

# 自殺対策の方向

## 1 こころの健康づくりネットワーク

### 目的

自殺対策が地域の課題であるという認識を関係機関で共有し、協力する体制を確立します。

### 方法

- ・ 健康づくり推進協議会等の中で取組の方法を共有、検討し、それぞれの機関が具体的に取り組めるよう協議・支援
- ・ 保健所、山梨県レベルの機関者会議に参画し、ネットワークを構築

## 2 一次予防

### 目的

こころの健康の保持・増進のための知識や生きがい活動の普及・啓発に努めます。また、自殺や精神疾患についての正しい知識の普及を図るとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサインや危険に気づいた時の対応方法等の理解を深めます。

### 方法

- ・ 広報誌やパンフレット・ポスター等を活用し、こころの健康に関する広報活動
- ・ 各組織や団体等にこころの健康づくりや自殺対策についての講話等
- ・ 介護予防教室等における普及啓発
- ・ 生きがい活動を通してのこころの健康づくり
- ・ 精神疾患に対する理解を促し、相談機関等の情報提供や早期発見・早期受診につながるよう支援

### 3 二次予防

#### 目的

スクリーニング活動を通じてうつ状態や自殺念慮を有するハイリスク者を早期に発見し、適切な介入が行えるようにします。

#### 方法

- ・ ハイリスク者をスクリーニングし、うつ状態等を早期に発見し適切な情報提供、医療機関への受診勧奨、健康相談(カウンセリング)等につなげる。

### 4 三次予防(ポストベンション)

#### 目的

自死遺族が近親者の自殺を自らの責任であるかのようにとらえたり、隣人や地域との交流が閉ざされてしまわないように配慮し、必要なケアの提供が行えるようにします。

#### 方法

- ・ こころの健康相談窓口等の紹介を、広く住民に周知
- ・ 地域における見守り活動や必要に応じての声かけを行う。

### 5 精神疾患へのアプローチ

#### 目的

関係機関と連携をとり、必要時に適切な介入が行えるようにします。

#### 方法

- ・ 保健所や医療機関との連携
- ・ 健康相談や家庭訪問

## 6 職域へのアプローチ

### 目的

勤労者・離職者のメンタルヘルスの不調を予防し、早期発見・早期治療につながるような支援が必要です。

### 方法

- 職場への普及啓発活動
- 職場、産業医、医療機関との連携により、早期発見を図る
- 総合的に他分野施策との積極的な連携