

第3節 基本施策

基本施策とは、地域で自殺対策を推進するうえで欠くことのできない基盤的な取り組みであり、これは国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」においても全国的に実施されることが望ましいとされています。本市では、これらの取り組みを連動させて総合的に推進することで、自殺対策の基盤を強化します。

1 地域におけるネットワークの強化



本市では、平成18年度から市、関係団体、民間団体、NPO法人等が相互に連携・協働する仕組みを構築してきました。「誰も自殺に追い込まれることのない横須賀」を目指すため、地域および市内において、これをさらに強化していきます。

(1) 地域や市内におけるネットワークの強化



- 市長をトップとした市内横断的な「自殺対策推進本部」において、全庁的な取り組みとして総合的かつ効果的な自殺対策を推進し、自殺対策計画の進行管理を行います。また、自殺対策推進本部の下部組織として「自殺対策推進課長会議」を設置します。

(保健所保健予防課)

- 「横須賀市自殺対策推進協議会」を開催し、現状の課題および自殺対策の情報を共有し対策を講じるとともに、自殺対策計画の進行管理を行います。

(保健所保健予防課)

(2) 特定の問題に関する連携・ネットワークの強化



- 自殺のリスクが高いといわれる自殺未遂者、自死遺族、生活困窮者等の自殺を防止するため、関係機関および関係者が連携して「ハイリスク者支援連携会議」を開催し、円滑な支援の提供等対策を講じます。

(保健所保健予防課)

- 自殺未遂者の再企図による自殺既遂を防止するため、関係機関および関係者が実態を共有し、効果的な対策を検討する「自殺未遂者検討会」を開催します。

(保健所保健予防課)

- 自殺対策担当課と生活困窮者自立支援事業担当課と連携し、生きることの困難感や課題を抱えた市民に対して支援します。

(生活支援課、保健所保健予防課)

- 全国で活動しているNPO法人自殺対策支援センターライフリンクやNPO法人あなたのいばしょと協定を締結し、チャット等SNSを活用した相談や休日・夜間など相談窓口のない時間帯の相談にも対応できるよう相談体制の充実・強化を図ります。

(保健所保健予防課)

2 自殺対策を支える人材の育成



自殺のリスクのある人は、さまざまな悩みや生活上の困難を抱えているため、何らかの支援が必要とされています。そのような人に早期に「気づく」ためには、支援者のみならず、広く市民が「気づき」の担い手となっていただくことが必要だと考えています。

そこで、支援者や市民がゲートキーパーとなり、悩みを抱えた人のメッセージを受け止め、支え手として活躍できるよう各種研修会等を開催します。また、ゲートキーパーを支援する研修を開催し、幅広く厚みのある地域ネットワークの支え手となる人材を育成していきます。

ゲートキーパー(こころサポーター)の役割は？ 気づき : 家族や仲間・職場・利用者や市民など、周囲の人の変化に気づく 声かけ : 「どうしたの?」「大丈夫?」と勇気を出して 傾聴 : 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける つなぎ : 早めに専門家に相談するように促す・適切な部署や機関につなげる 見守り : 温かく寄り添いながら、じつくりと見守る	「ゲートキーパー(こころサポーター)」とは、 こころに不調を抱える方、自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人です。 また、自殺等に関する正しい知識の普及ができる人。 ゲートキーパー(こころサポーター)の担い手 学 校 : 学級担任や養護教諭 職 場 : 役所や企業の保健スタッフ、管理監督者や人事・労務担当者 経済生活 : 失業者に対応するハローワーク窓口担当者 多重債務問題を扱う消費生活センターの担当者等、司法関係者 地 域 : 医療従事者、炊事員、警察官、消防士、行政機関の職員、介護支援専門員(ケアマネジャー)、ホームヘルパー、民生委員児童委員、マンションの管理人・管理会社、すべての市民・地域で働くすべてのひと
---	---

図 26 ゲートキーパーとは

出典：かながわ自殺対策推進センター

(1) さまざまな職種を対象とする研修

- 保健、医療、福祉等、さまざまな分野において相談・支援などの従事者を対象として、自殺対策やこころの病などについて正しい知識と情報の普及を図る「こころの健康づくり教室」「自殺対策研修会」を開催します。

(保健所保健予防課)

- 庁内における窓口や相談、税金等の徴収業務等の際に、悩みを抱えた人を早期に発見し、受け止め、つなぐ役割を担う人材を育成し、全庁的な連携を図るため、管理職を含めた市職員を対象とした「ゲートキーパー養成研修会」を開催します。

(保健所保健予防課)

- 自殺対策には支える側も大きな負担を抱えることがあります。そこで、自殺対策に関わるスタッフ担当職員等のフォローアップを目的に、相談支援等の中で生じたストレス・悩みを解決し、資質を向上させるための個別相談を実施します。

(保健所保健予防課)

(2) 市民を対象とする研修

- 周囲の人のちょっとした変化に気づき、受け止める役割を担い、支え手となる市民に対し「ゲートキーパー養成研修会」を開催します。

(保健所保健予防課)

- ゲートキーパー養成研修受講者のうち、希望者にゲートキーパーとして登録してもらい、その活動をサポートし、研修や街頭キャンペーンのボランティアの機会を提供します。

(保健所保健予防課)

- ゲートキーパー登録者がスキルアップするための研修を実施します。

(保健所保健予防課)

- 市民に対して自殺やこころの健康、ひきこもりに対する正しい知識と情報の普及を図る「こころの健康づくり教室」「自殺対策研修会」「ひきこもり講演会」を開催します。

(保健所保健予防課)

- 悩みなどを抱えた市民の電話に対し、傾聴して、抱えている問題や気持ちを整理できる市民ボランティアを育成する「電話ボランティア養成講座」を、NPO法人横須賀こころの電話に委託して実施します。

(保健所保健予防課)

(3) 学校教育・社会教育に関わる人材の育成



- いじめ・不登校対策等として、「ふれあい相談員」「登校支援相談員」「スクールソーシャルワーカー」「スクールカウンセラー」を配置しています。連絡会や研修会を開催し、資質能力の向上や連携強化を図ります。

(支援教育課)

- 経験年数に応じた基本研修や選択研修を行い、教職員の資質能力および授業力の向上を図ります。

・人権尊重の視点に立ち、自分や他者を大切にする心を育てる等、道徳教育や人権教育についての理解を深める研修を実施しています。

・教職員等が、子どものSOSに的確に対応し、大切な命を守ることができるようにするため、具体的な対応について理解を深める機会を設けています。

(教育研究所、支援教育課、教育指導課)

- 生涯学習センター、コミュニティセンター等の職員等に対し、人権感覚を身につける研修を行います。

(生涯学習課、地域コミュニティ支援課)

市民への啓発と周知



本市の市民意識調査では、約半数の人が本市の自殺対策を「どれも知らない」と回答しています。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」であり、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適切ということが、社会全体の共通認識となるように、積極的に普及啓発を行っていきます。

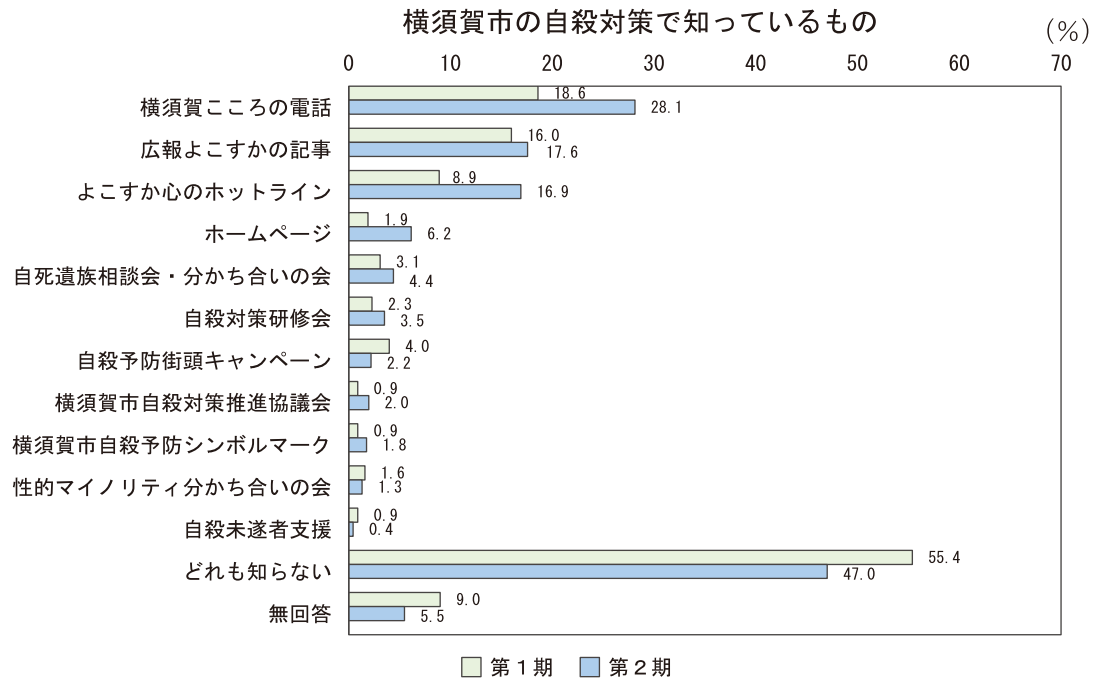


図27 自殺対策で知っているもの 出典：横須賀市こころの健康に関する市民意識調査

(1) リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用



- 自殺は、いくつかの要因が複雑に絡み合った末に起きているといわれています。多くの人が適切な相談機関で相談を受けられるように、さまざまな相談機関を掲載した冊子「よこすか心のホットライン」作成し、配布します。

(保健所保健予防課)



図28 よこすか心のホットライン

出典：横須賀市民生局健康部

- 日本語のわからない外国籍の人の悩みを適切な相談機関につなげるため、英語、韓国語、中国語、スペイン語、ポルトガル語に対応した「よこすか心のホットライン（多言語版）」を作成し、配布します。

（保健所保健予防課）

- 民生委員児童委員に「よこすか心のホットライン」を配布して連携を図ります。また、横須賀市医師会・横須賀市歯科医師会と連携して市内医療機関での「よこすか心のホットライン」配架など、相談窓口の周知に努めます。

（保健所保健予防課）

- 本市の自殺対策を啓発するため、シンボルマーク「カタバミ」とその意味を周知します。

（保健所保健予防課）

- 子ども・若者の自殺者の減少のため、市内の大学生がデザインした相談窓口紹介カードを作成し、市内の大学および市立高校に配布します。

（保健所保健予防課）

- 性犯罪被害についての相談窓口を案内します。

（人権・ダイバーシティ推進課、市民生活課、こども家庭支援課）

横須賀市自殺対策シンボルマーク

「カタバミ」は、カタバミ科の多年草の植物で、花言葉は「輝くところ・こころの輝き」です。

春から秋にかけ黄色の花を咲かせ、葉はハート型の3枚がとがった先端を寄せ合わせた形で地下の球根の先端から束に出て地表に広がります。

根は、地下の球根の下に大根のような根を下ろします。

「カタバミ」は雑草として至る所に生えていて、クローバーと間違われますが、クローバーは葉の形状が丸いところで見分けることができます。

「カタバミ」は、繁殖力が強く、一度根付くと絶やすことが困難であるともいいます。

「カタバミ」のたくましさ、花言葉の「輝くところ」に思いを込めてシンボルとしました。



(2) 市民向け講演会・イベント等の開催



- 9月の「自殺予防週間」および3月の「自殺対策強化月間」に合わせ、自殺対策活動やゲートキーパーの周知のためのポスター掲示等や、啓発のためのグッズなどを配布する街頭キャンペーンを実施します。

(保健所保健予防課)

- 9月の「自殺予防週間」に合わせ、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、関連図書の展示、貸出を行います。

(中央図書館、北図書館、南図書館)

(3) メディアを活用した啓発



- 広報紙において、自殺対策に係る各種相談会や啓発記事を掲載します。

(広報課、保健所保健予防課)

- 市ホームページに自殺対策事業を掲載し、情報が市民の目に触れる機会を増やします。また、YouTube、X（旧Twitter）やLINE等を活用し、自殺予防の理解促進のための啓発や情報発信に努めます。

(広報課、保健所保健予防課)

- 9月の「自殺予防週間」および3月の「自殺対策強化月間」の時期にFMラジオへ出演して啓発や情報発信を実施します。

(保健所保健予防課)

- SNSの発信ツールについて、国や県の動向を参考に活用方法等について研究します。

(保健所保健予防課)

4 生きることの促進要因への支援



自殺対策では病気、失業や生活苦等の自殺のリスクを高める要因となる「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の困難な状況やストレスから守り、乗り越える要因となる「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行うことも重要です。このような観点から、居場所づくり、リスクを抱える可能性のある人、遺された人への支援を推進します。

(1) 居場所づくり



- ひきこもりの当事者が出会い、情報交換の場を提供し、対人関係の改善や、社会参加の動機付け、居場所とするため「ひだまりん」を開催します。

(保健所保健予防課)

- 精神障害者の家族やひきこもり状態にある人の家族に、相互理解や思いの共感、対処能力を学ぶ場を提供することで、社会的な孤立を防ぐため「精神障害者家族相談会」「すずらんの会」を開催します。

(保健所保健予防課)

- ひきこもりの当事者が人と関わるきっかけや社会に参加する意欲を高めること、安心して過ごすことができる居場所として利用できる「夢カフェ」を毎週土曜日午後

に開催します。

(生活支援課)

(2) 生きづらさを抱えている、抱える可能性のある人への支援



- 横須賀市医師会と連携して、ストレスチェックにより高ストレスと判定された人が、産業医の面談において、希死念慮が強い場合は、本人の了解を得て保健所の精神保健福祉相談員につなげます。

(保健所保健予防課)

- ハイリスク者支援連携会議

(保健所保健予防課) (再掲 P.37)

- 希死念慮があり、複数の悩みを抱えた人に対して、一度に問題解決の道筋をつけるため、司法書士会など複数の相談支援機関と連携して、本人の自宅等に訪問する包括相談を実施します。

(保健所保健予防課)

- 性的マイノリティの理解を進めるために、市民向け啓発リーフレットの作成・配布、市民・職員等を対象とした研修会、啓発パネル展示、当事者と市職員との意見交換会、専門相談などを実施します。

(人権・ダイバーシティ推進課)

- 性の多様性に対する認知を広め、生きづらさを解消するため、さまざまな事情によって、婚姻の届出をせず、あるいはできず、悩みや生きづらさを抱えている性的マイノリティや事実婚の人を対象に、パートナーシップ宣誓証明制度を実施します。
また、制度を拡充し、宣誓者の子どもや親などとの家族関係を証明する「ファミリーシップ制度」を実施することで、さまざまな当事者家族のかたちや想いに応えます。
(人権・ダイバーシティ推進課)
- 10代、20代の自分の性に違和感のある人が、自分の性について理解を深め、自己肯定感を持って、自由に語れる場、情報交換を行う場を設けます。
(保健所保健予防課)
- 犯罪被害者等の負担を軽減できるように、「犯罪被害者等総合支援窓口」および「犯罪被害者等相談専用ダイヤル」を開設します。また、犯罪被害者とその遺族、家族に対し金銭的支援、緊急避難場所の提供、カウンセリング支援および法律相談支援等を実施します。
(市民生活課)
- 日常生活上の「悩み」を話すことにより、気持ちにゆとりを持って、自ら問題解決方法を見出すきっかけづくりとしてもらうため、NPO法人横須賀こころの電話に委託して、電話相談を行います。
(保健所保健予防課)
- 相談支援を通して自殺未遂者や自殺リスクが高いと判断した人、ひきこもりがちで相談先につながりにくい人等に対し、協定を締結しているNPO法人が作成する横須賀市の専用アカウントカードを個別交付し、緊急性の高い人がSNS相談等に簡単に迅速につながり対応できるよう支援します。
(保健所保健予防課)
- SNSの相談ツールについて、国や県の動向を参考に研究します。
(保健所保健予防課)
- ドメスティック・バイオレンス（DV）で悩む女性の相談に応じます。
※DVとは、配偶者や恋人、同棲相手など親密な関係にある人からふられる身体的・精神的・経済的・性的・社会的暴力などのことを言います。
(こども家庭支援課)

- 身体的、精神的、社会的な問題に直面しているがん患者やそのご家族に対し、悩みや不安を解決すべく専門の相談窓口の周知を図ります。

(健康管理支援課)

(3) 遺された人への支援



- 身近な人を自殺で亡くした人が、辛い気持ちを安心して話し今後の生活等について相談できる場を設けます。

また、同じ境遇の人同士がともに分かち合い、支え合いながら、安心して語り合える場「自死遺族分かち合いの会」を開催します。

(保健所保健予防課)

- 身近な人を自殺で亡くした人が、自らの悲しみと向き合い、こころの健康の回復を図るための「自死遺族研修会」を開催します。

また、自死遺族等に対しての支援に必要な基本的知識と技術や情報の普及を図るため、ゲートキーパー養成研修を活用して周知します。

(保健所保健予防課)

- 県や県内の保健所と連携して自死遺族等を支援し、市ホームページや広報紙等により、事業および活動を周知します。

(広報課、保健所保健予防課)

5 SOSの出し方に関する教育の実施



SOSの出し方に関する教育とは、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいか具体的かつ実践的な方法を学ぶ教育です。

児童生徒が自他ともにかけがえのない「いのち」を持った存在であることを認識し、いのちを大切にする心を育む「いのちの授業」等を実施します。

- 子どもたちの発達の段階を考慮し、自分や他者を大切にする態度やより良い人間関係を築く力を育む教育を行います。
(教育指導課、支援教育課)
- 子どもたちが自己肯定感を高めながら、心身の健康づくりを実践する資質や能力を育む教育を行います。
(教育指導課、支援教育課、保健体育課)
- 教育相談のチラシを配布し、保護者や子どもたちが、どこに相談をしたらいいかわないように、普及啓発を行います。
(支援教育課)
- 必要時に保護者や子どもが相談できるように、電話相談の「こどもの悩み相談ホットライン」や、来所相談、メール相談など、さまざまな方法で相談を受ける機会を設けます。
(支援教育課)
- 「スクールカウンセラー」「スクールソーシャルワーカー」「ふれあい相談員」「登校支援相談員」等を配置し、保護者や子どもが学校内のさまざまな職員に相談ができる体制を整えます。
(支援教育課)
- 9月の「自殺予防週間」と3月の「自殺対策強化月間」に各学校（市内の小中学校、高校、特別支援学校）に向けて、自殺予防の通知を出し、周知・啓発します。
(支援教育課)
- 長期休みの前に文部科学省から発出される自殺予防の通知を各学校（市内の小中学校、高校、特別支援学校）へ周知します。それに合わせ、神奈川県が紹介している相談窓口の資料を保護者向けに配布します。
(支援教育課)

- 児童生徒のＳＯＳをキャッチし、対応するための資質やスキル向上を目的とした自殺予防の研修を、教職員対象の支援教育研修講座や、支援教育コーディネーター向けの研修で実施します。

(支援教育課)

- ＳＯＳの出し方に関する教育については、支援教育課と保健予防課とで、連携して取り組みます。

(支援教育課、保健予防課)

6 評価指標

	該当 頁	取 り 組 み	数値目標 (毎年度)	担当課
1	P.37 1-(1)	自殺対策推進本部の開催	1回	保健所 保健予防課
2	P.37 1-(1)	横須賀市自殺対策推進協議会の開催	2回	
3	P.37 1-(1)	自殺対策推進課長会議の開催	1回	
4	P.37 1-(2)	ハイリスク者支援連携会議の開催	1回	
5	P.39 2-(1)	こころの健康づくり教室の開催 (支援者向け)	1回	
6	P.39 2-(2)	市民向けゲートキーパー養成研修会の開催 (初級)	2回	
7	P.39 2-(2)	市民向けゲートキーパー養成研修会の開催 (中級)	1回	
8	P.39 2-(2)	市民向けゲートキーパー養成研修会の開催 (上級)	1回	
9	P.39 2-(2)	こころの健康づくり教室の開催 (市民向け)	1回	
10	P.39 2-(2)	ひきこもり講演会の開催	2回	
11	P.43 3-(2)	自殺予防街頭キャンペーンの開催	2日4回	
12	P.43 3-(2)	自殺対策ポスター掲示	2回	
13	P.44 4-(1)	精神障害者家族相談会の開催	6回	
14	P.44 4-(1)	ひきこもり当事者会の開催	12回	
15	P.44 4-(1)	ひきこもり家族会の開催	4回	
16	P.46 4-(3)	自死遺族研修会の開催	1回 (隔年)	
17	P.46 4-(3)	自死遺族分ち合いの会の開催	6回	
18	P.46 4-(3)	自死遺族個別相談会の開催	12回	
19	P.44 4-(2)	性的指向や性自認に関する専門相談の開催	12回	人権・ダイバー シティ推進課

	該当 頁	取 り 組 み	数値目標 (令和10年 度末まで)	担当課
20	P.39 2-(1)	ゲートキーパー養成研修会 市職員参加者	延 1,200人	保健所 保健予防課
21	P.39 2-(2)	ゲートキーパー養成研修会 市民参加者	延 1,200人	
22	P.40 2-(2)	電話ボランティア養成数	延 50人	
23	P.39 2-(2)	ゲートキーパー登録者数	200人 (年度末時点)	
24	P.41 3-(1)	相談窓口紹介冊子 「よこすか心のホットライン」の配布	延 62,500冊	
25	P.42 3-(1)	(多言語版)相談窓口紹介冊子 「よこすか心のホットライン」の配布	延 200枚	

§ Column §

自殺予防街頭キャンペーン

平成20年度から、9月と3月にゲートキーパー登録者や学生等と一緒に、自殺対策の関心を高め、「悩んだら相談してほしい」というメッセージを広めるよう、本市の主要な駅や商店街等で、啓発用のチラシやポケットティッシュを配布する「自殺予防街頭キャンペーン」を実施しています。

