

案

12.18 現在

# いのち支える 奈良市自殺対策計画

～市民の誰もが自殺に追い込まれることのない奈良市を目指して～

奈良市



はじめに

平成31年3月

奈良市長 仲 川 げ ん

# 目次

## 第1章 計画策定の趣旨等

---

1	計画策定の背景	1
	図1：自殺の危機経路	1
	図2：日本の自殺者の推移	2
	表1：我が国の自殺対策をめぐる主な動き	2
2	計画策定の趣旨	3
3	計画の位置づけ	3
	図3：いのちを支える奈良市自殺対策計画と関連計画との関係図	3
4	計画の期間	4
	図4：奈良市の自殺対策のPDCAサイクル	4
5	数値目標	4

## 第2章 本市における自殺の現状

---

1	本市の特徴	6
2	自殺者の推移	7
	(1) 自殺者数の推移	
	図5：奈良市の自殺者数の推移	7
	(2) 自殺死亡率の比較	
	図6：全国・奈良県・奈良市の自殺死亡率の推移	7
3	自殺者の分析	8
	(1) 自殺者の年代別の傾向（全体）	
	図7：全国・奈良県・奈良市の年代別の自殺死亡率	8
	(2) 自殺者の年代別の傾向（性別）	
	図8：全国・奈良市の性別・年代別の自殺死亡率	8
	(3) 年齢階級別の死因順位	
	表2：奈良市の年齢階級別の死因順位	9
	(4) 自殺者の職業	
	図9：全国・奈良県・奈良市の自殺者における職業別の割合	10
	(5) 自殺者の原因・動機	
	図10：全国・奈良県・奈良市の自殺者の原因・動機別の自殺者に占める割合	10
	(6) 支援が優先されるべき対象群	
	表3：奈良市の自殺者数の多い層の主な特徴	11

(7) 自殺者の未遂歴

表4：自殺者における未遂歴の推移	12
図11：自殺者における未遂歴の割合	12
表5：奈良市の自損行為救急件数	13

### 第3章 自殺対策における取り組み

---

1 基本方針	14
(1) 生きることの包括的な支援として推進	
(2) 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開	
(3) 段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動	
図12：三階層自殺対策連動モデル	15
(4) 「実践」と「啓発」を両輪として推進	
(5) 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進	
2 施策の体系	16
図13：奈良市の施策体系図	17
3 基本施策	18
3-1 基本施策 地域におけるネットワークの強化	18
3-2 基本施策 自殺対策を支える人材の育成	20
3-3 基本施策 市民への啓発と周知	22
3-4 基本施策 生きることの促進要因への支援	24
3-5 基本施策 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	27
4 重点施策	28
4-1 重点施策 高齢者の自殺対策の推進	29
4-2 重点施策 生活困窮者・無職者・失業者の支援と自殺対策の連動	30
4-3 重点施策 子ども・若者の自殺対策の推進	33
5 生きる支援の関連施策	35

### 第4章 自殺対策の推進体制

---

1 自殺対策体系の各会議の構成	40
(1) 奈良市精神保健福祉連絡協議会	
(2) いのち支える奈良市自殺対策推進本部	

(3) いのち支える奈良市自殺対策推進本部 作業部会及び分科会

図14：本市の自殺対策体系図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41

**【資料】**

---

1. 自殺対策基本法	43
2. 自殺総合対策大綱（概要）	46
3. 奈良市精神保健福祉連絡協議会規則	47
4. いのち支える奈良市自殺対策推進本部設置要領	49
5. こころの体温計	50
6. 相談窓口一覧	51

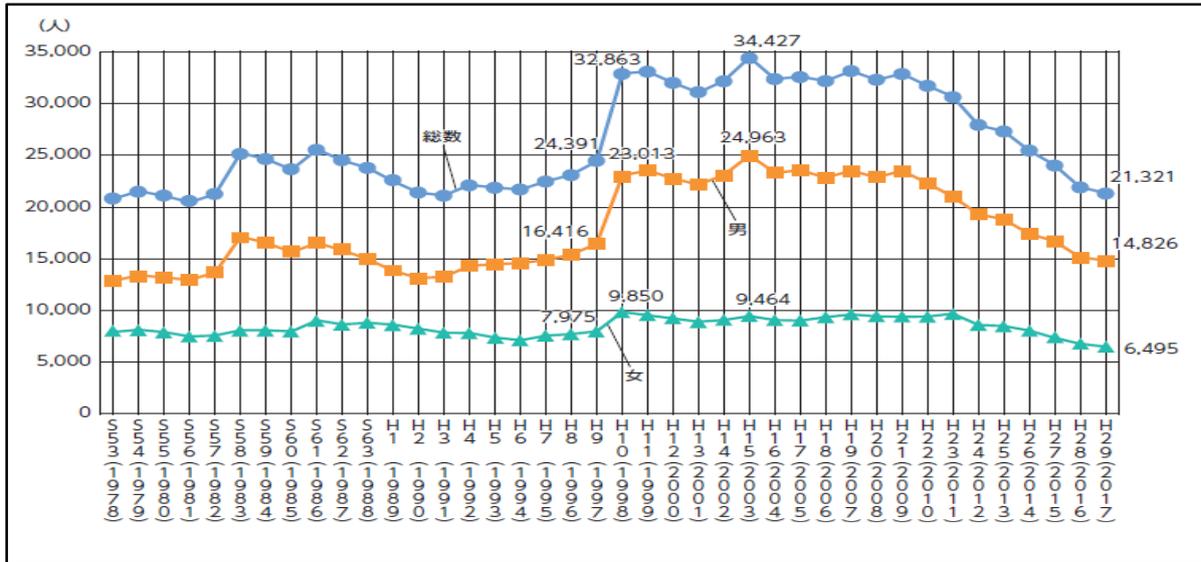
(注) 本書の元号については、本計画策定時のものを使用しています。



日本の自殺者数は平成10年に急増し、以後年間3万人を超えという高水準で推移していました。これを受け平成18年10月に国では自殺対策基本法（平成18年法律第85号）が施行され、それまで「個人的な問題」とされてきた自殺が「社会的な問題」と認識されるようになり、社会全体で自殺対策が進められるようになりました。その結果、近年自殺者数は減少傾向になっています。

しかし、国際的に見ても日本の自殺率は今も高位で推移し非常事態であることに変わりなく、本市においても1年に50人前後が自殺でいのちを落としています。

図2：日本の自殺者の推移



[警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成]

表1：我が国の自殺対策をめぐる主な動き

平成10年	※全国の自殺者数が3万人を突破
平成17年 7月	衆議院厚生労働委員会「自殺に関する総合対策の緊急かつ効果的な推進を求める決議」
平成18年 6月	「自殺対策基本法」成立
10月	内閣府に「自殺総合対策会議」設置
平成19年 4月	内閣府に「自殺対策推進室」設置
6月	「自殺総合対策大綱」閣議決定
9月	初の「自殺予防週間」実施
11月	初の「自殺対策白書」閣議決定
平成20年10月	「自殺対策加速化プラン」決定（自殺総合対策会議）
平成22年 2月	「いのちを守る自殺対策緊急プラン」決定
平成24年 3月	「よりそいホットライン」運用開始
8月	「自殺総合対策大綱」の見直し
平成27年 6月	参議院厚生労働委員会「自殺総合対策の更なる推進を求める決議」
平成28年 3月	「自殺対策基本法の一部を改正する法律」成立
4月	「自殺総合対策推進センター」発足（自殺予防総合対策センター）を改組
10月	「自殺対策に関する意識調査」実施
平成29年 7月	「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」閣議決定

[平成28年度「自殺対策白書」より]

## 2 計画策定の趣旨

「いのち支える奈良市自殺対策計画」は、奈良県自殺対策計画を勘案しつつ、本市の自殺者の傾向を踏まえ、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携を図り、総合的に実施することにより、自殺者ゼロを目指した「市民の誰もが自殺に追い込まれることのない奈良市」の実現のために策定しました。

## 3 計画の位置づけ

「いのち支える奈良市自殺対策計画」は、平成28年3月改正の自殺対策基本法第13条2項に定める「市町村自殺対策計画」とする。

また、本計画は、本市の行政運営を総合的かつ計画的に進めるための最上位計画である「奈良市第4次総合計画」の「第3章 保健福祉」「施策3-06-01 健康づくりの推進」における個別計画として位置付けるとともに、本市の他の関連計画と整合性を図ることとします。

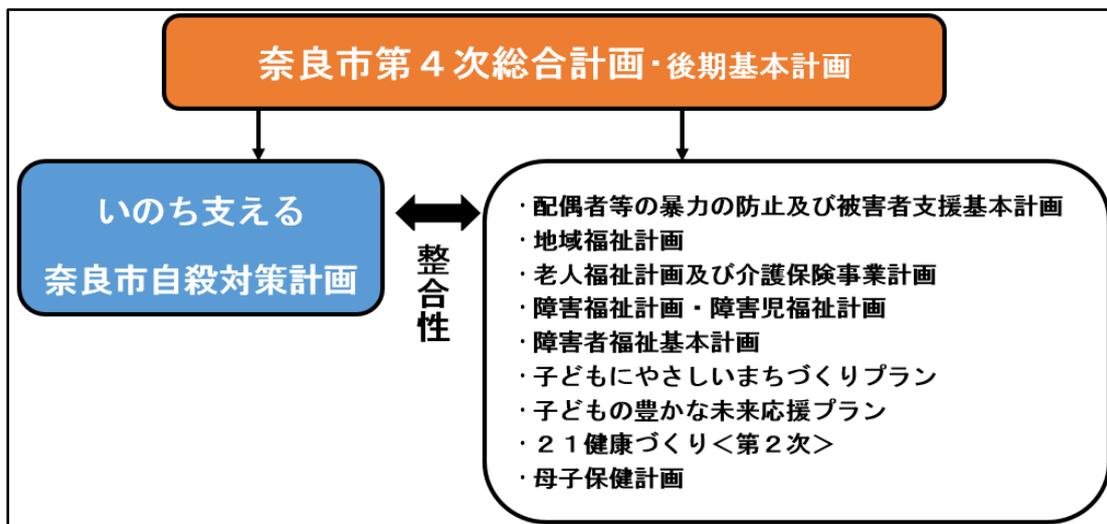
また、自殺対策は、生きるための包括支援であることから、本市の既存の計画にとどまらず、今後策定される計画とも協調していくことを目指します。

### 施策3-06-01健康づくりの推進（奈良市第4次総合計画より抜粋）

#### ②成人保健事業の推進

- ・自殺対策の強化を図るため、福祉・教育・就労・保健等各分野の関係機関や団体との連携を強化することにより総合的な対策を推進するとともに、地域レベルの実践的な取り組みを進めます。

図3：いのち支える奈良市自殺対策計画と関連計画との関係図

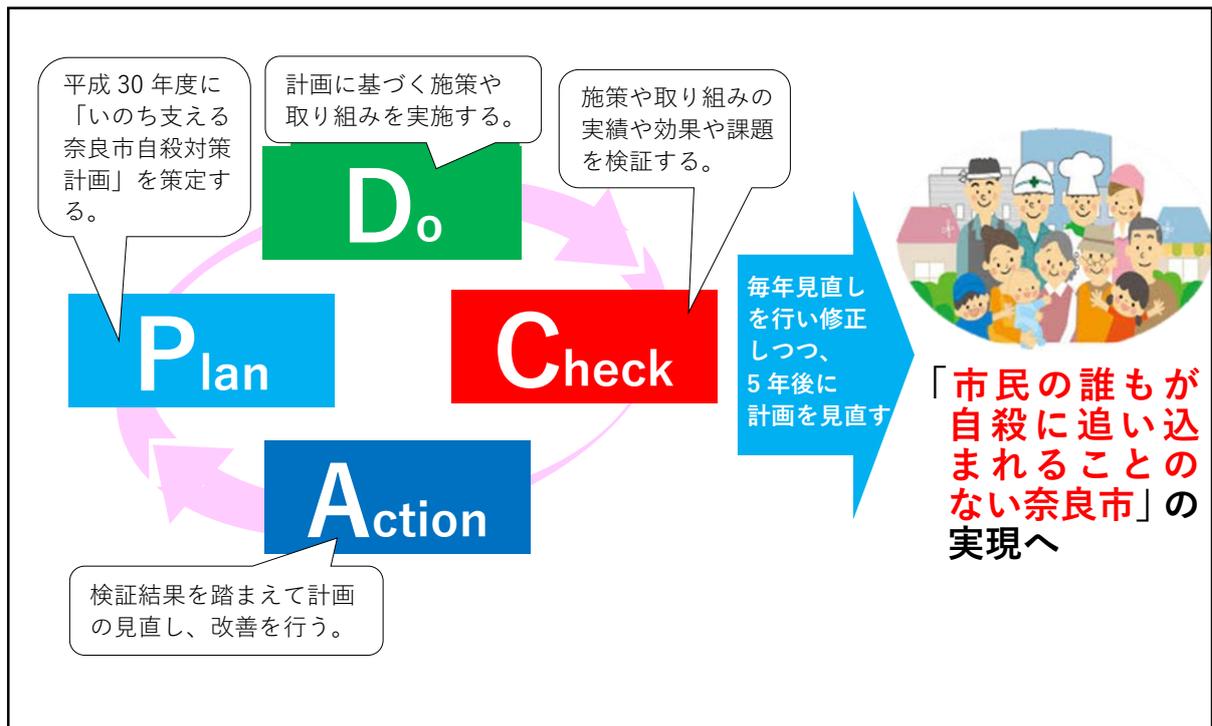


## 4 計画の期間

新元号元(2019)年度から新元号5(2023)年度までの5カ年の計画とします。

また、自殺要因の変化等社会の動向を注視し、自殺対策基本法や自殺総合対策大綱の見直し等国の動向もふまえ、必要に応じて計画の見直しを行います。

図4：奈良市の自殺対策のP D C Aサイクル



## 5 数値目標

国は、平成29年7月に閣議決定した「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」において、**新元号8(2026)年**までに、人口10万人当たりの自殺者数（以下「自殺死亡率」という）を**平成27(2015)年**と比べて30%以上減らすことを、政府の進める自殺対策の目標として定めています。

こうした国の方針を踏まえ、本市でも国の目標値にならい、**新元号8(2026)年**までに30%の減少を目指します。

奈良市の数値目標

(人口10万対)

	現状	本計画	(参考)
		新元号元(2019)年度～ 新元号5(2023)年度	新元号6(2024)年度～ 新元号10(2028)年度
基準年	平成27年	新元号元(2019)年度～ 新元号5(2023)年度 (5ヵ年平均)	新元号6(2024)年度～ 新元号10(2028)年度 (5ヵ年平均)
自殺死亡率	15.1 (55)	12.8以下 (46以下)	10.6以下 (38以下)
対平成27年比	100%	85%	70%

※ ( )内は自殺者数です。

国の数値目標

平成27年の日本の自殺死亡率  
18.5 (23,806人)



新元号8(2026)年の目標値  
13.0以下

※平成27年の自殺死亡率は18.5であり、それを30%以上減少させると13.0以下となる。

## 第2章 本市における自殺の現状

### 1 本市の特徴

#### 特徴

- 自殺者数と自殺死亡率は、平成25年以降は、全国や奈良県と同様に年々減少傾向にあります。(図5と図6)
- 自殺死亡率で比較すると20歳代が奈良県よりも高く、30歳代は奈良県・全国よりも高くなっています。(図7)
- 年代別・性別の自殺死亡率では、男性では30歳代、女性では20歳未満・20歳・30歳・70歳代が全国よりも高くなっています。(図8)
- 自殺者の年代別の死因では、20～30歳代で「自殺」が死因の第一位になっています。(表2)
- 自殺者の職業別の割合では、無職者の割合が全国と奈良県の割合を上回っています。(図9)
- 自殺者の原因動機では、「健康問題」「経済・生活問題」「勤務問題」「学校問題」の自殺者に占める割合が、全国と奈良県を上回っています。(図10)
- 本市において支援が優先されるべき対象群(表3)
 

平成24年から28年の5年間で、本市において自殺者が多い属性(性別、年齢層、職業の有無、同居・独居)は、以下の5区分です。

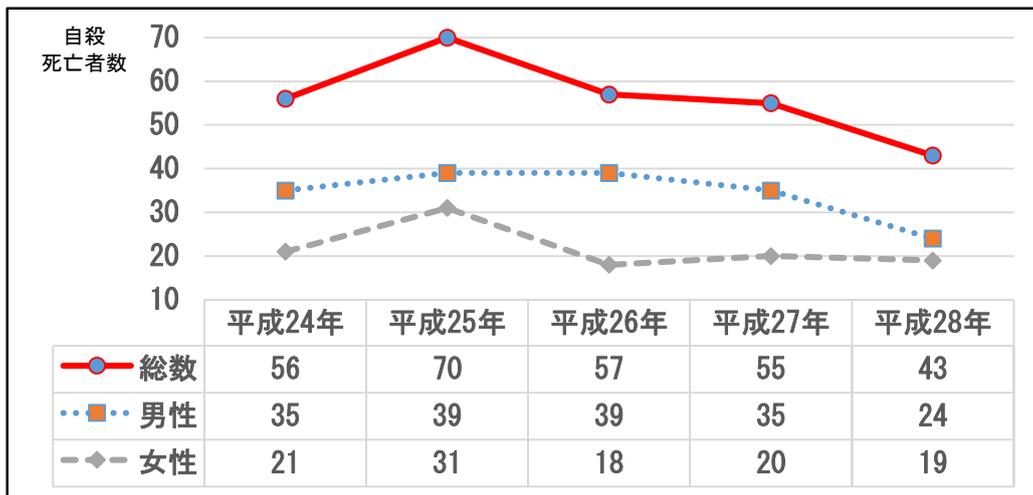
[	I : <u>60歳以上</u> 男性 <u>無職者</u> 同居人がいる人 (自殺者全体の10.7%)
	II : <u>60歳以上</u> 女性 <u>無職者</u> 同居人がいる人 (自殺者全体の9.6%)
	III : 40～59歳 女性 <u>無職者</u> 同居人がいる人 (自殺者全体の8.2%)
	IV : 40～59歳 男性 <u>有職者</u> 同居人がいる人 (自殺者全体の8.2%)
	V : <u>60歳以上</u> 女性 <u>無職者</u> 独居の人 (自殺者全体の7.5%)
- 自殺者における未遂歴の有無では、26%に未遂歴がありました。また、女性は男性よりも未遂歴のある割合が高くなっています。(表4)
- 本市の未遂歴がある割合は、全国と奈良県よりも高くなっています。(図11)
- これらのことから、本市は「高齢者」「生活困窮者」「無職者・失業者」「子ども・若者」が、自殺のリスクが高い重点課題になっています。

## 2 自殺者の推移

### (1) 自殺者数の推移

本市の自殺者は、平成25年以降は全国と同様に減少傾向にあるものの、平成24年から平成28年の5年間で281人となっています。

図5：奈良市の自殺者数の推移 (単位：人)

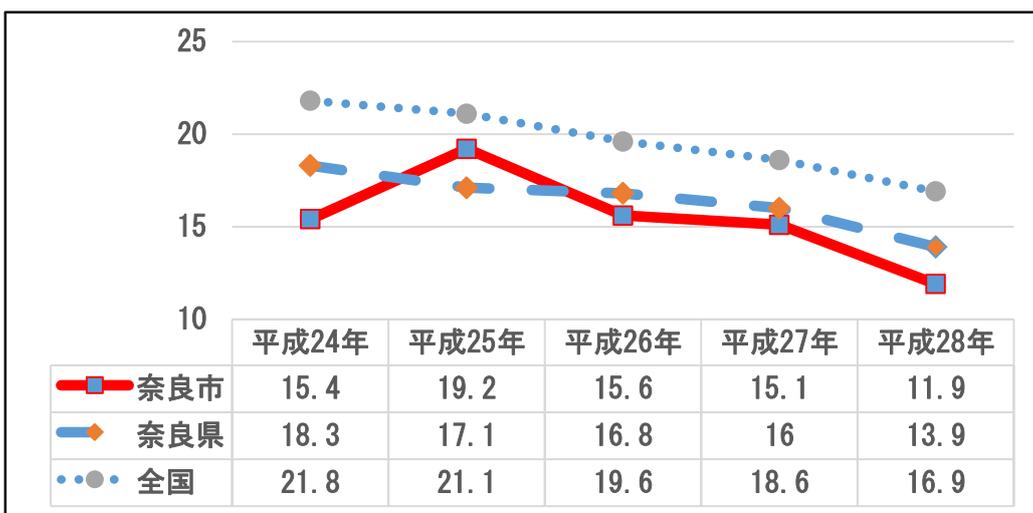


[平成24年～平成28年 警察庁自殺統計原票データ(居住地・自殺日)]

### (2) 自殺死亡率の比較

自殺死亡率で、全国・奈良県・本市を比較すると、本市は平成25年に、奈良県の自殺死亡率を上回りましたが、その後は全国や奈良県と比べても低い水準にあります。

図6：全国・奈良県・奈良市の自殺死亡率の推移 (人口10万対)



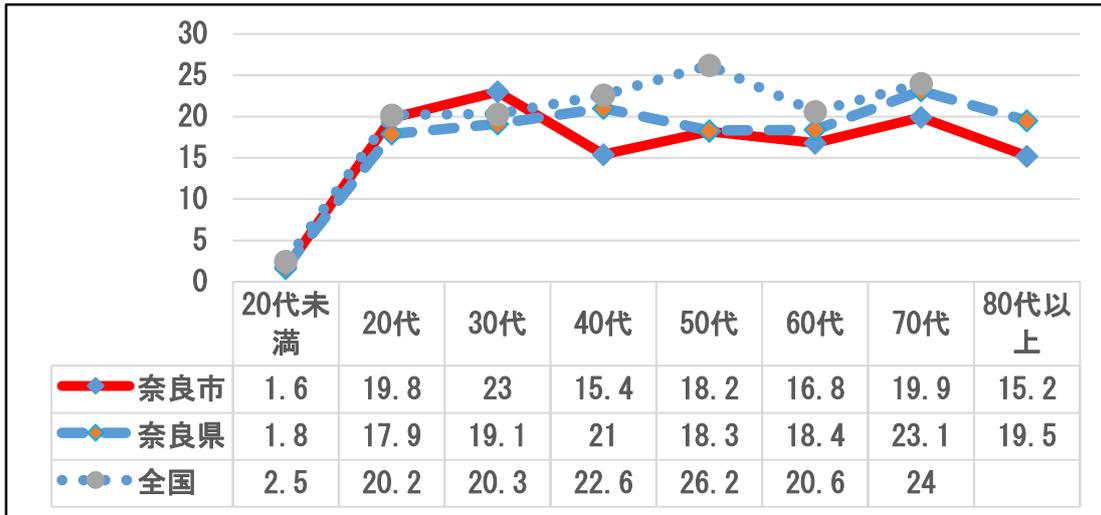
[平成24年～平成28年 警察庁自殺統計原票データ(居住地・自殺日)]

### 3 自殺者の分析

#### (1) 自殺者の年代別の傾向（全体）

各年代別の自殺死亡率を、全国・奈良県・本市で比較すると、本市は、20歳代が19.8で奈良県の17.9よりも高く、30歳代は23.0と奈良県の19.1、全国の20.3よりも高くなっています。それ以外の年代については、全国、奈良県よりも低い水準にあります。

図7：全国・奈良県・奈良市の年代別の自殺死亡率（人口10万対）

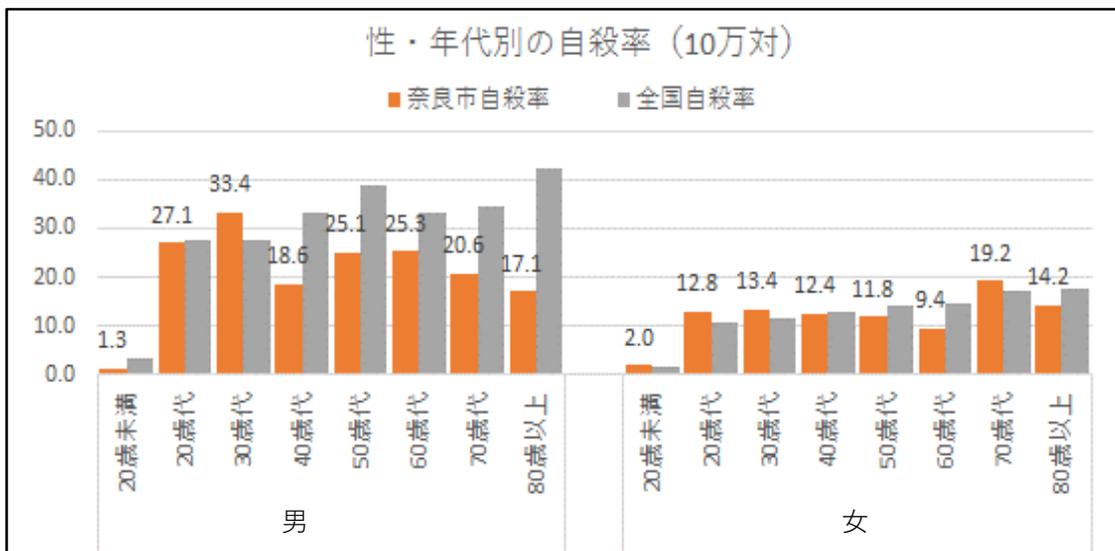


[平成24年～平成28年 警察庁自殺統計原票データ(居住地・自殺日)]

#### (2) 自殺者の年代別の傾向（性別）

各年代別自殺死亡率を、男女別に全国と本市で比較すると、男性では30歳代、女性では20歳未満と20歳代と30歳代と70歳代で、本市が全国を上回る結果となっています。

図8：全国・奈良市の性別・年代別の自殺死亡率（人口10万対）



[平成24年～平成28年 警察庁自殺統計原票データ(居住地・自殺日)]

(3) 年齢階級別の死因順位

年齢階級別の死因順位では、20歳代と30歳代で「自殺」が最も多い死因になっています。

表2：奈良市の年齢階級別の死因順位

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14歳	自殺	－	－
15～19歳	消化器系疾患	－	－
20～24歳	自殺 / 事故	－	－
25～29歳	自殺 / 神経系疾患 事故 / その他の外因	－	－
30～34歳	自殺	悪性新生物 消化器系疾患 原因不明の死亡 事故	－
35～39歳	自殺	悪性新生物	心疾患
40～44歳	悪性新生物	自殺 / 心疾患	呼吸器系疾患
45～49歳	悪性新生物	心疾患	自殺 / 事故
50～54歳	悪性新生物	心疾患	内分泌、栄養及び代謝疾患 神経系疾患 大動脈瘤及び解離
55～59歳	悪性新生物	心疾患	自殺
60～64歳	悪性新生物	心疾患	呼吸器系疾患

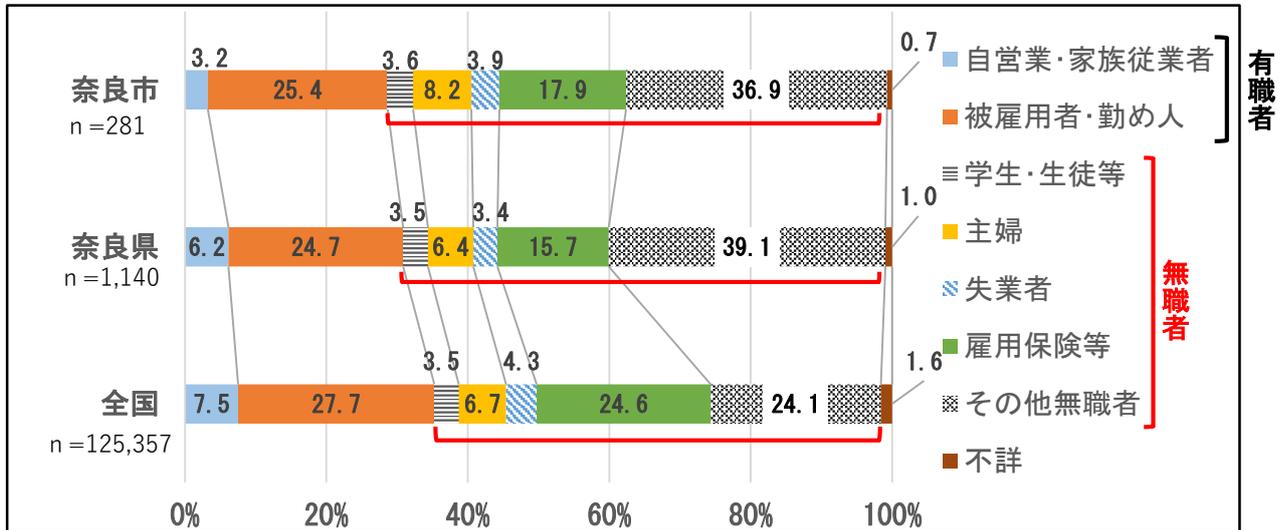
[厚生労働省 人口動態資料(平成28年)]

※ 死因分類は、第10回修正国際疾病、障害及び死因統計分類 (ICD-10) による。

#### (4) 自殺者の職業

自殺者の職業別の割合を、全国・奈良県・本市で比較すると、本市の無職者の割合が70.7%で、奈良県の68.1%と全国の63.2%を上回っています。

図9：全国・奈良県・奈良市の自殺者における職業別の割合 (単位：%)



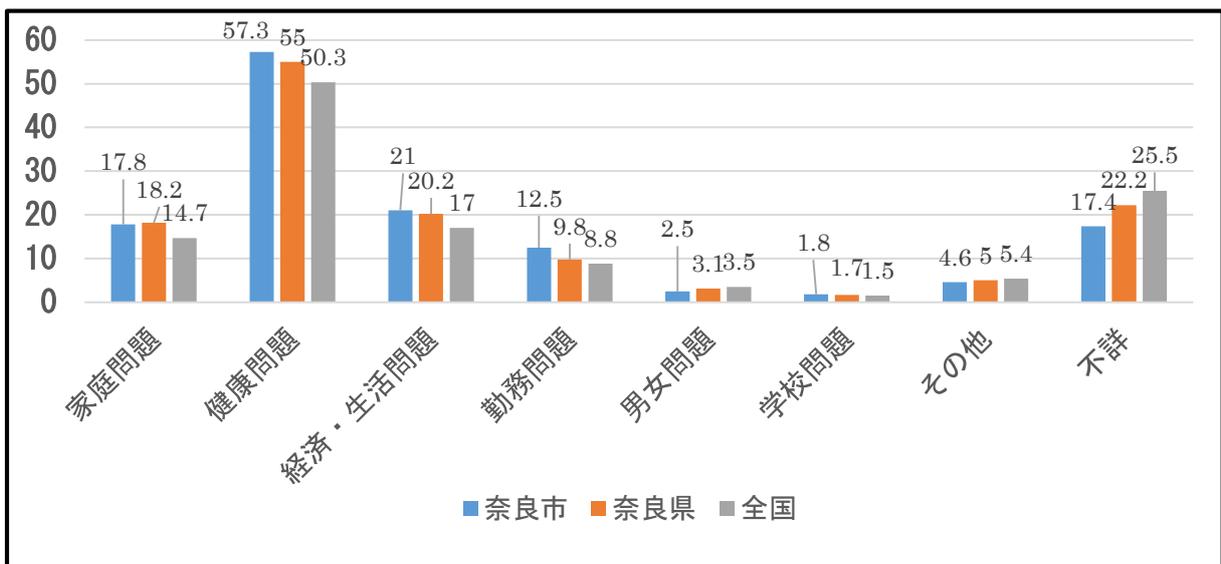
[平成24年～平成28年 警察庁自殺統計原票データ(居住地・自殺日)]

#### (5) 自殺者の原因・動機

原因・動機は、「健康問題」の占める割合が最も多くなっており、全国と同じ傾向でした。

また、本市は奈良県や全国と比べて「健康問題」「経済・生活問題」「勤務問題」「学校問題」が自殺者に占める割合が多くなっています。

図10：全国・奈良県・奈良市の自殺者の原因・動機別の自殺者に占める割合



[平成24年～平成28年 警察庁自殺統計原票データ(居住地・自殺日)]

※ 自殺者の原因・動機を一人の自殺者について3つまでを計上可能としています。

(6) 支援が優先されるべき対象群

自殺者を性別、年齢層、職業の有無、同居・独居の4つの要素で分類し、自殺者の多い上位5位を抽出したところ、「男性/60歳以上/無職/同居」が30人と最も多く、続いて「女性/60歳以上/無職/同居」27人、「女性/40～59歳/無職/同居」23人となりました。

これを要素別で見ると、「60歳以上」の高齢者が1位、2位、5位を、また「無職者」は1位、2位、3位、5位を占めています。

表3：奈良市の自殺者数の多い層の主な特徴

	上位5区分	自殺者数 5年計 (人)	割合 (%)	自殺死亡率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位	男性/60歳以上 無職/同居	30	10.7	19.9	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位	女性/60歳以上 無職/同居	27	9.6	11.3	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
3位	女性/40～59歳 無職/同居	23	8.2	16.1	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺
4位	男性/40～59歳 有職/同居	23	8.2	12.7	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
5位	女性/60歳以上 無職/独居	21	7.5	31.8	死別・離別+身体疾患→病苦→うつ状態→自殺

[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)」]

※「地域自殺実態プロファイル(2017)」は、自殺総合対策推進センターが委託を受けて、平成24年から平成28年の警察庁自殺統計原票データの居住地・自殺日を用いて作成されています。

※ 年齢層は、「20～39歳」・「40～59歳」・「60歳以上」と分類しています。

※ 順位は自殺者数の多さにもとづき、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順としています。

※ 「自殺死亡率\*」の母数(人口)は平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計しています。

※ 「背景にある主な自殺の危機経路\*\*」は自殺実態白書2013(ライフリンク)を参考にしています。

(7) 自殺者の未遂歴

本市では、平成24年から平成28年の5年間の自殺者の281人のうち26.3%に自殺未遂歴があり、自殺者における自殺未遂歴のある人の割合は、全国の20%、奈良県の25.1%に比べて高くなっています。

また、男女別で比較すると、女性は109人のうち50人（45.9%）と男性よりも多くなっています。

表4：自殺者における未遂歴の推移 (単位：%)

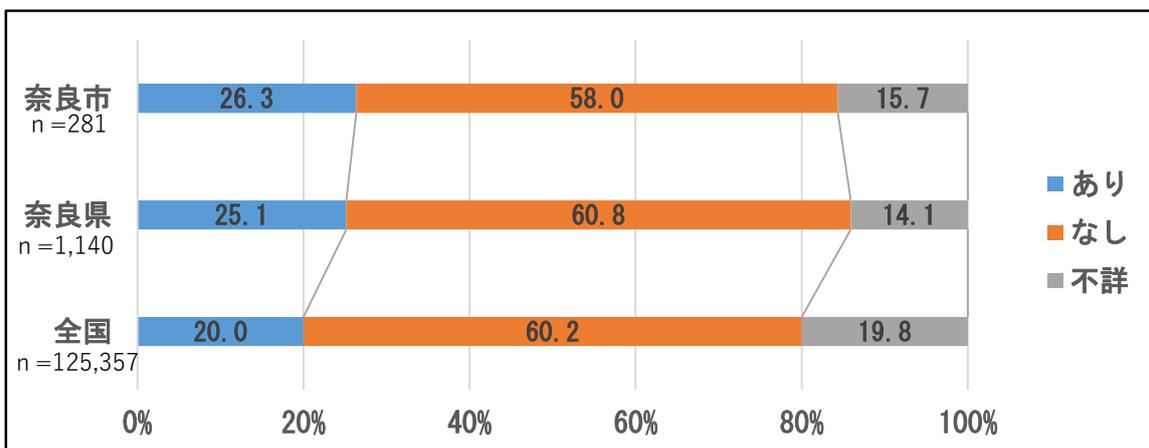
	自殺未遂歴	H24	H25	H26	H27	H28	合計
総数	あり	16	10	18	13	17	74(26.3)
	なし	31	42	32	37	21	163(58.0)
	不詳	9	18	7	5	5	44(15.7)
	合計	56	70	57	55	43	281

	自殺未遂歴	H24	H25	H26	H27	H28	合計
男性	あり	5	1	7	5	6	24(14.0)
	なし	24	25	28	26	14	117(68.0)
	不詳	6	13	4	4	4	31(18.0)
	合計	35	39	39	35	24	172

	自殺未遂歴	H24	H25	H26	H27	H28	合計
女性	あり	11	9	11	8	11	50(45.9)
	なし	7	17	4	11	7	46(42.2)
	不詳	3	5	3	1	1	13(11.9)
	合計	21	31	18	20	19	109

[平成24年～平成28年 警察庁自殺統計原票データ(居住地・自殺日)]

図11：自殺者における未遂歴の割合 (単位：%)



[平成24年～平成28年 警察庁自殺統計原票データ(居住地・自殺日)]

本市の自損行為による救急隊の出場件数は、毎年、全出場件数の1%前後となっています。

表5：奈良市の自損行為救急件数

(単位：件)

	H24	H25	H26	H27	H28	合計
全出場件数	16,313	16,845	17,596	17,596	18,320	86,671
自損行為件数	163	184	189	152	174	862
搬送件数	117	139	131	105	134	626
不搬送件数	46	45	58	47	40	236

[奈良市消防局提供資料]

- ※ 自損行為として、傷病者本人や関係者から情報を得たもの、状況から断定できるものを計上しています。
- ※ 「不搬送件数」には、死亡も含まれます。
- ※ 自殺企図であっても、精神科等へ搬送し急病（精神疾患）として分類されるものは計上されません。

## 第3章 自殺対策における取り組み

### 1 基本方針

平成29年7月に閣議決定された自殺総合対策大綱を踏まえて、本市では、以下の5つを「自殺対策の基本方針」とします。

- (1) 生きることの包括的な支援として推進
- (2) 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開
- (3) 段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動
- (4) 「実践」と「啓発」を両輪として推進
- (5) 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進

#### (1) 生きることの包括的な支援として推進

個人においても地域においても、「生きることの促進要因」より「生きることの阻害要因」が上回ったときに自殺のリスクが高まります。そのため、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みも行い、双方の取り組みを通じて自殺リスクを低下させる方向で推進する必要があります。

精神保健や自死遺族支援といった狭義の自殺対策だけでなく、「生きる支援」に関する地域のあらゆる取り組みを総動員して、まさに「生きることの包括的な支援」として推進することが重要です。

#### (2) 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開

自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるようにすることで、自殺を防ぐためには精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取り組みが重要になります。

このような包括的な取り組みを実施するためには、様々な分野の施策や人々や組織が密接に連携する必要があります。そのためには、自殺の要因となり得る問題を抱えた人の支援にあたる人々が、生きるための支援の一翼を担っているという意識を共有することが重要です。

#### (3) 段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

自殺対策は、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、住民の暮らしの場を原点としつつ、「対人支援のレベル」、「地域連携のレベル」、そして「社会制度のレベル」を一体的なものとして連動して行っていくという考え方が三階層自殺対策連動モデルです。

また、時系列的な対応としては、自殺の危険性が低い段階における啓発等の「事前対応」、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、そして自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における「事後対応」の、それぞれの段階において施策を講じ

る必要があります。

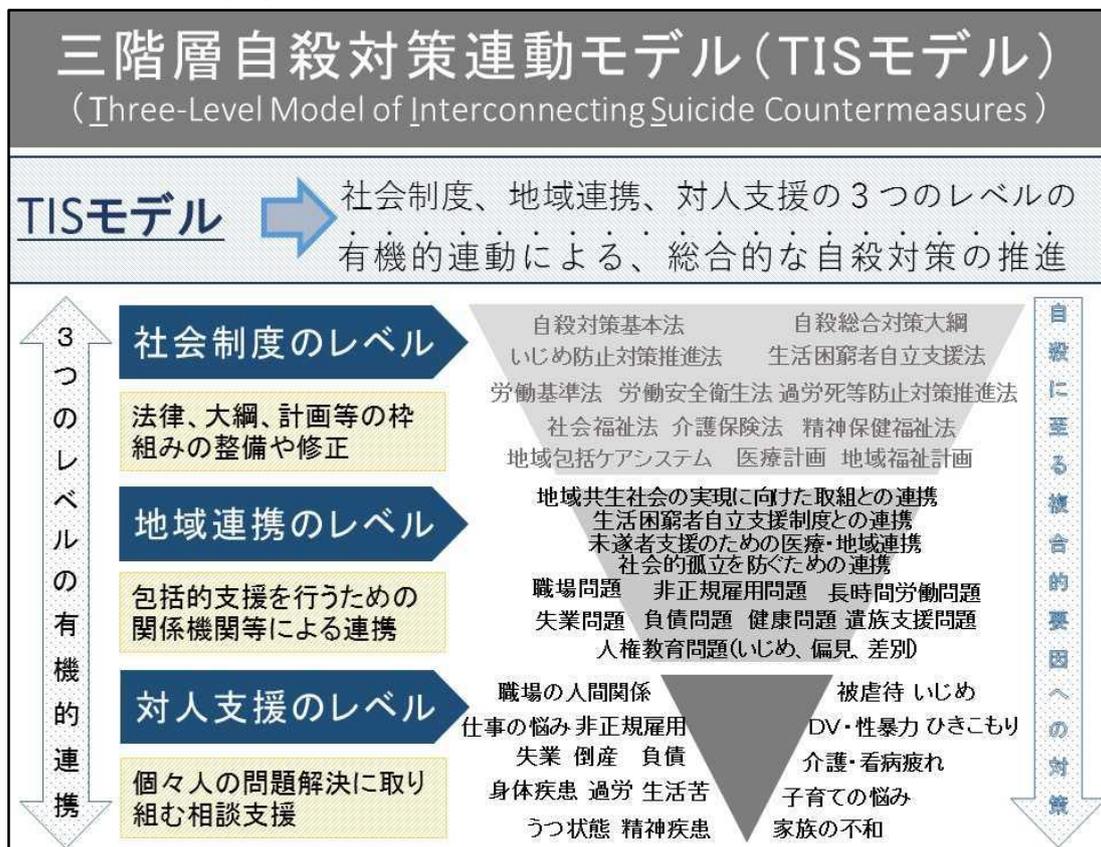
さらに、「事前対応」の前段階の取り組みとして、学校において児童生徒等を対象とした、いわゆる「SOSの出し方に関する教育」を推進することも重要です。



レベル別の説明

- 対人支援のレベル：様々な分野の対人支援を強化すること。
- 地域連携のレベル：対人支援の強化等に必要地域連携を促進すること。
- 社会制度のレベル：地域連携の促進等に必要社会制度を整備すること。

図 12：三階層自殺対策連動モデル



[自殺総合対策推進センター資料]

#### (4) 「実践」と「啓発」を両輪として推進

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る」ことですが、危機に陥った人の心情や背景は理解されにくい現実があります。そのため、そのような心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であることを、地域全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行うことが重要になります。

すべての国民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、専門の窓口につながるまで見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが必要です。

#### (5) 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進

本市の自殺対策が最大限その効果を発揮して「誰も自殺に追い込まれることのない奈良市」を実現するためには、国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業、国民等が連携・協働して自殺対策を総合的に推進することが必要になります。

そのため、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化し共有した上で、相互の連携・協働の仕組みを構築することが重要です。

## 2 施策の体系

本市の自殺対策は、大きく3つの施策群で構成されています。

国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」においてすべての市町村が共通して取り組むべきとされている5つの「基本施策」と、本市の自殺の実態を踏まえてまとめた3つの「重点施策」、さらに、その他の事業をまとめた「生きる支援の関連施策」で構成されています。

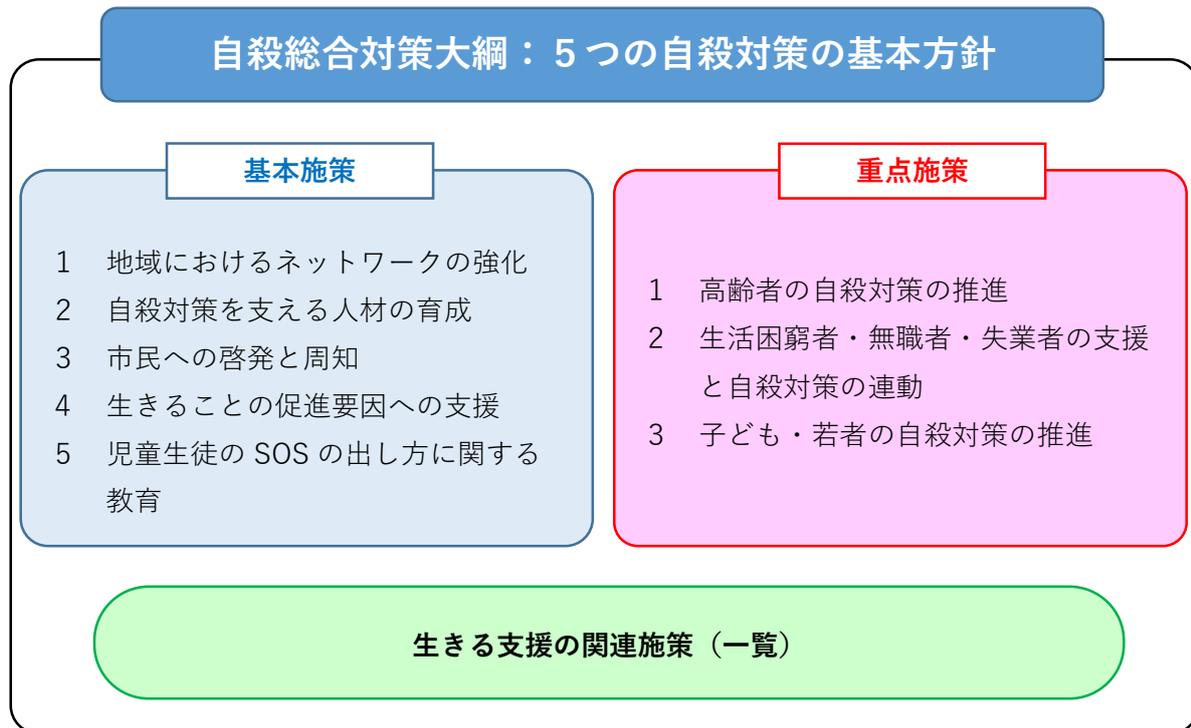
「基本施策」は、地域で自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基盤的な取り組みになります。そのため「事前対応」「危機対応」「事後対応」「事前対応の更に前段階での取り組み」のすべての段階に及び、分野的にも「実践」と「啓発」の両方を網羅する幅広い施策群となっています。

一方「重点施策」は、本市における自殺のハイリスク層である高齢者と、自殺のリスク要因となっている生活問題や無職・失業問題、さらに子ども・若者向け対策に焦点を絞った取り組みです。それぞれの対象に関わる様々な施策を結集させることで、一体的かつ包括的な施策群となっています。

また「生きる支援の関連施策」は、本市において既に行われている様々な事業を、自殺対策と連携して推進するために、取り組みごとに分類しています。

このように施策の体系を定めることで、市の自殺対策を「生きることの包括的な支援」として推進していきます。

図 13：奈良市の施策体系図



### 3 基本施策

基本施策とは、地域で自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基盤的な取り組み、すなわち「地域におけるネットワークの強化」「自殺対策を支える人材の育成」「市民への啓発と周知」「生きることの促進要因への支援」「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の5つです。

#### 3-1 基本施策 地域におけるネットワークの強化

本市の自殺対策を推進する上で最も基礎となるのが、地域におけるネットワークの強化です。

地域のネットワークのあらゆる相談窓口が「ハイリスク者への包括的支援の入口」になれるように自殺対策との連携に取り組みます。特に、自殺の要因となり得る分野との連携を強化していきます。

- ① **奈良市精神保健福祉連絡協議会**：社団法人奈良いのちの電話協会や奈良市医師会、奈良市精神障がい者家族会ともしび会等の各団体を代表する外部委員に自殺対策の取り組みの諮問を行い、自殺対策の次年度の取り組みに反映します。【保健予防課】
- ② **いのち支える奈良市自殺対策推進本部**：庁内の連携体制を構築し、計画の進捗状況や年間報告を行い、各部署と連携して自殺対策を推進します。また、テーマを決めた実務者レベルの作業部会や分科会を開催し、具体的な連携方法について検討します。【保健予防課】
- ③ **奈良市の他の計画と整合性を図る**：本計画の趣旨である「市民の誰もが自殺に追い込まれることのない奈良市」の実現に向けて、生きづらさを抱えた人を連携して支援することを定めた関連計画にも、この趣旨が反映されるように取り組みます。【保健予防課】
- ④ **アルコール関連問題懇談会**：アルコール依存症が自殺の危険因子の一つであることから、奈良市断酒会、専門医療機関、奈良市地域包括支援センター、保健予防課がネットワークを作り、啓発、相談窓口の整備、人材育成への取り組みを行う事で、自殺予防に取り組みます。【保健予防課】

< 指標 >

項目	数値等	考え方
①奈良市精神保健福祉連絡協議会の開催	年1回	継続実施
②いのち支える奈良市自殺対策推進本部の開催	年1回	継続実施
③奈良市の他の計画と整合性を図る	関連計画の会議への参加 やヒアリングの実施	新規実施
④アルコール関連問題懇談会定例会を開催する	年3回	継続実施

< 整合性を図る関連計画 >

計画名	担当部署
配偶者等の暴力の防止及び被害者支援基本計画	男女共同参画課
地域福祉計画	福祉政策課
老人福祉計画及び介護保険事業計画	福祉政策課・長寿福祉課 介護福祉課
障害者福祉基本計画 障害福祉計画・障害児福祉計画	障がい福祉課
子どもにやさしいまちづくりプラン	子ども政策課
子どもの豊かな未来応援プラン	子育て相談課
21健康づくり<第2次>	健康増進課
母子保健計画	健康増進課

### 3-2基本施策 自殺対策を支える人材の育成

自殺対策を支える人材の育成は、本市の自殺対策を推進する上で基礎となる重要な取り組みです。

市民や様々な分野の専門家、地域のネットワーク関係者、職員を対象に研修を開催し、早期の「気づき」に対応できる支え手・担い手となる人材の育成をします。

- ・ あらゆる職種を対象とする研修
- ・ 市民を対象とする研修
- ・ 学校教育・社会教育に関わる人への研修
- ・ 関係者間の連携調整を担う人材の育成
- ・ 寄り添いながら伴走型支援を担う人材の育成

- ① **メンタルヘルス（セルフケア・ラインケア）研修**：庁内の新任管理監督職に研修会をすることで、ストレス要因とメンタルヘルス対策の関連を知り、セルフケアの重要性の理解を深めることにより、職員の自殺のリスクの軽減を図ります。【人事課】
- ② **自殺対策関係職員研修会**：精神保健福祉の関係職員を対象に、自殺対策に関連した研修会を開催します。【保健予防課】
- ③ **ゲートキーパー養成研修**：ゲートキーパーについて、庁内職員や保健・医療・福祉・経済・労働等様々な分野の支援者に向けて養成研修を開催します。具体的な対象者については、「重点施策」と「生きる支援の関連施策」を参考にします。【保健予防課】  
働きかける対象者：薬剤師会・民生児童委員・自治会役員・自主防災組織員 等
- ④ **こころの健康づくり見守り隊の育成（出前講座）**：市民からの依頼により、自殺対策の取り組みの周知や、ゲートキーパー養成の出前講座を開催します。【保健予防課】
- ⑤ **アルコール関連問題連続講座**：アルコール関連問題の背景にあるアルコール依存症について、早期発見・早期介入のために支援者を対象に研修会、事例検討会等を行い知識の普及を図ります。【保健予防課】



#### ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援や相談につなげ、見守る人のことです。

話をよく聴き、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。(内閣府「誰でもゲートキーパー手帳 第2版より」)

&lt;指標&gt;

項目	数値等	考え方
②自殺対策関係職員研修会の開催	年1回	継続実施
②研修会の参加者の理解度をあげる	参加者の60%以上が理解できたと回答	新規実施
③ゲートキーパー養成研修の対象者の分野を拡大	2団体	新規実施
③ゲートキーパー養成研修の職員受講者数の増加	5年間で述べ1500人が受講	継続実施
④こころの健康づくり見守り隊を養成する研修会の開催	年5回	新規実施
⑤市民や関係機関職員を対象にしたアルコール関連問題連続講座の開催	年1回	継続実施

### 3-3基本施策 市民への啓発と周知

自殺に追い込まれる危機は「誰にでも起こり得る危機」です。しかし、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があり、そうした心情や背景への理解を深めることが大切になります。危機に陥ったときには、誰かに援助を求めるのが適当であるということ、社会全体の共通認識となるように、積極的に普及啓発を図っていきます。

このような共通認識の下、自殺に対する誤った認識や偏見をなくし、自分の周りにもいるかもしれない自殺を考えている人の存在に「気づき－思いに寄り添い－声をかけ－話を聴き－必要に応じて専門家につなぎ－見守る」という自殺対策における国民一人ひとりの役割についての意識が共有されるように啓発を進めます。

また、市民が相談機関や相談窓口の存在を知らなければ、問題を抱えた際に適切な支援へとつながることもできません。市民との様々な接点を活かして相談機関等に関する情報を提供するとともに、市民が自殺対策に理解を深められるように努めます。

- ・リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用
- ・市民向け講演会、イベント等の開催
- ・各種メディアを活用した啓発

- ① **奈良市発信の啓発**：自殺予防の啓発時期や自殺の危険が高まる時期に、メディアを活用して啓発を行います。【広報戦略課と保健予防課】
- ② **子育て世代支援 PR 事業**：「子育て@ならサイト」の運営や「子育て情報ブック」等を作成し、子育て情報の発信や PR 活動を行うことで、子育てを負担に感じている人が支援や制度を知ることで負担や不安の軽減を図ります。【子ども政策課】
- ③ **自殺予防週間と自殺対策強化月間**：自殺対策の啓発時期に合わせ、各課と連携してポスターの一齐掲示、パネル展示や啓発物の配布、SNSでの発信等を通じて、自殺や自殺対策関連事業に関する正しい知識を普及します。【保健予防課】
- ④ **自殺対策市民研修会**：自殺の現状と取り組みの普及、うつ病等の病気や自殺に対する正しい情報発信のため市民向け研修会を開催します。【保健予防課】
- ⑤ **アルコール関連問題市民研修会**：アルコール依存症は、その病気が疑われても本人は病気を否認し、家族や周囲も依存症に対する理解不足から専門治療につながりにくい病気のため、治療すれば回復、社会復帰できる病気であること、相談する場があることを啓発します。【保健予防課】
- ⑥ **相談窓口一覧の作成**：庁内外の相談窓口一覧を作成し、啓発時期や研修会等で配布し、市民が問題を抱えたときに、早期に相談ができるように周知します。【保健予防課】
- ⑦ **こころの体温計の周知**：こころの体温計（インターネットによるストレスチェックと窓口の案内）のリーフレット等を用いて、「重点施策」と「生きる支援の関連施策」を参考にしながら周知を推進します。【保健予防課】

&lt;指標&gt;

項目	数値等	考え方
③自殺対策市民研修会を開催する。	年1回の開催	継続実施
⑥研修会の参加者の理解度をあげる。	参加者の60%以上が理解できたと回答する。	新規実施
⑦相談窓口のリーフレットや相談窓口カードなどを配布する。	1000部配布する。	継続実施

### 3-4基本施策 生きることの促進要因への支援

自殺対策は、個人においても社会においても「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行うことです。

「生きることの促進要因」の強化につなぎ得る、居場所づくり、自殺未遂者への支援、遺された人への支援等を推進していきます。

- ・ 居場所づくり活動
- ・ 自殺未遂者等への支援
- ・ 遺された人への支援

- ① **市民からの相談**：広聴業務及びこれに付随する市民からの相談を通して市民の問題を把握し、適切な支援機関につないで解決に向かうことで、自殺のリスク軽減を図ります。  
【総務課】
- ② **市営住宅の入居者の募集**：市営住宅の入居申込者は低所得者が対象であることから、その背景に様々な問題を抱えていることが多い。当選者世帯の実態調査や、失格の場合でも支援機関の情報提供をすることで、自殺のリスクの軽減を図ります。【住宅課】
- ③ **住宅使用料に係る滞納整理**：家賃滞納者は様々な問題を抱えている可能性が高いため、利用可能な行政サービスの情報提供をすることで、自殺のリスクの軽減を図ります。【住宅課】
- ④ **市民への相談業務（人権相談）**：人権擁護委員による人権相談の実施により、相談者の問題を早期発見し、必要に応じて支援機関につなぎます。【人権政策課】
- ⑤ **女性問題相談事業**：女性問題相談員が、家庭の問題や自分の生き方等の様々な悩みに対応することで、自殺対策につなげます。【男女共同参画課】
- ⑥ **民生委員・児童委員事務**：民生委員・児童委員による相談や見守り活動支援の中から、地域で問題を抱えている人を早期発見し、適切な支援機関につなぎます。【福祉政策課】
- ⑦ **障害者等の相談業務（相談支援）**：障害者・児等及びその介護を行う者などからの相談に応じ、障害福祉サービスの情報提供や権利擁護の支援を行うことで、自殺のリスクの軽減を図ります。【障がい福祉課】
- ⑧ **住居確保給付金事業**：離職や廃業によって経済的に困窮し住居をなくした人やなくすおそれのある人に対して、一定の要件の下給付金を支給し、合わせて就労支援も実施して相談者の住居と仕事の確保に向けて支援を行います。【保護第一課（くらしと仕事支援室）】
- ⑨ **DV 被害者支援措置（国民健康保険被保険者証発行、後期高齢者医療被保険者証発行、介護保険被保険者証発行）**：DV 被害者は家族の問題や経済的な問題を抱えていることから、支援措置の申出を支援機関へつなぐ機会として対応します。【国保年金課、福祉医療課、介護福祉課】

- ⑩ **国民健康保険料納付相談・国民年金保険料納付相談・後期高齢者医療保険料納付相談・介護保険料納付相談**：国民健康保険料、国民年金保険料、後期高齢者医療保険料や介護保険料の納付が困難な世帯の相談を受けていることから、相談者の背景にある経済問題等の様々な問題に対して、状況確認を行い必要があれば支援機関へつなぐ機会として対応します。【国保年金課、福祉医療課、介護福祉課】
- ⑪ **葬祭費の支給**：国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療制度被保険者の死亡に対して葬祭を行った人に葬祭費を支給していることから、申請者はその死から精神面や経済的に様々な問題を抱えていることが考えられ、支援機関につなぐ機会として対応します。また、自死遺族の場合は、自殺のハイリスク者であるため、相談窓口の情報提供を行います。【国保年金課、福祉医療課】
- ⑫ **公立こども園・保育所・幼稚園での子育て相談**：公立こども園等で子育てに不安を抱える保護者に対して乳幼児の子育て相談を行うことで、保護者の自殺のリスクを早期に発見し、必要に応じて支援機関につながります。【こども園推進課】
- ⑬ **保育コンシェルジュ配置事業**：待機児童の減少に向けて保育コンシェルジュが相談に応じることで、その家庭にある問題に気づき必要に応じて支援機関につながります。【保育所・幼稚園課】
- ⑭ **保育料等納付促進事業**：保育料を滞納している世帯へ督促や調査を行ったり、納入についての分納相談を行っていることから、滞納者の背景にある様々な問題を把握し必要があれば支援機関へつなぎます。【保育所・幼稚園課】
- ⑮ **利用者支援事業（子育てナビゲーター）**：子育てに関する支援を円滑に支援できるように、子育てナビゲーターが支援拠点を巡回して心配のある家庭を早期発見し、必要に応じて支援機関につながります。【子ども育成課】
- ⑯ **地域子育て支援拠点事業・子育てスポット事業**：乳幼児とその保護者が気軽に交流できる場と相談ができる場を提供することで、子育てに伴う保護者の過度な負担を軽減することで、自殺のリスクの軽減を図ります。【子ども育成課】
- ⑰ **ファミリー・サポート・センター事業**：子育ての支援をしたい人（援助会員）が支援にはいった家庭の問題を早期発見し、必要に応じて支援機関につなぐことで、自殺のリスクの軽減を図ります。【子ども育成課】
- ⑱ **特別児童扶養手当・児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成**：障害児を抱える家庭や、ひとり親等の家庭に対して、手当の支給や医療費の助成を行うことから、問題の早期発見・早期対応の機会ととらえて支援機関へつなぎます。【子ども育成課】
- ⑲ **乳児家庭全戸訪問事業**：生後4カ月未満の乳児を育てる全家庭を対象に、訪問員が家庭訪問して子育ての情報提供や適切な支援機関へつなぐことで、危機的状況に陥ることを防ぎ、自殺のリスクの軽減を図ります。【子育て相談課】
- ⑳ **自死遺族相談窓口**：奈良いのちの電話協会が実施する自死遺族相談窓口と連携した取り組みを継続します。また、自死遺族に相談窓口の情報が行き届くように周知活動を行います。【保健予防課】

- ② 未遂者へ相談窓口周知：救急隊から自殺未遂者に、自殺対策相談窓口一覧の周知を図ります。【救急課】

<指標>

項目	数値等	考え方
②未遂者へ相談窓口の周知媒体を配布する。	自損行為者数の30%	新規実施

### 3-5基本施策 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）の実施に向けた環境づくりを進めます。

- ・ SOSの出し方に関する教育の実施
- ・ SOSの出し方に関する教育を推進するための連携の強化

① **SOSの出し方に関する教育の実施**：SNSを活用した相談窓口を設置する際、全ての小中学校においてアプリの事業者が、「いじめの脱傍観者」授業を実施し、いじめを見聞きした時の行動の仕方や、SOSを出す方法として、周りの大人や友人に相談する以外に電話、メールの相談窓口に加えてSNSを活用した相談窓口があることを指導します。

各種の相談窓口に入ってきた相談については、相談者の意向を尊重し、相談者と対話を続け、そのうえで、学校や関係機関と連携して個々の問題を解消するように努めます。【いじめ防止生徒指導課】

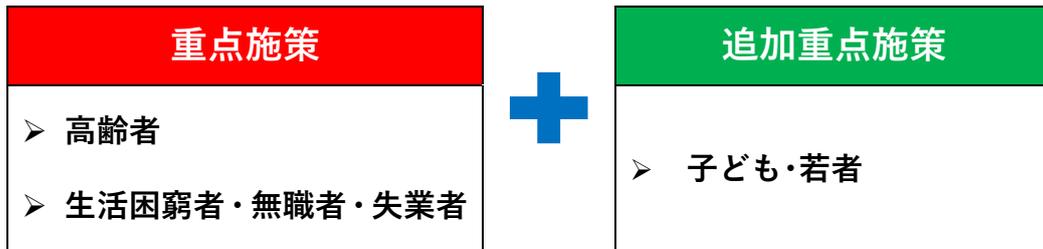
② **命きらめきプロジェクト**：「命の尊厳に関する講演会」「自殺予防に関する研修会」の実施や、「命のメッセージ展（NPO法人いのちのミュージアム）」を開催することで、命を大切にする気持ちを育み、自殺のリスクの軽減を図ります。【いじめ防止生徒指導課】

③ **いじめ防止対策事業**：いじめ防止に関する啓発や取り組みを行うことで、いじめの未然防止・早期発見・即時対応・継続的な再発予防を図り、児童生徒の自殺のリスクの軽減や、いじめを受けたときの援助希求行動がとれる子どもの育成を行います。【いじめ防止生徒指導課】

## 4 重点施策

本市における自殺のハイリスク層である高齢者と、自殺のリスク要因となっている生活問題や勤務問題等に焦点を絞った取り組みになります。

行政の縦割りを越えて、それぞれの対象に関わる様々な施策を結集させることで、一体的かつ包括的な施策群となっており、施策の体系を定めることで、本市として自殺対策を「生きることの包括的な支援」として推進していきます。



[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)」]

#### 4-1 重点施策 高齢者の自殺対策の推進

高齢者は、配偶者をはじめとする家族との死別や離別、身体疾患等をきっかけに、孤立や介護、生活困窮等の複数の問題を抱え込みがちです。また、地域とのつながりが希薄である場合は、問題の把握が遅れてしまい、その間に自殺のリスクが高まる恐れもあります。そのため、自殺リスクの高い高齢者の早期発見・早期支援が大きな課題となっています。

また、団塊世代の高齢化がさらに進むことで、介護に関わる悩みや問題も一層増えていくことが考えられます。さらには、ひきこもり状態が長期化する中で、本人と親が高齢化し、公的な支援につながらないまま社会から孤立してしまう「8050（ハチマル・ゴウマル）問題」のように高齢者本人だけでなく、家族や世帯に絡んだ複合的な問題も増えつつあります。そうした家庭では、支えられる側と支える側がともに疲弊してしまい、共倒れの危機につながることを懸念されます。

これらのことを踏まえ、高齢者本人を対象にした取り組みのみならず、高齢者を支える家族や介護者等の支援者に対する支援も含めて、自殺対策の啓発と実践をともに強化していく必要があります。具体的には、相談支援先の情報を高齢者や支援者に周知することや、自殺リスクの高い高齢者を早期に発見し、支援につなげること等が挙げられます。

また、地域包括ケアシステムや地域共生社会の実現と連動することや、高齢者の孤立・孤独を防ぐための居場所づくり、社会参加の強化等といったソーシャル・キャピタルの醸成を促進する施策を進めていきます。

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

- ① **包括的支援事業**：市内13カ所の地域包括支援センターが高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住みなれた地域で安心して生活できるように、高齢者の保健・福祉・医療に関することや、高齢者虐待の防止、消費者被害等の権利擁護に関する相談対応をすることで、高齢者の孤立を予防します。【福祉政策課】
- ② **認知症相談窓口の設置**：（公益社団法人）認知症の人と家族の会奈良県支部による、認知症及び若年性認知症の本人又はその家族からの相談を受け、支援を行うことで自殺対策につなげます。【福祉政策課】
- ③ **高齢者虐待防止事業**：高齢者の虐待防止及び養護者への支援により、高齢者の権利擁護を図ることで自殺対策につなげます。また、協議会では様々な高齢者の問題の情報共有を行っていることから、自殺対策への理解を深める機会を設けます。【長寿福祉課】

## 4-2 重点施策 生活困窮者・無職者・失業者の支援と自殺対策の連動

生活困窮者はその背景として、虐待、性暴力被害、依存症、性的マイノリティ、知的障害、発達障害、精神疾患、被災避難、介護、育児や子育ての悩み、多重債務、労働、介護等の多様かつ広範な問題を、複合的に抱えていることが多く、経済的困窮に加えて関係性の貧困があり、社会的に排除されやすい傾向にあります。

様々な背景を抱える生活困窮者は、自殺リスクの高い人たちであることを認識した上で、包括的な生きる支援が効果的な自殺対策に結びつきます。

また、「生活困窮の状態にある者・生活困窮に至る可能性のある者」が自殺に至らないように、生活者に最も身近な市町村において、生活困窮者自立支援制度と連動させることで、より効果的に進めることが必要です。社会的に孤立した生活困窮者を地域の人々とつなぐ活動は「生きることの促進要因」を強化するとともに、自殺リスクを抱える生活困窮者を見出し、支援へとつなぐことにより「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らす自殺対策になります。そのためには、市町村レベルでの生活困窮者自立支援担当部門と自殺対策担当部門の連携が求められます。

- ・ 相談支援、人材育成の推進
- ・ 居場所づくりや生活支援の充実
- ・ 自殺対策と生活困窮者自立支援制度との連動

勤労世代の無職者の自殺率は、同世代の有職者に比べて高いことが知られています。

自殺のリスクが高い「無職者・失業者」では、離職・長期間失業等、就労や経済の問題を抱えている場合もあれば、経済問題以外の傷病、障害や人間関係の問題等を抱えている場合もあります。

勤労世代の「無職者・失業者」は、社会的に排除されやすい傾向にあるだけでなく、社会の中に居場所がないという心理的影響も自殺の傾向を強める要因となることから、「無職者・失業者」対策を包括的な自殺対策の中に位置付けて検討することが望ましいと言えます。このような観点から、「無職者・失業者」は、自殺のハイリスク者であることを理解した上で、多職種・多分野で支える体制を構築する必要があります。

- ・ 失業者等に対する相談窓口等の充実
- ・ 職業的自立に向けた若者への支援の充実
- ・ 無職者・失業者の居場所づくり等の推進

- ① **DV 相談事業**：DV 相談窓口等の案内を公共機関等に配置して広く周知することを通じて、自殺のリスクを抱えた DV 被害者が相談窓口を利用し、専門の相談員とつながることでリスクの軽減を図ります。【男女共同参画課】
- ② **権利擁護事業**：成年後見制度の普及啓発や権利擁護に関する相談を行うことにより、判断能力に不安を抱える人の自殺のリスクの軽減を図ります。【福祉政策課、権利擁護センター】
- ③ **障害者虐待の対応**：障害者虐待の相談や通報・届出を受けて、障害者の保護や障害者本人及び家族の支援を行っていることから、その対応を糸口に背景にある様々な問題に気づき適切な支援につなぐことで負担や不安を解消し生きる支援につなぎます。【障がい福祉課】
- ④ **生活保護に関する相談**：生活保護に関する相談は、自殺のリスクが高まっている人へのアプローチの機会と意識して、必要に応じて支援機関につなぎます。【保護第一課、保護第二課】
- ⑤ **生活保護各種扶助事務**：生活保護の扶助（生活・住宅・教育・介護・医療・出産・生業・葬祭）の受給の機会を通じて、本人や家族の問題を把握し、必要に応じて支援機関につなぎます。また、葬祭扶助で自死遺族の場合は、自殺のハイリスク者にあたるので、相談窓口の情報提供を行います。【保護第一課、保護第二課】
- ⑥ **自立相談支援事業（くらしと仕事支援室）**：生活困窮者の相談を受け、個々の状況に応じた支援プランを作成し、就労支援以外の支援機関とも連携して自立に向けた支援を行います。【保護第一課（くらしと仕事支援室）】
- ⑦ **就労準備支援事業**：一般就労に向けた準備が整っていない人を対象に、一般就労の準備として基礎能力の形成を計画的に一貫して行うだけでなく、その人が抱える問題に対して支援機関につなぎます。【保護第一課（くらしと仕事支援室）】
- ⑧ **家庭児童相談室運営事業**：子育て中の保護者からの育児に関する様々な相談に専門職が対応することで、危機的状況に陥る前に家庭の問題に気づいて対応します。【子育て相談課】
- ⑨ **子育て短期支援事業**：一時的に家庭において児童を養育できない世帯に対して、児童養護施設等で一時預かりをすることで、保護者の不安感や負担感を軽減することにより自殺のリスクの軽減を図ります。【子育て相談課】
- ⑩ **被虐待児童対策事業**：奈良市被虐待児童対策地域協議会を設置し、関係機関と連携して虐待防止に取り組みます。虐待は家庭が困難な状況にあることを示す一つのシグナルであるため、保護者への支援を通じて問題の深刻化を防ぐことで、自殺のリスクの軽減を図ります。【子育て相談課】
- ⑪ **養育支援事業**：養育支援が必要な家庭に対し専門職が訪問して養育に関する指導や助言を行うことで、危機的状況に陥る前に家庭の問題に気づいて対応します。【子育て相談課】

- ⑫ **母子生活支援施設措置事業**：母子家庭が精神的・経済的に自立できるように、母子生活支援施設に入所させることで、住居と安全を保障し自立の促進を支援します。【子育て相談課】
- ⑬ **子ども発達支援事業**：発達に問題のある就学前の乳児と保護者の相談・養育の場として、関係機関と協働して切れ目ない一貫した支援を行うことで、保護者が正しい知識や育ちを理解することにより保護者の不安感や負担感を軽減します。【子育て相談課】
- ⑭ **ひとり親家庭等相談事業**：母子・父子自立支援員が、様々な問題を抱えたひとり親家庭の相談指導を行うことで、危機的状況に陥る前に家庭の問題を発見し対応することで自殺のリスクの軽減につなげます。【子育て相談課】
- ⑮ **感染症の相談**：エイズや性感染症に関する相談や検査を性的マイノリティの問題を抱えた人への支援の機会ととらえ、必要に応じ適切な支援機関につなぎます。【保健予防課】
- ⑯ **精神保健福祉相談**：精神疾患の医療に関する相談から、危機的な状態にある人を早期発見・早期治療につなげます。【保健予防課】
- ⑰ **精神保健福祉相談（アルコール依存症）**：自殺と関連が深いアルコール依存症の当事者や家族からの相談を受け、専門医療機関等の治療につなぐことや、退院後の回復・社会復帰の支援が円滑に進むよう関係機関と連携を図りながら断酒に向けた支援を行います。【保健予防課】
- ⑱ **こころの健康相談**：臨床心理士によるこころの不調に対する相談から、医療や生活、病気の理解等のアドバイスや他機関の情報提供を行うことで、自身の対応力の向上やうつ病の早期発見につなぎます。【保健予防課】
- ⑲ **母子保健（乳幼児相談）（発達相談）（産後ケア事業）（妊産婦乳幼児訪問）**：保健師等の専門職が産前産後から育児に関する相談を受けることで、保護者等の負担や不安を軽減し自殺予防につなげます。また、家族状況を把握する中で問題の早期発見に努め、支援機関につなぎます。【健康増進課】
- ⑳ **しごとと無料相談会**：概ね40歳代前半までの市内在住、在勤、在学の人及びその家族を対象に就職支援のためのキャリアカウンセリングを実施していることから、相談者の問題を把握し必要に応じて支援機関を紹介します。【産業政策課】
- ㉑ **就学援助に関する事務・震災児童生徒就学援助事業**：経済的困窮や、被災による家計急変等により就学困難の小・中学生を対象に、給食費や学用品費等の補助をしていることから、経済的な問題等を抱え相談に来る保護者を相談窓口や支援機関につなぎます。【教育総務課】

### 4-3 重点施策 子ども・若者の自殺対策の推進

「子ども・若者」対策としては、児童生徒、大学生、10歳代から30歳代の有職者と無職者、非正規雇用者等の対象者を念頭に自殺対策を進める必要があります。

「子ども・若者」対策は、子どもから大人への移行期という精神的、身体的に大きな変化に加え、ライフステージや立場、生活環境等の置かれている状況も異なることから、抱える悩みは多様ですがそれぞれの段階にあわせた対策を進める必要があります。

児童生徒及び学生は、家庭・地域・学校を主な生活の場としており、自殺対策に関係する機関としては児童福祉や教育機関が挙げられますが、10歳代後半からは非就学の若者も増加することから、若者の就労、生活支援に関わる労働関係機関やこれらの世代に関連する機関、団体も支援に関係します。そのため、保健・医療・福祉・教育・労働等幅広い関係機関と連携し対策を進める必要があります。

- ・ 若者の抱えやすい課題に着目した学生・生徒等への支援の充実
- ・ いじめを苦しめた子どもの自殺の予防
- ・ 経済的困難を抱える子ども等への支援の充実
- ・ ICTを活用した若者へのアウトリーチの強化等
- ・ 若者自身が身近な相談者になるための取り組み
- ・ 社会全体で若者の自殺のリスクを低減させるための取り組み

- ① **児童館・児童館の子育て広場**：主に小・中学校の児童を対象に、健全育成を目的とした事業を実施することで、児童の居場所作りを行うことにより、自殺のリスクの軽減を図ります。また、子育てをする保護者が交流できる場をもうけることで、子育てに伴う保護者の過度な負担を軽減することにより、自殺のリスクの軽減を図ります。【子ども育成課】
- ② **命きらめきプロジェクト（再掲）**：「命の尊厳に関する講演会」「自殺予防に関する研修会」の実施や、「命のメッセージ展（NPO 法人いのちのミュージアム）」を開催することで、命を大切にすることを育み、自殺のリスクの軽減を図ります。【いじめ防止生徒指導課】
- ③ **いじめ問題相談体制の運用**：いじめに悩む児童生徒が相談したい時に相談できるように、電話とメール、さらには SNS を活用した相談を 24 時間体制で受け付けることで、いじめの被害を受けながらも誰にも相談できず一人で悩んでいる子どもの早期発見と迅速な対応につなぎます。【いじめ防止生徒指導課】
- ④ **いじめ防止対策事業（再掲）**：いじめ防止に関する啓発や取り組みを行うことで、いじめの未然防止・早期発見・即時対応・継続的な再発予防を図り、児童生徒の自殺のリスクの軽減や、いじめを受けたときの援助希求行動がとれる子どもの育成を行います。【いじめ防止生徒指導課】
- ⑤ **スクールソーシャルワーカー活用事業**：スクールソーシャルワーカーが、様々な問題を抱えた児童生徒がおかれている環境への働きかけや、関係機関と連携した多様な支援を行います。【いじめ防止生徒指導課】

- ⑥ **放課後子ども教室推進事業**：放課後等に余裕教室を活用して、子どもや親がクラスや学年を超えて交流できる機会を設けることで、子どもたちの
- ⑦ 「安心して過ごせる居場所」になることにより自殺のリスクの軽減を図ります。【地域教育課】
- ⑧ **放課後児童健全育成事業（学童保育（学習プログラム込み））**：保護者が昼間いない世帯の児童の健全な育成を目的にバンビーホームを開設することで、問題を抱えた児童や保護者を早期発見し、必要に応じて支援機関につながります。【地域教育課】
- ⑨ **スクールカウンセラー派遣事業**：不登校等への対応や校内の教育相談体制の強化のためスクールカウンセラーを配置することで、不登校だけでなく問題を抱えた児童を早期発見し学校等と協働して問題解決につなげることにより自殺のリスクの軽減を図ります。【教育相談課】
- ⑩ **不登校児童生徒の支援事業**：不登校児童生徒や保護者や教員を対象に適応指導教室の設置や臨床心理士による相談を提供することで、問題を早期発見し対応します。【教育相談課】
- ⑪ **就学相談事業**：特別な支援を必要とする幼児・児童・生徒が学校教育において適切な支援ができるように、本人や保護者や学校等が連携して相談を行うことで適正就学につながり問題を軽減することにより自殺のリスクの軽減を図ります。【教育相談課】

## 5 生きる支援の関連施策

NO	事業名	事業内容	自殺対策を視点に入れた事業内容	担当課
1	くらしの便利帳 (市民ガイドブック)の発行	役所の各種手続き方法等の情報のほか、暮らしに役立つ生活情報を手軽に入手できるようにするために発行する	くらしの便利帳に、生きる支援に関する相談先の情報を掲載することで市民に対して情報周知を図ることができる。	広報戦略課
2	庁内案内業務	正面総合案内や保安室での庁舎内案内	担当課のご質問等で市民の方と接する機会が多いため、その中で気づき役を担える可能性がある。	総務課
3	交通安全対策に関する事務	交通安全思想の普及啓発	交通事故の当事者に対し、相談機関を周知することにより、自殺リスクの低減を図ることが可能。	交通政策課
4	人権啓発事業	自殺予防週間や自殺対策強化月間を中心に啓発を行う。	自殺予防週間や自殺対策強化月間を中心に人権パネル等の展示を行い、自殺対策等の啓発に努めるとともに、定期的には人権擁護委員による「人権相談」を実施し、相談者が抱える問題の早期発見に努め、救済手続きが必要な場合は支援機関につなぎ、自殺のリスクの軽減を図る。	人権政策課
5	中国残留邦人等生活支援事業	特定中国残留邦人等とその配偶者の方で、世帯の収入が一定の基準に満たない方を対象に、通訳派遣や日常生活上の困難に関する相談・助言を行う。	言語的、文化的な障壁に加えて、収入面でも困難な状況にある場合、安定的な生活が送れず、自殺リスクが高まる可能性もある。相談・助言を通じてその他の問題も把握・対応を進めることで、生活上の困難の軽減を図ることは、自殺リスクの軽減にも寄与し得る。	保護第一課 保護第二課
6	保幼小連携	乳幼児期から中学校まで連携・接続した教育・保育を目指し、保育所、幼稚園及び認定こども園から小学校への滑らかな接続を図る。	家庭環境に対する配慮が必要とされる園児について、小学校と情報共有することで、自殺リスクを抱える家庭を包括的・継続的に支援していく。	こども園推進課
7	医療安全相談窓口	医療機関に関する疑問や悩みについての相談を受ける。	医療の安全に関する相談に応じることで、支援が必要な方々との接触の機会となり得る。相談の中で状況の聞き取りを行い、必要に応じて保健予防課や医療機関等につなぐ等の対応を取ることで、支援への接点となり得る。	医療政策課
8	母子保健(予防接種事業)	定期予防接種に係る窓口受付、予防票綴り交付事務を行う。	定期予防接種の各種手続きに窓口へ来所された際の保護者の対応や振る舞い等から、産後うつや子育てに関する悩みが原因となり、精神的に不安定な状態になっておられる状況を一義的に把握し、関係所管課と速やかに連携することで、サポートしていく。	保健予防課
9	奈良市21健康づくり<第2次>	関係機関と連携し、計画に基づく取組の周知・広報を行う。	壮中年期への健康づくりのはたらきかけの中で、職域連携を推進し、自殺対策との連動性を高められる。	健康増進課
10	糖尿病相談窓口	生活指導、保健指導を行う。	糖尿病を中心とした生活習慣病予防に関する保健指導を通して、状況によりメンタルチェックを行い、専門機関による支援につなげられる。	

### 第3章 自殺対策における取り組み

NO	事業名	事業内容	自殺対策を視点に入れた事業内容	担当課
11	母子保健 (母子健康手帳 交付等)	・母子健康手帳交付 ・妊婦健康診査	保健師、助産師等が母子健康手帳を交付する際に、妊婦や家族の受付時に状況を把握し、問題がある場合、関係機関につなげられる。	健康増進課
12	母子保健(離乳食・歯の教室の実施)	離乳食や歯に関する教室の開催。	はじめての子育てで不安な中、離乳食に関する相談や歯に関する相談を通じて、その他の不安や問題等についても相談する機会となる。また、同じ月齢の子を育児する保護者同士の情報共有の場となるため、問題の早期発見につなげられる。	
13	母子保健(乳幼児健康診査)	乳幼児健康診査	乳幼児健康診査では保護者の心身の状態を確認している。また、発達等の問題があり育てにくさのある児の養育状態を把握することで育児負担の軽減につなげられる。	
14	休日夜間応急診療所運営	休日・夜間及び土曜日の応急診療業務を行うことにより、診療の空白時間帯を解消し、医療に関する市民の不安の解消及び市民生活の安心安全に資する。	応急処置が必要な方の中には、精神疾患の急激な悪化や家族の暴力等、自殺リスクにかかわる問題を抱えているケースもあることが想定される。 ケースによっては必要な支援先につなぐ等の対応を取る等、自殺対策と連動させることでより効果的な支援になり得る。	医療事業課
15	病院運営(市立奈良病院)	当市の中核的医療機関として、質の高い医療を提供するとともに、地域の方が安心でき、笑顔があふれる病院を目指す。市民の健康に寄与するために、専門診療機能の強化、総合的な医療ニーズに対応するための診療科の充実、救急医療体制の整備、また地域の医療機関等との連携等も踏まえて、地域に密着した医療の提供を行う。	自殺未遂者支援や地域包括ケア事業等を進める上での、地域の拠点となり得る。	
16	消費生活相談事業	市民の消費生活についての苦情及び相談を受け付け、消費者の利益を守るとともに消費生活に関する情報の収集及び市民だより等による情報の提供を行っている。	消費生活に関する相談をきっかけに、抱えている課題を聴き取り、必要に応じて支援機関等を紹介する。	
17	女性就労支援事業	就職を希望する女性を対象として、就業に向けた相談会・セミナー・講座等を開催している。	就労に関する相談をきっかけに、抱えている課題を聴き取り、必要に応じて支援機関等を紹介する。	産業政策課
18	土地区画整理事業に係る権利及び資産の調整に関すること	土地区画整理事業に係る権利及び資産の調整に関する事務(補償事務)	住居やテナントは生活の基盤であり、その喪失は自殺リスクを高める可能性がある。 事業終盤の移転補償交渉は困難であるため、テナント数の多いビルや居住者の多いマンション等の交渉となると所有者にとっても担当職員にとってもリスクは高くなる。	西大寺駅 周辺整備事務所

### 第3章 自殺対策における取り組み

NO	事業名	事業内容	自殺対策を視点に入れた事業内容	担当課
19	公園管理に関する事業	都市公園等の維持管理に関する事務事業	ホームレスの方は自殺のリスクが高い方が少なくない。公園でホームレスの方の目撃情報があった際に、様々な関係機関の職員と一緒に巡回し必要な支援を提供する。	公園緑地課
20	公園管理に関する事業 公園維持補修に関する事業 公園整備事業	都市公園等の維持管理、補修に関する事務事業 都市公園等の整備に関する事業	地域内の公園で自殺が発生した場合、重点的に巡回等を行う等の対応を取る等ハイリスク地対策を進めることができる。 人の目が行き届きやすいような公園の維持管理、整備を行う。	
21	教育訓練	奈良市消防職員研修規程に基づき消防職員に対し、消防各般にわたる専門知識及び技術を習熟させ資質の向上を図るための各種研修、入校等を実施する。	職員研修において自殺対策を取り上げることにより職員の自殺対策に対する知識を深め、平素の業務の中で「気付き」につながり、対応をとれるようになる可能性がある。	総務課
22	消防庁舎管理	安全衛生等良好な職場環境の維持及び防災活動拠点としての消防庁舎の維持管理改善等を実施する。	各消防庁舎に「生きることの包括的な支援」や相談機関等に関するポスターを掲示したり、相談リーフレットを配架することにより、来庁者（住民）に対する啓発の機会となり得る。	
23	防災センター運営管理	防災センターは1, 2階部分は市民防災教育施設、3階部分は119番受報等消防指令総合システムを稼働し、又災害対応の作戦室を設け、4階部分については非常時における1次避難所としての機能を有しており、庁舎維持管理を継続して実施する。	防災センター庁舎に「生きることの包括的な支援」や相談機関等に関するポスターを掲示したり、相談リーフレットを配架することにより、来庁者（住民）に対する啓発の機会となり得る。	
24	市民防災教育普及啓発	防災体験等、市民防災教育の普及啓発及び応急手当普及啓発活動等の事業を行う。	防災センターでのイベントや応急手当普及講習等の中で自殺問題について言及する等、自殺対策を啓発する機会とし得る。	
25	消防団運営	地域防災の中核をなす非常勤消防団員の報酬、退職報償金にかかる経費、さらに複雑多様化する災害等に対応しうる消防団員養成のための入校経費等消防団運営を実施する。	PTSD（心的外傷後ストレス障害）やPFA（被災者に対する心理的支援）等の研修を通じて、自殺リスクの高い住民の早期発見につなげることができる可能性がある。	
26	消防団活性化事業	消防団を中核とした安全で災害に強い地域コミュニティづくりのため、消防団が自主的に行う地域住民、自主防災組織や地元町内会、企業等と一体となった消防防災活動を推進し消防団活動の活性化を図る。	地域住民と「安全で災害に強いコミュニティづくり」を推進する中で、地域の高齢者が抱える問題や自殺リスクの高い方の情報を把握でき、必要に応じて適切な窓口へつなぐ等、気づき役、つなぎ役を担えるようになる可能性がある。	

### 第3章 自殺対策における取り組み

NO	事業名	事業内容	自殺対策を視点に入れた事業内容	担当課
27	地域で決める学校予算事業	中学校区を単位として、地域全体で学校を支援し、子どもたちを守り育てる体制をつくり、子どもたちの教育活動の充実と地域の教育力の再生、地域コミュニティの活性化を図る。地域と学校が連携・協働し、中学校区で取り組む事業と、各校園で取り組む事業を全中学校区で実施する。	子どもや親がクラスや学年等を超えて交流できる機会を提供することは、地域住民同士が助け合える関係を構築する上での貴重な機会となり得る。 様々な学年や世代と交流することにより、自分の役割や有用性を見出すことができ、自己有用感の醸成に寄与し得る。	地域教育課
28	キャリア教育推進事業	高い志や意欲をもつ自立した人間として、他者と協働しながら新しい価値を創造する等、21世紀の社会を切り拓いていくためのキャリア教育・起業家教育を推進する。	探究型職場体験学習の機会に、就業時に直面し得る様々な勤労問題についてもあわせて指導することができれば、将来就業し問題を抱えた際の対処法や相談先情報等を早い段階から学ぶことができる。	
29	バンビーホーム整備事業	バンビーホームの整備を行う。	施設整備することにより、悩みを抱えた児童や保護者を把握する接点になり得る。バンビーホームの児童受入拡大に寄与する。	
30	教職員等教科等研修	若手教員一人一人に対してきめ細かに研修、支援、相談を行うことにより指導力の向上を図ることができるよう、指導主事等が学校等に訪問し、教員に対し個別に研修を実施する。また、教員が個々の状況に応じて資質能力のレベルアップを図ることができるよう、経験年数等キャリアステージや職階に応じた集合型の研修も実施する。	研修資料の1つとして相談先一覧等のリーフレットの配布を行うことで、教員自身ならびに児童生徒向けの支援策の周知徹底と活用を図ることができる。 教職員向け研修の中で自殺問題や支援先等に関する情報を提供することにより、子どもの自殺リスクに直面した際の対応と支援について、理解を深めてもらう機会となり得る。 題材の選定が可能ならば、SOSの出し方教育等をこの枠で行うことで、児童生徒の援助希求能力の醸成や、問題解決に向けた主体的行動の促進等を図り得る。	教育支援課
31	教育指導力向上推進事業	教員の多忙化を解消し、働き方改革が求められる中、教職員の研修時間を一人一人の生活スタイルに沿って対応できるよう、クラウド環境を活用し、教職員がいつでもどこでも学ぶことができるポータルサイトを運営する。また、ポータルサイトに学習教材や実践事例、研修動画等の掲載や、教員が双方向に教材等を交流できるサイトを運営する。特に教育センター実施の教職員研修と連動できるよう研修内容に関わる情報を随時掲載し、教職員の指導力向上を図る。	研修資料の1つとして相談先一覧等のリーフレットをクラウド上に掲載することで、教員自身ならびに児童生徒向けの支援策の周知徹底と活用を図ることができる。 教員向けの情報として、自殺問題や支援先等に関する内容を提供することにより、子どもの自殺リスクに直面した際の対応と支援について、理解を深めてもらう機会となり得る。	教育支援課

### 第3章 自殺対策における取り組み

NO	事業名	事業内容	自殺対策を視点に入れた事業内容	担当課
31	教育指導力向上推進事業	教員の多忙化を解消し、働き方改革が求められる中、教職員の研修時間を一人一人の生活スタイルに沿って対応できるよう、クラウド環境を活用し、教職員がいつでもどこでも学ぶことができるポータルサイトを運営する。また、ポータルサイトに学習教材や実践事例、研修動画等の掲載や、教員が双方向に教材等を交流できるサイトを運営する。特に教育センター実施の教職員研修と連動できるよう研修内容に関わる情報を随時掲載し、教職員の指導力向上を図る。	研修資料の1つとして相談先一覧等のリーフレットをクラウド上に掲載することで、教員自身ならびに児童生徒向けの支援策の周知徹底と活用を図ることができる。教員向けの情報として、自殺問題や支援先等に関する内容を提供することにより、子どもの自殺リスクに直面した際の対応と支援について、理解を深めてもらう機会となり得る。	教育支援課
32	教育相談コーディネーター養成事業	質の高い教育相談コーディネーターの養成を行い、学校支援体制の構築を図る。	学校教育相談の視点から自殺予防の研修や啓発を行うことで、校内における学校支援体制の構築を推進し児童生徒の自殺のリスクを減少させる。	教育相談課
33	特別支援教育の充実	特別な支援が必要な幼児児童生徒に対して学校教育において適切な支援を行うことができるよう、本人及び保護者と学校・園及び関係機関と連携しながら相談を行い、適正就学に向けて教育支援委員会を開催する。	特別な支援を要する児童生徒は学校生活上で様々な困難を抱える可能性が想定される。専門的に相談できる場の提供、学校と関係機関との連携強化による情報共有、校内支援体制の構築等を行うことで、子どもや保護者の抱える課題や不安の早期発見が可能となり、適切に対応が図られることで、そういった困難を軽減し得る。	
34	特別支援学級担任、特別支援教育コーディネーターの指導力向上	特別な支援を必要とする幼児児童生徒のための相談や発達検査等を行う。また、専門相談員が学校を訪問し、特別な支援を必要とする児童生徒へのインクルーシブ教育の推進のための校内支援体制構築について指導助言を行う。また特別支援教育連携会議を設置し、学校や関係機関等の連携支援体制の充実を図る。	児童生徒の様々な障害に対する適切な支援を推進し、二次障害を防ぎ、自殺リスクの軽減を図る。	

## 第4章 自殺対策の推進体制

### 1 自殺対策体系の各会議の構成

#### (1) 「奈良市精神保健福祉連絡協議会」

根拠等	「奈良市精神保健福祉連絡協議会設置規則」による審議会
役割	「いのち支える奈良市自殺対策推進本部」から、自殺対策の取り組みや計画案等の報告を受け承認を行う。
構成員	委員長及び委員
委員長	健康医療部長(兼)保健所長事務取扱
委員	奈良市保健所長が推薦した専門医師、一般社団法人奈良市医師会を代表する者、奈良市地域自立支援協議会を代表する者、奈良県精神保健福祉センターの職員、奈良県疾病対策課の職員、奈良市精神障がい者家族会奈良ともしび会を代表する者、社団法人奈良いのちの電話協会を代表するもの者、福祉部障がい福祉課長、その他市長が適当と認める者

#### (2) 「いのち支える奈良市自殺対策推進本部」

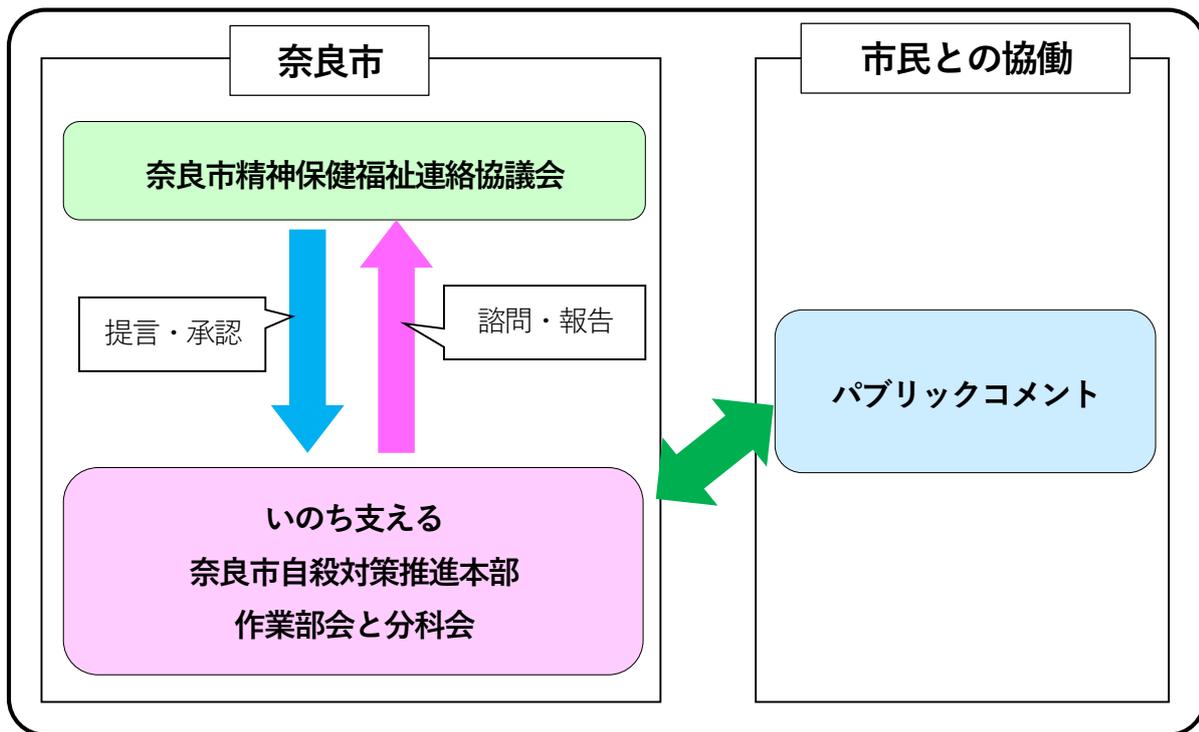
根拠等	「いのち支える奈良市自殺対策推進本部設置要領」
役割	作業部会の取り組みや各課の事業洗い出しから、計画案等の検討を行う。
構成員	委員長及び委員
委員長	副市長
委員	教育長、消防局長、総務部長、市民活動部長、福祉部長、子ども未来部長、健康医療部長(事務取扱)保健所長、観光経済部長、教育総務部長、学校教育部長

#### (3) 「いのち支える奈良市自殺対策推進本部 作業部会及び分科会」

根拠等	「いのち支える奈良市自殺対策推進本部設置要領」
役割	自殺対策に関する企画・連携体制の検討を行う。また、各課の事業洗い出しも行う。
部会員	相談窓口従事者や実務を担う職員 奈良市社会福祉協議会の職員 ※分科会は、部会員の中から関係する課を選定して行う。
事務局	保健予防課

関係課	総務課、人事課、人権政策課、男女共同参画課、福祉政策課、障がい福祉課、保護第一課、保護第二課、くらしと仕事支援室、長寿福祉課、奈良市社会福祉協議会、保育所・幼稚園課、子育て相談課、健康増進課、産業政策課、学校教育課、いじめ防止生徒指導課、保健給食課、教育相談課
-----	--

図14：本市の自殺対策体系図



## 【資料】

1. 自殺対策基本法
2. 自殺総合対策大綱（概要）
3. 奈良市精神保健福祉連絡協議会規則
4. いのち支える奈良市自殺対策推進本部設置要領
5. こころの体温計
6. 相談窓口一覧

# 1. 自殺対策基本法

## 自殺対策基本法（平成十八年法律第八十五号）

目次	第一章 総則（第一条—第十一条）
	第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等（第十二条—第十四条）
	第三章 基本的施策（第十五条—第二十二条）
	第四章 自殺総合対策会議等（第二十三条—第二十五条）

### 附則

#### 第一章 総則（目的）

第一条 この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

#### （基本理念）

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

- 2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。
- 3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。
- 4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。
- 5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

#### （国及び地方公共団体の責務）

第三条 国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

- 2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。
- 3 国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

#### （事業主の責務）

第四条 事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

#### （国民の責務）

第五条 国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

#### （国民の理解の増進）

第六条 国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

#### （自殺予防週間及び自殺対策強化月間）

第七条 国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

- 2 自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。

- 3 国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。
- 4 国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

(関係者の連携協力)

第八条 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

(名誉及び生活の平穩への配慮)

第九条 自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

(法制上の措置等)

第十条 政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十一条 政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

## 第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等（自殺総合対策大綱）

第十二条 政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱（次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。）を定めなければならない。

(都道府県自殺対策計画等)

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

- 2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

(都道府県及び市町村に対する交付金の交付)

第十四条 国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

## 第三章 基本的施策

(調査研究等の推進及び体制の整備)

第十五条 国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

- 2 国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

(人材の確保等)

第十六条 国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

(心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等)

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

- 2 国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。
- 3 学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵かん養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

(医療提供体制の整備)

第十八条 国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

(自殺発生回避のための体制の整備等)

第十九条 国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

(自殺未遂者等の支援)

第二十条 国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(自殺者の親族等の支援)

第二十一条 国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(民間団体の活動の支援)

第二十二条 国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章 自殺総合対策会議等（設置及び所掌事務）

第二十三条 厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議（以下「会議」という。）を置く。

2 会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 自殺総合対策大綱の案を作成すること。
- 二 自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。
- 三 前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

(会議の組織等)

第二十四条 会議は、会長及び委員をもって組織する。

2 会長は、厚生労働大臣をもって充てる。

3 委員は、厚生労働大臣以外の国務大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者をもって充てる。

4 会議に、幹事を置く。

5 幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。

6 幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。

7 前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(必要な組織の整備)

第二十五条 前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。

## 「自殺総合対策大綱」（概要）

※下線は旧大綱からの主な変更箇所

平成28年の自殺対策基本法の改正や我が国の自殺の実態を踏まえ抜本的に見直し

### 第1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

- 自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「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

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等  
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

### 第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- 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、非常事態はまだまだ続いている
- 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

### 第3 自殺総合対策の基本方針

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レベルごとの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
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

### 第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する

### 第5 自殺対策の数値目標

- 先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、平成38年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少  
(平成27年18.5 ⇒ 13.0以下)

(WHO:仏15.1(2013)、米13.4(2014)、独12.6(2014)、  
加11.3(2012)、英7.5(2013)、伊7.2(2012))

### 第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

### 3. 奈良市精神保健福祉連絡協議会規則

#### 奈良市精神保健福祉連絡協議会規則

(目的)

第1条 この規則は、奈良市附属機関設置条例(昭和27年奈良市条例第1号)第3条及び奈良市報酬及び費用弁償に関する条例(昭和27年奈良市条例第30号)第5条の規定により、奈良市精神保健福祉連絡協議会(以下「協議会」という。)の組織及び運営について必要な事項を定めることを目的とする。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 精神保健福祉活動の推進に関すること。
- (2) 精神保健福祉に関する知識の普及及び啓発に関すること。
- (3) 精神保健福祉に関する調査及び研究に関すること。
- (4) 関係機関、団体等の協力体制の整備及び調整に関すること。
- (5) 自殺対策に関すること。
- (6) その他、精神保健福祉活動に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 奈良市保健所長が推薦した専門医師
- (2) 一般社団法人奈良市医師会を代表する者
- (3) 奈良市地域自立支援協議会を代表する者
- (4) 奈良県精神保健福祉センターの職員
- (5) 奈良県保健予防課の職員
- (6) 警察職員
- (7) 消防職員
- (8) 奈良市精神障がい者家族会奈良ともしび会を代表する者
- (9) 社団法人奈良いのちの電話協会を代表する者
- (10) 奈良市保健所長
- (11) 奈良市保健福祉部障がい福祉課長
- (12) その他市長が適当と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任されることを妨げない。

2 委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(臨時委員及び専門委員)

第5条 協議会に、特別の事項を調査審議させる必要があるときは、臨時委員を置くことができる。

2 協議会に、専門の事項を調査させる必要があるときは、専門委員を置くことができる。

3 臨時委員及び専門委員は、市長が任命する。

4 臨時委員は、当該特別の事項に関する調査審議事務が終了したときは、解任されるものとする。

5 専門委員は、当該特別の事項に関する調査事務が終了したときは、解任されるものとする。

(会長)

第6条 協議会の会長は、奈良市保健所長をもって充てる。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 会長に事故があるとき、又は欠けたときは、あらかじめ会長が指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第7条 協議会の会議(以下「会議」という。)は、会長が招集する。

2 会議は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(専門部会の設置)

第8条 協議会は、専門的な事項を検討するため、専門部会(以下「部会」という。)を置くことができる。

- 2 部会に属する委員は、委員のうちから会長が指名する。
- 3 会長は前項の委員のほか、必要に応じて学識経験を有する者、又は専門的な知識経験を有する者を部会の委員に加えることができる。
- 4 部会に部会長を置き、会長が指名する委員をもって充てる。
- 5 部会長は、部会の事務を掌理し、部会の審議の経過及び結果を協議会に報告する。
- 6 部会長に事故があるときは、部会に属する委員のうちからあらかじめ部会長が指名する委員がその職務を代理する。
- 7 前条の規定は、部会の会議について準用する。

(関係者の出席等)

第9条 協議会又は部会は、必要があると認めるときは、関係者に対し、会議に出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(報酬)

第10条 委員、臨時委員及び専門委員(以下「委員」という。)の報酬の額は、日額10,000円とする。

(費用弁償)

第11条 委員等の費用弁償の額は、奈良市報酬及び費用弁償に関する条例別表第2に定める額とする。

(庶務)

第12条 協議会の庶務は、保健予防課において行う。

(委任)

第13条 この規則に定めるもののほか、協議会に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

この規則は、平成27年4月1日から施行する。

## 4. いのち支える奈良市自殺対策推進本部設置要領

### いのち支える奈良市自殺対策推進本部設置要領

#### (趣旨及び設置)

第1条 この要領は「いのち支える奈良市自殺対策推進本部」(以下、「推進本部」という。)の設置及び運営に関し、必要な事項を定めるものとする。また、いのち支える奈良市自殺対策計画策定を円滑に行い、積極的に推進するため庁内関係部局を推進本部として設置する。

#### (所掌事務)

第2条 推進本部は、次に掲げる事務を行う。

- (1) いのち支える奈良市自殺対策計画の策定及びその推進に関すること。
- (2) 自殺対策推進のための企画、連携及び調整に関すること。
- (3) その他前条の目的を達成するために必要なこと。

#### (組織)

第3条 推進本部は、委員長及び委員をもって組織する。

- 2 委員長は、副市長をもって充てる。
- 3 委員は、別表第1に掲げる者をもって充てる。

#### (委員長)

第4条 委員長は、推進本部を代表し、会務を総理する。

- 2 委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長が指名する委員がその職務を代理する。

#### (会議)

第5条 推進本部の会議は、委員長が必要に応じて招集し、委員長が議長となる。

- 2 委員長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、その意見を聴くことができる。

#### (作業部会)

第6条 推進本部に、自殺対策に関する企画及び検討を行わせるため、作業部会を置く。

- 2 部会員は、別表第2に掲げる者が指名する者をもって充てる。

#### (庶務)

第7条 推進本部の庶務は、保健予防課において行う。

#### (その他)

第8条 この要領に定めるもののほか、推進本部の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

#### 附 則

この要領は、平成22年11月12日から施行する。

附 則 (平成23年 1月18日改正)

この要領は、平成23年 1月18日から施行する。

附 則 (平成23年 8月 1日改正)

この要領は、平成23年 8月 1日から施行する。

附 則 (平成24年 5月24日改正)

この要領は、平成24年 5月24日から施行する。

附 則 (平成30年 5月23日改正)

この要領は、平成30年 5月23日から施行する。

## 5. こころの体温計

携帯・パソコンから簡単チェック!  
こころの健康をチェックしてみませんか?

こころの体温計 ためしてみませんか?  
▼ パソコンはこちらからご利用いただけます。  
<https://fishbowlindex.jp/nara/>

こころの体温計 各モード紹介

**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、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

結果画面(例)

ねこ 社会的なストレス  
水槽のヒビ 住環境のストレス  
黒金魚 対人関係のストレス  
赤金魚 自分自身のストレス  
水の透明度 落ち込み度  
石 その他のストレス

低 ← ストレスのレベル → 高  
【赤金魚】自分の病気のストレス  
【黒金魚】対人関係のストレス  
【水槽のヒビ】住環境のストレス  
【ネコ】社会的なストレス  
【石】その他のストレス  
【水の透明度】落ち込み度

**赤ちゃんママモード**  
赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。  
赤ちゃんママモードの4つのレベル

**家族モード**  
大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。  
家族モードの4つのレベル

**アルコールチェックモード**  
飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。

**ストレス対処タイプテスト**  
あなたのストレス解消法はどのタイプなのかわかります。

※こころの体温計ご利用にあたって  
利用料は無料です。(健康料は、自己負担となります。) 個人情報を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。  
結果にわかりず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家に相談されることもおすすめします。

奈良市保健所保健予防課 TEL 0742 - 93 - 8397

**産後うつ病とは?**  
この病気は分娩後の情動および身体的な要因によって起こってきます。日本では少なくとも10%前後の母親がこの病気にかかるといわれています。産後うつ病は中等度から重度のいろいろな症状を伴います。気分がいい日もあれば、悪い日もあり、症状が変化しやすいのが特徴です。お母さん自身も自覚できずに努力不足のように思ったり周囲も怠けているのではないかと考えがちであります

**産後うつ病はいつおこるのでしょうか?**  
重いものは産後直後に多いといわれていますが、産後3ヵ月後までの期間は用心しておく方が望ましいでしょう。特に里帰り分娩を終えて日常生活に復帰した産後1ヵ月前後は、産後うつ病がおこりやすい時期です。産後の身心の回復が悪い場合にはできるだけ無理をしないようにしてください。

**どうして産後うつ病はおこるのでしょうか?**  
現在のところ産後うつ病の原因はわかっておりません。しかし、妊娠と産褥期は生物学的に変動の時期であると共に、社会心理的にも適応することが難しい時期でもあります。こうした要因によって産後のこころの病気がおこりやすいといわれています。最近の研究では産後うつ病は感情をコントロールする脳の神経伝達物質や遺伝、ホルモンの変化、環境などが関連しているといわれています。産後うつ病もおそらくホルモンに関連したこころの病気であり、決して自分の性格が原因でおこるものではありません。

**ご主人、ご家族の理解と援助が必要**  
産後うつ病は母親の健康のみならず、時には結婚生活、職業、母子関係などを損なうことがあります。仮にお母さんが産後うつ病にかかった場合には、体の病気と基本的に変わらないという理解が必要であり、受容的態度で接することが大切です。産後うつ病は家族からの支援、理解が最も重要であります。もし、産後うつ病かなと思った場合は、病院の助産師さん、産科医、または下記相談窓口までご連絡ください。

**相談窓口**

母子健康相談	奈良市保健所健康増進課	0742-34-5129	月～金曜日 8:30～17:15※
家庭児童相談	子育て相談課	0742-34-5597	月～金曜日 9:00～17:15※
女性問題相談室	男女共同参画センター	0742-81-3102	月・火・水・金・土曜日※ 10:00～12:00、13:00～16:00
精神保健に関する相談	奈良市保健所保健予防課	0742-93-8397	月～金 8:30～17:15※

※祝日・年末年始を除く

## 6. 相談窓口一覧

### 相談窓口一覧

#### 奈良市自殺対策相談窓口

～ひとりで悩んでいませんか？まずはご相談ください～

「相談してもどうにもならない」「こんなこと誰にも言えない」と一人で抱え込んでいませんか？  
あなたの問題解決を支援するための相談窓口があります。

※祝日、年末年始を除く

#### 1 死にたい気持ち

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
生きる気力や希望を失った人の訴えをよく聴き、心を通わせ、生きていく意欲を取り戻せるよう、寄りそう	いのちの電話相談 【奈良いのちの電話協会】	0742-35-1000	24時間 年中無休
「死にたい」と思うほどのつらい気持ちを抱えた人を対象に、自殺予防のための相談を実施 必要に応じ予約制で面接相談	なら こころのホットライン 【県精神保健福祉センター】	0744-46-5563	電話:月曜日～金曜日 ※ 9:00～16:00 面接:予約制

#### 2 自死遺族

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
大切な人を自死でなくされた方のために、自死遺族の方からの悩みを専用で受ける電話。	自死遺族専用電話 【奈良いのちの電話協会】	0742-35-7200	毎週火曜日 ※ 10:00～16:00
	自死遺族専用電話 (奈良市保健所経由) 【奈良いのちの電話協会】	0742-93-8397	毎週木曜日 ※ 13:30～16:30
自死遺族の方々が安心して悩みを語り合う場	グリーフスペースなら 【奈良いのちの電話協会】	0742-93-8397	毎月第4木曜日 ※ 13:30～16:00 場所: はぐくみセンター3F
	自死遺族のつどい “あかり” 【奈良いのちの電話協会】	0742-35-7200	奇数月 第4日曜日 14:00～16:30 場所: はぐくみセンター1F
身近な人を自殺で亡くされた方を対象に相談を実施 必要に応じ予約制で面接相談	なら こころのホットライン 【県精神保健福祉センター】	0744-46-5563	電話:月曜日～金曜日 ※ 9:00～16:00 面接:予約制

### 3 健康問題

#### <こころ>

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
気持ちが落ち込んでいる方やその家族を対象に、臨床心理士が面接相談を実施	こころの健康相談 【保健予防課】	0742-93-8397	毎月第2・第4月曜日 ※ 13:30~16:30(予約制)
統合失調症・うつ病・アルコール依存症等の精神疾患についての相談	精神保健福祉相談 【保健予防課】	0742-93-8397	月曜日~金曜日 ※ 8:30~17:15(面接は要予約)

#### <身体>

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
生活習慣病等の相談	健康相談[成人] 【健康増進課】	0742-34-5129	月曜日~金曜日 ※ 8:30~17:15
	【都祁保健センター】	0743-82-0341	予約制:月曜日~金曜日 ※ 時間は申し込み時に伝えます
	【月ヶ瀬健康相談室】	0743-92-0480	
難病患者やその家族を対象に療養等の相談	難病相談 【保健予防課】	0742-93-8397	月曜日~金曜日 ※ 8:30~17:15

### 4 経済・生活問題

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
消費生活相談員が電話、窓口相談で対応。食品や様々な商品の購入、サービスの提供等に関する消費生活や契約のトラブル・多重債務等の相談に応じ、助言・斡旋等を実施	消費生活センター 【産業政策課】	0742-34-4895	月曜日~金曜日 ※ 9:00~16:00
悪質商法被害・高齢者虐待・成年後見に関する相談・サラ金・クレジット・商工ローン・ヤミ金等の高金利の債務を多く抱えてお困りの方に司法書士が対応	【奈良県司法書士会】	0742-22-6677	面談、電話ともに予約制 月・水・金曜日 (午後) 祝日・年末年始・お盆(8/13~15)を除く。時間・会場についてはお問い合わせください。
労働・福祉・生活・多重債務等ワンストップサービスで対応。また、障害者の就労支援も実施	生活なんでも無料相談 【ライオパ-センター奈良】	0120-154-629 0742-33-1500	月曜日~金曜日 ※ 夏季休業あり 10:00~17:00
病気やケガ等何らかの事情により収入が途絶える。蓄えがなくなる等、生活が困難になっている方の相談	生活保護の相談 【保護第一課・第二課】	0742-34-4757 0742-34-5089	月曜日~金曜日 ※ 8:30~17:15

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
暮らしや仕事にお困りごとを抱えている方の相談。生活の安定や就労など自立に向けた支援を実施（生活保護受給者は除く）	くらしとしごとサポートセンター 【くらしと仕事支援室】	みんなに サポート 0120-372-310	月曜日～金曜日 ※ 8:30～17:15

## 5 障害者

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
窓口や電話で、障害者の手帳・福祉サービス等の相談	障害者福祉の相談 【障がい福祉課】	0742-34-4593	月曜日～金曜日 ※ 8:30～17:15

## 6 労働問題

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
労働条件、いじめ・嫌がらせ、募集・採用等、労働問題に関するあらゆる分野について、労働者や事業主からの相談を、専門の相談員が面談・電話で対応	総合労働相談コナ- 【奈良労働局】	0742-32-0202	月曜日～金曜日 ※ 9:00～17:00
	総合労働相談コナ- 【奈良労働基準監督署】	0742-23-0435	
産業医が、勤労者個人の健康相談窓口を設け、健康や病気について、また健康の増進や成人病の予防、こころの悩み、健診結果や内容についての相談	メンタルヘルス相談窓口 【北和地域産業保健センター】	0742-33-7876	第2水曜日 ※ 電話 14:00～16:00
	長時間労働者相談 高ストレス労働者相談 【北和地域産業保健センター】	0742-33-5235	完全予約制:原則第4水曜日 ※ 事業主から事前予約が必要 面接 14:00～16:00
就業を目指す方の総合就業相談窓口。キャリア形成、ライフプラン等の就業相談を実施。内職に関する情報提供も実施	就業相談コナ- 【奈良しごとiセンター】	0742-23-5730	月曜日～土曜日 ※ 9:00～17:00
正規雇用等を目指して就職活動をしている35歳未満（40代前半までの不安定就労者含む）の若者や学生を対象に、キャリアカウンセリングやセミナー等の就業支援を実施	ならジョブカフェ 【奈良しごとiセンター】	0742-23-5730	月曜日～土曜日 ※ 10:00～18:00
現在仕事についておらず、学校に籍がなく、働くことについて悩んでいるワカモノについての相談。	人生相談所 【奈良若者キャリアセンター】	0742-22-5121	月曜日～金曜日 ※ 9:00～18:00 電話で要予約

## 7 母子・子育て

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
育児全般の相談 各母子保健事業の実施時 にも対応	健康相談【母子】 【健康増進課】	0742-34-5129	月曜日～金曜日 ※ 8:30～17:15
	【都祁保健センター】	0743-82-0341	予約制：月曜日～金曜日 ※ 時間は申し込み時に伝えます
	【月ヶ瀬健康相談室】	0743-92-0480	
発達検査を通じて子どもの 発達や関わり方等につ いて(就学前までの親子) 予約制による面接・訪問 相談	発達相談 【健康増進課】	0742-34-5129	予約制：月曜日～金曜日 ※ 時間は申し込み時に伝えます
家庭相談員が、家庭や児 童に関する生活全般の相 談	家庭児童相談 【子育て相談課】	0742-34-4804	月曜日～金曜日 ※ 8:30～17:15
母子家庭・父子家庭及び 寡婦に対し、生活のこと や家のこと、子どもの養 育、ひとり親の就職や自 立の支援あるいは母子父 子寡婦福祉資金の利用等	ひとり親家庭等相談 【子育て相談課】	0742-34-4804	月曜日～金曜日 ※ 8:30～17:15
	西部会館 2階相談室	0742-46-3978	火曜日 ※ 9:00～15:00 前日までに(要予約)
心理士、保健師、保育教育 士等が、発達障がいや言 語、情緒、行動に発達の課 題を抱える就学前の幼児 とその保護者を対象にし た療育相談	奈良市子ども発達セン ター「療育相談室」	0742-20-2100 (療育相談専用)	月曜日～金曜日 ※ 9:00～16:00 (電話相談) (来所相談は予約制)
子どもの成長・発達・行 動・しつけ等の養育上の さまざまな問題や心配ご とについての相談	子どもと家庭レイン相談 【奈良県中央 こども家庭相談センター】	0742-23-4152	月曜日～金曜日 9:00～20:00 土日祝日(年末年始は休み) 9:00～16:00

## 8 女性問題

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
家庭・DV・結婚・子育て・ 性に関すること・家庭の 問題・自分の生き方等の 悩みについて女性相談員 が相談に応じる	女性問題相談室 【男女共同参画センター】	0742-81-3102	月・火・水・金・土曜日 ※ 10:00～16:00 ◇12:00～13:00 は休止
	西部会館 2階相談室	0742-46-3978	月・水曜日 ※ 10:00～16:00 ◇12:00～13:00 は休止
	北部会館 2階相談室	0742-70-2070	木曜日 ※ 10:00～16:00 ◇12:00～13:00 は休止
女性の自立のため女性が 抱えるさまざまな悩みの 相談	女性相談 【奈良県中央 こども家庭相談センター】	0742-22-4083	月曜日～金曜日 ※ 電話 9:00～20:00 来所 9:00～16:00 来所相談は要予約

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
配偶者・パートナーからの暴力の悩みに専門の相談員が相談に応じる	奈良市 DV 相談ダイヤル	0742-93-3150	月曜日～土曜日 ※ 10:00～16:00 ◇12:00～13:00 は休止 面接は要予約

## 9 高齢者

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
介護保険料及び認定・給付に関する相談	介護保険の相談 【介護福祉課】	0742-34-5422	月曜日～金曜日 ※ 8:30～17:15
高齢者虐待に関する相談	高齢者に関する相談 【長寿福祉課】	0742-34-5439 ※各圏域の地域包括支援センターでも実施。	長寿福祉課 月曜日～金曜日※8:30～17:15 地域包括支援センター 月曜日～金曜日※9:00～17:00
「認知症の人と家族の会」の相談員が認知症介護に関する相談（窓口・電話）に応じます	認知症相談【福祉政策課】 市民相談室	0742-34-5444	毎週月曜日 ※ 10:00～15:00
	西部会館2階相談室	窓口のみ	毎週木曜日 ※ 10:00～15:00

## 10 学校問題

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
不登校など学校生活での悩みや、障害、就学など特別支援教育に関する教育相談。	教育相談総合窓口 【教育相談課】教育センター	0742-93-8199	月曜日～金曜日 ※ 9:00～17:00
いじめなどに関する相談、青少年の健全育成に関する相談	ストップいじめ ならダイヤル 【いじめ防止生徒指導課】 本庁	0742-36-0012 【24時間受付】	月曜日～金曜日 9:00～17:00 は、いじめ防止生徒指導課で受付。月曜日～金曜日 17:00～9:00 と土日祝日の24時間は、委託業者で対応
18歳までの子どもがかかる専用電話	チャイルドラインなら 【奈良いのちの電話協会】	0120-99-7777	月曜日～土曜日 16:00～21:00
いじめやこどものSOS全般に関する相談	24時間こどもSOSダイヤル 【文部科学省】	なやみ言おう 0120-0-78310	24時間 年中無休

## 1 1 その他

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日時
家にひきこもっている、一歩が踏み出せないと思っている人や、ひきこもっている子どもとの関わり方に悩んでいる家族の相談	奈良県ひきこもり相談窓口 【奈良県青少年・社会活動推進課内】	0742-27-8130	月曜日～金曜日 ※ 9:00～17:00 (12:00～13:00を除く) 面接：予約制
奈良弁護士会所属の弁護士が対応。相続や金銭、離婚から土地建物の関係まで、生活にかかる法律に関する相談に対応	市民相談室 【総務課】	0742-34-5444 ※予約は相談希望日の一週間前の8:30から受付(先着順)	予約制;毎週月曜日・水曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 1人の相談時間は20分以内になります
奈良県司法書士会所属の司法書士が対応。相続や金銭、離婚から土地建物の関係まで、生活にかかる法律に関する相談に対応	市民相談室 【総務課】	0742-34-5444 ※予約は相談希望日の一週間前の8:30から受付(先着順)	予約制;毎週木曜日 13:00～16:20 1人の相談時間は40分以内になります
人権擁護委員による人権に関する相談	人権相談 【人権政策課】 ①市役所	0742-34-5444	①市役所：第1・3金曜日※ ②都 祁：4・8・12月の第1水曜日※ ③月ヶ瀬：4・8・12月の第1木曜日※ 時間はいずれも、13:00～16:00
	②都祁行政センター	0743-82-0201	
	③月ヶ瀬行政センター	0743-92-0131	
犯罪に遭われた被害者、その家族、遺族が抱える悩みの解決や心のケアを支援するため、電話相談、面接相談、直接支援等を実施	犯罪被害者の相談 【なら犯罪被害者支援セカ-】	0742-24-0783	月曜日～金曜日 ※ 10:00～16:00
	性暴力被害専用電話	090-1075-6312	



発行元：奈良市

事務局：奈良市 健康医療部 保健所 保健予防課 [電話番号：0742-93-8397]

この相談窓口の情報は平成30年7月現在のものです

## いのち支える奈良市自殺対策計画

発行日：平成31年3月（予定）

発行：奈良市

編集：奈良市 健康医療部 保健所 保健予防課

奈良市三条本町13-1

TEL 0742-93-8397