



第2次茨城県自殺対策計画アクションプラン

茨城県は、一人ひとりのかけがえのない大切な命を守り、支えていくことで
「誰も自殺に追い込まれることのない茨城」を目指します。



令和6（2024）年3月 茨城県

茨城 ころ相談

計画期間 令和6（2024）年度から令和11（2029）年度（6年間）

基本方針 茨城県は、令和4（2022）年10月に閣議決定された自殺総合対策大綱に基づき、10の基本方針に沿って取り組みます。

1 普及啓発を推進します

自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こり得ること」について理解を深め、自殺対策における県民一人ひとりの役割等についての意識が共有されるよう、教育活動、広報活動に取り組みます。

- ・自殺予防週間（9/10～16）や自殺対策強化月間（3月）における自殺予防啓発

2 自殺対策に係る人材を育成します

自殺リスクの高い人を早期に発見し、対応するため、自殺の危険を示すサインに気づき、声を掛け、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守るなどの役割を担う人材を育成します。また、行政と関係機関が協働して、職場や学校、地域など様々な場面で自殺を予防するための人材の確保と養成を図ります。

- ・ゲートキーパー養成研修の実施
- ・消費生活相談員への研修の実施
- ・自殺対策従事者への心のケアの推進

3 心の健康づくりを推進します

自殺の原因となり得る様々なストレスについて、要因の軽減、適切な対応など、地域、学校等における心の健康づくりを推進します。また、地震等の大規模災害の被災者の心のケアについても、引き続き取り組みます。

- ・精神保健福祉センターや保健所における相談事業の実施
- ・学校へのスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の派遣
- ・災害派遣精神医療チーム（DPAT）による被災者支援

4 適正な精神保健医療福祉サービスを提供します

自殺の危険性の高い人の早期発見に努め、これらの人々が適切な精神科医療を確実に受けられるよう支援体制を整備します。

- ・精神科医療機関と身体科医療機関との連携強化
- ・かかりつけ医等への精神疾患に関する研修の実施
- ・うつや統合失調症の人への精神保健相談支援



10 自殺対策の推進体制を強化します

県、市町村、関係機関、民間団体等が、それぞれの役割を担い、アクションプランに掲げる施策を連携して実施するため、自殺対策の推進体制を強化します。

- ・「茨城県自殺対策連絡協議会」を通じた連携・協力体制

5 自殺リスクを減らします

様々な分野において、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やす取組を推進します。

- ・電話相談「こころのホットライン」や各保健所による「こころの健康相談」の実施
- ・多重債務相談窓口の整備
- ・生活困窮者への支援の充実

6 自殺未遂者の再企図を防止します

自殺未遂者は、再度の自殺を図る可能性が高いことから、警察や消防などで対応した自殺未遂者や、救急病院等へ搬送・入院となった自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐため、関係機関と連携を推進します。

- ・自殺ハイリスク者への伴走型支援

7 遺された人に支援します

自殺により遺された人の心理的影響を和らげるため、遺族のための自助グループ等の地域における活動を支援します。

- ・遺族の自助グループ等の運営支援
- ・遺族への相談支援

8 子供、若者、高齢者への対策を推進します

子ども、若者、高齢者ではライフステージや立場ごとに置かれている状況が異なるため、それぞれの集団に置かれている状況に沿った自殺対策を推進します。

- ・児童生徒へのSOSの出し方教育の推進
- ・思春期相談事業の実施
- ・地域包括ケアシステムの構築
- ・シルバーリハビリ体操指導士の養成

9 勤務問題の対策を推進します

過労死・過労自殺を防止するため、勤務問題に関する相談窓口の設置や、企業における働き方改革を促進するための普及啓発を実施します。

- ・働き方改革の推進
- ・「いばらき健康経営推進事業所」の認定