

ゲートキーパーとは

『命の門番(=ゲートキーパー)』と位置付けられる人のことで、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとることができる人のことです。特別な資格はありません。行政や関係機関等の窓口、家族や同僚、友達等様々な立場からその役割を期待されます。

あなたも
ゲートキーパーの
ひとりになって
ください!!



枚方市 ひこぼくん

眠れない、もう頑張れない、
生きることがつらい・・・
いろいろな悩みや、誰にも言えない
気持ちを安心して話せる場です。
あなたの気持ちを話してみませんか？

ひらかた いのちのホットライン



名前を名乗る必要はありません。秘密は厳守します。
TEL 072-861-1234
月・水・金曜日 午後1時～午後8時

ゲートキーパーの役割

- 気づく** まわりの人のいつもと違う変化に気づき、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぐ** 必要があれば早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** つないだあとも、温かく見守る

こころの体温計



ストレス・落ち込み度
チェックしてみませんか？

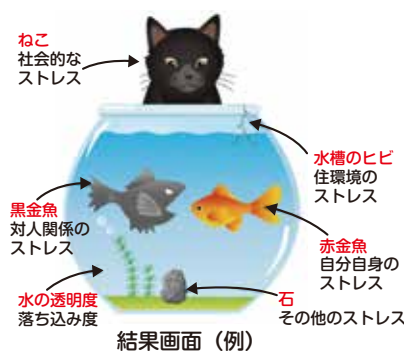


▼パソコンはこちらから

<https://fishbowlindex.jp/hirakata/>

▲携帯・スマホはこちらから

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます



ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にケガをしています

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのお母さんの心の健康状態をチェックできます。



家族モード

家族の方、周りの方の心の健康状態が気になる方におすすめします。



アルコールチェックモード

自らの飲酒について振り返ってみませんか？本人モード、家族モードがあります。



ストレス対処タイプテスト

ストレスにどう対処するかが心の健康を保つのに大切になっています。



※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。

発行

枚方市 保健所 保健予防課

〒573-0027 枚方市大垣内町2丁目2番2号 ●電話 072-807-7625 ●FAX 072-845-0685

本計画の詳細は枚方市ホームページをご覧ください。 <https://www.city.hirakata.osaka.jp>



いのち
支える

概要版

枚方市 いのち支える行動計画

(自殺対策計画)

計画年度

令和元年度(2019年度)

令和5年度(2023年度)

わが国の年間自殺者数は、主要先進諸国と比較して、依然として高い水準にあります。

このような中、自殺対策を更に総合的かつ効果的に推進し、

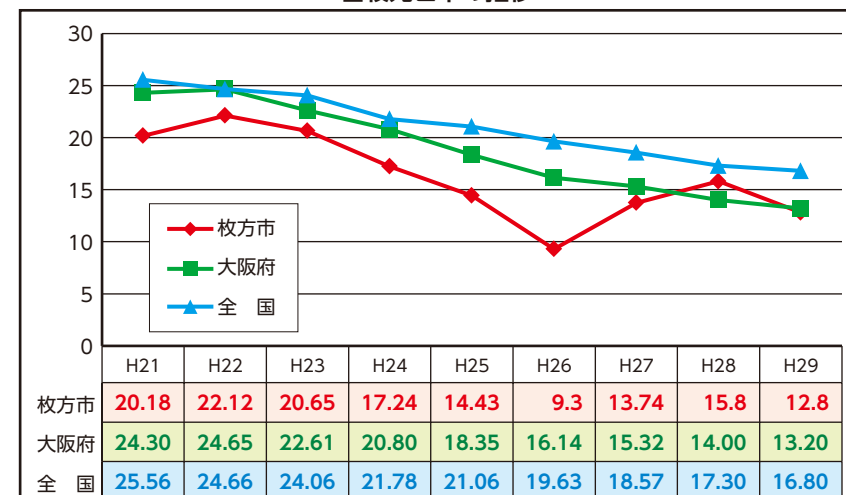
「誰も自殺に追い込まれることのない枚方」の実現をめざし、

「枚方市いのち支える行動計画」を策定しました。

枚方市の現状

全国や大阪府の自殺死亡率は、平成21年以降減少を続けていますが、本市の自殺死亡率は平成27年に増加し、平成28年には大阪府の平均を上回りました。平成29年には再び減少に転じています。

自殺死亡率の推移



自殺死亡率…その年の自殺死亡数をその市の人口で割った数に10万をかけた数

自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロファイル 2017 より枚方市作成

令和元年(2019年)7月

基本理念

誰もが自殺に追い込まれることなく、安心して生きることができるように、社会全体で生きることの包括的な支援を行い、市民一人ひとりが心身ともに健やかに暮らせる「ひらかた」をめざします。

基本認識

自殺は、誰にでも起こり得る危機です

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です

自殺は、個人の問題ではなく社会的な問題です

方向性

1 生きることの包括的な支援として推進する

2 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む

3 対応の段階に応じて対策を効果的に連動させる

4 実践と啓発を両輪として推進する

自殺対策の取り組み

1 地域におけるネットワークの強化

- 自殺対策のためのネットワーク会議の開催
- 地域に展開されているネットワークとの連携

つながりましょう!

2 自殺対策を支える人材の育成

- 市職員・教職員・関係機関や市民等向けのゲートキーパー養成研修の開催

あなたもゲートキーパーに!

基本施策

3 生きることの促進要因への支援

- 警察や医療機関との連携による自殺未遂者への支援
- 遺された人への支援、自死遺族の方々への支援
- 自殺リスクを抱える可能性のある人への支援

つらい方の気持ちに寄りそって...

4 住民への啓発と周知

- 相談窓口の周知
- 自殺予防週間（9月）、自殺対策強化月間（3月）における取り組み
- 市民向け講演会での啓発
- 広報ひらかた等の活用

1 中高年者への支援

- 包括的な支援のための連携の推進
- 中高年者の健康不安等に対する支援
- 地域における高齢者や介護者に対する支援
- 社会参加の強化と孤独・孤立の予防

2 子ども・若者への支援

- 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育の実施
- 若者が抱えやすい課題に着目した学生・生徒等への支援の充実
- 社会全体で若者の自殺のリスクを減らす取り組み
- 支援者への支援

重点施策

3 経済問題に関わる取り組み

- 相談支援の充実と周知
- 生活支援と自殺対策の連動

困った時に相談できる窓口があるよ。一人で悩まないで!



枚方市 ひこぼくん

4 勤務問題に関わる取り組み

- 勤務問題による自殺リスクを低減するための取り組みの推進
- 勤務問題の現状や対策についての理解と相談先の周知

計画の数値目標

枚方市	平成27年	令和5年(2023年)	令和8年(2026年)
自殺死亡率 単位:人/人口10万	13.7	11.0以下	9.6以下
		20%減	30%減

遺された人への支援、 自死遺族の方々への支援

大切な人を亡くされた家族や周囲の人々の心情に配慮し、大切な人を自死で失った苦しい気持ちを分かち合う場として、自死遺族わかちあいの会「ふきのとうの会」の案内や悩みの相談窓口等の情報提供を行います。また、自死遺族わかちあいの会「ふきのとうの会」を始め、遺族と接する機会の多い関係機関と連携し、遺族のプライバシーに配慮しつつ、必要なケアにつなげます。

また、自死や自死遺族の方々への正しい理解を促進するための啓発活動を様々な機会を通じて実施します。

ふきのとうの会

～自死遺族のわかちあいの会～

愛する家族との突然の別れ…
なぜ? どうして? 私が悪かったから?
遺された家族は様々な“おもい”に苦しみます
怒り、悲しみ、悔恨…
そして、その“おもい”を人に話さないのです
家族同士でもお互いに避けてしまします
ふきのとうの会で亡き人への“おもい”を
おもいきり語りあいませんか

《わかちあいの案内》

- ◆場所 ラボールひらかた（京阪枚方駅北口から徒歩約3分）
※当日のお客数は、会場入口の掲示版でご確認ください
- ◆時間 14:00～16:00
- ◆参加費 300円
- ◆日曜 毎月第4土曜日（会場などの都合で変更することがあります）

※わかちあいの後、ゆっくり話せるティータイムを設けています

用語について

本計画では自殺の事前対応だけでなく、自殺発生の危機対応及び自死や自殺未遂の事後対応についても総合的に記しているため、自殺予防ではなく「自殺対策」という表現を用いています。また、自殺は瞬間（点）ではなく「プロセス」で起きているという理解のため、「行為」を表すときには「自殺」を用いますが、亡くなられた方や遺族・遺児に関する表現の際には「自死」を用います。