

第7章

柏崎市第二次自殺対策行動計画

オープンハート・プラン

1. 自殺対策行動計画の方向性

心の健康と命を支える取組の推進

本市の自殺死亡率は減少傾向にあるものの、様々な悩みにより追い詰められた結果、自死に至る方がみられる状況です。

自死に至る背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労や生活困窮、子育てや介護疲れ、孤独・孤立など様々な要因があり、自死に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。このため、自殺対策は地域のあらゆる取組において「生きることの包括的支援」として推進することが重要となります。

本市の計画は、国の「自殺総合対策大綱」と本市の特徴や傾向、課題等を踏まえた施策体系で、自殺者数や自殺死亡率の減少を目指し、取組を推進します。

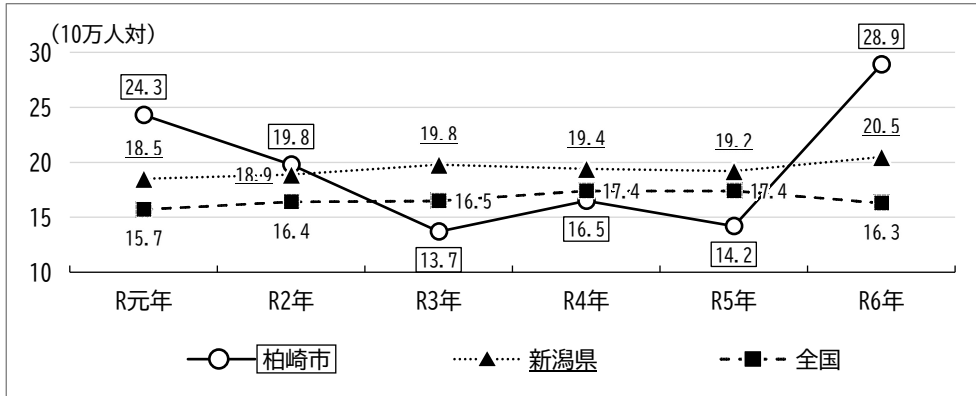
「自殺」と「自死」の表現について

「自殺」は広く社会に定着している言葉ですが、「殺」という文字が使われているため、自殺で亡くなられた方や遺族、未遂者の尊厳を傷つけるとともに、偏見にもつながるおそれがあります。このことから、本市では、一般的な用語（計画や法律名、統計用語、市の方針や施策に関わる事項など）に自殺という言葉を使用し、個人に関わることは「自死」と表現します。

2. 自殺者に係る現状と課題

【自殺死亡率の推移】

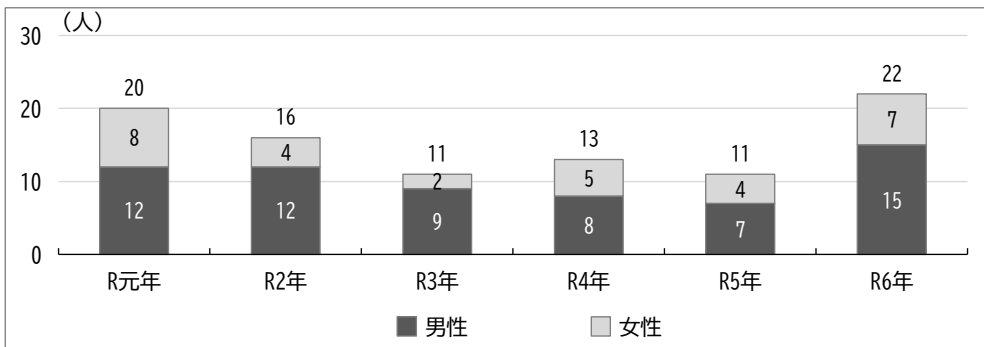
・自殺死亡率は令和5（2023）年までおおむね減少傾向にあり、令和3（2021）年から令和5（2023）年までは国・県を下回りましたが、令和6（2024）年は増加しています。



資料：人口動態統計

【男女別自殺者数の推移】

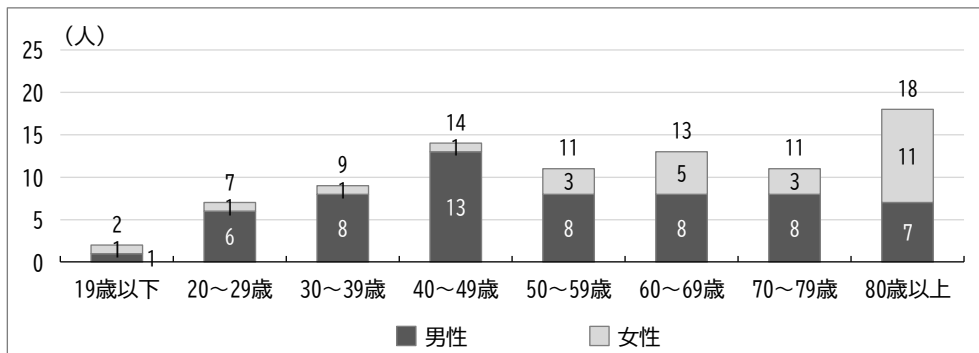
・自殺者数は令和2（2020）年以降、10人台で推移していましたが、令和6（2024）年に増加しています。



資料：人口動態統計

【年代別自殺者数の状況（令和2（2020）年～令和6（2024）年合計）】

・直近5年間の年代別の自殺者数は、40歳代以上で10人台となっており、特に80歳以上で多く、次いで40歳代、60歳代となっています。



資料：地域における自殺の基礎資料

「人口動態統計」と「地域における自殺の基礎資料」について

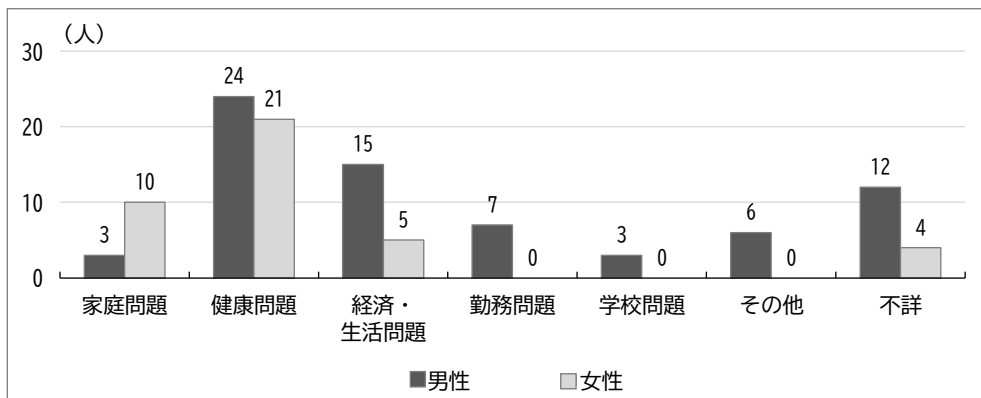
自殺に関する統計には、主に「人口動態統計」と「地域における自殺の基礎資料」の2種類があります。「人口動態統計」と「地域における自殺の基礎資料」では、公表されているデータが異なります。

	人口動態統計	地域における自殺の基礎資料
調査対象	・日本人	・日本人及び外国人(総人口)
計上地点	・住所地(住民票がある市町村)	・住居地
事務手続	・死亡診断書による	・警察庁が作成する自殺統計データを基に、厚生労働省が再集計したもの
公表データ	・自殺者数の「市町村別」、「男女別」、自殺死亡率の「市町村別」等が公表されている。	・「人口動態統計」で公表されていない自殺者数の「年代別」、「原因・動機別」等のデータが公表されている。

本計画においては、「人口動態統計」は死因統計としての実態把握や目標設定・評価の際の基準として活用し、「地域における自殺の基礎資料」は地域特性や要因分析の詳細な分析に活用します。

【自殺の原因・動機別の割合（令和2（2020）年～令和6（2024）年合計）】

・原因・動機別の割合をみると、全体では「健康問題」が最も高く、次いで「経済・生活問題」、「家庭問題」となっています。男性では「健康問題」、「経済・生活問題」が女性より高く、女性では「家庭問題」が男性より高くなっています。

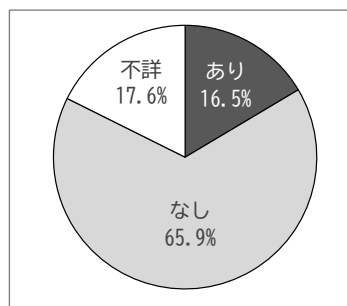


資料：地域における自殺の基礎資料

※自殺の原因・動機については、令和3（2021）年までは自殺者一人につき最大3つまで計上、令和4（2022）年からは、最大4つまで計上

【自殺者の自殺未遂歴の状況（令和2（2020）年～令和6（2024）年合計）】

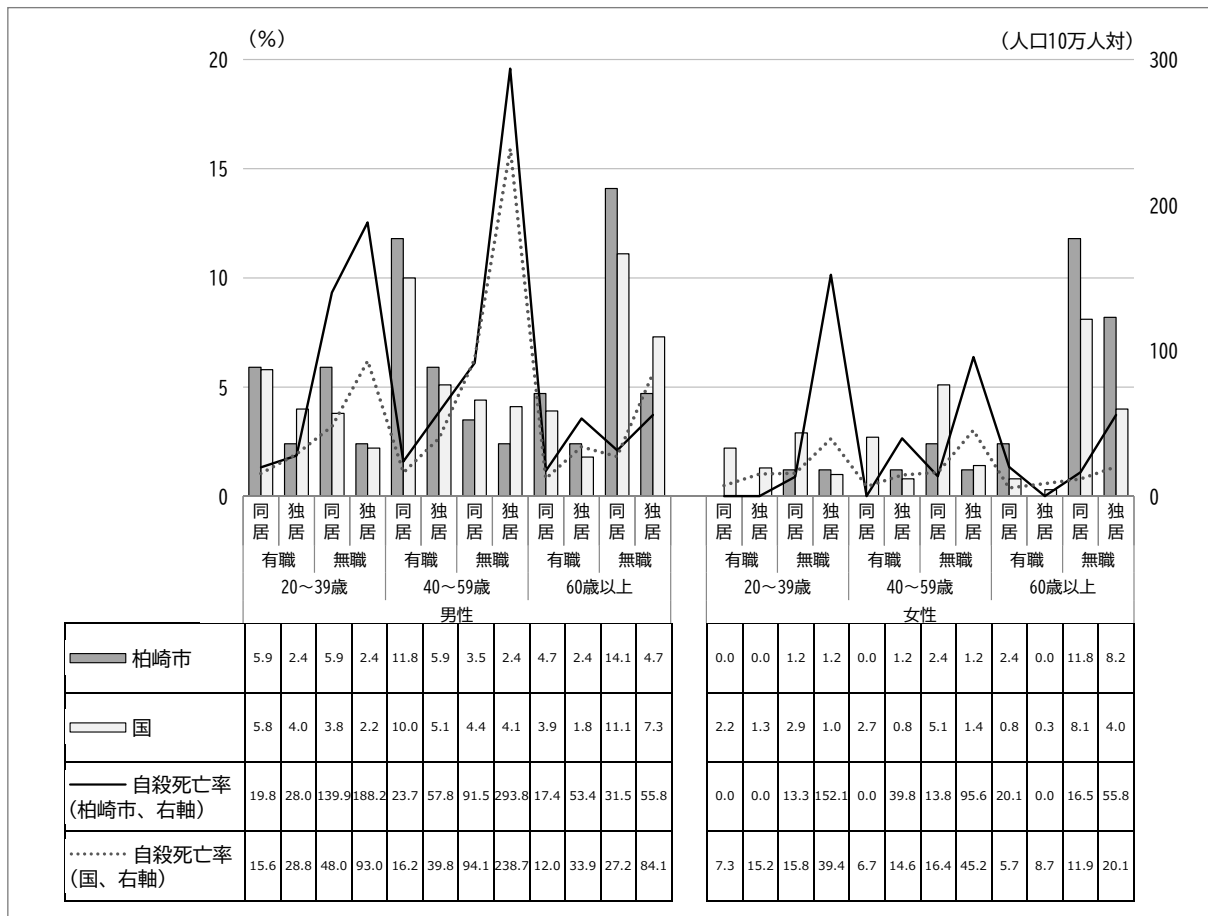
・自殺者の自殺未遂歴の状況をみると、自殺未遂の経験があった割合が全体では16.5%となっています。



資料：地域における自殺の基礎資料

**【職業の有無から見た同居人の有無別、性別、年齢階級別の割合と自殺死亡率
(令和2(2020)年～令和6(2024)年合計)】**

- ・本市の自殺者数の割合は、男女ともに「60歳以上・無職・同居」が最も高くなっています。
- ・自殺死亡率では、「男性40～59歳・無職・独居」、「男性20～39歳・無職・独居／同居」、「女性20～39歳無職・独居」が高くなっています。



資料：地域自殺実態プロフィール2025



「地域自殺実態プロフィール」とは？

「地域自殺実態プロフィール」とは、地域ごとの自殺の現状や課題を多角的に把握するために作成される統計的・分析的な資料のことです。厚生労働省や一般社団法人いのち支える自殺対策推進センターが中心となって作成しています。

【柏崎市における主な自殺者の特徴（令和2（2020）年～令和6（2024）年）】

「地域自殺実態プロフィール2025」における本市の自殺者の特徴は、下表の順位になり、それぞれの区分の背景にある代表的な自殺危機経路を記しています。

これを見ると、高齢者については、失業に伴う生活苦や身体疾患が関連し、男性有職者については、過労や職場の人間関係に関連していることが分かります。また、男性若年層については、ひきこもりや家族間の不和による孤立、将来への悲観が背景となっています。

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 (人口10万人対)	背景にある主な自殺の危機経路
1位:男性60歳以上無職同居	12	14.1%	31.5	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位:男性40～59歳有職同居	10	11.8%	23.7	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
3位:女性60歳以上無職同居	10	11.8%	16.5	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位:女性60歳以上無職独居	7	8.2%	55.8	死別・離別+身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5位:男性20～39歳無職同居	5	5.9%	139.9	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

資料：地域自殺実態プロフィール2025

※「背景にある主な自殺の危機経路」は、特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもの。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。

重点パッケージの選定

プロフィールの「地域の自殺の特徴」の上位3区分の「自殺者の特性」と「背景にある主な自殺の危機経路」を参考に、「子ども・若者」、「勤務・経営」、「生活困窮者」、「無職者・失業者」、「高齢者」の中から各市町村の重点パッケージが選定され、重点施策に反映されます。

柏崎市の重点パッケージ

高齢者

生活困窮者

勤務・経営

高齢者に関する対策

- ・本市の主な自殺者の特徴として、60歳以上の方が多く、自殺の危機経路として身体疾患の悩み、社会的役割の喪失や孤立感などが考えられるため、生きがいづくりや地域での見守り、相談につながる体制づくりが必要です。

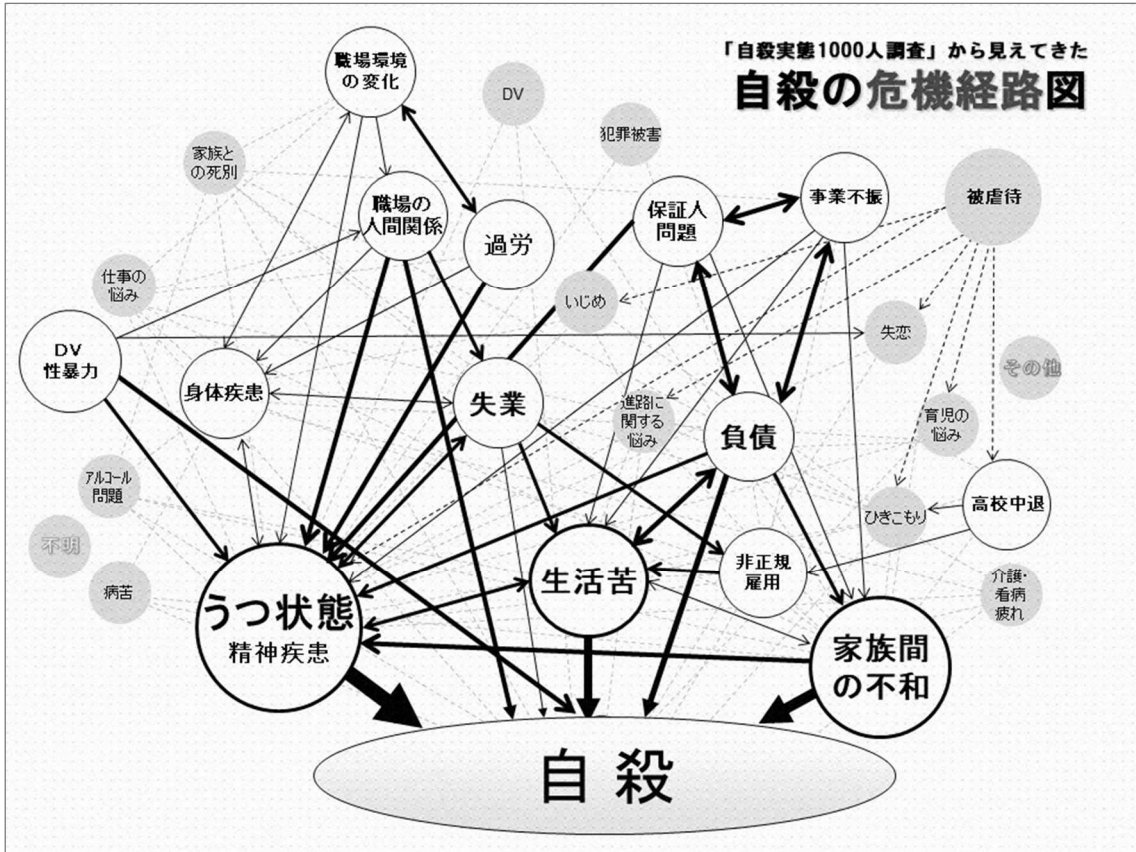
生活困窮者に関する対策

- ・生活困窮の背景には、就労問題や多重債務、精神疾患を含む健康問題など、多様な問題が複合的に関わっていることが考えられます。

就労問題に関する対策

- ・本市の自殺者の特徴として、20代から50代までの有職の男性が多くなっています。今後は事業所などと連携した取組を進めていくことが必要です。

■ 自殺の危機経路



資料：特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク「自殺実態白書2013」

※図中の○印の大きさは要因の発生頻度を表す。○印が大きいほど、自殺者にその要因が抱えられていた頻度が高いとされる。また、矢印の太さは、要因と要因の連鎖の因果関係の強さを表しており、矢印が太いほど因果関係が強いとされる。

3. 施策体系

行動指針

気付こう「こころ」のSOS みんなで「いのち」を支え合うまち

基本施策

- 1 地域におけるネットワークの強化
- 2 自殺対策を支える人材の育成
- 3 市民への啓発と周知
- 4 自殺未遂者等への支援の充実
- 5 自死遺族等への支援の充実
- 6 子ども・若者の自殺対策の推進

重点施策

- 1 生活支援と自殺対策の連動
- 2 高齢者の自殺対策の推進
- 3 働き盛り世代の自殺対策の推進

国は、「自殺総合対策大綱」の中で、「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」ことを基本理念として示しています。

本市においても、「自殺総合対策大綱」を踏まえ、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現に向けて、行政をはじめ関係機関が連携を図っていくことが大切であると考えます。

本市の自殺対策は、『気付こう「こころ」のSOS みんなで「いのち」を支え合うまち』を行動指針とし、自分や周囲の人のこころのSOSに気付き、相談機関などにつなぎ、大切な命を守れるまちの実現を目指します。

自殺対策は、全ての市町村が共通して取り組むべきとされている基本施策と、本市における自殺の現状を踏まえた重点施策で構成し、推進します。また、令和7（2025）年6月に公布された「自殺対策基本法の一部を改正する法律」において、子どもの自殺防止対策が強化されたことを踏まえ、本市も子ども・若者の自殺対策について、取組を強化していきます。

これまで、市民や地域、関係機関、民間団体、事業所、学校、行政等が連携・協働して自殺対策に取り組んできました。この取組を継続・発展させながら、包括的な自殺対策に取り組めます。

4. 基本施策

1. 地域におけるネットワークの強化

自殺の現状を把握し、保健、医療、福祉、労働、教育などの関係機関や団体との連携を強化し、孤独・孤立対策を踏まえた自殺対策に取り組みます。

施策の柱

- ・ 関係機関との連携とネットワークの強化
- ・ 多様な制度・施策との相互連携

2. 自殺対策を支える人材の育成

身近な人が自殺のサインに気付き、支援につなげられるよう地域や職場、関係機関などにゲートキーパー養成研修を実施します。また、関係機関との連携強化や支援の質の向上を図ります。

施策の柱

- ・ 様々な分野でのゲートキーパーの養成
- ・ 自殺対策に関わる支援者への支援の充実

3. 市民への啓発と周知

こころの健康について正しい知識の啓発や、様々な悩みを抱えている人が早期に相談できるよう周知啓発を行います。

施策の柱

- ・ うつ病や自殺対策に関する正しい知識の普及
- ・ 早期相談の重要性と相談窓口の周知啓発

4. 自殺未遂者等への支援の充実

自殺未遂者について、医療機関などの関係機関と連携しながら、適切な相談支援を行います。再発防止に向けて、見守り体制など、ネットワークの強化に取り組みます。

施策の柱

- ・ 自殺未遂者への再発防止に向けた支援の充実

5. 自死遺族等への支援の充実

遺された家族や関係者が、悲しみを分かち合うことにより、死別からの回復を図る取組を行います。

自死遺族などが直面する様々な問題に対する相談窓口の周知に取り組みます。

施策の柱

- ・ グリーフケア*や相談窓口の情報周知（生活、経済など）

6. 子ども・若者の自殺対策の推進

子どもの自殺対策推進パッケージに基づいた取組を進めます。子ども・若者が、適切な援助希求行動（SOSを出すこと）がとれ、周りの大人がそのサインを受け止められる取組を推進します。

施策の柱

- ・ SOS の出し方に関する教育の推進
- ・ SOS の受け止め方研修の推進
- ・ 思春期サポートを通じた支援体制づくり

*グリーフケア…大切な人との死別など「喪失」を経験した人の悲しみや痛みに寄り添い、立ち直りを支援すること

5. 重点施策

1. 生活支援と自殺対策の連動

生活困窮の背景には、就労問題や多重債務、健康や介護に関連した問題など、複合的な課題を抱えていることが多いため、関係者と連携し、包括的な相談支援体制を目指します。

施策の柱

- ・ 自殺対策と生活困窮者自立支援制度との連動
- ・ 金銭・経済面に関する相談機関との連携強化

2. 高齢者の自殺対策の推進

高齢者は、死別や離別、病気や孤独を背景に複数の問題を抱え込み、自殺のリスクが急速に高まることがあります。相談窓口等の情報を積極的に発信し、早期に相談や支援につながるよう、地域での見守り支援体制を強化します。

施策の柱

- ・ 高齢者に関わる支援者への自殺対策の推進
- ・ 地域住民への周知啓発

3. 働き盛り世代の自殺対策の推進

働き盛り世代は、就労や子育て・介護などから時間の余裕が無く、ストレスを抱え込みやすい傾向にあります。職域や地域において、過労やハラスメントを含めた精神的な不調に対するメンタルヘルス対策を関係機関と連携しながら取り組みます。

施策の柱

- ・ メンタルヘルス対策や、ハラスメント防止対策を含めた自殺対策の推進
- ・ 相談先の周知啓発

6. 施策に係る事業一覧

NO	計画における事業・取組名	事業概要	基本施策						重点施策			担当課・担当機関
			1 地域におけるネットワークの強化	2 自殺対策を支える人材の育成	3 市民への啓発と周知	4 自殺未遂者等への支援の充実	5 自死遺族等への支援の充実	6 子ども・若者の自殺対策の推進	1 生活支援と自殺対策の連動	2 高齢者の自殺対策の推進	3 働き盛り世代の自殺対策の推進	
1	SOSの受け止め方研修	教職員や養護教諭等を対象に、学童期及び思春期特有の問題に関する早期介入のための支援の在り方を学ぶ。	○	○					○			健康推進課
2	支援者向け研修会	支援者に対してメンタルヘルスに関する知識及び資質の向上を目的とした研修の機会を設ける。	○	○								健康推進課
3	相談窓口担当者研修会	自殺関連事象により支援困難となっている事例について、精神科医と関係機関等を参集して事例検討を実施する。支援者の資質向上と、関係機関との連携、支援体制の強化を図る。	○	○								健康推進課
4	職域に向けた普及啓発	産業保健と連携を図りながら、働く人たちに対して、こころの病気の予防やメンタルヘルス不調に気づき、早期に相談する大切さ等の普及啓発を行う。	○		○						○	健康推進課
5	生活困窮者自立支援調整会議	生活困窮者の自立支援に向け、庁内関係課や関係機関が連携を図るための会議を開催する。	○						○			福祉課
6	柏崎市自殺対策庁内推進会議	自殺対策行動計画に基づき、うつ・自殺予防対策の全庁的取組を推進し、庁内連携体制の強化を図る。	○									健康推進課
7	死亡小票の調査分析による現状把握	人口動態統計の死亡小票を調査し、自殺の現状分析を行う。	○									健康推進課
8	主任児童委員研修会	児童福祉の推進のため、年4回実施する児童部会で、産後うつや自殺予防等、妊産婦の精神保健に関する普及啓発のための研修会を実施する。	○	○						○		子育て支援課
9	高齢者の支援者に対するゲートキーパー養成研修	地域包括支援センター職員、介護支援専門員、訪問介護員、訪問看護師、民生委員などを対象に、ゲートキーパー養成研修を実施する。	○	○						○		健康推進課
10	新任民生・児童委員研修会	3年ごとに一齐改選される民生・児童委員に対し、民生・児童委員活動を行う上で必要な研修を実施する。	○	○								福祉課
11	ハートスクラムかしわざき交流会	民間7団体が、自殺予防に関する情報交換や研修を通して、ゲートキーパー活動の普及啓発を行う。	○		○							健康推進課
12	自殺危機リスク判定シートの活用	自殺予防に関わる支援者が、共通シートにより適切な対応を行う。	○			○						健康推進課
13	救急出場事案における「自損行為の疑いのある事案」の調査分析	救急出場事案のうち「自損行為又は自損行為が疑われる事案」について健康推進課と連携し、必要に応じて情報を提供する。	○			○						消防署

NO	計画における事業・取組名	事業概要	基本施策						重点施策			担当課・担当機関	
			1 地域におけるネットワークの強化	2 自殺対策を支える人材の育成	3 市民への啓発と周知	4 自殺未遂者等への支援の充実	5 自死遺族等への支援の充実	6 子ども・若者の自殺対策の推進	1 生活支援と自殺対策の連動	2 高齢者の自殺対策の推進	3 働き盛り世代の自殺対策の推進		
14	思春期サポート	18歳未満などの自傷、自殺(企図)、不登校、ひきこもりなどの事案への対応について、関係部局が連携し、途切れることのない支援体制を構築・強化する。	○			○	○						子どもの発達支援課
15	自殺未遂者等支援連携体制継続のための実務検討会	地域の自殺や自殺未遂の現状を共有し、各機関の自殺未遂者等への支援を関係機関で協議する。	○			○							柏崎保健所・健康推進課
16	「学校いじめ防止基本方針」に基づく校内体制の整備	「学校いじめ防止基本方針」の見直しと評価を行い、着実にいじめ防止に取り組む校内体制の整備を図る。	○						○				学校教育課
17	公営住宅入居者のこころの不調への対応	公営住宅入居者との面談等において、入居者のこころの不調を感じたときは、こころの相談窓口へつなぐ。	○							○			建築住宅課
18	ひきこもり支援事業	おおむね15歳から60歳までの(中学校・高等学校に在籍する人を除く。)、様々な生きづらさや困難さを抱えたひきこもり状態にある人とその家族に対し、孤立を防ぎ丁寧に寄り添った支援を行う。	○						○	○			ひきこもり支援センター
19	地域包括支援センター相談業務	高齢者の介護や福祉に関する相談に対応し、支援する。	○			○	○			○			介護高齢課
20	認知症サポーター養成講座	認知症の正しい理解を普及し、地域の見守り支援を行う人材を養成する講座を実施する。		○						○			介護高齢課
21	ゲートキーパー養成研修	あらゆる市民に対し、自殺の現状や要因、予防等に関する正しい知識を普及し、早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する。 ・町内会長、健康推進員、食生活改善推進員、教職員、事業所、市職員、大学生、高校生など		○									健康推進課
22	自殺対策の強化月間・推進月間の取組	自殺者が多い9月の自殺対策推進月間、3月の自殺対策強化月間において、自殺予防や自死遺族支援の周知啓発を重点的に実施する。				○	○						健康推進課
23	ホームページ・広報を活用した情報発信	市内における自殺の現状や地域の特性・特徴、相談窓口について、ホームページや広報を活用して情報発信を行う。				○	○						健康推進課
24	介護保険サービスの周知	パンフレットの作成やふれあい講座を通じて、介護保険制度やサービスの周知を図る。				○				○			介護高齢課
25	コツコツ貯筋体操	町内会や地域のサロンなどを会場に、転倒しにくい体づくりを行い、年齢を重ねても住み慣れた場所で安心して過ごせる地域づくりにつなげる。				○				○			介護高齢課
26	出前講座やイベントによるこころの健康づくりに関する普及啓発	出前講座やイベント等で、心身の健康づくり、うつ病等の予防、睡眠・ストレス対処法等に関する普及啓発を行う。				○					○		健康推進課

NO	計画における事業・取組名	事業概要	基本施策						重点施策			担当課・担当機関	
			1 地域におけるネットワークの強化	2 自殺対策を支える人材の育成	3 市民への啓発と周知	4 自殺未遂者等への支援の充実	5 自死遺族等への支援の充実	6 子ども・若者の自殺対策の推進	1 生活支援と自殺対策の連動	2 高齢者の自殺対策の推進	3 働き盛り世代の自殺対策の推進		
27	こころの相談窓口等の周知啓発	広報かしわざきや市ホームページ、チラシの配布等によって、こころの相談窓口や精神科・心療内科のある医療機関の周知啓発を行う。			○								健康推進課
28	グリーンケアパンフレットの活用	死亡に伴う手続時、こころの不調等を感じたときはグリーンケアのパンフレットを渡し、相談の必要性を伝える。			○		○						市民課
29	SOSの出し方に関する教育の推進	小学校・中学校・高等学校の児童生徒に対し、「悩み事を抱えた時の対応方法」、「SOSを発信することのメリット」、「SOSの受け止め方」等を啓発する。			○			○					健康推進課
30	学校への出前講座	保護者を対象として学校保健委員会やPTA会合等において、子どもの「SOSのサイン」や適切な対応方法などの講座を実施する。			○			○					健康推進課
31	こんにちは赤ちゃん訪問事業	赤ちゃんが誕生した家庭に助産師や地域の主任児童委員が訪問し、子育てに関する相談支援を行う。			○			○					子育て支援課
32	学年に応じた心の健康づくりに関する授業	小・中学校において「生命の尊重」をテーマにした授業を必ず行い、自他を大切にすることを醸成する。			○			○					学校教育課
33	男女共同参画推進事業	仕事と家庭生活等が両立できる職場環境の整備に積極的な企業や事業所等の増加を図る。								○			人権啓発・男女共同参画室
34	精神保健相談業務	精神保健相談員等が、メンタルヘルス不調を生じたハイリスク者に関する専門的な助言や支援を行い、精神保健福祉の向上を図る。また、自殺対策の総合相談窓口として自殺予防支援体制の推進を図る。					○	○		○	○	○	健康推進課
35	社会福祉法人新潟いのちの電話運営	市民に、命の危険につながる心の危機が生じたとき、24時間365日電話相談を利用できる体制を維持するため、他市町村と同様に運営費の助成を行う。					○						健康推進課
36	柏崎地域における救急病院と精神科病院との連携事業	自殺企図後、救急病院は患者の同意を得て、精神科病院及び保健所へ情報提供する。保健所は必要な支援につなぐ。					○						柏崎保健所・健康推進課
37	若年層就労支援事業	若年者等を対象とした職業相談員による職業相談や就職支援セミナーを実施し、個人のステップに合わせて相談員が就職までサポートする。							○	○			商業観光課
38	子どもの虐待防止事業	18歳未満の子どもを持つ家庭の子育ての不安や悩み等に対し、家庭児童相談員等が相談支援を行う。							○				子育て支援課
39	子育て家庭への相談支援業務	主に子育て中の家庭を対象に相談支援を行う。							○				子育て支援課
40	カウンセリングルーム事業	主に学齢期の不登校・いじめ・発達障害などの教育相談に応じる。							○				子どもの発達支援課

NO	計画における事業・取組名	事業概要	基本施策						重点施策			担当課・担当機関		
			1 地域におけるネットワークの強化	2 自殺対策を支える人材の育成	3 市民への啓発と周知	4 自殺未遂者等への支援の充実	5 自死遺族等への支援の充実	6 子ども・若者の自殺対策の推進	1 生活支援と自殺対策の連動	2 高齢者の自殺対策の推進	3 働き盛り世代の自殺対策の推進			
41	学校における教育相談体制の充実	小・中学校において、定期的な教育相談や日常における相談等を通して、児童生徒のこころのケアを図る。							○				学校教育課	
42	学校における生活アンケート	小・中学校において、定期的に「生活アンケート」を実施することで児童生徒の不安や悩みを把握し、早期対応につなげる。								○				学校教育課
43	スクールカウンセラーによる相談体制の充実	県のスクールカウンセラー派遣事業、市の「心の教室相談員」配置事業等により、児童生徒の相談支援体制を整備する。								○				学校教育課
44	フリースペース「ぶらっと」(生活困窮者就労準備支援事業)	生活困窮状態にある人で、生活リズムが崩れている、就労意欲の喚起が必要な状態等、一般就労に向けた準備が必要な人やその家族に支援を行う。									○			福祉課
45	生活困窮者自立相談支援事業	経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある人の相談支援を行い、生活困窮要因の解消と自立に向けた支援を行う。									○			福祉課
46	消費生活相談事業	消費生活センターの相談員が消費生活トラブルの相談に対応し、必要に応じて弁護士相談や専門相談機関の紹介を行う。									○			市民活動支援課
47	多重債務相談会	県、市、法律専門家、臨床心理士等によるワンストップ相談会を実施し、多重債務の解消に向けた支援を行う。									○			市民活動支援課
48	重層的支援体制整備事業	地域住民の複雑化・複合化した支援ニーズに対応する包括的支援体制を構築する。									○			福祉課
49	シルバー人材センター事業	高齢者の社会参加と就労の機会を拡大し、生きがいを創出する。									○			介護高齢課
50	生活支援体制整備事業	高齢者の介護予防・生活支援サービスの提供体制を充実させるとともに、高齢者による支え合い活動等の社会参加の推進を図る。									○			介護高齢課

※「計画における事業・取組名」、「担当課・担当機関」は令和8（2026）年3月現在



ハートスクラムかしわざき 「こころといのちを守る“道しるべ”になろう！」

ゲートキーパー養成研修を受講した7団体が「自分たちには何ができるか?」、「ほかにどんな団体がどのような活動をしているか知りたい」という声をきっかけに、自殺予防団体として、平成26(2014)年に発足しました。

地域住民にとってより身近なゲートキーパーとして、「こころの健康通信」や「相談窓口カード」を作成し、自殺予防に関する周知啓発に力を入れて取り組んでいます。

7. 目標指標

(1) 評価指標

県は、平成27（2015）年から令和5（2023）年までの自殺死亡率の平均減少幅（0.35ポイント）を維持することを目標に、令和14（2032）年度までに16.1以下とすることとしています。本市の自殺死亡率の目標値も、県の考え方と同様に14.4以下とします。また、自殺者数は推計人口と指標である自殺死亡率から算出し、10人以下とします。

指標	現状値	中間値	目標値	出典
	R2～6 平均	R13	R19	
自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）	18.6	16.5	14.4	厚生労働省人口動態統計
自殺者数	15人	12人	10人	厚生労働省人口動態統計

※評価は直近の5年間の平均とする。

(2) 活動目標

基本施策と重点施策から事業や取組の実施状況を計る指標を設定します。

施策	指標	現状値	中間値	目標値	出典
		R6	R13	R19	
基本施策2	ゲートキーパー養成研修受講人数	延べ 9,198人	延べ 12,700人	延べ 15,700人	柏崎市健康推進課 調べ
基本施策1・2 重点施策2	高齢者の支援者に対するゲートキーパー養成研修実施回数	4回	6回	9回	柏崎市健康推進課 調べ
基本施策3・5	強化月間やイベントに合わせた周知・啓発先の数	6か所	8か所	10か所	柏崎市健康推進課 調べ
基本施策3 重点施策3	出前講座（事業所等におけるメンタルヘルス講座）の実施回数	9回	9回	9回	柏崎市健康推進課 調べ
基本施策3・6	SOSの出し方に関する教育の実施校	10校	14校	18校	柏崎市健康推進課 調べ

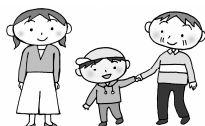
(3) 行動目標

■市民（全世代）の取組■



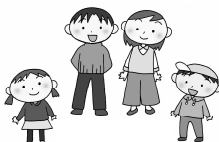
- ・自分のこころの変化に気付き、悩みを抱え込まずに相談します。
- ・家族や親しい人の「いつもと違う変化」に気付いたら、声を掛け、必要に応じて医療機関の受診や相談を促すなど、専門的な支援につなげます。

■地域の取組■



- ・地域での声掛けや挨拶を大切にします。
- ・隣近所の付き合いを大切にします。
- ・町内活動や地域住民の交流の機会をいかして、人とのつながりを深めます。
- ・地域全体でメンタルヘルス不調の人に気付き、見守りや助け合いに取り組めます。

■学校の取組■



- ・SOSの出し方に関する教育に取り組めます。
- ・教職員や家庭など周りの大人が子どものSOSのサインを受け止め、支援できるように心掛けます。

■事業所の取組■



- ・メンタルヘルス不調の人への対応や職場の体制整備（相談できる環境づくり、ハラスメントや孤立を防ぐなど不調者を出さない対策）に取り組めます。
- ・関係機関と連携し、ストレスへの対処法や相談窓口の周知などの取組を強化します。



「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応(悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付け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。

🌸 気づき	・家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける
🌸 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促す
🌸 見守り	・温かく寄り添いながらじっくりと見守る