

お互い、気軽に声をかけ支え合える地域をつくらう！

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、必要な支援につなげ、見守る人のことです。大切な人の命を守るために「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？

大切な命を守るためにできること

～自殺は他人事ではありません～

- 自殺やこころの病気について正しく知ろう
- ゲートキーパーになろう
- 悩みは一人で抱えずうちあけよう

気づく

家族や友人・知人など、いつもと違う様子に気づいたら、優しく声をかけてみましょう。

聴く

本人の気持ちを尊重し、心と耳を傾け、話を聴きましょう。

つなぐ

本人の気持ちを受け止めてから、専門家や相談機関に相談するよう促しましょう。解決の糸口が見つかるかもしれません。

見守る

あせらず見守りましょう。温かく寄り添うことが大きなサポートになります。

資料：厚生労働省「ゲートキーパー手帳（第3版）」を元に編集

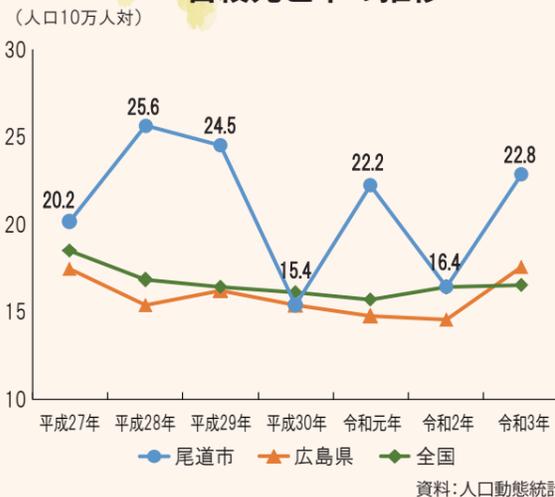
みんなで生きるを支える尾道プラン 概要版

（第二次尾道市自殺対策推進計画）

令和6年度～令和11年度

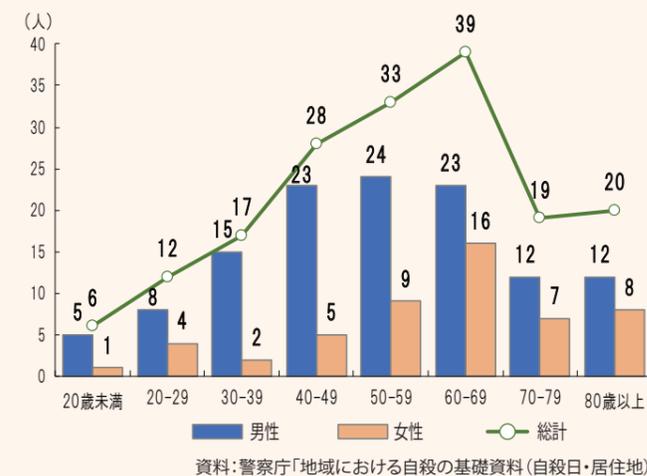
尾道市の現状

自殺死亡率の推移



○自殺死亡率…平成28年から増減を繰り返している
国や県に比べて高い

年代別自殺者数（平成29年～令和4年計）



○自殺者数…男性が女性より多い
40歳代から60歳代が多い

こころ相談窓口（ひとりで悩まず、ご相談ください）

	相談窓口	電話番号	相談受付時間（祝日・年末年始を除く）
尾道市	健康推進課	0848-24-1962	月曜日～金曜日 8:30～17:15
	因島総合支所健康推進課	0845-22-0123	※ 保健師による相談
	御調保健福祉センター	0848-76-2235	※ 医師や心理士による相談は各施設で相談日が決まっており、事前予約が必要
広島県	東部保健所	0848-25-2011(代)	
	総合精神保健福祉センター	082-884-1051	月曜日～金曜日（予約制） 9:00～17:00
	広島県こころの悩み相談	080-1577-4774	月・火・木・金 9:00～12:00 13:00～16:00

※令和6年（2024年）3月末時点の情報です

国の相談窓口

まもろうよこころ

検索



SNSの相談もあります

アンケート調査の結果

自殺したいと思ったことがある人

全体の**18.2%**（約2割）

↓ そのうち

6割の人が**孤独**と感じている

6割の人が**地域とのつながりが弱い**と思っている

孤独を感じる
地域とのつながりが弱い

ストレスの内容

第**1**位

20～50歳代
「**仕事のこと**」

60歳代
「**家族のこと**」

70歳代・80歳代
「**健康のこと**」

悩みがあっても相談をしない人

男性 > 女性

70歳代・**80**歳代が多い

相談窓口を**1つ**も知らない人

全体の**約4割**

相談窓口を知らない

みんなで「生きる」を支えるまち「おのみち」

基本施策 1

地域におけるネットワークの強化

- 1 地域におけるネットワークの強化
- 2 児童・生徒の自殺対策を推進するための体制整備

	現状値 令和3年(2021年)	目標値 令和9年(2027年)
自殺死亡率の減少 (人口10万人当たり)	20.3	15.3

※現状値・目標値については、直近5年間の平均値とする

人口に関する資料：人口動態統計(厚生労働省)

重点施策

- 1 子ども・若者への支援
- 2 働き世代への支援
- 3 高齢者への支援
- 4 生活困窮者への支援

基本施策 2

自殺を防ぐサポーターとなる人材の育成

- 1 行政職員・支援者等の人材育成
- 2 学校教育・社会教育関係者の人材育成
- 3 市民及び関係団体の人材育成

基本施策 3

市民・企業等への周知啓発の充実

- 1 リーフレット・啓発ポスター等の作成と周知
- 2 市民・企業・民間団体等に向けた健康教育・講演会・イベント等の開催
- 3 メディアやICTを活用した啓発活動

基本施策 4

一人ひとりが安心して生きることへの支援

- 1 こころの健康を保持するための支援
- 2 相談支援の実施
- 3 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育・支援の充実
- 4 居場所づくりの活動
- 5 自殺未遂者への支援
- 6 遺された人への支援
- 7 その他安心して生きることへの支援

指標	区分	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)
自殺したいと思ったことがある人の減少	成人	18.2%	12%
孤独であると感じたことがある人の減少	成人	32.3%	30%
悩みがあるときに「一人で悩む」人の減少	成人	16.3%	8%
1人で悩まず家族や友達等に相談できる子どもの増加	子ども	小6:87.0% 中2:81.6%	小6:90% 中2:90%
相談窓口を1つでも知っている人の増加	成人	60.6%	80%
生活困窮に関する相談窓口を知っている人の増加 (生活困窮・生活保護に関する相談)	成人	20.3%	45%
自分のことが好きな人の増加	子ども	小6:71.2% 中2:65.5%	小6:85% 中2:70%
	成人	77.4%	80%
睡眠が十分とれている人の増加	成人	62.7%	73%
こころの病気は誰もがなる可能性があると思う人の増加	成人 (20~50代)	82.2%	90%
	高齢層 (60~80代)	62.0%	70%

現状値：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果(令和4年度)

計画策定の背景

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことのできる社会的な問題であると言われています。その背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労や生活困窮、育児、介護疲れ、いじめ、孤独・孤立等の様々な要因があり、本市においては、毎年20人以上の人が自殺で亡くなっています。

本計画は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標であるSDGsの理念も踏まえ、「市民の誰もが、支え合い、自殺に追い込まれることのない社会」の実現を市民、関係機関、行政が一体となって目指すための指針とし策定しました。

