

こころの健康度自己評価表
～一度チェックしてみましょう～

この2週間のあなたに当てはまる方に○をつけましょう。



- | | |
|-----------------------------------|--------|
| 1. 毎日の生活に充実感がない | はい・いいえ |
| 2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | はい・いいえ |
| 3. 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる | はい・いいえ |
| 4. 自分が役に立つ人間だと思えない | はい・いいえ |
| 5. わけもなく疲れたような感じがする | はい・いいえ |
| 6. 死について何度も考えることがある | はい・いいえ |
| 7. 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある | はい・いいえ |
| 8. 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある | はい・いいえ |

はい・いいえ
はい・いいえ
はい・いいえ
はい・いいえ
はい・いいえ
はい・いいえ
はい・いいえ
はい・いいえ

※6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。

※8は内容により判断(配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、医療機関からの退院などの場合)。

いずれか該当すれば、専門家
(医師・保健師等)への相談を勧めます

「はい」が
1～5の項目で2つ以上
または6～7の項目で1つ以上
または8に該当した場合

(大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業
「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年)より引用

あなたにも出来る自殺予防のための4つの行動

一人ひとりが、大切な人のメンタルパートナーになる

「メンタルパートナー」とは、自殺予防について正しい知識を持ち、身近な人の変化に気づき、自殺を考えている人、悩んでいる人を相談窓口へつなぐ役割を担う人のことです。一人ひとりが、大切な人のメンタルパートナーになることを心がけましょう。



- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

電話相談窓口 ひとりで悩まないで話してみませんか

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
自殺予防・自死遺族電話相談	自殺対策推進センター (こころの健康センター)	059-253-7823	13:00～16:00(月) ※祝日の場合は火曜日
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	10:00～16:00

発行：三重県医療保健部健康づくり課
〒514-8570 津市広明町13番地

TEL：059-224-2294
FAX：059-224-2340
E-mail：kenkot@pref.mie.jp



平成30年4月発行

概要版

第3次三重県自殺対策行動計画

「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざして



基本理念

「いのちを支える自殺対策」の理念のもと、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざします。「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)」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、自殺対策を総合的に推進します。

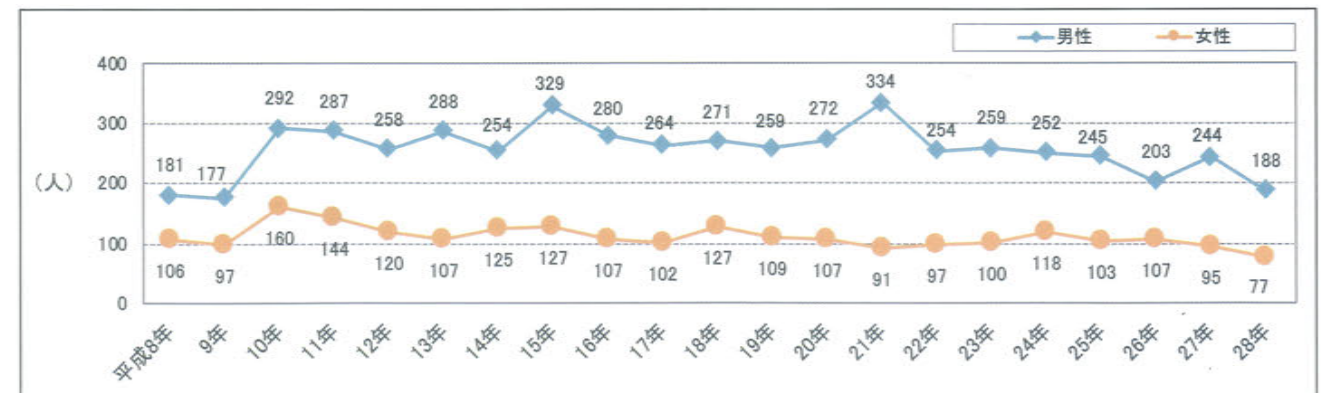
計画期間

平成30(2018)年度～平成34(2022)年度

三重県の自殺の現状

- 自殺者数……265人(平成28年 人口動態統計)
- 自殺死亡率……14.9(人口10万人あたりの自殺者数(平成28年))
三重県の自殺死亡率はおおむね全国を下回って推移しています。
- 男女別割合……自殺者の約7割が男性です。
- 年齢別割合……最も多いのが40歳代で全体の17.2%を占め、次いで50歳代が16.7%、60歳代が15.9%となっています。
- 原因・動機別…男女共に「健康問題」が最も多く、次いで、男性は「経済・生活問題」、女性は「家庭問題」が多くなっています。

三重県の自殺者数の推移



出典：厚生労働省「人口動態統計」

目標値

自殺死亡率
(人口10万人あたり)

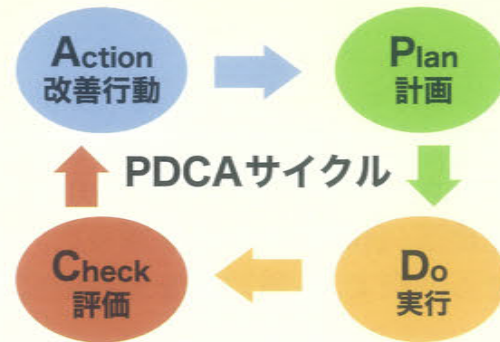
平成33(2018)年
(5年後目標値)
13.7以下



平成38(2022)年
(10年後目標値)
12.5以下

【1】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
- ・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



【3】施策の体系と取組

1. 対象を明確にした取組を実施します

対象を明確にした取組

(1) 世代別の取組

- ①子ども・若者
 - SOSの出し方に関する教育の推進、いじめを苦しめた子どもの自殺の予防等、児童生徒への支援の充実、スクールカウンセラー等活用事業 など
- ②妊産婦
 - 妊産婦への支援、出産前後からの親子支援事業 など
- ③中高年層
 - ストレス・うつ・アルコール依存症などへの取組、職場におけるメンタルヘルス対策の推進、失業者、経済的問題に対する支援 など
- ④高齢者層
 - 生きがい・居場所づくり・見守り支援、認知症などへの取組、介護者支援、認知症サポーター養成講座 など

(2) 全ての世代に共通する取組

- ①うつ病などの精神疾患を含む対策
 - 適切な精神保健医療福祉サービスの提供、かかりつけ医等うつ病対応力向上研修 など
- ②自殺未遂者支援
 - 自殺企図者への支援、医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化、インターネット上の自殺予告事案への対処 など
- ③遺族支援
 - 相談窓口の情報提供および相談、遺族の自助グループなどの運営支援、遺族などに対応する支援者の資質向上、県民への正しい知識の普及啓発 など
- ④がん患者・慢性疾患患者等に対する支援
 - がん患者、難病など慢性疾患患者などに対する支援、相談窓口対応力向上研修 など
- ⑤ハイリスク支援
 - 生活困窮者、ひとり親家庭、性犯罪・性暴力被害者への支援、失業者、経済的問題に対する支援 など

2. 地域の実情に応じた自殺対策を推進します

地域特性への対応

- 地域自殺・うつ対策ネットワーク組織や庁内連携会議の設置、市町などへの情報提供と技術支援 など

3. 県民、職場、関係機関・民間団体、市町、県の役割を明確化し、連携しながら取り組みます

関係機関・民間団体との連携

- 関係機関・民間団体と連携した取組の推進、精神科医療・保健・福祉などの連動性の向上 など

4. 自殺対策を担う人材を育成します

自殺対策を担う人材の育成

- 相談窓口対応力向上研修、未遂者に関わる支援者の人材育成、自死遺族支援者の人材育成 など

5. 大規模災害時の被災者への支援対策を推進します

大規模災害時の被災者への支援

- 災害時の支援者のスキルアップ、大規模災害時におけるDPATによる被災者支援と惨事ストレスケア など

6. 相談窓口および自殺対策に関する情報を提供します

情報収集と提供

- ホームページやメールマガジンでの情報提供、関係機関に対する自殺統計資料の提供 など

【4】進行体制・進行管理

毎年度、各取組の進捗状況を取りまとめ、取組の評価を行います。PDCAサイクルによって進行管理を行っていきます。計画の最終年度において、最終評価を行い、その結果を次期計画に反映させます。

【2】自殺対策の方針

「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」と認識し、一人ひとりの生活を守るよう自殺対策を展開します

