はじめに

山梨市では、平成31年に、第1期自殺対策推進計画を策定し、様々な関係機関や地域の方々のお力添えをいただきながら、「誰も自殺に追い込まれることのない山梨市」を目指し、ゲートキーパーの養成や相談支援体制の整備などの自殺対策を行ってまいりました。特に全庁体制で取り組むために、すべての課の代表で構成される「山梨市自殺対策推進本部」を設置し推進しております。

近年の全国の自殺者数は、減少傾向でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大により生活環境が変化する中、令和2年に増加に転じており、市の状況も同様の傾向にあります。

この度、令和5年度に第1期計画の計画期間が終了したことから、自殺対策をより総合的かつ重点的に推進するため、令和6年度から10年度を計画期間とする「第2期山梨市自殺対策推進計画」を策定いたしました。

本計画では、山梨市において自殺リスクが高いと分析された「働く人」、「高齢者」、「生活困窮者」に加え、新たに自殺総合対策大綱に位置付けられた「女性」、「子ども・若者」に関わる自殺への対策について、『5つの重点施策』とし、自殺対策における課題解決に取り組んでまいります。

特に本計画の実施に当たっては、身近な相談者となるゲートキーパーの拡充を図ってまいります。ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、適切な対応が取れる人のことであり、国でもその養成に力を入れております。市民の皆様をはじめ、関係機関、組織、団体、市職員など、一人ひとりが、ゲートキーパーとなることで、「自殺は防ぐことができる社会的な問題」だと認識し、悩みを抱える方を孤立させない、市民が互いに支えあえる地域づくりに取り組むことができる、「生きる力を支えあえる山梨市」の実現を目指してまいります。

最後に、本計画策定にあたり、貴重なご意見をいただきました、山梨市こころの健康づくり推進ネットワーク会議委員の皆様をはじめ、計画策定のためのアンケート調査にご協力をいただきました市民の皆様並びに関係者の皆様に、心から感謝を申し仕上げます。

今後とも、山梨市の自殺対策の推進及び本計画の実現に向けてご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

令和6年3月

山梨市長　高木晴雄

目 次

第1章 計画の概要 1
1 計画策定の背景と趣旨 1
2 計画の位置づけ 3
3 計画の期間 4
4 計画の推進体制 5

第2章 山梨市の自殺の現状 6
1 全国における自殺者数の推移 6
2 山梨市の自殺者数の推移 8
3 地域自殺実態プロファイル(2022年)の結果 10
4 市民アンケート調査結果 11
5 前期計画の評価 16
6 現状の課題と整理 18

第3章 山梨市の自殺対策における取り組み 19
1 計画の理念と基本方針 19
2 施策の体系図 20
3 数値目標 21
4 評価指標 22
5 5つの重点施策ごとの取り組み・事業 24
6 8つの基本施策ごとの取り組み・事業 35
7 「生きる支援」に関連する取り組み・事業 49

第4章 資料編 51
1 相談先一覧 51
2 山梨市自殺対策推進計画策定経過 55
3 策定に係る要綱 56

本計画書は、弱視の方、また明るい場所などでまぶしくて文字を認識しづらいなどの際にも読みやすい「UD（ユニバーサルデザイン）フォント」を使用しています。

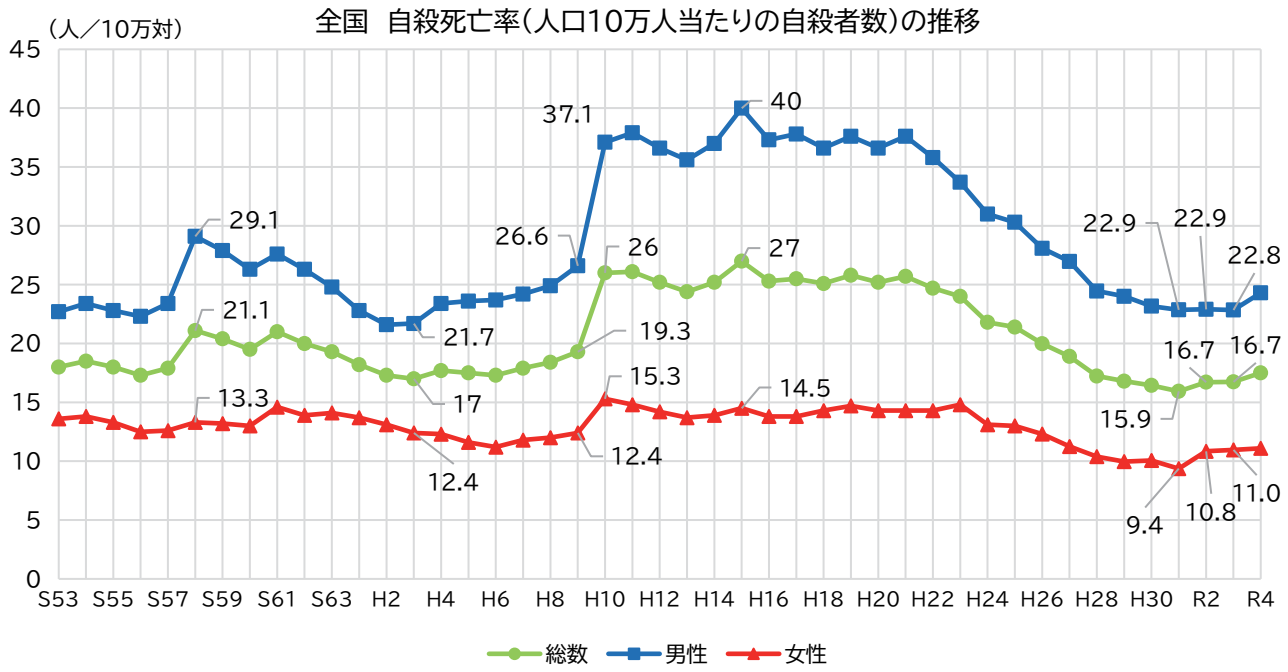
第1章　計画の概要

1　計画策定の背景と趣旨

平成18年10月に自殺対策基本法（以下「基本法」）が施行されて以降、それまで「個人の問題」と認識されがちであった自殺は、「社会の問題」と広く認識され、自殺防止に係る対策が推進されてきました。それ以降、自殺者数は3万人台から2万人台に減少し、着実に成果を上げてきました。

一方で、日本の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、G7（先進7か国）の中で最も高く、自殺者数は依然として毎年2万人を超える水準で推移しています。

さらに、令和2年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で、自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、総数は11年ぶりに前年を上回りました。令和3年はほぼ横ばいとなり、令和4年はまた増加に転じ、かけがえのない多くの命が日々、自殺に追い込まれています。



資料：警察庁「自殺統計」

このような状況下、平成28年には、都道府県及び市町村に自殺対策計画を義務づけるなどとする基本法の改正が行われました。そして、コロナ禍の自殺の動向も踏まえつつ、これまでの取り組みに、

〇子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化
〇女性に対する支援の強化
〇地域自殺対策の取組強化
〇新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進

などを追加し、政府が推進すべき自殺対策の指針として、令和4年10月に「自殺総合対策大綱～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～」が閣議決定されました。

そこで、国の「自殺対策基本法」及び「自殺総合対策大綱」の基本理念を踏まえながら、自殺対策における課題を解決するための取り組みとなる基本的な方向性と、それに沿った具体的な施策を定めた「第2期山梨市自殺対策推進計画」を策定しました。本市の自殺死亡率は、増減を繰り返しながらも増加傾向にあり、深刻な状況が続いています。「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」であることの基本認識を持ち、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指します。

◇自殺対策基本法

第13条2

市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

◇自殺総合対策大綱　令和4年10月14日　閣議決定

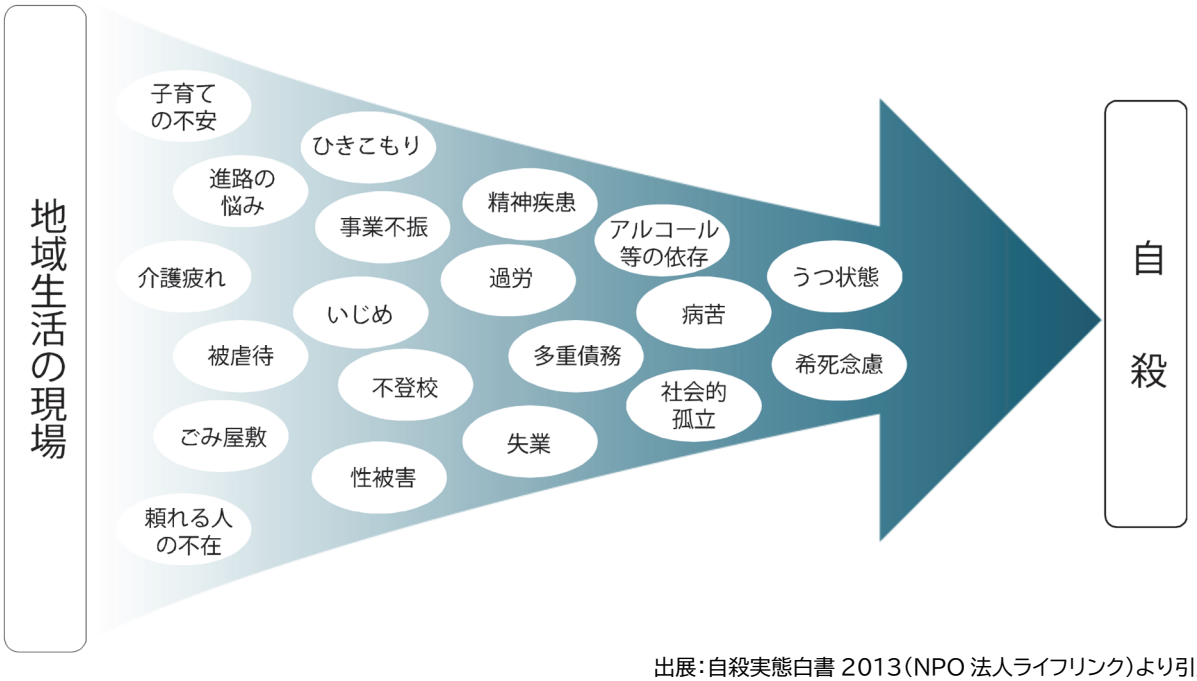
＜基本理念＞誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる。

阻害要因　：　過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等

促進要因　：　自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

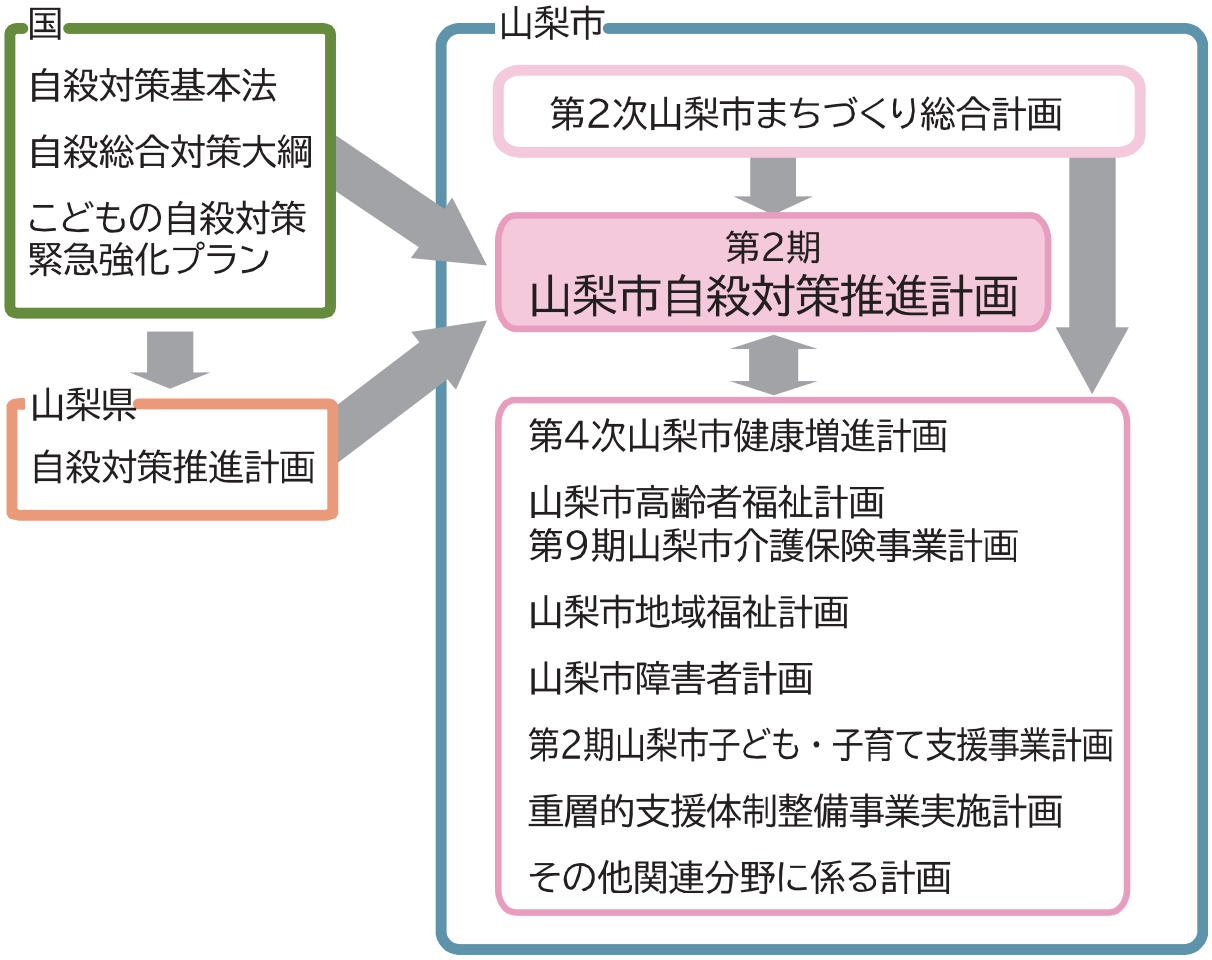
自殺の危機要因イメージ図



出展：自殺実態白書 2013（NPO 法人ライフリンク）より引用

2　計画の位置づけ

本計画を推進していくうえでは、精神保健的な視点だけではなく、様々な分野の施策、組織や人々が密接に連携する必要があります。そのため、「第2次山梨市まちづくり総合計画」を上位計画としたうえで、他の個別計画や国・県の関連計画と整合を取りながら策定しています。



◇SDGsとの関連について

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題であるとの基本認識のもと、自殺対策を『生きることの包括的な支援』として社会全体の自殺リスクを低下させるとともに、一人ひとりの生活を守るという姿勢で施策を展開していきます。この考え方は『誰一人取り残さない』持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標であるSDGsの理念と合致するものです。自殺対策は、SDGsの達成に向けた政策としての意義も持ち合わせており、17ある持続可能な開発目標の中でも特に本市は、下記に示す9つの目標の達成と深く関連していると考えています。

3　計画の期間

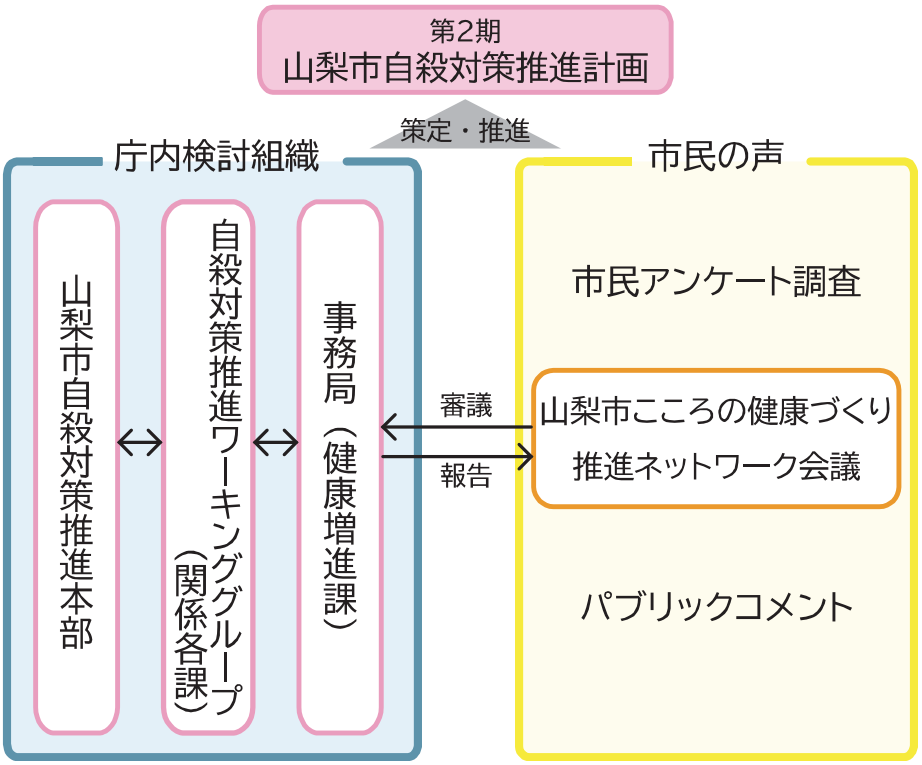
本計画の計画期間は、令和6年度から10年度までの5年間とします。また、令和8年度には中間評価を行うとともに、自殺総合対策大綱の見直し、社会情勢の変化、施策の推進状況や目標達成状況等を踏まえ、計画期間中においても必要な見直しを行います。

	H30（2018）	H31/R1（2019）	R2（2020）	R3（2021）	R4（2022）	R5（2023）	R6（2024）	R7（2025）	R8 中間評価（2026）	R9（2027）	R10（2028）
山梨市 自殺対策推進計画		第1期山梨市自殺対策推進計画					第2期山梨市自殺対策推進計画				
山梨県 自殺対策推進計画	第1期山梨県 自殺対策推進計画		第2期山梨県自殺対策推進計画				第3期山梨県自殺対策推進計画				
自殺総合対策大綱	旧 自殺総合対策大綱					R4.10　自殺総合対策大綱（概ね5年）					

4　計画の推進体制

本計画の策定については、自殺対策に関連のある関係団体等で構成する「山梨市こころの健康づくり推進ネットワーク会議」と、庁内の自殺対策に関係する各課で構成された「山梨市自殺対策推進本部」及び「自殺対策推進ワーキンググループ」にて、組織や枠組みにとらわれることなく、審議・検討を行いました。

また本計画を策定するにあたり、本市の現状や自殺対策に関する意見等をうかがい、 今後の自殺対策の総合的な推進に活かすことを目的に、山梨市自殺対策推進計画に関する調査（以下「市民アンケート調査」）を実施しました。そして本計画（案）に対して、パブリックコメントを実施し、意見をいただきました。



<u>◇PDCA サイクル</u>

計画を具体的かつ効率的に推進していくために、必要に応じて取り組み等を改善するPDCAサイクルを回し、評価結果に基づき、より効果的な支援施策を検討し、所要の対策の実施に取り組みます。

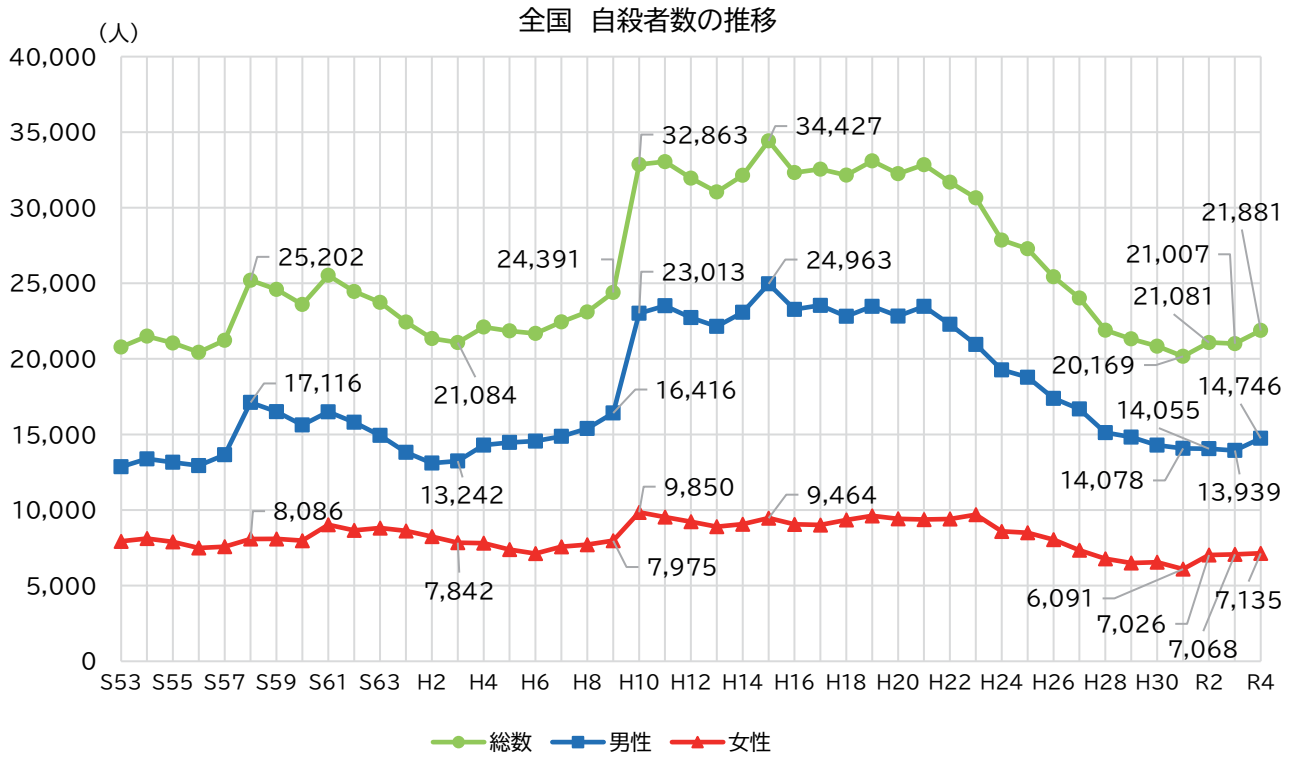
数値目標、評価指標、取り組み事業・施策に関し、毎年評価・検証を行います。また取り組み状況は、山梨市こころの健康づくり推進ネットワーク会議や山梨市自殺対策推進本部へ報告し、本計画の推進に向けて協議します。

評価・検証の結果や国の動向を踏まえつつ、本計画の実効性を高めるためPDCAサイクルを回すことにより、継続的に自殺対策を市民運動として展開していきます。

第2章 山梨市の自殺の現状

1　全国における自殺者数の推移

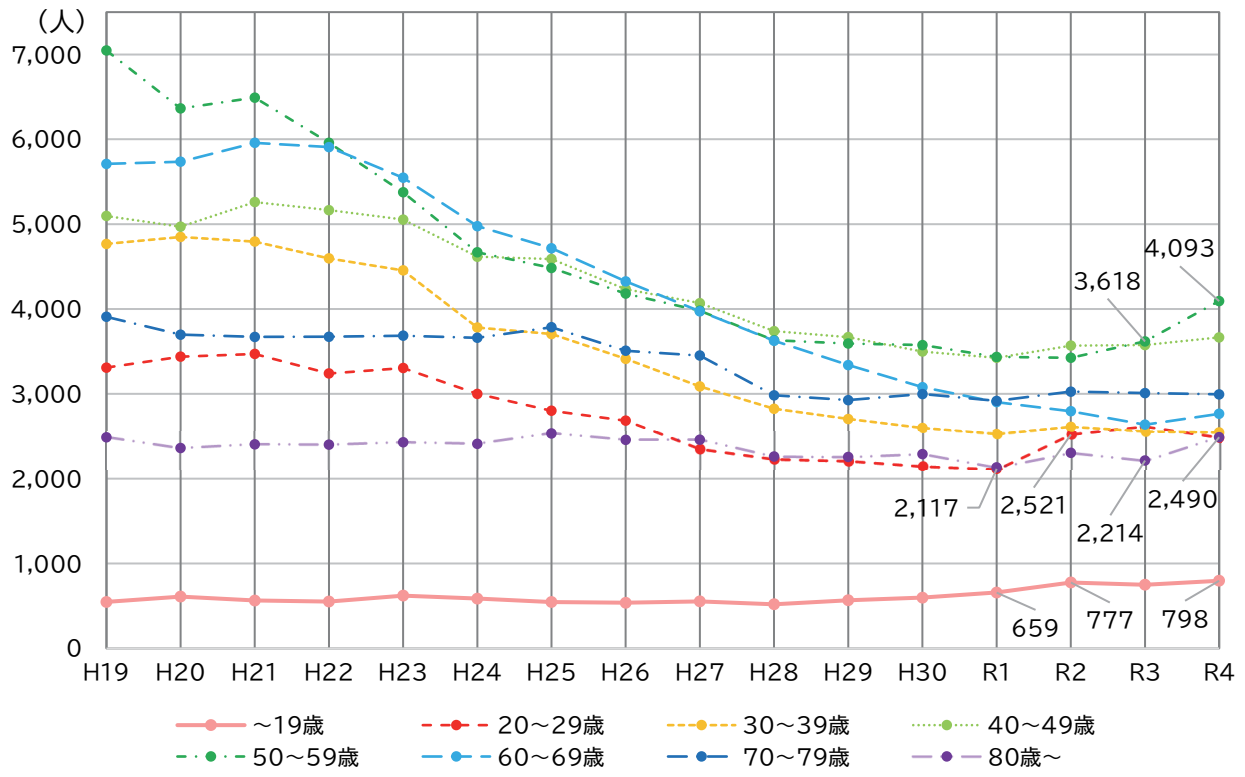
全国の自殺者数は、平成10年に急増して年間3万人を超え、平成15年には過去最多となりました。平成21年から減少が続き、平成24年には年間3万人を切りましたが、依然として年間2万人を超える水準で推移しています。さらに令和2年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、11年ぶりに前年を上回り、以降3年連続の増加となっています。また性別ごとにみると、令和4年には男性は13年ぶりに増加、女性は3年連続の増加となっています。



資料：警察庁「自殺統計」

年齢層別自殺者数の推移

年齢層別に見ると、19歳以下の自殺者数は緩やかに増加し、令和4年には過去最多となったことから、子ども・若者の自殺者数は深刻な状況にあると言えます。



資料：警察庁「自殺統計」より山梨市が作成

コロナ前（R1）とコロナ禍の年齢層別自殺者数の推移

コロナ前の令和元年とコロナ禍を比べると19歳以下、20歳代の自殺者数の増加が目立ちます。

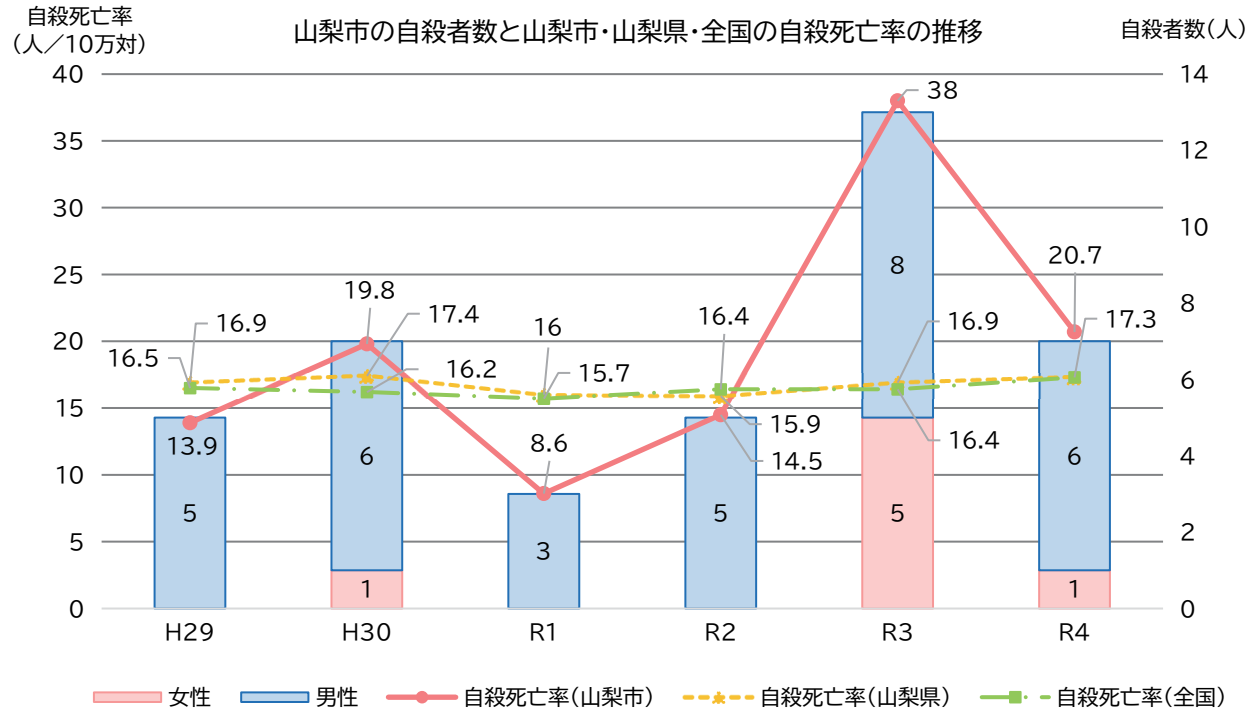
年次別	H29	H30	R1	R2	R1→R2 増加率 (R2／R1)	R3	R2→R3 増加率 (R3／R2)	R4	R3→R4 増加率 (R4／R3)	R1→R4 増加率 (R4／R1)
~19歳	567	599	659	777	118%	750	97%	798	106%	121%
20~29歳	2,213	2,152	2,117	2,521	119%	2,611	104%	2,483	95%	117%
30~39歳	2,703	2,597	2,526	2,610	103%	2,554	98%	2,545	100%	101%
40~49歳	3,668	3,498	3,426	3,568	104%	3,575	100%	3,665	103%	107%
50~59歳	3,593	3,575	3,435	3,425	100%	3,618	106%	4,093	113%	119%
60~69歳	3,339	3,079	2,902	2,795	96%	2,637	94%	2,765	105%	95%
70~79歳	2,926	2,998	2,917	3,026	104%	3,009	99%	2,994	100%	103%
80歳~	2,256	2,290	2,134	2,305	108%	2,214	96%	2,490	112%	117%
合計	21,321	20,840	20,169	21,081	105%	21,007	100%	21,881	104%	108%

資料：警察庁「自殺統計」より山梨市が作成

2　山梨市の自殺者数の推移

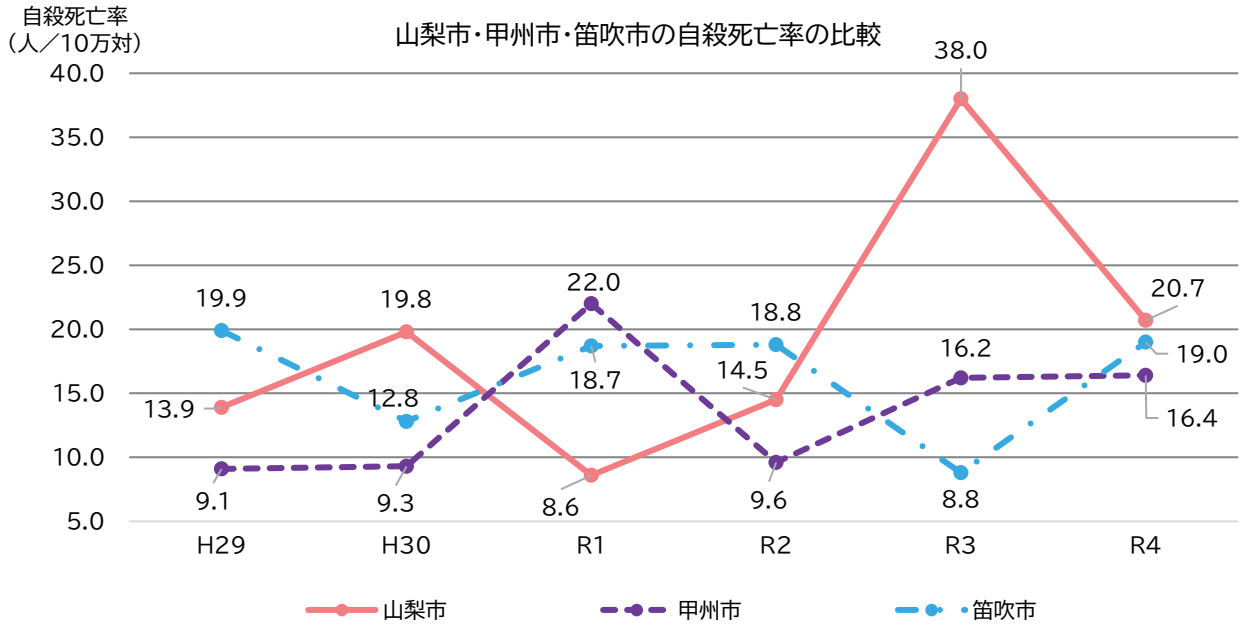
山梨市の自殺者数は、増減を繰り返しながら増加傾向にあります。令和元年から令和3年では大きく増加しており、令和4年は前年に比べると減少しましたが、コロナ禍前と比較しても高い水準にあります。

女性の自殺者数は少ないものの、令和3年には突出した増加が見られます。



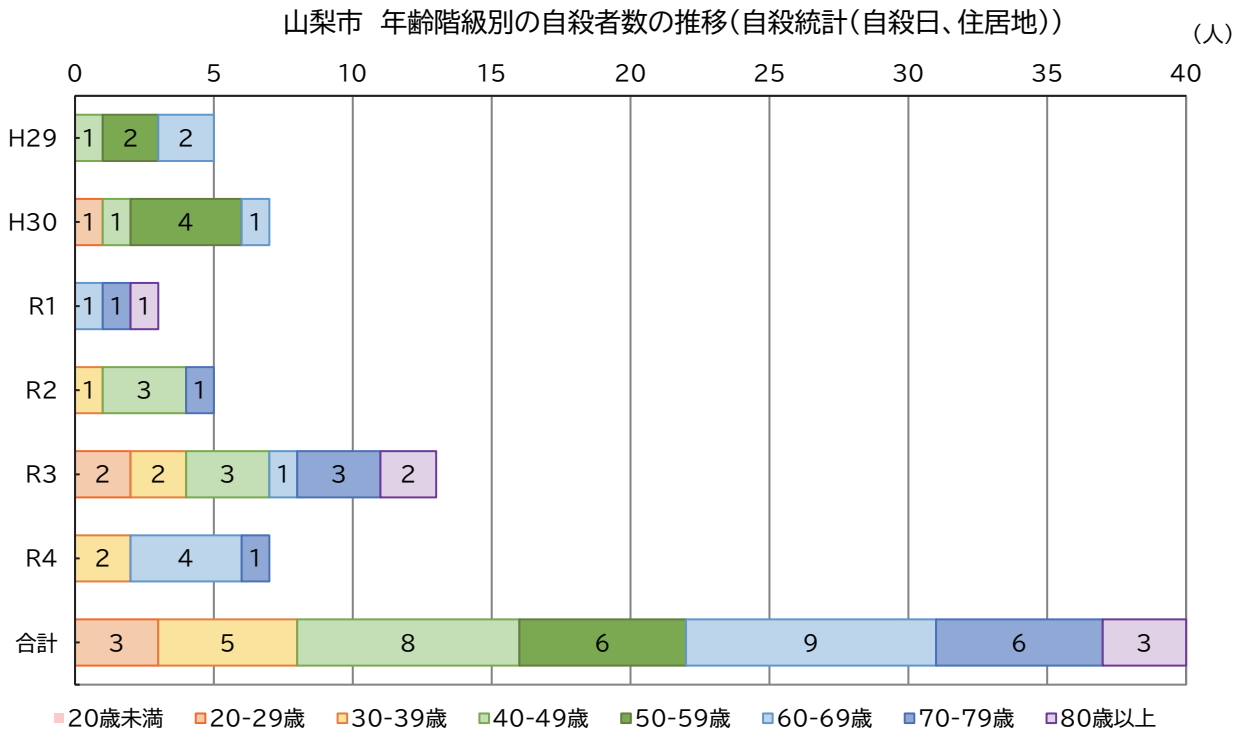
資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）より山梨市が作成

山梨市の自殺死亡率は、令和3年以降、峡東地域の甲州市、笛吹市と比べて高い傾向にあります。



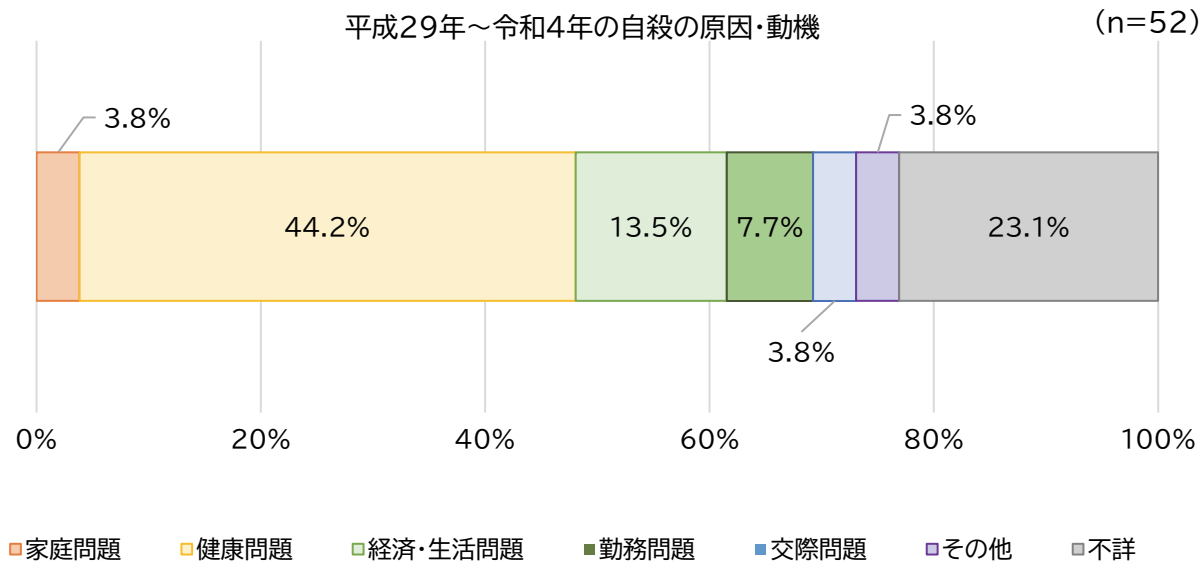
資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）より山梨市が作成

年齢階級別自殺者数の推移では、30～39歳、40～49歳の働き世代でほぼ毎年亡くなる方がいます。



資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）より山梨市が作成

自殺の原因・動機別では、健康問題による自殺の割合が多くなっています。



資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）より山梨市が作成

3　地域自殺実態プロファイル（2022年）の結果

地域自殺実態プロファイルとは、地域における自殺対策の推進を支援するため、いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）が、各自治体の厚生労働省「地域における自殺の基礎資料（自殺日・住所地）」直近5年間の状況を基に分析・提供するものです。

山梨市（住居地）の2017～2021年の自殺者数は合計33人（男性27人、女性6人）となっています（表は上位5位まで掲載）。

推奨される重点パッケージ

重点パッケージ	勤務・経営 高齢者 生活困窮者 無職者・失業者

自殺者の特性上位5区分	自殺者数（5 年計）	割合	自殺死亡率*（10 万対）	背景にある主な自殺の危機経路**
1 位: 男性 40～59 歳　有職同居	9	27.3%	50.6	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み＋仕事の失敗→うつ状態→自殺
2 位: 男性 60 歳以上　無職同居	7	21.2%	62.4	失業（退職）→生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患→自殺
3 位: 男性 40～59 歳　無職独居	2	6.1%	762.6	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺
4 位: 男性 20～39 歳　無職同居	2	6.1%	92.5	①【30 代その他無職】ひきこもり＋家族間の不和→孤立→自殺／②【20 代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺
5 位: 男性 60 歳以上　無職独居	2	6.1%	81.1	失業（退職）＋死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺

資料：地域自殺実態プロファイル2022

※区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順としています。

* 自殺死亡率の算出に用いた人口（母数）は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基にJSCPにて推計したものです。

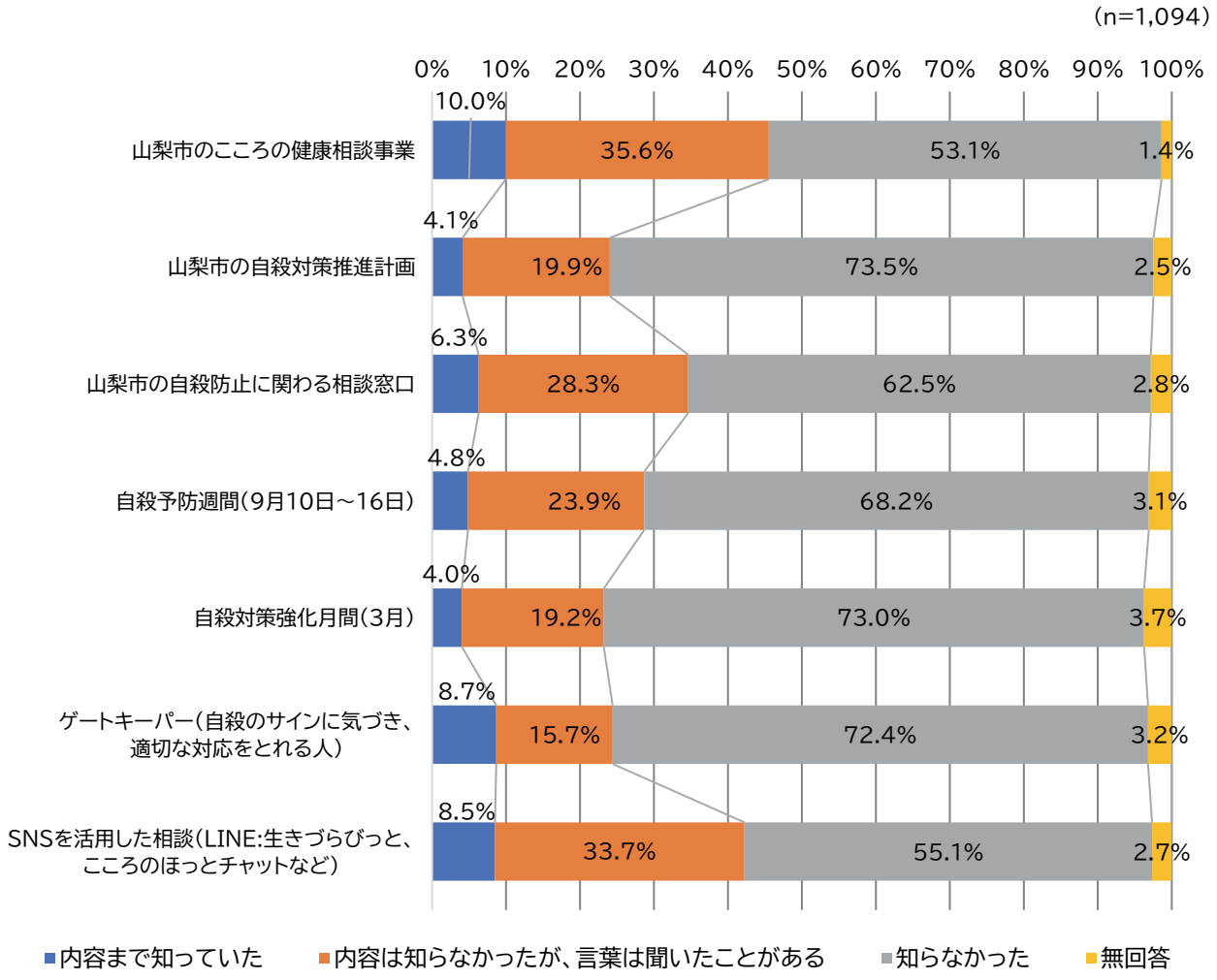
** 「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したものです。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではないことに留意ください。

4　市民アンケート調査結果

市民アンケート調査は、今後の自殺対策の方向性を定めるための基礎資料を得ることを目的に、令和5年1月から3月にかけて行いました。調査結果の中から、一部抜粋しました。

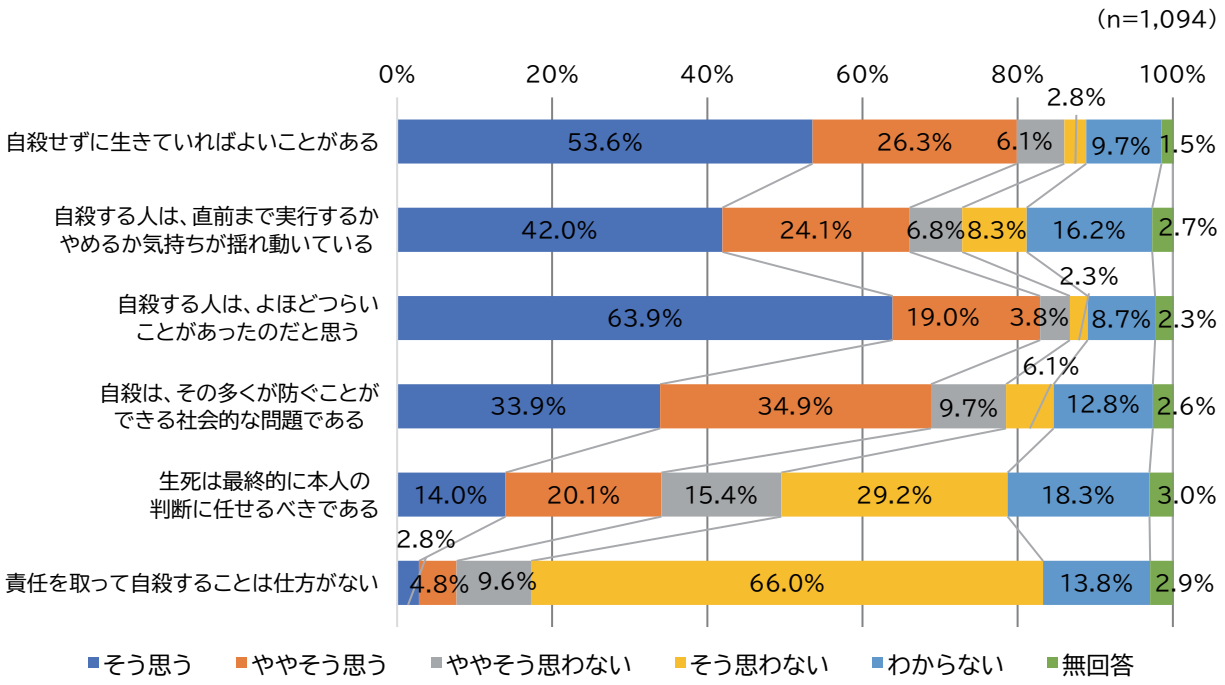
①　自殺対策に関係ある事柄の認知

自殺対策に関係あるどの事柄も半数以上が「知らなかった」と回答しており、認知度が低いことが分かります。



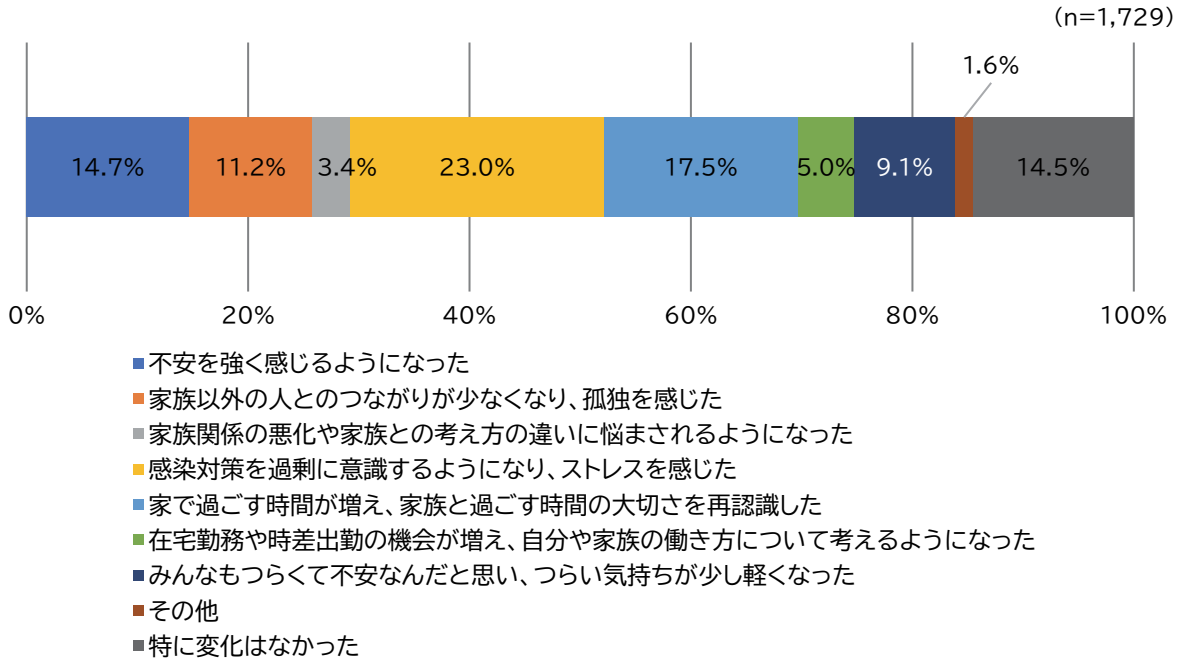
② 自殺についての考え

自殺についての考え方は、「自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う」との回答が最も多くなっています。少数ですが「責任を取って自殺することは仕方がない」と考える人もいます。



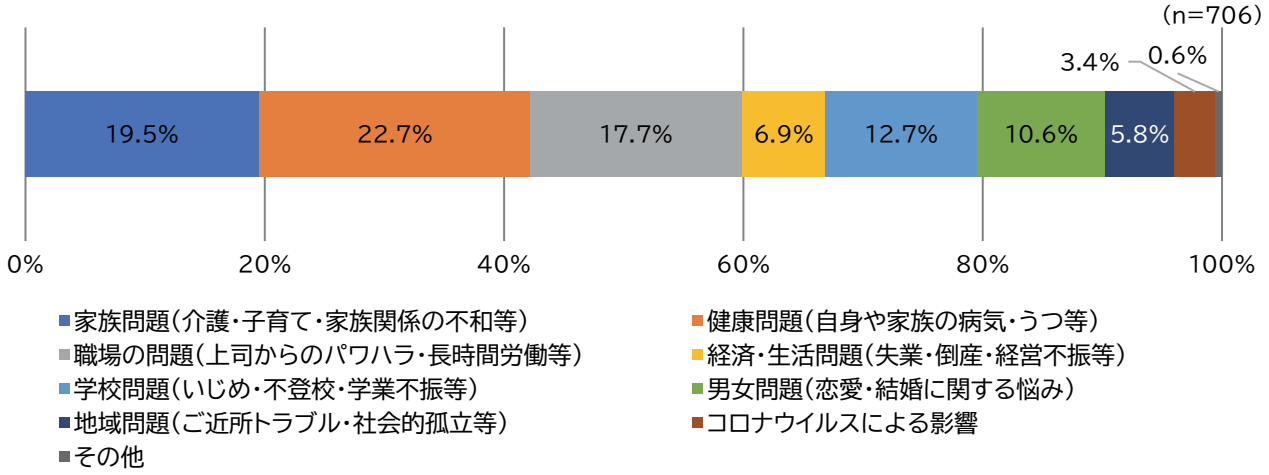
③ コロナによる心情の変化

コロナによる心情の変化については、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」が最も多くなっており、性別で見ると女性の4人に一人がストレスを感じたと回答しています。また年齢層が高くなるにつれて「不安を強く感じるようになった」との回答が多くなっています。



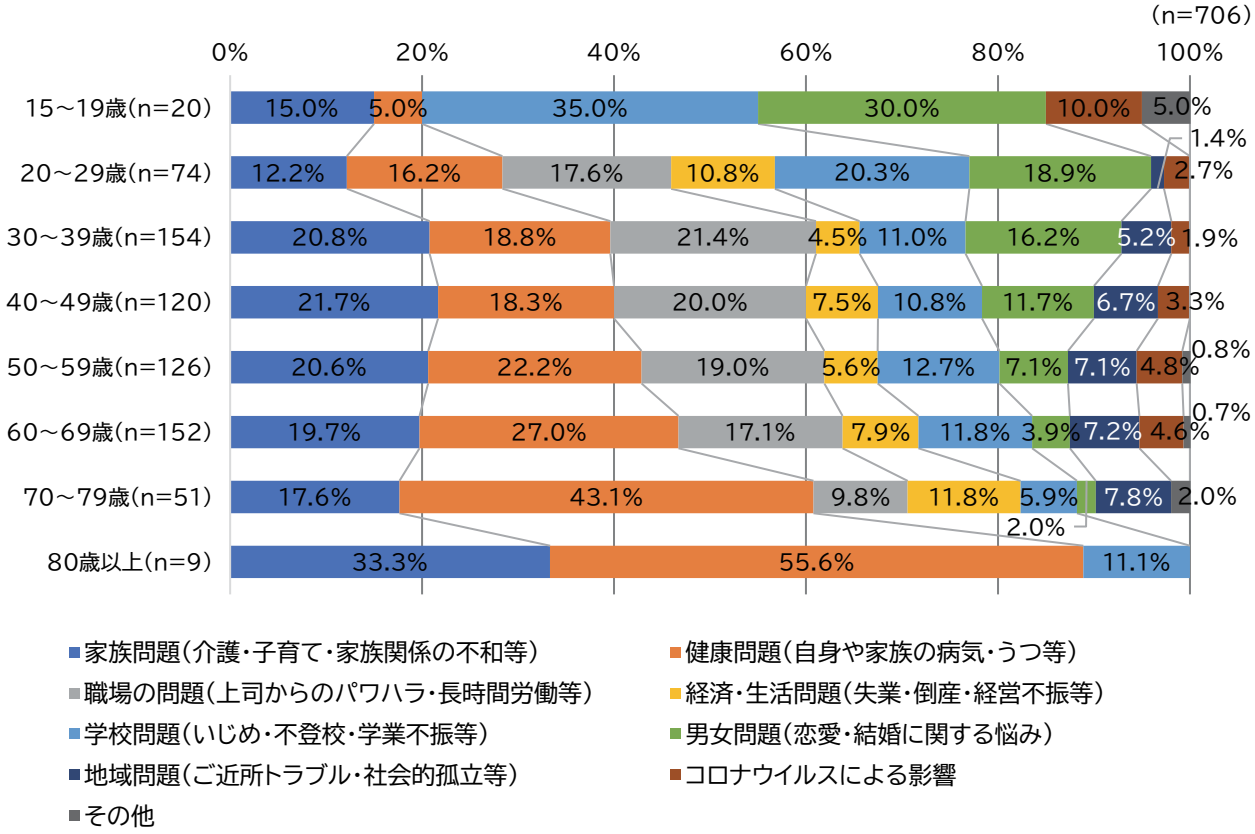
④　心や体の不調についての相談の理由

全体では「健康問題（自身や家族の病気・うつ等）」が最も多く、以下「家族問題（介護・子育て・家族関係の不和等）」、「職場の問題（上司からのパワハラ・長時間労働等）」が続いています。



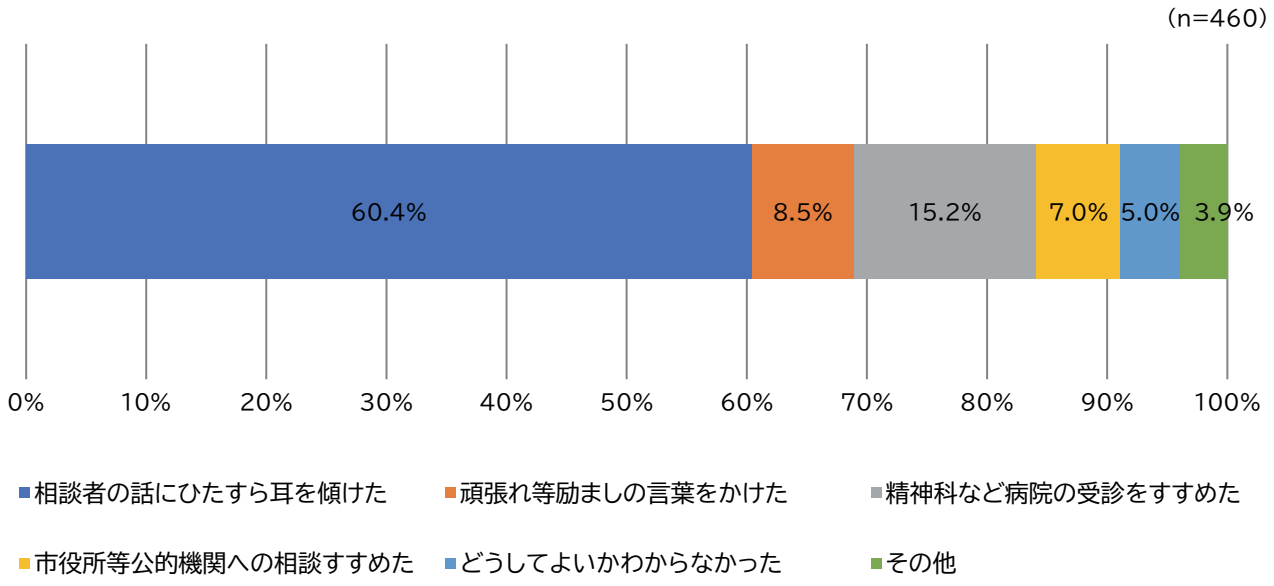
年齢層が上がるとともに「家族問題（介護・子育て・家族関係の不和等）」、「健康問題（自身や家族の病気・うつ等）」が多くなっています。30～39歳、40～49歳、50～59歳では「職場の問題（上司からのパワハラ・長時間労働等）」も多くなっています。

15～19歳では「学校問題（いじめ・不登校・学業不振等）」、「男女問題（恋愛・結婚に関する悩み）」が多くなっています。



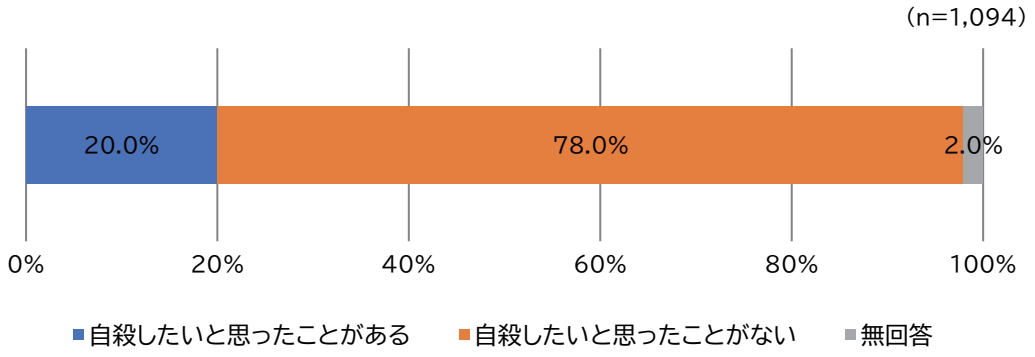
⑤　相談を受けた時の対応

「相談者の話にひたすら耳を傾けた」が最も多く、次いで「精神科など病院の受診をすすめた」が多くなっています。

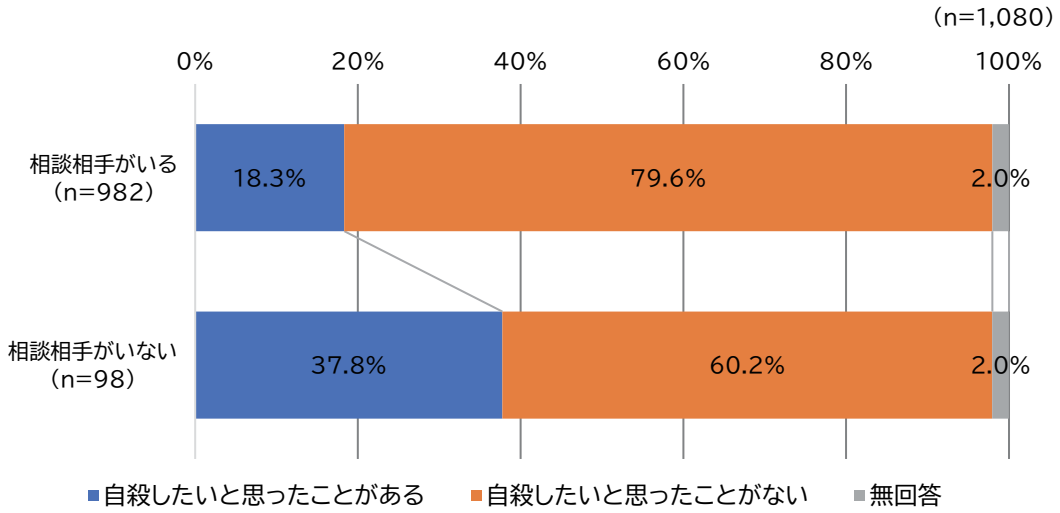


⑥　自殺願望について

「自殺したいと思ったことがある」との回答が2割となっています。

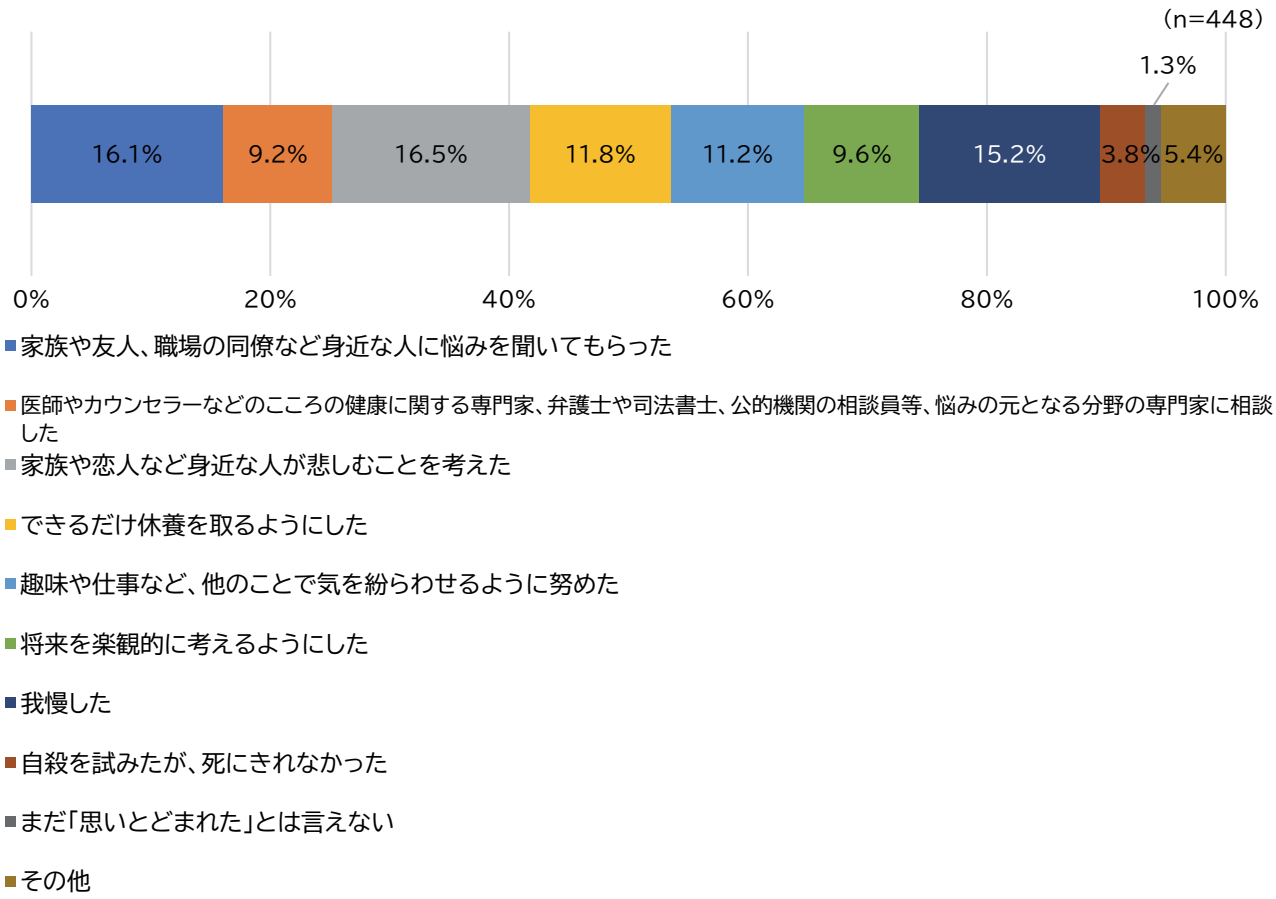


相談相手と自殺願望の有無の関係を見てみると、「相談相手がいない」と回答した約4割が、「自殺したいと思ったことがある」と回答しています。



⑦　自殺を思いとどまった方法

「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」が最も多く、次いで「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が多くなっています。



5　前期計画の評価

（1）　数値目標

数値目標については、本市の自殺死亡率を平成27年の27．2から50％以上減少させ、令和5年に13．0以下とする目標でした。

項目	基準値	目標値	前計画策定期間の年ごとの結果			
	H27	R5	R1年	R2年	R3年	R4年
自殺死亡率	27.2	13.0 以下	8.6	14.5	38.0	20.7

（2）　計画掲載事業の実施状況

山梨市自殺対策推進計画に掲載する6つの基本施策ごとの事業の実施状況については、次のとおりです。概ね達成できている状況となりました。

基本施策		A	B	C	D	E
1 地域におけるネットワークの強化		4	18	2	0	1*
2 自殺対策を支える人材の育成		0	4	1	0	0
3 市民への啓発と周知		1	6	1	0	0
4 生きることの促進要因を増やすための取組		0	12	1	0	0
5 子どもたちの命を守る支援		4	17	1	0	0
6 様々な対象に応じた自殺対策の展開	勤務・経営者	0	4	2	0	0
	高齢者	5	2	0	0	0
	生活困窮者	1	13	0	0	0

*他の事業に取り込んだため E

<u>事業取り組み状況の評価基準</u>

A　目標を上回る取り組み状況を達成できている事業

B　目標に近い取り組み状況を達成できている事業

C　不十分な部分があるものの、目標に取り組めた事業

D　計画内に実施できなかった事業

E　事業の見直し、または廃止

（3）　評価指標

次の3つの評価基準を合わせて設定し、市民アンケート等により評価した取り組み状況は次の通りです。

項目	目標	結果
「こころの健康相談」の利用率*	利用率80%	76.4%
「ゲートキーパー」について聞いたことがある人の割合	市民の3人に1人	24.4%
市内小中学校への「SOS の出し方に関する教育」の実施	市内の小中学校において令和元年度～令和5年度までの間に1度は実施	全小中学校で実施

*「こころの健康相談」の利用率とは、127枠の相談枠のうち、利用があった枠の割合

（4）　前期計画の評価のまとめ

自殺死亡率が増加傾向となり、数値目標を達成できない結果となりました（令和4年現在）。

計画掲載事業の実施状況の評価は、「概ね達成できている状況」となりました。一方で評価Cとなった具体的な内容は、「関係機関との連携」や「リスクの高い人の把握」が困難であること、そしてコロナ禍の影響もあり、令和4年度にメンタルヘルスに関する研修ができなかったこと等があり、不十分な部分があることが課題となりました。

さらに評価指標の結果では、「こころの健康相談」の利用率と「ゲートキーパー」の認知度の目標が達成できていない結果となり、身近な自殺防止対策となる事柄の周知が課題となりました。

ミニ情報

こころの健康相談

山梨市では、こころの健康相談を実施しています。

専門家（公認心理師、精神保健福祉士、精神対話士）がゆっくりお話を伺います。

まずはお気軽に、「こころの健康相談希望です」とお電話ください。

山梨市　健康増進課　健康支援担当　こころの健康相談窓口

☎0553－22－1111　（平日8:30～17:15）

6　現状の課題と整理

次のような課題と新たに閣議決定された自殺総合対策大綱を踏まえ、第2期山梨市自殺対策推進計画の内容に反映していきます。

項目	課題	取り組むべき対策の整理
全国	令和4年の「子ども・若者」の自殺者数が過去最多 子どもの自殺対策緊急強化プラン 女性の自殺者数増加	子ども・若者の自殺対策を重点施策として取り組む 女性の自殺対策を重点施策として取り組む
山梨市	ほぼ毎年働き世代の自殺者の発生 健康問題、経済・生活問題による自殺	働く人への自殺対策の推進 こころの健康支援、生活困窮者への支援の推進
自殺実態プロファイル	勤務・経営、高齢者、生活困窮者の高い自殺率 突発的な自殺	重点施策として取り組む メンタルヘルスの取り組みの推進 SOS の出し方教育の更なる推進
市民アンケート調査	自殺対策に関する低い認知度 コロナ禍による不安・ストレスの増加 年齢層ごとに異なる心や体の不調 相談を受けた時の対応	自殺対策の普及・啓発 自殺に関する正しい理解の促進 ストレスチェック、メンタルヘルスへの理解の促進 年齢層ごとに抱える問題への対策の推進 相談を受けた人への支援、人材育成、ゲートキーパーの養成
前期計画	関係機関との連携、リスクの高い人の把握 評価指標の再設定	関係機関との連携を強化 重点施策ごとに評価指標を設ける

第3章 山梨市の自殺対策における取り組み

1　計画の理念と基本方針

◇基本理念

令和4年10月に閣議決定された自殺総合対策大綱の基本理念「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をもとに、本市では『生きる力を支えあえる山梨市』を掲げ、自殺対策に取り組んでいきます。

『生きる力を支えあえる山梨市』

◇基本方針

自殺総合対策大綱を踏まえて、以下の6つを自殺防止対策における基本方針とします。

1. 生きることの包括的な支援として推進する

自殺対策は、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やす取り組みを行い、双方の取り組み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。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。

2. 関連する施策と連携を強化して、総合的な対策として取り組む

自殺を防ぐ包括的な取り組み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。

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

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。

4. 実践と啓発を両輪として推進する

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」であり、この危機に陥った場合は、誰かに援助を求めることが適当であるということが、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。また、メンタルヘルスへの理解促進も含め、広報活動、教育活動等と共に、自殺に対する偏見を払拭し、正しい理解を促進する啓発活動に取り組んでいくことが必要です。

5. 自殺防止対策に関係する団体や市民が連携・協働として取り組みを推進する

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、本市だけではなく、国や県、他の市町村、関係団体、民間団体、企業、そして何より市民の皆さん一人ひとりと連携・協働し、一体となって自殺対策を推進していく必要があります。

6. 自殺者等の名誉及び生活の平穏に配慮する

自殺対策に関わる者は、自殺者及び自殺未遂者、親族等の名誉及び生活の平穏に配慮し、不当に侵害することのないよう、このことを十分認識して自殺対策に取り組む必要があります。

2　施策の体系図

理念
生きる力を支えあえる山梨市～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～

重点施策 重点的に取り組む必要があると考えられる施策群	【重点施策1】働く人々の勤務問題による自殺防止対策の更なる推進 【重点施策2】高齢者の自殺防止対策の推進 【重点施策3】生活困窮者に対する支援の推進 【重点施策4】子ども・若者自殺防止対策の推進 【重点施策5】女性の自殺防止対策の推進
基本施策 自殺防止対策を推進する上で欠かすことのできない基盤的な施策群	【基本施策1】地域における自殺対策の強化 【基本施策2】市民一人ひとりの気付きと見守りの促進 ～自殺に関する正しい認識の普及～ 【基本施策3】自殺防止対策を支える人材の育成 【基本施策4】こころの健康づくりに関する環境整備の支援と推進 【基本施策5】適切な精神保健医療福祉サービス利用の推進 【基本施策6】社会全体の自殺リスクの低下への推進 【基本施策7】自殺未遂者への対応の強化 【基本施策8】遺された人への支援の充実
生きる支援関連施策	自殺防止対策の視点でとらえることが出来る事業 自殺防止対策につながる可能性のある事業の取り組み

本市の現状と課題を踏まえて設定した、施策を立案するための4つの視点

視点
1. 自殺予防のための情報提供と普及・啓発の充実
2. こころの健康づくりの推進
3. 相談支援体制の整備・充実
4. 地域におけるネットワークの強化

いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）が作成した「山梨市自殺実態プロファイル」では、「勤務・経営」や「高齢者」による自殺とともに、「生活困窮者」「無職者・失業者」を自殺リスクの高い集団として抽出しており、今後これらを理由とした自殺への取り組みを重点的に進めることが推奨されています。

また全国的に女性の自殺者の増加や小中高生の自殺者が過去最多の水準となっていることから、「女性」や「子ども・若者」について、今後5年間で取り組むべき施策として、自殺総合対策大綱で新たに位置付けられています。

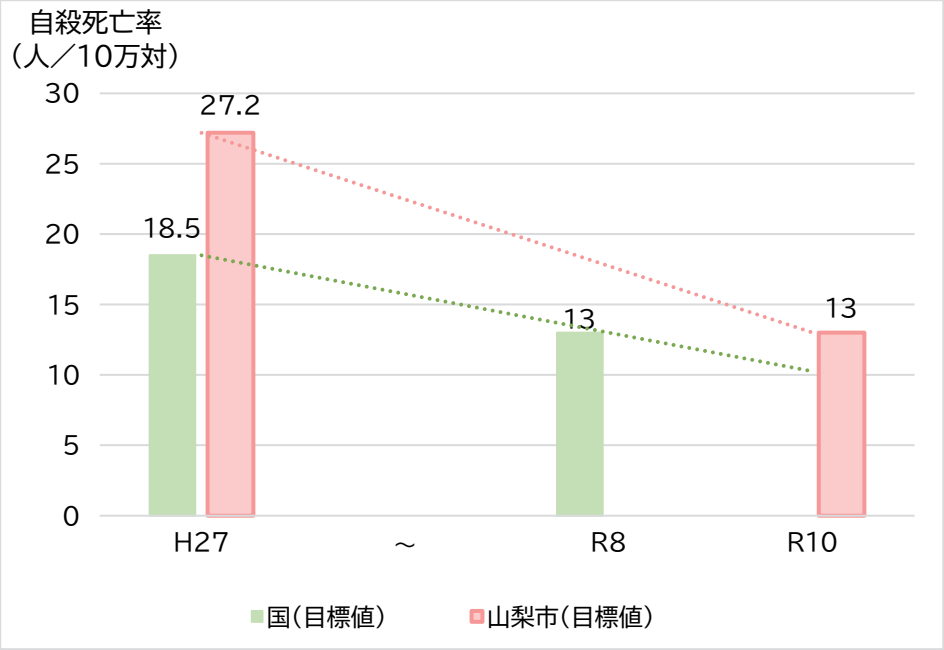
そこで本市では、山梨市で自殺リスクが高いと分析された「勤務・経営」、「高齢者」、「生活困窮者」と、新たに位置付けられた「女性」、「子ども・若者」に関わる自殺への対策を、**『5つの重点施策』**と定めて取り組みを進めていきます。

併せて、地域で自殺防止対策を推進する上で欠かすことのできない取り組みを**『8つの基本施策』**と定め、各施策を連動させつつ、強力的かつ総合的に推進することで、自殺対策の基盤を強化します。

3　数値目標

国の自殺総合対策大綱の数値目標である「自殺死亡率を令和8年までに平成27年から30％以上減少させ、13．0以下にする。」を基に、同じ減少率で本市の自殺死亡率を考えると、令和8年の目標数値は19．0以下となります。

しかし、本市は「生きる力を支えあえる山梨市～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～」という理念のもと、最終的な自殺死亡率0を目標にしています。そのため、国の目指す「令和8年までに自殺死亡率13．0以下」を参考に、「令和10年（本計画最終年）の山梨市自殺死亡率13．0以下」を目標に掲げ、計画を推進していきます。



自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）の数値目標

山梨市

平成 27 年	→	**令和10年（本計画最終年）**
27．2		**13．0以下**

国

平成 27 年	→	令和8年
18．5		13．0以下

4　評価指標

重点施策ごとに評価指標を設定し、また基本施策の一部にも評価指標を設定することで、自殺防止対策を推進します（現状値がない場合は「―」と記載）。

（1）重点施策について

【重点施策1】働く人々の勤務問題による自殺防止対策の更なる推進

内容	現状	R10目標	実施主体
メンタルヘルス・自殺予防に関連した、在勤者や市民に向けた研修の実施	―	年1回対象者を変えて実施	健康増進課
相談機関についてのリーフレットの作成と情報提供	―	年1回以上	健康増進課

【重点施策2】高齢者の自殺防止対策の推進

内容	現状	R10目標	実施主体
初回の高齢者への訪問時にメンタルヘルスに関する情報提供の実施	―	100%	介護保険課
自殺リスクが高いと判断された高齢者について、病院との連携会議の実施	―	毎年実施	介護保険課

【重点施策3】生活困窮者に対する支援の推進

内容	現状	R10目標	実施主体
新規生活困窮相談者に対し自殺リスクアセスメントの実施	―	100%	福祉課
困った時やつらくなった時、相談する人や場所がある＜**住民意向調査より**＞*	―	毎年増加	

*住民意向調査：旧行政区域ごとに層化無作為抽出した20歳以上の市民2，000人を対象とした本市の主な施策に関する調査

【重点施策4】子ども・若者自殺防止対策の推進

内容	現状	R10目標	実施主体
「一人で悩まないで相談することの大切さがわかった」割合**＜思春期事業アンケートより＞****	98%(小学生) 99.6%(中学生)	100%	健康増進課
「困ったときやつらい時に、助けを求められる人や場所がある」割合 **＜思春期事業アンケートより＞**	―	100%	健康増進課
「将来の夢や目標を持っている」割合 **＜思春期事業アンケートより＞**	―	100%	健康増進課

**思春期事業アンケート：小学6年生・中学3年生を対象とした命の学習等に関するアンケート

【重点施策5】女性の自殺防止対策の推進

内容	現状	R10目標	実施主体
「子育てに関する相談や、ご自身の相談ができる相手がいる」割合 **＜出産・育児に関するアンケート調査より＞*****	96.5%	100%	健康増進課
女性に対する支援について、リーフレットの作成やインターネット等の活用による情報提供	―	毎年実施	健康増進課

***出産・育児に関するアンケート調査：1歳未満の乳児を持つ保護者を対象とした育児に関するアンケート

（2）　基本施策について

内容	現状	R10目標	実施主体
山梨市こころの推進ネットワーク会議の実施	年2回実施	継続	健康増進課
自殺対策推進ワーキンググループ会議の実施	年4回実施	継続	健康増進課
ゲートキーパーの数(登録者数)	R4　33人 R5　73人	500人以上	健康増進課
「ゲートキーパーという言葉を知っている、もしくは聞いたことがある」割合 **＜住民意向調査より＞**	―	毎年の増加	
「趣味や生きがいがある」割合 **＜住民意向調査より＞**	―	毎年の増加	
「普段の睡眠で十分休養が取れている」割合 **＜住民意向調査より＞**	―	毎年の増加	

5　5つの重点施策ごとの取り組み・事業

【重点施策1】 働く人々の勤務問題による自殺防止対策の更なる推進

労働者や経営者における自殺の背景の一つとして勤務・経営問題が挙げられます。過重労働や職場の人間関係、経営不振、社会情勢等様々な要因で悩みを抱え、心身の健康に影響をきたし、自殺のリスクが高まるケースが少なくありません。近年では長時間労働や職場によるハラスメントが原因となる場合もあるため、自殺リスクを生まない労働環境の整備促進に努めていきます。

（１）働き方の改善		
取り組み・事業	内容	関係課
勤務時間管理やメンタルヘルスについての周知・啓発	勤務時間管理やメンタルヘルスについてホームページや広報誌等で情報発信を行い、周知・啓発に努めます。	庁内 WG 関係課*
相談窓口の周知	SNS での相談先など、相談窓口の紹介リーフレットを作成し、情報提供を行います。	健康増進課
山梨市中小企業労務改善協議会会員事業所への啓発	リーフレット等を配布し働き方の啓発を図ります。	商工労政課
過労死等防止の周知	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせ、過労死等の防止に関する周知を行います。	健康増進課
「消防団などの地区組織や団体」を対象としたゲートキーパー研修の実施	消防団などの地区組織や団体に対して、ゲートキーパー研修を行います。	健康増進課

*庁内 WG 関係課（庁内検討組織である自殺対策推進ワーキンググループ関係課）
・・・総合政策課、学校教育課、商工労政課、福祉課、介護保険課、子育て支援課、健康増進課、牧丘支所、三富支所

（２）メンタルヘルス対策の推進		
取り組み・事業	内容	関係課
メンタルヘルスに関する健康教育の実施	働く人に対してメンタルヘルスに関する健康教育を実施します。	健康増進課
出前講座等の実施	働く人に対する出前講座において、ライフステージごとの特徴などを考慮したメンタルヘルスに関する内容を紹介し、知識・理解の向上を図ります。	介護保険課 健康増進課
メンタルヘルスなどの周知・啓発	メンタルヘルスやハラスメントに関する情報提供を行います。	健康増進課
企業への普及啓発	ストレスチェックの実施など職場におけるメンタルヘルス対策の普及啓発を行います。 また、山梨市中小企業労務改善協議会会員事業所へメンタルヘルス・ハラスメント防止対策についてパンフレットなどを配布し、啓発を行います。	商工労政課 健康増進課
メンタルヘルス研修会の実施	心身の不調のサイン等の理解のため、本人や家族へのメンタルヘルス研修会を実施します。	庁内 WG 関係課

ミニ情報

メンタルヘルスとは？

こころの健康状態を意味します。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、ため込んでしまうと、身体やこころの調子を崩す原因にもなります。ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人に相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口（P51～P54参照）などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

【重点施策2】 高齢者の自殺防止対策の推進

高齢者は、健康問題、死別や離別、孤立、介護の悩み等の複数の問題を連鎖的に抱え込み、自殺リスクが高くなる傾向にあります。そこで、支援が必要な高齢者に情報が伝わるよう積極的に配信していくとともに、様々な事業の連携により見守り体制を強化し、早期発見・早期支援に努めていきます。そして、生きがいや居場所づくりの支援により「生きることの包括的な支援」を促進します。

（１）高齢者の相談・見守り支援		
取り組み・事業	内容	関係課
地域包括支援センター総合相談	高齢者からの相談内容や生活環境等に応じて、必要なサービスの紹介等を行うとともに、訪問や電話により、継続した傾聴等の見守りを実施します。 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施のうち、低栄養防止事業・健康状態不明者対策・気軽に相談できる環境づくりにおいて、高齢者の健康相談を実施します。必要に応じて他サービスの紹介や繋がる支援を行います。	介護保険課
出前講座の実施	高齢者の心理的特徴、特有の要因を踏まえ「身体的負担、家族への精神的負担、喪失感と孤立」の内容について保健師等が講習を行います。また、介護予防や支援体制の紹介等の周知を行います。	介護保険課
在宅医療介護連携推進事業	「サポートやまなしし」による「医療と介護の何でも相談」を定期的に開催し、高齢者の様々な心配ごとに対応します。	介護保険課

（２）高齢者の生きがい支援・居場所づくり		
取り組み・事業	内容	関係課
高齢者の生きがい支援、高齢者生きがい活動支援通所事業	閉じこもりがちな高齢者に対して、各種サービスを提供することにより「生きがい」や「自立と生活の質」の確保を図ります。	介護保険課
高齢者の通いの場事業	高齢者を含む住民を対象に、高齢者が通える範囲内で定期的に行われる介護予防活動に対し、補助金を交付します。	介護保険課
地域元気あっぷ教室の開催	65歳以上の高齢者に対し、各地区の公民館や支所で「地域元気あっぷ教室」を実施します。また、教室が生きがい支援や社会参加の場となるよう支援していきます。	介護保険課
高齢者のこころの健康づくり支援	「地域元気あっぷ教室」や通所型サービスなどを活用し、外出や交流の機会を設け、高齢者のこころの健康づくりを支援します。	介護保険課
認知症ほっとスペース事業	学びの場・交流の場として、専門職による講座で正しい知識を学び、参加者同士の情報交換ができ、本人支援の場、介護者の息抜きの場になるよう支援します。	介護保険課

ミニ情報

山梨市地域包括支援センター

介護・健康・福祉・虐待防止・権利擁護など、高齢者の暮らしにかかわるあらゆる相談や問題に対応する相談窓口です。主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士などが、さまざまな機関と協力しながら生活を支援し、介護予防を推進しています。お気軽にご利用ください。

介護保険課　地域包括支援担当（地域包括支援センター）
電話：0553-23-0294　Fax：0553-23-0294

【重点施策3】 生活困窮者に対する支援の推進

複合的な問題を抱える生活困窮者の中に自殺リスクを抱えている人は少なくありません。

厚生労働省は令和5年3月に一部改正し、各自治体に向けて通知した「生活困窮者自立支援制度と自殺対策施策との連携について」の中で、自殺を防ぐためには、精神保健の視点だけでなく、本人の経済・生活面や人間関係等に係る支援を含めた包括的な生きる支援を展開することが重要であり、このような包括的な取り組みを実施するためには、様々な分野の支援者や組織が密接に連携する必要があると示しています。そのため、生活困窮者自立支援制度を含めて、一体的に取り組み、効果的かつ効率的に施策を展開していくことが重要であり、連携の強化を図りながら、本人の状況に応じた支援を推進します。

（１）雇用・職業関連の支援		
取り組み・事業	内容	関係課
生活保護受給者等就労自立促進事業	生活保護受給者等に対して公共職業安定所等と連携して就業支援を行います。	福祉課
就労準備支援事業	就労に向けた日常・社会的自立のための訓練を行います。	福祉課
認定就労訓練事業	一般就労が困難な人に対して、支援付き就労の場で一般就労に向けた訓練を行います。	福祉課

（２）生活関連の支援		
取り組み・事業	内容	関係課
生活困窮者自立相談支援事業	生活相談支援センターにおいて生活困窮者が困窮状態から脱却できるよう、相談支援や食料支援を行い、生活保護に至らないための早期支援を行います。	福祉課
住居確保支援事業	退職をきっかけに、住まいを失った、または失う恐れのある人に対して就労支援や家賃の助成を行います。	福祉課
生活困窮者緊急一時生活支援事業	住居喪失者に対して、支援方針決定までの間、衣食住の提供を行います。	福祉課
家計改善支援事業	家計改善に向けたきめ細やかな相談・支援や家計再建資金貸付のあっせんを行います。	福祉課
子どもの学習・生活支援事業	生活困窮世帯等の子どもに対し、学習の支援等を行います。	福祉課
生活保護受給者等就労自立促進事業	公共職業安定所等と連携し職業相談の充実を図ります。	福祉課

【重点施策4】 子ども・若者自殺防止対策の推進

日本では近年、小中高生の自殺者数が増加しており、令和4年には過去最多の514人となりました。令和5年4月に発足した子どもまんなか社会の実現を目指す子ども家庭庁は、このような状況を踏まえて、子どもが自ら命を絶つようなことがない社会を作らなければならないと警鐘を鳴らしています。また、令和5年6月には「子どもの自殺対策に関する関係省庁連絡会議」において、「子どもの自殺対策緊急強化プラン」が取りまとめられました。このような状況のなかで本市も、「子ども・若者」の自殺防止対策のため、教育や普及啓発、早期発見、相談体制の整備、自殺予防のための対応等、継続した取り組みを推進していきます。

（１）自殺の防止に資する教育や普及啓発		
取り組み・事業	内容	関係課
SOSの出し方教育の実施	各小中学校で、文部科学省から出ている啓発資料「友だちのこころのSOSの受け止め方」の活用や「命の学習」などを通じて、SOSの出し方や周囲の仲間のSOSに気付くための教育を継続して行います。	健康増進課 学校教育課
思春期事業	小中学生や高校生に対して、思春期の心や体、命、性の大切さについて普及啓発します。	健康増進課 学校教育課
こころの健康相談の周知	公認心理師、精神保健福祉士、精神対話士によるこころの健康相談の周知を行います。またSNSやメール相談などのリーフレットの作成・情報提供を行います。	健康増進課
「いじめ・不登校ホットライン」の周知	各小中学校でのリーフレット配布を通して、山梨県教育センター「いじめ・不登校ホットライン」の24時間電話相談の周知を行います。	学校教育課

（２）自殺リスクの早期発見と相談体制の整備		
取り組み・事業	内容	関係課
いじめの実態把握と対策の実施	各小中学校で「生活・いじめアンケート」を実施し、いじめの実態把握と、いじめの解消や未然防止に向けた取り組みを促進します。	学校教育課
いじめ防止に資する教育や講習会の実施	「いじめ問題対策協議会」で講師を招き、いじめ未然防止や対応策に関する学習会を開催し、支える者の資質の向上に努めます。	学校教育課
スクールカウンセラー（SC）活用事業	県で実施しているSC派遣事業を活用し、小中学校でのSC相談利用を進めていきます。	学校教育課
スクールソーシャルワーカー（SSW）活用事業	峡東教育事務所所属のSSWを活用し、児童生徒及び家庭への各種サービスのコーディネートを実施します。	学校教育課
子ども家庭総合支援拠点を通した支援	子ども家庭総合支援拠点として、子どもとその家庭、妊産婦に対して専門的な相談に応じ、総合的かつ継続的に支援を行います。	子育て支援課
関係機関の連携強化	「いじめ問題対策協議会」を開催し、対応策や市内の状況について状況を共有します。 また庁内各課や学校、地域の支援者などが連携して子どもの自殺対策に当たることができる仕組みや緊急対応時に教職員等が迅速に相談を行える体制作りを検討していきます。	学校教育課
【新】「見守りフィルター」情報端末利用状況の把握と対策の実施	タブレット端末で自殺等危険な単語を検索した場合に、学校と連携して対応を行います。	学校教育課

（３）子どもの学習・教育支援		
取り組み・事業	内容	関係課
引きこもり支援	引きこもりの状態にある児童・生徒に対して、本人や家族に対して相談支援を行うなど、伴走型の支援を実施します。	福祉課
子どもの学習・生活支援事業	生活困窮者が困窮状態から脱却するために相談支援及び食料支援を行います。また医療機関と連携し、専門職による相談・訪問・情報提供等を行います。	福祉課
教育支援センター「with」による支援	不登校傾向等、各児童生徒に応じた通室方法や過ごし方を提供し、児童生徒が抱えている悩みに応じた居場所作りを行います。また、学習支援と学校へ戻ることへの支援も行います。	学校教育課

（４）相談された人への支援		
取り組み・事業	内容	関係課
相談を受けた知人等への支援の強化	文科省啓発資料「友だちのこころのSOS受け止め方」を活用し、相談を受けた人の支援を強化します。	学校教育課 健康増進課
ゲートキーパーへのフォローアップ研修の実施	ゲートキーパー養成研修修了者を対象に、対応スキルの向上等を目的としてフォローアップ研修を開催します。	健康増進課

ミニ情報

心和ステーションとは？

子育てに悩む保護者の相談や、子ども自身の悩みについて社会福祉士、保健師、家庭児童相談員や心理相談員などが相談を受け、一緒に解決方法を検討していきます。

子どもたちが山梨市で健やかに成長するために、育児やしつけ、子育てに対応する不安や悩みだけでなく、家庭内の問題など様々な相談に応じていきます。

山梨市　子育て支援課　保育・児童担当（子ども家庭総合支援拠点）

電話：0553-22-1111

【重点施策5】 女性の自殺防止対策の推進

日本では、女性の自殺者数は令和2年に2年ぶりに増加して以降、3年連続の増加となりました。この状況を踏まえ、令和4年10月に見直し、閣議決定された自殺総合対策大綱には、新たな重点施策として「女性の自殺対策を更に推進する」ための取り組みが、盛り込まれました。これを踏まえ、本市においても妊産婦への支援、コロナ禍で顕在化した課題や困難な問題を抱える女性への対策を強化します。

（１）妊産婦への支援の充実		
取り組み・事業	内容	関係課
妊娠期から子育て期への支援	妊娠期から子育て期への、自殺予防対策の充実を図ります。	子育て支援課 健康増進課
子ども家庭総合支援拠点を通した支援	子ども家庭総合支援拠点として、子どもとその家庭、妊産婦に対して専門的な相談に応じ、総合的かつ継続的に支援を行います。	子育て支援課
出産・子育て応援事業 （伴走型支援、ギフト支給）	出産・子育て応援給付金を支給するなど、妊産婦に対して経済的な支援を行い、子育て環境を整えることで、女性のメンタルヘルスの安定に努めます。	子育て支援課 健康増進課
産前・産後の支援事業の強化	産前・産後サポート事業、妊産婦訪問事業、宿泊型産後ケア事業、デイサービス型リラックスペース「ふわふわ」、産後ケア事業、養育支援訪問指導事業等、ハイリスク期のサポート事業の強化を推進します。	健康増進課
相談体制の整備	各種健診・学級などでの子育て相談や公認心理師による育児相談、公認心理師・精神保健福祉士・精神対話士によるこころの健康相談等の実施により、子育て世代への包括的な支援を実施します。併せて医療機関との連携強化に努めます。 また、重層的支援体制整備の推進により、育児と介護のダブルケアなどの複合化した問題に対し、包括的に対応していきます。	子育て支援課 健康増進課 福祉課
出産・子育て応援事業	出産前後にアンケートや面談などを行い、妊産婦を孤立させない出産・子育て環境を整えます。	健康増進課 子育て支援課

（２）コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性支援		
取り組み・事業	内容	関係課
女性の抱える課題に沿った相談支援の実施	様々な困難・課題を抱える女性に寄り添ったきめ細かな相談支援、またコロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性支援に努めます。	健康増進課 福祉課
就職・再就職支援	生活保護受給者等就労自立促進事業等により、家事や子育てと両立可能な就業・再就職を支援します。	福祉課
育児休業、短時間勤務制度の周知	働く人に対して、育児休業、短時間勤務制度の周知を行います。	健康増進課 福祉課
DV被害者への支援	DV被害者の一時的な避難場所の確保や住まい探しの支援を行います。	福祉課

（３）経済的な生活支援		
取り組み・事業	内容	関係課
児童扶養手当	低所得のひとり親家庭や親が重度の障害にある場合に、家庭生活の安定と自立の促進のために児童扶養手当を支給します。	子育て支援課
母子自立支援 （資金・就労に関すること）	ひとり親家庭の親の経済的自立のための通学などに対して、生活費や受講料の一部を給付します。	子育て支援課
子どもの学習・生活支援事業	子どもの学習支援、日常的な生活習慣、仲間と出会い、活動ができる居場所づくり、進学に関する支援、高校進学者の中退防止に関する支援等、子どもと保護者の双方に必要な支援を行います。	福祉課
生活困窮者自立相談支援事業	生活困窮者が困窮状態から脱却するために、相談支援及び食料支援を行います。また医療機関と連携し、専門職による相談・訪問・情報提供等を行います。	福祉課

６　８つの基本施策ごとの取り組み・事業

【基本施策１】 地域における自殺対策の強化

自殺防止対策を推進する上で基盤となる取り組みが、地域におけるネットワークの強化です。そのため、自殺防止対策に特化したネットワークだけでなく、他の事業を通じて展開されているネットワーク等との連携強化にも取り組みます。また、自殺防止に繋がるメンタルヘルスに関するアンケートの実施や、毎年「いのち支える自殺対策推進センター」により作成される自殺実態プロファイルにより、実態を把握し、対策の検討を行っていきます。

（１）地域の連携強化		
取り組み・事業	内容	関係課
山梨市自殺対策推進本部会議の開催	自殺対策推進本部会議を開催し、計画の実施状況の確認を行います。	庁内 WG 関係課
自殺対策推進ワーキンググループの開催	自殺対策推進ワーキンググループを開催し、計画の見直しや課題の検討を行います。	庁内 WG 関係課
山梨市こころの健康づくり推進ネットワーク会議の開催	こころの健康づくり推進ネットワーク会議を開催し、計画の見直しや課題の検討を行います。	庁内 WG 関係課
地域まるごと支援事業	孤立の防止に繋がる、生きがい・仲間づくり・社会参加等を目的とした、地域の中での通いの場・集いの場の把握を行うとともに、実際に地域で集いの場を実施したいと思っている人へのアプローチを行い、地域におけるこころの健康づくりを広げていきます。	介護保険課
民生委員・児童委員連絡協議会での研修事業	民生委員・児童委員連絡協議会で研修を実施するなど、民生委員・児童委員との連携・協働を図ります。	福祉課

（２）自殺実態の調査・検討		
取り組み・事業	内容	関係課
自殺の実態把握の促進	自殺対策推進ワーキンググループにおいて、自殺の実態把握やプロファイルの検討を行います。	健康増進課
メンタルヘルスに関するアンケートの実施	働く人に対して、メンタルヘルスなど、自殺対策に関係するアンケートの実施を促進します。	庁内 WG 関係課

【基本施策 2】 市民一人ひとりの気付きと見守りの促進～自殺に関する正しい認識の普及～

自殺は特定の人や地域に起こる問題ではなく、誰もが当事者になり得る問題であり、「個人の問題」ではなく「社会の問題」として広く認識される必要があります。また、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」、「自殺対策とは、生きることの包括的支援である」という認識の浸透も含めて、啓発活動を推進することが重要です。自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、命や暮らしの危機に陥った場合には、誰かに援助を求めることが必要であるとの理解の促進を通じて、自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気付くことが求められています。当事者の思いに寄り添い、声を掛け、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという自殺対策における市民一人ひとりの役割等についての意識が共有されるよう、教育活動、広報活動等を通じた啓発事業を展開していきます。

（１）自殺に関する正しい知識と認識の普及		
取り組み・事業	内容	関係課
自殺予防週間、自殺対策強化月間における広報活動	自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせ、ホームページ・広報誌・CATV 等で広報活動を行います。	庁内 WG 関係課
各種講座を利用した啓発の推進	市が実施する各種講座の開催時に、自殺に関する情報提供を行い、正しい知識の啓発に努めます。	庁内 WG 関係課
自殺対策に係る啓発の促進	自殺対策に関わるポスターを掲示し、自殺対策に係る啓発を図ります。	庁内 WG 関係課
地域組織と連携した自殺対策の周知	地域組織と連携し、パンフレット等を市民に配布するなど、自殺対策の周知を図ります。	庁内 WG 関係課

山梨市こころの健康づくり推進ネットワーク会議所属団体への普及啓発	山梨市こころの健康づくり推進ネットワーク会議委員が所属している団体に対し、自殺についての認識の普及啓発を行います。	庁内 WG 関係課
区長会等への普及・啓発	区長会、民生委員・児童委員、主任児童委員の定例会等へ参加し、自殺対策に関する普及・啓発を行います。	福祉課
山梨市中小企業労務改善協議会会員事業所への情報提供	こころの相談窓口等について情報提供を行います。	商工労政課
【新】重層的支援体制整備事業における地域づくり事業（令和 6 年度予定）	介護、障害、子育て、生活困窮といった分野別の相談体制では解決に結びつかないような「くらしの困りごと」に対応するため、市全体で「分野を問わない相談支援」、「参加支援」及び「地域づくりに向けた支援」を一体的に実施する包括的支援体制整備を推進します。	福祉課

（ 2 ）こころの健康づくりに関する知識の普及推進

取り組み・事業	内容	関係課
メンタルヘルスの正しい知識の普及・啓発	メンタルヘルスに関するリーフレット配布等を通して、こころの健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発を図ります。	庁内 WG 関係課
健康教育や出前講座の実施	必要となるすべての年齢層において、メンタルヘルスに関する健康教育や出前講座を行います。	介護保険課 福祉課 健康増進課

【基本施策 3】 自殺防止対策を支える人材の育成

自殺を効果的に予防するためには、周りの人がその予兆にいち早く気づき、働きかけを行うことが重要です。そのため、自殺防止対策を支える人材の育成は、対策を推進する上での基礎となる重要な取り組みです。市職員だけでなく、市民等に対しても研修等を行うことで、地域における包括的な支援の仕組みづくりという役割を担う人材を幅広く育成します。また、悩みを抱える方だけでなく、悩みを抱える方を支援する家族や知人、ゲートキーパー等を含めた支援者への支援も推進していきます。

人材育成の方法については、インターネットを活用する等、忙しい日常の中でも、研修などを受けることができるよう工夫します。

（１）人材の育成と資質の向上		
取り組み・事業	内容	関係課
市民を対象とした研修会・講習会の実施	自殺対策に関する研修会や講習会を実施し、市民の理解や知識向上を図ります。	健康増進課
年齢層に応じたゲートキーパーの養成	年齢層に対応したゲートキーパー養成講座を開催し、ゲートキーパーの世代的拡充を図ります。	健康増進課
職種に応じた研修の実施	かかりつけ医、地域保健スタッフ、公的機関職員等、職種に応じた自殺対策に関わる研修会（メンタルヘルス研修会等）を実施し、理解の促進を図ります。	庁内 WG 関係課
教職員に対する自殺予防対策の理解促進	教職員など、子どもに関係する職種に対して、自殺予防に向けた取り組みの周知を行います。また、校長会、養護教諭部会において、自殺予防対策に関する情報提供や普及・啓発を行います。	庁内 WG 関係課
介護支援専門員等への研修や情報提供	メンタルヘルスなどに関して、介護支援専門員等に研修や情報提供を行います。	健康増進課 介護保険課
「消防団などの地区組織や団体」を対象としたゲートキーパー研修の実施	消防団などの地区組織や団体に対して、ゲートキーパー研修を行います。	健康増進課

（２）自殺防止対策支援者へのサポート		
取り組み・事業	内容	関係課
自殺防止対策支援者へのサポート	自殺防止対策支援者の心の健康を維持するため、相談支援などサポートに務めます。	健康増進課
精神科医によるサポートの充実	自殺防止対策支援者に対して、精神科医による相談日の設置を検討します。	健康増進課
スーパーバイザー機能の強化	専門職などによるスーパーバイザー機能を強化し、自殺防止対策支援者へのサポートを拡充します。	健康増進課
支援者サポート研修会の実施	自殺防止対策支援者をサポートする研修会を実施します。	健康増進課

ミニ情報

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

期待される4つの役割

- 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

ゲートキーパー

【基本施策 4】 こころの健康づくりに関する環境整備の支援と推進

自殺の原因となり得る様々なストレスについて、ストレス要因の軽減、ストレスへの適切な対応など、こころの健康の保持・増進に加えて、過重労働やハラスメント対策など職場環境改善のための、職場、地域、学校における体制の整備を進めていきます。

（１）職場におけるこころの健康づくり		
取り組み・事業	内容	関係課
山梨市中小企業労務改善協議会会員事業所への情報提供	行政機関が行う「こころの健康相談」や、ハラスメント対策について情報提供を行います。	商工労政課
メンタルヘルス対策の普及・啓発	ストレスチェックなど職場におけるメンタルヘルス対策の普及・啓発を実施します。	健康増進課
メンタルヘルスに関する健康教育の実施	メンタルヘルスに関する健康教育や出前講座を実施します。	健康増進課

（２）地域におけるこころの健康づくり		
取り組み・事業	内容	関係課
地域まるごと支援事業	生きがい・仲間づくり・社会参加等の場となる「通いの場」や「集いの場」の実態把握と、地域で集いの場等を開きたい人の支援を通して、地域における「孤立の防止」や「こころの健康づくり」を促進します。	介護保険課
こころの健康づくりについての啓発活動	こころの健康や休養についての啓発活動を実施します。	健康増進課
健康相談や訪問による支援事業	保健師、精神保健福祉士等による健康相談や訪問事業を通した支援を行います。	福祉課 介護保険課 健康増進課 牧丘支所 三富支所

各専門機関における継続的、専門的な支援の実施	地域包括支援センター、子育て世代包括支援センター、山梨市障害者基幹相談支援センター、生活相談支援センター、子ども家庭総合支援拠点において、こころの健康づくりに関する継続的、専門的な支援を行います。	子育て支援課、福祉課 介護保険課 健康増進課 牧丘・三富支所
集いの場での見守り・声掛けの実施	介護予防事業や公民館活動の場、いきいきサロン等の集いの場で、見守りや声掛けを行います。	介護保険課
災害時における被災者のメンタルヘルス支援	災害時における被災者のメンタルヘルスを支援します。	庁内 WG 関係課

（3）学校におけるこころの健康づくり		
取り組み・事業	内容	関係課
スクールカウンセラー（SC）活用事業	県で実施しているSC派遣事業を活用し、小中学校でのSC相談利用を進めていきます。	学校教育課
スクールソーシャルワーカー（SSW）活用事業	峡東教育事務所所属のSSWを活用し、児童生徒及び家庭への各種サービスのコーディネートを実施します。	学校教育課
子ども家庭総合支援拠点における相談事業	0歳から18歳未満の子どもとその家庭を対象に、公認心理師による子ども相談を実施し、必要に応じて医療機関などに繋げる支援を行います。	子育て支援課

【基本施策5】 適切な精神保健医療福祉サービス利用の推進

自殺を考えている危険性の高い人の早期発見に努め、必要に応じて適切に精神科医療を確実に受けられるよう体制を充実します。また、精神科医療につながった後も、自殺を考えるに至った背景にある経済・生活問題、福祉の問題、家庭の問題など、その人が抱える悩みに対して包括的に対応する必要があります。そのため、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努めていきます。

（１）精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性の向上と体制の充実		
取り組み・事業	内容	関係課
こころの健康相談事業	こころの健康相談が必要な人へ、公認心理師や精神保健福祉士、精神対話士による、個別支援を行います。	福祉課 介護保険課 子育て支援課 健康増進課
相談窓口の情報提供	専門医療機関の窓口紹介を行います。	福祉課 介護保険課 子育て支援課 健康増進課 牧丘・三富支所
いのちの電話・SOSダイヤルの周知	いのちの電話・SOSダイヤルの広報を推進し、周知を図ります。	健康増進課
関係機関との連携と相談体制による支援	保健所等関係機関と連携し、専門的な相談体制による支援を実施します。	福祉課 介護保険課 子育て支援課 健康増進課 牧丘・三富支所
専門医等との連携による支援	専門医等と連携し、支援体制の構築を図ります。	福祉課 介護保険課 子育て支援課 健康増進課 牧丘・三富支所

ゲートキーパー養成研修会の開催	ゲートキーパー養成研修会を開催し、ゲートキーパーの拡充を図ります。	健康増進課
うつ病や依存症等の精神疾患に対する相談支援	うつ病や依存症等の精神疾患に対する相談支援を行います。	福祉課

（２）子どもに対する精神保健医療福祉サービスの提供体制の整備		
取り組み・事業	内容	関係課
スクールカウンセラー（SC）活用事業	県で実施しているSC派遣事業を活用し、小中学校でのSC相談利用を進めていきます。	学校教育課
スクールソーシャルワーカー（SSW）活用事業	峡東教育事務所所属のSSWを活用し、児童生徒及び家庭への各種サービスのコーディネートを実施します。	学校教育課
子どもに対するこころの健康相談の実施	こころの健康相談が必要な子どもに対して、公認心理師や精神保健福祉士、精神対話士との相談の機会を設けます。	健康増進課
「いじめ・不登校ホットライン」をはじめとした相談窓口の周知	「いじめ・不登校ホットライン」など、県の相談事業を小中学校へ周知します。	学校教育課

【基本施策6】 社会全体の自殺リスクの低下への推進

自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させるために実施するものです。そのため、様々な分野において「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを推進していきます。

相談体制や個別支援、居場所づくりを推進し、生きることの包括的な支援に努めていきます。

（１）相談体制の充実とアウトリーチ化の推進		
取り組み・事業	内容	関係課
【新】重層的支援体制整備事業におけるアウトリーチ等を通じた継続的支援事業（令和６年度以降予定）	支援が届いていない人に支援を届けるために、潜在的な相談者を把握し、つながりを形成していくための包括的な支援活動を推進します。	福祉課
相談体制の整備	保健師、社会福祉士など専門職が継続して関わり、地域における様々な悩みや困りごとに関する相談体制を整えます。	福祉課 介護保険課 子育て支援課 政策秘書課 商工労政課 健康増進課 牧丘・三富支所
山梨市中小企業労務改善協議会会員事業所への情報提供	こころの相談窓口等について情報提供します。	商工労政課
【新】情報端末利用状況の把握と対策の実施	タブレット端末で自殺に関わる検索等を行っていた場合に、学校と連携して対応を行います。	学校教育課
相談しやすさの向上	リーフレットを通して、SNSで相談が行えることなどを周知し、多様な相談窓口についての認知度向上を図ります。	健康増進課
インターネット活用方法の普及啓発	インターネットの適切な利用方法についての普及啓発及び相談事業を実施します。	庁内WG関係課

スクールカウンセラー（SC）活用事業	県で実施しているSC派遣事業を活用し、小中学校でのSC相談利用を進めていきます。	学校教育課
スクールソーシャルワーカー（SSW）活用事業	峡東教育事務所所属のSSWを活用し、児童生徒及び家庭への各種サービスのコーディネートを実施します。	学校教育課

（２）必要な人への個別支援		
取り組み・事業	内容	関係課
こころの健康相談事業	こころの健康相談事業等と連携し、必要な人へ個別支援を行います。	福祉課 介護保険課 子育て支援課 健康増進課
生活困窮者自立相談支援事業	生活相談支援センターにおいて生活困窮者が困窮状態から脱却できるよう、相談支援や食料支援を行い、生活保護に至らないための早期支援を行います。	福祉課
各関係機関の連携強化	各関係機関の連携強化を行います。	健康増進課
地域生活支援事業	障害のある方が地域で生活できるよう、山梨市障害者基幹相談支援センターが権利擁護、差別、虐待等の相談に応じます。障害のある方に対する地域の支援者のスキルアップや地域の相談支援事業者に対する専門的な指導や助言を行います。	福祉課 健康増進課
性的マイノリティへの理解・支援の促進	性的マイノリティへの理解・支援の促進に努めます。	福祉課 健康増進課
子ども家庭総合支援拠点における相談事業	18歳未満までの子どもとその家族及び妊産婦を対象に、必要に応じて他の関係機関と連携し、相談支援を行います。	子育て支援課

病児・病後児保育事業	子どもの病気の回復期など集団保育が困難な期間に病院や保育所等の専用スペースにおいて一時的に保育を行い、子育てと就労の両立支援を行います。	子育て支援課
山梨市子育て短期支援事業（ショートステイ・トワイライトステイ）	保護者の病気、育児疲れ、冠婚葬祭などで、一時的に養育が困難となった場合、泊りや夜間預かりを行います。	子育て支援課
ファミリーサポートセンター事業	子育てを「手助けしてほしい人」と「手助けしたい人」が会員となり、地域での子育てを支援します。	子育て支援課

（３）孤立させない居場所づくりの推進		
取り組み・事業	内容	関係課
自殺対策に資する居場所作りの推進	自殺予防の観点から、孤立させないような居場所作りを検討・実施します。	庁内 WG 関係課
高齢者の通いの場事業	高齢者を含む住民を対象に、高齢者が通える範囲内で定期的に行われる介護予防活動に対し補助金を交付します。	介護保険課
産前産後サポート事業 産後ケア事業	「宿泊型産後ケア事業」や「リラックスペースふわふわ」などの利用を推進し、産後うつ予防に取り組みます。	健康増進課
子どもの学習・生活支援事業	生活困窮世帯等の子供に対し、学習の支援等を行います。	福祉課
つどいの広場「たっち」事業	乳幼児と保護者が気軽に集まり、交流ができるような場を提供します。子育てに関する経験や知識が豊富な専任の「子育て支援総合コーディネーター」が子育てに関する相談に応じます。	子育て支援課

【基本施策7】 自殺未遂者への対応の強化

自殺未遂者の再度の企図を防ぐための対策を強化していきます。また、自殺未遂者を支える家族や支援者等へのサポートの充実を図ります。そのために、支援体制の整備と関係機関との連携、事後対応の充実を推進していきます。

（１）支援体制の整備と推進		
取り組み・事業	内容	関係課
精神科医療との医療連携体制の整備	自殺未遂者を、退院後も円滑に精神科医療につなげるための医療連携体制の整備を推進します。また、継続支援を行う中で連携を行っていきます。	健康増進課 福祉課 介護保険課
自殺の実態把握やプロファイルの検討会議の実施	自殺の実態把握やプロファイルの検討会議を実施し、自殺未遂者の実態把握と対策を協議していきます。	健康増進課 福祉課 介護保険課 牧丘・三富支所
自殺未遂者への支援体制の構築	警察や消防、地域のかかりつけ医等と連携し、支援体制構築の推進に努めます。	福祉課 介護保険課 子育て支援課 健康増進課 牧丘・三富支所

（２）専門職による支援者へのサポートと事後対応の充実		
取り組み・事業	内容	関係課
専門職による相談や訪問事業	家族等身近な支援者に対して、専門職による相談や訪問を行い、サポートに努めます。	健康増進課 福祉課 牧丘・三富支所
ゲートキーパー養成研修の実施	ゲートキーパー養成研修を実施し、身近な支援者による見守りの強化を図ります。	健康増進課
スクールカウンセラー（SC）活用事業	学校で自傷行為や自殺未遂を把握した場合、県が実施しているSC派遣事業を活用し、小中学校でのSC相談利用を進めます。	学校教育課
スクールソーシャルワーカー（SSW）活用事業	峡東教育事務所所属のSSWを活用し、児童生徒及び家庭への各種サービスのコーディネートを実施します。	学校教育課

【基本施策8】 遺された人への支援の充実

自殺対策基本法では、自殺の防止を図るとともに、自殺者の親族等の支援の充実を図ることとされています。自殺により遺された人に対する迅速な支援を行うとともに、支援情報を得ることができるよう情報提供を推進するなど、支援の充実を図っていきます。

（１）自死遺族への支援体制の整備		
取り組み・事業	内容	関係課
相談窓口等の整備	自死遺族に対する相談窓口の充実を図ります。 また、必要に応じて訪問、電話等の継続支援や県の相談機関の紹介を行います。	福祉課 介護保険課 子育て支援課 健康増進課 牧丘・三富支所
相談窓口の周知	相談窓口一覧のリーフレットを作成・配布し、周知を図ります。	庁内 WG 関係課
職員の資質向上による自死遺族への支援強化	職員に対する研修等を実施し、相談支援や対応力の強化など、自死遺族への支援を強化します。	庁内 WG 関係課
自死遺族の二次被害防止	遺族への二次被害を防止するための適切な対応に関する研修会を実施し、支援の強化を図ります。	庁内 WG 関係課

（２）学校等サポート体制の充実		
取り組み・事業	内容	関係課
スクールカウンセラー（SC）活用事業	県で実施しているSC派遣事業を活用し、小中学校でのSC相談利用を進めていきます。	学校教育課
スクールソーシャルワーカー（SSW）活用事業	峡東教育事務所所属のSSWを活用し、児童生徒及び家庭への各種サービスのコーディネートを実施します。	学校教育課
事後対応等の充実	学校、職場、公的機関における自死遺族に寄り添った事後対応等の充実を図ります。	庁内 WG 関係課

7　「生きる支援」に関連する取り組み・事業

自殺対策とは、「生きることの包括的な支援」であるとの視点から、本市が取り組んでいる既存事業及び新たに実施する事業等の中で、自殺防止対策（生きることの包括的な支援）に資する取り組みや事業を抽出しました。

ここでは、前頁で記載した取り組み・事業のほか、「生きる支援関連事業」として自殺防止対策の視点を盛り込み、整理しました。

取り組み・事業	内容	関係課
女性のライフサイクルに応じたケア	流産や死産などを経験した女性への支援体制の構築や更年期障害などの女性の心身の変化に応じた相談について、病院との連携も含めた支援体制の充実を図ります。	健康増進課
通所型サービスBの運営支援	事業対象者、要支援認定者を対象とした自主性及び自発性を持って地域住民主体で取り組む団体に対し、補助金を交付します。	介護保険課
チームオレンジによる支援	認知症サポート医、看護師、作業療法士など専門職のチームが、認知症が疑われる人やそのご家族を訪問し、認知症の早期発見・支援を行います。	介護保険課
認知症初期集中支援チーム活動の推進	医療や介護の専門職チームが、認知症者のいる家族を訪問し、医療受診や介護サービスに繋げる支援活動を行います。	介護保険課
もの忘れ相談	認知症対応力向上研修を修了した専門医による、認知症の説明・予防・早期発見・適切な対応等の医療的な助言を含めた相談を行います。また、相談者（ご本人及びご家族）への相談後のサポートを行います。	介護保険課
配食サービス	65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみ世帯の虚弱者に対し、お弁当を配達することで栄養状態の維持を図るとともに、配達時に安否確認を行います。	介護保険課

ふれあいペンダント	65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみ世帯の虚弱者の自宅電話に機器を設置し、緊急時のコールセンター発信をサポートします。	介護保険課
消費者行政推進事業	幅広い年齢層の市民へ、消費生活被害に合わないためのリーフレット等を配布し啓発を図ります。併せて消費生活相談窓口を設置します。	商工労政課
子ども医療費助成	高校3年生までの医療費の自己負担分を助成します。	子育て支援課
児童手当	中学生以下の子どもを養育している人に手当を支給し、経済的な支援を行います。	子育て支援課
DV被害者への支援	DV被害者の一時的な避難場所の確保や住まい探しの支援を行います。	福祉課
要保護・準要保護・特別支援教育就学奨励費支給事業	保護者の経済的な理由によって児童生徒の就学が困難な場合に就学援助を行います（学用品費・校外活動費・修学旅行費・給食費・新入学児童生徒学用品等などの一部）。	学校教育課
成人大学講座	講座を通じて多様な知識や考え方に触れ、自分を見つめ直し、日常に活かす力を身につけ、生きがいを感じることで、より豊かな人生を送れるよう支援します。	生涯学習課

第4章 資料編

1　相談先一覧

さまざまな悩みや苦しみを抱えているときは、一人で悩まず、誰かに相談しましょう。相談することで自分にはない視点からアドバイスがもらえたり、気持ちが楽になったり、悩みなどが解決できるかもしれません。

それぞれの内容に応じた窓口へ、まずは相談してみませんか。

【電話で相談】

まずは電話で相談してみてください。面談による相談を受け付けてくれる所もあります。

※受付時間の平日表記は土・日曜日、祝日、年末年始を除きます。

※0120から始まる電話番号の通話料は無料です。

相談内容		相談窓口	電話番号	受付時間
心と身体	心の悩み	山梨県精神保健福祉センター	055-254-8644	平日　8:30～17:15
		自殺防止センター （山梨県精神保健福祉センター内）	055-254-8651	平日　8:30～17:15 （面接予約専用ダイヤル　）
		ひきこもり相談窓口 （山梨県精神保健福祉センター内）	055-254-7231	平日　9:00～12:00 13:00～16:00
		依存症相談窓口 （山梨県精神保健福祉センター内）	055-254-8644	平日　9:00～　16:00 （12～13時を除く）
		ストレスダイヤル	055-254-8700	平日　9:00～16:00 （12～13時を除く） （夜間）木　16:00～19:00
		こころの健康相談統一ダイヤル （自殺防止電話相談）	0570-064-556	365日24時間体制 （平日12～13時を除く）
		山梨いのちの電話	055-221-4343	火～土 16:00～22:00
		東京いのちの電話	03-3264-4343	24 時間対応
		よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間対応
		自死遺族相談（要予約）	055-254-8651	平日　8:30～17:15 （相談予約申し込み）
	心と身体の悩み	山梨市健康増進課	0553-22-1111	平日　8:30～17:15
		峡東保健福祉事務所	0553-20-2752	平日　8:30～17:15
	難病	山梨県難病相談支援センター	055-244-5260	平日　9:00～16:00
心と体	がん	山梨県立中央病院 がん相談支援センター	055-254-7851 （直通）	平日　8:30～17:00
		山梨大学医学部附属病院 がん相談支援センター	055-273-8093 （直通）	平日　9:00～17:00
		山梨厚生病院医療福祉相談室 （がん相談支援室）	0553-23-1372	平日　8:30～17:00 土曜　8:30～12:00
		山梨県がん患者サポートセンター	055-227-8740	平日　9:00～17:00
	認知症	山梨県認知症コールセンター （認知症の人と家族の会）	055-254-7711	平日13:00～17:00
		山梨県若年性認知症相談支援センター（日下部記念病院内）	0553-22-2212	平日10:00～15:00
	高齢者や介護の悩み	山梨市地域包括支援センター	0553-23-0294	平日　8:30～17:15

相談内容		相談窓口	電話番号	受付時間
女性	女性の悩み・配偶者等による暴力	女性相談所 （配偶者暴力相談支援センター）	055-254-8635	平日　9:00～20:00
		男女共同参画推進センター （ぴゅあ総合） （配偶者暴力相談支援センター）	055-237-7830	毎日　9:00～17:00 （第 2･4 月曜日を除く）
	セクハラやDVなど	女性の人権ホットライン （甲府地方法務局）	0570-070-810 （全国共通ナビダイヤル）	平日　8:30～17:15
	産前・産後、育児の不安や悩み	山梨市子育て世代包括支援センター （子育て支援課･健康増進課）	0553-22-1111	平日　8:30～17:15
性的被害・暴行	性暴力被害の相談	かいさぽ ももこ （やまなし性暴力被害者サポートセンター）	055-222-5562	平日　9:00～17:00 実質24時間（国のコールセンター対応）
	犯罪被害者等総合支援	山梨県犯罪被害者等総合支援窓口	055-223-4180	平日　8:30～17:15
	性犯罪の被害に関する悩みごと相談	山梨県警察本部	＃8103 （管轄の警察署 ） 0120-79-8103（フリーダイヤル） 055-224-5110（有料）	24 時間対応
子ども・若者	子育ての悩み	山梨市子ども家庭総合支援拠点 心和ステーション	0553-22-1111	平日　9:00～17:00
		子育て相談総合窓口　かるがも （山梨県生涯学習課）	055-228-4152	平日　9:00～16:30 土･日･祝日　9:00～15:30 （第2･4月曜日を除く）
	子ども 18歳未満の悩み	家庭児童相談室（山梨市子育て支援課）	0553-22-1111	平日　9:00～17:00
		中央児童相談所（相談支援課）	055-228-1561	平日　8:30～17:15
		親子のための相談 LINE 山梨県相談窓口（LINE）		平日12：00～22：00
		子ども権利相談室やまなしスマイル	055-225-3958	月～木　13:00～18:00 金　　13:00～20:00
		24時間子どもSOSダイヤル（文科省）	0120-0-78310	24時間対応
		子どもの人権110番 （甲府地方法務局）	0120-007-110 （全国共通フリーダイヤル）	平日　8:30～17:15
		チャイルドライン （18歳以下の子ども専用）	0120-99-7777	毎日　16:00～21:00 （年末年始を除く）
	ヤングケアラー	電話相談窓口	0120-189-783 0120-0-78310	24 時間対応
		対面相談窓口 （山梨県総合教育センター内）	055-263-3711	平日　9:00～17:00
	いじめ･不登校	山梨市学校教育課	0553-22-1111	平日　8:30～17:15
		いじめ不登校ホットライン （山梨県総合教育センター内）	0120-0-78310 055-263-3711	24 時間対応
	非行等少年問題の悩み	ヤングテレホンコーナー （山梨県警察本部）	0120-31-7867	平日　8:30～17:00
	若者の就労	やまなし若者サポートステーション	055-244-3033	平日、第1･3土曜日 9:00～18:00
障がい者	障がい者と家族の悩み	山梨市福祉課	0553-22-1111	平日　8:30～17:15
		山梨市障がい者基幹相談支援センター	0553-22-1111	平日　8:30～17:15
		障害者110番 （山梨県障害者福祉協会）	055-254-6266	火～土 9:00～16:00 （時間外は留守番電話対応）

相談内容		相談窓口	電話番号	受付時間
障がい者	高次脳機能障害	山梨県高次脳機能障害者支援センター（甲州リハビリテーション病院内）	055-262-3121	平日　9:00～ 16:00
	障がい者虐待に関する相談	山梨県障害者権利擁護センター	055-225-3733	24 時間対応（時間外は携帯電話に転送　）
	発達障害	こころの発達総合支援センター（発達障害者支援センター）	055-288-1795	平日　9:00～17:00（完全予約制）
経営者	経営や倒産危機に関する悩み	山梨市商工会	0553-22-0806	平日　8:30～17:15
		やまなし産業支援機構	055-243-1888	平日　8:30～17:15
		山梨県よろず支援拠点	055-288-8400	平日　8:30～17:15
		山梨県中小企業団体中央会	055-237-3215	平日　9:00～17:30
	労働者のメンタルヘルス対策全般	山梨産業保健総合支援センター	055-220-7020	平日　9:00～17:00
	メンタルヘルス対策を含めた事業所の安全衛生管理	山梨労働局 労働基準部健康安全課	055-225-2855	平日　8:30～17:15
		甲府労働基準監督署	055-224-5620	平日　8:30～17:15
労働者	職場内のいじめ、嫌がらせ、労働条件等	山梨労働局（総合労働相談コーナー）	055-225-2851	平日　8:30～17:15
		甲府労働基準監督署（総合労働相談コーナー）	055-224-5620	平日　8:30～17:15
		中小企業労働相談所（山梨県県民生活センター内）	055-223-1471	平日　8:30～17:00
生活困窮者	生活の困りごと・経済面での悩み	山梨市生活相談支援センター（山梨市福祉課社会福祉担当）	0553-22-1111（内線1134）	平日　8:30～17:15
お金	消費者トラブル	山梨市消費生活相談窓口（商工労政課商工労政担当）	0553-22-1111（内線2364）	火曜　9:00～16:00（12～13時を除く）
		山梨県県民生活センター	055-235-8455	平日　8:30～17:00
	多重債務	全国クレサラ・生活再建問題被害者連絡協議会	0120-996-742	24 時間対応
法律	法的トラブル	法テラス山梨	0570-078326（IP 電話）050-3383-5411	平日　9:00～17:00
		山梨県弁護士会法律相談センター	055-235-7202	平日　9:30～17:00（要予約　有料の場合有り）
		山梨県司法書士会総合相談センター（完全予約制）	055-253-2376	平日　9:00～17:00
人権	いじめ・体罰・差別等	みんなの人権110番（甲府地方法務局）	0570-003-110（全国共通ナビダイヤル）	平日　8:30～17:15
犯罪・生活の安全	犯罪被害者等総合支援	山梨県犯罪被害者等総合支援窓口	055-223-4180	平日　8:30～ 17:15
		公益社団法人被害者支援センターやまなし	055-228-8622	平日 10:00～16:00
	警察安全相談	警察本部総合相談室	＃9110 または 055-233-9110	24 時間対応
		日下部警察署	0553-22-0110	

令和5年度中に作成したものであり、名称等が変更になっている場合があります。

◇SNS での相談について

さまざまな悩みや苦しみを抱えている人の中には、電話や対面でのコミュニケーションが苦手で、「誰かに相談や支援を求めることができない」という人もいると思います。

「声に出して、誰かに相談できない」、「相談したいけど勇気がない」という人は、SNSで相談してみてください。また、悩みを抱えた人を心配している家族や友人等、周囲の人も支援情報を検索して、最適な相談口をその人に紹介してあげてください。

LINE 等の SNS による相談

厚生労働省　SNS 相談	検索

悩み別の相談窓口情報等

支援情報検索サイト	検索

こころの健康相談
統一ダイヤル
（自殺防止電話）
0570-064-556
365日24時間
（但し、平日12～13時を除く）

#いのち SOS
0120-061-338
365日24時間

ミニ情報

こころのオンライン避難所

ショックなニュースや自殺に関連する報道に触れ、心がざわついたときや辛くなったときなどに、気持ちを落ち着ける方法を紹介しています。

いのち支える自殺対策推進センター　こころのオンライン避難所	検索

2　山梨市自殺対策推進計画策定経過

実施年月日	策定経過
2023（令和5）年 5月25日	第1回ワーキンググループ会議 ・アンケート結果分析、骨子案の検討
7月5日	第1回こころの健康づくり推進ネットワーク会議 ・アンケート結果、骨子案の検討
7月12日	第1回自殺対策推進本部会議 ・アンケート結果、骨子案の検討
7月24日	第2回ワーキンググループ会議 ・素案の検討
9月26日	第3回ワーキンググループ会議 ・計画の微調整
10月2日	第2回こころの健康づくり推進ネットワーク会議 ・素案の検討
10月19日	第2回自殺対策推進本部会議 ・素案の検討、計画の最終協議
11月15日	第3回こころの健康づくり推進ネットワーク会議 ・素案の最終確認
11月27日	議員全員協議会 ・パブリックコメントについて
2024（令和6）年 1月10日～31日	パブリックコメントの実施

3　策定に係る要綱

山梨市自殺対策推進本部設置要綱

（設置）

第1条　山梨市における自殺予防対策に関し、関係各課等との連携を強化し、自殺予防対策を総合的に推進するため、山梨市自殺対策推進本部（以下「本部」という。）を設置する。

（所掌事項）

第2条　本部は、次に掲げる事項を所掌するものとする。

（1）自殺対策推進計画の策定及び総合的な自殺予防対策の推進に関すること。

（2）自殺予防対策の啓発及び相談体制の充実に関すること。

（3）前2号に掲げるもののほか、自殺予防対策の推進に必要な事項

（組織）

第3条　本部は、本部長、副本部長及び本部員をもって組織する。

2　本部長は、市長をもって充て、副本部長は、副市長及び教育長をもって充てる。

3　本部員は、統括監及び関係課の長をもって充てる。

（本部長及び副本部長の職務）

第4条　本部長は、本部を代表し、会務を総理する。

2　副本部長は、本部長を補佐し、本部長に事故あるときは、その職務を代理する。

（会議）

第5条　本部の会議は、本部長が招集し、本部長が会議の議長となる。

2　本部長は、必要があると認めるときは、本部員以外の者に会議への出席を求めることができる。

（ワーキンググループ）

第6条　自殺対策推進に係る実務的な検討及び調整を行うため、本部にワーキンググループを置く。

2　ワーキンググループは、グループ長及びグループ員をもって組織する。

3　グループ長は、健康増進課職員をもって充てる。

4　グループ員は、本部員が属する当該課の職員をもって組織する。

5　ワーキンググループは、必要に応じてグループ長が招集する。

（庶務）

第7条　本部の庶務は、健康増進課において処理する。

（補則）

第8条　この要綱に定めるもののほか本部の運営に関し必要な事項は、本部長が別に定める。

附　則

（施行期日）

この要綱は、平成30年7月1日から施行する。

この要綱は、平成31年4月1日から施行し、令和元年5月8日から適用する。

令和5年度山梨市自殺対策推進本部員及びワーキンググループ員名簿

(1)山梨市自殺対策推進本部員

役職名	職名	氏名
本部長	市長	高木 晴雄
副本部長	副市長	守屋 裕史
	教育長	嶋﨑 修
本部員	秘書課長	日野原 大城
	総務課長	竹川 一郎
	総合政策課長	古屋 健司
	財政課長	中村 裕機
	管財課長	岡田 佳治
	防災危機管理課長	玄間 達広
	地域資源開発課長	平野 宗則
	税務課長	羽田 エミ
	市民課長	古屋 はるみ
	福祉課長	大沢 和洋
	子育て支援課長	古屋 真里子
	介護保険課長	武井 学
	環境課長	中村 直喜
	商工労政課長	戸泉 俊美
	観光課長	土屋 公彦
	農林課長	根津 昭彦
	建設課長	古屋 亨
	都市計画課長	飯島 幹根
	上下水道課長	鶴田 圭司
	会計課長	立川 隆次
	議会事務局長	鶴田 栄輔
	学校教育課長	磯村 賢一
	生涯学習課長	角田 弘樹
	牧丘支所長	宮澤 健一
	三富支所長	佐藤 美仁
	総務統括監	中山 浩貴
	教育民生統括監	長沼 裕子

役　職　名	職　　名	氏　　名
事務局長	健康増進課長	矢崎　貴恵
事　務　局	健康増進課 健康支援担当	柳原　めぐみ
		藤森　裕子
		竹内　美和
		渡邉　由香

（順不同敬称略）

(2)ワーキンググループ

課　　名	担　　当　　名	氏　　名
総合政策課	企画政策担当	渡邊　輝昭
福　祉　課	障害福祉担当	武井　正文
		守屋　絵美
	社会福祉担当	宮本　佳代子
		梶原　知美
子育て支援課	保育・児童担当	小林　鮎佳
介護保険課	地域包括支援担当	福島　しのぶ
商工労政課	商工労政担当	佐野　和之
学校教育課	学校教育担当	土橋　朋弘
		坂本　美枝
牧丘支所	住民生活担当	日原　寿美子
三富支所	住民生活担当	町田　なる美
健康増進課 （事　務　局）	健康支援担当	柳原　めぐみ
		藤森　裕子
		竹内　美和
		渡邉　由香

山梨市こころの健康づくり推進ネットワーク会議設置要綱

令和4年9月1日

告示第118号

（設置）

第1条　山梨市自殺対策計画（以下「計画」という。）に基づき、市と関係団体等が連携して自殺対策を総合的に推進するため、山梨市こころの健康づくり推進ネットワーク会議（以下「ネットワーク会議」という。）を設置する。

（所掌事務）

第2条　ネットワーク会議は、次に掲げる事項を審議し、又は検討する。

（1）　総合的な自殺対策推進計画の策定に関すること。

（2）　自殺対策に係る課題についての情報の共有に関すること。

（3）　地域の実情に応じた自殺対策に係る支援体制の整備及び効果的な施策の推進に係る意見交換に関すること。

（4）　市と関係団体等の連携に関すること。

（5）　前各号に掲げるもののほか、自殺対策の推進のために必要な事項に関すること。

（組織等）

第3条　ネットワーク会議は、委員20人以内で組織する。

2　委員は、関係行政機関の職員、保健医療関係団体の代表者、地区の衛生組織の関係者、学校関係者、事業所等の代表者、学識経験者、健康づくりに関心の高い市民その他前条に定める所掌事務の遂行に必要な者のうちから市長が委嘱する。

3　委員の任期は2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4　ネットワーク会議に会長1人及び副会長2人を置き、委員の互選により選任する。

（会議）

第4条　ネットワーク会議の会議（以下「会議」という。）は、会長が召集する。ただし、委員の委嘱後最初に開かれる会議は、市長が招集する。

2　会長は、会務を総理し、会議の議長となる。

（事務局）

第5条　ネットワーク会議の事務局は健康増進課に置き、庶務を担当する。

山梨市こころの健康づくり推進ネットワーク会議委員名簿

区分	役職	氏名	所属団体等
地域代表		清水（しみず） 孝夫（たかお）	区長会会長
関係行政機関		櫻井（さくらい） 希彦（まれひこ）	峡東保健所所長
保健医療関係団体	会長	中澤（なかざわ） 良英（よしひで）	医師会会長
		安本（やすもと） 弘濟（ひろずみ）	歯科医師会会長
		中山（なかやま） 嘉太郎（よしたろう）	薬剤師会代表
各種団体の代表者及び学識経験者等		根津（ねづ） 智子（さとこ）	食生活改善推進員会会長
		大澤（おおさわ） 美保子（みほこ）	男女共同参画推進委員会会長
	副会長	鈴木（すずき） 操（みさお）	国保運営協議会副会長
	副会長	天野（あまの） まどか	養護教員研究会会長
		森屋（もりや） 誠啓（しげひろ）	老人クラブ連合会会長
		戸田（とだ） 正守（まさもり）	社会福祉協議会会長
		手塚（てづか） 仁（まさし）	スポーツ協会会長
		山﨑（やまざき） 洋子（ようこ）	食育推進会議会長
		米倉（よねくら） 仁（ひとし）	商工会会長
市民代表		降矢（ふりや） 町子（まちこ）	市民

任期　令和4年11月8日～令和6年11月7日