



第2次南関町自殺対策計画を策定しました

令和7年度～ 令和11年度



- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。
- 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、いじめや孤独・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。
- 誰も自殺に追い込まれることのない南関町を実現していくために、町民ひとりひとりが問題意識を持ち、悩みを抱えた人が孤立することなく、人と人とがつながる町づくりを目指して「南関町自殺対策計画～人と人がつながり命を支える～」を策定しました。

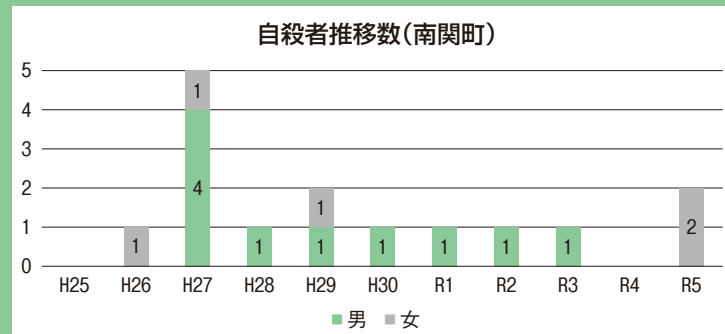
基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない南関町の実現

目標値

- 長期目標 南関町の自殺者を0人にする
- 短期目標 令和6年から令和10年の自殺死亡率を10.62以下とする
※令和元年から令和5年の自殺死亡率(10.62)を下回る

南関町の自殺の現状



南関町では平成25年～令和5年の11年間で15人の人が自ら命を絶たれています。

「地域自殺実態プロファイル」によると、本町の自殺対策における重点対象者として「高齢者」「生活困窮者」「勤務・経営」が挙げられています。

基本方針

① 町民への啓発の推進

- 町民の目標
- 心の健康の重要性を理解する
 - 自らの心の不調に気づき、対応できるようにする

- 南関町の目標
- 町民ひとりひとりが命の大切さについて理解する

- 町民の取り組み
- 心の健康づくりや、心の病気についての正しい知識を身につける
 - 睡眠、休養を適切にとるよう心がける
 - 自分にあったストレス解消法を見つける
- 行政の取り組み
- 心の健康やストレス等、正しい知識の普及啓発
 - 各世代や状況に応じた教育啓発

② 相談・支援体制の整備の充実

- 町民の目標
- 困ったときは支援を求めることが必要なことを認識し、ライフステージや相談内容に応じた相談先を知る
 - 心の不調を感じたら、専門機関に相談する

- 南関町の目標
- 相談窓口、相談支援の充実

- 町民の取り組み
- 一人で悩まず相談する、周りにSOSを出す
 - 悩みを抱えた人を相談窓口へつなぐ
- 行政の取り組み
- 健康・生活・経済・仕事に関する相談支援の充実
 - 各世代や状況に応じた相談支援の充実

③ 地域で安心して暮らせる環境整備

- 町民の目標
- お互いが気づき合える地域づくりをする
 - 自殺を考えている人の存在に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守るゲートキーパーになる

- 南関町の目標
- 庁内、関係機関におけるネットワークの強化

- 町民の取り組み
- 身近な人の不安や悩みのサインに気づき声をかける
 - 顔見知り同士顔を合わせたら挨拶を交わす
 - ゲートキーパー養成講座に参加する
- 行政の取り組み
- 支え合いの地域づくり支援
 - 高齢者の生きがいづくり
 - 福祉サービスの充実
 - 気づき、見守りができる人材の育成

人と人がつながる南関町を目指し、悩みを持つ人が適切な相談機関につながるよう、それぞれの町民が役割を担い、悩みを持つ人が孤立することがないような南関町を目指します。

こころの相談窓口一覧

ひとりで悩まないで、相談してみませんか

■ 電話で相談する

南関町 健康推進課(保健センター)	0968-53-3298	月～金(祝日除く)／8:30～17:15
社会福祉法人 熊本いのちの電話	096-353-4343	24時間
	0570-783-556	24時間
	0120-783-556(無料)	毎日／16:00～21:00 毎月10日／8:00～翌8:00
(公社)熊本県精神保健福祉協会 熊本こころの電話	096-285-6688	毎日／11:00～18:30
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金(祝日除く)／9:00～16:00、18:30～22:30
よりそいホットライン	0120-279-338(無料)	24時間
#いのちSOS	0120-061-338(無料)	24時間
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310(無料)	24時間

■ SNS、チャットで相談する

こころの悩み相談@熊本県		月・水・金 18:00～22:00	親子のための相談LINE ※子ども家庭庁が設置した 全国共通アカウントです 友達追加→熊本県を選択		月～金(祝日除く) 16:00～22:00
--------------	--	----------------------	--	--	--------------------------

■ 専門職による対面での相談

こころの健康相談	偶数月／役場(保健センター)で実施	事前に電話での予約が必要です。 ☎0968-53-3298
----------	-------------------	-------------------------------

あなたの声を聴かせてください。

計画の概要を記載しています。詳しくは、町ホームページに掲載しています。

問 健康推進課 保健予防係 ☎53-3298