

徳島県自殺対策基本計画(第2期) 概要版



イメージキャラクター
『ココロつながる♡すだちくん』

平成31年3月
徳島県

目 次

第1章	計画の概要	1
第2章	徳島県における自殺の現状	2
第3章	自殺対策の方向性	3
第4章	重点的に取り組む事項	4
第5章	推進体制等	7

参考資料

資料1	徳島県内における相談窓口一覧	9
資料2	「自殺予防の取組の相互協力に関する協定」締結団体一覧	14
資料3	自殺予防のための行動について	15

※平成31(2019)年5月に改元となりますが、本計画ではわかりやすい表記とするため、平成31(2019)年度以降も「平成」を使用しています。

※本計画内において記載している担当部局は、平成30(2018)年4月1日時点の名称で表示しています。

第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨

- 本県では、平成18年に関係機関・団体により構成される徳島県自殺対策連絡協議会、平成21年には、庁内横断的組織である徳島県自殺対策推進本部を設置するなど、県民と一体となり自殺対策に取り組んできました。
- 平成28年11月には、同年4月の自殺対策基本法の改正を受け、「徳島県自殺対策基本計画」を策定し、保健、医療、福祉、教育、労働など様々な分野における取組を総合的に推進することとしました。
- この結果、平成30年速報値における本県の自殺者数は、89人と、平成18年の自殺対策基本法制定以降最少となっており、一定の成果は現れてきています。
- 前計画の期間満了及び平成29年7月に閣議決定された新たな「自殺総合対策大綱」の内容等を踏まえ、今回「徳島県自殺対策基本計画(第2期)」を策定するものです。

2 計画の性格

この計画は、次に掲げる性格を有するものとします。

- (1) 自殺対策基本法第13条第1項(都道府県自殺対策計画等)の規定に基づく自殺対策計画
- (2) 「新未来「創造」とくしま行動計画」の保健医療に関する分野別計画
- (3) 県民その他関係機関・団体にとっては、自主的かつ積極的な取組が展開されることを期待するものであり、市町村にとっては、施策の指針となるもの

3 計画期間

本計画の計画期間は、平成31(2019)年度から平成35(2023)年度までの5年間とします。

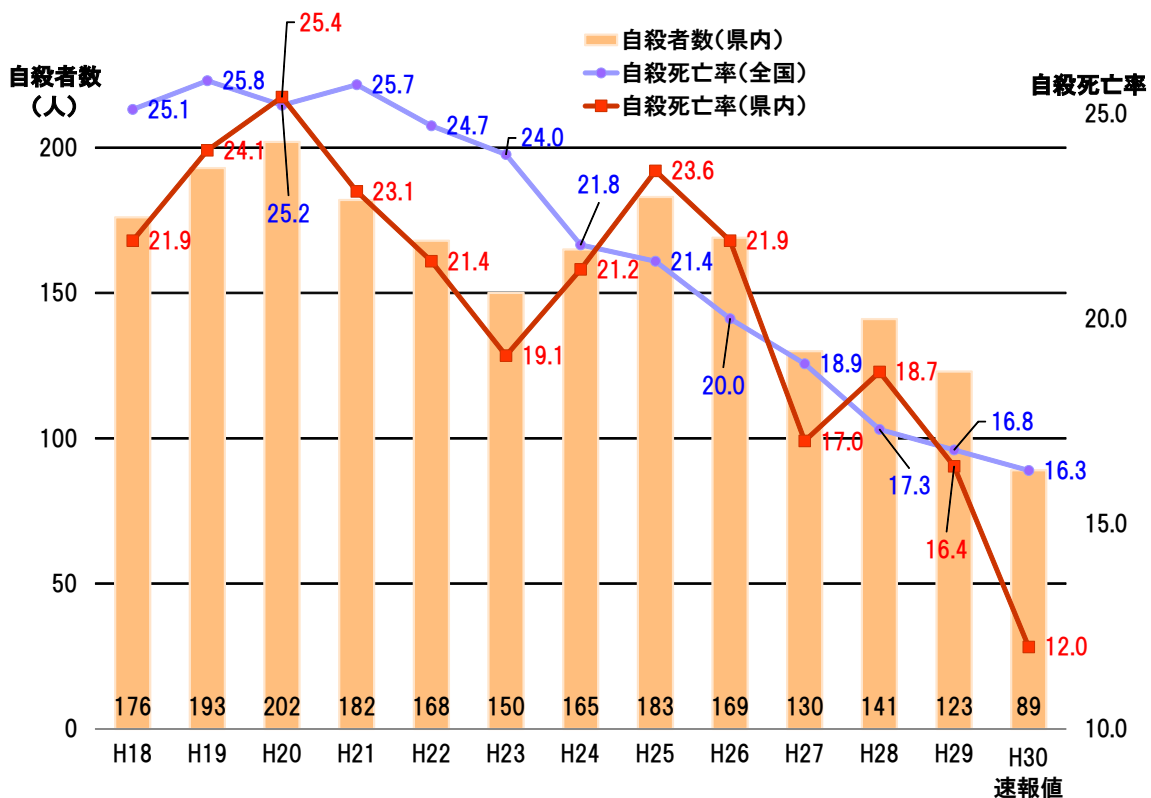
第2章 徳島県における自殺の現状

1 自殺者数及び自殺死亡率の推移

徳島県における自殺者数は、平成20年に202人と、自殺対策基本法が制定された平成18年以降で最多、自殺死亡率^{*1}についても25.4と、最も高い数値となりました。

以降、年により増減はあるものの、中期的には減少してきており、平成30年の速報値では、自殺者数89人、自殺死亡率12.0となるなど、大幅に改善しています。

[自殺者数及び自殺死亡率の年次推移]



		H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30 速報値
県内	自殺者数(人)	176	193	202	182	168	150	165	183	169	130	141	123	89
	全国順位(位)	2	2	1	2	1	1	2	4	5	4	3	3	2
	自殺死亡率	21.9	24.1	25.4	23.1	21.4	19.1	21.2	23.6	21.9	17.0	18.7	16.4	12.0
	全国順位(位)	7	11	23	6	4	2	14	32	31	7	29	12	1
全国	自殺者数(人)	32,155	33,093	32,249	32,845	31,690	30,651	27,858	27,283	25,427	24,025	21,897	21,321	20,598
	自殺死亡率	25.1	25.8	25.2	25.7	24.7	24.0	21.8	21.4	20.0	18.9	17.3	16.8	16.3

資料：警察庁「自殺統計」^{*2} 及び厚生労働省「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」より

*1 自殺死亡率は人口10万人当たりの自殺者数を示します。

*2 警察庁（徳島県警察本部）の自殺統計は、自殺者の発見地を基に自殺死体発見（認知）時点で計上しています。

第3章 自殺対策の方向性

本県では、自殺対策基本法及び国の自殺総合対策大綱を踏まえ、「誰も自殺に追い込まれることのない“暮らしやすい徳島”の実現」を基本理念として、自殺対策を推進していきます。

[本県の自殺対策の方向性]

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない“暮らしやすい徳島”の実現

計画期間

平成31(2019)年度から平成35(2023)年度まで

基本目標

一人でも多くの自殺を防ぎ、県内の「自殺者ゼロ」を目指す

数値目標

平成35(2023)年までの間、自殺死亡率13.0以下を維持する

取組内容

自殺の原因



複数の要因が複合的に連鎖する

勤務問題



勤務問題

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

1 普及啓発の推進

- ・自殺予防週間、自殺対策強化月間における集中的取組
- ・ICTや各種媒体を活用した情報発信の推進

2 様々な分野でのゲートキーパーの養成

- ・県民一人ひとりの気づきと見守りを促す

3 心の健康を支援する環境の整備

- ・妊産婦支援の充実、性犯罪・性暴力の被害者支援の充実、長時間労働の是正など重点課題への対応
- ・地域や職場における交流の促進、ストレス軽減

4 子ども・若者の自殺対策の推進

- ・児童・生徒等に対する「SOSの出し方教育」等の実施
- ・若者の悩みを共有する取組

5 相談体制の整備、社会的取組を担う人材の養成

- ・相談体制(窓口設置・情報発信)の整備
- ・早期対応の中心的役割を果たす人材養成の促進

6 ハイリスク者対策の推進

- ・うつ病、依存症等ハイリスク要因対策
- ・大規模災害に備えた取組の推進
- ・自殺未遂者、遺族(児)支援の充実

7 県民総ぐるみによる「自殺者ゼロ」に向けた取組

- ・関係機関、団体との連携推進
- ・民間団体等の活動への支援

1 普及啓発の推進

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であって、その場合には「誰かに援助を求めることの重要性」について県民の理解を促進します。

【主な取組内容】

- (1) 自殺予防週間及び自殺対策強化月間の実施
- (2) ICTや各種媒体を活用した情報発信の推進
- (3) 自殺統計や調査研究結果等を活用した啓発推進
- (4) 性的マイノリティに関する啓発の推進
- (5) 安全で安心なまちづくりに係るイベントにおける周知啓発



自殺予防週間における街頭啓発

2 様々な分野でのゲートキーパーの養成

自殺を考えている人のサインに早く気づき、相談機関や精神科医療機関等の専門家につなぎ、その助言・指導を受けながら見守ることができる人材(ゲートキーパー)を養成するとともに、県民一人ひとりが、適切に行動することができるよう、必要な基礎的知識の普及を図ります。

【主な取組内容】

- (1) 自殺予防サポーターの養成
- (2) 認知症サポーターの養成
- (3) 暮らしのサポーターの登録
- (4) 人権サポーター企業の登録
- (5) 自殺予防サポーターのスキルアップ
- (6) デートDVサポーターの養成
- (7) ゲートキーパー(教員)の養成



自殺予防サポーター養成講座

3 心の健康を支援する環境の整備

自殺の原因となり得る様々なストレスへの対応をはじめとした、心の健康の保持・増進と、心の健康を支援する環境を整備します。

【主な取組内容】

- (1) 地域における心の健康づくり
 - ・ひとり暮らし高齢者への友愛訪問活動
 - ・妊産婦支援の充実 など
- (2) 職場における心の健康づくり
 - ・メンタルヘルス対策の推進
 - ・長時間労働の是正 など
- (3) 交流会・公開講座等の実施



友愛訪問活動

4 子ども・若者の自殺対策の推進

「SOSの出し方」や命の大切さに係る教育の実施や就学期における相談・支援体制の充実、ひきこもり対策といった若年層の自殺防止に係る取組を推進します。

【主な取組内容】

- (1) 児童生徒・青少年の自殺予防に資する教育の実施
- (2) 就学期における相談・支援体制の充実
- (3) インターネット環境の健全化
- (4) 普及啓発等の実施
- (5) 就職活動等に関する支援体制の充実
- (6) 若者の悩みを共有する取組



大学祭における周知啓発活動

5 相談体制の整備、社会的取組を担う人材の養成

関連する分野の相談体制の整備や関係者の人材養成、連携体制の構築をすすめ、保健、医療、福祉、教育、労働等様々な視点による包括的な取組を展開していくことで、生きることの妨げとなる要因の解消を図ります。

【主な取組内容】

I 相談体制の整備

- (1) 相談窓口の設置
- (2) 相談窓口情報の発信

II 人材養成の促進

- ・ 介護者等に対する研修の実施
- ・ 高齢者虐待防止研修会の開催
- ・ 看護職員に対する対応力向上及び情報共有の実施 など



「ひとりでも悩まないでSOSダイヤル」リーフレット

6 ハイリスク者対策の推進

- 自殺の危険性の高い人の早期発見に努め、これらの人が精神科医療をはじめとする、適切な支援を受けられるための体制づくりを推進します。
- また、自殺未遂者や自死遺族等に対する継続的なケアを充実させるとともに、背景にある社会問題の解決に向けたサポートを実施します。
- 大規模災害に備えた普及啓発や体制整備などの取組を推進します。

【主な取組内容】

I うつ病、依存症等ハイリスク要因対策

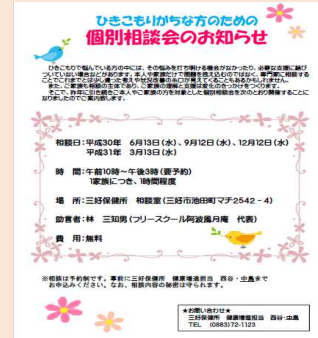
- ・うつ病等対策
- ・依存症対策
- ・がん患者、難病患者に対する支援
- ・精神科医療との連携
- ・ひきこもり支援の充実 など

II 大規模災害時に備えた取組の推進

- ・災害時における備えの充実 など

III 自殺未遂者・遺族支援の充実

- ・自殺未遂者支援のための連携体制の充実
- ・自死遺族交流会等、遺族(児)支援の充実 など



ひきこもりがちな方のための個別相談会



大規模災害を想定したワークショップ



自死遺族交流会

7 県民総ぐるみによる「自殺者ゼロ」に向けた取組

自殺対策を総合的かつ効果的に実施するため、市町村、関係機関、民間団体、学校その他の関係者が、相互に有機的な連携を図るとともに、県民総ぐるみによる「自殺者ゼロ」に向けた取組を推進します。

【主な取組内容】

- (1) 地域における関係機関・民間団体との連携推進
- (2) 民間団体等の活動への支援
- (3) 自殺統計の活用推進による連携強化



自殺予防の取組の相互協力に関する協定締結式

1 推進体制

(1) 県庁内における連携体制

自殺対策推進本部では、保健、医療、福祉、消費生活、労働、経済、教育、警察等の部局が、最新の自殺統計や施策の取組状況について定期的に情報共有や意見交換を行い、全庁一丸となって「自殺者ゼロ」に向けた取組を推進します。

(2) 関係機関・民間団体等との連携体制

① 徳島県自殺対策連絡協議会における連携

県内の関係機関・民間団体等で構成される「徳島県自殺対策連絡協議会」において、自殺対策が総合的かつ効果的に実施されるよう、県に対する提案や助言をいただくとともに、構成団体が連携して事業を実施することにより、県民総ぐるみで「自殺者ゼロ」に向けた取組を推進します。

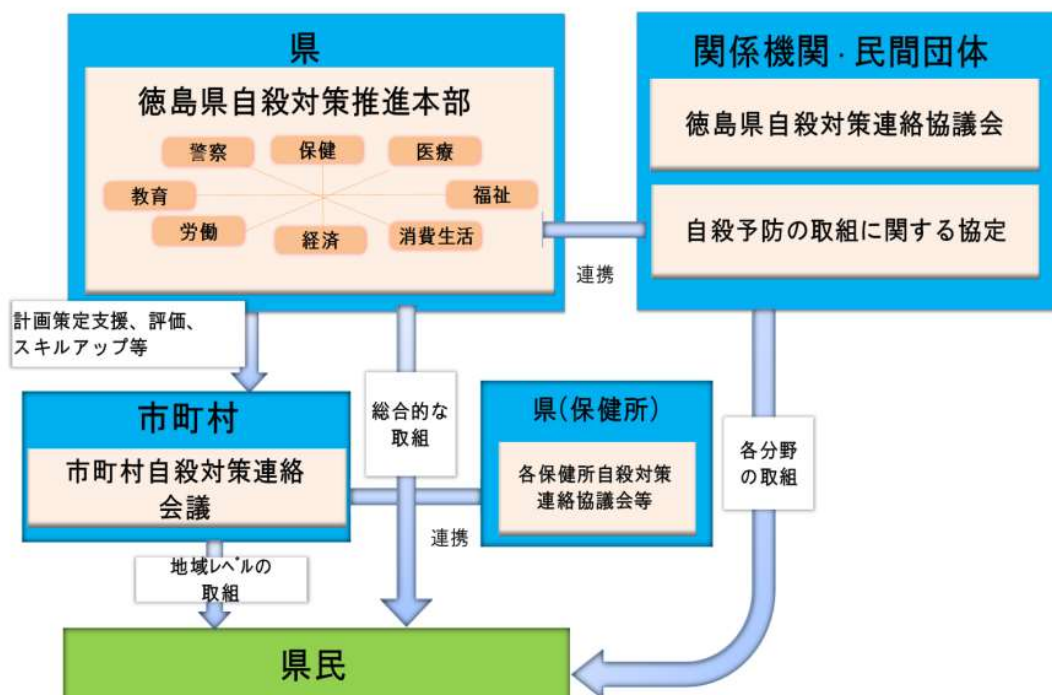
② 「自殺予防の取組の相互協力に関する協定」を締結した民間団体との連携

「自殺予防の相互協力に関する協定」を締結した民間団体と連携を図りながら、それぞれの専門的な立場から、自殺予防に関する取組を展開します。

(3) 各地域における連携体制

県及び市町村等による、県保健所自殺対策連絡協議会及び市町村自殺対策連絡会議等を通じて、各地域における自殺の実態を共有するとともに、各地域の先駆的・効果的な取組等について情報交換を行うなど、県内の自殺対策のさらなる推進を図ります。

[連携協力体制]



2 計画の進行管理

社会経済情勢や自殺統計の動向を注視しつつ、本計画に基づく施策の実施状況や、数値目標・評価指標の達成状況等の把握に努めます。

また、自殺対策推進本部や自殺対策連絡協議会等において情報共有し、検証・評価や今後の取組についての協議を行い、計画の適切な進行管理を行っていきます。

[PDCAサイクルの展開]



3 計画の見直し

PDCAサイクルに基づく評価の実施結果や、自殺総合対策大綱の見直し等に伴い、必要に応じて本計画の見直しを行うものとします。

また、計画の最終年度における評価を次期計画に反映させます。

徳島県内における相談窓口一覧

分野	実施機関・名称	電話番号	相談時間等
・心の悩み相談	いのちの希望（旧徳島いのちの電話）	088-623-0444	年末年始を除く 10:00～23:30
	とくしま自殺予防センター （徳島県精神保健福祉センター内）	088-602-8911	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:00（予約制）
	よりそいホットライン	0120-279-338	年中無休・24時間対応
・インターネットメール相談 （心の悩み）	いのちの希望（旧徳島いのちの電話）	https://www.inochinokibou.or.jp	※ホームページで相談フォームに入力してください。
	NPO法人 Approach For Life Saver	http://www.afls.jp	※ホームページで相談フォームに入力してください。
・精神保健福祉相談 ・アルコール相談 ・思春期相談 ・薬物相談 ・ひきこもり・ニート等に関する相談	徳島県精神保健福祉センター	088-602-8911	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:00（予約制）
・依存症相談	とくしま依存症相談拠点 （徳島県精神保健福祉センター内）	088-625-0610	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:00
・薬物相談	徳島県警察本部組織犯罪対策課 （覚醒剤追放ダイヤル）	088-653-4444	24時間受付
・精神保健福祉相談 ・エイズ相談 ・医療安全相談 （美波保健所を除く）	徳島県東部保健福祉局 〈徳島保健所〉	088-602-8905 （精神保健福祉相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00（予約制）
		088-602-8907 （エイズ相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00
		088-652-5153 （医療安全相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～17:00
	徳島県東部保健福祉局 〈吉野川保健所〉	0883-36-9018 （精神保健福祉相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00（予約制）
		0883-36-9019 （エイズ相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00
		0883-36-9015 （医療安全相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00
	徳島県南部総合県民局保健福祉環境部 〈阿南保健所〉	0884-28-9878 （精神保健福祉相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00（予約制）
		0884-28-9874 （エイズ相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00
		0884-22-0072 （医療安全相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00
	徳島県南部総合県民局保健福祉環境部 〈美波保健所〉	0884-74-7374 （精神保健福祉相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00（予約制）
		0884-74-7373 （エイズ相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00
		0883-72-1123 （精神保健福祉相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00（予約制）
徳島県西部総合県民局保健福祉環境部 〈三好保健所〉	0883-72-1123 （エイズ相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00	
	0883-72-1122 （医療安全相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00	
	徳島県西部総合県民局保健福祉環境部 〈美馬保健所〉	0883-52-1018 （精神保健福祉相談）	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00（予約制）
0883-52-1016 （エイズ相談）		土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00	
0883-52-1017 （医療安全相談）		土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:00	

分野	実施機関・名称	電話番号	相談時間等
・エイズ相談	エイズホットライン	088-655-6010	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:00
・セクシャルマイノリティに関する相談	SAG徳島 (鳴門教育大学内)	088-687-6622	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:00
・職場における心の健康づくり相談	徳島産業保健総合支援センター	088-656-0330	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00 (予約制)
・生活・就労支援	パーソナルサポートセンターとくしま	0120-460-380	土・日・祝日・年末年始・お盆期間を除く 9:00~17:00
・若者就労支援	とくしま地域若者サポートステーション	088-602-0553	日・祝日・年末年始・お盆期間を除く 月~金曜日 10:00~18:00 土曜日 10:00~17:00 (予約制)
	あわ地域若者サポートステーション	088-637-7553	日・祝日・年末年始・お盆期間を除く 月~金曜日 10:00~18:00 第3土曜日10:00~17:00 (予約制)
・職業紹介	ジョブとくしま (無料職業紹介所)	088-652-4510	土・日・祝日・年末年始・お盆期間を除く 9:00~17:00
・労働相談 (労働条件等)	徳島労働局総合労働総合相談コーナー	088-652-9142	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	仕事なんでも相談室	0120-783-072	祝日・年末年始・お盆期間を除く 月~金曜日 9:00~20:00 土・日曜日 10:00~16:00
	徳島県労働雇用戦略課	088-621-2346	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~18:15
・高齢者の相談 (保健・福祉・介護・医療等)	高齢者総合相談センター (シルバー110番)	0120-308-504 088-654-8110	土・日・祝日・年末年始を除く ○一般相談 9:00~16:00 ○こころの相談 火・木曜日 9:00~12:00
・女性の相談 (DV、離婚、男女問題等)	女性の悩み110番	088-623-8110 (中央)	年末年始を除く 9:00~22:00
		0884-24-7110 (南部)	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00
		0883-56-2110 (西部)	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00
	徳島県子ども女性相談センター	088-652-5503 (中央)	年末年始を除く 9:00~22:00
		0884-24-7115 (南部)	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00
		0883-56-2109 (西部)	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00
	フレアとくしま相談室	088-626-6188	火 (祝日の場合は、その翌日)・日・年末年始を除く 10:00~12:00,13:00~16:00
	性暴力被害者支援センター よりそいの樹とくしま	088-623-5111 (中央)	24時間受付 夜間 (17時~翌朝9時)・土・日・祝日・ 年末年始はコールセンターが対応
		0884-23-5111 (南部)	
		0883-52-5111 (西部)	
女性の人権ホットライン (徳島地方法務局)	0570-070-810	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15	
・青少年や子どもに関する相談 (養育相談、非行相談等)	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間受付
	チャイルドライン	0120-99-7777	16:00~21:00
	青少年こころの電話相談 (とくぎんトモニプラザ内)	088-625-6165	水・日・年末年始を除く 13:00~17:00
	子ども何でもダイヤル	088-635-0303	年末年始を除く 13:00~18:00
	子どもの人権110番 (徳島地方法務局)	0120-007-110	土・日・祝日を除く 8:30~17:15
	ヤングテレホン (徳島県警察本部)	088-625-8900	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15

分野	実施機関・名称	電話番号	相談時間等
・家庭児童福祉に関する相談 (家庭児童相談室)	徳島県東部保健福祉局	088-626-8716	土・日・祝日・年末年始を除く 9:15～16:00
	徳島県南部総合県民局	0884-22-7130	
	徳島県西部総合県民局	0883-53-3110	
・子どもに関する相談 (児童相談所)	徳島県こども女性相談センター	088-622-2205 (中央)	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:15 児童虐待の通告は24時間受付
		0884-22-7130 (南部)	
		0883-53-3110 (西部)	
・教育相談	こころとからだのサポートセンター (徳島県立総合教育センター)	088-672-5200	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～17:00
・いじめの相談	いじめホットライン (徳島県警察本部)	088-623-7324	24時間受付
・障がいに関する相談	障がい者サポートダイヤル	088-631-6240 (身体障がい者)	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～17:00
		088-631-2720 (知的障がい者)	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～17:00
		088-631-2028 (精神障がい者)	火・木・祝日・年末年始を除く 9:00～15:00
・発達障がいに関する相談	徳島県発達障がい者総合支援センター ハナミズキ	0885-34-9001	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:15
	徳島県発達障がい者総合支援センター アイリス	0883-63-5211	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～17:15
・障がい者虐待に関する相談	徳島県障がい者権利擁護センター (徳島県障がい者相談支援センター内)	088-631-1188	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～17:00
・難病相談	徳島県難病相談支援センター	088-621-2224	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30～18:15
・消費生活・多重債務の相談	徳島県消費者情報センター	088-623-0110	水曜日・祝日・年末年始を除く 月～金 9:00～18:00 土・日 9:00～16:00
・様々な法律相談 (多重債務、男女問題、離婚問題、 労働相談等)	夜間無料電話相談 (徳島弁護士会)	088-652-5908 088-652-3017	祝日・年末年始を除く 水曜日 19:00～20:10
	借金問題無料法律相談 (徳島弁護士会)	088-652-5768	祝日・年末年始を除く 月曜日 13:00～16:00
	法律相談センター (徳島弁護士会)	088-652-3017	祝日・年末年始を除く 月～金曜日 13:00～14:30 (30分 5,000円(税別))
	休日法律相談 (徳島弁護士会)	088-652-3017	祝日・年末年始を除く 土曜日 10:00～12:00 (30分 5,000円(税別))
	法テラス徳島	050-3383-5575	祝日・年末年始を除く ○弁護士相談(予約制) 月～金曜日 10:00～12:00 水曜日 13:00～15:30 木曜日 13:30～15:30 金曜日 17:00～19:00 第2・4土曜日 13:00～15:00 ○司法書士相談(予約制) 水曜日 11:00～12:00
	夜間無料電話相談 (徳島県司法書士会)	088-622-1234	祝日・年末年始・お盆期間を除く 月・金曜日 18:00～20:00
	司法書士総合相談センター (徳島県司法書士会)	088-657-7191	祝日・年末年始・お盆期間を除く ○無料相談(予約制) 水曜日 15:00～17:00(1人30分) ○有料相談(予約制) 木曜日 17:30～19:30 (1人1時間5,000円(税別))

分野	実施機関・名称	電話番号	相談時間等
・金融、経営に関する相談	徳島県商工会議所連合会	088-653-3211	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~18:00
	徳島県商工会連合会	088-623-2014	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00
・起業、創業の相談	公益財団法人 とくしま産業振興機構	088-654-0101	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00
・多言語による相談	とくしま国際戦略センター	088-656-3303 088-656-3320 (通訳者と三者通話可能)	年末年始を除く 10:00~18:00
・警察への相談全般	警察総合相談センター (徳島県警察本部)	088-653-9110 #9110	24時間受付
・犯罪被害に関する相談	(公社) 徳島被害者支援センター	088-656-8080	火・日・祝日・年末年始を除く 9:00~16:00 (予約制)
・交通事故の相談	徳島県交通事故相談所	088-621-3200	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~12:00、13:00~16:00
・人権に関する相談全般	徳島県男女参画・人権課 (あいぽーと徳島)	088-664-3701	年末年始を除く ○弁護士相談(面接:予約制) 第1・3金曜日 13:00~16:00 ○人権擁護委員相談(面接・電話) 第2・4土曜日 10:00~16:00
	みんなの人権110番 (徳島地方法務局)	0570-003-110	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
・生活資金貸付の相談	徳島県社会福祉協議会	088-654-4461	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00 ※申請受付は各市町村社会福祉協議会
・生活保護の相談	徳島県東部保健福祉局 ※勝浦郡,名東郡,名西郡,板野郡にお住まいの方	088-626-8721 (徳島庁舎)	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:00
	徳島県南部総合県民局保健福祉環境部 ※那賀郡,海部郡にお住まいの方	0884-74-7360 (美波庁舎)	
	徳島県西部総合県民局保健福祉環境部 ※美馬郡,三好郡にお住まいの方	0883-76-0415 (三好庁舎)	
	徳島市福祉事務所 ※徳島市にお住まいの方	088-621-5181	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:00
	鳴門市福祉事務所 ※鳴門市にお住まいの方	088-684-1144	
	小松島市福祉事務所 ※小松島市にお住まいの方	0885-32-3931	
	阿南市福祉事務所 ※阿南市にお住まいの方	0884-22-1592	
	吉野川市福祉事務所 ※吉野川市にお住まいの方	0883-22-2262	
	阿波市福祉事務所 ※阿波市にお住まいの方	0883-36-5196	
	美馬市福祉事務所 ※美馬市にお住まいの方	0883-52-5604	
	三好市福祉事務所 ※三好市にお住まいの方	0883-72-7647	

分野	実施機関・名称	電話番号	相談時間等
・生活困窮に関する相談	徳島市生活あんしんサポートセンター	0120-791-441 088-679-1441	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:00
	鳴門市生活自立相談支援センター「よりそい」	0120-928-734 088-678-2754	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	こまつしま生活自立支援センター	0120-783-141 088-679-7754	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00
	あなんパーソナルサポートセンター	0120-928-764 0884-24-8754	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	吉野川市健康福祉部福祉事務所社会福祉課	0883-22-2262	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	阿波市健康福祉部福祉事務所社会福祉課	0883-36-6811	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	美馬市生活相談センター暮らしサポートみま	0120-760-783 0883-53-7830	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~16:00
	三好市環境福祉部福祉事務所地域福祉課	0883-72-7647	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	勝浦町社会福祉協議会	0885-42-4652	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	上勝町社会福祉協議会	0885-46-0919	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00
	佐那河内村社会福祉協議会	088-679-2304	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	石井町社会福祉協議会	088-674-0139	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	神山町社会福祉協議会	088-676-1166	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	那賀町社会福祉協議会	0884-64-0026	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	牟岐町社会福祉協議会	0884-72-1151	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:30
	美波町社会福祉協議会	0884-77-0342	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	海陽町社会福祉協議会	0884-73-1980	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	松茂町社会福祉協議会	088-699-5352	土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00
	北島町社会福祉協議会	088-698-8910	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	藍住町社会福祉協議会	088-692-9951	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	板野町社会福祉協議会	088-672-0051	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	上板町社会福祉協議会	088-694-6155	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	つるぎ町社会福祉協議会	0883-62-5073	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
	東みよし町社会福祉協議会	0883-82-6309	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15
とくしま・くらしサポートセンター	088-654-8386	土・日・祝日・年末年始を除く 8:30~17:15	

資料2

「自殺予防の取組の相互協力に関する協定」締結団体一覧

団体名	
社会福祉法人 徳島県自殺予防協会	徳島県青年連合会
特定非営利活動法人 Approach For Life Saver	一般社団法人 徳島県指定自動車教習所協会
一般社団法人 徳島県医師会	徳島県臨床心理士会
一般社団法人 徳島県歯科医師会	徳島県言語聴覚士会
一般社団法人 徳島県薬剤師会	徳島県民生委員児童委員協議会
公益社団法人 徳島県看護協会	特定非営利活動法人 JCI Teleworkers' Network
徳島県理容生活衛生同業組合	公益社団法人 徳島県労働者福祉協議会
徳島県美容業生活衛生同業組合	全労済徳島県本部
徳島弁護士会	公益財団法人 徳島県勤労者福祉ネットワーク
日本司法支援センター 徳島地方事務所	日本労働組合総連合会徳島県連合会
徳島県司法書士会	四国労働金庫徳島営業本部
徳島県商工会議所連合会	一般社団法人 徳島県労働福祉会館
徳島県商工会連合会	一般社団法人 徳島県精神科病院協会
徳島県中小企業団体中央会	公益社団法人 認知症の人と家族の会 徳島県支部
特定非営利活動法人 徳島県断酒会	一般財団法人 徳島県婦人団体連合会
一般社団法人 徳島県社会福祉士会	公益財団法人 徳島県母子寡婦福祉連合会
徳島県医療ソーシャルワーカー協会	徳島県女性保護協議会
徳島県精神保健福祉士協会	徳島DARC
特定非営利活動法人 徳島県介護支援専門員協会	徳島県社会保険労務士会
徳島県ホームヘルパー協議会	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 四国支部徳島事務所
公益財団法人 徳島県老人クラブ連合会	一般社団法人 徳島県助産師会
公益財団法人 とくしま“あい”ランド推進協議会	とくしま子育てひろば連絡協議会
とくしま住民参加型・在宅福祉サービス団体連絡会	社会福祉法人 徳島県共同募金会
公益社団法人 徳島県理学療法士会	社会福祉法人 徳島県手をつなぐ育成会
一般社団法人 徳島県作業療法士会	S A G徳島
徳島県青少年補導員連絡協議会	C A Pとくしま
徳島県経営者協会	特定非営利活動法人 とくしま県民活動プラザ
一般社団法人 徳島経済同友会	公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構

※順不同

※平成31年3月現在

自殺予防のための行動について**1 自殺につながるサインや状況**

次のようなサインを多く認める場合は、自殺の恐れが高まっています。このサインに気づいたときは、専門家の相談を受けるようすすめてあげてください。

- ① うつ病の症状(不眠、気分が沈む、自分を責める、意欲の低下など)がある
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 飲酒の量が増える
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家族からのサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値のあるもの(地位、家族、財産など)を失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

2 自殺予防のための行動 ～3つのポイント～

周囲の人が、自殺を考えているのではないかと思い当たるときには、「周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける」「早めに専門家に相談するよう促す」「温かく寄り添いながら、じっくりと見守る」の3点を心がけてください。

<気づき>**周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける**

- 家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 「手を差し伸べ、話を聞くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

<つなぎ>**早めに専門家に相談するよう促す**

- 心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。
- 治療の第一歩は、相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

<見守り>**温かく寄り添いながら、じっくりと見守る**

- 身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 自然に対応するとともに、家庭や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。
- 必要に応じ、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

※ 県内の相談窓口は資料1「徳島県内における相談窓口一覧」をご覧ください。