

第二次雫石町こころの健康づくり計画

(令和6年度～令和10年度)

雫石町では、これまでに多くの方が自殺により尊い命を亡くされています。

自殺の多くは、様々な要因が連鎖する中で起きていて、決して、個人や、その周りにいる人たちだけの問題ではありません。地域全体でこころの健康づくりを進めていくことが大切です。

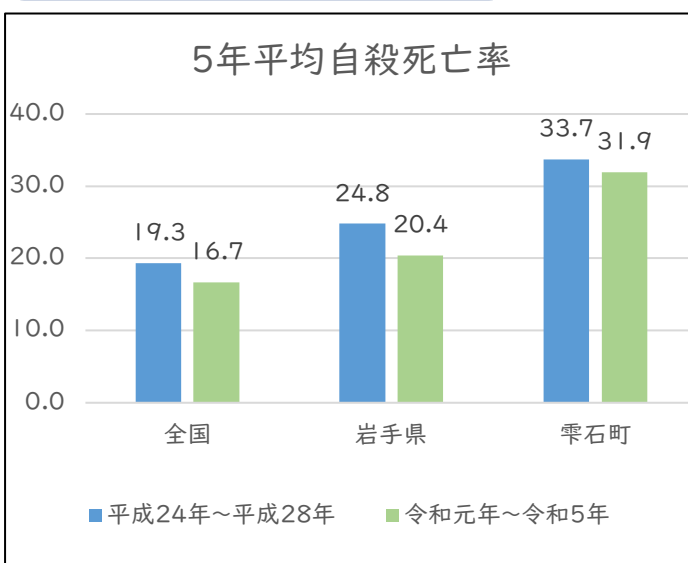
本町では、雫石町こころの健康づくり計画を策定し、令和元年度から令和5年度までの5か年計画で推進してきましたが、これまでの取り組みの成果や課題を踏まえ、第二次雫石町こころの健康づくり計画(自殺対策計画)を策定しました。町民の皆さんや関係機関の方々と共に、「生きることの包括的な支援」を推進していきます。

計画の基本理念

誰もが自殺に追い込まれることのない いのち支えあうまち しずくいし

町民一人ひとりがこころの健康づくりの主演となり、お互いがつながり支え合うことで、すべての人がかけがえのない個人として尊重され、誰もが生きやすい地域、誰もが自殺に追い込まれることのない雫石町の実現を目指します。

現状と取組方針



本町の5年平均自殺死亡率(人口10万対)は、全国や岩手県と比較して高い状況ですが、長期的に見ると減少しています。年代別では、80歳代以上の男性の自殺死亡率がもっとも高い状態にありますが、40歳代から50歳代での自殺死亡率も高くなっています。

困ったときや不安なときには相談できるよう、相談先の周知や困りごとへの支援、そしてよりよく生きるための取組を通じて、生きづらさを抱えても追いつめられることのない、みんなで支えあえる町づくりをしていきます。

1 地域におけるネットワークの強化

様々な分野との支援体制の構築と地域づくりを進めます。

○雫石町心の健康づくり対策連絡会議の開催

保健、医療、福祉、労働、地区住民組織、教育、警察などの町内外の幅広い関係者で組織され、本町の自殺対策について協議します。

○雫石町自殺対策庁内連絡会

副町長をトップとした全所属長で構成される庁内組織であり、全庁を挙げて横断的な自殺対策を推進します。町長は連絡会に出席し、必要な事項について助言を行います。

2 住民全体へのアプローチ（一次予防）

①自殺対策を支える人材の養成

○ゲートキーパー養成講座の開催

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなぎ、見守る「ゲートキーパー」の養成講座を実施します。

○傾聴ボランティアやまびこ会

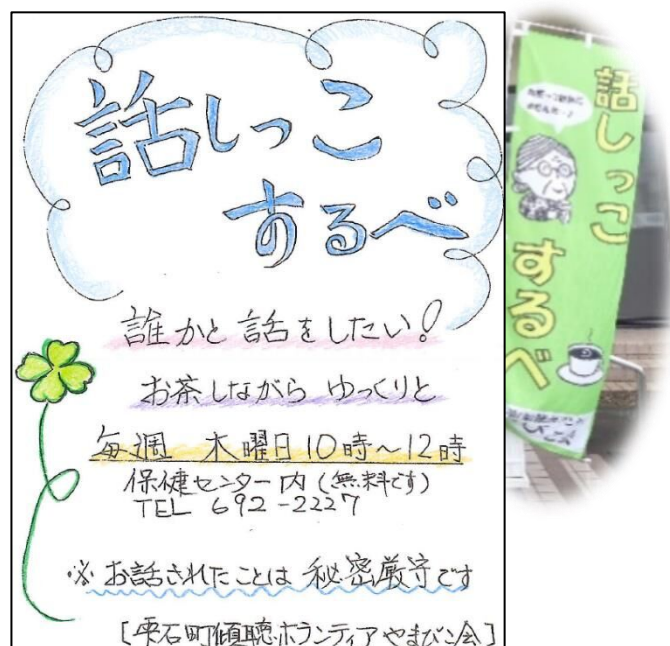
養成講座を修了した雫石町傾聴ボランティア「やまびこ会」の傾聴活動を支援します。

「やまびこ会」では、保健センターでの傾聴相談のほか、家庭訪問や電話相談などに応じています。

②住民への啓発と周知

自殺や精神疾患などに関する正しい知識の普及啓発や相談窓口の周知を行います。

- 町広報誌や町ホームページへの情報の掲載
- 心の健康づくりに関する講演会や健康教育の開催
- ポスター掲示やリーフレットの配布など



健康推進課(☎019-692-2227)では、要望に応じて、各地区公民館などで、こころの健康づくりに関する健康教室を行います。

3 ハイリスク者へのアプローチ（二次予防）

自殺のリスクの高まっている人に早期に気づき、必要に応じて医療機関や相談機関を利用できるように支援するなどの早期対応を図ります。

- 保健師による精神保健相談の実施
- うつスクリーニングと相談支援の実施など

社会福祉協議会(☎019-692-2230)では、法律相談、生活困窮者相談、消費者生活相談、障がい者相談、人権相談、高齢者相談、若者・就労相談の複雑な問題にもワンストップでお答えできるよう、各分野の専門家による「心配ごと相談所」を開催しています。また、より身近な相談窓口として、常時「よろず相談所」も開設しています(場所:総合福祉センター)。

4 自死遺族へのアプローチ（三次予防）

遺されたご家族や周囲の方への支援を行います。

- 遺族が参加できる自助グループや交流会、相談窓口の周知
- 必要に応じ相談支援の実施

大切な人を自死で失うということは、とても辛いことです。同じ経験を持つご遺族が集い、気持ちを分かち合う場所があります（りんどうの会、わかちあいの会など）。
詳しくは、健康推進課（☎019-692-2227）にお問い合わせください。

5 精神疾患へのアプローチ

精神疾患を抱えている人が適切な精神科医療や支援に繋がるための取組を行います。また、地域の中でサポートし続ける体制づくりを推進します。

- 精神障がい者デイケア「たんぽぽの会」の実施
- 精神障がい者家族会「しずくの会」、精神保健ボランティア「うぐいすの会」の支援
- 保健師による精神保健相談の実施など

精神科医による「心の健康相談」や、訪問看護ステーション看護師などが訪問する「こころとからだの訪問事業」を行っています。
詳しくは、健康推進課（☎019-692-2227）にお問い合わせください。

6 職域へのアプローチ

職域との連携により、メンタルヘルス対策に取り組めます。

- 事業所の管理者や勤労者向けのメンタルヘルス研修の実施
- 勤労者に向けた、心の健康づくりに関する普及啓発（リーフレットの配布など）



重点施策（本町の実態からみた重点課題）

高齢者への支援	閉じこもり予防のため、生きがいづくり、居場所づくりを推進します。また、地域での気づきと見守り体制を構築していきます。
生活困窮者への支援	生活困窮の背景に、就労や健康問題、家計の問題などさまざまな課題を抱えていることが多いため、関係機関と連携しながら支援を行います。
労働者への支援	働き盛り世代へのメンタルヘルス対策を進めていくとともに、就労者への支援、失業や経済的な問題への支援を行います。
子ども・若者への支援	小学校、中学校、高校での SOS の出し方に関する教室の開催や、不登校やひきこもりなどの課題に応じた相談支援を行います。
女性への支援	妊産婦に関わる母子保健や児童福祉施策と連携した相談支援体制の整備や、地域での気づき、見守り体制の充実を図ります。

みんなでできること（ゲートキーパー 命の門番）

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人の事です。決して特別なことではなく、誰でもなれます。普段の生活にゲートキーパーとしての視点を取り入れてみましょう。

気づく

家族や仲間の変化、「いつもと様子が違う」と感じたら、声をかけましょう。

話を聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。一緒に悩み考えることが、安心につながります。

つなぐ

早めに相談機関等に相談するように促しましょう。情報提供や時には一緒に相談に行くなどしましょう。

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守ることも大事な支援です。

自分でできるチェックリスト

以下の項目のうち2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上続いていて、生活に支障が出ている場合は専門の医療機関等へのご相談をお勧めします。

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。



アイばあちゃんの「アイ」は
支え合いの「アイ」、
I w a t e の「アイ」です。

こころの相談窓口

つらい気持ちが続くとき、身近な人で心配な方がいるとき、抱え込まずにご相談ください。

相談窓口	電話番号	受付時間など
雫石町健康推進課	019-692-2227	月～金（祝日を除く）9:00～17:00
雫石町傾聴ボランティアやまびこ会	019-692-2227	月～金（祝日を除く）8:30～16:00
岩手県県央保健所	019-629-6574	月～金（祝日を除く）9:00～16:30
こころの相談電話 （岩手県精神保健福祉センター）	019-622-6955	月～金（祝日を除く）9:00～18:00
盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 12:00～21:00 日曜 12:00～18:00

岩手県ホームページ「相談窓口一覧」で、より詳しい相談窓口を調べることができます。
→右記、二次元コードよりアクセスできます。



【発行】令和6年4月 雫石町健康推進課（健康センター内） ☎019-692-2227