

ゲートキーパーの役割

参考：ゲートキーパー手帳

おや？っと

気づく

家族や仲間の変化（サイン）に気づきましょう
大切な人の様子がいつもと違いますか？

《からだのサイン》

- ・眠れない、朝早く目が覚める
- ・疲れやすくなった
- ・体全体がだるい
- ・頭痛、肩こり
- ・食事がおいしくない、食欲がない
- ・息切れ、動機
- ・体調不良の訴えが多くなる

《こころのサイン》

- ・憂うつな気分、不安
- ・ものごとが決断できない
- ・やる気、興味がない
- ・集中できない
- ・イライラ、落ち着きがない
- ・以前と比べて暗く、元気がない

声をかける
聴く

気づいたら…
体調を気づかった声掛けをしてみましょう
本人の気持ちを尊重し、判断・批判をせずに聴きましょう

「疲れてる？」「眠れてる？」

気持ちを聴かせてください

つなぐ

どこの窓口で相談できるか
情報提供しましょう

早めに専門家に相談するように促しましょう

相談窓口はいろいろあります



各種相談窓口の
ご案内（牧之原市）



若者向けメール・
LINE 相談（静岡県）



SNS 等で相談
できる団体一覧
（厚生労働省 HP）

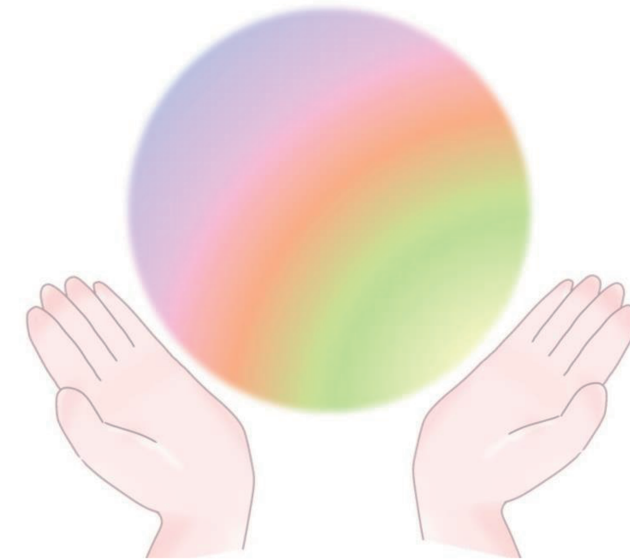
見守る

あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

自分の事を気にかけてくれている人がいるということは、とても勇気づけられるものです

概要版

第4次健やかプランまきのはら 第2次いのち支える牧之原市自殺対策計画 （令和7年度～令和12年度）



1. 計画策定の趣旨

我が国の自殺者数は、平成10年以降3万人を超えていましたが、平成24年には3万人を割りました。その後減少傾向にありましたが、令和2年には新型コロナウイルス感染症の影響などにより、11年ぶりに自殺者数が増加に転じています。毎年2万人を超える水準で推移しており、非常事態はいまだに続いています。平成28年には自殺対策基本法が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、「生きることの包括的な支援」として自殺対策に関する必要な支援を受けられるよう、全ての都道府県及び市町村が「自殺対策計画」を策定することとされました。令和4年には、新たな「自殺総合対策大綱」*1が策定されています。

本市では、平成30年度に策定した「いのち支える牧之原市自殺対策計画」が、令和6年度で最終年を迎えることに伴い、新型コロナウイルス感染症で変化した社会情勢や全国的な傾向、そしてSDGsの視点を踏まえ、「第2次いのち支える牧之原市自殺対策計画」を策定しました。この計画のもと、「一人ひとりの『生きる』を支える支援」を推進します。

2. 計画の基本的な考え方

自殺総合対策大綱では、自殺対策の本質が生きることの支援であることを改めて確認し、「いのち支える自殺対策」という理念を全面に打ち出して、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指すとしています。

本市においても、互いの多様性を認め合い、その上で自己肯定感を高めることができるよう『「**支え**」「**支えられ**」その人らしく生活することができるまち』を基本理念に、全庁的連携のもと、関係機関・団体との連携を図りながら、自殺対策を推進していきます。



3. 計画の体系図

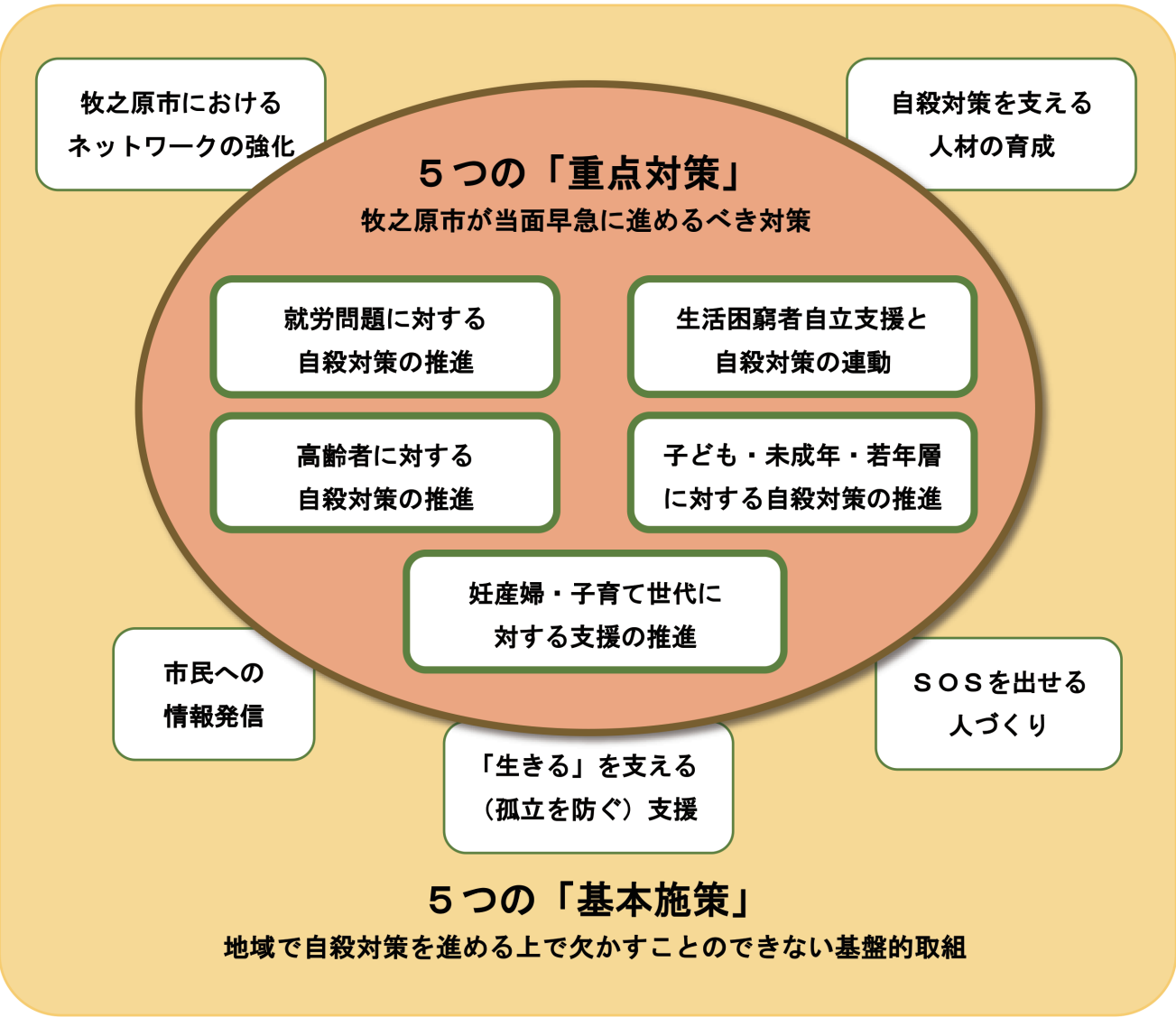
【基本理念】

「支え」「支えられ」その人らしく生活することができるまち

【基本姿勢】

一人ひとりの「生きる」を支える

【体系図】



用語集

- 1 自殺総合対策大綱：自殺対策基本法に基づき政府が推進すべき自殺対策の指針として定めたもの。
- 2 ゲートキーパー：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。

4. 5つの「基本施策」と5つの「重点対策」

【基本施策】	
(1) 牧之原市におけるネットワークの強化	自殺対策に特化したネットワークだけでなく、地域に構築・展開している既存のネットワーク等と、連携・協働して取組を推進します。
(2) 自殺対策を支える人材の育成	専門家や関係者だけでなく、市民一人ひとりが周りの人の変化に気づき、ゲートキーパー*2の視点で関わるのが重要です。市民・関係機関、企業・事業所に対して研修会を実施し、地域のネットワークの担い手・支え手となる人材を幅広く育成します。
(3) 市民への情報発信	悩んでいる人に気づく、また、悩んでいる人は助けを求めることができるように、その認識を市民に発信します。
(4) 「生きる」を支える（孤立を防ぐ）支援	居場所づくり、自殺未遂者への支援、遺された人への支援を推進します。 うつ等の早期発見、相談体制の整備を進めます。 安心して生活できる環境づくりを推進します。
(5) SOSを出せる人づくり	こころの教育や自己肯定感を高める取組を実施します。また、心のセルフケアの重要性を周知していきます。

【重点対策】	
(1) 就労問題（無職者・労働者・自営業者）に対する自殺対策の推進	労働者や経営者の心身の健康が保たれるよう働きかけます。 市内の事業所に対して、就労問題について共有するとともに、相談先の周知を進めます。 就労の支援も受けられる環境整備を推進します。
(2) 生活困窮者自立支援と自殺対策の連動	生活困窮者自立支援制度及び生活保護制度に基づく各種の取組が、自殺対策と連携した包括的な支援になる仕組みや体制の整備を進めます。
(3) 高齢者に対する自殺対策の推進	相談先情報等の掲載された啓発リーフレット等を配布します。 介護者の身体的・精神的負担の軽減に努めます。 高齢者が自らの生きがいと役割を見いだせる地域づくりを進めます。
(4) 子ども・未成年・若年層に対する自殺対策の推進	困った時に周りの人に相談できる人になれるよう働きかけます。 SOSを出しやすくなるような環境づくりを進めます。 孤立する前に地域とつながり、支援につながるができるよう居場所づくりを推進します。
(5) 妊産婦・子育て世代に対する支援の推進	妊娠の継続や子育てに困難を抱える家庭の早期発見に努めます。 妊娠・子育ての継続ができるよう関係機関との連携を図り、各家庭の状況に応じた支援をします。相談等で養育者の悩みに寄り添い、育児不安解消や育児負担軽減に向けて支援します。 自身の望む時期に妊娠・出産ができるように、妊娠前から正しい知識を啓発します。