

いのち支える
青木村自殺対策計画
(2024 年度～2028 年度)



2024 年 3 月

青木村

はじめに

～誰も自殺に追い込まれることのない青木村を目指して～



青木村では、令和２年（２０２０年）に策定しました、「いのち支える 青木村自殺対策計画」において、誰もが自殺に追い込まれることのない青木村を目指し、５か年計画で各種施策を進めてまいりました。これまでの計画の評価をもとに、新たに「いのち支える 青木村自殺対策計画」を策定いたしました。

全国状況としては、令和２年（２０２０年）に新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、自殺の要因となりうる問題が悪化し、女性や中高生の自殺者数が著しく増加したとされています。さらに令和４年（２０２２年）には、男性の自殺者が１３年ぶりに増加し、小中高生においては、過去最多となっております。そこで、本村でも、このような新たな課題へ対応するために、重点施策に子ども・若者・女性を追加し、さらに施策を進めていきます。

本計画は、令和４年（２０２２年）に国において策定された新たな自殺対策大綱及び青木村の実情を踏まえ、村民ひとりひとりが幸せに暮らすことのできる地域共生社会の実現のため、「誰も自殺に追い込まれることのない村」を目指し、庁内各課・関係機関・関係団体の連携を強化しながら【自殺は防ぐことができる】という信念のもとに自殺対策をより一層推進させるための取り組みを進めてまいります。村民の皆様には、計画の推進に向けてより一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画策定にあたり、貴重なご意見をいただきました関係各位に心から感謝を申し上げます。

令和６年３月

青木村長 北村 政夫

目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画の趣旨	
2 計画の期間	
3 計画の位置づけ	
4 計画の目標	
5 これまでの取組実績	
6 SDGs(持続可能な開発目標)との関連	
第2章 青木村の自殺の現状と課題	6
1 自殺死亡率の推移	
2 性別・年齢別の特徴	
3 自殺の原因・動機	
4 有職者の自殺の内訳	
5 同居人の有無	
6 子ども・若者の自殺	
7 第2次青木村健康寿命延伸計画策定アンケート、食生活アンケートから見える現状	
自殺の要因に関する分析(図)	
第3章 青木村における自殺対策の取組	14
1 5つの基本施策	
基本施策 1 地域におけるネットワークの強化	
基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成	
基本施策 3 村民への啓発と周知	
基本施策 4 生きることの促進要因への支援	
基本施策 5 児童生徒の SOS の出し方に関する教育	
2 5つの重点施策	
重点施策 1 勤務者・経営者対策(働き盛り世代への対策)	
重点施策 2 高齢者	

重点施策 3 生活困窮者

重点施策 4 女性

重点施策 5 子ども・若者

第4章 資料編・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29

- 1 生きることの包括支援事業
- 2 自殺対策基本法・自殺対策大綱
- 3 自殺対策推進委員名簿



第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の趣旨

日本の自殺者対策は、平成 18 年（2006 年）に「自殺対策基本法」（以下「基本法」という。）が、その翌年の平成 19 年（2007 年）に政府が推進すべき自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」（以下「大綱」という。）が制定され、自殺対策を総合的に推進することにより大きく前進しました。それまで「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」と認識されるようになり、3 万人を超えていた自殺者数は 2 万人台に減少し、平成 18 年（2016 年）と令和元年（2019 年）の比較では、男性は 38%、女性は 35%減少するなど、一定の成果があったものと考えられます。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で、令和 2 年（2020 年）には、自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、特に女性や小中高生の自殺者数が著しく増加し、総数においては 11 年ぶりに前年を上回るなど新たな課題も顕在化してきました。

令和 4 年（2022 年）には、全国の自殺者数は、前年より 2.7%増の約 2 万 2 千人となり、男性の自殺者数も 13 年ぶりに増加し、小中高生の自殺者数は過去最多となっています。日本の自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺による死亡）は、依然として、主要先進 7 か国の中で最も高く、自殺者数も毎年 2 万人を超える水準で推移していることから、非常事態はいまだ続いている状況です。

平成 28 年（2016 年）には、「基本法」が改正され自殺対策の地域間格差を解消し、誰もが「生きることの包括的な支援」として必要な支援を受けられるよう、全ての都道府県及び市町村に自殺対策計画を定めることが示されました。

青木村では、令和 2 年（2020 年）に策定した「いのち支える 青木村自殺対策計画」において、だれもが自殺に追い込まれることのない青木村を目指し、各種施策を進めています。

本計画は、令和 4 年（2022 年）に閣議決定された「大綱」を踏まえ「だれも自殺に追い込まれることのない村の実現」を目指し、そのための総合的な自殺対策の取り組み方針を示し、基本施策・重点施策を明確にし、関係機関と連携を図りながら自殺対策を総合的に推進するための指針として策定するものです。

2 計画の期間

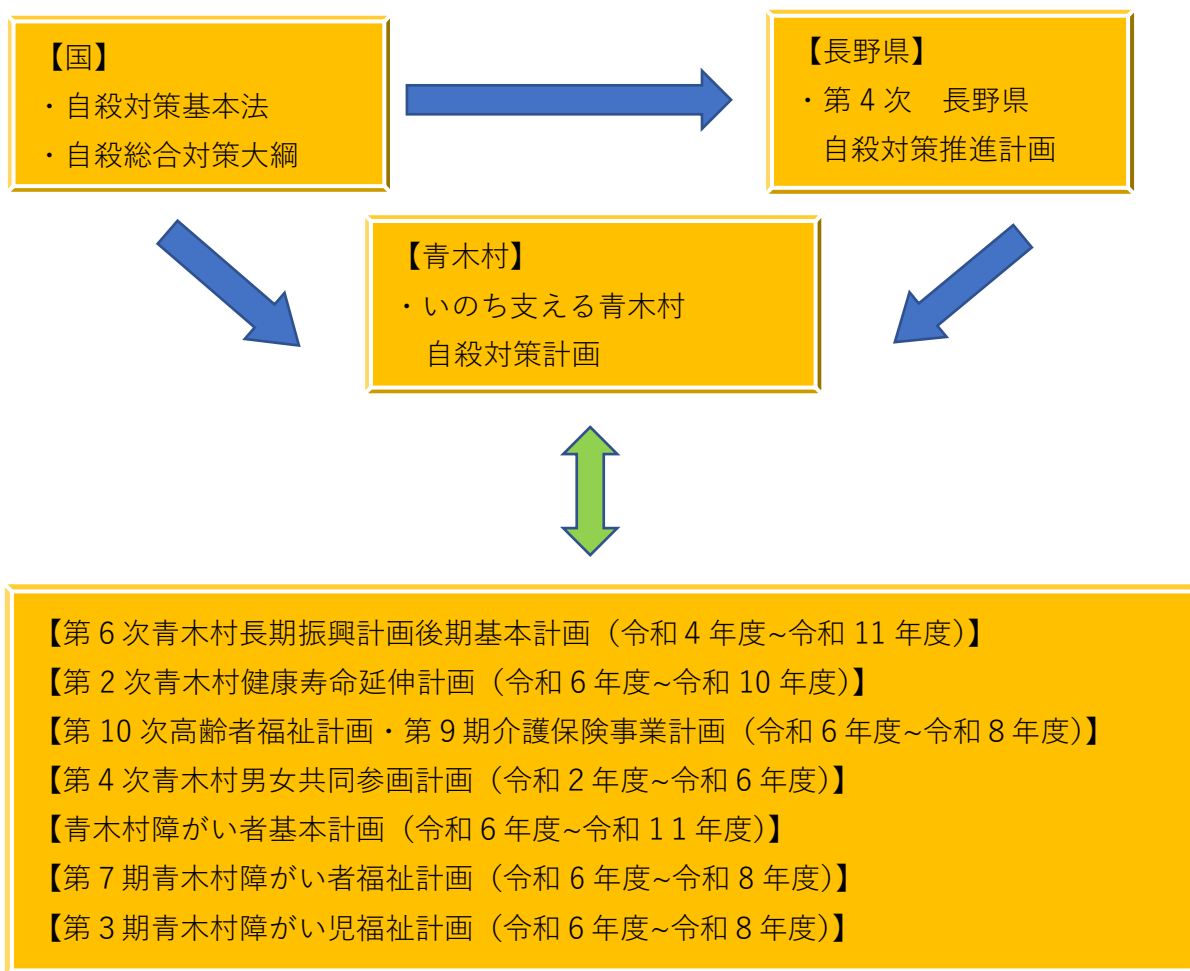
国の自殺対策の指針である「大綱」は、平成 19 年（2007 年）6 月に初めて策定された後、平成 24 年（2012 年）8 月に全体的な見直しがされ、平成 29 年（2017 年）7 月に改正された「基本法」に基づき大幅に改定されました。

このように「大綱」は、概ね 5 年に一度を目安に見直されており、令和 4 年（2022 年）10 月には新たな「大綱」が策定され、今後 5 年間で取り組むべき方向が位置付けられています。

本計画においても、国・県の動きを踏まえ、また、村の「第2次青木村健康寿命延伸計画」の計画期間との整合性を図るために、令和6年度（2024年度）から令和10年度（2028年度）までの5年間を計画期間とします。なお、計画期間において社会情勢の変化や国・県の計画の変更に応じ、必要な見直し等の検討を行います。

3 計画の位置づけ

平成28年（2016年）に改正された「基本法」の第13条において、都道府県および市町村は、「大綱」及び地域の実情を勘案して地域自殺対策計画を定めるものとされています。また、長野県の『第4次長野県自殺対策推進計画』や本村の『第6次青木村長期振興計画後期基本計画』『第2次青木村健康寿命延伸計画』『青木村第9次高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画』『第4次青木村男女共同参画計画』等関連計画との整合性を図ります。



4 計画の目標

国の示す「自殺総合対策大綱」では、令和 8 年（2026 年）までに平成 27 年（2015 年）と比べて自殺死亡률을 30%以上減少させることと目標設定されています。これは、全国の平成 27 年（2015 年）の自殺死亡률 18.5 から令和 8 年（2026 年）までに自殺死亡률을 13.0 以下にするということです。

本村においては、自殺対策を通じて、最終的に目指すべきは、「だれも自殺に追い込まれることのない村の実現」です。そのため、計画期間の最終年度となる令和 10 年度（2028 年度）までに、年間自殺者数を 0 人とするを目標に掲げます。

複雑で多様化した問題が絡む自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働、その他の関連施策と連携を図りながら実施していく必要があるため、各課の事業に自殺対策の視点を反映させながら、目標達成に向けて取り組みます。

5 これまでの取組実績

事業名	内容		令和元年	令和 2 年	令和 3 年	令和 4 年
心の健康相談	保健師の健康相談	実人数	4	1	5	3
		延人数	15	11	11	15
心配ごと相談	弁護士	実人数	9	13	7	9
	司法書士	実人数	2	7	5	5
ゲートキーパー研修	保健師による研修	受講者	—	—	—	30

＜青木村社会福祉協議会・住民福祉課＞



6 SDGs（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進

SDGs（Sustainable Development Goals、持続可能な開発目標）は、平成 27 年（2015 年）に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」にて掲げられた令和 12 年（2030 年）までに達成を目指す国際目標です。国の「自殺総合対策大綱」において、「自殺対策は SDGs の達成に向けた政策としての理念も持ち合わせるものである」とされていることを受けて、本計画に掲げる施策の推進においても、SDGs との関連を意識し、本計画の推進が SDGs におけるゴールの達成に資するものとして位置づけます。本計画に掲げる施策と関連する SDGs のゴールは以下のとおりです。



● 本計画とかかわりの深い SDGs のゴール



「貧困をなくそう」

あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる



「すべての人に健康と福祉を」

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する



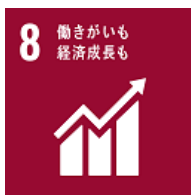
「質の高い教育をみんなに」

すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する



「ジェンダーを平等に実現しよう」

ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児の能力強化（エンパワメント）を行う



「働きがいも経済成長も」

包摂的かつ持続可能な経済成長、及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用（ディーセント・ワーク）を促進する



「人や国の不平等をなくそう」

各国内及び各国間の不平等を是正する



「平和と厚生をすべての人に」

持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する



「パートナーシップで目標を達成しよう」

持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する



第2章 青木村の自殺の現状と課題

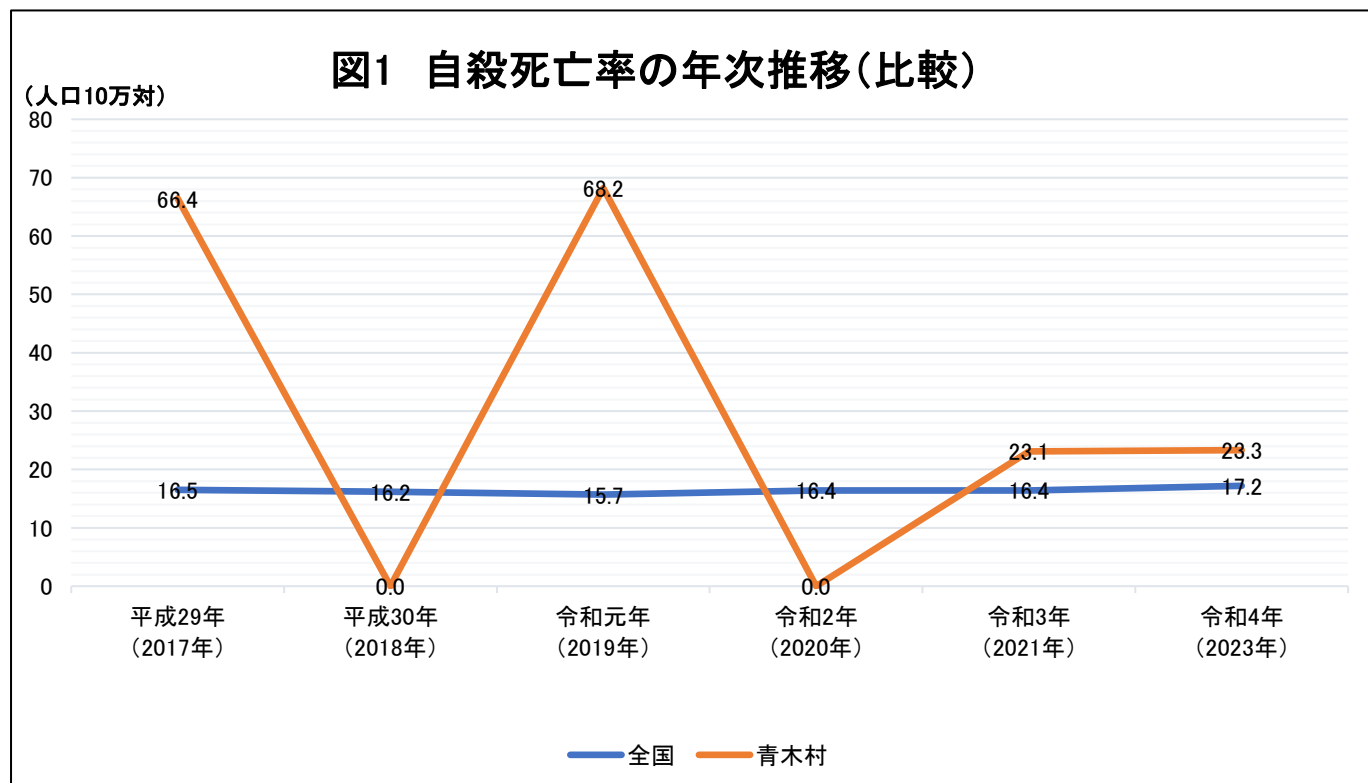
1 自殺者数・自殺死亡率の推移

平成29年（2017年）から令和4年（2022年）の青木村の自殺者数は、年による増減はありますが、概ね横ばいの状況です。人口10万人あたりの自殺者数である自殺死亡率は、全国、長野県及び上小地域と比較して高い状況となっています。

（単位：人）

区分	平成29年 (2017年)	平成30年 (2018年)	令和元年 (2019年)	令和2年 (2020年)	令和3年 (2021年)	令和4年 (2022年)
全 国	21,127	20,668	19,974	20,907	20,820	21,723
長野県	337	335	344	334	331	349
上 小	30	34	35	36	36	31
青木村	3	0	3	0	1	1

<地域自殺実態プロフィール 2023>

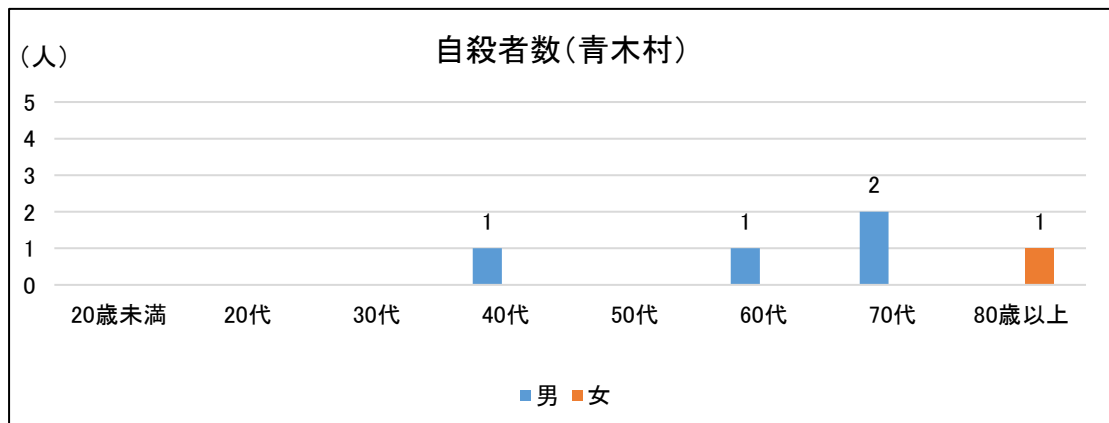
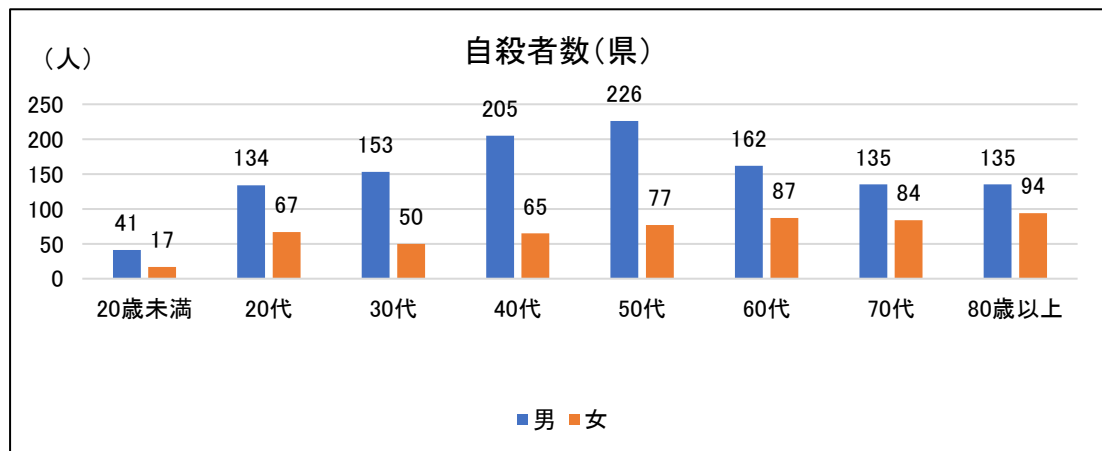
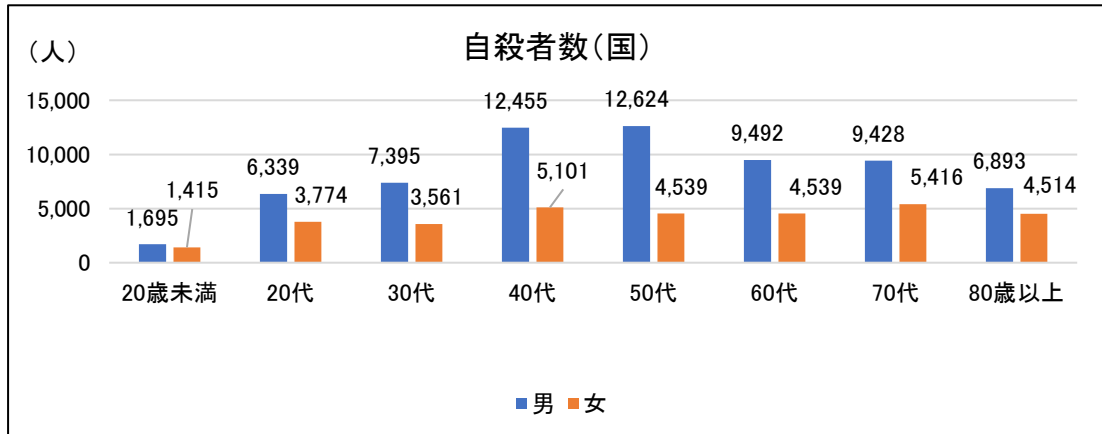


<地域自殺実態プロフィール 2023>

2 性別・年齢別の特徴

平成 30 年（2018 年）から令和 4 年（2022 年）までの 5 年間の自殺者数は、国や県では 40 代と 50 代の男性の自殺者が多くみられます。また、他の年代では、いずれも男性の自殺者が多いです。

青木村でも男性の自殺者が全体の 80%を占めています。年代別にみると、40 代以降の自殺者が多くなっています。



<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（警察庁データ）>

3 自殺の原因・動機

(1)自殺の原因と動機（2017～2022 年）（青木村）

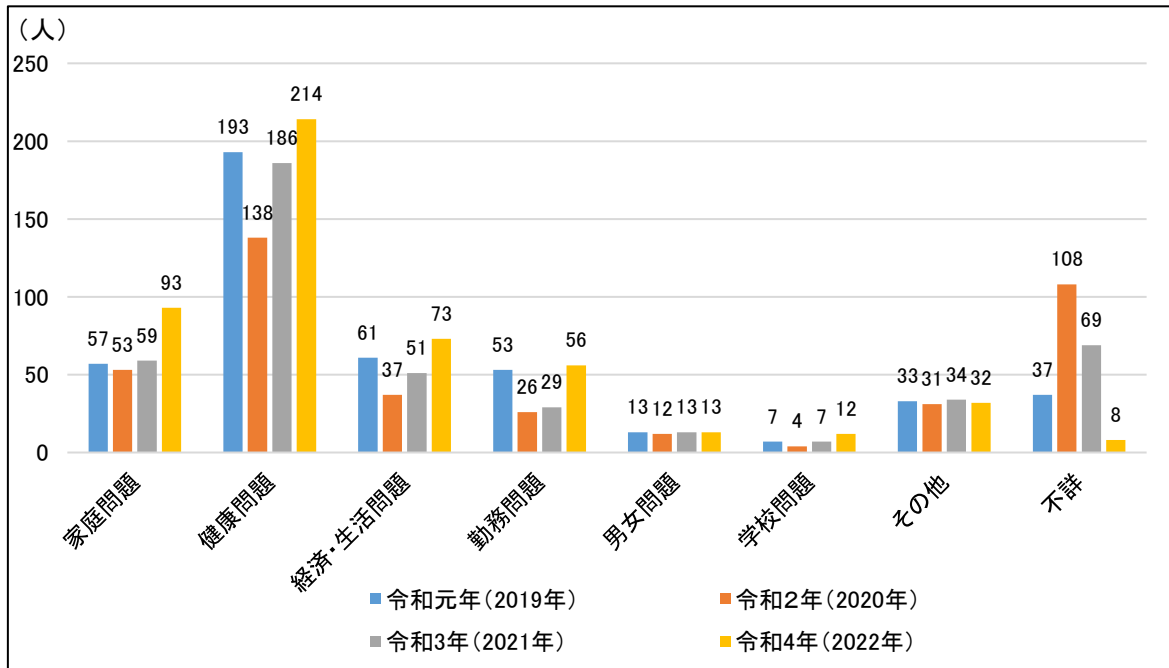
家庭問題、勤務問題が主な自殺の原因となっています。

区分	自殺者数 (人)	原因・動機
平成 29 年(2017 年)	3	勤務問題 1 件、不詳 2 件
平成 30 年(2018 年)	0	
令和 元年(2019 年)	3	家庭問題 2 件、その他 1 件
令和 2 年(2020 年)	0	
令和 3 年(2021 年)	1	公表なし
令和 4 年(2022 年)	1	公表なし

<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（警察庁データ）>

(2)自殺の原因と動機（2017～2022 年）（長野県）

長野県における自殺者のうち、原因・動機を推定できたものの内訳をみると「健康問題」が圧倒的に多い状況です。次いで、「家庭問題」「経済・生活問題」となっています。



<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（警察庁データ）>

4 有職者の自殺の内訳

平成 29 年（2017 年）から令和 3 年（2021 年）の長野県、上小地域、青木村の自殺者のうち、被雇用者が自殺者の人数では多数を占めています。

区分	長野県		上小地域		青木村	
	自殺者数	割合	自殺者数	割合	自殺者数	割合
自営業・家族従業者	107 人	14.9%	9 人	12.2%	1 人	25.0%
被雇用者・勤め人	609 人	85.1%	65 人	87.8%	3 人	75.0%

＜厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（警察庁データ）＞

5 同居人の有無

平成 29 年（2017 年）から令和 3 年（2021 年）の自殺者のうち同居人の有無については下表のとおりです。長野県、上小地域、青木村ともに同居人のいる方が、自殺者の人数では多数を占めています。

(1)男性

	長野県		上小地域		青木村	
	有職者	無職者	有職者	無職者	有職者	無職者
同居人なし	158 人	190 人	14 人	20 人	1 人	0 人
同居人あり	420 人	334 人	44 人	36 人	3 人	2 人

(2)女性

	長野県		上小地域		青木村	
	有職者	無職者	有職者	無職者	有職者	無職者
同居人なし	26 人	80 人	2 人	4 人	0 人	0 人
同居人あり	102 人	288 人	13 人	29 人	0 人	1 人

＜地域自殺実態プロフィール 2022＞

※本表中には 20 歳未満および、年齢、職業、同独居の不詳を含まない。

6 子ども・若者の自殺

青木村では、平成 29 年(2017 年)から令和 4 年(2022 年)の間に子ども・若者の自殺者はいませんでした。

(1) 子ども・若者の自殺（長野県）

高校生と大学生の自殺者が多くみられます。

学生・生徒等 (全年齢)	自殺者数（人）	割合（％）
中学生以下	6	8.8
高校生	35	51.5
大学生	25	36.8
専修学校生等	2	2.9
合計	68	100

<地域自殺実態プロフィール 2022>

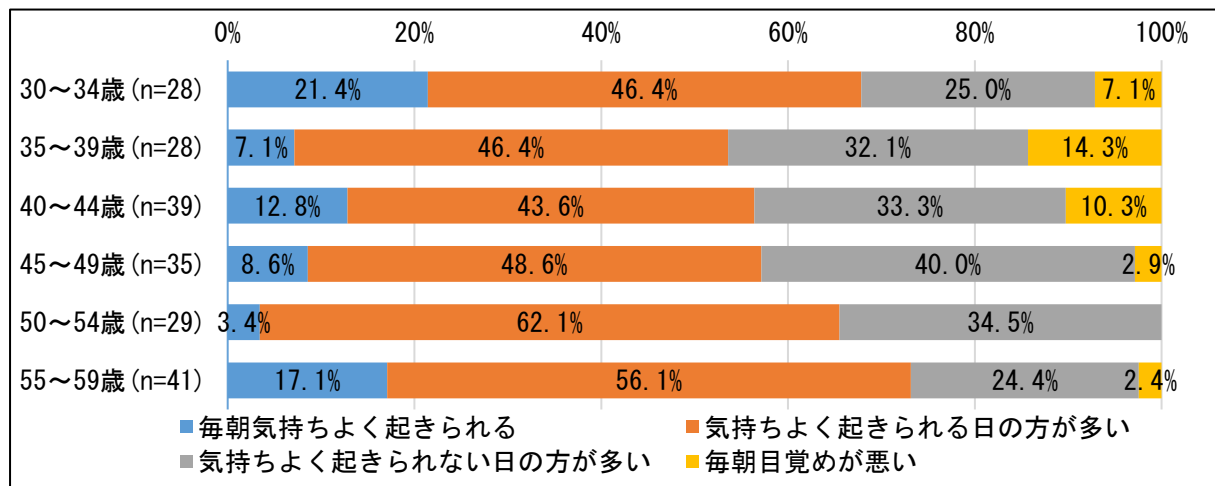
7 第 2 次青木村健康寿命延伸計画策定アンケート、食生活アンケートから見える現状

青木村では、令和 5 年（2023 年）に「第 2 次青木村健康寿命延伸計画策定アンケート（30 歳～59 歳の 300 名対象）」「食生活アンケート（青木小学校・中学校の児童生徒対象）」を実施しました。

(1) 30 代、40 代、50 代の朝の目覚め

朝の目覚め

朝の目覚めについては、「気持ちよく起きられる日が多い」が最も多くなっており、「毎朝気持ちよく起きられる」は少ない状況です。

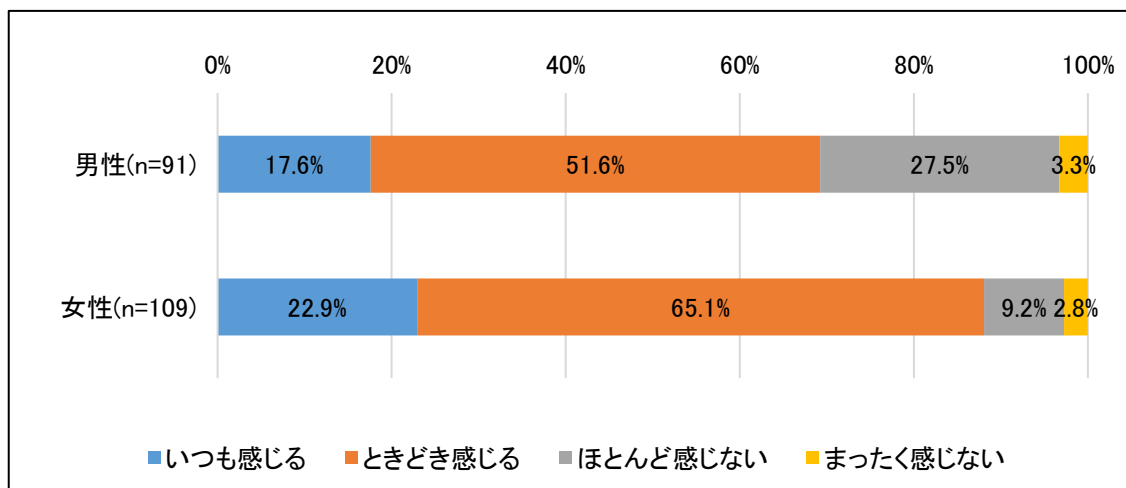


<第 2 次青木村健康寿命延伸計画アンケート>

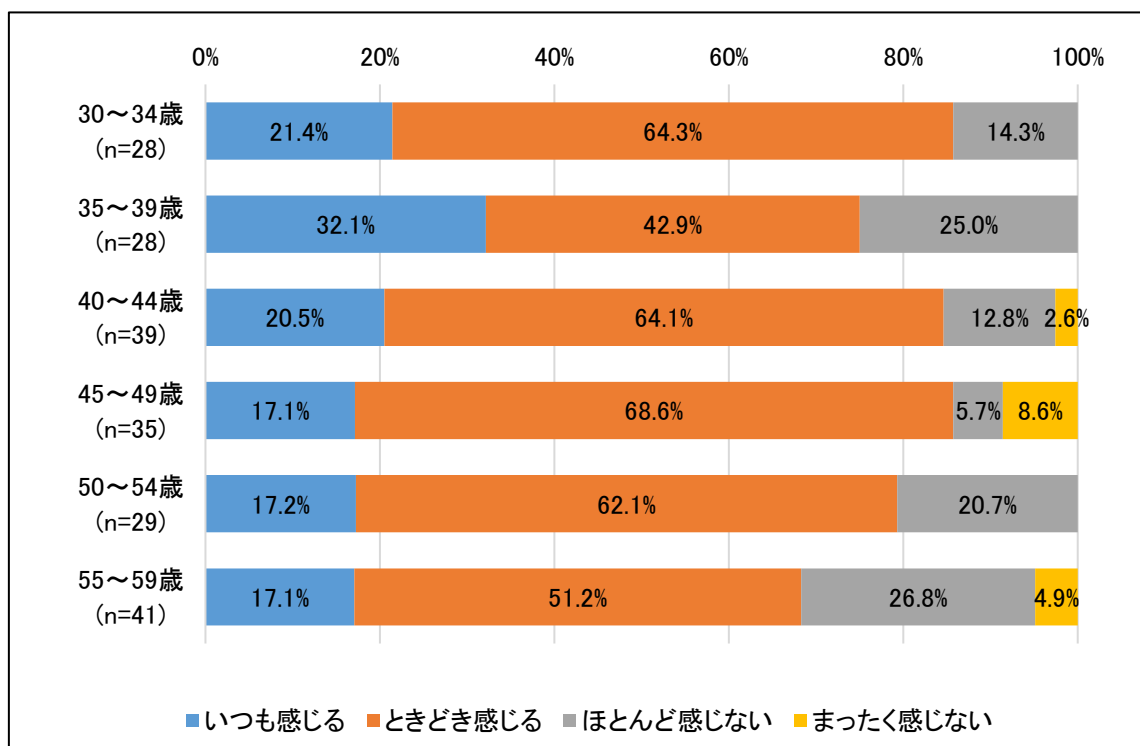
(2) 30代・40代・50代の心の健康

①心の健康

悩みストレスについては、男女ともに「ときどき感じる」が最も多くなっています。年代別でも同様な傾向となっています。



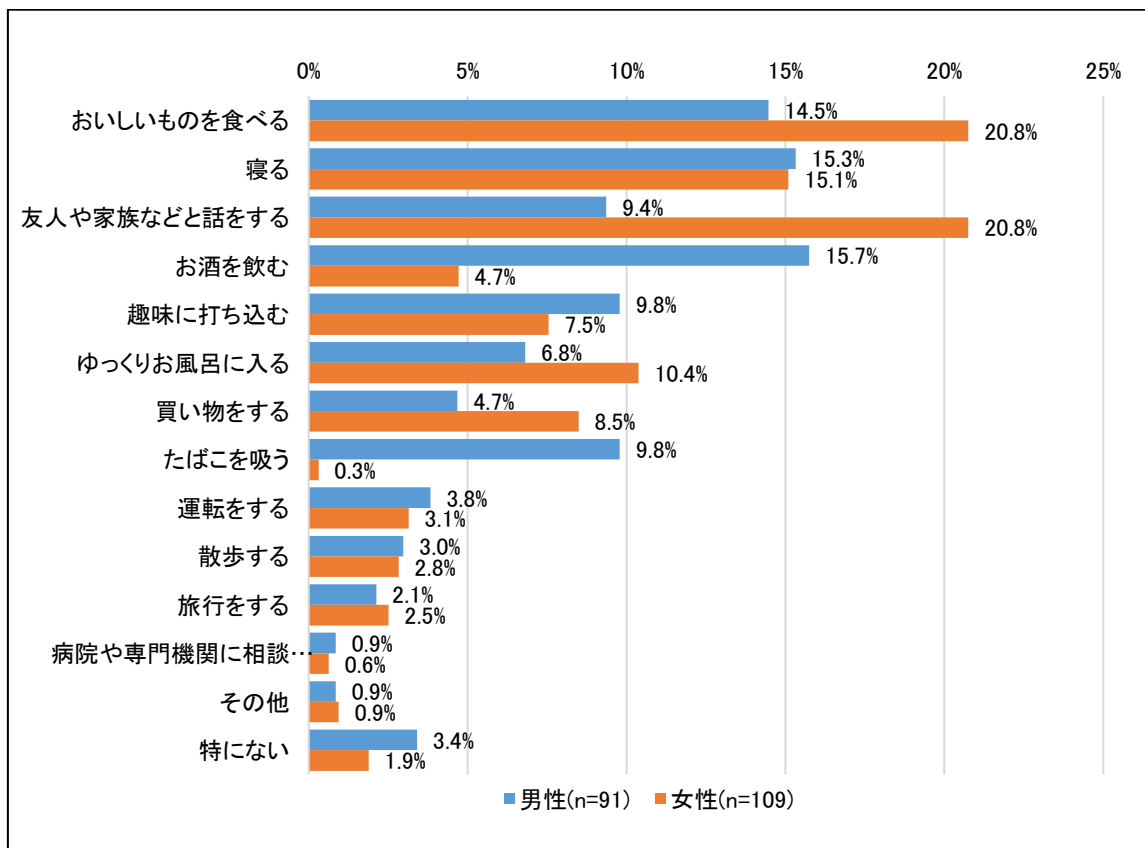
<第2次青木村健康寿命延伸計画アンケート>



<第2次青木村健康寿命延伸計画アンケート>

②ストレス対処法

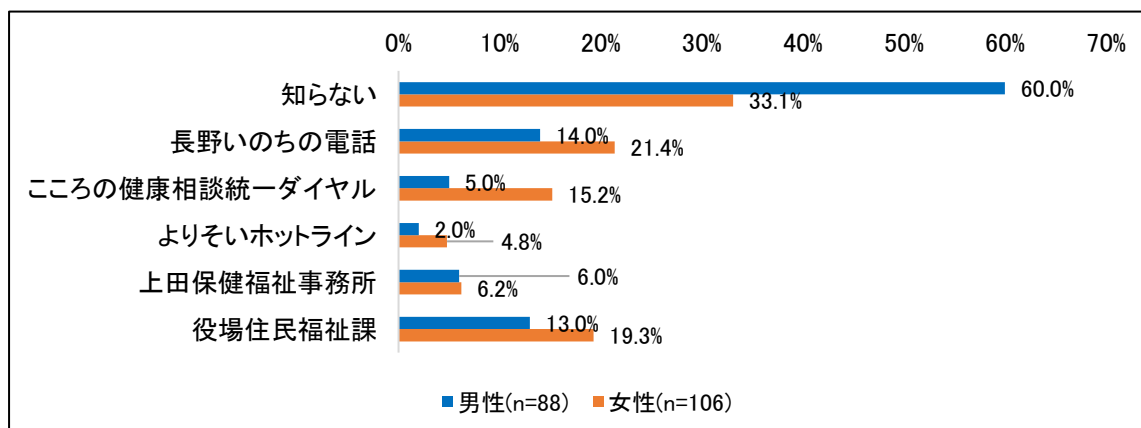
ストレス対処法としては、多種多様ですが、男女ともに「おいしいものを食べる」「寝る」「友人、家族と話をする」が多く、特に男性は「酒を飲む」が最も多いです。



<第2次青木村健康寿命延伸計画アンケート>

③悩み相談機関

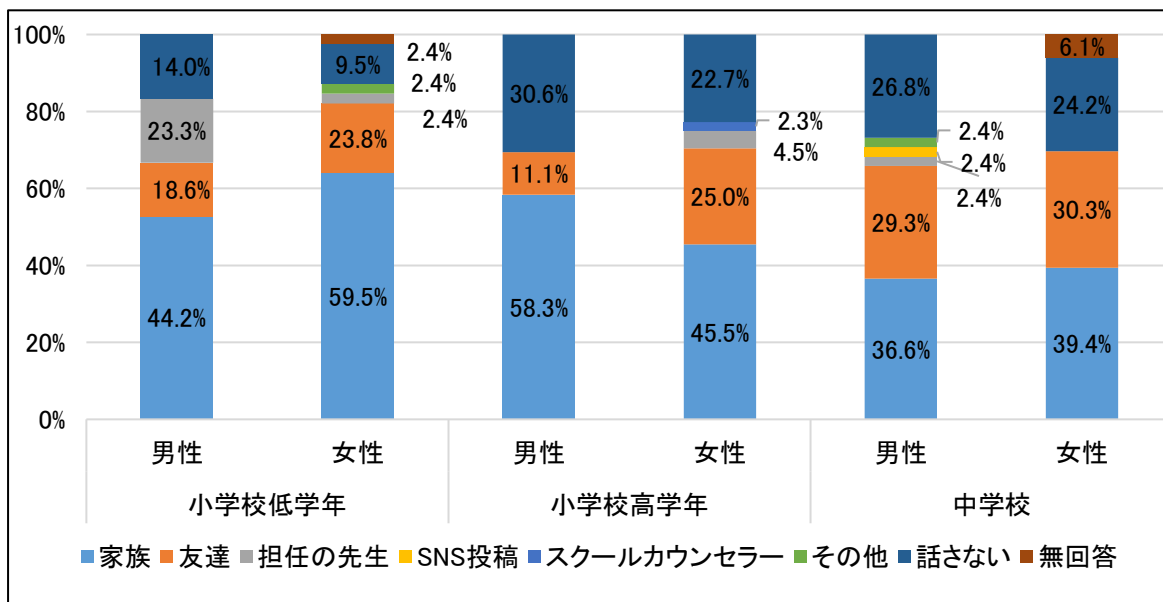
悩み等の相談機関で知っているものとして「役場住民福祉課」「長野いのちの電話」が多くなっていますが、「知らない」が最も多くなっています。



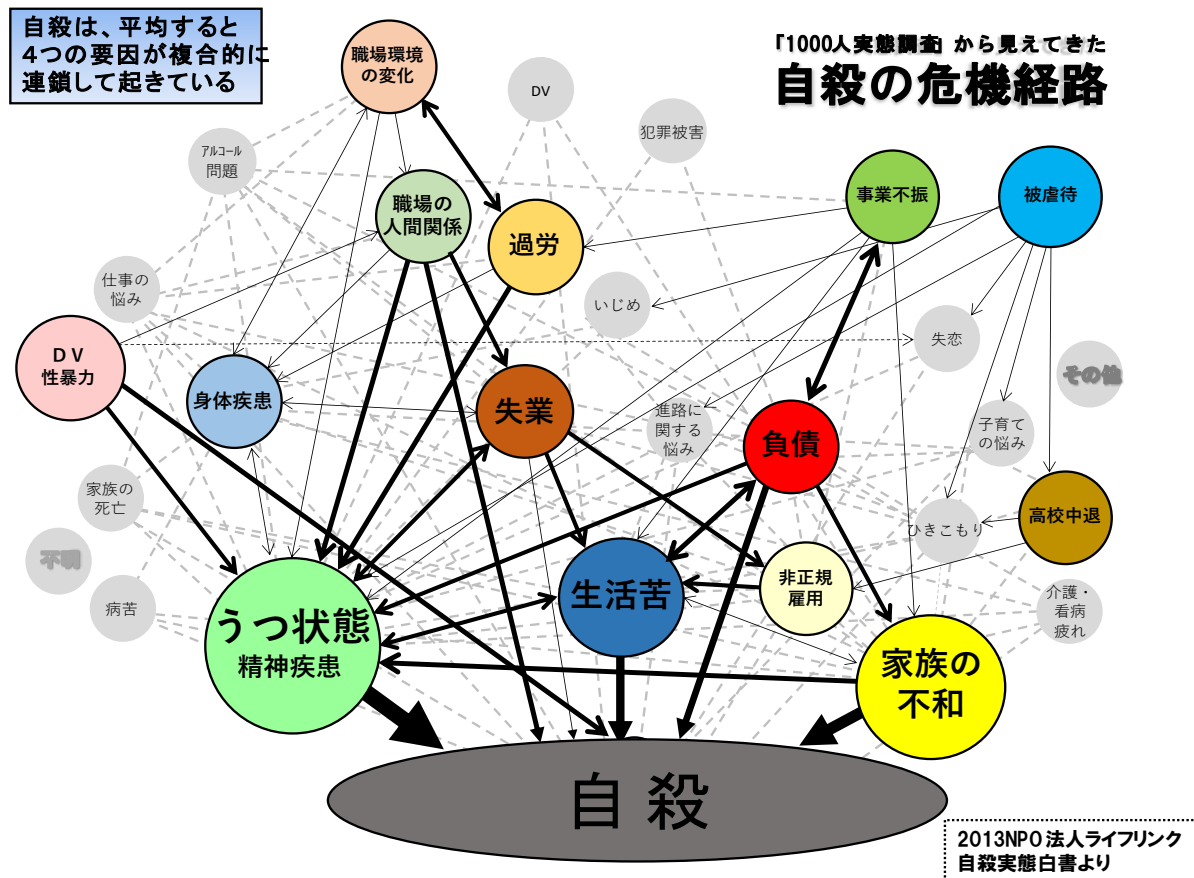
<第2次青木村健康寿命延伸計画アンケート>

(3) 小学生・中学生の悩み相談先

相談先として、「家族」が一番多くなっています。年齢があがるにつれて「話さない」という児童・生徒が増えています。



<食生活アンケート>



第3章 青木村における自殺対策の取組

青木村では、令和2年（2020年）「いのち支える 青木村自殺対策計画」を策定し誰もが自殺に追い込まれることのない青木村を目指し、各種施策を進めてきました。

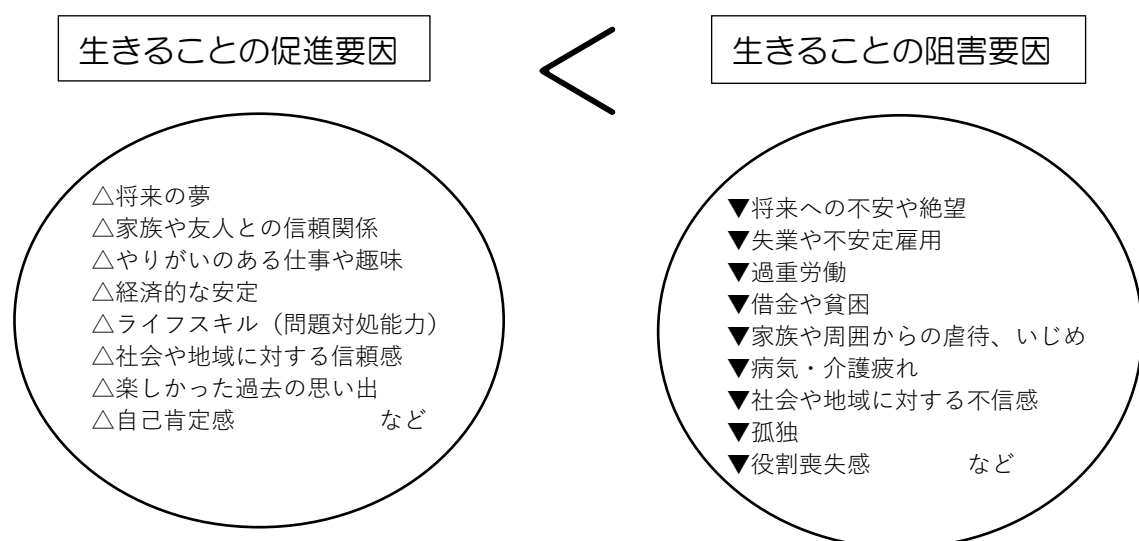
特に、自殺対策に関する取り組みとしては、「村全体で取り組む」ということを念頭に、普及啓発活動や人材育成活動および各種の相談支援活動を中心に進めてまいりました。その結果として、令和2年（2020年）から令和4年（2022年）までの自殺者数は、2人という結果につながっているものと思います。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その背景には様々な要因がありますが、その多くは防ぐことのできる社会的な問題と言われています。

過労、生活困窮などといった社会における「生きることの阻害要因」を減らし、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させるために、保健・医療・福祉・教育・労働、その他関連施策との連携を図ることが重要です。

国の示す「地域自殺対策政策パッケージ」において、「基本施策」は、すべての市町村が共通して取り組むべきとされており、自殺対策を推進する上で欠かすことのできない取り組みです。重点施策は、青木村の自殺の実態を踏まえながら、全国的にも自殺者数が増加している【女性】【子ども・若者】、青木村での自殺要因の特徴から【勤務者・経営者】【生活困窮者】【高齢者】に焦点を絞り、重点的に取り組みます。5つの基本施策、5つの重点施策、生きることの包括的な支援を推進しながら、誰も自殺に追い込まれることのない青木村を目指し、全庁で連携して取り組みます。

自殺のリスクが高まるとき



<図2：NPO 法人ライフリンク>



<基本施策、重点施策、生きることの包括的な支援>



1 5つの基本施策

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

自殺の多くは、健康問題、家庭問題、職場問題、学校問題など様々な要因が複雑に関係しています。適切に対応するために、地域の関係者が連携・協力し、既存のネットワークを活用しながら、生きることの包括的な支援に取り組みます。

【取組】

取 組	内 容	担当課・団体
◆ 青木村自殺対策推進会議	自殺対策について各機関関係からの意見を踏まえ、協議します。また、関係機関との連携を強化し、自殺対策に取り組みます。	住民福祉課
◆ 青木村課所係長会議	村の自殺対策を庁内各課と連携し、総合かつ効果的に推進するため、生きることの包括支援について検討していきます。	総務企画課
◆ 青木村要保護児童対策協議会 ◆ ちょこっと連絡会 ◆ 青木村保小中一貫教育推進委員会 ◆ 地域ケア会議 ◆ こどもはつらつネットワーク ◆ 青木村子育てサポーター倶楽部 ◆ 青木村民生児童委員協議会 ◆ 青木村保健補導員会	各世代に対して切れ目のない支援・早期介入できるよう、関係機関の連携強化を図ります。	全庁各課 教育委員会 住民福祉課
◆ 精神障害者緊急対応関係機関連絡会や自殺未遂者に関する連絡会の参加	保健師が連絡会に参加することで緊急対応や課題等を話し合い支援強化や関係機関との連携を図ります。	住民福祉課

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
青木村自殺対策推進会議	年 1 回	年 1 回	計画に基づく施策を着実に展開するため

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対しては早期の『気づき』が大切です。生きることの包括的な支援に関わる幅広い支援者・関係者が、心身に不調をきたしている人や自殺を考えている人の SOS に早期に『気づき』、必要な支援につなげることができるように自殺対策に関する研修会等を実施します。人材育成は、自殺対策を推進するうえで最も基本となる取り組みです。

【取組】

取 組	内 容	担当課・団体
◆ゲートキーパー研修	役場職員、教職員等、日頃から村民と接することの多い関係団体等を対象にゲートキーパー研修を開催し、専門性の有無に関わらずそれぞれの立場でできることから行動を起こせるような人材育成に努めます。	総務企画課 教育委員会 住民福祉課
◆保健補導員研修会	健康推進委員に対して、自殺に関する研修を実施することで地域のゲートキーパーとしての役割を担う人材を育成します。	住民福祉課

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
ゲートキーパー研修会受講数	実人数 30 人 (令和 4 年～)	受講者数の拡大	自殺の危険を示すサインに気がつき、適切に行動できる人を増やす

ゲートキーパーの役割

(精神保健福祉センター「ゲートキーパーのためのリーフレット」)

①気づき

家族や仲間の変化にきづいて、声をかける

②傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

③つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

④見守り

寄り添いながら、じっくり見守る

【ゲートキーパー】

自殺の危機を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。かかりつけ医、教職員、民生児童委員、各種相談窓口担当者など、関連するあらゆる分野の人が進んで行動を起こすことが自殺対策につながるとされている。

基本施策3 村民への啓発と周知

自殺を考えている人を地域で支えるためには、村民ひとりひとりが自殺対策について知り、理解することが支援の第一歩となります。自分自身や周囲の人の心身の不調等に対する相談窓口や、各種支援等に対する知識、生活の中で危機に陥った場合には周囲に助けを求めることが適切であるということへの理解の普及啓発を行い、誰も自殺に追い込まれることのない地域づくりを目指します。

毎年9月10日から16日の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間等においては、長野県や保健福祉事務所と連携した集中的な啓発活動を実施することで、正しい知識の普及啓発に努めます。

【取組】

取 組	内 容	担当課・団体
◆ 自殺対策に関するリーフレットの配布	相談先を掲載したリーフレットを配布し、自殺対策の周知と啓発をします。	住民福祉課
◆ 自殺対策に関するポスターの設置と情報電話による情報発信	庁舎内や関係各所でポスターの設置、村内情報電話による情報発信を行うことで自殺対策の周知と理解促進を図ります。	住民福祉課
◆ 広報あおき、ホームページを活用した情報発信	9月の自殺対策予防週間、3月の自殺対策強化月間に合わせて、広報あおき等にて情報掲載を行うことで自殺対策の周知と理解促進を図ります。	住民福祉課

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
広報による情報発信の回数	1回 (令和4年度)	年2回	9月・3月は集中的に啓発
悩みごと相談窓口「知らない」人の割合	男性 60.0% 女性 33.1%	現状より減少	相談窓口の周知を促すため



基本施策4 生きることの促進要因への支援

自殺対策は、過労や生活困窮といった『生きることの阻害要因』を減らし、自己肯定感や信頼できる人間関係といった『生きることの促進要因』を増やすことを通して、社会全体の自殺リスクを低下させる必要があります（P.14 図2 参照）。様々な分野で進められている『生きる支援』に関する取組を、自殺対策と連動させながら推進します。

【取組】

① 悩みを抱えている方への支援

適切な場所に相談できる環境及び自殺の危機にある方を早期発見・対応できる体制を整えます。

取 組	内 容	担当課・団体
◆心の健康相談	不安や心配等ここに関する相談を受け、適切な機関につなげます。	住民福祉課
◆心配ごと相談	弁護士・司法書士により、専門的な助言により、支援を行います。	社会福祉協議会
◆人権擁護員による相談	日常の心配事や相談を受け、適切なアドバイスをします。	社会福祉協議会

② 妊産婦、子育てをしている保護者への支援

妊娠、出産、育児に対する不安や悩みの軽減と育児の孤立化の予防に努めます。

取 組	内 容	担当課・団体
◆出産・子育て応援交付金事業（あおきこ・未来応援ギフト、あおきこすくすく応援ギフト）	すべての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができる環境を整えます。	住民福祉課
◆産婦健康診査事業（産後うつ対応事業）	産後間もない時期に医療機関などで行う産婦健診について村で助成します。	住民福祉課
◆新生児訪問（乳児全戸訪問事業）	乳児の発育発達の確認、保護者の健康状態を保健師または助産師が訪問し確認します。	住民福祉課
◆産後ケア事業	産後うつ予防のため、出産後に育児不安、心身不調のある母親に対し、病院または助産所でのケアをします。	住民福祉課
◆母子相談 離乳食相談	保健師・助産師・栄養士が発育・発達・育児全般にわたる相談指導をします。	住民福祉課

③ 遺族への支援

取 組	内 容	担当課・団体
◆ 自死遺族交流会の周知	上田保健福祉事務所が実施する、上小地域自死遺族交流会（あすなろの会上田）や長野県精神福祉センターが実施する自死遺族交流会（あすなろ会）等の周知に努めるとともに個別の相談に対応します。	住民福祉課

④ 居場所づくり・生きがいの推進

取 組	内 容	担当課・団体
◆ 公民館活動 サークル活動	居場所や生きがいづくりの提供を行います。	教育委員会
◆ 精神障害者と当事者の会	心の病気や障がいを抱えている当事者と家族の交流を目的とし、当事者や家族の状況を定期的に確認し必要に応じ関係機関と連携を図りながら支援します。	住民福祉課
◆ 介護予防普及啓発事業	高齢者の閉じこもりや孤立予防や地域交流の機会とします。	住民福祉課
◆ 家族介護支援	介護者の心の支援を行います。	住民福祉課

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
新生児訪問 (乳児全戸訪問事業)	100%	維持	全数実施



基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が命の大切さを実感できる教育に加え、社会において直面する可能性のあるさまざまな困難・ストレスへの対処方法を身につけるための教育（SOSの出し方に関する教育）を実施し、直面する問題に対処する力や、自ら発信する力、生きていく力をつけることができるよう支援します。

【取組】

取 組	内 容	担当課・団体
◆ SOS の出し方に関する教育	小中学校と連携し、命や暮らしの危機に直面した際に、信頼できる大人や相談機関に早めにSOSが出せるよう、具体的かつ実践的な教育を行います。	教育委員会 住民福祉課
	SOSの出し方に関するチラシの配布	人権擁護委員
◆ カウンセラーによる巡回相談	介入が必要な児童生徒に切れ目のない支援、早期介入ができるよう、関係者が連携して取り組みます。	教育委員会 住民福祉課
◆ 教職員向け研修の実施	児童生徒と日々接している教職員に対し、子どもが発するSOSのサインに早期に気づき、見守りながら相談や支援機関につなげる研修会の受講を促します。	教育委員会

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
SOSの出し方に関する教育を実施する	0	1校	計画期間終了年度（2028年度）までに実施

2 5つの重点施策

重点施策1 勤労者・経営者対策（働き盛り世代への対策）

働き盛りの世代は、身体的、心理的、社会的にも負担を抱えることが多く、過労、失業、病気、子育て、親の介護等のさまざまな問題を抱えており、自殺リスクが高い傾向にあります。働き盛り世代の人々が安心して社会生活を送るためには、身体面・精神面・社会面・経済面などといった包括的な取り組みが必要です。

【取組】

取 組	内 容	担当課・団体
◆ 健康に関する情報 発信・相談先の周知	うつ病や睡眠障害、飲酒によるリスク等の健康問題について、広報やホームページ等で周知を図り、不調の早期発見につなげます。また、悩みを抱えた勤労者の心身の変調に家族等の身近な人がいち早く気が付けよう、適切な相談窓口の周知を図ります。 保育園・小学校・中学校の保護者が参加する機会や働き盛り世代が集まる会議等で、相談先について周知します。	住民福祉課 教育委員会
◆ 村内事業所との連携	商工会や村内中小企業、農業者等の自営業の方々に向けて心の健康に関する研修や、相談先の周知を図ります。	総務企画課 建設農林課 商工観光移住課 住民福祉課

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
広報による情報発信の回数	1 回 (令和 4 年度)	年 2 回	9 月・3 月は集中的に啓発

重点施策 2 高齢者

高齢者には閉じこもりや抑うつ状態、孤独・孤立に陥りやすいといった特有の課題があります。孤独・孤立を防ぐための居場所づくり、社会参加を促す等、様々な社会資源を利用しながら、高齢者の多様な背景や価値観に対応した支援・働きかけを行っていきます。

【取組】

① 包括的な支援のための連携推進

取 組	内 容	担当課・団体
◆ 総合相談支援業務	高齢者が地域で安心して暮らすことができるよう、地域における関係者とのネットワークを活用し、心身の状況や生活実態の把握に努めるとともに、本人や家族から生活上の不安に関する相談を受け、行政機関、医療機関等の適切な機関につなぎ、問題解決を図ります。	住民福祉課

取 組	内 容	担当課・団体
◆地域ケア会議・地域包括支援システムの推進	民生委員や地区自治会等、地域の支援者・団体や専門的視点を持つ他職種を交え、①個別課題の解決、②地域包括支援ネットワークの構築、③地域課題の発見、④地域づくり・資源開発、⑤政策の形成という5つの機能を持つ地域ケア会議を活用し、高齢者個人に対する支援の充実とそれを支える社会基盤の整備を推進し、高齢者を地域全体で支える仕組み作りに取り組みます。	住民福祉課

②地域における要介護者に対する支援

取 組	内 容	担当課・団体
◆民生委員や配食サービスによる見守り事業	ひとり暮らし世帯や見守りが必要とされる世帯に対し、民生委員が訪問し、見守りや相談に対応します。 配食サービス事業者も利用者の見守りを行い、必要な時は関係機関に相談し、適切な支援につなげます。	住民福祉課
◆生活支援・介護予防・地域支え合い事業	①配食サービス、②外出支援サービス、③訪問理美容サービス、④緊急通報装置設置事業、⑤生活管理指導短期宿泊事業により、高齢者の自立と生活の質の確保を図るとともに、在宅の高齢者に対する生きがいや健康づくり活動及び寝たきり予防のための知識の普及啓発等により、健やかで活力のある地域づくりを推進します。	住民福祉課
◆認知症総合支援事業	①認知症サポーター養成講座 地域や職域等において、認知症サポーターを養成し、認知症の人や家族を支援する地域づくりを推進します。 ②認知症初期集中支援チーム 認知症が疑われる方や認知症の方で、病院を受診していない方や介護サービスを利用していない方を対象に本人や家族を訪問し、病院紹介や介護サービス利用、家族へのサポートなど、初期支援を集中的に行います。	住民福祉課
◆介護家族支援	①介護者のつどい 高齢者を介護する家族を対象に、介護保険制度に関する学習や交流の場を開催して、介護者の支援を行います。 ②介護慰労金（期間内に家庭において寝たきり老人・認知症老人を常時介護している者、介護をしていた者に対して労をねぎらうための慰労金を贈る）	住民福祉課

取 組	内 容	担当課・団体
◆高齢者の権利擁護	実態把握や総合相談の中で、権利擁護の観点から支援が必要と判断した場合には、成年後見制度の利用支援や老人福祉施設への措置的入所などの確な支援を行います。高齢者虐待の早期発見・防止等については、介護事業所、関係団体との連携によるネットワークを確立します。	住民福祉課
◆その他事業	①福祉用具の貸与、②おせち料理配達、③熱中症対策訪問、④防火訪問、⑤おむつ補助金	住民福祉課

③社会参加の強化

取 組	内 容	担当課・団体
◆介護予防普及啓発事業	①筋力アップほきばき教室、②脳と体のストレッチ教室 ③お口の健康相談、④歯つらつ講演会、⑤地区介護予防教室、⑥公民館や文化会館、保健センター等で介護予防に関する教室や講演会を開催し、高齢者の閉じこもり予防・孤立予防を推進します。	住民福祉課

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
認知症サポーターの養成	40 人 (令和2・3・4年)	60 人	青木村高齢者福祉計画による

重点施策3 生活困窮者

生活困窮者の背景には、健康問題、労働問題、家族問題、経済的問題など、様々な要因が複合的に存在している事が多く、社会から孤立しやすい傾向があります。生活困窮に陥った方に対する支援に、関係機関が連携して取り組みます。

【取組】

取 組	内 容	担当課・団体
◆生活困窮者自立支援事業	経済的に困窮し、複合的な課題を持つ方からの生活、就労などに関する相談を広く受け止め、就労その他の自立に向けた支援を早期の段階から提供します。	住民福祉課 社会福祉協議会
◆生活保護事務	生活保護の相談、受給者の状況把握等の対応。	住民福祉課

取 組	内 容	担当課・団体
◆生活福祉資金貸付事業	低所得者・障がい者世帯・高齢者世帯に対して経済的自立及び生活の安定化を図るための市民の貸付と援助指導を行います。	社会福祉協議会
◆フードバンク事業	経済的に困窮している世帯に、食料品、日常生活品等の配布を行います。	社会福祉協議会
◆児童扶養手当	子どもを養育しているひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、子どもの福祉の増進を図るための手当を支給します。	住民福祉課
◆心配ごと相談（再掲）	弁護士・司法書士により、専門的な助言により、支援を行います。	社会福祉協議会
◆就学援助費	経済的理由により、就学困難な児童・生徒に対し就学援助費として支給します。	教育委員会
◆全庁ネットワークの強化	役場は各種申請や相談の窓口となる場であることから、納税等・各種相談の際に必要な応じて適切な支援につなげることができるよう、全庁で取り組みます。	全庁各課

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
生活保護相談の継続	2 件 (令和 4 年度)	継続実施	適切な支援につなげる

重点施策 4 女性

国の自殺死亡率は低下傾向にあるものの、女性の自殺者数は、令和 2 年（2020 年）より増加しています。妊産婦の支援をはじめ、女性特有の視点も踏まえ自殺対策支援を推進していきます。特に、産後の心身の不調や育児不安を抱える者については、心身のケアや育児のサポート等を行い、産後も安心して子育てができる支援体制を確保します。

また、新型コロナウイルス感染症による望まない孤独・孤立で不安を抱える女性や解雇等に直面する女性を始め様々な困難・課題を抱える女性に寄り添ったきめ細かい支援に取り組みます。

【取組】

取 組	内 容	担当課・団体
◆ 母子相談・離乳食相談 (再掲)	保健師・助産師・栄養士が発育・発達・育児全般にわたる相談指導をします。	住民福祉課
◆ 産後ケア事業 (再掲)	産後うつ予防のため、出産後に育児不安、心身不調のある母親に対し、病院または助産所でのケアをします。	住民福祉課
◆ 産婦健康診査事業 (産後うつ対応事業) (再掲)	産後間もない時期に医療機関などで行う産婦健診について村で助成します。	住民福祉課
◆ 新生児訪問 (乳児全戸訪問事業) (再掲)	乳児の発育発達の確認、保護者の健康状態を保健師または助産師が訪問し確認します。	住民福祉課
◆ 心の健康相談 (再掲)	不安や心配等ことに関する相談を受け、適切な機関につなげます。	住民福祉課

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
新生児訪問 (乳児全戸訪問事業)	100%	維持	全数実施
母子相談・離乳食相談	年 12 回	年 12 回	現状と同程度の相談機会を設ける
心の健康相談	年 12 回	年 12 回	現状と同程度の相談機会を設ける

重点施策5 子ども・若者

国の自殺者数は低下傾向にあるものの、小中学生の自殺者数は増えており、令和3年（2021年）には小中学生の自殺者数が過去2番目の水準となっています。学校での問題や家庭での問題、進学や就職活動への不安、思春期など、子ども・若者も大人と同様、個々に様々な悩みを抱えています。子どもや若者が命の大切さを実感できる教育、様々な困難やストレスへの対処方法を身につけるための教育（SOSの出し方教育）、相談機関の周知などを、関係機関が協力しながら推進します。

【取組】

取 組	内 容	担当課・団体
◆SOS の出し方教育の実施（再掲）	小中学校と連携し、命や暮らしの危機に直面した際に、信頼できる大人や相談機関に早めにSOSが出せるよう、具体的かつ実践的な教育を行います。	教育委員会 住民福祉課
	SOS の出し方に関するチラシの配布	人権擁護委員
◆カウンセラーによる巡回相談	介入が必要な児童生徒に切れ目のない支援、早期介入ができるよう、関係者が連携して取り組みます。	教育委員会 住民福祉課
◆児童生徒への支援体制の強化（再掲）	介入が必要な児童生徒に切れ目のない支援、早期介入ができるよう、関係機関が連携して取り組みます。 スクールカウンセラーの巡回相談等を活用し、リスクの軽減を図ります。村内にある児童発達支援事業所とも連携しながら、支援が必要な子供たちに丁寧に関わっていきます。	教育委員会 住民福祉課
◆保小中一貫教育の推進	青木村の子どもたちへの保育や教育に対して、保育園・小学校・中学校が方向性を同じにして取り組みます。 連携を密に行うことで、小学校・中学校への進学時にスムーズなスタートが切れるよう、ひとりひとりを大切にする教育を進めています。	教育委員会
◆相談機関の周知	精神保健福祉センターや児童相談所、教育委員会や警察等の相談機関についての情報は、その都度、関係機関から各学校にパンフレット等で配布されます。 学校では、それらのパンフレットを児童生徒に配布し、いつでも相談できることを知らせています。	教育委員会
◆欠席が長引いている児童生徒支援事業	学校の担任やスクールカウンセラー、ソーシャルワーカーが保護者や児童生徒の相談に対応しています。また、通学が可能な保健室や相談室などを用意して、少しでも通学しやすい環境を整えています。必要時は担任が家庭訪問をして、学習指導を行うなど丁寧な対応をしています。	教育委員会
◆子どもたちを取り巻く関係団体との連携	地域の方達や大学生の力を借りながら、1 週間の通学合宿、農村体験、地域の方々の専門性を生かした子どもたちとの触れ合い（児童センターでの活動、中学校の総合的な学習の時間での活動）など、様々な体験を通して子どもたちが社会力（人につながる力）を身に付けられるよう支援しています。	教育委員会

取 組	内 容	担当課・団体
◆障がい者（児）への支援	障害支援区分認定調査の際に、状況を把握し、必要に応じて福祉サービス提供の他、支援が必要とされる場合には関係機関との支援会議を通して、適切な対応にあたります。 また、地域で生活をする障がい者（児）の日中活動の場として上小障がい者総合支援センターや各福祉施設との連携を推進するほか、村内にあるクロスロードあおき、カントリーロードあおき、たんときッズあおき等の通所利用により交流の場や居場所の確保を勧めます。	住民福祉課

【目標】

指 標	現状値	目標値	目標設定の考え方
【小学生・中学生】 辛いことや悲しいことを「誰にも話さない」割合	小学校 低学年 男児 14.0% 女児 9.5% 小学校 高学年 男児 30.6% 女児 22.7% 中学校 男児 26.8% 女児 24.2%	現状より減少	
母子相談・離乳食相談	年 12 回	年 12 回	現状と同程度の相談機会を設ける
心の健康相談	年 12 回	年 12 回	現状と同程度の相談機会を設ける



第4章 資料編

- 1 生きることの包括支援
- 2 自殺対策基本法・自殺対策大綱
- 3 自殺対策推進委員名簿



1 生きることの包括支援

番号	取組	内容	担当課	担当係
項目 1. 既存の研修と連携して生きる支援（自殺対策）を強化する				
1	研修（職員・地域おこし協力隊など）	役場は住民にとって各種申請や相談の窓口となるため、把握した内容を適切な相談支援先につなぐことができるように研修を実施。	総務企画課	総務係・事業推進室
2	インクルージョン教育	支援の必要な子どもたちへの合理的配慮について、保育園・小学校・中学校が重点的に研究する。先進地域への視察研修や、個別の支援について事例検討を行いながら、子どもたちへの対応について日々学びを深める。	教育委員会	教育委員会
項目 2. 気づきのための人材育成（ゲートキーパー研修）を様々な分野で推奨する				
3	民生児童委員会	地域で困りごとを抱えている人に気づき、適切な相談機関につなげる上で最初の相談窓口になれる民生児童委員を対象に研修を実施。	住民福祉課	住民福祉係
項目 3. 包括的な生きる支援の情報（相談先一覧等）を幅広く届けていく				
4	消防団	団員・青少年の動向に注視し、適切な相談支援先につなげる。	総務企画課	総務係
5	青少年補導員会	青少年の動向に注視し、適切な相談支援先につなげる。	総務企画課	企画財政係
6	交通安全・村営バス運行事業	利用者の心身状況の変化に気づき、適切な相談支援につなげる。	総務企画課	企画財政係
7	青木の森別荘	居住者の心身情報を共有し、適切な相談支援につなげる。	商工観光移住課	商工観光移住係
8	滞納整理事務	電話や訪問、納税相談等の際に住居の状況や本人及び家族の状況を確認し、支援が必要と思われる場合には担当部署へつなげる。	税務会計課	税務係
9	土地交渉や工事個所の確認に関すること 土地所有者確認に関すること 農業継続や農地に関する相談 上下水道料金徴収 土地開発公社に係る土地の賃借料納入に関する相談	電話や訪問、相談等の際に住居の状況や本人及び家族の状況を確認する中で、支援が必要と思われる場合には担当部署へつなげる。	建設農林課	建設係 国土調査係 農業振興係 都市開発公社事務局 上下水道係
10	村営住宅管理事務	村営住宅の入居者や入居申請者の中には、生活困窮や収入などの生活面で困難な問題を抱えていることが少なくないため、様々な困難を抱えた住民がいた場合には、必要に応じて適切な相談支援につなげる。	商工観光移住課	商工観光移住係
11	窓口業務・人権擁護委員による相談業務・訪問業務	生活困窮、障がい、ひとり親、就労、各種手帳や医療費、手当等の相談・申請対応の中で、困りごと等の相談があった場合は、適切な相談先につなげる。ご自宅、施設などへも相談に伺う。	住民福祉課	住民福祉係
12	母子・成人・精神保健事業	訪問や健診、相談等を通して困りごと等の相談があった場合には、必要に応じ関係機関と連携を図り、適切な相談先につなげる。	住民福祉課	保健衛生係
13	相談・訪問業務	高齢者の介護、健康、医療、福祉に関する相談全般を通じ、高齢者とその家族が抱える問題を共有し、適切な支援につなげる。	住民福祉課	地域包括支援センター
14	介護者のつどい	介護保険制度に関する学習や情報交換を行う場として、また、介護者のリフレッシュの場として開催し、高齢者等を介護する家族を支援。	住民福祉課	地域包括支援センター
15	教育相談 スクールカウンセラーによる巡回相談	幼児から小・中学生およびその保護者、教職員を対象として教育全般の相談に対応するとともに、カウンセリングを行なう。支援が必要な家庭や児童生徒は各種制度や関係機関等へつなぐ等、課題解決へ向けて一緒に考える。スクールカウンセラーが保育園・小学校・中学校を巡回相談して子どもたちや保護者からの相談に対応。乳幼児健診の場にも参加し、0歳から18歳までの子どもへの対応について関係機関が連携して取り組む。	教育委員会	教育委員会
16	心配ごと相談 弁護士法律相談（予約制） 身障相談	老人福祉センターで年4回、人権擁護委員3名で相談に対応。 老人福祉センターで年4回、長野県弁護士会上田在住会の弁護士が相談に対応。 老人福祉センターで年5回、身障相談員が相談に対応。必要に応じて、適切な相談先につなげる。	社会福祉協議会	社会福祉協議会

番号	取組	内容	担当課	担当係
項目 4. 様々な分野における機会と連動して、自殺対策への理解を広める				
17	課所係長会議の開催	会議の中で自殺対策計画に基づく取り組みについて説明の場を設ける。	総務企画課	総務係
18	健康寿命延伸計画	村民の心身の健康づくりを推進。	住民福祉課	保健衛生係
19	関係機関の情報共有 養護教諭連絡会 ちよこつと連絡会 就学相談委員会の充実	教育委員会・小中養護教諭・保健師で年2回会議を行い、子どもたちの現状について情報交換を行いながら、子どもたちの健康づくりについて考える。支援が必要な家庭や児童生徒についての情報共有を関係各課（住民福祉課・教育委員会・保育園・小学校・中学校）で定期的実施します。必要な支援を多くの視点から話し合うことで、焦点的な対応や継続した支援が可能。子どもたちの就学について、関係各課（住民福祉課・教育委員会・保育園・小学校・中学校）で年2回会議を実施。継続的な支援に向けて会議前、会議後の相談支援体制を整える。	教育委員会	教育委員会
20	児童センターの管理	子どもたちが豊かな自然の中で自由に遊び、多くの人と関わりながら社会力（人となつがる力）を身に着ける場を提供。職員が児童・生徒の変化に気づいた時には、必要に応じて小中学校や関係機関と連携を図り、支援していく。	教育委員会	教育委員会
項目 5. あらゆる分野での広報・啓発を強化する				
21	リーフレットの配布	自殺予防に関連するリーフレットの配布。	教育委員会	教育委員会
項目 6. 生きることの包括的な支援を実施・継続する				
22	消費生活相談	村の相談窓口において受付と処理が適切・迅速に行われることが消費生活の安全と安心を確保するうえで重要となるため、消費者トラブルの解決、消費者被害の未然防止と救済を図る。	総務企画課	総務係
23	職員のストレスチェック・健康診断	職員にストレスチェックを実施し、メンタル不調の早期発見を図る。年に1回は健康診断を受けるように促し、職員の心身の健康増進を図る。	総務企画課	総務係
24	ふるさと公園あおきの管理運営	遊具等、レクリエーション設備、親水施設の設置等でストレスを低減し、気持ちよく利用できる公園環境づくりを行う。	商工観光移住課	商工観光移住係
25	配食サービス 外出支援サービス 緊急通報装置設置事業	食生活の安定による健康の維持と在宅生活継続を支援。併せて安否確認を行い、体調の急な変化について訪問時に把握し、その後の対応につなげることができる。交通手段がない方にとって定期受診の継続により、治療の中断予防。緊急時・安否確認時の通報機能により、早期に発見・対応することができ、安心して在宅生活が継続できるよう支援。	住民福祉課	地域包括支援センター
26	児童発達支援事業所との連携	児童発達支援事業所と関係各課（住民福祉課・教育委員会・保育園・小学校・中学校）が連携しながら、支援が必要な子ども達に対して早期から丁寧な関わりを行う。	教育委員会	教育委員会
27	子育てスローガン「あおき子育てポイント5か条」 保小中一貫教育	「早寝早起き朝ご飯」「メディアはルールを決めて」「あいさつの励行」など、5つの重点があり、生活を整え、子どもたちの心と体をたくましく育てるために家庭の力も借りながら取り組む。保育園、小中学校のPTA活動の一環として毎年重点を当てて呼び掛けを行い、村の子育てフォーラムで発表するなど、取組について共有。	教育委員会	教育委員会
28	社会力育成事業	地域の方達や大学生の方々の力を借りながら、1週間の通学合宿、農村体験、地域の方々の専門性を生かした子どもたちとの触れ合い（児童センターでの活動、中学校の総合的な学習の時間での活動）など、子どもたちに様々な体験の場を用意。小学校では放課後に図書館を利用して学習支援。	教育委員会	教育委員会

2 自殺対策基本法・自殺対策大綱

「自殺対策基本法・自殺対策大綱」についての詳細は、厚生労働省ホームページ自殺対策をご覧ください。

✳厚生労働省ホームページ<<https://www.mhlw.go.jp/index.html>>

3 自殺対策推進委員名簿

○会長：沓掛 英明

職 名	氏 名
青木診療所 医師	小川原 秀太郎
池田薬局 薬剤師	池 田 純 之 助
上田保健福祉事務所長	鈴 木 三 千 穂
青木村教育長	沓 掛 英 明
青木村高齢者クラブ連合会長	増 田 久 義
青木村社会福祉協議会長	清 水 よし江
青木村女性団体連絡会長	深 澤 のり子
青木村保健補導員会長	佐 藤 とも子
青木村民生・児童委員会会長	北 澤 久 美 子
青木村食生活改善推進協議会長	本 田 敬 子
村民代表	宮 入 典 子
村民代表	宮 原 一 美





いのち支える 青木村自殺対策計画（令和6年3月）

発行・編集 青木村役場 住民福祉課

〒386-1601

長野県小県郡青木村大字田沢 111 番地

電話 0268-49-0111 FAX 0268-49-3670

青木村ホームページ <http://www.vill.aoki.nagano.jp/>