

奈良県自殺対策支援センターの取組み



令和6年5月

はじめに

奈良県では、平成29年度に誰も自殺に追い込まれることのない「健康な心で暮らしやすい奈良県」を実現するために「奈良県自殺対策計画」が策定されました。平成30年4月に設置された「奈良県自殺対策支援センター」は、「地域自殺対策推進センター運営事業実施要綱（社援発0601第6号令和5年6月1日厚生労働省社会・援護局長通知別紙）」に基づき、全国47都道府県並びに20指定都市に設置されています。センターでは、県計画の推進、市町村の自殺対策推進計画の策定・改定等についての助言や支援等を行い、関係機関との連携の強化や、県の自殺の実情等についての情報収集や分析を行っています。

令和4年に国の自殺総合対策大綱が改定され、新たな大綱を踏まえた「奈良県自殺対策計画」が平成5年3月に改定されました。コロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、女性や子ども・若者の自殺対策が重点課題です。今後も「奈良県自殺対策支援センター」が地域の関係機関と連携・協働に努め、情報共有し、自殺対策の取組を推進していきます。

1 自殺予防相談等の事業

精神保健福祉センターでは、自殺予防のための「ならこころのホットライン」による相談を実施しています。平成30年度から年々増加し、令和4年度は1,651件となり、令和4年度までの5年間で延べ5,944件に登りました。元年からは、新型コロナウイルス感染症による不安や悩みの相談電話が入ることが増え、精神保健福祉センター「ならこころのホットライン」以外に県が奈良県臨床心理士会に委託して「ならこころのホットライン」を開設しました。平日午後4時から8時までの夜間や土日祝日まで時間を延長した新たな相談の枠組みが増え、相談窓口の拡充が図られました。

(1) 自殺予防の相談事業

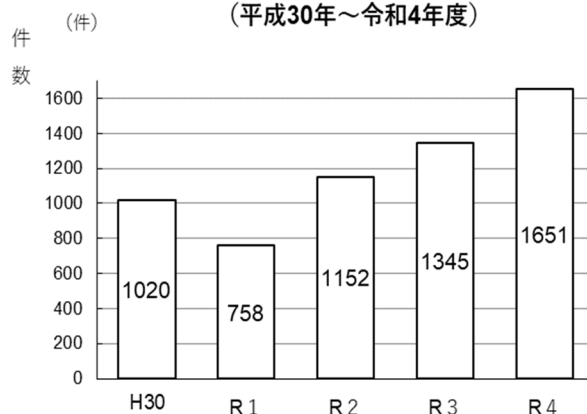
電話相談「ならこころのホットライン」（開設時間：平日9:00～16:00）

平成22年1月より専用回線「なら 自死遺族・こころのホットライン」を設置し、自死遺族のためのこころの相談を開始しました。平成22年4月からは自殺予防として「死にたい」と思うほどのつらい気持ちを抱えた方にも対象を拡げて現在の「ならこころのホットライン」となっています。

(2) ホットラインへの相談者数の年次推移

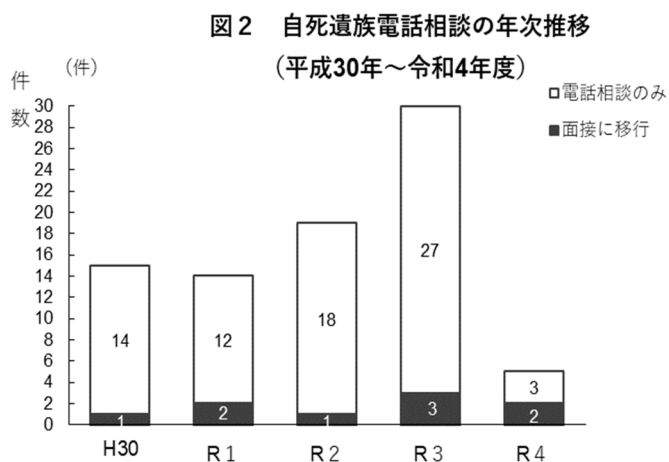
ホットラインへの相談電話（自殺予防）は、平成30～令和4年度の5年間のうち面接相談につながったのは18件（0.3%）でした。令和4年は奈良県でも自殺者が急増した年でもあり、コロナ禍の影響があったとも考えられます。

図1 自殺予防電話相談の年次推移
(平成30年～令和4年度)



(3) 自死遺族の相談事業

自死遺族の相談電話は、平成30年から令和4年度の5年間で83件でした。そのうち面接相談につながったのは9件（10.8%）でした。過去5年間の談者数の推移をみると、令和3年度に増加し、令和4年度は減少しました。



(4) 自死遺族への支援

自死遺族の方からの電話では、自助グループや当センターでの自死遺族支援に関する情報提供を求めて、電話をかけてこられる方がたくさんおられます。当センターでは、自死遺族の方に対する面接を行っています。また、奇数月第2月曜日に、「奈良いのちの電話」が行う自死遺族支援「よりそいの会あかり」の“グリーフスペースさくらい”を、自死のご遺族同士が語り合う場として提供しています。

※自死遺族支援 “よりそいの会あかり”についてはhttp://www.nara-inochi.jp/ml_6_1.htmlを参照下さい。

(5) 自殺未遂者支援事業

救急告知病院、精神科医療機関との連携を強化し、未遂者支援の充実を図るため、令和元年10月より奈医大と奈良県総合医療センターに出向き事例検討や未遂者との面接を実施しています。

令和4年度まで	事例検討	面接相談
相談延件数	1	4

(6) ハローワークでホットコーナー

平成26年4月から、奈良県と奈良弁護士会が協力し、自殺対策の一環として、ハローワークの一角を借りて、弁護士による無料法律相談を行っています。職場・家庭での悩みや、借金・収入の問題など、暮らしと仕事に関する様々な悩みに対応しています。ここでは、弁護士がハローワークで待機する形をとることにより、気軽に相談できる機会として位置づけています。40歳代の相談が最も多く、主な相談内容は労働問題で、借金や離婚の問題を抱えた方も利用されています。

令和4年度	実施時期	相談者数
ハローワーク奈良	金曜日 13:00～16:30	88
ハローワーク大和高田	水曜日 13:00～16:30	75

2 ゲートキーパーの養成状況

(1) 市町村別ゲートキーパー養成講座開催状況

自殺予防について正しい知識を持ち、身近な人のこころの変調に「気づき」、話しを「聴き」、必要な支援に「つなぐ」、そして地域で「見守る」役目を担うゲートキーパーを養成し、地域における自殺対策を強化することを目的に実施しています。令和4年度は、39市町村中20市町村で、合計38回のゲートキーパー養成講座が開催され、1,243名のゲートキーパーが養成されました。た、関係機関でも5回のゲートキーパー養成講座で、247名のゲートキーパーが養成されました。

(ゲートキーパー養成講座の実施報告書集計より)

市町村名	R2年度				R3年度				R4年度			
	職員		その他		職員		その他		職員		その他	
	回数	受講者数	回数	受講者数	回数	受講者数	回数	受講者数	回数	受講者数	回数	受講者数
奈良市									1	231	3	60
大和高田市											1	10
大和郡山市	1	20			1	19			1	23		
天理市			1	21			1	19			1	19
橿原市			2	34							1	32
桜井市					1	55			6	196		
五條市	1	33							1	164		
御所市			1	39								
生駒市			2	143								
香芝市											2	48
葛城市												
宇陀市												
山添村												
平群町									1	60		
三郷町					4	87			4	76		
斑鳩町			1	21	1	12			1	24		
安堵町									1	14		
川西町			1	23							1	22
三宅町			1	8			1	7			1	9
田原本町												
曽爾村												
御杖村												
高取町												
明日香村												
上牧町	1	77			1	28	1	33	1	45	1	25
王寺町					1	29			1	32		
広陵町											2	43
河合町									1	31		
吉野町												
大淀町							1	20			3	27
下市町												
黒滝村												
天川村												
野迫川村												
十津川村												
下北山村												
上北山村												
川上村									2	36	1	16
東吉野村												
合計	3	130	9	289	9	230	4	79	21	932	17	311

関係機関名	R2年度		R3年度		R4年度	
	回数	受講者数	回数	受講者数	回数	受講者数
奈良県教育委員会	1	90	1	91	1	110
奈良県自治研修所	3	434				
奈良県消防学校	1	56	1	57	1	42
白鳳短期大学	1	39	1	40	1	40
奈良森林管理事務所	1	52				
奈良いのちの電話協会					1	30
奈良県総合医療センター					1	25
合計	7	671	3	188	5	247

3 自殺対策に関わる人材育成等の研修

令和4年度は、自殺対策に係る職員を対象に未成年者の自殺が増加していることから思春期を中心に理解と市町村同士の交流を深めた人材育成研修となりました。また、演習は、ワールドカフェ形式で、顔を見ながら多くの参加者同士が交流できました。人材育成研修会は、知識だけでなく、お互いに交流しながら親睦を深め、アイデア等を共有することをねらいとしています。

また、自殺のハイリスク者といわれる自殺未遂者への支援体制を構築することを目指し、令和3年度から教育関係者や警察消防関係者などの多機関の関係者を対象に研修を実施しています。

(1) 令和4年度の研修会

研修名	自殺対策人材育成研修会
目的	児童思春期特有の心の揺れなどを中心に理解を深め、支援の方法を考える。
実施日	令和4年6月7日（火）
会場	リサイクル館かしはら
対象	県内市町村自殺対策担当職員 13名
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・講演「生きるを支援する－児童思春期を中心に－」 ・講師 奈良県立医科大学精神医学講座 助教 岸本直子 氏 ・演習（ワールドカフェ形式） どうしてる？児童思春期への対応 ・講師 精神保健福祉センター職員

研修名	自殺対策担当者人材育成研修会
目的	地域特性にあった自殺対策を主体的に取り組むために必要な考え方を学び、地域で実際に取り組んでいる自殺対策について具体的に知る。
実施日	令和4年12月9日（金）
会場	リサイクル館かしはら
対象	県内市町村自殺対策担当職員 13名
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・講演「生きるを支援する～地域で主体的に取り組む自殺予防とは～」 ・講師 関西大学大学院心理学研究科 教授 石田陽彦 氏 ・市町村からの自殺対策の取組 ・発表市町村 香芝市・田原本町・平群町

研修名	自殺未遂者支援研修会
目的	自殺を試みる方の気持ちを理解し、「死にたい」という人を前にして、どのように対応するのかを学ぶ。
実施日	令和4年10月21日（金）
会場	リサイクル館かしはら
参加者	教育関係者、市町村職員、消防、警察等の多職種多関係機関 79名
内容	<p>講義「死にたい」と言われたら</p> <p>講師：ハートランドしぎさん 院長 徳山明広 氏</p>

(2) 自殺対策先進事例データベース

毎年、厚生労働大臣指定法人・一般社団法人のち支える自殺対策推進センターからの推薦事例の提出依頼があり、令和3年度は奈良県から2例、令和4年度は精神保健福祉センターと平群町からの2事例が自殺対策先進事例としてデータベースとして掲載されました。

自殺対策人材育成研修会「ワールドカフェ形式の演習を用いた取組」の事例は、リラックスした雰囲気の中で自由な対話を通じ、情報共有し合える方法として魅力的であると連絡をいただき、地域自殺対策推進センター近畿ブロックでの話題提供と令和4年3月の全国主管課長等会議・地域自殺対策推進センターの会議で資料が配付されました。

令和4年度分は大和高田市と香芝市の事例が令和6年10月頃に掲載予定です。
自殺対策先進事例データベース からご覧ください。

【平群町 こころの見守り巡回『ここぱと』】

概要	こころの健康を呼び掛け、相談先（町保健センター）を町内に広く周知することで、相談するきっかけを作る。毎月1回メッセージを伝え町内を広報車で街宣する。また、過去に自殺のあった場所をパトロールする（担当保健師・精神保健推進員（ヘルスボランティア）で実施）。
実施年度	2021年
問い合わせ先	奈良県生駒郡平群町健康保険課（プリズムめぐり）

【自殺対策人材育成研修会 ～ワールドカフェ形式の演習を用いた取組～】

概要	地域で自殺予防の中心的役割を果たす人材の養成研修において、ワールドカフェ形式の演習を用いた取組。「自殺予防と対策」と題した講演のあと、カフェのようにリラックスした雰囲気の中で、テーマ『みんなどうしている？自殺対策－庁内連携を中心として－』について、グループで自由に対話する機会を設けた。市町村の自殺対策担当者の中で、それぞれの具体的な取り組みについて理解するとともに、担当者同士の悩みや課題について共有し、顔の見える関係性の構築を行った。
実施年度	2021年
問い合わせ先	奈良県精神保健福祉センター（奈良県自殺対策支援センター）

4 普及啓発

(1) 自殺予防週間におけるゲートキーパーパネル展

広く県民にゲートキーパーについての理解を深めてもらうことを目的に自殺予防週間においてゲートキーパーパネル展を実施しました。

実施日	令和4年9月6日～11日
会場	奈良県立図書情報館2階
内容	<ul style="list-style-type: none"> ゲートキーパーに関するパネルの掲示(10枚) 普及啓発グッズ(ティッシュ、A4ファイル、ならこころのホットライン啓発カード、リーフレット)の配布

(2) その他

3月の自殺対策強化月間においてイベント用の啓発物品を県内市町村支援の一つとして、住民対象のイベント、研修会を実施する依頼のあった市町村に「ならこころのホットライン」案内用ティッシュまたは、マスクを配布し、ならこころのホットラインの普及啓発に努めました。

大和高田市	図書館でのこころの健康に関する講演会や啓発コーナーでの配布。
天理市	薬局での啓発活動
桜井市	人形劇やつどいの広場でのイベントでの啓発
五條市	月間特設コーナー2カ所での啓発
平群町	ヘルスボランティアによる街頭啓発
高取町	町内全中学生に対する啓発
王寺町	町の住民組織関係団体対象の講座での啓発

マスク



ティッシュ



5 地域自殺対策の推進状況

(1) 県自殺対策計画の推進にかかる支援

令和4年度は、「奈良県自殺対策計画」の改定時期となるため、計画の見直しのための奈良県の自殺の現状分析を行うとともに、本庁自殺対策主管課（疾病対策課）が主催した奈良県自殺対策連絡協議会、奈良県自殺対策ワーキング会議、奈良県自殺対策庁内連絡会に出席しました。

(2) 市町村支援

市町村が自殺対策に関する計画を策定し、地域の実情に応じたきめ細かな自殺対策を計画的に実施するために、必要な情報の収集・分析・提供を行い、市町村自殺対策計画の推進や進捗にかかる支援を行っています。市町村や関係機関との令和4年度は、対面支援1件、電話での技術支援は70件。メールによる情報提供や技術支援は55件でした。

また、厚生労働大臣指定法人・一般社団法人のち支える自殺対策推進センターからの研修会の参加を随時市町村に案内周知するとともに、地域自殺プロフィール等の情報提供等を行なっています。定期的に行われるオンラインでの地域自殺対策推進センター会議に参加しています。

令和4年度は、精神保健福祉センターから市町村が主催する自殺対策に関連する下記の会議に出席しました。地域での市町村支援では県内の保健所でも市町村自殺対策計画の推進や進捗にかかる支援を行っています。

精神保健福祉センターから出席した会議

会議名	奈良市精神保健福祉連絡協議会
実施日	令和4年11月25日（金）
会 場	奈良市保健所（はぐくみセンター）
主席者	奈良市精神保健福祉連絡協議会委員 10名
主な議題	自殺対策の結果報告と令和4年度の取組、令和5年度の計画見直しについて

会議名	橿原市自殺対策連絡協議会
実施日	令和4年11月22日（水）
会 場	橿原市保健センター
主席者	橿原市自殺対策連絡協議会委員 6名
主な議題	自殺の現状報告 計画に基づく市の取組報告 自殺未遂者対策について

会議名	香芝市自殺対策連携会議
実施日	令和5年2月8日（水）
会 場	香芝市保健センター
主席者	香芝市自殺対策連携会議 15名
主な議題	計画の進捗状況と自殺対策の今後の取組 第2次計画の策定について

(3) 市町村の自殺対策推進計画の策定状況

自殺対策計画は奈良県のすべての市町村で策定されています。今後随時見直し改定がされます。

(令和5年度いのち支える自殺対策推進センター自殺対策推進状況調査から)

No.	市町村	策定年月	改訂年度	計画名
1	奈良市	2019年3月	R5年度	いのち支える 奈良市自殺対策行動計画 ～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～
2	大和高田市	2019年3月	R7年度	大和高田市 いのち支える自殺対策計画
3	大和郡山市	2019年3月	R7年度	大和郡山市自殺対策計画
4	天理市	2019年3月	R6年度	健康づくり計画でんり
5	橿原市	2020年3月	R6年度	橿原市自殺対策計画 ～誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して～
6	桜井市	2020年3月	R6年度	桜井市自殺対策計画 ～誰も自殺に追い込まれることのないまち桜井を目指して～
7	五條市	2020年4月	R6年度	いのちを支える 五條市自殺対策計画
8	御所市	2020年3月	R6年度	御所市自殺対策計画 ～いのちの門番～
9	生駒市	2019年3月	R5年度	生駒市自殺対策計画
10	香芝市	2019年3月	R5年度	第2次香芝市自殺対策計画 ～「こころ」と「からだ」の健康を守るまちかしば～
11	葛城市	2018年3月	R5年度	第3期葛城市健康増進計画「きらり葛城21」 (第2期葛城市自殺対策推進計画を一体化)
12	宇陀市	2019年6月	R3年度	宇陀市自殺対策計画<第2次>
13	山添村	2019年6月	R6年度	健康山添21(2期)計画 山添村自殺対策計画
14	平群町	2019年3月	R7年度	いのち支える平群町自殺対策行動計画 ～誰も自殺に追い込まれることのない平群町を目指して～
15	三郷町	2019年3月	R5年度	健康三郷21・三郷町食育推進計画・三郷町自殺対策計画 (第3次)
16	斑鳩町	2019年3月	R5年度	第2期 斑鳩町自殺対策計画
17	安堵町	2019年3月	R5年度	安堵町自殺対策計画 みんなが生産すこやかに生活し安堵するまち
18	川西町	2019年3月	R4年度	健康かわにし21(第3次) (いのち支える川西町自殺対策行動計画を一体化)
19	三宅町	2020年3月	R6年度	三宅町自殺対策計画
20	田原本町	2018年3月	R4年度	第2期 田原本町 地域福祉計画・地域福祉活動計画
21	曾爾村	2019年4月	R5年度	曾爾村健康づくり第4次計画 (自殺対策計画を一体化)
22	御杖村	2019年3月	R7年度	御杖村いのちを守る自殺対策計画 ～「誰も自殺に追い込まれることのない」生きてるだけで 100点満点の御杖村」を目指して～
23	高取町	2020年3月	R6年度	高取町自殺対策計画
24	明日香村	2019年3月	R6年度	明日香村自殺対策計画
25	上牧町	2020年3月	R6年度	上牧町自殺対策計画
26	王寺町	2019年3月	R7年度	王寺町自殺対策計画
27	広陵町	2019年3月	R6年度	広陵町地域福祉計画
28	河合町	2020年3月	R9年度	河合町自殺対策計画
29	吉野町	2020年3月	R6年度	吉野町自殺対策計画 ～誰もが自殺に追い込まれることのない吉野町の実現を目指して～
30	大淀町	2020年3月	R6年度	大淀町自殺対策計画
31	下市町	2020年3月	R7年度	下市町第1次自殺対策計画
32	黒滝村	2020年2月	R6年度	黒滝村自殺対策計画 誰も自殺に追い込まれることのない黒滝村を目指して
33	天川村	2019年3月	R6年度	天川村自殺対策計画
34	野迫川村	2019年3月	R5年度	地域福祉計画 第2期 野迫川村自殺対策計画
35	十津川村	2020年3月	R6年度	十津川村地域生活計画(地域福祉計画)
36	下北山村	2019年3月	R6年度	第1期下北山村自殺対策計画
37	上北山村	2020年3月	R6年度	上北山村地域福祉計画上北山村自殺対策計画
38	川上村	2020年3月	R6年度	「いのちを支えあう川上村自殺対策計画」 ～誰も自殺に追い込まれることのない川上村を目指して～
39	東吉野村	2019年3月	R7年度	東吉野村自殺対策計画いのち支えあう東吉野 ～誰も自殺に追い込まれることのない東吉野村をめざして～

参考資料

地域自殺対策推進センター運営事業実施要綱

(社援発 0601 第 6 号令和 5 年 6 月 1 日厚生労働省社会・援護局長通知)

1. 事業の目的

本事業は、都道府県及び指定都市（以下「都道府県等」という。）が地域自殺対策推進センター（以下「センター」という。）を設置し、保健・福祉・医療・労働・教育・警察等関係機関（以下「関係機関」という。）と連携を図りながら、市町村等に対し適切な助言や情報提供等を行うとともに、地域における自殺対策関係者等に対し研修等を行うことにより、全ての市町村等において地域の状況に応じた自殺対策が総合的かつ効率的に推進されることで、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ことを目的とする。

2. 実施主体

本事業の実施主体は、都道府県等とし、知事又は市長が指定した機関（本庁、精神保健福祉センター、保健所等）で事業を行うものとする。

3. 事業の内容等

センターにおいては、市町村等において地域の状況に応じた自殺対策が総合的かつ効率的に推進されるよう、その支援に必要な体制の整備を推進し、市町村等への適切な助言や情報提供等を行うため、次に定める事業を実施する。

(1) 体制の整備

各地方公共団体において、地域自殺対策を推進するためには、都道府県知事又は市町村長といった行政トップが地域自殺対策の総括責任者として関わる「いのち支える自殺対策推進本部」などといった、自殺対策に関する意思決定を行う体制を整えることが望まれる。また、都道府県のセンターにおいては、上記の体制における意思決定に従い、関係機関が緊密に連携して管内市町村を支援するため、自殺対策主管課（知事部局）と精神保健福祉センター、保健所等で構成される地域自殺対策プラットフォームの事務局を担うことが望まれる。

(2) 職員の配置

センターは、「いのち支える自殺対策推進本部」などの体制における意思決定に従い、次の(3)から(8)の事業を実施するため、専門的知識を有する職員を配置すること。また、地域自殺対策の実務責任者として「地域自殺対策推進センター長」を任命し、責任の所在を明確にすることが望まれる。センター長については、その職種、常勤・非常勤の別、専任・併任の別については問わず、地域の実情に応じた配置を可能とするものである。

(3) 情報の収集等

地域における自殺の実態把握を行うとともに、自殺対策計画に基づき実施する事業等に関する情報の収集、分析、提供を行う。また、指定調査研究等法人が年度ごとに実施する「自殺対策推進状況調査」を通じて、地域における自殺対策の進捗状況等に係る報告を行うとともに、地域における取組の推進に向けた情報の共有や活用等を行う。

(4) 自殺対策計画支援

都道府県等の自殺対策計画の策定及び見直しに必要な支援及び情報提供を行うとともに、管内市町村の市町村自殺対策計画の策定及び見直しに必要な支援及び情報提供を行う。

(5) 管内の連絡調整

自殺に関する管内の連絡調整に携わる自殺対策連携推進員を設置し、現在設置されている地域における関係機関により構成される連絡調整会議等を定期的に開催するほか、管内関係機関・自殺防止や自死遺族等支援に積極的な地域ボランティア等と緊密な連携を図り、地域の自殺対策ネットワーク強化に努める。

(6) 市町村及び民間団体への支援

町村及び地域の民間団体が行う自殺対策に資する事業に対する相談支援、技術的助言を行う。

(7) 人材育成研修

関係機関において、自殺を考えている者、自殺未遂者及び自死遺族等の支援に携わる者等に対して、それらの者の心情に配慮した適切な支援手法等に関する研修を実施する。なお、実施に当たっては、指定調査研究等法人の研修や資料等を参考とされたい。

(8) 市町村等における自殺未遂者及び自死遺族等支援に対する指導等

自死遺族等が必要とする様々な支援情報を収集し、その提供について市町村等に指導するとともに、自殺未遂者及び自死遺族等支援について市町村等から対応困難な事例の相談があった場合には、必要に応じて専門家等と連携しながら当該市町村等に対して適切な指導又は助言等の支援を行う。

4. 調査研究等法人との連携

指定調査研究等法人において、地域自殺対策推進センター等連絡会議を開催し、自殺対策に関する意見交換・指導助言等を行うこととしており、また全国の地域自殺対策センター長による会議の開催を支援することとしていることから、3の(3)から(8)に記載のセンターの事業の実施に当たっては、日頃より指定調査研究等法人を連絡調整先に加えるなど、より一層緊密な連携を図るとともに、情報の共有を図ること。そのために、指定調査研究等法人が行う会議、研修等への参加や、都道府県等が開催する会議、研修に指定調査研究等法人を参画させることなどが望まれる。

5. 国の助成

都道府県等がこの実施要綱に基づき実施する経費については、厚生労働大臣が別に定める「自殺対策費補助金交付要綱(地域自殺対策推進センター運営事業)」に基づき、毎年度予算の範囲内で国庫補助を行うことができるものとしていることから、自殺に関する管内の連絡調整に携わる自殺対策連携推進員に係る人件費の計上等、本補助金を積極的に活用すること。

6. 秘密の保持

本事業に携わる者(当該業務から離れた者も含む。)は、自殺を考えている者、自殺未遂者及び自殺者の親族等のプライバシーに十分配慮するとともに、正当な理由がある場合を除き、業務上知り得た情報(相談内容等)の秘密を漏らしてはならない

奈良県自殺対策支援センターの取組み

令和6年5月作成

奈良県精神保健福祉センター（奈良県自殺対策支援センター）

〒633-0062 奈良県桜井市粟殿1000

TEL (0744) 47-2251

FAX (0744) 42-1603