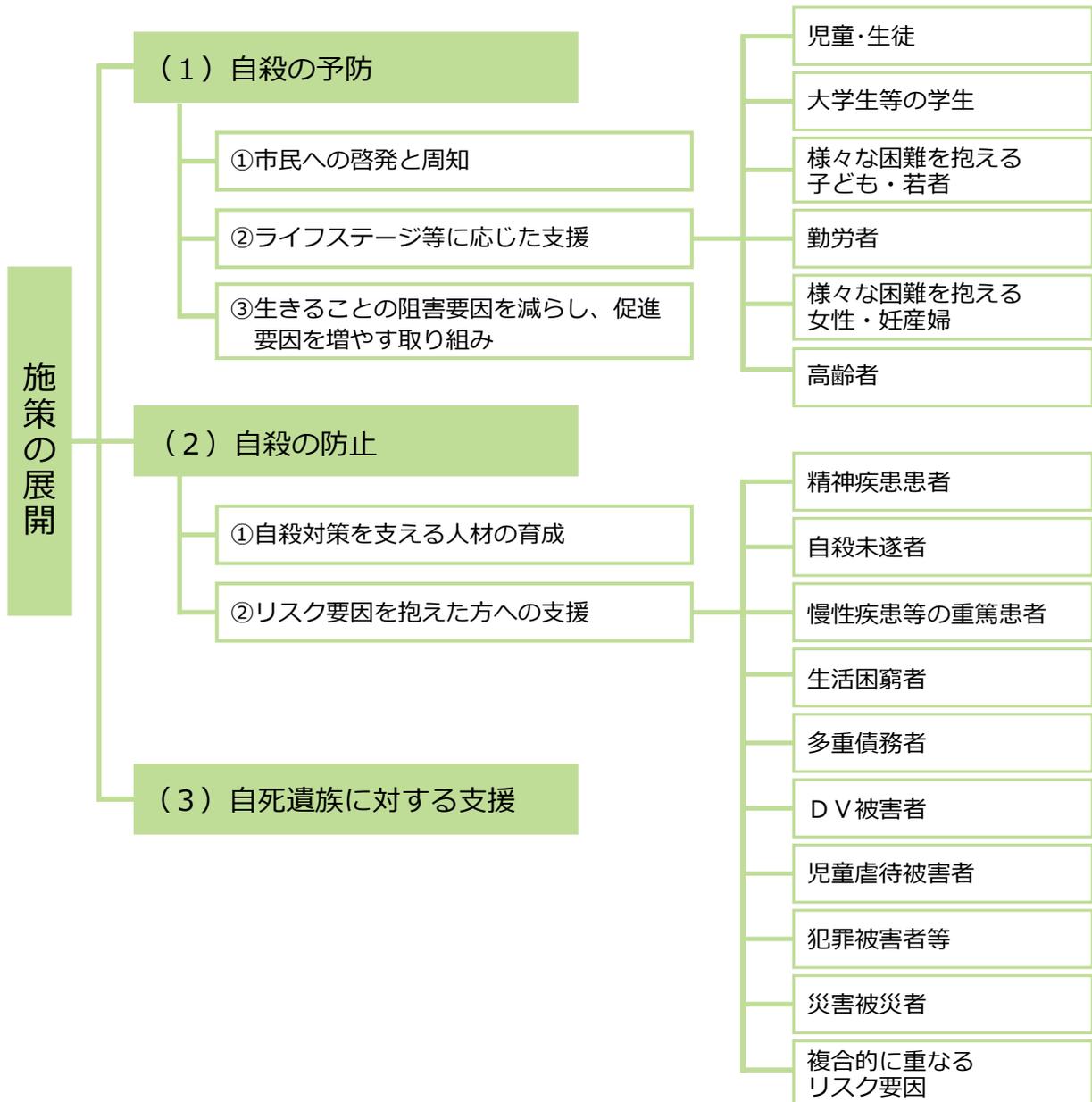


第3章 いのちの支援なごやプランにおける取り組み

1 基本施策の3つの視点

すべての市民がかけがえのない個人として尊重され、自分らしく、生きがいを持って暮らすことができる社会を実現していくため、(1)「自殺の予防」、(2)「自殺の防止」、(3)「自死遺族に対する支援」という3つの視点から総合的に取り組みを推進します。

2 施策の展開



(1) 自殺の予防

自殺の危険性が低い段階で予防を図る「自殺の予防」の取り組みとして、自殺は「誰にでも起こり得る危機」であり「危機に陥った場合に誰かに援助を求めることは恥ずかしいことではない」という共通認識を持てるよう、自殺や精神疾患などの正しい知識の普及啓発を推進します。

またライフステージや立場ごとに置かれている状況も異なり、抱える悩みも多様であることから、若年層から高齢期までのそれぞれのライフステージ等に応じた自殺予防の取り組みを推進するとともに、関係機関とのネットワーク化を推進します。

さらに相談ができる環境が整っていることや生きがいがあることなど、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より、失業や生活苦等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに自殺リスクが高まると考えられていることから、生きることの「阻害要因」を減らし、「促進要因」を増やす取り組みを行うことも自殺の予防には必要です。

計画期間中(令和5(2023)年度から令和9(2027)年度)に重点的に行う取り組み

-  自殺や精神疾患などの正しい知識の普及啓発の促進や、多様な悩みに対応する各種相談機関の認知度向上のためウェブサイト「こころの絆創膏」の機能向上などとともに「こころの絆創膏アプリ」も活用し、広報・周知の強化を図ります。
-  名古屋市こころの健康無料相談※の拡充により様々なこころの悩みを抱えた方の利用促進や認知度向上を図ります。

※旧「名古屋市こころの健康（夜間・土日）無料相談」

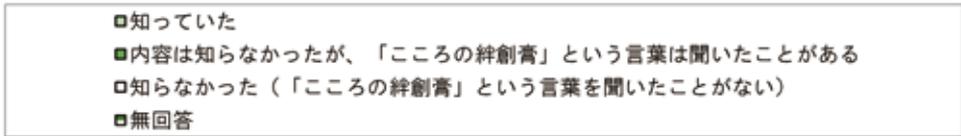
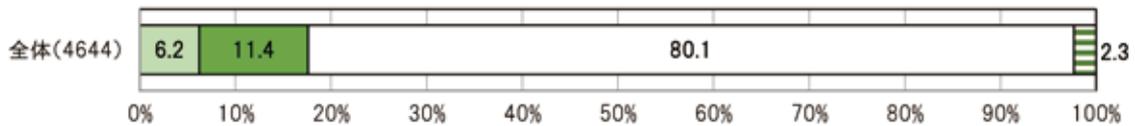
評価指標	現況 (令和3(2021)年度)	計画目標 (令和4(2022)年度)	計画目標 (令和9(2027)年度)
ウェブサイト「こころの絆創膏」の認知度	17.6%	30%	30%以上
名古屋市こころの健康無料相談の認知度	14.1%	30%	30%以上

① 市民への啓発と周知

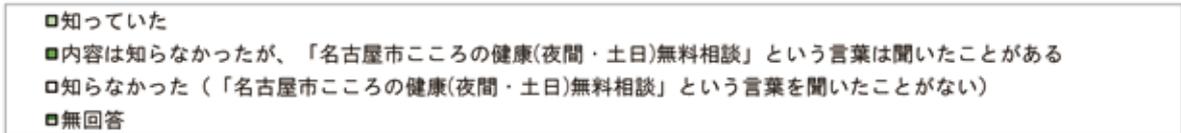
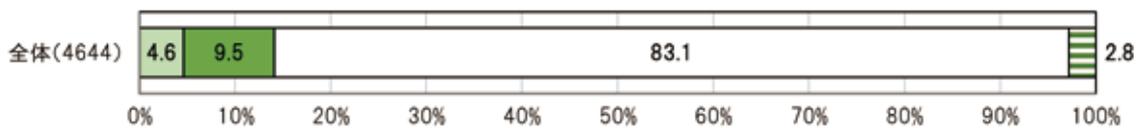
<現状・課題>

- 「こころの健康に関するアンケート」では、ウェブサイト『こころの絆創膏』を「知っている」と回答した人の割合が計画目標の30%に対して17.6%、『名古屋市こころの健康（夜間・土日）無料相談』（現「名古屋市こころの健康無料相談」）を「知っている」と回答した人の割合が計画目標の30%に対して14.1%でした。

Q. あなたは、ウェブサイト「こころの絆創膏」をご存じでしたか。

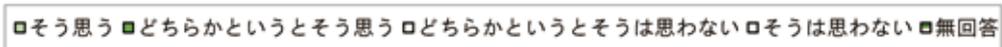
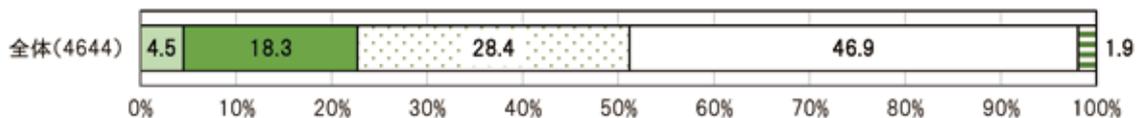


Q. あなたは、「名古屋市こころの健康(夜間・土日)無料相談」をご存じでしたか。

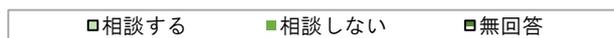
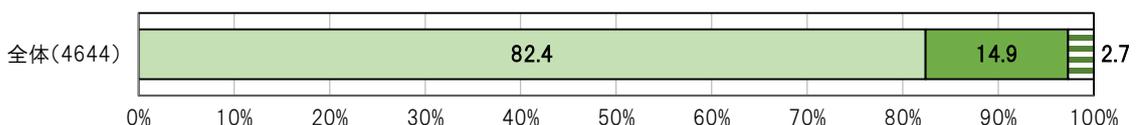


- また、「悩みやストレスを感じたときに、助けを求めたり、誰かに相談することは恥ずかしいと思う人」の割合は22.8%で、前回(平成29(2017)年度)調査(22.2%)と比べて0.6ポイント上昇しましたが、「深刻な悩みを抱えたときに、あなたは誰かに(どこかに)相談すると思いますか」という問いに対し、「相談する」と回答した人の割合は82.4%であり、前回(平成29(2017)年度)調査(78.1%)と比べて4.3ポイント上昇しました。

Q. あなたは悩みやストレスを感じたときに、助けを求めたり、誰かに相談したりすることは恥ずかしいことだと思いますか。



Q. 深刻な悩みを抱えたときに、あなたは誰かに(どこかに)相談するとおもいますか



- 自殺や精神疾患に対する誤った認識や偏見を払拭できるよう、こころの健康づくりと精神疾患についての正しい理解の促進および、すべての市民が悩みや苦しさを打ち明けやすい状況を作ることができるよう、相談窓口の周知や援助希求行動の促進などの普及啓発に取り組む必要があります。

<主な取り組み>

- こころの健康づくりと精神疾患についての正しい理解の促進や相談窓口周知のため、ウェブサイト「こころの絆創膏」の運営、認知拡大を目的としたディスプレイ広告、SNSによる広告、啓発パンフレットや啓発物品の作成・配布、各種イベントや講演会を実施するほか、援助希求行動の促進を目的として検索結果に応じてウェブサイト「こころの絆創膏」への案内を表示するリスティング広告を実施します。
- 自殺予防週間（9月10日から16日まで）及び自殺対策強化月間（3月）に、国や愛知県、関係機関・団体と連携し、ポスターの掲示やキャンペーン、「こころの絆創膏」をはじめとした啓発物品の配布など、集中的な啓発事業を実施します。また、世界メンタルヘルスデー（10月10日）における啓発活動にも取り組みます。
- 市民への相談窓口情報の周知啓発およびこころの健康づくりの促進のため、相談窓口検索やメンタルヘルスのセルフケア機能等を搭載したスマートデバイス用「こころの絆創膏アプリ」を運営します。
- 広報キャラクターを活用し、幅広い世代に向けて、本市のいのちの支援施策にかかる認知拡大を図ります。
- 精神障害に関する理解や支えを促進するため、メンタルヘルスファーストエイド※の考え方に基づいた「心のサポーター養成研修」を実施します。
※メンタルヘルスファーストエイド…地域の中でメンタルヘルスの問題を抱える人に対し、住民による支援や専門家への相談につなげる取組
- 適切な自殺関連報道がなされるよう、世界保健機関（WHO）が作成した「自殺予防メディア関係者のための手引き」を周知します。



名古屋市「こころの絆創膏アプリ」（令和2(2022)年3月リリース）

<主な施策>

取組	内容
ウェブサイト「こころの絆創膏」の運営	悩みに応じた相談機関の紹介、うつ病に関する知識等を掲載したウェブサイト「こころの絆創膏」を運営。
こころの絆創膏キャンペーン	自殺予防週間及び自殺対策強化月間にあわせて、相談機関等を掲載した携帯用絆創膏（こころの絆創膏）等を配布。
「こころの絆創膏アプリ」の運営	相談窓口検索やメンタルヘルスのセルフケア機能等を搭載した「こころの絆創膏アプリ」を運営。
いのちの支援広報キャラクターによるSNSを活用した情報発信	いのちの支援広報キャラクター「うさじ」のfacebook及びInstagramにおいて関連情報を発信。
心のサポーター養成研修	精神疾患への正しい知識を持ち、地域等でメンタルヘルスの問題がある人等に対して支援する心のサポーター（こころサポーター）を養成。

コラム 1 こころの絆創膏

「こころの絆創膏」とは、本市の様々な自殺対策の事業名に付けられているキーワードです。「絆創膏」の「絆」という字は「きずな」とも読みます。これには、悩みが小さなうちに、人と人との絆で手当てしたいという想いが込められています。

本市では、平成22(2010)年度より相談窓口の周知啓発等を目的としたウェブサイト「こころの絆創膏」を運営しています。現在、ウェブサイト「こころの絆創膏」からは、いくつものコンテンツが生まれています。

- ✿ ウェブサイト「こころの絆創膏」
 様々な悩みの種類に応じた約200の相談窓口・自助グループの情報、精神科医療機関の情報や自死遺族の方へのメッセージなどを掲載
- ✿ 名古屋市「こころの絆創膏アプリ」
 相談窓口情報とメンタルヘルスケアのためのスマートデバイス用アプリ
- ✿ 名古屋市「こころの絆創膏」チャンネル (YouTube チャンネル)
 自殺対策事業、ゲートキーパー研修動画、こころの健康づくりに関する動画を配信
- ✿ 携帯用「こころの絆創膏」
 相談窓口情報等を掲載した手の平サイズの配布用周知啓発品



コラム 2 名古屋市いのちの支援広報キャラクター「うさじ」

本市の自殺対策事業（いのちの支援）をPRするキャラクターである「うさじ」たちは、「こころの絆創膏マンガコンテスト」の入賞作品に登場するキャラクターを元に生まれました。

本市では、自殺対策の一環として、こころの健康に関する無料相談、インターネットを利用した動画広告や地下鉄の車内のステッカー掲出による相談窓口の周知啓発など、様々な事業をおこなっています。

市民の皆様へ、このような事業を認知していただくため、また親しみを持っていただけるようにと名古屋市いのちの支援広報キャラクター「うさじ」たちを様々なビジュアルに起用しています。

「うさじ」たちは、「悩んだり、辛いときには、ひとりで悩みを抱えず相談してください」という「いのちの支援」の基本となるメッセージを伝え続けています。

どうぞ「うさじ」たちを目印にして、本市の「いのちの支援」がおこなう様々な事業について見つけてください。

名古屋市いのちの支援広報キャラクター



コア丸

ぴよ吉

うさじ

うさじじ

うさばば

うさ坊

うさ美

② ライフステージ等に応じた支援

■ 児童・生徒

<現状・課題>

- 厚生労働省が人口動態統計により作成した令和3(2021)年の全国の死因順位別のデータによると10歳代の死因の第1位が自殺となっています。
- 問題の整理や対処方法を身につけることができれば、それが「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」となり、学校で直面する問題や、その後の社会人として直面する問題にも対処する力、ライフスキルを身につけることができると言われています。
- 児童・生徒の自殺は、長期休業明け前後に多い傾向があることから、長期休業前から長期休業期間中、長期休業明けの時期にかけて、児童・生徒向けの自殺予防の取組に関する周知徹底の強化を実施したり、GIGAスクール構想で配布されているPCやタブレット端末の活用等による児童・生徒の心の状態の把握やSNS報告相談を推進したりするなど、学校等における早期発見・見守り等の取組を推進することが必要です。
- いじめ防止対策推進法、「いじめの防止等に関する基本的な方針」(平成25(2013)年10月11日文科科学大臣決定)等に定める取組を推進するとともに、いじめは決して許されないことであり、「どの子どもにも、どの学校でも起こり得る」ものであることを周知徹底し、すべての教育関係者がいじめの兆候をいち早く把握して、迅速に対応する必要があります。
- 不登校の子どもへの支援について、学校内外における居場所の確保を含めた早期からの支援につながる効果的な取組等を、関係機関等と連携しながら推進するとともに、学校内外における相談体制の充実を図ることが必要です。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、不規則な学校生活を強いられたり行事や部活動が中止や延期となったりすることなどによる影響も踏まえて対策を講じる必要があります。

<主な取り組み>

- 児童・生徒に困難やストレスへの対処法や、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育(SOSの出し方に関する教育)を行う際に活用する児童・生徒向けこころの健康に関する啓発パンフレットや解説書を作成・配布するとともに、保護者等を対象に、児童・生徒が発するSOSの受け止め方について大人が理解を深めるためのパンフレットを作成・配布します。
- 名古屋市立学校(小・中・特別支援・高等学校)の児童・生徒(小4~高3)を対象に児童・生徒向けこころの健康に関する啓発パンフレット(「気づいてる?こころのSOS」)を用いた自殺予防教育を実施し、生活上の困難・ストレスに直面した時の対処法を学び、実際に活用できるようにします。

- 名古屋市内の私立学校の自殺予防教育を支援するため、児童・生徒向けこころの健康に関する啓発パンフレット等を配布します。
- 児童・生徒が出したSOSに気づき、受け止め、適切に支援できるよう、自死遺児やSOSをうまく表現できない児童・生徒等に対する理解も含め、教職員の資質向上を図るための研修等を実施します。
- 名古屋市立学校（小・中学校）の児童・生徒（小4～中3）に対して学校生活アンケートを行い、児童生徒の心の状態を把握し、きめ細やかな指導・支援に生かします。
- インターネット上の児童生徒に関する問題のある書き込み等を検索・監視し、削除依頼等の対応やSNS等を活用した報告・相談体制を導入することにより、多様な悩みや相談に対応します。
- 「なごや子ども応援委員会」を設置して、いじめ、不登校や非行等の問題に対応するため、常勤のスクールカウンセラーを始めとするスタッフを学校現場に配置します。
- 「ナゴヤ子ども・親総合支援」による、さまざまな悩みや心配を抱える子どもや親に寄り添って総合的に支援し、子どもの目の前の進路にとどまらず将来の針路を応援するための取組みを実施します。
- 配布されているPCやタブレット端末の活用等による児童・生徒の心の状態の把握やSNS報告相談を推進し、適切に対応します。
- 教室に入れない生徒が安心して学校生活を送ることができるようにするため、「校内の教室以外の居場所づくり」を推進します。
- 「ハートフレッドなごや」において、子どもの教育・養育上の問題に関するあらゆる内容について相談に応じます。
- 若年層が親しみやすい漫画を題材にした「こころの絆創膏マンガコンテスト」など、相談機関と連携して若年層の援助希求行動を促すためのイベント「スマイル！こころの絆創膏デー」を行うとともに、若年層と親和性の高いSNSを活用した情報発信やウェブサイトによる情報提供を行います。
- 長期休業明け等に子ども・若者の自殺が増加する傾向を踏まえて、適切な時期に援助希求行動の促進等の啓発を実施します。
- 児童・生徒が悩みをひとりで抱え込まないよう、周りの大人が児童・生徒のSOSに気づき、受け止め、適切に支援できるように、家庭・地域・学校・関係機関の連携強化を図ります。

<主な施策>

取組	内容
自殺予防教育用パンフレットの作成・配布	児童・生徒向けこころの健康に関する啓発パンフレット及び解説書を、市立小・中・高・特別支援学校の児童・生徒、教員、関係機関等に配布。また、SOSの受け止め方について大人が理解を深めるための啓発パンフレットを保護者に配布。
自殺予防に関する授業の実施	市立学校（小・中学校・特別支援・高等学校）の児童・生徒（小4～高3）が、児童・生徒向けこころの健康に関する啓発パンフレットを用いて、生活上の困難・ストレスに直面した時の対処法を学び、実際に活用できるように授業を実施。
ウェブ版学校生活アンケート	名古屋市立学校（小・中学校）の児童生徒（小4～中3）に対して、学校生活アンケートを行い、児童生徒の心の状態を把握し、きめ細かな指導・支援に活用。
インターネット上におけるいじめ等防止対策	インターネット上の児童生徒に関する問題のある書き込み等を検索・監視し、削除依頼等の対応やSNS等を活用した報告・相談体制を導入することにより、多様な悩みや相談に対応。
校内の教室以外の居場所づくり	教室に入れない生徒が安心して学校生活を送ることができるようにするため、校内の教室以外の居場所づくりを実施。
スマイル！こころの絆創膏デー	子ども・若者向けに、各種相談窓口の周知を目的としたイベントを開催。あわせて、「悩んだ時に救われた一言」等をテーマに「こころの絆創膏マンガコンテスト」を実施。



こころの健康に関する啓発パンフレット「気づいてる？こころのSOS」

コラム 3 なごや子ども応援委員会

なごや子ども応援委員会は、常勤の専門職を学校現場に配置し、子どもたちと普段から関わりながら学校と共に、問題の未然防止、早期発見や個別支援を行い、子どもたちを支援する体制づくりを推進する組織です。

✿ 職員の構成と主な職務内容

● 総合援助職

子ども・保護者等の相談対応や、関係機関との連携・情報共有をはじめ、生物・心理・社会面から総合的に子どもを応援・援助します。

● スクールカウンセラー

臨床心理士等の専門的知識・経験を活かし、心理教育等の観点に基づいた学校生活全般に対する援助や、児童生徒・保護者・教職員への相談対応を行います。

● スクールソーシャルワーカー

社会福祉士等の福祉の専門的知識・経験を活かし、児童生徒が置かれた環境への働きかけや関係機関との連携を図ります。

● スクールセクレタリー

ブロック内の庶務事務をはじめ、ブロック間や学校との連絡調整など、子ども応援委員会の活動を円滑に行うための役割を担います。

● スクールポリス

元警察官が学校内外の見守り活動や必要に応じた警察との連携を図ります。
なごや子ども応援委員会の活用方法など、詳しくは、ホームページをご覧ください。

なごや子ども応援委員会

検索



コラム 4 ナゴヤ子ども・親総合支援

● キャリアサポート事業

子どもが夢や目標に向かって自ら踏み出せる力を身に付けることができるよう、キャリアコンサルタントを「キャリアナビゲーター」として配置し、キャリア教育の幅広い推進とキャリアプランニングの応援を行います。

● 家庭訪問型相談支援事業

不登校、成績不振など様々な悩みを抱える子どもや親に対して、家庭訪問による相談支援を行い子どもの将来を応援するための支援を行います。

● 子どもの権利擁護機関の運営

子どもの権利を守る文化及び社会の形成をめざし、子どもの最善の利益を確保するため、子どもの権利の侵害に対して、子どもや保護者などからの相談・申立てや自己の発意に基づき子どもの権利の保障をはかるとともに、子どもの権利に関する普及啓発を推進する独立性のある公的第三者機関を運営します。

■ 大学生等の学生

<現状・課題>

- 大学生等の学生は住み慣れた地域や保護者の元を離れ一人暮らしを始めるなど環境や人間関係の大きな変化といった高校生までとは異なる悩みが発生することがあります。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、不規則な学校生活を強いられたり行事や部活動が中止や延期となったりすることなどによる影響も踏まえて対策を講じる必要があります。

<主な取り組み>

- 市内の大学、短期大学等と連携して学生相談に関わる大学・短期大学関係者等向けの研修及び情報交換を内容とする「こころの絆創膏セミナー」を開催します。また、市内の大学等との連携により、援助希求行動の促進や相談窓口等の周知を図ります。
- 若年層が親しみやすい漫画を題材にした「こころの絆創膏マンガコンテスト」など、相談機関と連携して若年層の援助希求行動を促すためのイベント「スマイル！こころの絆創膏デー」を行うとともに、若年層と親和性の高いSNSを活用した情報発信やウェブサイトによる情報提供を行います。
- 若者が日常的なコミュニケーション手段として利用するSNSを通じて、相談・支援を受けられるよう、「名古屋市こころの健康無料相談」等においてLINEによる相談を実施します。

- 多様なニーズに対応するため、SNS等を活用した相談事業を拡充し、相談者が相談しやすく、また、効果的な支援が可能となるような仕組みの構築を進めます。

<主な施策>

取組	内容
こころの絆創膏セミナー	地域内の大学・短期大学関係者等を対象に、学生に関する自殺対策等についての情報共有および意見交換を行うセミナーを開催。
スマイル!こころの絆創膏デー	子ども・若者向けに、各種相談窓口の周知を目的としたイベントを開催。あわせて、「悩んだ時に救われた一言」等をテーマに「こころの絆創膏マンガコンテスト」を実施。
こころの健康無料相談	電話およびLINEによる相談を実施。また必要に応じ、平日夜間および土日に精神科医等の専門家によるメンタルヘルス相談を実施。



名古屋市 秘密厳守

『名古屋市こころの健康無料相談』

平日夜間および土日に精神科医・臨床心理士・産業カウンセラー等による面接相談を行っています。(要予約)
まずは電話相談・LINE相談からご相談ください。(ご家族による相談も可能です)

電話相談

052-962-9002

受付時間: 毎日9:00~21:00
(祝休日・年末年始除く)

LINE相談
(LINEチャット相談)

受付曜日: 木曜・日曜日
時 間: 16:00~21:00
(祝休日・年末年始除く)

「周知用カード」

コラム 5 スマイル！こころの絆創膏デー

本市では、子ども・若者向けに悩みを抱えた際の援助希求行動を促し、各種相談窓口への理解を深めることで自殺予防につなげることを目的とした「スマイルデーなごや」（※現在の名称：「スマイル！こころの絆創膏デー」）を平成 25(2013) 年度より開催しています。

本イベントでは、若年者の相談支援を行っている各種相談機関の相談ブースや地元出身の著名人を招いたステージイベント等により、子ども・若者に対し、「悩みを抱えたときには、周囲に援助を求めよう」というメッセージを発信する企画を実施しています。

本イベントは、令和 2(2020) 年度からのコロナ禍においては、オンライン開催とし子ども・若者が参加しやすい様々なオンラインコンテンツを提供し開催しています。



(案内チラシ抜粋)

■ 様々な困難を抱える子ども・若者

<現状・課題>

- ひきこもりやニート等、社会参加や自立にあたって困難を抱える子ども・若者を支援することは、本人及び家族の精神的負担を軽減することに繋がり、自殺の予防に有効であると考えられます。
- 子ども・若者がヤングケアラーとならざるを得ない場合に対して、適切な情報の周知や支援を行っていくことが必要です。

<主な取り組み>

- 精神保健福祉センター（こころぼ）に併設している「ひきこもり地域支援センター」において、ひきこもりの本人や家族等の相談、関係機関との連絡調整、リーフレットの作成・配布などを行います。また、相談支援体制の強化や様々な関係機関との連携強化を図ります。
- 「子ども・若者総合相談センター」において、ニート、ひきこもりなど社会生活を営む上で様々な困難を有する子ども・若者の相談を行い、その子ども・若者の状況に応じた支援機関へつなぐとともに、子ども・若者が最終的には就労など自立できるように支援します。
- 「なごやっ子SOS」において、保護者、児童本人及び電話による相談を希望する者に児童虐待に関することのみならず、子育てに関する悩みや不安に関する相談を、電話により24時間・365日の体制で受け付ける電話相談事業を実施します。
- 名古屋市子どもの権利相談室「なごもっか」において、子どもの権利侵害に関する相談、申立て等に基づき、権利の回復のための取り組みを進めるとともに、子どもの権利について普及啓発を実施します。
- ひとり親家庭、生活保護世帯及び生活困窮世帯の子どもを対象とした中学生の学習支援事業及び高校生世代への学習・相談支援事業による居場所づくりを行います。
- ヤングケアラーとならざるを得ない場合に支援を受けられるよう、関係者向け研修を実施する等、適切な情報の周知や支援を図ります。
- 関係支援機関との連携強化や相談・訪問支援の体制を整備することで困難を抱える子ども・若者の支援の充実を図ります。

<主な施策>

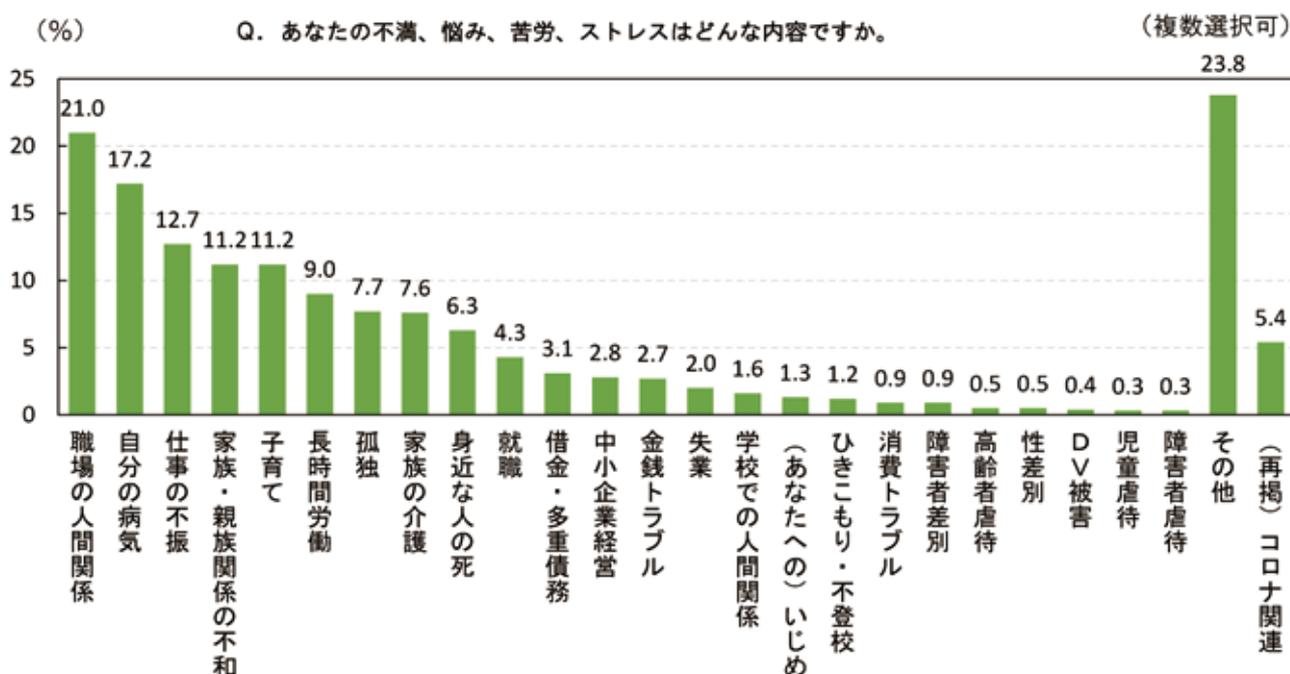
取組	内容
ひきこもり地域支援センターの運営	ひきこもりの本人や家族等の面接相談を行うとともに、関係機関との連携強化のための会議や研修の実施、ひきこもりに関する普及啓発を実施。
名古屋市子ども・若者総合相談センターの運営	ニート、ひきこもりなど社会生活を営む上で困難を有する子ども・若者の相談に応じ、適切な支援機関へつなぐとともに、支援機関等のネットワークを活用しながら、自立までの支援を実施。
なごやっ子SOS	児童虐待や子育てに関する悩み・不安に関する相談を、電話により24時間・365日の体制で受け付ける電話相談事業を実施。
名古屋市子どもの権利相談室「なごもっか」	子どもの権利侵害に関する相談、申立て等に基づき、権利の回復のための取り組みを進めるとともに、子どもの権利について普及啓発を実施。
中学生の学習支援	ひとり親家庭、生活保護世帯及び生活困窮世帯の中学生を対象に、学習及び進学意欲を増進し、学習習慣を身につけさせる支援を行う学習支援を実施。
高校生世代への学習・相談支援事業	中学生の学習支援事業に参加した高校生等の中退防止や将来の不安や悩みに対応するため、進学後の学習支援や職業・進路等の悩みに対する巡回相談を行うとともに、個別支援が必要な子どもを適切な支援につなぐ事業を実施。



■ 勤労者

<現状・課題>

- 警察庁の自殺統計によると、令和3(2021)年の本市の職業別の自殺者においては、「被雇用・勤め人」の割合が34.4%と最も高くなっており、自営業・家族従業者を合わせると有職者の自殺者数は全体の38.1%となります。
- 「こころの健康に関するアンケート」では、「あなたの不満、悩み、苦労、ストレスはどんな内容ですか」という問いに対する回答は「職場の人間関係」の割合が21.0%と最も高く、「仕事の不振」が12.7%、「長時間労働」が9.0%との結果でした。



- テレワークの導入が進んだことにより、ワーク・ライフ・バランスが推進された反面、労働時間管理が困難になる結果、過重労働が生じていることや、孤独感・疎外感を感じやすいとの報告もあります。
- 長時間労働や職場の人間関係などから生じる強いストレスにより、うつ病を発症することがあり、うつ病は自殺のリスク要因であることから、職場におけるメンタルヘルス対策やワーク・ライフ・バランスの推進が必要とされています。
- すべての事業所においてパワーハラスメント、セクシュアルハラスメント及び妊娠・出産等に関するハラスメントがあってはならないという方針の明確化や、その周知・啓発、相談窓口の設置等の措置を講じる必要があります。

<主な取り組み>

- 朝の通勤時間や夕方の帰宅時間にあわせた「こころの絆創膏キャンペーン」において、うつ病の症状や悩みに応じた相談機関の情報を掲載した絆創膏を配付し、相談窓口の周知・啓発を図ります。
- 勤労者が相談しやすいように、「名古屋市こころの健康無料相談」において、平日夜間や土日に精神科医、臨床心理士、産業カウンセラー等による面接相談を開催します。
- 勤労者等を対象に、市民相談室で専門家による労働相談を実施します。
- 中小企業や経営者団体等の実施する研修においてメンタルヘルス対策に関する出前講座を行う専門家を派遣するほか、ハラスメントの防止を含む企業の就労環境整備に向けた啓発・相談等を行い、ワーク・ライフ・バランスの取り組みを支援します。
- こころの健康や相談窓口についての周知を推進するとともに、相談できる場の充実を図ります。



携帯用絆創膏「こころの絆創膏」

<主な施策>

取組	内容
こころの健康無料相談	電話およびLINEによる相談を実施。また必要に応じ、平日夜間および土日に精神科医等の専門家によるメンタルヘルス相談を実施。
労働相談	専任の労働相談員による労働条件や労働福祉など労働問題に関する電話、メール、面接相談を実施。
メンタルヘルス対策に関する出前講座	中小企業等が行う研修へ社会保険労務士等を派遣する出前講座を実施。
働き方改革の推進	企業に対し、多様で柔軟な働き方や、ワーク・ライフ・バランスに関するセミナーを開催するほか、専門家を派遣して、従業員が多様で柔軟な働き方を選択できる環境整備に関する助言を実施。また、ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組んでいる企業等をワーク・ライフ・バランス推進企業として認証。

■ 様々な困難を抱える女性・妊産婦

<現状・課題>

- 厚生労働省の人口動態統計によると、令和2（2020）年の本市の自殺者数は、男性が前年比で26人増加（12.4%増）したところ、女性は30人増加（31.6%増）しており、男性に比べて女性の増加が大きくなっています。また、令和3（2021）年の本市の自殺者数は、前年比で、男性は24人減少しましたが、女性は2人増加している等、コロナ禍において女性の自殺が増加傾向にあります。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大による望まない孤独・孤立で不安を抱える女性や就労面等の問題に直面する女性を始め、DV被害者、生活困窮者、性暴力被害者等、様々な困難・課題を抱える女性に寄り添ったきめ細かい相談支援等の推進が求められます。
- 妊娠中及び出産直後は、ホルモンバランスや生活環境の急激な変化により精神面の不調をきたすことがあり、症状が深刻となる「産後うつ病」も一定の割合で発症することが報告されています。妊産婦の自殺死亡率は、同世代の一般女性よりも高く、産後うつは自殺リスクを高める要因であることから、母子保健施策における妊産婦への支援の中で、産後うつの発症予防及び早期発見、早期対応に取り組む必要があります。

<主な取り組み>

- 男女平等参画推進センター「イーブルなごや相談室」や配偶者暴力相談支援センター、社会福祉事務所で女性やDV被害者に対する電話相談等を実施します。
- 仕事・暮らし自立サポートセンターで、生活に困りごとや不安を抱えている方へ、就労による経済的な自立や、家計の改善による日常生活の自立を支援します。
- 厚生労働省によれば、SNS相談の利用者に女性が多いとの分析もあり、日常的なコミュニケーション手段として利用するSNSを通じて、相談・支援を受けられるよう、「名古屋市こころの健康無料相談」等においてLINEによる相談を実施しています。また、SNSを活用した情報発信や、ウェブサイトによる情報提供を行います。
- 子育て総合相談窓口（子育て世代包括支援センター）における母子健康手帳交付時に、保健師等が全員に面接を行い、継続的な支援が必要な妊婦に対しては、状況に応じた支援を行います。また、出産を目前に控えた妊婦に対しては、電話等による働きかけを行うことにより、妊娠・出産の不安を軽減し、出産後も気軽に相談がしてもらえるよう妊娠期からの支援を行います。

- 出産後間もない産婦に対しては、心身の健康状態や生活環境等の把握を行い、心身の不調又は育児不安を抱える産婦等に対しては、心身のケアや育児のサポートを行う等、安心して子育てができる支援体制を確保しています。また、新生児乳児等訪問指導において産婦に対して家庭訪問をする際には、産後うつ病の予防に関するリーフレットを配布するなど、産後うつ病の予防と早期発見を図ります。
- 予期せぬ妊娠などにより身体的・精神的な悩みや不安を抱えた方等に対して、「なごや妊娠SOS」において、相談支援を実施します。
- 母子保健事業の中でも、特に妊娠期から産後の初期段階までの支援を充実させることで、産後うつ病の予防や早期発見、育児不安や負担の軽減が図れるように取り組みます。
- 令和6年4月から「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行されることを踏まえ、必要な取組を推進します。



<主な施策>

取組	内容
「イーブルなごや相談室」女性のための総合相談（男女平等参画推進センター）	女性の専門相談員が女性が日常生活の中で直面する悩みや不安を受け止め、性別役割的な価値観等を捉え直しながら、主体的な問題解決を目指す相談を実施。
配偶者暴力相談支援センター	配偶者からの暴力被害者の保護のため、被害者からの相談、自立支援等を実施。
社会福祉事務所における女性福祉相談	各社会福祉事務所に女性福祉相談員を配置し、様々な女性の相談を実施。
名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンターの運営	生活に困窮している方が抱える複合的な課題に応じた相談支援を行う窓口として、就労支援や家計再建に向けた支援を一体的に実施。また、対象者を早期に把握し適切な支援につなぐために、地域連携の推進やアウトリーチ支援を実施。
こころの健康無料相談	電話およびLINEによる相談を実施。また必要に応じ、平日夜間および土日に精神科医等の専門家によるメンタルヘルス相談を実施。
子育て総合相談窓口（子育て世代包括支援センター）の取組み	妊娠にまつわる不安を感じやすい時期に、子育て総合相談窓口（子育て世代包括支援センター）から電話、面接等により、状況確認や、今後の支援施策等についての情報提供等を実施。
産後ケア事業	出産直後の産婦が、入院を要しない程度の心身の不調・育児不安等により育児困難感がある場合に、産婦及び乳児に対して、助産所等における宿泊または日帰りによる支援（母体ケア、乳児ケア）を実施。
新生児乳児等訪問指導	概ね生後4か月児までの乳児のいるすべての家庭に保健師または助産師による訪問指導時に、産後うつ病の早期発見と予防を図るとともに、予防につながる知識の普及啓発のためのリーフレットを配付。
なごや妊娠SOS	思いがけない妊娠等に悩む人及びその家族等が、孤立することなく、必要な支援を受けることができるよう、助産師が電話やメール、LINEによる相談を実施。

■ 高齢者

<現状・課題>

- 高齢者の自殺の背景には、慢性疾患による継続的な身体的苦痛や将来への不安、身体機能の低下に伴う社会や家庭での役割の喪失感、近親者の喪失体験、介護疲れ等によるうつ病が多いと言われています。
- 高齢者は閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいとされています。高齢者の閉じこもりや抑うつ状態になることを予防することは、介護予防の観点からも必要です。

<主な取り組み>

- 高齢者の孤立防止事業等により地域の支援ネットワークを構築するとともに、いきいき支援センター（地域包括支援センター）において健康・福祉・介護などに関する総合相談の実施や孤立しがちな高齢者に対して個別のケースワークを行うことでひとりひとりの状況に合わせた支援を実施します。
- 地域の中で生きがいや役割を持って生活できるよう、福祉会館や鯉城学園において、講座の実施や交流の場の提供を行うことで、仲間づくりを促し、高齢者の生きがいを高めます。
- 高齢者サロンや認知症カフェなど誰もが気軽に集い、仲間づくりや情報交換ができる居場所づくりを推進します。
- 高齢者の社会参加を支援し、もって高齢者の福祉の増進を図るため、高齢者に対して市バス・地下鉄等に無料で乗車できる敬老パスを交付します。
- 家族介護者教室を実施する等により高齢者を介護する方の負担を軽減する取り組みを実施します。
- 高齢者支援に携わる職種の方々に向けて、高齢者の自殺防止のための適切な対応方法や、高齢者が抱える様々な問題に関して、専門家や各種相談窓口等に確実につなげるための方法を示したハンドブックを作成・配布します。
- 高齢者の地域の支援ネットワークの連携を強化し、高齢者の見守り等支援の充実を図ります。

<主な施策>

取組	内容
いきいき支援センター（地域包括支援センター）	保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職員が、健康・福祉・介護などに関する総合相談等を実施。
福社会館の運営	健康相談や生活相談に応じるほか、健康づくりや教養の向上等のための講座を開催し、交流の場を提供する。
鯉城学園の運営	高齢者の教養の向上を図り、生きがいを高め、社会的活動への参加を促進するため、学園を運営。
高齢者サロンの推進	高齢者の身近な居場所となるサロンについて、開設及び運営に係る相談や助成を実施。
認知症カフェ	認知症の人やその家族、地域住民、専門職等地域の誰もが気軽に集い、仲間づくりや情報交換ができる場である認知症カフェについて、開設及び運営に係る相談や助成を実施。
敬老パスの交付	市バス・地下鉄・メーグル（なごや観光ルートバス）・ゆとりーとライン・あおなみ線ならびに名鉄（上飯田連絡線を含む）・JR東海・近鉄の鉄道の市内運行区間および名鉄バス・三重交通の路線バスの原則市内運行区間を無料で乗車できる乗車券を交付。
家族介護者教室の実施	在宅で高齢者の介護を行う家族に介護の知識や技術の向上を図るための講座を開催するとともに、介護者同士の交流を通じて心身の疲労の軽減を図る。
高齢者支援者向けハンドブックの作成・配布	高齢者の自殺防止のための適切な対応方法や、高齢者が抱える様々な問題に関して、各種相談窓口等に確実につなげる方法を示したハンドブックを作成・配布。

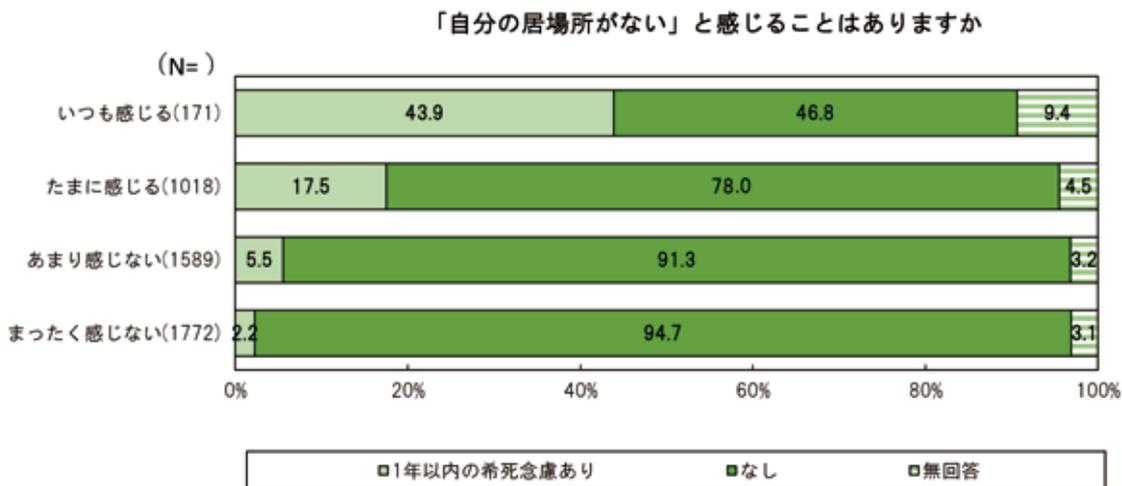
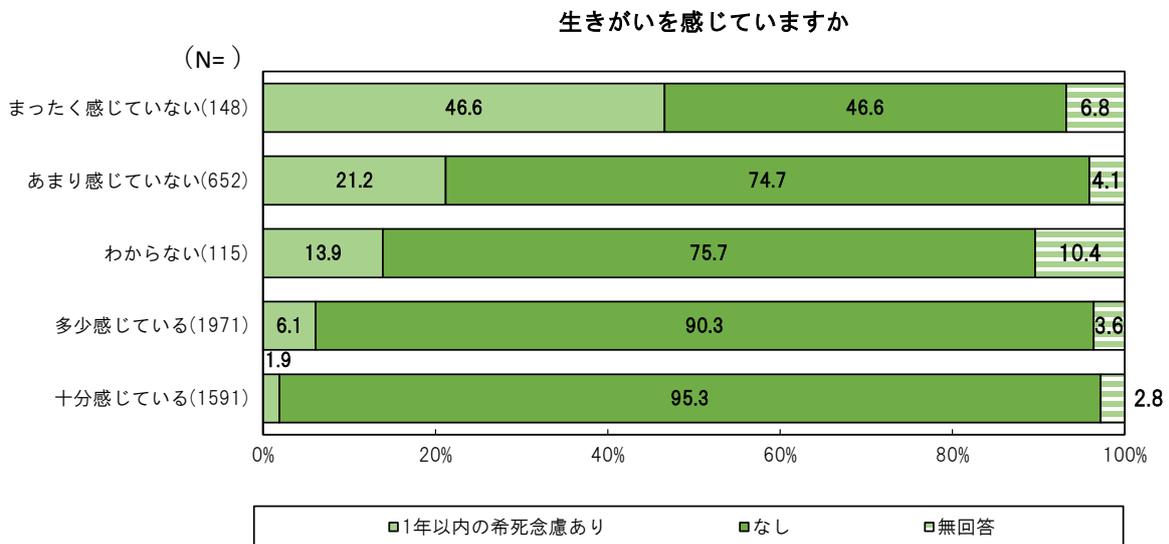


「高齢者の自殺予防ハンドブック」

③ 生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やす取り組み

<現状・課題>

- 自殺を考える方は、複数の問題を抱えていることが多いことから、それぞれの問題に対応する相談窓口が整備されており、また適切な連携が図られていることが生きることの促進要因となります。
- 「こころの健康に関するアンケート」では、「生きがいをまったく感じていない」人の中で 1 年以内に希死念慮のあった人の割合が 46.6%という結果であり、生きがいを感じなくなるほど、希死念慮を抱く割合が高くなる傾向が見られました。
また「自分の居場所がないといつも感じる」人の中で 1 年以内に希死念慮があった人の割合も 43.9%と高い結果となり、居場所がないと感じるほど、希死念慮を抱く割合が高くなる傾向が見られました。



- 生きがいを持つことや、孤立を防ぐための居場所づくりを支援する取り組みは、生きることの促進要因を増やし自殺を予防することにつながる必要な対策です。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大による望まない孤独・孤立で不安を抱える方を始め、経済生活問題や勤務問題など、様々な困難・課題を抱える方に寄り添ったきめ細かい相談支援等の推進が求められます。

<主な取り組み>

- 様々な悩みに対応した相談窓口が関係機関・団体において開設されており、相談を受け付けています。また「自殺対策関係相談機関等ネットワーク会議」を開催するとともに、地域連携マニュアル「ガイドブック常備薬こころの絆創膏」、ウェブサイト「こころの絆創膏」等の活用により、各種相談機関の連携強化を図ります。
- 電話相談およびインターネット相談を実施する民間団体に対し、経費の助成等の支援を実施します。
- 各区の福祉会館において健康づくりや教養の向上等のための講座を開催し、高齢者の生きがいを高めるとともに、仲間づくりや交流の場を提供します。また高齢者の教養の向上を図り、生きがいを高め、社会的活動への参加を促進するため、鯨城学園を運営します。
- 各区の生涯学習センターにおいて市民が生き生きと前向きに生活できるような生きがいづくりを推進するために、学び始めたり、学びを継続したり、学びの成果を社会へ還元したりする生涯学習のきっかけとなる講座やイベントを開催します。
- 精神障害者の家族によるピア相談及び家族同士の繋がりを深める交流事業を実施します。
- いきいき支援センター（地域包括支援センター）に、専任の見守り支援員を配置し、孤立しがちな高齢者に対しての個別ケースワークを行い、福祉・介護サービスの提供や、地域の連携による見守りネットワークの調整など、ひとりひとりの状況に合わせた支援を実施します。
- ひとり親家庭、生活保護世帯及び生活困窮世帯の子どもを対象とした中学生の学習支援事業及び高校生世代への学習・相談支援事業による居場所づくりを行います。
- 外国人が日本の生活で抱く不安や悩みなどを解消するため、母国で資格、経験のあるカウンセラーが通訳を介さずに相談に応じる「外国人こころの相談」を予約制で行っています。また、外国人が孤独や孤立感を感じながら精神的に不安定になることを未然に防ぐため、仲間づくり、居場所、悩みを共有する場としてピアサポートサロンを開催します。
- 配偶者暴力相談支援センターでDV被害者に対する電話相談等を実施します。
- 家族や仕事、人間関係など、日頃なかなか打ち明けることのできない悩みを抱える男性のための電話・面接相談を行います。
- 新型コロナウイルス感染拡大に伴う影響によるメンタルヘルスの不調に、電話相談で対応する「新型コロナウイルスこころのケア相談」を実施します。

<主な施策>

取組	内容
自殺対策関係相談機関等ネットワーク会議	自殺対策に関する相談機関の連携強化を図るための会議を開催。
地域連携マニュアル「ガイドブック常備薬こころの絆創膏」の作成・配布	各分野の支援機関の情報を共有し、悩んでいる方とそれぞれの悩みに応じた支援先の連携を促進するためのマニュアルを作成・配布。
いのちの電話相談事業補助	社会福祉法人愛知いのちの電話協会が実施する相談事業（電話相談・インターネット相談）に要する経費に対して助成を実施。
講座の開催（生涯学習センター）	生きがいづくりを推進するために、学び始めたり、学びを継続したり、学びの成果を社会へ還元したりすることのできる様々な講座やイベントを開催。
いきいき支援センター（地域包括支援センター）	保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職員が、健康・福祉・介護などに関する総合相談等を実施。
中学生の学習支援	ひとり親家庭、生活保護世帯及び生活困窮世帯の中学生を対象に、学習及び進学意欲を増進し、学習習慣を身につけさせる支援を行う学習支援を実施。
高校生世代への学習・相談支援事業	中学生の学習支援事業に参加した高校生等の中退防止や将来の不安や悩みに対応するため、進学後の学習支援や職業・進路等の悩みに対する巡回相談を行うとともに、個別支援が必要な子どもを適切な支援につなぐ事業を実施。
外国人こころの相談	外国人が日本の生活で抱く不安や悩みなどを解消するため、母国で資格、経験のあるカウンセラーが通訳を介さずに相談に応じる。
ピアサポートサロン	外国人が孤独や孤立感を感じながら精神的に不安定になることを未然に防ぐため、仲間づくり、居場所、悩みを共有する場としてサロンを開催。
配偶者暴力相談支援センター	配偶者からの暴力被害者の保護等のため、被害者等からの相談、自立支援等を実施。
名古屋市男性相談	家族や仕事、人間関係など、日頃なかなか打ち明けられない悩みを抱える男性のための電話・面接相談を実施。
新型コロナウイルスこころのケア相談	新型コロナウイルス感染拡大に伴う影響によるメンタルヘルスの不調に、電話相談で対応。

(2) 自殺の防止

自殺の危険性がある人のサインに気づき未然に防ぐ「自殺の防止」の取り組みとして、周りの人に気になる症状がある場合や複合的な問題を抱え自殺の危険がある場合等に適切な医療や相談窓口につなげ、見守る人材を育成する取り組みを推進します。

また、自殺のリスクを高める要因となる精神疾患患者や自殺未遂者などリスク要因別の取り組みを推進します。

計画期間中(令和5(2023)年度から令和9(2027)年度)に重点的に行う取り組み

- 🍀 周りの悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る役割を担うゲートキーパーの存在について、より一層の周知を図るとともに、広く誰もが研修に参加できるよう研修機会の拡充を図ります。
- 🍀 様々な相談機関の職員や医療機関等の専門職などに向けたゲートキーパー研修の拡充により専門的なゲートキーパーの役割を担う人材育成を図ります。

評価指標	現況 (令和3(2021)年度)	計画目標 (令和4(2022)年度)	計画目標 (令和9(2027)年度)
「身近な人が悩みを抱えているように見えたとき、その人の助けになろうと声をかけ、話を聴こう」と思うし行動できる人の割合	45.3%	50%	60%
ゲートキーパー関連研修の参加者数累計 (平成20(2008)年度から実施)	59,656人	65,000人	100,000人

①自殺対策を支える人材の育成

<現状・課題>

- 令和3(2021)年度までに実施したゲートキーパー研修の参加者数は累計で59,656人でした。
- 市職員や福祉施設職員、教職員等の学校関係者、民間企業、いきいき支援センター等の相談機関職員、民生委員や保健環境委員等の地域団体等の参加者数を増やすとともに、一般市民がゲートキーパー研修を受けやすい環境づくりが必要です。
- ゲートキーパーの養成を通じて、自殺や精神疾患、自死遺族の心情や生きづらさ、留意した方がよいこと等について正しい理解の促進を図っていくことが必要です。
- ゲートキーパー研修を受講した方の活動に対する支援を検討していくことが必要です。

<主な取り組み>

- 自殺や精神疾患、自死遺族の心情や生きづらさ、留意した方がよいこと等について正しく理解し、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人を増やしていけるようゲートキーパーの普及啓発を図るため、ゲートキーパーについて分かりやすく解説したハンドブックや研修動画を作成・配布するとともに、一般市民向けのゲートキーパー研修を実施します。
- かかりつけの医師等への研修や学校関係者等に対する研修への講師の派遣、大学・短期大学関係者が情報交換を行う場を設ける等様々な形で人材育成を行います。
- 市職員をはじめとした関係機関の職員や地域で見守り支援を行う方や団体等に対し自殺に関する基礎知識やゲートキーパーに関すること等の研修を実施することで、様々な関連施策分野に携わる職員や関係者の人材育成を図るとともに、それぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識の共有を図ります。
- 保健センターの精神保健福祉相談員や保健師を対象として、精神保健福祉に関する研修を実施することで基礎知識や相談技術の向上等を図ります。
- 市内の企業に向けて、ゲートキーパー養成動画等の活用や啓発物品の配布等を行い、組織内へのゲートキーパーの養成を推進します。
- ゲートキーパー研修を受講した後に、一定の期間が経過したタイミングで研修の振り返りや問題点および改善点の確認をするフォローアップの機会の設置等を検討します。
- 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が過度の心理的負担を抱えたり孤立しないよう、関係団体とも連携しながら、支援者に対する支援と地域における連携を推進します。

<主な施策>

取組	内容
ゲートキーパー研修	一般市民向けの研修のほか、専門的な様々な分野の方を対象とした研修会・講演会を開催。
ゲートキーパー研修動画	幅広い層にゲートキーパー研修を受講してもらえるよう、研修動画をウェブサイト「こころの絆創膏」等において配信。
ゲートキーパー研修講師派遣事業	幅広い層にゲートキーパー研修を受講してもらえるよう、民間事業者などが開催する研修へ講師の派遣を実施。
かかりつけ医等心の健康対応力向上研修	かかりつけの医師等に対し、うつ病等精神疾患に関する適切な診療の知識・技術および精神科医等の専門医との連携方法等を習得するための研修を実施。
市職員・関係職員の人材育成事業	市職員および関係職員への研修を実施するほか、インターネット上で自殺対策に関する研修資料を掲載。
企業向けゲートキーパーの普及啓発	企業向けにゲートキーパー養成動画等の活用や、啓発物品の配布等を行い、組織内へのゲートキーパーの養成を推進。

コラム6 ゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。「いのちの門番」とも言われます。

問題を抱えて悩んでいる人は、何らかの悩みのサインを発していることが多いと言われています。そのため、家族や友人、同僚など周りの人が身近な人の悩みのサインに気づき、適切な支援につないでいくことがとても重要です。

「ゲートキーパー」は、医師などの専門家だけができるのではなく、誰でもなることができます。

みなさんも大切な人のいのちを守るゲートキーパーとして、できることから始めてみませんか？



「大切な人を支える！
ゲートキーパーハンドブック」

② リスク要因を抱えた方への支援

■ 精神疾患患者

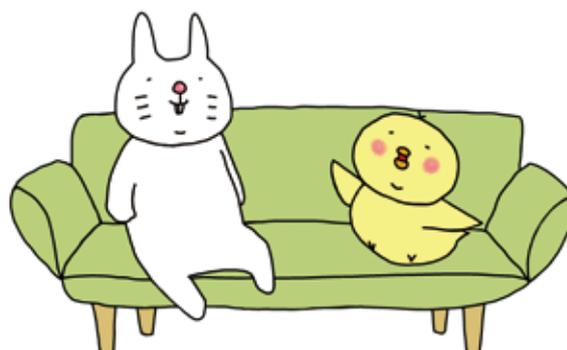
<現状・課題>

- 令和3(2021)年の警察庁の自殺統計によると、本市の自殺の原因・動機で最も多いのは健康問題で、健康問題のうち64.1%が精神疾患となっています。中でも、うつ病については健康問題のうちの46.7%と最も割合が高くなっています。
- うつ病をはじめとした気分障害、統合失調症、アルコール依存症などの精神疾患は自殺のリスクを高めますが、適切な治療等により回復することが可能であり、精神疾患についての正しい理解の促進を図り、適切な精神科医療等を受けられるようにすることが必要です。
- また、うつ病は不眠や食欲がないなどの身体症状が出ることが多く、内科医等のかかりつけの医師を受診することが多い傾向にあります。そのためかかりつけの医師等が適切なうつ病等精神疾患に関する診療の知識・技術及び精神科等の専門の医師との連携方法等を習得する取り組みが必要です。
- 統合失調症は幻覚や妄想が特徴的な精神疾患ではありますが、そういった症状だけではなく、病気を抱えるつらさや生活のしづらさなどの悩みを抱えており、適切な治療とともに生活全般にわたる支援を受けられるようにすることが必要です。
- 思春期の子どものうつは、「うつ」という気分が子ども自身にもわかりにくく、うまく表現できないことから、本人が気づかないことがあります。
- アルコールや薬物、ギャンブル等の依存症は適切な支援により、回復が十分可能な疾病ですが、専門医療機関・専門医不足等から依存症患者が必要な支援を受けていない状況にあります。そのため行政・精神科医療機関等・民間支援団体・依存症家族の連携による包括的な支援体制の整備が必要です。

<主な取り組み>

- 各区の保健センターや精神保健福祉センター（こころぼ）等において精神保健福祉相談を実施しています。また夜間及び土日に市内中心部でうつ病等に関するメンタルヘルス相談を行う「こころの健康無料相談」を実施します。
- 精神保健福祉センター（こころぼ）において、思春期に起こりがちな心の健康に関する諸問題について保健センター職員や高等学校教員等を対象とした研修を実施しています。また思春期に起こる様々な悩みやこころの不調、こころの病気を抱えている本人やその家族等を対象に「思春期の精神保健相談」を実施します。

- 依存症患者が適切な支援を受けられるようにするため、精神保健福祉センター（ここらぼ）が「名古屋市依存症相談窓口」を設けて相談対応にあたっています。また、アルコールや薬物の問題に悩む家族を対象に正しい知識や接し方を学ぶ「依存症家族のつどい」を実施します。
- 依存症に関する専門的な治療を行っている医療機関を依存症専門医療機関や依存症治療拠点機関として選定するとともに、依存症当事者や家族、依存症に関する問題に取り組む民間団体への支援を実施します。
- うつ病と診断された方の家族を対象に正しい知識や接し方を学ぶ「うつ病家族教室」を実施します。
- 精神科病院に入院中の措置入院者等の地域移行を促進し、精神障害者が、適切な治療や支援を受けながら、地域の一員として自分らしい生活を営むことができるよう、保健・医療・福祉関係者による協議の場を設置し、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組みを実施します。
- うつ病の早期発見・早期治療の取り組みを進めるため、かかりつけの医師等に対し、うつ病等精神疾患に関する適切な診療の知識・技術及び精神科等の専門の医師との連携方法を習得する研修を実施します。
- 精神障害のために自傷他害のおそれのある精神障害者又はその疑いのある方に関する警察官の通報に24時間対応します。また、愛知県と共同で、精神障害者及びその家族等からの電話による緊急的な相談に24時間体制で応じ、必要な受診調整等を行う精神科救急情報センターを運営するとともに、夜間及び休日等において精神科疾患の急性発症若しくは症状の急変により医療が必要となった者に対して、入院を含む診療応需の体制を整備する精神科救急医療対策事業を行います。
- 保健センターや精神保健福祉センター（ここらぼ）と医療機関等の連携を進め、未受診・治療中断者などきめ細かい支援が必要な方に対応できる体制を目指します。



<主な施策>

取組	内容
精神保健福祉相談	保健センターにて毎週精神科嘱託医によるこころの健康相談を実施するほか、精神保健福祉相談員、保健師等によるこころの健康に関する相談・訪問指導を実施。
こころの健康無料相談	電話およびLINEによる相談を実施。また必要に応じ、平日夜間および土日に精神科医等の専門家によるメンタルヘルス相談を実施。
思春期精神保健関係者研修	思春期に起こりがちな心の健康に関する諸問題を主な内容とし、保健センター職員や高等学校教員等を対象に、専門職として資質の向上を図るために研修を実施。
思春期の精神保健相談	思春期の子どもやその家族等に思春期の心の問題に関する精神科医等による相談を実施。
依存症相談	アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存で悩んでいる方やその家族を対象にした相談を実施。
依存症家族のつどい	依存症相談を利用した家族を対象として、本人への接し方を学んだり家族同士の交流を目的としてつどいを実施。
依存症関連問題支援事業	アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症を抱える当事者が健康的な生活を営むことができるよう、依存症問題の改善に取り組む民間団体の活動に要する経費の助成。
うつ病家族教室	うつ病患者の家族等がうつ病等に関する正しい知識やうつ病患者への接し方を学び、家族同士で交流する教室を開催。



■ 自殺未遂者

<現状・課題>

- 警察庁の自殺統計によると、令和3(2021)年の本市の自殺者のうち、自殺未遂歴のある方の割合は21.8%(男性15.4%、女性31.4%)となっています。
- 自損行為により救急搬送された方は令和3(2021)年では890人にのぼります。自殺未遂者は、自殺対策においては重要なハイリスク群であり、自殺未遂者の再企図を防止する取り組み、およびその家族等に対する支援が必要です。
- 自殺念慮を抱えていたり、未遂を経験した人の援助要請行動を高め、リスクを低下させることが重要です。

<主な取り組み>

- 自殺未遂者やその家族等に必要な支援やケアが提供される支援体制を整備することを目的として、地域の精神科医療機関を含めた保健医療福祉等の関係機関のネットワークを構築するための地域連携マニュアル「ガイドブック 常備薬こころの絆創膏」を作成、配布します。また、救急医療機関へ搬送された患者及び家族を適切に支援するための救急医療機関等へ向けたマニュアルの整備を図ります。
- 自殺未遂者等への対応や連携に関する研修会等を実施します。
- 自殺未遂者の再企図を防ぐため、本人向け及び家族向けのリーフレットを作成し、医療機関、相談機関等に配布します。
- 精神障害のために自傷他害のおそれのある精神障害者又はその疑いのある方に関する警察官の通報に24時間対応します。また、愛知県と共同で、精神障害者及びその家族等からの電話による緊急的な相談に24時間体制で応じ、必要な受診調整等を行う精神科救急情報センターを運営するとともに、夜間及び休日等において精神科疾患の急性発症若しくは症状の急変により医療が必要となった者に対して、入院を含む診療応需の体制を整備する精神科救急医療対策事業を行います。
- 医療機関、相談機関との連携をより一層強化するとともに、自殺未遂者を支える家族や支援者等への支援を充実し、自殺未遂者の再度の自殺企図の防止を図ります。

<主な施策>

取組	内容
地域連携マニュアル「ガイドブック常備薬こころの絆創膏」の作成・配布	各分野の支援機関の情報を共有し、悩んでいる方とそれぞれの悩みに応じた支援先の連携を促進するためのマニュアルを作成・配布。
自殺ハイリスク者等支援研修会	相談窓口の担当者等の支援者を対象として自殺未遂者を含む自殺ハイリスク者等への対応等に関する研修会を実施。
自殺未遂者向けリーフレットの作成・配布	自殺未遂者の再企図を防ぐため、本人向け及び家族向けのリーフレットを作成し、医療機関、相談機関等に配布。

■ 慢性疾患等の重篤患者

<現状・課題>

- 令和3(2021)年の警察庁の自殺統計によると、本市の自殺の原因・動機で最も多いのは、健康問題で、そのうち31.0%が身体の病気を原因・動機とするものとなっています。
- 慢性疾患等の重篤な身体の病気を抱えた方は、身体的苦痛のみならず、病気の進行等に対する心理的不安、離職や医療費負担による経済的不安などの精神的苦痛を抱えていることが多く、これらを原因とする抑うつ状態の継続が自殺のリスク要因になると言われています。
- うつ病は不眠や食欲がないなどの身体症状が出ることが多く、内科医等のかかりつけの医師を受診することが多い傾向があることから、地域のかかりつけの医師等に対し、適切なうつ病等精神疾患に関する診療の知識・技術及び精神科等の専門医師との連携、家族からの話や悩みを聞く姿勢等を習得する研修を実施することで、うつ病等精神疾患の早期発見・早期治療のための対策が必要です。

<主な取り組み>

- うつ病の早期発見・早期治療の取組を進めるため、かかりつけの医師等に対し、適切なうつ病等精神疾患に関する診療の知識・技術及び精神科等の専門の医師との連携方法等を習得する研修を実施します。
- 名古屋市がん相談・情報サロン「ピアネット」において、がん患者及びその家族等に対し、ピアサポーター等による相談、患者交流会、地域のがん医療情報の提供を行います。
- 難病患者やその家族の方を対象に保健センター保健師等による面接や訪問相談を行っています。また患者交流会等を実施し、患者や家族が抱える療養上の悩みや相談に対応します。
- 患者への服薬指導や薬学管理を通じて、適切な薬物療法の提供等を行うことで、自殺への結びつきを防ぐとともに、患者のメンタルヘルスの異変に気付き、適切な対応を取っていただけるよう、名古屋市薬剤師会の会員に対して、ゲートキーパー研修を実施します。
- 慢性疾患等の重篤患者が抱える療養上の悩みや経済問題などの複合的な相談に対応できるよう関係機関の連携を図ります。

<主な施策>

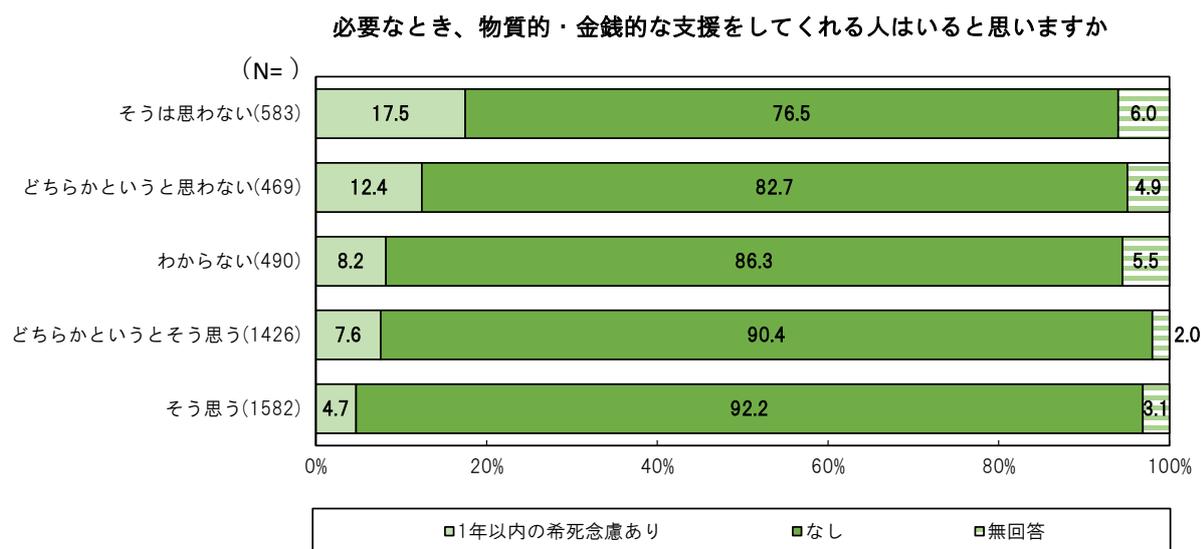
取組	内容
かかりつけ医等心の健康対応力向上研修	かかりつけの医師等に対し、うつ病等精神疾患に関する適切な診療の知識・技術および精神科医等の専門医との連携方法等を習得するための研修を実施。
名古屋市がん相談・情報サロン「ピアネット」の運営	がん患者及びその家族等にピアサポーター等による相談、患者交流会、地域のがん医療情報の提供。
難病訪問相談支援事業・難病患者医療生活相談事業	難病患者及びその家族等に保健センター保健師等による面接や家庭訪問・患者交流会（集い）を実施し、患者や家族が抱える療養上の悩みや相談に対応。



■ 生活困窮者

<現状・課題>

- 生活困窮者は、経済的な問題以外にも、社会や家族からの孤立や心身の不調など多様かつ広範な問題を複合的に抱えていることが多くなっています。また、様々な問題を抱える自殺リスクの高い人たちであることを認識した上で、効果的な生活困窮者支援をする必要があります。
- 「こころの健康に関するアンケート」では、物質的・金銭的な支援をしてくれる人がいないと思う人ほど、希死念慮を抱く割合が高くなる傾向が見られました。

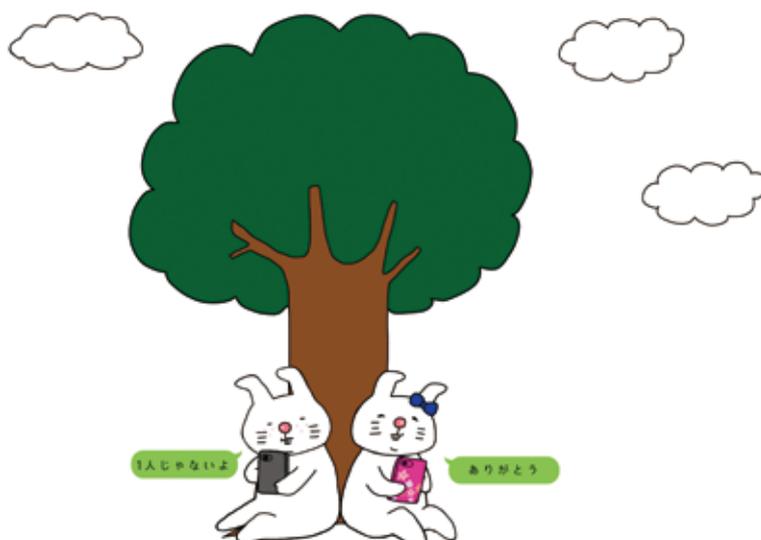


<主な取り組み>

- 名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンターにおいて、生活困窮者が抱える多様で複合的な問題について相談に応じ、必要な情報提供及び助言を行うとともに、支援方針や内容等を記載した具体的な支援プランを作成するなど、自立に向けた相談支援を一体的に行います。
- 生活困窮を担当する相談機関や関係機関の職員に対して、ゲートキーパー研修を実施します。
- 子どもの将来がその生まれ育った環境によって左右されることがないように、貧困の状況にある子どもが健やかに育成される環境を整備するとともに、教育の機会均等を図るため、ひとり親家庭、生活保護世帯及び生活困窮世帯の中学生に対して学習支援事業を、高校生世代に対して学習・相談支援事業を実施し、学習及び進学意欲の増進を図ります。
- 生活困窮者が抱える多様で複合的な問題に対応できるよう関係機関の連携を図ります。

<主な施策>

取組	内容
名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンターの運営	生活に困窮している方が抱える複合的な課題に応じた相談支援を行う窓口として、就労支援や家計再建に向けた支援を一体的に実施。また、対象者を早期に把握し適切な支援につなぐために、地域連携の推進やアウトリーチ支援を実施。
中学生の学習支援	ひとり親家庭、生活保護世帯及び生活困窮世帯の中学生を対象に、学習及び進学の意欲を増進し、学習習慣を身につけさせる支援を行う学習支援を実施。
高校生世代への学習・相談支援事業	中学生の学習支援事業に参加した高校生等の中退防止や将来の不安や悩みに対応するため、進学後の学習支援や職業・進路等の悩みに対する巡回相談を行うとともに、個別支援が必要な子どもを適切な支援につなぐ事業を実施。



■ 多重債務者

<現状・課題>

- 返済困難な借金を抱えている人は、経済的な問題だけでなく、離婚などの家庭問題を始め複数の問題を抱えていることが多く、ストレスによる精神的な不調に陥りやすい状態にあります。

<主な取り組み>

- 多重債務者と接する機会のある関係課で構成する「多重債務問題対策庁内連絡会議」を開催し、連携と情報の共有を図ります。また、抱えている複数の問題に対応するため「多重債務問題対策庁内連絡会議」の関係機関と連携を図ります。
- 自殺の一つの要因でもある多重債務問題に関して、消費生活センターにおいて、愛知県弁護士会及び愛知県司法書士会と連携し、相談窓口を設置します。
- 愛知県弁護士会及び愛知県司法書士会、法テラス愛知等の専門機関による出展など、事業者団体・消費者団体・大学・行政が一体となったイベントを開催する等、多重債務者の発生予防に向けた啓発や相談窓口の周知を図ります。
- 相談者の方のメンタルヘルスの異変に気付き、適切な対応を取っていただけるよう、身近な法律の専門家として様々な相談に乗る愛知県司法書士会の会員に対して、ゲートキーパー研修を実施します。
- 福祉関係や労働関係等の各相談窓口での連携を図ります。

<主な施策>

取組	内容
消費生活相談「サラ金・多重債務法律相談」	自殺の一つの要因でもある多重債務問題に関して、消費生活センターにおいて、愛知県弁護士会及び愛知県司法書士会の協力を得て、相談窓口を開設。
名古屋市消費生活フェア	愛知県弁護士会及び愛知県司法書士会、法テラス愛知等の専門機関による出展など、事業者団体・消費者団体・大学・行政が一体となってイベントを開催。



■ DV被害者

<現状・課題>

- 「配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力」(Domestic Violence (ドメスティック・バイオレンス)) は、心身の健康に大きな影響を及ぼすと言われていています。被害者は、繰り返される暴力の中でうつ病やPTSD (心的外傷後ストレス障害) 等の障害を抱えることもあり、また、加害者からの探索の恐怖、経済的な問題、将来の不安等により精神的に不安定な状態となる場合もあります。
- DVは家庭内で行われることが多く、外部から発見することが困難であるうえ、被害者も子どものことを考えたり、経済的な不安等様々な理由から支援を求めることをためらいがちになります。

<主な取り組み>

- 配偶者暴力相談支援センターや男女平等参画推進センター「イーブルなごや相談室」で電話相談等を実施します。
- 配偶者暴力相談支援センター及び社会福祉事務所において被害者からの相談に対応し、被害者の保護及び自立支援等を行います。
- 11月12日から25日の「女性に対する暴力をなくす運動」期間においてパープルリボンキャンペーンを実施する等、暴力の根絶のための啓発活動を実施します。
- 被害者がひとりで問題を抱え追い込まれることのないよう関係機関と緊密な連携を図るなど、被害者等の保護や自立に係わる総合的な支援に取り組みます。

<主な施策>

取組	内容
配偶者暴力相談支援センター	配偶者からの暴力被害者の保護のため、被害者からの相談、自立支援等を実施。
「イーブルなごや相談室」女性のための総合相談 (男女平等参画推進センター)	女性の専門相談員が女性が日常生活の中で直面する悩みや不安を受け止め、性別役割的な価値観等を捉え直しながら、主体的な問題解決を目指す相談を実施。
社会福祉事務所における女性福祉相談	各社会福祉事務所に女性福祉相談員を配置し、様々な女性の相談を実施。

コラム 7 DV（ドメスティック・バイオレンス）

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、配偶者やパートナーなどからの暴力・虐待のことです。また、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。

暴力とは、殴る蹴るなどの身体的暴力だけを指すではありません。人格を否定するような暴言や交友関係を細かく監視するなどの精神的な嫌がらせ、自分や家族に危害が加えられるのではないかといった恐怖を与えるような脅迫（心理的攻撃）、生活費を渡さない、外で働くことを制限する（経済的圧迫）、嫌がっているのに性的な行為を強要すること（性的強要）なども暴力です。

●DV行為の例

<身体的暴行>

- ・ 殴る、蹴る ・ 物を投げつける ・ 身体を傷つける可能性のある物で殴る
- ・ 刃物などを突きつける ・ 髪をひっぱる、突き飛ばす、首を絞める
- ・ 熱湯をかける（やけどさせる）

<心理的攻撃>

- ・ 大声でどなる、ののしる、物を壊す ・ 何を言っても長時間無視し続ける
- ・ ドアを蹴ったり、壁に物を投げつけたりして脅す
- ・ 人格を否定するような暴言を吐く
- ・ 暴力行為の責任をパートナーに押しつける
- ・ 子供に危害を加えるといった脅す ・ SNSなどで誹謗中傷する
- ・ 交友関係や電話・メールを細かく監視する
- ・ 行動や服装などを細かくチェックしたり、指示したりする
- ・ 家族や友人との関係を制限する ・ 他の異性との会話を許さない

<経済的圧迫>

- ・ 生活費をわたさない ・ デート費用など、いつもパートナーにお金を払わせる
- ・ お金を借りたまま返さない ・ パートナーに無理やり物を買わせる

<性的強要>

- ・ 無理やり性的な行為を強要する
- ・ 見たくないのに、ポルノビデオやポルノ雑誌を見せる
- ・ 避妊に協力しない ・ 中絶を強要する

注：例示した行為は、相談の対象となり得るものを記載したものであり、すべてが配偶者暴力防止法第1条の「配偶者からの暴力」に該当するとは限りません。

身体に対する暴力は被害者の身体を傷つけるだけでなく、命にかかわる危険もあります。暴力を受けない状態になってからも、暴力を受けていたときの恐怖が消えず、情緒不安定になったり、PTSD（心的外傷後ストレス障害）になったりするなど、心の健康を害してしまうケースもあります。

また、子供がいる家庭では、父親が母親に暴力をふるう現場を子供が目撃したり、子供も暴力をふるわれたりすることもあります。このような家庭環境では子供の安全や健やかな成長発達に多大な影響を及ぼすおそれがあります。パートナーに暴力をふるうという問題がある家庭に子供が育つことは、子供がその暴力を直接目撃するかどうかにかかわらず、子供に心理的外傷を与えるおそれがあり、児童虐待のうち心理的虐待にあたります。

（「政府広報オンライン」より）

■ 児童虐待被害者

<現状・課題>

- 児童虐待は、子どもの心身の発達や人格の形成など、将来に渡る重大な影響を与えることにより、自殺のリスク要因ともなり得ます。
- 児童虐待から子どもたちを守るため、児童虐待の発生予防、早期発見・早期対応及び虐待を受けた子どもの自立支援に、切れ目なく関係機関が緊密な連携を図りながら取り組んでいく必要があります。

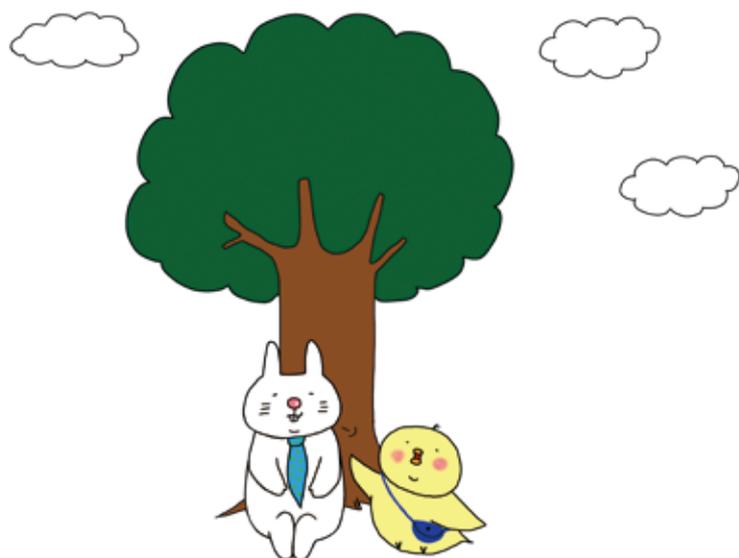
<主な取り組み>

- 児童虐待防止推進月間として定める5月、11月にオレンジリボンキャンペーンを実施する等、児童虐待防止や相談窓口の広報、啓発を行うとともに、母子保健事業と連携して、妊娠期からの切れ目のない支援を行うことなどにより、児童虐待の未然防止と早期発見を図ります。
- 「なごやっ子SOS」において、保護者、児童本人及び電話による相談を希望する者に児童虐待に関することのみならず、子育てに関する悩みや不安に関する相談を、電話により24時間・365日の体制で受け付ける電話相談事業を実施します。
- 児童虐待に迅速・的確に対応し、児童や様々な困難を抱える保護者に対して適切な支援やケアを実施することで子どもの安全で健全な発達環境を保障していくために、児童相談所や社会福祉事務所等の体制強化や専門性の向上に取り組めます。
- 児童養護施設等に入所している児童及び退所した児童の自立を支援するため、入所児童への精神面へのケアとともに、学習支援や就労等の自立支援を実施するほか、退所後のアフターフォローに継続的に取り組めます。
- 関係機関が緊密な連携を図りながら児童虐待の発生予防、早期発見・早期対応及び虐待を受けた子どもの自立支援に取り組めます。



<主な施策>

取組	内容
名古屋市児童を虐待から守る条例の推進（オレンジリボンキャンペーン等）	児童虐待防止推進月間を中心に、児童虐待防止の講演会、オレンジリボンキャンペーンなどの広報・啓発等を実施。
なごやっ子SOS	児童虐待や子育てに関する悩み・不安に関する相談を、電話により24時間・365日の体制で受け付ける電話相談事業を実施。
児童相談所の体制強化	被虐待児や虐待をした親への十分なケアを実施するなど、本市の子どもの安全で健全な発達環境を保障していくために、児童福祉司の増員など児童相談所の体制を強化。
乳児院による児童虐待防止のための訪問支援	乳児院に専任の育児指導担当職員を配置し、家庭訪問による養育に関する相談や、乳児院の機能を活かした支援等を通じて、養育に関する負担感や不安感を軽減するとともに、児童虐待の再発防止及び未然防止につなげる。
社会福祉事務所における児童虐待等への機能強化	社会福祉事務所における子ども家庭相談の体制を強化し、児童虐待などへの対応を拡充。
児童虐待防止における関係機関の連携	児童虐待等の問題解決のため、連絡調整および情報交換を実施するとともに、社会福祉事務所、児童相談所、保健センター等の情報共有を迅速・的確に実施。
児童養護施設等に入所している児童及び退所した児童への自立支援	児童の自立を支援するため、児童養護施設などの入所児童への学習支援、児童養護施設などを退所する児童や退所した児童への就労等の自立支援を実施。



■ 犯罪被害者等

<現状・課題>

- 犯罪被害者等は、犯罪等により、生命を奪われ、家族を失い、傷害を負わされ、財産を奪われるといった被害を受けるほか、医療費の負担や収入の途絶等により、経済的に困窮することがあります。また、加害者から逃れるために住居を移す必要が生じることや、刑事手続きに伴う負担についての雇用主等の無理解から、雇用関係の維持に困難を来すこともあります。
- さらに、犯罪等により直接生じる精神的・身体的・財産的被害のみならず、自分や家族が犯罪等の対象になったという事実からも精神的被害を受けたり、将来再被害を受けることに対する恐怖・不安を抱いたり、捜査・公判の過程、医療、福祉等の場で配慮に欠ける対応により、いわゆる二次的被害を受けることがあります。

<主な取り組み>

- 名古屋市犯罪被害者等支援条例に基づき、関係機関との適切な役割分担を踏まえて、総合支援窓口の設置、経済的・精神的支援、広報啓発・人材育成を柱とした、犯罪被害者等に対する支援を実施するとともに、関係機関との連携を図ります。
- 名古屋市犯罪被害者等総合支援窓口において、専任の職員が犯罪被害等により生じた不安や問題などの相談にお応えするとともに、区役所などへの手続きに同行するほか、状況や要望に応じて関係機関を案内しています。
- 犯罪被害者等が犯罪等により受けた被害に係る経済的負担の軽減を図るとともに、精神的被害から回復することができるよう、一定の犯罪被害者等へ支援金・見舞金の支給を行うほか、日常生活や居住等の支援を行っています。
- 犯罪被害者等の置かれている状況、二次的被害の発生防止の重要性などについて理解を深めることができるよう市民向け講座を実施するとともに、犯罪被害者等の支援を行う人材を育成するための研修等を行っています。

<主な施策>

取組	内容
名古屋市犯罪被害者等支援	犯罪被害者等基本法と名古屋市犯罪被害者等支援条例に基づき、関係機関との適切な役割分担を踏まえて、総合支援窓口の設置、経済的・精神的支援、広報啓発・人材育成を柱とした、犯罪被害者等に対する支援を実施。

■ 災害被災者

<現状・課題>

- 災害により、家族等の大切な人を亡くすこと等により、大きな心理的負担を抱え、また、将来の不安などから、うつ病等の精神疾患を発症することがあります。

<主な取り組み>

- 大規模自然災害等の発災時等に精神医療機関の支援、被災者の心のケアができるよう、関係職員等を対象とした研修を実施します。
- 災害時には、被災者のこころの健康を保持するため、保健センター及び精神保健福祉センター（こころば）に電話相談窓口を設置します。
- 災害時には、被災体験や治療の中断による精神症状の憎悪、PTSD（心的外傷後ストレス障害）、避難所等での生活の長期化に伴うストレスの増大やアルコール関連問題、スタッフ・ボランティア等の精神的健康の保持増進等に対応するため、精神保健福祉センター（こころば）を中心として、避難所等を定期的に巡回し相談に応じます。
- 大規模な自然災害等により多数の被災者が発生した場合に、迅速かつ適切なこころのケア活動の具体的な行動がとれるよう、災害時のこころのケア体制について整備します。

<主な施策>

取組	内容
災害時精神医療活動研修	大規模自然災害等の発災時等に精神医療機関の支援、被災者の心のケアができるよう、関係職員等を対象とし、研修を実施。

■複合的に重なるリスク要因

<現状・課題>

- 家庭問題（家族関係の不和、介護・看護疲れ等）、経済・生活問題（倒産、失業、生活苦等）、セクシュアル・マイノリティ（性的少数者）等への偏見や差別など様々な社会的問題がリスク要因となり得ます。さらに、これまで見てきたリスク要因の他にもひきこもりや性暴力被害など多様なリスク要因があり、社会的問題、個人の心理的問題等とも密接に関連しています。そして、自殺の背景にはそれぞれが複合的に重なっていることが多いとされています。
- 複数のリスク要因を抱えることで追い詰められた末の心中等につながる恐れがあるため、行政・精神科医療機関等・民間支援団体の連携による包括的な支援体制の整備が必要です。また、複合的な自殺のリスク要因に対応していくためには、各リスク要因に対し行っている施策や関係相談機関、支援団体等の連携を推進する必要があります。
- 近年、トラウマインフォームドケアの普及も図られているところでもあり、支援機関の職員のトラウマを抱える人への基本的な対応技術の習得も必要です。

<主な取り組み>

- 自殺対策を総合的かつ円滑に推進することを目的とした「自殺対策推進本部会議」などの庁内会議の開催や、関係機関、民間団体、学識経験者等で構成する「自殺対策連絡協議会」の開催等により連携を図ります。
- 「自殺対策関係相談機関等ネットワーク会議」の開催や地域連携マニュアル「ガイドブック常備薬こころの絆創膏」の配布、ウェブサイト「こころの絆創膏」への各種相談窓口の掲載等により、各相談機関相互の連携促進を図ります。
- 属性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行う「重層的支援体制整備事業」の実施など地域共生社会の実現に向けた取り組みを進めます。
- セクシュアル・マイノリティ（性的少数者）の当事者や周りの方々が相談できる窓口を設置することで、当事者の生きづらさの解消や、セクシュアル・マイノリティ（性的少数者）への正しい理解の促進を図ります。
- 愛知県弁護士会と連携し、暮らしの中の法律問題、職場の人間関係、こころの健康に関する悩みなどを同時に相談できる無料相談会を開催します。
- 多様なニーズに対応するため、SNS等を活用した相談事業を拡充し、相談者が相談しやすく、また、効果的な支援が可能となるような仕組みの構築を進めます。
- 支援機関の職員等がトラウマを抱える人への基本的な対応技術を習得できる機会について検討します。

<主な施策>

取組	内容
自殺対策連絡協議会	自殺対策の取組みに関して関係機関および民間団体等との意見交換および意見聴取を行い、本市における自殺対策を総合的に推進するため、名古屋市自殺対策連絡協議会を開催。
自殺対策関係相談機関等ネットワーク会議	自殺対策に関する相談機関の連携強化を図るための会議を開催。
地域連携マニュアル「ガイドブック常備薬こころの絆創膏」の作成・配布	各分野の支援機関の情報を共有し、悩んでいる方とそれぞれの悩みに応じた支援先の連携を促進するためのマニュアルを作成・配布。
ウェブサイト「こころの絆創膏」の運営	悩みに応じた相談機関の紹介、うつ病に関する知識や精神科医療に関する問答を掲載したウェブサイト「こころの絆創膏」を運営。
重層的支援体制整備事業	包括的相談支援チームにより、属性や世代を問わない相談の受け止め、アウトリーチによる課題の早期発見、継続的な伴走支援、地域住民や相談支援機関との協働のコーディネートなどを実施。
名古屋市セクシュアル・マイノリティ電話相談	セクシュアル・マイノリティ（性的少数者）の当事者や周りの方々を対象とした相談を実施。
暮らしとこころのお悩み相談会	愛知県弁護士会と連携し、暮らしの法律問題やこころの健康に関する悩みを同時に相談できる無料相談会を実施。



地域連携マニュアル
「ガイドブック常備薬こころの絆創膏」

(3) 自死遺族に対する支援

家族、親族や友人、同僚等といった身近な方を自死により亡くした自死遺族の方は、悲しみや寂しさだけでなく、自責感、怒り、無力感などの苦しく複雑な感情の変化が起こります。

また、親など大切な人を自死で亡くした子どもは、自分の感情を言葉でうまく表現することができず、行動面や身体面に大人とは異なる様々な変化がみられることがあります。

さらに、自殺に対する偏見や自死遺族への周囲の理解や知識の不足等により、親族や友人、職場の同僚等身近な人に対しても、苦しさや悩みを打ち明けられず心理的に孤立する等、特有の苦しみを抱えることがあります。

そうした苦しみに加えて、生計の維持や子育ての不安等の生活上の問題や、債務、労災、損害賠償等といった法律上の問題等を抱えることも多く、そうしたことから精神的な不調を来し、それが長期にわたり継続することもあります。

そのため、市民への自死遺族に対する理解の促進と支援の充実を図ります。

計画期間中(令和5(2023)年度から令和9(2027)年度)に重点的に行う取り組み

- ✿ 市民が自死遺族の心情等を理解し、寄り添うことができるよう、また市職員、学校関係者、各相談機関職員等が自死遺族に対し適切な配慮や対応ができるように啓発、研修の実施等の充実を図ります。
- ✿ 自死遺族の方が抱える生活上・法律上の問題や精神的な不調等について相談できる場や各相談機関・自助グループ等の情報周知の充実を図ります。

<現状・課題>

- 「こころの健康に関するアンケート」では、親族・友人・職場の同僚など身近な人を自死により亡くした経験を持つ方は 29.6%となっています。
- 自死遺族に対するこころのケアをはじめ、継続的な支援を行うとともに、民間団体と連携して自死遺族への理解を深める取り組みが必要です。
- 自死遺児の中には、ケアを要する家族がいて、ヤングケアラーとなる場合がありますが、そうした場合に支援を受けられるよう、適切な情報の周知や支援を行っていくことが必要です。
- 自殺者及び親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、不当に侵害されることのないよう、自死遺族支援に取り組むことが必要です。
- 遺族の声を聞く機会を設ける等により遺族等の意向を丁寧に確認し、遺族等に寄り添った適切な事後対応を行っていくことが必要です。

<主な取り組み>

- 精神保健福祉センター（こころぼ）において、自死遺族に対する相談支援を実施しています。また、精神保健福祉センター（こころぼ）の自死遺族相談を利用された方のうち、継続的なこころのケアが必要な方に、市内大学の心理学研究室等において無料カウンセリングを実施します。
- リーフレットやウェブサイト「こころの絆創膏」において、身近な人を自死で亡くされた方が感じる心理面の変化等の説明や各種相談窓口、自助グループの情報等を提供します。
- 自死遺族の心情やいきづらさ、留意した方が良いこと等について、市民、市職員、学校関係者、各相談機関等の理解の促進を図るため、セミナーの実施やゲートキーパー研修等の中で啓発を行います。
- 自死遺族等が直面する行政上の諸手続や法的問題への留意事項をとりまとめた「自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引き」を活用し、ウェブサイトにおいて必要な情報の提供を図ります。
- 自死遺児に対する理解において、教職員の資質向上のための研修等を実施します。
- 自死遺児自身がヤングケアラーとならざるを得ない場合に支援を受けられるよう、関係者向け研修を実施する等、適切な情報の周知や支援を図ります。
- 市民、市職員、学校関係者、各相談機関等の自死遺族に対する理解の促進と自死遺族支援の充実のため、自死遺族の方々の心情に配慮しながら取り組みを推進します。

<主な施策>

取組	内容
自死遺族相談	自死遺族を対象にしたこころの相談（面接）を実施。
自死遺族カウンセリング	自死遺族相談を利用した方のうち、継続的なこころのケアが必要な方に、市内大学の心理学研究室等に委託し、無料カウンセリングを実施。
自死遺族向けリーフレットの作成・配布	自死遺族等のための各種相談窓口や民間団体の連絡先等を掲載したリーフレットを作成し、遺族等が必要とする支援策にかかる情報を提供。
自死遺族支援セミナー	自死遺族に寄り添うために自死遺族の心情や生きづらさ、留意した方が良いこと等について学ぶセミナーを実施。

～大切な人を亡くされたあなたへ～

本市では、大切な人を自死で亡くされた方のために、各種リーフレットを作成しております。そのリーフレットの中から、大切な人を自死で亡くされた方へ向けたメッセージをご紹介します。

❁ 自死遺族の会からのメッセージ ❁

大切な人を突然に自死で亡くされ、今、あなたは、悲しみや混乱の中にいらっしゃるのかもしれませんが。「なぜ?」、「どうして?」という思いで、胸がはりさけそうなお気持ちでしょう。悲しみや寂しさだけではなく、ご自分を責めたり、恥じたり、激しい怒りや、どうにもならない無力感などの感情の渦の中にもいらっしゃると思います。また、感情だけでなく、あなたの体の状態や行動にもさまざまな変化が起こっているのかもしれませんが。その上、経済的なことや子育ての問題など、生活の上でも大きな変化を余儀なくされるなど、さまざまな問題が生じてきているのかもしれませんが。また、毎日の生活や家事、仕事などにも影響が出ているのかもしれませんが。

この思いや状態、そして、これらのさまざまな変化は、あなただけではなく、大切な人を自死で亡くされた時、多くの皆様がごくごく自然に体験されます。あなたは一人ではありません。私達は、あなたのつらさを少しでも和らげることができればと願い、このリーフレットを作成しました。このリーフレットが、少しでもあなたのお役に立てば…と願っています。

※パンフレット作成協力：リメンバー名古屋自死遺族の会

～こころの居場所～ AICHI 自死遺族支援室



コンパクト版
「大切な方を自死で亡くされたあなたへ」



「大切な人を亡くされたあなたへ」