



上山市自殺対策計画 (第2期)

上 山 市

は じ め に

「自殺対策基本法」が平成 18 年に制定されて以降、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになりました。令和 4 年 10 月に閣議決定された「自殺総合大綱～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～」には、自殺対策を「生きることの包括的な支援として推進する」ことや、「社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要である」ことなどが明記され、平成 10 年以降 3 万人を超えていた自殺者数が 2 万人台に減少するなど、一定の成果を上げてきました。



しかし、先般の新型コロナウイルス感染症の影響により、全国では女性の自殺者数が著しく増加し、小中高生の自殺者数も過去最多になるなど、新たな問題が出てきております。

本市においては、令和元年 3 月に第 1 期となる「上山市自殺対策計画」を策定し、関係機関と連携し自殺対策に取り組み、本市の自殺死亡率は令和元年以降山形県の自殺死亡率を下回るようになりましたが、それでも自ら命を絶つ方がいなくなったわけではありません。

このような現状と国や県の方針を踏まえ、第 1 期計画の期間が終了する令和 6 年 3 月に「上山市自殺対策計画（第 2 期）」を策定しました。自殺は誰にでも起こり得る危機です。「誰も自殺に追い込まれることのない上山市」を基本理念に、自殺対策を「生きることの包括的な支援」として、保健、医療、福祉、教育、労働、その他の関連施策との連携を図り、自殺率の低下を目指した取組を進めてまいります。

最後に、本計画の策定にあたり貴重なご意見をいただきました上山市自殺対策連絡協議会委員の皆様をはじめ、関係機関の皆様に、心から感謝を申し上げます。

令和 6 年 3 月

上山市長 山 本 幸 靖

目 次

第1章 計画策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 3 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 4 計画の目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

第2章 上山市における自殺の現状

- 1 自殺死亡率（人口10万対）の推移・・・・・・・・・・・・ 3
- 2 山形県内13市の自殺死亡率（人口10万対）・・・・・・・・ 3
- 3 自殺者の男女比の割合・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 4 自殺者の年代別の割合・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 5 自殺者の原因・動機別の割合・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 6 「地域自殺実態プロファイル（2023）」における上山市の主な特徴
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

第3章 第1期計画（令和元年～5年）の評価

- 1 第1期計画の取組と評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 2 自殺対策の今後の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

第4章 第2期計画の基本理念と施策

- 1 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 2 施策の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- 3 基本的施策と主な取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 4 重点施策と主な取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

第5章 計画の推進体制

- 1 計画評価の指標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
- 2 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

参考資料

- 1 上山市自殺対策計画策定経過・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
- 2 自殺対策推進会議設置要綱・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
- 3 自殺対策連絡協議会設置要綱・・・・・・・・・・・・・・ 30
- 4 「つなぐシート」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
- 5 令和5年度 困った時の相談窓口一覧・・・・・・・・・・・・ 37

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

全国の自殺者数が平成10年以降14年連続で3万人を超える状態が続き、国は平成18年10月に「自殺対策基本法」を施行し、自殺対策の基本理念を「自殺を個人的な問題としてのみ捉えず社会的な取組として実施されなければならない」と定め、地方公共団体・事業主・国民のそれぞれの責務を示しました。

平成19年6月には初めての「自殺総合対策大綱」が制定され、平成28年に「自殺対策基本法」を改正し、自殺対策を新たに「生きることの包括的な支援」と位置付け、都道府県及び市町村に自殺対策について計画策定を義務付けました。

平成29年7月に閣議決定された「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれない社会の実現を目指して～」では重点施策に「子ども・若者の自殺対策の更なる推進」が新たに加わり、最終的に目指すべきは「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」としつつ、当面の目標を先進諸外国の現在の水準まで減少させることを目指し、「令和8年までに自殺死亡率を平成27年度と比べて30%以上減少させること」と定めました。

令和4年10月に新たな自殺総合対策大綱が閣議決定されましたが、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、男性が大きな割合を占める状況は続いている中、女性は2年連続で増加しており、小中高生は過去最多の水準となっています。

山形県ではこのような状況を受け「市町村、関係機関、民間支援団体、企業、地域社会と一体となり、“生きることの包括的支援”として自殺対策を推進すると定め、令和5年3月に「いのち支える山形県自殺対策計画（第2期）」を策定しました。

上山市では「上山市自殺対策計画（第1期）」の計画期間（令和元年度～令和5年度）が終了することから、国、県等の動向を踏まえ、誰も自殺に追い込まれることのない上山市の実現を目指し、「上山市自殺対策計画（第2期）」を策定いたしました。

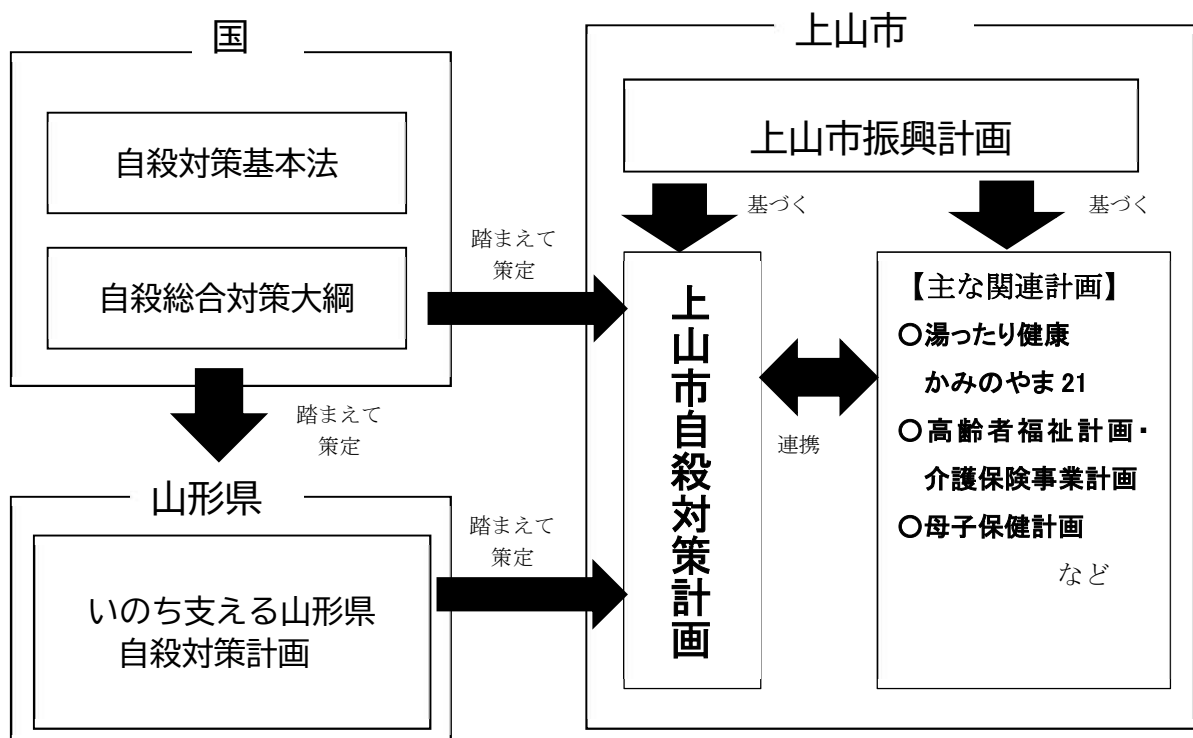
2 計画の位置付け

本計画は、自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村計画として、国の「自殺総合対策大綱」及び県の「いのち支える山形県自殺対策計画（第2期）」の基本的視点を踏まえて策定するものです。

3 計画の期間

令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

なお、「自殺対策基本法」又は「自殺総合対策大綱」の改正、その他社会情勢の変化等が生じた場合は、適宜必要な見直しを行うこととします。



4 計画の数値目標

令和4年10月に閣議決定した「自殺総合対策大綱」における国の数値目標は、先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに自殺死亡率（人口10万対）を平成27年と比べて30%以上減少させる13.0以下としています。

これを踏まえ、本市も第1期計画策定において令和8年までに自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させることとし、第1期計画最終年の令和5年の数値目標を18.6以下、令和8年の数値目標を16.1以下と設定しました。

現在はこの数値目標を達成していることから、本市第2期計画の最終年である令和10年の数値目標を、国が目指す現在の先進諸国の平均値である10.5以下として自殺率の低下を目指します。

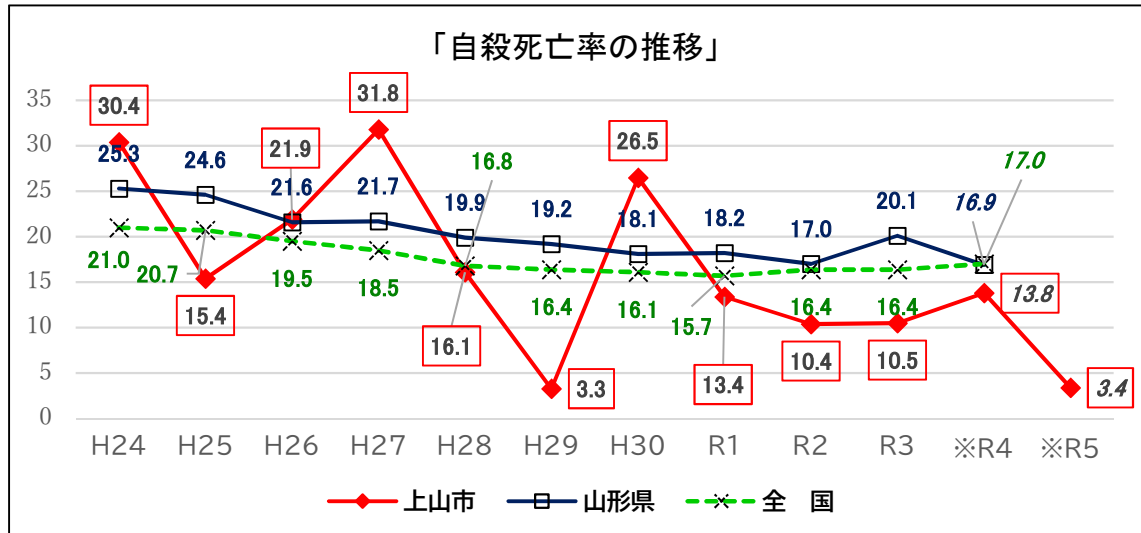
<自殺死亡率（人口10万対）>

自殺死亡率	策定時の基準年	第1期計画	第2期計画
	H27年 (H24～28年の平均値)	R5年 (R1年～3年の平均値)	R10年 (R6年～8年の平均値)
目標値	—	18.6 以下	10.5 以下
現状値	23.1	11.4	—

第2章 上山市における自殺の現状

1 自殺死亡率（人口10万対）の推移

令和3年の本市の人口10万人あたりの自殺死亡率は、10.5となっています。平成29年に3.3と過去最低の自殺死亡率まで減少しましたが、平成30年に26.5まで上昇し、それ以降減少傾向にあります。（※令和4年以降の値は、暫定値です）



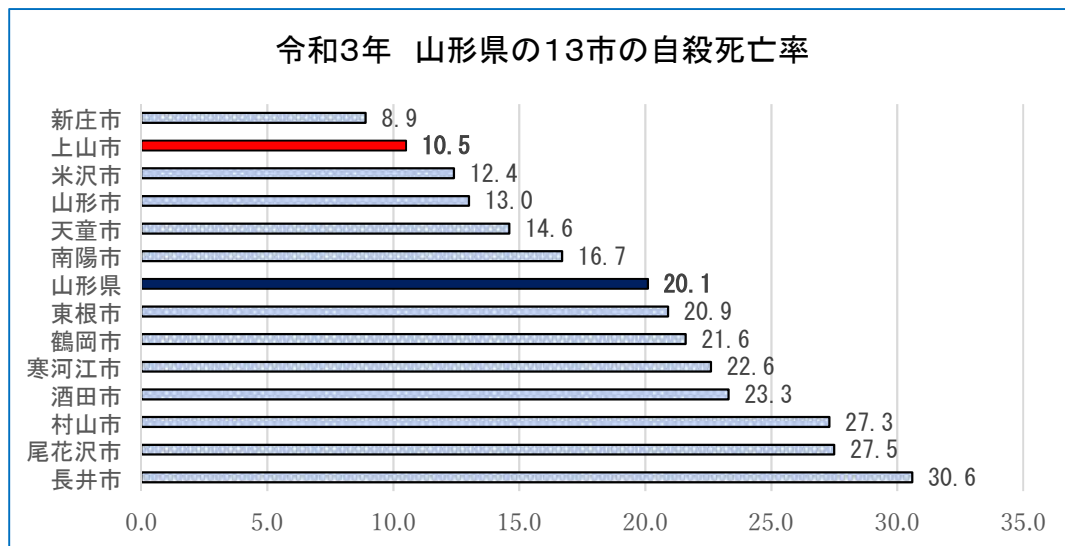
	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	※R4	※R5
上山市	30.4	15.4	21.9	31.8	16.1	3.3	26.5	13.4	10.4	10.5	13.8	3.4
山形県	25.3	24.6	21.6	21.7	19.9	19.2	18.1	18.2	17.0	20.1	16.9	-
全 国	21.0	20.7	19.5	18.5	16.8	16.4	16.1	15.7	16.4	16.4	17.0	-

出典：H24～R3年 確定値：山形県保健福祉年報

※R4～5年 暫定値：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」から

2 山形県内13市の自殺死亡率（人口10万対）

令和3年の山形県13市の自殺死亡率をみると上山市は10.5で、山形県の死亡率の20.1を下回り、13市の中では2番目に低い自殺死亡率です。



出典：令和3年「山形県保健福祉年報」

3 自殺者の男女比の割合

上山市では、平成27年から令和3年までの7年間で、男性28人、女性6人が自殺で亡くなっています。男女比は、男性82.4%、女性17.6%となっており、男性の割合が高くなっています。

＜男女比の割合＞

H27～R3	合計	割合
男	28人	82.4%
女	6人	17.6%
合計	34人	100.0%

出典：山形県保健福祉年報

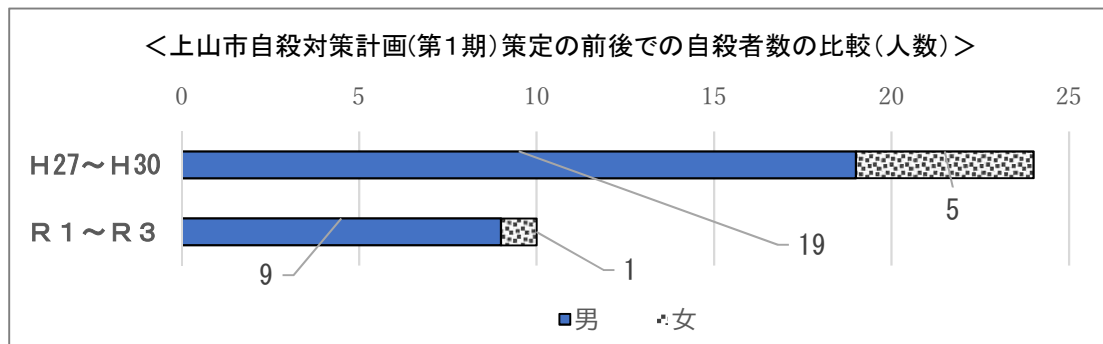
＜上山市自殺対策計画(第1期)策定の前後の自殺者数の比較＞

区分	男	女	合計
H27～H30年	19人	5人	24人
R1～R3年	9人	1人	10人
合計	28人	6人	34人

出典：山形県保健福祉年報

また、「上山市自殺対策計画」第1期計画策定前と策定後の自殺者数を比べると、平成27年～平成30年までの4年間で男性19人、女性5人であり、第1期計画策定後の令和元年～令和3年までの3年間では、男性9人、女性1人でした。

自殺者数は減少していますが、依然として男性の自殺死亡が多い状況です。



出典：山形県保健福祉年報

4 自殺者の年代別の割合

上山市の平成30年から令和4年までの5年間の自殺者数を年代別に見ると（出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」）50歳代と70歳代が最も多く、19.2%を占めています。次に高いのは20歳未満と40歳代の15.4%、3番目が60歳代の11.5%となっています。

＜H30年～R4年まで5年間の年代別自殺者の割合＞

区分	20歳未満	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	合計
割合	15.4%	7.7%	7.7%	15.4%	19.2%	11.5%	19.2%	3.8%	100.0%

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」から

5 自殺の原因・動機別の割合

上山市の平成30年～令和4年までの4年間の原因・動機別割合を見てみると、健康問題、家庭問題、経済生活問題などが多くなっています。

H30年～ R4年まで	家庭 問題	健康 問題	経済・ 生活 問題	勤務 問題	交際 問題	学校 問題	その他	不詳	合計 (延数)
合計	8人	10人	3人	2人	2人	1人	0人	5人	31人

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」から

6 「地域自殺実態プロファイル（2023）」における上山市の主な特徴

（1）「地域自殺実態プロファイル」とは

「地域自殺実態プロファイル」とは、いのち支える自殺対策推進センターが、国勢調査、人口動態統計調査、企業・経済統計、生活・ライフスタイルに関する統計（国民生活基礎調査、社会生活基本調査等）を独自に集計し、地域の自殺の特徴をまとめた簡易レポートです。

（2）地域の自殺の特徴（平成30年～令和4年）

上山市の平成30年～令和4年の自殺者数は、26人（男性24人、女性2人）となっており、自殺者の特徴で最も多いのは「1位：男性40～59歳有職同居」で、5年間で7人となっています。背景にある主な自殺の危機経路は、「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」が考えられます。

自殺死亡率で見ると、「男性40～59歳無職同居」が最も高くなっており、10万人あたりの自殺死亡率は、142.3となっています。この場合の背景にある主な自殺の危機経路は、「失業→生活苦→借金＋家族間の不和→うつ状態→自殺」が考えられます。

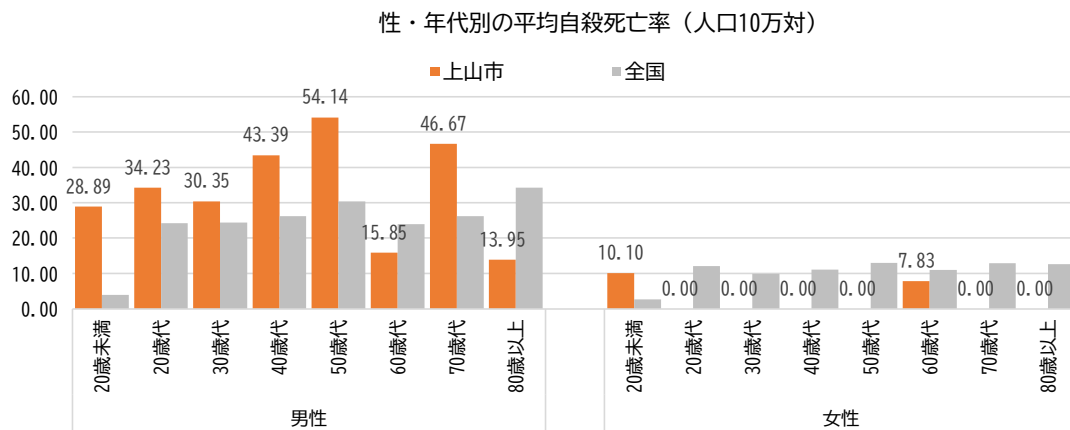
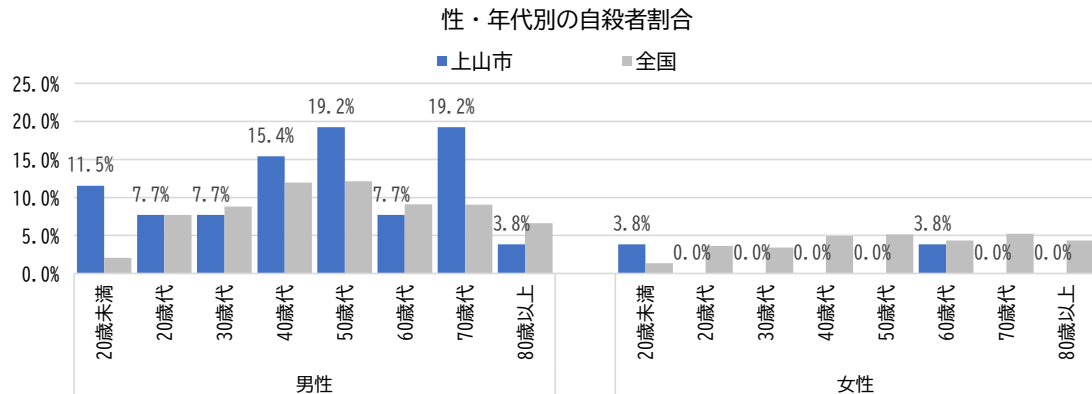
自殺者の特性 上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1位：男性40～59歳 有職同居	7	26.9%	47.6	配置転換→過労→職場の人間関係の 悩み＋仕事の失敗→うつ状態→自殺
2位：男性60歳以上 無職同居	6	23.1%	43.1	失業（退職）→生活苦＋介護の悩み （疲れ）＋身体疾患→自殺
3位：男性40～59歳 無職同居	2	7.7%	142.3	失業→生活苦→借金＋家族間の不和 →うつ状態→自殺
4位：男性20～39歳 有職同居	2	7.7%	22.6	職場の人間関係／仕事の悩み（ブラッ ク企業）→パワハラ＋過労→うつ状態 →自殺
5位：男性60歳以上 有職同居	2	7.7%	17.0	①【労働者】身体疾患＋介護疲れ→ アルコール依存→うつ状態→自殺／ ②【自営業者】事業不振→借金＋介 護疲れ→うつ状態→自殺

出典：「地域自殺実態プロファイル（2023）」

(3) 上山市における全般的な状況

① 性・年代別の自殺者割合及び平均自殺死亡率（平成30年～令和4年）

<地域における自殺の基礎資料（自殺日・住居地）>



② 勤務・経営関連資料

全国では、無職者の自殺者割合が高いのに対し、上山市については、無職者が53.8%で、有職者46.2%と比べ、7.6%多いものの、大きな差はないことが分かりました。

職業	自殺者数	割合	全国割合
有職	12 人	46.2%	38.7%
無職	14 人	53.8%	61.3%
合計	26 人	100%	100%

出典：「地域自殺実態プロファイル（2023）」

③ 高齢者関連資料

上山市の60歳以上の自殺者の内訳では、男女ともすべて同居人のいる人であり、特に70代男性が最も多く55.6%でした。

同居人の有無		自殺者数		割合		全国割合	
		あり	なし	あり	なし	あり	なし
男性	60歳代	2	0	22.2%	0.0%	13.4%	10.0%
	70歳代	5	0	55.6%	0.0%	14.9%	8.4%
	80歳以上	1	0	11.1%	0.0%	11.9%	5.2%
女性	60歳代	1	0	11.1%	0.0%	8.5%	2.8%
	70歳代	0	0	0.0%	0.0%	9.1%	4.3%
	80歳以上	0	0	0.0%	0.0%	7.0%	4.3%
合計		9人		100%		100%	

出典：「地域自殺実態プロファイル（2023）」

(4) 推奨される重点パッケージ

「推奨される重点パッケージ」とは、地域自殺実態プロファイル（2023）において、各都道府県及び市町村における地域自殺対策計画を策定する際に盛り込むことが推奨される対象群のことです。上山市では、「勤務・経営」、「高齢者」、「生活困窮者」、「無職者・失業者」があげられました。

重点パッケージ (区分)	勤務・経営 高齢者 生活困窮者 無職者・失業者
-----------------	----------------------------------

出典：「地域自殺実態プロファイル（2023）」

第3章 第1期計画（令和元年～5年）の評価

1 第1期計画の取組と評価

(1) 計画評価

① 計画の目標値評価

上山市の自殺死亡率（人口10万対）は、計画策定時（平成24～28年平均値）23.1から、令和3年（確定値）10.5まで低下しました。令和4年の値は暫定値で13.8、令和5年も暫定値で3.4と、それぞれ山形県及び全国値を下回っています。

第1期計画の自殺死亡率の目標値は、令和5年に18.6以下と設定しましたが、現状では、この目標値以下の自殺死亡率を維持しています。

<自殺死亡率（人口10万対）>

	策定時 (H24年～28年の平均値)	R5年 (R1年～R3年の平均値)
目標値	—	18.6以下
現状値	23.1	11.4
評価		達成

出典：山形県保健福祉年報

② 計画指標評価

計画評価の指標において目標値に達した項目は、10項目のうち2項目でした。

そのうちの一つである「ゲートキーパー養成講座の受講者数」については、コロナ禍における感染拡大防止を考慮し、市職員を中心にして実施することになりましたが、市職員のゲートキーパーに対する役割の理解と実践力を深めることができました。

策定当初に比べ減少した「65歳以上70歳の方を対象にしたこころの相談ができる場所について知っている人の割合」は、コロナ禍における感染予防のために対面で周知する機会が減少したことも一因と考えます。

また、「自殺の現状に関して知っている人の割合」の評価については、本市の自殺者数が少ないことから個人が特定できてしまう可能性の危惧したこと、及び関係者の心痛を考慮したこと、山形県全体の自殺の現状を周知することにしたため評価困難となりました。

策定時の値と比較		項目数
A	目標に達した	2
B	目標に達していないが、改善傾向にある	1
C	変わらない（±2.00%以内の変化）	0
D	悪化した	1
E	評価困難	1

i) 自殺の現状の把握と効果的な対策の実施

指標	策定時	目標	現状	評価	出典
自殺の現状に関して知っている人の割合	—	50%	—	E	—

ii) 生きることの包括的な支援

指標	策定時	目標	現状	評価	出典
60歳以上の自殺者数	H24年～28年 合計23人	R元年～5年 合計18人以下	R元年～3年 合計5人 ※出典:「地域における自殺の基礎資料」から	A	厚生労働省 (人口動態統計)
生活困窮者自立支援制度 新規相談受付件数	H29年度 36件	50件	41件	B	福祉事務所統計

iii) 市民への啓発と周知

指標	策定時	目標	現状	評価	出典
こころの相談ができる場所を知っている人の割合	41%	50%	35.3%	D	「湯ったり健康かみのやま21」アンケート結果より ※65～70歳対象に調査

iv) 気づき見守る人の育成

指標	策定時	目標	現状	評価	出典
ゲートキーパーの養成研修の受講者数	H31年度より 新しいカリキュラムで研修会を実施する	新たに養成研修として受講した人数 5年間で80人	R元年度～R5年度 まで411人	A	健康推進課 (保健活動状況)

v) 地域におけるネットワークの強化

指標	策定時	目標	現状	評価	出典
スキルアップ研修の受講者数	H29年度 延34人	延40人以上	R元年度～5年度 まで延71人	A	健康推進課 (保健活動状況)

(2) 施策評価

自殺対策における施策において8項目のうち7項目の目標を達成しました。「高齢者の交流の場を活用したこころの健康づくりの開催」については、新型コロナウイルス感染症の感染予防を考慮し、実施できませんでした。

策定時の値と比較		項目数
A	目標に達した	7
B	目標に達していないが、改善傾向にある	0
C	変わらない（±2.00%以内の変化）	1
D	悪化した	0
E	評価困難	0

	基本的施策	評価指標	策定時	目標値	R1年～5年までの評価	評価
1	自殺の現状の把握と効果的な対策の実施	自殺予防週間及び自殺対策強化月間と併せてホームページ、市報での情報発信	0	年2回	毎年、年2回以上の情報発信を行った	A
2	生きることの包括的な支援	弁護士による無料法律相談と保健師によるこころのケアの実施	年12回	継続実施	毎年、年12回ずつ開催し、相談対応することができた	A
		高齢者の交流の場を活用した「こころの健康づくり」の開催	0	年6回	新型コロナウイルス感染症の影響により交流の機会が減少し、コンスタントに実施することが不可能な年が多くなった	C
		ひきこもり相談の実施	0	年3回	毎年、年4回ずつ相談日程を組み相談に対応することができた。ただし相談者は少なかった	A
		教職員、民生委員、保護者を対象とした「子どものこころの健康づくり講演会」の実施	年1回	継続実施	新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない年が1度あったが、以降毎年、教員向け1回、保護者及び一般向けの講演会を合計年2回ずつ開催することができた	A
3	市民への啓発と周知	自殺予防週間及び自殺対策強化月間と併せた相談窓口の周知	0	年2回	毎年、全戸配布や市報掲載、ホームページへの掲載等を行い、年3回以上の周知及び情報発信等を行うことができた	A

	基本的施策	評価指標	策定時	目標値	R1年～5年までの評価	評価
4	気づき・見守る人の育成	ゲートキーパー養成講座の実施	年1回	年2回	新型コロナウイルス感染症の影響により実施方法を工夫し、市職員を中心に毎年2回ずつ実施した	A
		相談担当者のスキルアップ研修会の実施	年1回	継続実施	新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない年が1度あったが、以降規模を縮小しながらも毎年研修会を開催することができた	A

2 自殺対策の今後の課題

（1）全般的な課題

自殺は困りごとが複雑化した時に起こるとされていることから、市民の誰もが困った時に必要な窓口相談ができるよう、継続的に相談窓口の周知と、情報提供の工夫をすることが必要です。同居者がいる自殺者が多いことから、家族以外の身近な人が困りごとを抱えた人に気づき、話を聴き、相談窓口につなげていくゲートキーパー等の人材育成を続けていくことも必要です。

（2）働き盛り世代に対する課題

働き盛り世代では、「仕事があり、かつ同居者がいる男性」の自殺が多い特徴がありました。働き盛り世代への対策としては、新たに商工会や企業、商工課等との連携を深め、働き盛り世代へ届く情報の発信方法を工夫することが重要です。

（3）高齢者世代に対する課題

高齢者の自殺者数は減りましたが、今も60代以降の自殺者が出ています。特に70歳で同居者がいる男性の自殺が多く、この年代への対策を強化する必要があります。

（4）生活困窮者、無職者・失業者に対する課題

地域自殺実態プロファイル2023による上山市に推奨される重点パッケージに「生活困窮者、無職者・失業者」があげられています。

上山市の世帯人員は、1世帯2.5人と少なく※1、高齢化率も38.6%と全国水準を大きく上回っており※2、社会情勢の変化や自身の健康状態の悪化によって生活困窮に陥る可能性は低くありません。これら対象群に対する対応及び労働人口に対する職業情報の提供が必要です。

※1：「令和4年数字で見るかみのやま第55号付録 絵で見る私たちの暮らし」より引用

※2：「上山市高齢者福祉計画第8期介護保険事業計画」より引用

（5）子ども・若者・若年女性に対する課題

第1期計画策定前と比べて自殺者数は半減しましたが、20歳未満の自殺者や、働き盛りの世代の自殺者の割合が増加しています。

また、国全体では女性の自殺者が増えていることから、子ども・若年・若年女性が情報を得やすくするための工夫をしたり、相談しやすい環境を整えていく必要があります。

第4章 第2期計画の基本理念と施策

本市の自殺の現状や自殺対策基本法並びに自殺総合対策大綱、いのち支える山形県自殺対策計画を踏まえ、「基本理念」と「基本的な方向性」を定め、「生きることの包括的な支援」として自殺対策の推進を図ります。

1 基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない上山市

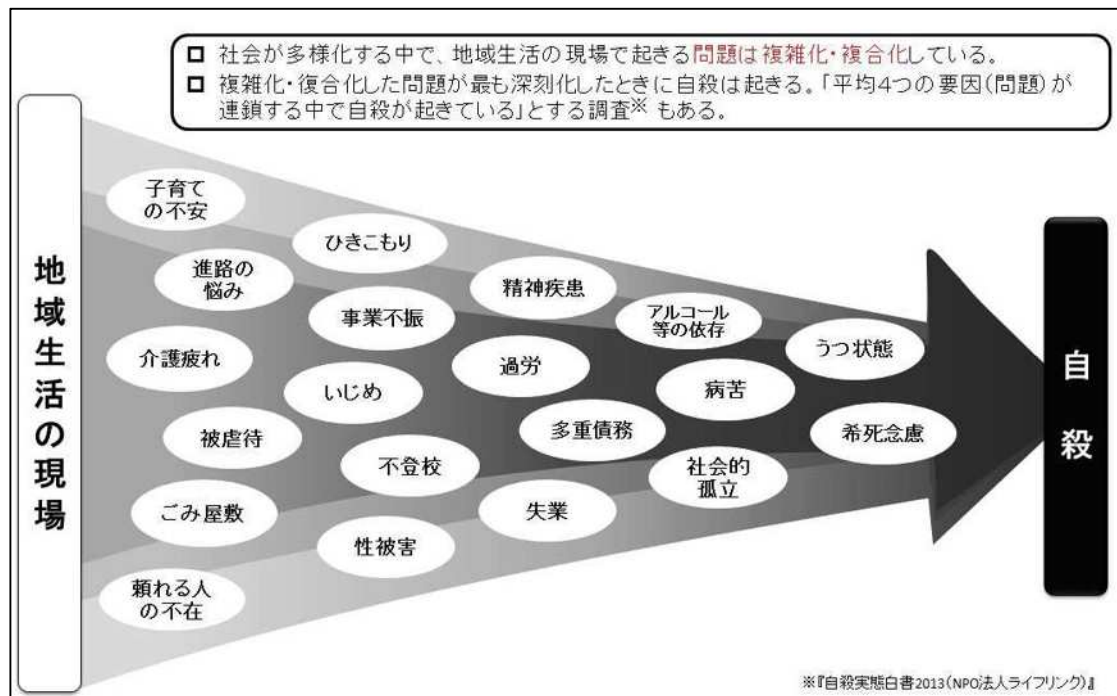
自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、誰にでも起こり得る危機です。

図1に示すように、自殺の背景には精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

そのため自殺対策には精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む様々な分野の施策や組織と密接に連携した取組が必要です。

上山市では自殺対策を「生きることの包括的な支援」と位置付け、「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）」を増やす取組を推進します。

図1：自殺の危機要因イメージ図



2 施策の体系

<施策>

<主な取組>

基本施策1 自殺対策を支える人材育成	① ゲートキーパー養成講座の実施および充実 ② 自殺対策に従事する人のスキルアップ ③ 子どもを取り巻く身近な人のスキルアップ
基本施策2 相談体制の充実や市民への啓発と周知	① 各種相談の実施 ② こころの健康に関する講話や講演会等の実施 ③ 自殺予防週間、自殺対策強化月間の普及啓発 ④ 市報、ホームページ等での各事業や相談窓口等の周知啓発 ⑤ 各種相談窓口の周知の強化 ⑥ 図書館の利用
基本施策3 地域におけるネットワークの強化	① 庁内連携の強化 ② 庁外の関係機関との連携
基本施策4 児童生徒の自殺予防に向けた心の教育の推進	① 市内小中学生の「SOSの出し方教育」 ② 子どものこころのSOSの受け止め方研修
重点施策1 「働き盛り世代」	① 企業等におけるメンタルヘルスの取組 ② 相談窓口の周知啓発及び情報の発信
重点施策2 「高齢者世代」	① 高齢者の通いの場での相談支援及び情報発信 ② 高齢者に関する事業の中での連携 ③ 民生委員・児童委員との協力、連携 ④ 地域包括支援センターとの連携
重点施策3 「生活困窮者」～無職者・失業者等への対応～	① 生活困窮者の相談 ② 多重債務や借金に関する相談 ③ 失業者に対する相談先の案内及び情報発信
重点施策4 「子ども・若者・若年女性」	① 若年女性の相談支援 ② 子ども・若者の相談支援 ③ 子ども・若者・若年女性への情報発信

3 基本的施策と主な取組

基本施策1 自殺対策を支える人材育成

「自分と周囲に対する不信や罪悪感や恥の感覚等の気持ちが強い時」は、人は一人で問題を解決することは困難です。もし、そういう振る舞いや状況が見えた時や、何か心配であると感じた際は、積極的に相談に勧める必要があります。職業や同居者がいる中で自殺が起きていることなどを鑑み、家族ほど親密ではありませんが、顔見知り等の程よい距離感を持ったいわゆる周囲の人達が、「こちら側から声をかけ、話を聴き、必要な相談窓口につなげること」で救われる命があることを山形県立保健医療大学 安保寛明教授にお聞きしています。

そのため上山市では、市職員を始めとした市民全体で「困っている人に気づき、声をかけ、必要な相談窓口につなげる」ことができる様、ゲートキーパー養成講座を始めとした研修を行い、自殺対策を支える人材を育成していきます。

<主な取組> ①ゲートキーパー養成講座実施および充実

- ・第1期計画での対象者のほか、新たに企業向けの養成講座の実施

②自殺対策に従事する人のスキルアップ

- ・自殺対策における支援者の質の向上のため、支援者向けの研修を第1期計画に引き続き実施

③子どもを取り巻く身近な人のスキルアップ

- ・子どものこころの健康づくり講演会

基本施策2 相談体制の充実や市民への啓発と周知

困りごとが起きた際に必要な相談につながるために、庁内・庁外の主な相談窓口が記載された「困った時の相談窓口一覧」の全戸配布と、関係機関の協力の元にチラシの配置を依頼します。

また、困っている人に気づき、声をかけ、必要な相談につなげるための「ゲートキーパー養成講座」や、市民のこころの健康の維持増進のための講演会等も継続して実施します。

働き盛り世代、子ども・若者・若年女性等の方が情報を得やすくするために、様々な年代の方が集まる場所へ情報提供のためのチラシやカード等の配置などを行います。

<主な取組> ①各種相談の実施

- ・こころの健康に関する相談、借金や生活困窮に関する相談、水道料金や各種税金の滞納に関する相談などの実施
- ・生活困窮者、ひきこもり者、障がいのある方など、不安や困難を抱えている方やその家族の相談や支援

- ②こころの健康に関する講話や講演会等の実施
 - ・こころの健康づくり講演会、子どものこころの健康づくり講演会、ゲートキーパー養成講座の実施
 - ・相談を受ける職員等に向けたスキルアップ研修の実施
- ③自殺予防週間、自殺対策強化月間の普及啓発
 - ・こころの健康や自殺に関する正しい知識に関する記事の発信
- ④市報、ホームページ等での各事業や相談窓口等の周知啓発
 - ・「困った時の相談窓口一覧」の周知
 - ・自殺予防に関する事業や相談窓口の周知、こころの健康や自殺に関する正しい知識に関する記事等の掲載
- ⑤各種相談窓口の周知の強化
 - ・企業や学校等、若者への相談窓口周知の強化
 - ・関係機関への情報発信と連携
 - ・スーパーマーケット等の様々な年代の方が集まる場所へのチラシ等の設置
- ⑥図書館の利用
 - ・主に「自殺予防週間」や「自殺対策強化月間」を中心にした、こころの健康づくりに関するポスターやリーフレット、及び関連本の掲示による普及啓発の実施

基本施策3 地域におけるネットワークの強化

困りごとを抱えた市民に市職員が対応した際、担当業務以外の相談窓口に繋ぐ必要を感じた場合に現在も使用している「つなぐシート」や「困った時の相談窓口一覧」を用いて、必要な相談窓口に繋がめます。

また、市民に接する機会のある庁内各課の長で構成する「自殺対策推進会議」と、庁外の関係機関の代表の方々と構成する「自殺対策連絡協議会」を引き続き開催し、各機関の自殺対策に関するご意見や問題点を検討し、市民の自殺予防のための対策を評価・検討していきます。第2期は特に、働き盛り世代の自殺予防のため、商工会や企業との連携を強化して実施します。

<主な取組> ①庁内連携の強化

- ・上山市自殺対策推進会議の開催
- ・「困った時の相談窓口一覧」や「つなぐシート」を活用した他課との連携

②庁外の関係機関との連携

- ・「上山市自殺対策連絡協議会」の開催
- ・警察や消防、医療、福祉、介護、教育、企業等、関係機関等との連携
- ・商工会や企業との連携強化

基本施策4 児童生徒の自殺予防に向けた心の教育の推進

令和元年以降、20歳未満の若年層の自殺が見られるようになりました。小中学生が生きづらさや困りごとが起きた時に、悩みを一人で抱え込まず信頼できる大人に相談することを伝えるための「小中学生のSOSの出し方教育」と、子どもから悩みを相談された大人が、安心して子どもの相談を受け止められるための、「教師向けのSOSの受け止め方研修」と「保護者・一般向けのSOSの受け止め方研修」を今後も継続して実施します。

- ＜主な取組＞
- ①市内小中学生の「SOSの出し方教育」
 - ②子どものこころの「SOSの受け止め方研修」
 - ・市内小中学校の教師向け
 - ・市内小中学生の保護者向け、一般市民向け

4 重点施策と主な取組

重点施策1 「働き盛り世代」

働き盛り世代の自殺で注目すべきは、「仕事があって同居者がいる自殺者」の割合が高いことです。「自殺に至るまでには、平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」（「自殺実態白書2013 NP0 法人ライフリンク」P__、図1自殺の危機要因イメージ図）という調査もあることから、働き盛り世代の方々が相談先を知らないままではないように商工会や各企業と連携し、各企業へチラシ配布を依頼したり、各職場等に相談先を記したカードを配置していただいたり、希望する企業にこころの健康づくりの講話を行う等、働き盛り世代に対するメンタルヘルスの取組と、情報提供を行います。

- ＜主な取組＞
- ①企業等におけるメンタルヘルスの取組
 - ・希望する企業に「ゲートキーパー養成講座」や「こころの健康づくり講演会」を実施
 - ②相談窓口の周知啓発及び情報の発信
 - ・「困った時の相談窓口一覧」の配布
 - ・カード型の「相談窓口案内」の設置

重点施策2 「高齢者」

高齢者の自殺者は、以前よりは減少しましたが、今も60代、70代、80代以上の方々の自殺が出ています。感染症の影響で通いの場に出てくる機会が減った時期もありましたが、現在開催している通いの場や庁内の各窓口で相談を受けたり、必要な相談窓口へのつなぎを行ったり、介護予防事業や包括支援センターや民生委員児童委員の方との連携の中で必要なサービスの提案や見守りを行います。

また、現在定年退職や子どもの自立等で生活環境に変化が生じやすい60歳の方々へ

「こころの質問票を用いたこころの健康づくり個別支援事業」を行っていますが、今後は70歳の方へも拡大して「こころの質問票を用いたこころの健康づくり個別支援事業」を実施していきます。

＜主な取組＞ ①高齢者の通いの場での相談支援及び情報発信

- ・高齢者への情報発信
- ・一般介護予防事業との連携

②高齢者に関する事業の中での連携

- ・こころの健康個別支援事業
- ・高齢者への総合相談
- ・介護保険サービス事業
- ・高齢者地域包括ケアシステムとの連携

③民生委員・児童委員との協力、連携

- ・地域と連携した早期支援の取組

④地域包括支援センターとの連携

- ・関係機関と連携した早期支援の取組

重点施策3 「生活困窮者」～無職者・失業者への対応～

上山市に提供される地域自殺実態プロファイルの中の「推奨される重点パッケージ」には、毎年「生活困窮者」、「無職者・失業者」が入っています。

生活困窮者の相談を関係各課や社会福祉協議会、ハローワーク等の関係する専門機関と連携し、相談と情報発信を中心に、個別に対応していきます。

＜主な取組＞ ①生活困窮者の相談

- ・生活保護支援事業
- ・自立相談支援事業（生活困窮者自立支援制度）
- ・窓口での職業相談等
- ・各種保険税に関する相談
- ・水道料金・下水道使用料に関する相談
- ・市営住宅に関する相談

②多重債務や借金に関する相談

- ・消費生活対策事務
- ・無料法律相談の紹介、及び無料弁護士相談の実施

③失業者に対する相談先の案内及び情報発信

- ・窓口での職業相談等
- ・厚労省の「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトこころの耳」の情報のホームページ掲載等

重点施策4 「子ども・若者・若年女性」

本市では、令和元年以降に若年者の自殺がみられるようになりました。全国においてもコロナ禍の影響で女性の自殺者数は2年連続増加し、小中高生は過去最多の水準となったことから令和4年10月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」では、子ども・若者・若年女性に対する自殺対策の更なる推進強化と支援の強化が位置づけられました。

これらのことから子ども・若者等のライフステージに応じた支援と、若者や若年女性の特性に応じた支援の充実を図ります。

<主な取組> ①若年女性の相談支援

- ・子育て世代の相談、支援の充実
- ・子ども子育て支援事業
- ・発達相談
- ・ひとり親の相談

②子ども・若者の相談支援

- ・放課後児童健全育成事業
- ・放課後子ども教室推進事業
- ・チーム学校生徒支援体制整備事業
- ・準要保護児童生徒就学支援事業
- ・いじめ、不登校未然防止に関すること
- ・上山市奨学金制度
- ・保護者や児童生徒向けのリーフレット等の配布

③子ども・若者・若年女性への情報発信

- ・児童生徒向けの情報発信
- ・若者・若年女性への情報発信

<具体的な取組>

(1) 基本施策1 自殺対策を支える人材育成

取組み・事業名	内容	担当課	施策番号	
			基本	重点
①ゲートキーパー養成講座の実施および充実				
ゲートキーパー養成講座	市職員向け「ゲートキーパー養成講座」	健康推進課 庶務課	1	
	市民向け「ゲートキーパー養成講座」	健康推進課	1	
	企業向け「ゲートキーパー養成講座」	健康推進課 商工課	1	1
②自殺対策に従事する方のスキルアップ				
スキルアップ講座	相談に対応する職員や関係機関の相談員が、困難事例に対応する技術の向上と、困難な問題を一人で抱え込まずに対応するためのスキルを学ぶ事業	健康推進課 福祉課 子ども子育て課	1	
③子どもを取り巻く身近な人のスキルアップ				
子どものこころの健康づくり講演会	小中学校教師向け「子どものこころのSOSの受け止め方研修会」	健康推進課 学校教育課 福祉課	1, 4	
	市内小中学生の保護者、民生委員・児童委員、及び市民一般向け「子どものこころのSOSの受け止め方研修会」		1, 4	

(2) 基本施策2 相談体制の充実や市民への啓発と周知

取組み・事業名	内容	担当課	施策番号	
			基本	重点
①各種相談の実施				
消費者相談・情報提供	消費生活相談員による消費相談、「消費生活センターだより」の発行、消費生活啓発用品の全戸配布	市民生活課	2	
無料法律相談紹介	消費生活上のトラブルを抱えた市民に対する都道府県弁護士会の無料法律相談の紹介		2	
こころの健康相談・ひきこもり相談	精神科医師によるこころの相談	健康推進課	2	1, 3
弁護士の無料相談	弁護士による無料法律相談と保健師によるこころのケア		2	1, 3
小中学生と保護者のこころの相談会	小中学生とその保護者の相談会。かみのやま病院の認定心理士との相談		2	4
不登校・ひきこもり相談会 IN かみのやま	山形県の「若者相談支援拠点」として活動する「認定特定非営利法人発達支援研究センター」の出張相談	福祉課	2	4
障がい者相談	障がい者手帳等の交付、福祉サービスなど生活支援についての相談		2	
	自立支援医療の給付についての相談			
生活保護援護事業	生活保護法に基づく要保護者に対して困窮度に応じた必要な保護の実施		2	3
生活困窮者自立支援制度	生活保護受給者以外の生活困窮者に対して生活の自立ができるように支援		2	3
	自立相談支援事業		2	3
	住居確保給付金		2	3
窓口での職業相談等	就労相談、求人求職相談と紹介(窓口での簡易な相談)	商工課	2	1, 3
各種保険税に関する相談	納税方法や支払計画に係る相談	税務課	2	3
水道料金・下水道使用料等に関する相談	水道料金・下水道使用料等の滞納者への相談	上下水道課	2	3
市営住宅に関する相談	市営住宅入居に関する相談、対応	建設課	2	3
	家賃滞納者との相談、対応	福祉課	2	3

②こころの健康に関する講話や講演会等の実施				
こころの健康づくり講演会	一般市民や、民生委員・児童委員等を対象にこころの健康づくりのための講演会を開催	健康推進課 福祉課	1, 2	
ゲートキーパー養成講座	(1)－① 参照	健康推進課 庶務課 商工課	1, 2	1
スキルアップ講座	(1)－② 参照	健康推進課 福祉課 子ども子育て課	1, 2	
子どものこころの健康づくり講演会	(1)－③ 参照	健康推進課 学校教育課 福祉課	1, 2 4	
③自殺予防週間、自殺対策強化月間の普及啓発				
自殺予防週間の取組	自殺予防週間(毎年9月10日から16日までの1週間)における取組	健康推進課	2	1, 2, 3, 4
自殺対策強化月間の取組	自殺対策強化月間(3月)		2	1, 2, 3, 4
④市報、ホームページ等での各事業や相談窓口等の周知啓発				
高齢者への情報発信	市内高齢者サロン等における高齢者向けのこころの健康づくりに関する講話や、リーフレットの配布	健康推進課	2	2
「困った時の相談窓口一覧」の周知	「困った時の相談窓口一覧」の全戸配布、及び関係機関へのチラシ等の配置依頼		2	
「各種相談日」の周知	市報やホームページに各種相談の日程のお知らせの掲載		2	
自殺の現状についての広報	山形県から発出される山形県の自殺の現状等についてホームページ等で発信		2	
タイムリーな情報のお知らせ	県や保健所、精神保健福祉センターからの「家族会」、「依存症に関する教室」、「ひきこもりに関する相談」等の情報を随時ホームページ等で発信		2	
⑤各種相談窓口の周知の強化				
相談窓口の案内の拡充	「困った時の相談窓口一覧」他、相談関連のチラシを市内小中学校、市内薬局、市内企業、民生委員・児童委員、図書館等に配布し、市民の目につきやすくする	健康推進課	2, 3	1, 2, 3, 4
⑥図書館の利用				
ポスター・リーフレットと関連本の掲示による普及啓発の実施		生涯学習課	2	

(3)基本施策3 地域におけるネットワークの強化

取組み・事業名	内容	担当課	施策番号	
			基本	重点
①庁内連携の強化				
上山市自殺対策推進会議	庁内13課・局の長が委員となり、自殺対策計画の進捗の確認と課題の共有及び検討を行う	健康推進課	3	
連携を図るための「つなぐシート」の配布	困りごとがある市民に気づき、必要な相談窓口へ繋ぐための「つなぐシート」を庁内13か所の窓口を設置		3	
「つなぐシート」の活用	自身が担当する業務以外にも相談が必要だと思われる市民に気づいた時に、窓口に配置した「つなぐシート」を用いて、必要な窓口へつなぐ	各課	3	
②庁外の関係機関との連携				
上山市自殺対策連絡協議会	庁外関係各機関と上山市の自殺対策を共有し、地域で行う自殺対策を展開する	健康推進課	3	
商工会との連携	商工会主催の研修会で、「ゲートキーパー養成講習会」や、「こころの健康づくりに関する講話」等を行うための協力を求めて、働く方々のこころの健康づくりを推進する	健康推進課 商工課	3	1
企業との連携強化	(1)－①参照		3	1

(4)基本施策4 児童生徒の自殺予防に向けた心の教育の推進

取組み・事業名	内容	担当課	施策番号	
			基本	重点
①市内小中学生の「SOSの出し方教育」				
小中学生のSOSの出し方教育	市内小中学校で、困った事や心配なことを身近な信頼できる大人に相談する希求行動を出すことができる様、学校教育課と健康推進課が協力して希望する小学校に出向き講話を行う	学校教育課 健康推進課	4	4
②子どものこころの「SOSの受け止め方研修」				
小中学校教師向け「子どものこころのSOSの受け止め方研修会」	(1)－③ 参照	健康推進課 学校教育課 福祉課	1, 4	4
市内小中学生の保護者、及び市民一般向け「子どものこころのSOSの受け止め方研修会」	(1)－③ 参照		1, 4	4

(5)重点施策1 「働きざかり世代」

取組み・事業名	内容	担当課	施策番号	
			基本	重点
①企業等におけるメンタルヘルスの取組				
商工会との連携	(3)－② 参照	健康推進課 商工課	3	1
企業との連携強化	(1)－① 参照		3	1
②相談窓口の周知啓発及び情報の発信				
相談窓口の案内の拡充	(2)－⑤ 参照	健康推進課	2, 3	1, 2, 3, 4

(6)重点施策2 「高齢者」

取組み・事業名	内容	担当課	施策番号	
			基本	重点
①高齢者の通いの場での相談支援及び情報発信				
高齢者への情報発信	(2)－④ 参照	健康推進課	2, 3	2
一般介護予防事業との連携	介護予防事業で集う高齢者にリーフレット等でこころの健康づくりの情報発信			2
②高齢者に関する事業の中での連携				
こころの健康個別支援事業	年度中に60歳及び70歳になる方へ「こころの健康質問票」を郵送し回収。支援が必要な方へ電話相談や家庭訪問等で個別にこころのケアを実施	健康推進課		2
高齢者への総合相談	老人福祉、介護保険、実態把握、認知症、ケアマネ支援、医療、福祉用具、住宅改修、施設入所、権利擁護、高齢者虐待などの相談	健康推進課		2
介護保険サービス事業	介護保険によるサービスの提供とその家族の支援	健康推進課		2
	介護関係機関、サービス調整会議等との連携			2
高齢者地域包括ケアシステムとの連携	上山市在宅医療介護連携推進会議や小委員会等との連携	健康推進課	3	2
	多職種によるケース検討会の開催		3	2
③民生委員・児童委員との協力、連携				
地域と連携した早期支援の取組	民生委員・児童委員からの情報に基づく家庭訪問や相談などの早期対応	健康推進課 福祉課	3	2
④地域包括支援センターとの連携				
関係機関と連携した早期支援の取組	地域包括支援センターで相談した方の中で、気になる方への同行訪問	健康推進課	3	2

(7)重点施策3 「生活困窮者」～無職者・失業者等への対応～

取組み・事業名	内容	担当課	施策番号	
			基本	重点
①生活困窮者の相談				
生活保護援護事業	(2)－① 参照	福祉課	2	3
生活困窮者自立支援制度	(2)－① 参照		2	3
窓口での職業相談等	(2)－① 参照	商工課	2	1, 3
各種保険税に関する相談	(2)－① 参照	税務課	2	3
水道料金・下水道使用料等に関する相談	(2)－① 参照	上下水道課	2	3
市営住宅に関する相談	(2)－① 参照	建設課	2	3
	(2)－① 参照	福祉課	2	3
②多重債務や借金に関する相談				
消費生活対策事務	(2)－① 参照	市民生活課	2	3
無料法律相談紹介	(2)－① 参照		2	3
弁護士の無料相談	(2)－① 参照	健康推進課	2	3
③失業者に対する相談先の案内及び情報発信				
窓口での職業相談等	(2)－① 参照	商工課	2	1, 3

(8)重点施策4 「子ども・若者・若年女性」

取組み・事業名	内容	担当課	施策番号	
			基本	重点
①若年女性の相談支援				
子育て世代の相談・支援の充実	子育て世代包括支援センターにおける妊娠期から子育て期における総合的な相談・支援、産前産後の支援サービスの提供	子ども子育て課		1, 4
子ども・子育て支援事業	子どもの一時預かりやファミリーサポートセンター事業などによる保護者の負担軽減			1, 4
発達相談	子どもの気になる行動や言葉の遅れなどの相談と支援			1, 4
ひとり親の相談	ひとり親生活支援、就業相談など			1, 3, 4
②子ども・若者の相談支援				
放課後児童健全育成事業	就業等により昼間保護者のいない家庭の小学校児童に対する放課後及び長期休業中の保育の実施	子ども子育て課		1, 4
放課後子ども教室推進事業	放課後の子どもの居場所づくり	生涯学習課	4	4
	学習支援や運動、体験交流などの実施		4	4
チーム学校生徒支援体制整備事業	各学校へのスクールカウンセラーの配置による子どもの心の相談や支援の実施	学校教育課	4	4
準要保護児童生徒就学支援事業	生活困窮世帯の児童生徒に対する学用品、給食費等の支援や相談			1, 3, 4
いじめ、不登校未然防止に関する こと	教師対象の研修会の開催や保護者や児童生徒へのリーフレット等の配布等			4
上山市奨学金制度	経済的理由による大学・短大就学が困難な方への支援	管理課		1, 3, 4
③子ども・若者・若年女性への情報発信				
児童生徒向けの情報発信	児童生徒が相談先の情報を得やすくするために、日頃利用する施設等へリーフレット等を配布	健康推進課	4	4
若者・若年女性への情報発信	若年や若年女性が相談先の情報を得やすくするために、日頃利用する商業施設等へリーフレット等を設置		4	4

第5章 計画の推進体制

1 計画評価の指標

計画の推進における効果を検証するためには、評価指標の設定が必要です。

自殺対策計画の目的は、自殺者数を減少させることですが、経済情勢や社会の動向に影響を受け、変動する自殺者総数のみでは対策の効果を見ることはできません。

本計画では自殺死亡率の他、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、支援の取組において目指す指標を設定します。

	評価指標	現状値 (令和4年)	目標値 (令和10年)	担当課
基本施策1 「自殺対策を支える 人材育成」	「ゲートキーパー 養成講座」の開催	3回	年3回以上	健康推進課 庶務課
基本施策2 「相談体制の充実や 市民への啓発と 周知」	「困った時の相談窓口 一覧」の全戸配布	年1回	年1回	健康推進課
基本施策3 「地域における ネットワークの 強化」	自殺対策連絡協議会の 開催	年1回	年1回	健康推進課
基本施策4 「児童生徒の自殺 予防に向けた 心の教育の推進」	教職員・保護者・一般 向けの「子どものこころ のSOSの受け止め方 研修」の開催	年2回	年2回	健康推進課 学校教育課
重点施策1 「働き盛り世代」	事業所等へ向けた講話の 実施	-	年2回以上	健康推進課 商工課
重点施策2 「高齢者」	こころの健康個別支援 事業の要支援者への 対応	-	100%	健康推進課
重点施策3 「生活困窮者」 ～無職者・失業者等 への対応～	自立相談支援事業（生活 困窮者自立支援制度）の 実施	新規相談件 数：41件	新規相談件数： 50件	福祉課 社会福祉協議会
重点施策4 「子ども・若者・ 若年女性」	市内商業施設等へ情報 発信用のチラシなどの 設置	—	15箇所以上	健康推進課

2 計画の推進体制

本計画の推進にあたり、庁内外の関係機関との情報共有及び連携に関する取組の構築が求められます。指標を把握し進行管理を行うとともに、「自殺対策推進会議」、「自殺対策連絡協議会」を引き続き開催し、効果的な事業を展開していきます。

(1) 「自殺対策推進会議」

相談窓口を担当している関係課が上山市の自殺の状況について把握し、情報提供や分析を行い、具体的な施策について検討します。

(2) 「自殺対策連絡協議会」

自殺対策の施策の検討及び推進を目的として、庁内外の関係機関の代表者が自殺対策に係る情報共有及び連携を図り、取組を推進していきます。

また、本計画に基づき総合的な対策の推進、検討及び評価を行います。

参 考 資 料

- 1 上山市自殺対策計画策定経過
- 2 上山市自殺対策推進会議設置要綱
- 3 上山市自殺対策連絡協議会設置要綱
- 4 「つなぐシート」
- 5 令和5年度 困った時の相談窓口一覧

【上山市自殺対策計画策定経過】

年月日	事 項
令和 5 年 11 月 30 日	令和 5 年度 第 1 回自殺対策推進会議 < 内容 > 1 報告 (1) 上山市の自殺の現状 (2) 令和 4 年度自殺対策実績報告と令和 5 年度計画 2 協議 (1) 第 2 期の上山市自殺対策計画について < 出席者 > ・副市長 ・庶務課長 ・市政戦略課長 ・税務課長 ・市民生活課長 ・福祉課長 ・子ども子育て課長 ・商工課長 ・上下水道課長 ・学校教育課長 ・生涯学習課長 ・建設課長 ・農林夢づくり課長 ・消防本部消防長 ・健康推進課長及び事務局 委員 15 名、事務局 4 名
令和 5 年 12 月 26 日	令和 5 年度 第 1 回自殺対策連絡協議会 < 内容 > 1 報告 (1) 上山市の自殺の現状と課題 (2) 上山市の自殺対策の取組について 2 協議 (1) 上山市自殺対策計画（第 2 期）骨子について < 出席者 > ・副市長 ・村山保健所長（代理） ・上山市歯科医師会副会長 ・上山市薬剤師会会長 ・上山市社会福祉協議会事務局長 ・上山市民生児童委員連絡協議会会長 ・上山市学校教育課長 ・上山市商工会事務局長 ・上山警察署生活安全課課長 ・上山市消防本部消防長 ・上山市健康推進課長及び事務局 委員 11 名、事務局 4 名 合計 15 名

年月日	事 項
令和6年1月31日	令和5年度 第2回自殺対策推進会議 <内容> 1 協議 (1) 第2期の上山市自殺対策計画について <出席者> ・副市長 ・庶務課長 ・市政戦略課長 ・税務課長 ・市民生活課長 ・福祉課長 ・子ども子育て課長 ・商工課長 ・上下水道課長 ・学校教育課長 ・生涯学習課長 ・建設課長 ・農林夢づくり課長 ・消防本部消防長 ・健康推進課長及び事務局 委員 15 名、事務局 4 名
令和6年2月26日	令和5年度 第2回自殺対策連絡協議会 <内容> 1 協議 (1) 上山市自殺対策計画（第2期）について

上山市自殺対策推進会議設置要綱

(設置)

第1条 本市における自殺対策の取組について必要な事項を包括的に検討し、自殺対策の円滑な推進を図るため、上山市自殺対策推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進会議の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 自殺対策計画の推進及び評価、対策に関すること。
- (2) 自殺対策に係る関係機関等との連絡調整に関すること。
- (3) 自殺対策の推進に係る普及啓発に関すること。
- (4) その他自殺対策推進に関し必要な事項

(組織)

第3条 推進会議は、会長、委員で構成する。

- 2 会長には、副市長とする。
- 3 委員には、別表1に掲げる課の課長職をもって充てる。
- 4 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

(推進会議)

第4条 推進会議は、会長が招集し、その議長となる。

- 2 委員が推進会議に出席できないときは、当該委員が指名する職員を代理者として出席させることができる。

(担当者会議)

第5条 必要に応じて自殺対策についての情報交換を行い、啓発活動その他の具体的取組について検討させるため、担当者会議を置くことができる。

- 2 担当者会議は、別表1に掲げる課の職員のうちから推薦された者をもって組織する。

(庶務)

第6条 推進会議の庶務は、健康推進課において処理する。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営について必要な事項は、会長が定める。

別表1（第3条・第5条関係）

庶務課、市政戦略課、税務課、市民生活課、福祉課、子ども子育て課、 商工課、上下水道課、学校教育課、生涯学習課、建設課、農林夢づくり課 消防本部、健康推進課

上山市自殺対策連絡協議会設置要綱

令和4年3月7日告示第29号

改正 令和4年10月4日告示第218号

(設置)

第1条 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）に基づき、関係機関及び関係団体が連携し、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、上山市自殺対策連絡協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 自殺対策計画の進捗状況に関すること。
- (2) 自殺対策に関する業務の情報交換及び連携に関すること。
- (3) 自殺対策の普及啓発に関すること。
- (4) その他自殺対策の推進に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健・医療関係団体の者
- (2) 社会福祉関係団体の者
- (3) 教育関係の者
- (4) 労働・経済関係の者
- (5) 関係行政機関の者
- (6) 上山市副市長
- (7) その他市長が必要と認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 初年度は、令和4年3月8日から令和6年3月31日までとする。

(会長)

第5条 協議会に会長を置き、会長は副市長をもって充てる。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

3 会長に事故があるとき又は欠けたときは、会長が指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 会長は、協議会の会議を招集する。

2 会長は、協議会の議長となる。

(守秘義務)

第7条 委員は、協議会の職務に関して知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康推進課において処理する。

附 則

この要綱は、令和4年3月8日から施行する。

附 則（令和4年10月4日告示第218号）

この要綱は、令和4年10月4日から適用する。

市民の方のリスクに気づき、支援につなげるための「つなぐシート①」

～ 必要な窓口につながるために使ってください ～

※この「シート①」の裏には記載があるので本人には渡さない。渡す場合は「シート②」を渡す。

＜来所した方の情報＞

(ふりがな) 氏 名	住 所
携帯電話 家の電話	来所した窓口の課名：

◆ 来所した方が、困っていること（来所者の主観）

項 目 (該当する項目番号に○)		相談できる窓口	
		市役所内の相談窓口 ※は、市役所以外	場 所
1	仕事探し、就職について	商工課、求人相談窓口	市役所 1階
2	家賃やローンの支払のこと	※上山市社会福祉協議会 等	別紙「困った時の一覧表」 も参照してください
3	資金の貸付について		
4	こころの問題に関すること	健康推進課	市役所 1階 13番窓口
5	介護に関すること	健康推進課 高齢介護係	市役所 1階 12番窓口
6	介護 や 認知症 に関する こと	上山市地域包括支援センター	市役所 1階 正面玄関入って左奥
7	家族関係・人間関係	健康推進課 等	市役所 1階 13番窓口
8	収入・生活費のこと	福祉課 生活福祉係 等	市役所 1階 10番窓口
9	税金や公共料金の支払い	税務課 庶務・納税係 等	市役所 1階 7番窓口
		上下水道課	市役所 1階
10	住まいについて	建設課 建築・住宅係 等	市役所 4階
11	食べるものがない	福祉課 生活福祉係	市役所 1階 10番窓口
12	子育てに関すること	子ども子育て課	市役所 1階 11番窓口
13	地域との関係について	※上山市社会福祉協議会 等	別紙「困った時の一覧表」 も参照してください
14	仕事上の不安やトラブル		
15	債務について		
16	病気や健康に関すること	健康推進課	市役所 1階 13番窓口
17	家計全般に関すること	福祉課 生活福祉係	市役所 1階 10番窓口
18	ひきこもり・不登校	学校教育課	市役所 3階
		健康推進課	市役所 1階 13番窓口
19	DV・虐待について	高齢者 福祉課 地域福祉係	市役所 1階 9番窓口
		障がい者 福祉課 障がい福祉係	市役所 1階 10番窓口
		子ども子育て課	市役所 1階 11番窓口
20	その他	別紙「困った時の一覧表」 参照	

作成日：令和4年7月13日（第4－3稿）

※ **複雑な問題**を抱えている可能性を感じる場合は、このチェック項目も観察し、
健康推進課 13 番窓口（内線 157）にも連絡をください。

◆ 客観的に感じたこと

項目	外見的に感じられる部分	項目	やり取りから感じられる部分
身なり	☐ 服装や持ち物	話し方	☐ 話の内容と声のトーンが、ちぐはぐである。
	☐ 髪が乱れ／汚れている		☐ こちらの呼びかけに対する反応が乏しい
	☐ 季節にそぐわない恰好をしている		☐ 話のつじつまが合わない ☐ 錯乱、錯綜している
視線表情	☐ 目が泳いでいる ☐ 焦点が、定まらない	相談先	☐ 家族に相談していない
	☐ 思いつめたような表情をしている ☐ 今にも泣き出しそうである		☐ 行政等の相談機関に相談していない
	☐ 表情が乏しい	相談内容	☐ 食事がとれていない
姿勢態度	☐ うなだれている ☐ 明らかに元気がない		☐ 夜、眠れない
	☐ 覇気がない ☐ 生気がない		☐ 生活が立ち行かなくなりそうである

<その他気になったこと>

市民の方のリスクに気づき、支援につなげるための「つなぐシート②」

～ 必要な窓口につながるために使ってください ～

項 目 (該当する項目番号に○)		相談できる窓口	
		市役所内の相談窓口 ※は、市役所以外	場 所
1	仕事探し、就職について	商工課、求人相談窓口	市役所 1階
2	家賃やローンの支払のこと	※上山市社会福祉協議会 等	別紙「困った時の一覧表」 参照
3	資金の貸付について		
4	こころの問題に関すること	健康推進課	市役所 1階 13番窓口
5	介護に関すること	健康推進課 高齢介護係	市役所 1階 12番窓口
6	介護 や 認知症 に 関すること	上山市地域包括支援センター	市役所 1階 正面玄関入って左奥
7	家族関係・人間関係	健康推進課 等	市役所 1階 13番窓口
8	収入・生活費のこと	福祉課 生活福祉係 等	市役所 1階 10番窓口
9	税金や公共料金の支払い	税務課 庶務・納税係、等	市役所 1階 7番窓口
		上下水道課	市役所 1階
10	住まいについて	建設課 建築・住宅係 等	市役所 4階
11	食べるものがない	福祉課 生活福祉係	市役所 1階 10番窓口
12	子育てに関すること	子ども子育て課	市役所 1階 11番窓口
13	地域との関係について	※上山市社会福祉協議会 等	別紙「困った時の一覧表」 参照
14	仕事上の不安やトラブル		
15	債務について		
16	病気や健康に関すること	健康推進課	市役所 1階 13番窓口
17	家計全般に関すること	福祉課 生活福祉係	市役所 1階 10番窓口
18	ひきこもり・不登校	学校教育課	市役所 3階
		健康推進課	市役所 1階 13番窓口
19	DV・虐待について	高齢者 福祉課 地域福祉係	市役所 1階 9番窓口
		障がい者 福祉課 障がい福祉係	市役所 1階 10番窓口
		子ども子育て課	市役所 1階 11番窓口
20	その他	別紙「困った時の一覧表」参照	

上山市「つなぐシート」の手引き

1 つなぐシートとは

つなぐシートは、「複数の問題を抱える来庁者の困りごと」に対応するために、必要な相談窓口へつなげるための「連絡ツール」です。

2 目 的

自殺は、その多くが**追い込まれた末の死**といわれています。自殺の背景には精神保健上の問題だけでなく、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など様々な社会的要因が複数混在しています。複数の悩みを抱えている時は、相談するべきとわかっているにもかかわらず、実際には足を向けることなく、そのままの場合もあります。

そこで、なんとなく気になった市民に、職員から声をかけ、その人に必要な相談窓口へつなげることで、市民の困りごとの減少につながり、ひいては将来的な自殺を予防することにもつながると考えます。

このことから、相談者の確実な「相談窓口へのつなぎ」を行うための連絡ツールとして「つなぐシート」を作成しましたので、必要時に活用していただければと思います。

3 「つなぐシート」を使用するメリット

(1) 来庁者のメリット

「つなぐシート」を使用することで、**次の相談へのハードルを下げる**ことができます。

- ・ **相談場所や担当者が明確**になる。すぐに次の相談ができる。
- ・ 相談者が**同じ話を何度もしなくてすむ**。相談者の負担を軽減できる。
- ・ 複数の相談員が支援に携わることで、たくさんの問題を相談者ひとりで抱えているという孤立感を軽減できる。

(2) 職員のメリット

「つなぐシート」を使用することで、関係する担当者同士が「**チーム**」となって相談者を支えることができます。

- ・ 相談の経過と内容が明確になることで、**職員の負担を軽減**することができる。
- ・ 紹介先の職員へ相談者が確実につながったことを紹介元の職員が確認することで、職員の**モチベーションの向上**につながる。
- ・ 市民の多くが抱える問題との連鎖が浮き彫りになり、**今後の対策に活用**できる。

■参考文献：寒河江市「つなぐシート」の手引き

4 「つなぐシート」の使い方

各部署の相談窓口で来庁者から相談を受けた際、「**他部署での対応・支援が必要**だと感じられたが**来庁者だけでは次の部署につながる事が困難**と思われた場合（※）に使用。

（※）相談内容を自分で説明するのが難しい、一人で窓口に行くことが難しい等

(1) 来庁者に対して

「他に困っていることはありますか？」と声をかけ、その結果、他の相談窓口で相談することが必要だと感じた場合は、「**お困りの内容は、〇〇課でも相談できそうです。一緒に行って相談してみませんか？**」と、来庁者に促す。

① 「相談を受けたい」という場合

■ 職員が別紙の一覧表を使い「相談できる窓口」に電話。相談対応の可否を確認。

例) 「今から〇〇の件で相談したいが、対応可能か」

◆相談先の都合が**よい**場合：

- ・ 職員が「つなぐシート①」を持って相談窓口まで案内する。
- ・ 「つなぐシート①」は来庁者には持たせない。職員から職員へ渡す。
(渡す場合は、裏面に記載のない「つなぐシート②」を渡す)

◆ 相談先の都合が**悪い**場合

- ・ 「いつなら相談できるか、どこに行ったらいいか等」を聞き、来庁者に確認した内容を伝える。
- ・ 相談者が来る事前に担当課の職員へ「つなぐシート①」を職員から職員へ手渡す。

② 「相談を受けなくてもよい」という場合

別紙の「つなぐシート②」や「相談できる窓口一覧表」を渡し、「**こういうところでも相談できますので利用してみてはどうかと思います**」と伝えてから帰す。

③ 「シートを欲しい」と言われた場合

別紙の「つなぐシート②」や「相談できる窓口一覧表」を渡してください。
(「つなぐシート②」は、裏面が白紙)

(2) 相談を受けた職員

相談を受けた後、さらに必要な相談がある場合は、シートに情報を上書きし、次の相談先に案内する。

① 「つなぐシート」の使用件数について取り扱い

シートの保存は、最後に相談を受けた課が保存。「自殺対策推進会議」時に「**つなぐシート**」の活用数を伺いますので、**報告**できるよう取りまとめをお願いします。

② 自殺のリスクの高い人に気づいた場合

- ・ 困りごとが複数あり、なんとなく「あれ？おかしいな？」と思った場合は、「将来的な自殺のリスクを持っている方かもしれません」。
- ・ その場合は、「つなぐシート①」裏面の「**客観的観察事項**」を見て項目の該当項目に**レ点**を入れて、健康推進課 地域保健係につないでもらえるとありがたいです。

令和5年度 困ったときの相談窓口一覧

～山形県精神保健福祉センター
「困ったときの相談窓口一覧」から一部抜粋～

困ったことが起きたときに「相談できる窓口」があります。困った時は一人で悩まず、まず相談してみませんか？

※ 電話相談は原則無料ですが、「通話料金」がかかります。ご確認ください。
また、特に記載のない限り、祝祭日・年末年始は対応しておりません。

上山市健康推進課 (2023.6現在)



分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
心の悩み・健康	「心の健康・悩み」などに関する相談	上山市健康推進課	「こころの健康相談」 (精神科医との相談) ※要予約	023-672-1111 月～金 8:30～17:15 ※相談日は市報、HPに掲載
		上山市健康推進課	小中学生と保護者のこころの相談会 (臨床心理士との相談) ※要予約	023-672-1111 月～金 8:30～17:15 ※相談日は市報、HPに掲載
		村山保健所精神保健福祉担当	精神保健福祉相談	023-627-1184 月～金 8:30～17:15
		山形県精神保健福祉センター	「心の健康相談ダイヤル」	023-631-7060 月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
		「山形いのちの電話」		023-645-4343 13:00～22:00
	「ひきこもり」に関する相談	上山市健康推進課	「ひきこもり相談」 (精神科医との相談) ※要予約	023-672-1111 月～金 8:30～17:15 ※相談日は市報、HPに掲載
		NPO法人発達支援研究センター	若者相談支援拠点出張相談 「不登校・ひきこもり相談会IN上山」 (会場: 市民相談室) ※要予約	023-623-6622 090-8619-7003 5月～2月まで月1回第4(水) ※12月、2月は第2(水)
		山形県精神保健福祉センター	自立支援センター巢立ち 「ひきこもり相談支援窓口」	023-631-7141 <電話相談> 月・火・木・金 9:00～12:00、13:00～17:00 ※来所相談は要予約
市民生活	「市民生活全般」に関する相談	上山市健康推進課	「弁護士による無料相談会」 ※要予約	023-672-1111 月～金 8:30～17:15 ※相談日は市報、HPに掲載
		上山市社会福祉協議会	ふれあい相談 「無料法律相談」 ※要予約	023-673-2750 毎月第1木曜日 (13:00～16:00)
			ふれあい相談 「一般相談」	023-673-2750 毎週木曜日(9:00～15:00)
生活安全	「身近な不安」や「犯罪」に関する相談	山形県警察本部	警察安全相談 (警察相談専用電話)	#9110 または 023-642-9110 平日8:30～17:15に、 専任の相談員が相談 (土日・祝祭日・夜間は 当直警察官対応)
		上山警察署		023-677-0110
消費生活	商品や契約等に関するトラブル等、消費生活相談	上山市市民生活課内	上山市消費生活センター	023-672-1111 月～金 8:30～17:15
		山形県消費生活センター		023-624-0999 月～金 9:00～17:00
高齢者	「高齢者及びその家族が抱える悩み」に関する相談、 「認知症」に関する相談	上山市健康推進課		023-672-1111 月～金 8:30～17:15
		上山市地域包括支援センター		023-673-6055 月～金 8:30～17:30
	「認知症」に関する悩み・相談	さくらんぼカフェ (山形県認知症相談・交流拠点)		023-687-0387 月～金 12:00～16:00
生活・福祉	「生活保護」、「生活困窮」に関する相談	上山市福祉課 生活福祉係		023-672-1111 月～金 8:30～17:15
	「生活や福祉」に関する困りごと相談	上山市社会福祉協議会		023-695-5095 月～金 8:30～17:30
	「生活困窮」に関する相談	上山市生活自立支援センター (上山市社会福祉協議会内)		023-679-8890 月～金 8:30～17:30
障がい	「身体・知的・精神障がい」に関する相談	上山市福祉課 障がい福祉係		023-672-1111 月～金 8:30～17:15
	「難病・小児慢性特定疾病」に関する相談	山形県難病相談支援センター		難病: 023-631-6061 小児慢性特定疾患: 023-664-0179 月～金 9:00～16:00
	「発達障がい」に関する相談	山形県発達障がい者支援センター		023-673-3314 月～金 8:30～12:00 13:00～17:15

分野	相談内容	相談窓口		電話番号	受付時間
青少年・子ども	子育て・児童虐待等に関する相談	上山市子ども子育て課		023-672-1111	月～金 8:30～17:15
		山形県中央児童相談所		023-627-1195	月～金 8:30～17:15
	不登校・子育てなど教育に関する相談	上山市学校教育課	教育相談所	023-672-1111	月～金 8:30～17:15
		山形県教育センター	「教育相談ダイヤル」	023-654-8181	月～金 8:30～20:30 土日祝祭日 8:30～17:30
		山形県生涯教育・学習振興課	「ふれあいほっとライン」	023-630-2876	月～金 8:30～17:15 (相談員による相談受付 9:00～16:15)
	いじめをはじめとした子どものSOSに関する悩み・相談	上山市学校教育課	教育相談所	023-672-1111	月～金 8:30～17:15
		山形県教育センター	「24時間子どもSOSダイヤル」	0120-0-78310 023-654-8383	24時間
ひとり親	ひとり親家庭の生活相談と就業相談等	山形県ひとり親家庭 応援センター		023-633-1037	月～金 8:30～17:15
外国人	外国人の生活全般の相談 (6ヶ国語)	山形県外国人総合相談 ワンストップセンター 外国人相談窓口(多言語対応)		023-646-8861	英語・日本語 火～土 10:00～17:00 韓国・朝鮮語 木・土 10:00～14:00 中国語 火・金 10:00～14:00 ポルトガル語 水 10:00～14:00 タガログ語 金 10:00～14:00 ベトナム語 第2、第4 土曜日 10:00～14:00
DV	DV(配偶者からの暴力)等に関する相談	上山市子ども子育て課		023-672-1111	月～金 9:00～17:15 (※水曜日を除く)
		女性相談センター 「中央配偶者暴力相談支援センター」		023-627-1196	月～金 8:30～17:15
	ストーカー・DVに関する相談	山形県警察本部 人身安全少年課		023-626-0110	24時間
		上山警察署		023-677-0110	
金融・経営	悪質商法・ヤミ金融に関する相談	山形県警察本部生活環境課	悪質商法相談	023-642-4477	24時間 (土日・祝祭日・夜間は 当直警察官対応)
		上山警察署		023-677-0110	
	貸金業者に関する苦情相談等	日本貸金業協会山形県支部		023-674-9622	月～金 9:30～17:30
	経営の相談	山形県商工会連合会／各商工会議所		023-646-7211	月～金 8:30～17:15
交通事故	交通事故に関する相談	山形県交通事故相談所		023-630-3047	月～金 9:00～16:00
法律	相続・成年後見・借金問題等、法律に関する悩みについて	山形県司法書士会 「司法書士 無料電話相談会」 ※要予約		予約電話 023-642-3434	※平日の10:00～16:00に 相談日の 3日前まで 要予約 相談日時： 毎月第3木曜日 18:00～20:00
	法律相談	法テラス山形 ※要予約		0570-078381	平日 9:00～17:00
しごと	「労働や雇用」に関する相談	山形労働局	総合労働相談コーナー	023-624-8226	月～金 8:30～17:15
		雇用・産業人材育成課(働く女性サポート室)	労働相談窓口	023-630-2439	月～金 8:30～17:15
	「生活や仕事」に関する相談	山形県求職者総合支援センター		0800-800-7867	月～金 9:30～18:00 土曜日 10:00～17:00
	「就職」の相談	山形公共職業安定所		023-684-1521	月～金 8:30～17:15

<問合せ先> 上山市健康推進課 地域保健係 電話672-1111 (内線157)

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
令和5年5月24日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

右側の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338 おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ 0120-279-338 つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556

☎ 0570-783-556 ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」
等の公的な相談機関に接続します。

☎ 0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



地域の相談窓口

左側の「電話相談窓口」もご覧ください



支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて
地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口

左側の「電話相談窓口」もご覧ください

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE @yorisoi-chat



Webからの相談 @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Facebook）およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Facebook @kokorohotchat

ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/



LINE



Facebook



ウェブチャット



NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、
誰でも無料・匿名で
利用できるチャット
相談窓口です。
(24時間365日)

チャット

<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のための
LINE相談を
実施しています。

LINE

@bondproject



【上山市自殺対策計画（第2期）】

発行日

令和6年3月

編集・発行

上山市（事務局：健康推進課）

〒999-3192

山形県上山市河崎1－1－10

電話：023-672-1111