

## 主な相談窓口

(令和6年3月現在)

### ●こころの健康相談窓口

呉市地域保健課 西保健センター 東保健センター	0823-25-3542 0823-71-9176	月曜日～金曜日 8:30～17:15
広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051	月曜日～金曜日 9:00～17:00 (要予約・面接のみ)

### ●こころの悩みの電話相談

広島いのちの電話	082-221-4343	24時間 (年中無休)
広島県自殺予防いのちの電話	0120-375-568	毎月20日の8:00～20:00
全国自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日の8:00～翌8:00, 毎日16:00～21:00
こころの電話 (広島県)	080-8230-6037	水・土曜日 9:00～12:00, 13:00～16:30
広島県こころの悩み相談	080-1577-4774	月・火・木・金曜日 9:00～12:00, 13:00～16:00
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間年中無休
#いのちSOS	0120-061-338	月～日曜日 0:00～24:00
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日16:00～21:00
子供のSOSの相談窓口	0120-0-78310	24時間

### ●法律・くらしに関する相談 (弁護士・司法書士・行政書士による法律相談)

呉市市民窓口課	0823-25-3222	月曜日～金曜日 8:30～17:15
---------	--------------	--------------------

### ●生活・障害・介護・子育てに関する相談 (呉市)

呉市生活支援課 (福祉の窓口)	0823-25-3571	月曜日～金曜日 8:30～17:15
呉市障害福祉課	0823-25-3523	
呉市介護保険課 (介護サービス相談)	0823-25-3137	
呉市こども家庭相談課	0823-25-3599	
呉市こども支援課	0823-25-3173	

### ●勤労者の相談

働く人の悩みホットライン (日本産業カウンセラー協会)	03-5772-2183	月曜日～土曜日15:00～20:00
こころの耳 (ポータルサイト)	0120-565-455	月・火曜日 17:00～22:00 土・日曜日 10:00～16:00 <a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/">http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/</a>

### ●多重債務など消費生活相談

呉市消費生活センター	0823-25-3218	月曜日～金曜日 8:30～16:30
------------	--------------	--------------------

### ●SNS相談

<b>生きづらびっと</b> LINE チャット  <a href="https://www.lsystem.org/ino-chi-web">https://www.lsystem.org/ino-chi-web</a>	<b>こころのほっとチャット</b> LINE Facebook チャット   	<b>あなたのいばしょ</b> チャット 	<b>10代20代の女の子専用LINE</b> LINE 	<b>チャイルドラインチャット相談 (18歳以下)</b> チャット 	<b>こころのLINE相談@広島県</b> LINE 
--	---	--	---	--	--

# みんなでいのち支える呉プラン (第2次呉市自殺対策計画)

令和6年度～令和10年度

## 概要版



呉市では、『皆が助け合い、誰も自殺に追い込まれることのないまち「くれ」』を基本理念とした「みんなでいのち支える呉プラン (呉市自殺対策計画)」を令和元年度に策定し、自殺対策を推進してきました。令和5年度で計画期間が満了することから、令和6年度以降の自殺対策を総合的に推進する「第2次呉市自殺対策計画」を策定しました。

## みんなでいのち支える呉プラン (第2次呉市自殺対策計画) 《概要版》

令和6年3月発行：呉市 福祉保健部 保健所 地域保健課  
〒737-0041 広島県呉市和庄1丁目2番13号  
TEL(0823)25-3540 FAX (0823)25-3888

令和6年3月  
呉市

# 基本理念 皆が助け合い、誰も自殺に追い込まれることのないまち「くれ」

## 基本認識

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である。
- 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進。
- 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する。

## 計画の数値目標

### 自殺死亡率

平成27年  
13.7

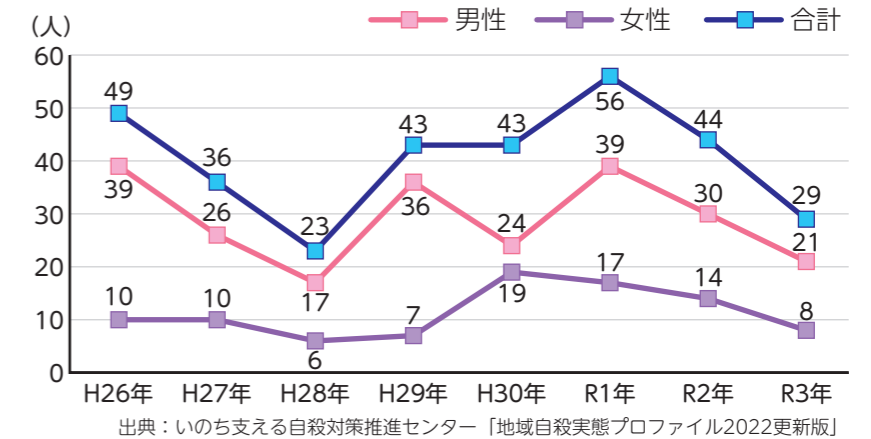
令和3年  
14.7

令和10年(目標値)  
9.6以下

※自殺死亡率とは、人口10万人当たりの年間自殺者数をいい、厚生労働省の人口動態統計の数値を用いています。

## 呉市の自殺の現状

男女別自殺者数は、男女ともに減少傾向でしたが、平成29年以降増加傾向に転じ、男女合計自殺者数は令和元年をピークに減少しています。



## 基本施策

## 誰もが生きる支援を得られるための施策

### 基本1 地域におけるネットワークの強化

人と人とのつながりを強化し孤立を防ぐ地域づくりと、市と市民団体、企業等の関係機関が相互に連携・協働するためのネットワークを強化します。

- ① 支え合いの地域づくり支援
- ② 関係機関等との連携による相談・支援体制の整備、活用



### 基本2 自殺対策を支える人材の育成

悩んでいる人に気づき、話を聞き、必要な支援につなげ、見守ることができる「ゲートキーパー」を養成するなど、人材の育成を行います。

- ① 気づき・つながり・見守りができる人材の育成
- ② 相談・支援を担う人材の育成

### 基本3 市民への啓発と周知

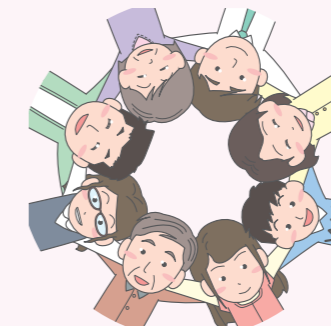
自殺は誰にでも起こりうることであり、危機に陥った場合には援助を求めることが共通認識となるように、自殺予防の啓発や相談先情報の周知を行います。

- ① ストレスや心の健康に関する正しい知識の普及啓発・相談先等の周知

### 基本4 生きることの促進要因への支援

健康問題や生活困窮等の悩みや孤独感など様々な「生きづらさ」の要因についての相談支援の充実を図り、前向きに生きていけるような取組を行います。

- (相談・支援の充実)
- ① 健康
  - ② 生活・経済・仕事
  - ③ 妊娠・子育て期
  - ④ 子ども・若者
  - ⑤ 高齢者
  - ⑥ 障害者
  - ⑦ 居場所づくり
  - ⑧ 被災者



### 基本5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が一人で悩まず、相談する力を養うとともに、学校、家庭、地域が協力し、子どもたちが安心して悩みを相談できる環境を作ります。

- ① 子ども世代に対する自殺対策に資する教育の推進



## 重点施策

## 呉市の特徴に対して取り組む施策

### 重点1 高齢者の自殺対策の推進

病気や介護、独居、役割喪失感など複合的な問題を抱える高齢者を早期に発見し、支援につなげ、孤立しないように地域で見守る体制づくりを進めます。

### 重点2 生活困窮者の自殺対策の推進

失業や倒産、健康問題など様々な理由により生活が困窮している人に対して、就労支援や人間関係の改善、健康状態の維持など、「生きることの包括的支援」を行います。

### 重点3 勤務問題に関わる自殺対策の推進

長時間労働やパワハラ、職場の人間関係など勤務問題による自殺のリスクを低減させるため、労働者や経営者を対象にワークライフ・バランスの推進や職場のメンタルヘルスの向上に向けた取組を推進します。

### 重点4 子ども・若者の自殺対策の推進

子ども・若者が様々な生活上の困難やストレスに直面した時に、SOSを出せるよう環境を整備するとともに、関係機関による相談支援体制づくりに取り組みます。

### 重点5 女性に対する支援の強化

女性の自殺の割合は増加傾向にあります。就労、DV、予期せぬ妊娠、若年妊婦など、様々な困難・課題を抱える女性に対して、対象者に寄りそったきめ細かい支援を推進していきます。