

## 第7章 福山市命とこころを育む計画2024

### 基本目標3 こころの健康づくりの推進といのち支える支援

こころの健康づくりと自殺対策を総合的に進めるため「こころの健康づくりの推進といのち支える支援」を基本目標とします。

【数値目標】自殺死亡率の減少

2029年（令和11年）までに、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を、2015年（平成27年）と比べて30%以上減少させる。

自殺死亡率	2015年(平成27年)	2029年(令和11年)
	17.6	12.3以下

### 基本方針1 こころの健康づくりを推進します

#### めざす姿と取組方針

こころの健康の保持増進を図ることができる

（再掲）P65 基本方針1 生活習慣の改善 3 休養・こころ

- 適切な睡眠や休養の大切さ、こころの健康づくりに関する正しい知識を普及します。
- ストレスと上手につきあい、セルフケアができるよう周知・啓発に取り組みます。

#### < 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	乳幼児期から望ましい生活習慣を身につける	5歳の22時までに寝る子の割合	57.0%	74%	
	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	中学2年生	86.8%	93%
			高校2年生	81.7%	88%
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合	中学2年生	70.5%	83%
高校2年生			72.2%	84%	
成年期 (20～39歳)	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	74.3%	80%	
		睡眠時間が6～9時間とれている人の割合	73.7%	80%	
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合	65.4%	74%	

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値
壮年期 (40～64 歳)	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	74.2%	80%
		睡眠時間が6～9時間とれている人の割合	68.7%	75%
	ストレスに自ら気づき、 自分に合った方法で対処する	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合	68.7%	76%
高齢期 (65 歳以上)	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	87.7%	90%
		睡眠時間が6～8時間とれている人の割合	55.2%	60%
	ストレスに自ら気づき、 自分に合った方法で対処する	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合	66.2%	76%
	積極的に外出し、他者と交流を持つ	積極的に外出している人の割合	49.1%	68%

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> <li>こころの健康づくりに関する講演会や健康教育を実施します。</li> <li>ストレス対処法や睡眠の大切さについて啓発します。</li> </ul>
ライフ ステ ージ 別	乳幼児期 ～青年期 (19 歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>児童・生徒を対象に、こころの健康に関する学習を通じて、心の発達やいのちの大切さについて理解を促進します。</li> </ul>
	成年期 (20～39 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスや休養、睡眠の大切さについて、啓発します。</li> <li>「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で、子育ての不安や悩みに対応するとともに、相談窓口の紹介や産後うつ病の理解、対応方法について助言します。</li> </ul>
	壮年期 (40～64 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスや休養、睡眠の大切さについて、啓発します。</li> <li>メンタルヘルス研修を実施します。</li> <li>「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で、子育ての不安や悩みに対応するとともに、相談窓口の紹介や産後うつ病の理解、対応方法について助言します。</li> </ul>
	高齢期 (65 歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢期のうつ病の理解や対応方法について、普及・啓発に取り組みます。</li> <li>介護予防事業等を通じて、高齢者の閉じこもり予防に取り組みます。</li> <li>世代間交流やボランティア活動等を通じて、生きがいづくりと社会参加を促進します。</li> </ul>

<b>基本方針 2</b>	<b>相談支援体制の充実を図ります</b>
---------------	-----------------------

**めざす姿と取組方針**

一人で悩みを抱え込まず、早めに相談することができる

- 様々な悩みや問題に対応できる相談窓口の周知を図ります。
- 自殺のおそれのある人や遺された人を支援します。

**< 行動目標・指標 >**

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値		
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	悩みや心配があった時に 相談できる窓口や身近な 人に相談する	悩みや心配があった時、相談 できる窓口があることを知って いる人の割合	小学6年生	56.8%	77%	
			中学2年生	65.8%	82%	
			高校2年生	70.6%	80%	
			悩みや心配があった時、話を 聴いてくれたり、相談できる人 がいる割合	小学6年生	87.8%	98%
				中学2年生	87.8%	98%
				高校2年生	88.9%	98%
成年期 (20～39歳)	悩みや心配があった時に 相談できる窓口や身近な 人に相談する	悩みや心配があった時、相談できる窓口があ ることを知っている人の割合	60.9%	76%		
		悩みや心配があった時、話を聴いてくれた り、相談できる人がいる割合	90.2%	98%		
壮年期 (40～64歳)	悩みや心配があった時に 相談できる窓口や身近な 人に相談する	悩みや心配があった時、相談できる窓口があ ることを知っている人の割合	59.2%	70%		
		悩みや心配があった時、話を聴いてくれた り、相談できる人がいる割合	82.5%	93%		
高齢期 (65歳以上)	悩みや心配があった時に 相談できる窓口や身近な 人に相談する	悩みや心配があった時、相談できる窓口があ ることを知っている人の割合	50.7%	60%		
		悩みや心配があった時、話を聴いてくれた り、相談できる人がいる割合	79.8%	90%		

< 関係団体と行政の取組 >

<p>全ライフステージ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 相談窓口の一覧を作成し、周知・啓発を行います。</li> <li>・ こころの悩みや病気を持つ人、その家族に対して、療養や社会復帰を支援するため、電話・来所・訪問等による相談を継続的に実施し、関係機関や医療機関との連携を図ります。</li> <li>・ 生活困窮者の自立に向けて、地域のネットワークを活用しながら、生活全般にわたる支援を行います。</li> <li>・ 児童虐待、DV、性的マイノリティ、いじめ、不登校、ひきこもり等の相談窓口を設け、関係課や関係機関と連携して相談に対応します。</li> <li>・ 自殺未遂者への支援について、関係機関と連携して取り組みます。</li> <li>・ 自死遺族に対する個別支援を行います。</li> <li>・ 多重債務者が抱える精神的な負担を軽減するため、債務関連相談や法律相談を実施します。</li> </ul>	
<p>ライフステージ別</p>	<p>乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いじめや家庭の悩みを相談できる窓口の周知を行います。</li> <li>・ スクールカウンセラー等により、いじめや不登校等、様々な教育問題に関する相談に対応します。</li> <li>・ 青少年の非行や問題行動についての相談に対応します。</li> </ul>
	<p>成年期 (20～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保護者等を対象とした教育相談窓口の周知を行います。</li> <li>・ 福山ネウボラ相談窓口「あのね」等において、妊娠・出産・子育てに関する相談に対応します。</li> <li>・ 精神科医師によるこころの健康相談を実施します。</li> <li>・ 臨床心理士によるひきこもり専門相談や家族交流会等を実施します。</li> </ul>
	<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 精神科医師によるこころの健康相談を実施します。</li> <li>・ 臨床心理士によるひきこもり専門相談や家族交流会等を実施します。</li> </ul>
	<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 精神科医師によるこころの健康相談を実施します。</li> <li>・ 臨床心理士によるひきこもり専門相談や家族交流会等を実施します。</li> <li>・ 地域包括支援センター等で、高齢者虐待等の高齢者に関する総合相談支援を行います。</li> </ul>



<b>基本方針3</b>	<b>自殺対策を支える人材の育成とネットワークの強化を図ります</b>
--------------	-------------------------------------

**めざす姿と取組方針**

悩みや問題を抱えている人のサインに「気づき」「つなぎ」「見守る」ことができる

- こころの不調やサインについて知り、身近な人を見守るゲートキーパーを養成します。
- 様々な悩みや問題に対応できるよう関係機関、団体とのネットワークを強化します。

**< 行動目標・指標 >**

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標		現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	悩みや心配を一人で抱え込まずに、相談する	(再掲) 悩みや心配があった時、話を聴いてくれたり、相談できる人がいる割合	小学6年生	87.8%	98%
			中学2年生	87.8%	98%
			高校2年生	88.9%	98%
成年期 (20～39歳)	悩みや問題を抱えている人に気づき、声をかけ、必要に応じて相談をすすめ、見守る	自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合		7.1%	10%
壮年期 (40～64歳)	悩みや問題を抱えている人に気づき、声をかけ、必要に応じて相談をすすめ、見守る	自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合		6.8%	10%
高齢期 (65歳以上)	悩みや問題を抱えている人に気づき、声をかけ、必要に応じて相談をすすめ、見守る	自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合		4.3%	6%



< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゲートキーパー養成研修を実施し、こころの不調のサインや対処方法について理解し、適切な相談先につなげられるよう支援します。</li> <li>・ ゲートキーパーの役割について、リーフレットの配布や市ホームページを通じて周知・啓発を行います。</li> <li>・ 自殺対策庁内連絡会議において、情報や取組を共有し、本市の自殺対策を円滑に進めます。</li> <li>・ 断酒会や家族会等の自助グループの活動を支援するとともに、支援が必要な人に対し連携して対応します。</li> </ul>
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大学生等に対して、ゲートキーパーの役割について、周知・啓発します。</li> </ul>
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 企業・団体等に対し、ゲートキーパーの役割について周知・啓発します。</li> </ul>
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 企業・団体等に対し、ゲートキーパーの役割について周知・啓発します。</li> </ul>
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域のボランティアやサロン等の参加者に対し、ゲートキーパーの役割について周知・啓発します。</li> </ul>

**市民一人ひとりのかけがえのない命を大切に  
～ 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざして ～**

---

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人のことを「ゲートキーパー」といいます。ゲートキーパーは特別な資格が必要なものではありません。

悩みを抱えている人は、「元気がなくなった」「口数が減った」「食事が減った」などのこころの不調のサインを発しています。身近な人のいつもと違った様子に気づいた時には、まずは勇気をもって「どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけて、話を聴きましょう。必要な場合には、早めに医療機関や相談機関など専門家に相談するよう促すことが大切です。また、専門家につないだ後も見守り、必要があれば相談に乗ることも伝えると良いでしょう。

悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴く事は大きな心の支えになり、自殺予防につながります。

