

自殺対策計画の進捗について

1 2024 年度(令和6年度)自殺対策の実施状況について

重点的实施について

2023 年度（令和 5 年度）自殺対策推進会議における中間評価において、優先して取り組むべき事項
＜①子ども・若者の自殺対策の更なる推進、②女性に対する支援の強化、③地域における支援体制の
強化（ゲートキーパーの養成、活動の支援）＞を整理しました。

2024 年度（令和 6 年度）自殺対策については、優先して取り組むべき事項の達成に向けて、関係機
関と連携し、SNS（LINE）相談カードの配布、ゲートキーパー養成研修の実施（ゲートキーパー手帳
の配布）、相談先の周知 について、子ども・若者、女性対して、重点的に実施してきました。

1)関係機関との連携について（資料 2－2 参照）

2)SNS（LINE）相談について

明石市は、厚生労働省が指定するSNS相談事業者（NPO法人自殺対策支援センターライフリンク）
とにおいて、明石市専用アカウント（二次元コード）からの相談については、SNS相談事業者が優先
的にSNS（LINE）で相談対応をする協定を結んでいます。

(I) SNS（LINE）相談カード ※名刺大



(2) SNS（LINE）相談対応時間

月曜日～日曜日（毎日） 11時～22時30分（22時まで受付）

(3) SNS（LINE）相談カードの手渡し

自殺リスク（死にたい、消えたい等の辛い気持ち）が高く、電話より SNS の方が気持ちを表出す
しやすい方に向けて、SNS 相談（LINE 相談）カードを配布協力機関から手渡すよう依頼し、個別
支援の相互連携を図っています。

(4) SNS 相談カードの配布協力機関

2024 年 12 月時点

区分	配布先	
子ども・若者	教育機関	県立看護大学、市立明石商業高等学校、県立錦城高等学校 市内小中学校・養護学校、居場所サポーター
		市内幼稚園・保育園等
	市行政機関	児童生徒支援課、こども支援課
女性	市行政機関	こども健康課、インクルーシブ推進課
地域の支援 体制	市行政機関	消防局、明石警察署
		市内及び近隣市精神科医療機関、市内及び近隣市救急医療機関

3)ゲートキーパー養成研修(ゲートキーパー手帳の配布)の実施について

(I) ゲートキーパー養成研修の実施状況

計 20 回実施 (2025 年 1 月末現在)

区分	実施対象者	
子ども・若者 支援	学生	兵庫県立大学学生
		兵庫県立大学看護学生
	教育機関	スクールソーシャルワーカー連絡協議会
		二見西小学校教職員
		スクールカウンセラー連絡協議会
		小・中学校不登校担当教員
	こどもの居場所	中学校居場所サポーター研修会
		あかしフリースペース☆トロッコ
女性支援	子育て支援	おむつ定期便・配達員
地域における 支援	一般市民	令和5年度ゲートキーパー受講者
		一般市民
		一般市民（あかし市民図書館展示）
		衣川コミセン
	健康啓発団体	健康ソムリエ
	事業者	グッドフェローズ株式会社
	障害事業者	波の家
	認知症居場所	高丘オレンジカフェ
	世代を超えた居場所	きんもくせいの会
	高齢者独居見守り	カルピス配達員
	庁内関係課	男女共同参画センター

※ ゲートキーパー手帳は、ゲートキーパー養成研修を受講した方に配布しています。

(2) こどもの SOS におけるチラシの配布について

13 中学校の入学説明会時に、思春期のこどもの心について、家庭での見守りを依頼するチラシを配布する。2025 年（令和 7 年 1 月 30 日から）



思春期のこどもの心

思春期のこどもは……

身体変化に伴い、できることが増え、自分でやってみたいことも増えるため、行動が広がります。
また、心身の成長や性的成熟により、児童期までの自己像が揺らぎ、思春期から青年期にかけて、自分についてより良く知り、人格を形成していきます。その過程においては、成熟が伴わず、経験不足などから、思うように事が運ばず、不安やいらだちの体験をすることがあり、不安が大きくなった際には、精神のバランスを崩すことがあります。

＜思春期のこどもの心＞

〇反発してしまう

- ・自分らしくありたい→親離れ
- ・親や大人の言うことを素直に聞けない

〇自分を客観的にみる

- ・自分自身に対するイメージと今の自分との違いがある
- ・勉強についていけない
- ・友達とうまく付き合えない

＜家庭での関わり方＞

〇まずは、受け止める

- ・こどもの自立心を尊重する→子離れ
- ・こどもの言い分を聴く
- ・日常での出来事を聞く時間をもつ
- ・話を聞く準備があることを伝える

＜こどもの SOS サイン＞

〇学校に行きたがらない

〇体調不良を訴える

- ・腹痛や頭痛、めまい、吐き気など

〇生活リズムが崩れる

- ・睡眠のリズムが崩れる
- ・食欲がない。食べ過ぎる

〇部屋にひきこもる

〇自分の体を傷つける

※ 精神的苦痛を和らげようとする気持ちが隠れている

〇気持ちが抑えられず、暴力をふるう

＜家庭での関わり方＞

〇こどもの SOS に気づき、声をかける

- ・こどもの変化を言葉で伝える

〇こどもの話を否定せず聴く

- ・こどもの行為を問いつめない

〇気持ちを伝える

- ・「心配している」「大切に思っている」という気持ちを伝える

〇学校に相談する

〇専門機関に相談する

- ・あかし保健所相談支援課
- ・青少年育成センター（TEL：078-918-5410）

〇医療機関に相談する

- ・心療内科や精神科、思春期外来など

＜あかし保健所相談支援課＞

TEL：078-918-5669 fax：078-918-5440

精神保健（ひきこもりの方等含む）に関する相談を受けています。

保護者と一緒に対応を考える相談窓口で、必要に応じて医療機関への受診支援をします。

3)相談先の周知について

ゲートキーパー養成研修の実施や相談先を記載したチラシ等の配布し、周知啓発に努めています。

啓発チラシ等	配布先
<u>ゲートキーパー養成研修チラシ</u> ※ゲートキーパー養成研修の周知及び受講促進	明石商業高校
	社会福祉協議会
	教育委員会
	小・養護学校長会と中学校長会
	生徒指導担当教員
	地域総合支援センター長会議
	小・中学校生徒指導担当教員
	女性応援ネット
<u>自殺予防普啓発チラシ</u> (相談窓口の周知) ※自殺予防週間(9月10日から)及び自殺対策強化月間(3月)時に配布し各機関における窓口等での設置	ゲートキーパー研修受講者
	市内小学校・養護学校・中・高等学校
	民生児童委員協議会
	行政機関窓口
	コミュニティセンター、厚生館
	医師会・歯科医師会・薬剤師会
<u>こころの相談ダイヤルカード</u> ※各機関において、窓口等での設置及び自殺企図者や自殺未遂者等への手渡し	市内及び近隣市精神科医療機関救急医療機関
	市内及び近隣市救急医療機関
	薬剤師会(調剤薬局等)
	行政機関窓口課
	明石警察署



【こころの相談ダイヤルカード】

相談支援課や兵庫県等の相談ダイヤルを記載したカード

(表)



(裏)



2 2025 年度(令和7年度)自殺対策の取り組みについて

2025 年度（令和 7 年度）の取り組みについて、2024 年度（令和 6 年度）の実施を継続し、優先して取り組むべき事項＜①子ども・若者の自殺対策の更なる推進、②女性に対する支援の強化、③地域における支援体制の強化（ゲートキーパーの養成、活動の支援）＞の達成に向けて、SNS（LINE）相談カードの配布、ゲートキーパー養成研修（ゲートキーパー手帳の配布）、相談先の周知について、関係機関と協同し、子ども・若者、女性が相談に繋がるよう重点的に実施します。

2025 年度自殺対策実施計画

取り組み内容	2025 年度	実施時期
SNS (LINE) 相談カードの配布 協力機関の拡充 《拡充目的》 若い女性の自殺未遂者が多い現状への対策とする。	【継続：配布協力機関】 子ども・若者支援機関、救急医療機関、精神科医療機関	随時
	【拡充：配布協力機関】 精神科・心療内科クリニック、行政機関等	随時
ゲートキーパー養成研修 受講対象及び実施内容の拡充 《拡充目的》 19歳以下の自殺者をなくすために、大人だけでなく子どもへのアプローチをする。	【継続：受講対象】 ・子ども・若者支援機関 ・女性支援機関 ・地域における支援（市民、専門職対象）	随時
	【拡充：受講対象】 ・こどもの SOS について 出前講座（子ども向け）と講演会（大人向け）の検討	随時 2025 年 8 月予定
相談先の周知啓発を継続 《継続目的》 各世代に働きかける、地域支援の構築のため、継続的な啓発に努める。	【継続】 ・自殺予防啓発チラシの配布 ・こころの相談ダイヤルの配布	自殺対策週間 （9 月 10 日から 1 週間） 自殺防止強化月間 （3 月）