つようにする。 ・町内の行事、活動などに参加。	・個別に面談等を行い、不安や困りごと等話し合う。（職場） ・気になる様子があれば専門機関に相談する。（家庭）	- ふわふわ言葉の推進について ・幼稚園でも保育室や廊下等こどもの目につく所に貼り、毎日の保育の中に活用しています。 ・小学校からではなく、幼児期から行うことが大切だと感じています。各家庭にも浸透してほしいです。
・どうすればいいのかわからない	・家庭や職場に悩みがあった時に相談できるところの電話番号等が書いてあるポスター等を配布し掲示してもらう。	・周りの人が悩んでいる人のサインに気づけと言うが、どんなサインなのか（色々サインがあると思う）分からないと思うので、学校・職場・地域等で専門の人にでも講話してもらう機会でもあればいいのではないかな。
・なかなか外にあまり出ない方が年と共に多くなってきました。そのために家に行ってお茶を飲みに来たよと中に入れてもらっています。1回もコンサートに行ったことのない人を誘ったら、会うたびに嬉しかったと言ってくれます。嬉しかったです。	・家庭の中は見ることができないけれど、それでも何か気になることがあるようでしたら少し話しましょうかと言うことです。	・心の健康づくりは笑顔で会うことです。少しずつ、そして話を聞くことです。
・うつ病の早期診断、専門医への紹介	・左同じ	・継続してください。
・趣味や共通の話題の仲間づくり	・積極的な話しかけを行う	・活動に参加しやすい雰囲気づくり

・言葉がけ、おはようの挨拶、こんにちは、こんばんは、簡単な言葉のキャッチボールができればと思います。	・年に1回でも食べて交流ができる場ができればいいなと思います。食べて、楽しくおしゃべりしてその一助になればと思います。	・身体が元気でなければ心の健康は難しいのではと考えます。食を通して少しでも協力できればと思います。食べる事により、心が温かくなり身体も元気になるのでは。食→元気→健康→心、身体 しっかり食べよう！
・道路上で会ったら声をかける。 ・相手の気持ちになって問いかける。 ・老人クラブへの入会を勧める。	- 老人クラブ ・1人でも多くの老人が参加できる行事 ・自治会と老人クラブが連携をし、憩いの場をつくる ・自治会の老人のため買物日の実現とバスの運行	・町、自治会、老人クラブとの協議する組織をつくり、老人の憩いの場づくりの提案をしたい。 ・風呂の活用、昼食持参、憩いの場所、バスの運行、開催日 ・予想種目（軽い体操、声の発声運動、カラオケ、川柳、囲碁、将棋、花札、トランプ）
・体調のすぐれないような仕草を見逃さず、声をかけて行くようにしています。	・初めての来店が一番体調について気をつけて声をかけてお話をするように気をつけています。	・町民みんなで声を出して挨拶することが良いと思います。会ったことのない人にもこんにちは、こんばんはを忘れずに声をかけてやれば共に言葉が出るのではと思います。
・仕事を忘れる時間をつくる。 ・会話の時間を意識する。	・部屋のドアは常に開放し、声掛けしやすい環境を整える。 ・情報の共有を図る。	・病院として看護職員として何か町に支援できることはないかと考えます。 ・具体的なご依頼があればできる限りの協力はしたいと思います。検討する場があってもよいと考えます。
・職業の違う人たちやその家族との親睦、ボランティア活動などを行っている。また、青少年活動などの支援も行っている。	・県歯科医師会として、ゲートキーパー育成などの講習を行っている。 ・職場では従業員への声かけや懇親会などを行う。	・地域レベルでの取り組みが周知されているか、人の変化（認知）に気づき、行政・医療機関への連絡することも個人のプライバシーに踏み込むことで非常に厳しい。周りで受け止めるだけの能力を養成しなければならない。

②健康のへじ21計画推進委員会

個人ができること	所属でできること	自由意見
・各町内でのお声がけが大切だと思います。どうしているか？気にかけること、班長さんが見回りすることの大切さ！	・集会などに出て来られない人など、代表や地域の役員が立ち寄り声をかけること！	・町民からあそこの人あまり見えない等があったらすぐ行ってみる。<u>2人以上</u>で行ってみる等。 ・1人暮らしの人など行ってみてください。声を出して話すこと。私はテレビと話すことも勧める。
・面倒だと思っても他とつながりを持つこと。	・子どもが学校からもらってきたカードにLINEの相談があった。電話するには勇気がいるが、LINEだと気軽に相談できてよい取り組みだと思った。	・傾聴サロンなどの宣伝がもっと必要なのかもしれないと思いました。実際利用してみようと思っても、敷居が高いので、もっと気軽に利用できるようにアピールしてみてもどうか。
・近隣住民に気を配り、変化を敏感に感じ異常があった場合は現場に連絡する。	・職場では職員と頻繁に話し、悩みもきいてあげられるような関係を築く。	・町民を支える役割の多くを担っている民生委員や自治会が高齢により、10年、20年後に機能しなくなる。よって、そこを改善していくことを重要では。

・様々な年齢の人との関わり ・様々な職業の人との関わり	・勤務外の時間を許せる範囲で共有し、食事や趣味を楽しむ。	—
・近所の人たちや友人との連絡、声がけを心がける。挨拶など知らない人にもなるべくする。	・私は読み聞かせの虹色の会所属なので、今は小学校の朝読や、図書館のお話会、幼稚園への出前お話会をおこなっていますが、老健施設訪問や大人のお話会などもやれたらと思う。	・傾聴サロンなどよくされていると思います。役場など町の人が行きやすい、話がしやすい雰囲気づくりをもう少ししたらいいと思います。(ちょっと聞こえてきたので)
・何でも話せる友人をつくる。(愚痴をいっても OK かどうか少しずつ自分で確かめていく)	・雰囲気を悪くする人がいる職場なので今のところどうにもなりません、普通に世間話ができる職場が目標です。	・心の問題はあちこちに言えないから起こると思うので、気軽に集まって何かをするというような、堅苦しくない集まりを定期的におこなったり、雑談の得意な人が話の主導権を握るような『とりあえず話す』感じの会があればいいと思う。
・外出する。	・声をかけて会話するようにする。 ・他愛のない話などをして大声で笑えるようにする。	・深刻な悩みがないと相談窓口へ連絡できないような感じがする。「愚痴こぼし窓口」のようなものがあったらいいかな。
・近所の人を見たら話をする。	・趣味を楽しめるように少人数でも集まれる場所をたくさん作る。	・傾聴サロンの1つ下のサロンを作る。
・地域での活動などを通して多くの人と出会い、交流を持つように。出会った一人一人を大切にする。 ・街中や散歩の途中で会った人との何気ない会話や笑顔から、私たちは生きる元気と力をもらうことができます。	・よく相手の話を聴くこと。	・町民のためにいつも大変お世話になっております。皆さんの活動も多岐にわたり頭の下がる思いです。ありがとうございます。
・とにかく睡眠をとる（休息をとる）。 ・「しない」 勇気（無理をしない、家事をしない）。 ・職場と家庭とのオン、オフ。	・ストレスをためないコミュニケーション等の研修、SOS を発信することの大切さを知る研修等を開催、受講する。 ・大手企業は「うつ」に本人が気づきやすい環境が構築されており、早期受診（自ら）や上司の受診勧奨があり、また復職がしやすい環境になっている。 ・リーフレット等の設置、心を健やかにするためのポスター等の掲示、相談する先が明確にわかるようにしておく。 ・上司が部下の変化を見逃さない。	・心から人のことを思える町になってほしいです。言葉だけでなく言葉と心と行動が伴うように。 - なぜその言葉（例えばふわふわことば）を使うのか、その言葉にしっかりと心を乗せて相手に届ける。逆に、相手には言葉以上に心が届いていることを理解してほしい。 （以前から会議でもお話させていただいていますが、実際大人の前でだけ良い子を演じて陰では心を傷つける言葉を使っていたり、使えと言うから使っている、表情と言葉が伴っていない等の話を耳にしています。）

