

基金事業の実施に際しては、国が提示した対面型相談支援事業、電話相談支援事業、人材養成事業、普及啓発事業及び強化モデル事業の五つのメニューの中から、各都道府県が地域の実情を踏まえた事業を実施することとしている。

また、政府において、平成22年2月に決定した「いのちを守る自殺対策緊急プラン」(平成22年2月5日自殺総合対策会議決定)でも定められているとおり、地方公共団体、民間団体等による自殺対策に関する先進的な取組事例の情報を収集・整理し、優れた取組については、全国自殺対策主管課長等会議などを通じて広く普及を図ることとしている。

〈地域自殺対策緊急強化基金〉

基金造成当時の現状と課題

- 自殺者数は、平成10年以降11年連続3万人超(平成20年は32,249人【警察「自殺統計」】)
- 現下の厳しい経済情勢を踏まえ、追い込まれた人に対するセーフティネットとして、地域における自殺対策の強化が喫緊の課題

事業の実施

- 都道府県に当面の3年間の対策に係る「地域自殺対策緊急強化基金」を造成。相談体制整備及び人材養成等を緊急に実施
- 地域の実情を踏まえて自主的に取り組む地方公共団体の対策や民間団体の活動等の支援により、「地域における自殺対策力」を強化
- 国は事業メニューを提示し、都道府県が地域の実情を踏まえて実施事業を選択するメニュー方式

事業メニュー

①対面型相談支援事業

関係行政機関、民間団体、医療機関等が幅広く連携し、自殺対策に資するよう、弁護士、司法書士、社会福祉士、保健師、臨床心理技術者等の専門家を活用して、自殺の社会的要因である失業、倒産、多重債務問題等に対する生活相談と、心の健康等の健康要因に関する相談を併せて行う「包括支援相談」を開催したり、相談窓口を設置・充実するなど、相談支援体制の強化を図るための事業

②電話相談支援事業

関係行政機関や民間団体で実施する電話等による相談事業について、電話番号の共通化、フリーダイヤル設置、24時間対応、必要な設備・備品の充実強化など心の悩みを抱える人が相談しやすい環境を整備するための事業

③人材養成事業

行政機関の相談担当者や民間ボランティアなど、自殺対策に関わる多様な分野に携わる人材を緊急に養成するための事業

- ①自殺の危険性の高い人を早期に発見し適切な対応を行うため、人材養成を担う指導員の養成や、その指導員が講師となってゲートキーパー養成研修会の実施
- ②自殺を考えている人、自殺未遂者等の自殺の危険性の高い人、自死遺族等に相談支援を行う人材を養成するための研修の実施

④普及啓発事業

国民一人ひとりが自殺予防のために行動ができるようにするなど広報啓発を強力に実施するための事業(新聞、テレビ、ラジオ等による広報、パンフレットの作成・配布、シンポジウム、講演会の開催等)

⑤強化モデル事業

地方公共団体が独自に取り組む以下の事業

- ①自死遺族のための分かち合いの会の運営等の支援
- ②自殺のハイリスク者に対する支援の実施や支援体制の構築
- ③自殺のハイリスク地におけるパトロール、フェンス・看板の設置等
- ④自殺を考えている人への一時的避難場所(シェルター)の提供等
- ⑤その他地域における自殺対策を緊急に強化するための事業

※「第2節 いのちを守る自殺対策緊急プラン」において、「いのちを守る自殺対策緊急プラン」について記載。

第3章

自殺対策の実施状況

第1節 自殺の実態を明らかにする取組

1 実態解明のための調査の実施

- 「自殺のハイリスク者の実態解明及び自殺予防に関する研究」「心理学的剖検データベースを活用した自殺の原因分析に関する研究」を実施。

2 情報提供体制の充実

- 自殺予防総合対策センターのWebサイト「いきる」で、自殺の現状、国・地方自治体の自殺対策、WHOや海外での取組等について紹介。

3 自殺未遂者、遺族等の実態及び支援方策についての調査の推進

- 「自殺のハイリスク者の実態解明及び自殺予防に関する研究」を実施し、その中で自殺未遂者等の調査研究を実施。

4 児童生徒の自殺予防についての調査の推進

- 「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」を開催し、児童生徒の自殺が起こった際の、周囲の関係者に対するメンタルヘルスや危機管理、第三者調査も視野に入れた背景調査といった事後対応の在り方について検討を実施し、「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」の作成や、背景調査に関する論点整理の状況を公表。

5 うつ病等の精神疾患の病態解明及び診断・治療技術の開発

- 「プライマリーケアで使用可能な、DNAチップを用いたうつ病の診断指標の作成」、「気分障害の神経病理学に基づく分類を目指した脳病態の解明」、「地域における一般診療科と精神科の連携によるうつ病/自殺ハイリスク者の発見と支援」、「リワークプログラムを中心とするうつ病の早期発見から職場復帰に至る包括的治療に至る研究」等の研究を実施。

6 既存資料の利活用の推進

- 「地域における自殺の基礎資料」及び「自殺対策強化のための基礎資料」を作成・公表。
- 「平成20年中における自殺の概要資料」を公表（平成21年5月）。
- 毎月の自殺者数（総数、男女別及び都道府県別）を暫定値として公表。
- 人口動態統計に基づく地域、年齢階級等に関する分析を実施。

第2節 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す取組

1 自殺予防週間の設定と啓発事業の実施

- 開催県との共催により全国5か所において地方シンポジウムを開催するとともに、東京都において「平成21年度自殺対策シンポジウムIN東京」を開催。
- 自殺対策強化月間において、関係省庁、地方公共団体等に啓発事業の実施を呼びかけるとともに、テレビ・新聞・ラジオ・インターネット・鉄道広告等の様々な媒体で啓発活動を実施。
- 自殺対策強化月間において、不眠とうつに着目した「睡眠キャンペーン」を実施し、特設サイトを内閣府自殺対策推進室Webサイト内に開設するとともに、新橋駅前にて街頭キャンペーンを実施。

TOPICS

睡眠キャンペーンの取組（抜粋）

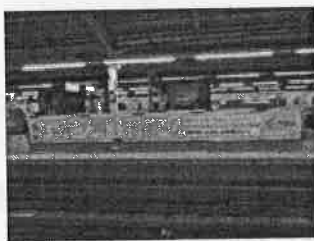
2週間以上継続する不眠の早期発見が、うつ病の早期発見・早期治療、ひいては自殺予防につながることから、「睡眠」の問題を切り口として、本人及び家族に「うつのサイン」に気づいていただくこと及び早めの専門機関への受診を促すことを目的として自殺対策強化月間において「睡眠キャンペーン」を実施した。

○新橋駅前街頭キャンペーン（平成22年3月1日）

新橋駅前にて、自殺対策担当大臣、副大臣、政務官と民間団体・学生有志等で街頭キャンペーンを実施。

○ポスター・交通広告

〈ホーム腰壁シート〉



〈デジタルポスター〉



〈車内窓上用ポスター〉



- ◇ 交通広告 新橋駅集中貼り1週間（3/1～3/7）、車内窓上広告 2週間（3/1～3/14）
- ◇ ポスター配布 日本医師会を通じて全国の医師に17万枚部、関係機関合わせて23万部配布。

2 児童生徒の自殺予防に資する教育の実施

- 中学生を対象とした放送分野のメディアリテラシーの向上のためのWeb教材を開発。
- 「心のノート」を小中学生に配布。
- 総務省、文部科学省及び通信関係団体等が連携し、子どもたちのインターネットの安心・安

全な利用に向けて、主に保護者及び教職員を対象とした啓発講座を実施。

- 全国規模の学校団体やPTA、通信関係団体などの関係業界・団体の連携強化を図る「ネット安全安心全国推進会議」・「ネット安全安心全国推進フォーラム」を実施。
- 地域における教育・啓発活動の支援を行う「地域の実情に応じた有害情報対策事業」を実施。

3 うつ病についての普及啓発の推進

- 「うつ対策推進方策マニュアル」、「うつ対応マニュアル」の関係機関への提供等を通じて地域におけるうつ病等精神疾患に関する普及啓発への支援を実施。
- 精神保健福祉に関する正しい知識を普及するため「精神保健福祉全国大会」を開催。

第3節 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する取組

1 かかりつけの医師等のうつ病等の精神疾患の診断・治療技術の向上

- 精神科を専門としない医師に対し、うつ病診断能力の向上を目的に「かかりつけ医うつ病対応力向上研修事業」を実施。

2 教職員に対する普及啓発等の実施

- 「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」において取りまとめられた「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」マニュアルを各種会議等を通じて教育委員会・学校に周知。

3 地域保健スタッフや産業保健スタッフの資質の向上

- 自殺予防総合対策センターにおいて自治体・精神保健福祉センター職員等を対象とした研修を実施。
- 職場におけるメンタルヘルス対策及び過重労働対策を推進するため、47都道府県の産業保健推進センター等において産業保健スタッフ等に対する研修等を実施。

4 介護支援専門員等に対する研修の実施

- 介護支援専門員の資質向上を図るための研修事業を実施。

5 民生委員・児童委員等への研修の実施

- 「民生委員・児童委員研修事業」を実施。

6 地域でのリーダー養成研修の充実

- 自治体・精神保健福祉センター職員を対象とした自殺総合対策企画研修を実施。

7 社会的要因に関連する相談員の資質の向上

- 多重債務問題改善プログラムについて、各施策の進捗状況のフォローアップを実施。
- 地方公共団体の消費生活相談員に対し、多重債務問題に関する研修を実施。
- 厚生労働省職員研修において、メンタルヘルスに関する講習を実施。

8 遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上

- 警察職員が自殺者、自殺者遺族、自殺未遂者等に関係する業務に従事する場合には、自殺者の名誉や自殺者遺族、自殺未遂者等の心情等を不当に傷つけることのないよう、適切な遺族対応等に取り組んでいる。
- 消防職員が、遺族等に対して適切な対応が図れるよう、消防職員に対する教養訓練を通じ、必要な情報提供を実施。

9 研修資材の開発等

- 自殺未遂者ケアに関するガイドライン及び自死遺族ケアに関するガイドラインの普及を図っており、ガイドラインに基づいた研修及びシンポジウムを実施。
- 自殺予防総合対策センターにおいて実施する自殺総合対策企画研修、自殺対策相談支援研修、地域自殺対策支援研修、心理職等自殺対策研修に用いる研修資材を開発。

10 自殺対策従事者への心のケアの推進

- 地方公共団体、民間団体の相談員に対して実施することとしている相談技法に関する研修のカリキュラムの中に、相談員自らの心の健康を維持するための対応方法についての内容を盛り込んでいる。

第4節 心の健康づくりを進める取組

1 職場におけるメンタルヘルス対策の推進

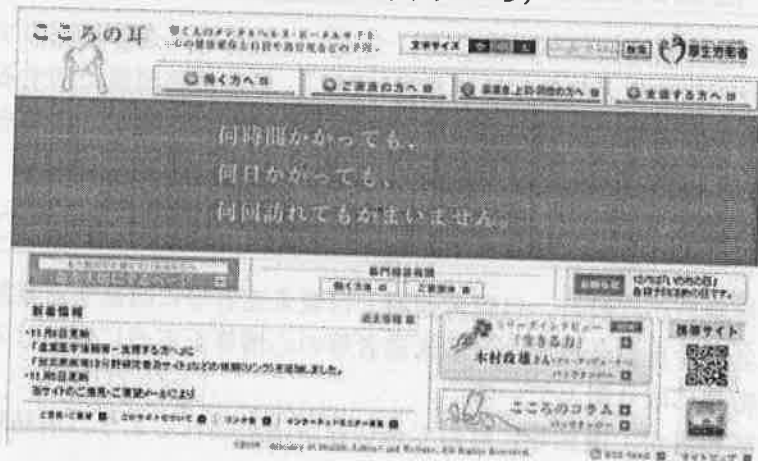
- 全国47都道府県のメンタルヘルス対策支援センターにおいて、メンタルヘルス相談機関等の紹介に加え、各種情報の提供、相談対応から、個別事業場への訪問支援、職場復帰支援に至るまで、メンタルヘルス対策の総合的な支援を実施。
- メンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」を開設し、メンタルヘルスに関する総合的な情報提供を実施。

TOPICS

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～こころの耳～

○厚生労働省では、平成21年10月、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」を開設し、総合的な情報提供を行うことにより、職場におけるメンタルヘルス対策の促進を図っています。

(Webサイトトップページ)



○Webサイト <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

2 地域における心の健康づくり推進体制の整備

- 自治体・精神保健福祉センター職員を対象とした自殺対策企画研修及び、精神保健福祉センター、保健所等の相談員に対する相談支援研修を実施。
- 自殺対策研究協議会、自殺対策ネットワーク協議会を開催。
- 農村地域の女性グループ等が行う生活支援等の助け合い活動を充実させるための人材養成活動を推進。
- 農村地域の高齢者、女性等の活動促進のための、高齢者等地域住民活動・生活支援促進施設等の整備への支援を実施。

3 学校における心の健康づくり推進体制の整備

- スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、「子どもと親の相談員」の配置。
- 「心のケア対策推進事業」として、教職員向け指導参考書を作成、配布するとともに、養護教諭や臨床心理士等を対象にシンポジウムを開催。

第5節 適切な精神科医療を受けられるようにする取組

1 精神科医をサポートする人材の養成など精神科医療体制の充実

- 心理職等自殺対策研修を実施。

2 うつ病の受診率の向上

- 精神科を専門としない医師に対し、うつ病診断能力の向上を目的に「かかりつけ医うつ病対応力向上研修事業」を実施。
- 「うつ対策推進方策マニュアル」、「うつ対応マニュアル」の関係機関への提供等を通じて、地域におけるうつ病等精神疾患に関する普及啓発への支援を実施。
- うつ病や自殺予防に有効な認知行動療法について、実施マニュアルを作成。

COLUMN

認知療法・認知行動療法について（抜粋）

認知行動療法（認知療法）とは、人間の気分や行動が認知のあり方の影響を受けるという理解のもと、認知（ものの考え方や受け取り方）のあり方に働きかけることによって精神疾患を治療することを目的とした構造化された短期の精神療法です。

認知行動療法の治療対象は、うつ病や不安障害などの精神疾患に有効であるというエビデンスが多く報告されており、平成22年4月の診療報酬改定で保険点数化されました。

認知行動療法は、私たちが日常的に、半ば自動的に行っている主観的判断に注目します。私たちはいつも、自分自身や周囲の出来事について主観的に判断し続けています。通常はこうした瞬間的な判断が役に立つことが多いですが、強いストレスを受けているときやうつ状態に陥っているときなど、特別な状況の時には極端になってきます。その結果、うつや不安が強くなってつらくなり、適切な行動がとれなくなり、非適応的な行動が強まり、ますます偏った考え方をするようになってきます。

認知行動療法では、つらくなったときに患者の頭に浮かんでいた考え（自動思考）に注目して、自動思考と現実とを突きあわせながら、思考のバランスをとっていきます。

<認知行動療法の基本的な流れ>

- 1) 症例の概念化：患者さんを一人の人間として理解しながら、問題点を洗い出して治療方針を立てる。
- 2) 認知の修正：①認知再構成（思考記録表を用いて、自動思考とそれを裏づける事実、反対の事実を元に、より適応的でバランスのとれた考え方を身につけていく）、②行動活性化（日常活動記録表を用いて、より達成感のある活動や楽しめる活動を増やしていく）、③問題解決（問題解決技法を用いる）、など様々な技法を用いる。
- 3) より心の深層にあるスキーマ（その人の心のクセ）への気づきを促し、スキーマへの挑戦を手助けする。
- 4) 治療終了の準備を行う。

慶應義塾大学保健管理センター 大野 裕

3 かかりつけの医師等のうつ病等の精神疾患の診断・治療技術の向上【再掲】

4 子どもの心の診療体制の整備の推進

- 様々な子どもの心の問題、児童虐待や発達障害に対応するためのモデル事業を実施するとともに、中央拠点病院の整備を行い、人材育成や都道府県拠点病院に対する技術的支援等を実施。

5 うつ病スクリーニングの実施

- 介護支援事業の中で基本チェックリストを用いて高齢者のうつ病に関するスクリーニングを実施するよう自治体に通知。

6 うつ病以外の精神疾患等によるハイリスク者対策の推進

- 「自殺のハイリスク者の実態解明及び自殺予防に関する研究」において、うつ病以外の精神疾患等と自殺との関連についての調査研究を開始。
- 依存症対策の推進のため、「地域依存症対策推進モデル事業」を開始。
- アルコール問題普及啓発リーフレット「のめば、のまれる」を作成。

7 慢性疾患患者等に対する支援

- 看護師に対し、慢性疾患等の患者に適切に対応できるような専門領域における実務的な知識・技術の向上を図るための研修を都道府県等において実施。

第6節 社会的な取組で自殺を防ぐための取組

1 地域における相談体制の充実

- 「こころの健康相談統一ダイヤル」の全国的な運用に向け、対象地域を拡大。
- 「平成20年度インターネットを用いた自殺総合対策推進のための相談窓口情報調査」の相談窓口データを活用し、各都道府県に相談窓口情報を提供。

2 多重債務の相談窓口の整備とセーフティネット融資の充実

- 多重債務問題改善プログラムについて、各施策の進捗状況のフォローアップを実施。
- 平成21年度「多重債務者相談強化キャンペーン2009」として、各都道府県において無料相談会を実施。

3 失業者等に対する相談窓口の充実等

- 失業者に対して、ハローワーク等の窓口においてきめ細やかな職業相談など、早期再就職のための各種支援を実施し、特に心理的不安などから、主体的に的確かつ現実的な求職活動を行うことができない求職者等に対応。
- ホームレス等の生活困窮者のかかえるメンタルヘルスの問題、自殺関連行動への注意喚起を図るシンポジウムを開催。

4 経営者に対する相談事業の実施等

- 全国52か所の「地域力連携拠点」において、「経営者のための法律相談」を実施。
- 中小企業の資金繰り対策に万全を期すため、「中小企業金融合同相談会」の開催（全国186か所）等を実施。
- 資金需要の高まる年末及び年度末において、厚生労働省や金融庁とも連携し、ワンストップ・サービス・デイを開催し、資金繰り、経営支援、知的財産の活用、雇用調整助成金等、中小企業のあらゆる相談に対応。
- 各都道府県に設置されている「下請かけこみ寺」（全国48か所）において、中小企業からの取引に関する各種相談に対し、弁護士が無料で対応。

5 法的問題解決のための情報提供の充実

- 法テラスにおいて、自殺の社会要因に関わる相談窓口をより適切に紹介できるよう関係機関等との連携強化を図り、コールセンターや地方事務所、Webサイトなどを通じ相談者への情報提供を充実。
- 多重債務問題・労働問題等に関する相談会を実施。

6 危険な場所、薬品等の規制等

- 医薬品販売業者等における毒薬及び劇薬の取扱について確認、指導を実施。
- 農薬使用に伴う危害を防止するため、農薬使用者に対する講習会の開催や農薬販売者への研修指導を実施。
- 建築物の所有者等に対し、法令に基づく施設設置・維持管理等を徹底させ、屋上からの転落防止等の安全確保を図った。
- 鉄道駅のプラットホームにおいて、線路への落下を防止するホームドア（可動式ホーム柵を含む。）の設置を促進。

7 インターネット上の自殺関連情報対策の推進

- インターネット・ホットラインセンターにおいて、人を自殺に誘引・勧誘していると認められる情報を認知した場合、サイト管理者等に削除を依頼。
- 「違法・有害情報への対応等に関する契約約款モデル条項」の適切な運用を支援。
- フィルタリングに関する情報提供・普及啓発活動の実施。

8 インターネット上の自殺予告事案等への対応等

- 都道府県警察において、自殺予告をした者への説諭、自殺予告した者の家族への監護依頼等の自殺防止措置を講じた。
- 「インターネット上の自殺予告事案への対応に関するガイドライン」の適切な運用を支援。
- フィルタリングに関する情報提供・普及啓発活動の実施。

9 介護者への支援の充実

- 地域包括支援センターに携わる職員等を対象にした研修を実施。

10 いじめを苦しめた子どもの自殺の予防

- 「子どもの人権SOSミニレター」を全国の小中学校の児童生徒に配布。
- 「インターネット人権相談受付窓口（子ども用）」、専用相談電話「子どもの人権110番（フリーダイヤル）」を開設。
- スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、「子どもと親の相談員」の配置により、学校における教育相談体制を充実。
- 子どもたちがいつでも悩みや不安を打ち明けられるよう、24時間いじめ電話相談を実施。
- 「子どもを見守り育てるネットワーク推進会議」を設置。

11 報道機関に対する世界保健機関の手引きの周知

- 内閣府及び自殺予防総合対策センターのWebサイトに、WHO「自殺予防 メディア関係者のための手引き」を掲載し、周知。
- メディア従事者を対象としたメディアカンファレンスを実施。

第7節 自殺未遂者の再度の自殺を防ぐ取組

1 救急医療施設における精神科医による診療体制等の充実

- 自殺未遂者ケアに関するガイドライン及び自死遺族ケアに関するガイドラインの普及を図る。

2 家族等の身近な人の見守りに対する支援

- 自殺予防総合対策センターにおいて、精神保健福祉センター、保健所等で自殺予防に関する相談業務を行っている者を対象とした、相談技法に関する専門的な研修を実施。

第8節 遺された人の苦痛を和らげる取組

1 自殺者の遺族のための自助グループの運営支援

- 「自死遺族支援研修等事業」において、自死遺族の分かち合いの会の運営についての研修等を実施。
- 自死遺族ケアに関するガイドラインを踏まえ、自殺遺族ケアに関するシンポジウムを開催。

2 学校、職場での事後対応の促進

- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」マニュアルについて教育委員会・学校に周知するとともに、「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」の作成や、背景調査に関する論点整理の状況を公表。
- 「職場における自殺予防と対応」（自殺予防マニュアル）について、全国で研修を実施する等により普及啓発を実施。

3 遺族のためのパンフレットの作成・配布の促進

- Webサイトや研修・シンポジウムにより自死遺族ケアに関するガイドラインの普及を図る。

4 自殺遺児へのケアの充実【再掲】

第9節 民間団体との連携を強化する取組

1 民間団体の人材育成に対する支援

- 民間団体の人材育成に対する支援を実施。
- 国内外の情報収集、Webサイトを通じた情報提供や関係団体等との連絡調整を行うとともに、民間団体の相談従事者への教育研修を実施。

2 地域における連携体制の確立

- 自殺防止のためのワークショップを、全国6か所にて実施。
- 都道府県・政令指定都市における自殺対策及び自死遺族支援の取り組み状況に関する調査を実施。
- 関係府省、地方自治体、民間団体等、関連機関との事例検討、連絡を行う自殺対策ネットワーク協議会を開催。

3 民間団体の電話相談事業に対する支援

- 地域自殺対策緊急強化事業を通じて、民間団体の電話相談事業に対する支援を実施。
- フリーダイヤルによる自殺防止のための電話相談事業（毎月10日）に対して、助成を実施。

4 民間団体の先駆的・試行的問題に対する支援

- 先駆的な自殺防止対策の取組を行う民間団体に財政的支援を行う「自殺防止対策事業」を実施。

