

<参考> 資料編

○自殺対策基本法（平成十八年法律第八十五号）

目次

第一章 総則（第一条—第十一条）

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等（第十二条—第十四条）

第三章 基本的施策（第十五条—第二十二条）

第四章 自殺総合対策会議等（第二十三条—第二十五条）

附則

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

（基本理念）

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。

3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。

4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。

5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

（国及び地方公共団体の責務）

第三条 国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

3 国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

（事業主の責務）

第四条 事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

（国民の責務）

第五条 国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

（国民の理解の増進）

第六条 国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるような措置を講ずるものとする。

(自殺予防週間及び自殺対策強化月間)

第七条 国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

2 自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。

3 国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

4 国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

(関係者の連携協力)

第八条 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

(名誉及び生活の平穩への配慮)

第九条 自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、いやくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

(法制上の措置等)

第十条 政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十一条 政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

(自殺総合対策大綱)

第十二条 政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱（次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。）を定めなければならない。

(都道府県自殺対策計画等)

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

(都道府県及び市町村に対する交付金の交付)

第十四条 国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

第三章 基本的施策

(調査研究等の推進及び体制の整備)

第十五条 国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

(人材の確保等)

第十六条 国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材

の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

(心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等)

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

3 学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

(医療提供体制の整備)

第十八条 国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

(自殺発生回避のための体制の整備等)

第十九条 国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

(自殺未遂者等の支援)

第二十条 国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(自殺者の親族等の支援)

第二十一条 国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(民間団体の活動の支援)

第二十二条 国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章 自殺総合対策会議等

(設置及び所掌事務)

第二十三条 厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議（以下「会議」という。）を置く。

2 会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 自殺総合対策大綱の案を作成すること。
- 二 自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。
- 三 前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

(会議の組織等)

第二十四条 会議は、会長及び委員をもって組織する。

2 会長は、厚生労働大臣をもって充てる。

3 委員は、厚生労働大臣以外の国務大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者をもって充てる。

4 会議に、幹事を置く。

5 幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。

6 幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。

7 前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(必要な組織の整備)

第二十五条 前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。

附 則（平成二八年三月三〇日法律第一一号）抄

(施行期日)

1 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。

○野洲市附属機関設置条例（抄）

平成30年 3月28日 条例第 1号

改正 平成30年 6月28日条例第27号

（趣旨）

第 1 条 この条例は、地方自治法（昭和22年法律第67号）第138条の 4 第 3 項の規定に基づき設置する附属機関に関し必要な事項を定めるものとする。

（設置）

第 2 条 市は、法令若しくはこれに基づく政令又は他の条例（以下「法令等」という。）に定めがあるもののほか、市の執行機関（以下「執行機関」という。）に別表第 1 に掲げる附属機関を置く。

< 略 >

別表第 1 （第 2 条、第 3 条、第 4 条関係）

（平30条例27・一部改正）

附属機関の属する執行機関	執行機関に置く附属機関の名称	所掌事務	委員の定数	委員の構成	委員の任期
市長	< 略 >				
	野洲市自殺対策計画策定委員会	市の自殺対策計画の策定に必要な事項等の調査審議等に関する事務	20人以内	(1) 学識経験を有する者 (2) 関係する団体を代表する者 (3) 関係する行政機関の職員 (4) 前 3 号に掲げる者のほか、市長が特に必要と認める者	委嘱され、又は任命された日から策定した計画等を市長に報告するまでの期間

< 以下略 >

○野洲市自殺対策計画策定委員会規則

平成 30 年 6 月 28 日

規則第 58 号

(趣旨)

第 1 条 この規則は、野洲市附属機関設置条例（平成 30 年野洲市条例第 1 号）第 8 条の規定に基づき、野洲市自殺対策計画策定委員会（以下「委員会」という。）の組織、運営その他必要な事項に関し必要な事項を定めるものとする。

(会長)

第 2 条 委員会に委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長が指名した委員がその職務を代理する。

(会議等)

第 3 条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、その議長となる。

2 会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

3 委員長は、会議の議事に関し必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見を聴き、又は関係資料等の提出を求めることができる。

(守秘義務)

第 4 条 委員及び前条第 3 項の規定により会議に出席した者は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も、同様とする。

(庶務)

第 5 条 委員会の庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

(その他)

第 6 条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が会議に諮って定める。

付 則

この規則は、公布の日から施行する。

○策定経過

野洲市市民生活総合支援推進委員会（自殺防止対策連絡部会）

開催日	主な議題
令和5年9月27日	<ul style="list-style-type: none"> ・部会の目的、野洲市の自殺の状況、令和4年度部会の取組み結果、5年度部会の取組み計画について ・自殺対策に関する動向と野洲市の取組み ・野洲市自殺対策計画（第2期）の策定について
令和6年3月4日	<ul style="list-style-type: none"> ・第2期自殺対策計画策定の報告

野洲市自殺対策計画策定委員会

回数	開催日	主な議題
第1回	令和5年7月20日	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策計画について（策定の意義、自殺をめぐる現状・評価、計画策定の進め方） ・野洲市自殺対策計画（骨子案）について ・自殺対策に関する関係機関・団体の現状及び意見交換
第2回	令和5年10月26日	<ul style="list-style-type: none"> ・野洲市自殺対策計画（案）について 基本施策、重点施策、評価指標・評価方法 取組み、その他
第3回	令和6年2月8日	<ul style="list-style-type: none"> ・野洲市自殺対策計画（案）について ・野洲市自殺対策計画（案）概要版について

自殺対策関係課会議

回数	開催日	主な議題
第1回	令和5年9月22日	関係課への間取りと調整（地域包括支援センター）
第2回	令和5年10月20日	関係課への間取りと調整（健康推進課）
第3回	令和5年11月15日	関係課への間取りと調整（学校教育課）
第4回	令和5年11月21日	関係課への間取りと調整（家庭児童相談室）

パブリックコメント

令和5年12月26日～令和6年1月17日	計画策定にあたり、市内公共施設やホームページにおいて計画案を公表し、市民の考えや意見を聞く。
----------------------	--

○野洲市自殺対策計画策定委員会委員名簿

(敬称略)

	所属・関係団体等	名 前
第1号委員	龍谷大学 社会学部現代福祉学科	山田 容
第2号委員	一般社団法人守山野洲医師会	柴崎 守和
	医療法人周行会 湖南病院	廣政 武史
	守山野洲薬剤師会	飯田 健一
	滋賀弁護士会	黒田 啓介
	守山警察署	林 恭輔
	湖南広域消防局	中井 昌昭
	野洲市教育委員会 校長会	宇野 比呂久
	守山野洲地区労働者福祉協議会	木口 雄太
	野洲市精神障害者患者家族会たんぽぽの会	河島 京子
	滋賀県自死遺族の会 凧の会 おうみ	高谷 篤史
	滋賀県断酒連絡会 野洲断酒会	仲村 隆夫
	野洲市民生委員児童委員協議会	兼岩 龍善
	社会福祉法人 野洲市社会福祉協議会	木村 恵理
第3号委員	滋賀県南部健康福祉事務所（草津保健所）	田中 志歩
第4号委員	公募	三村 益夫

話してください あなたの悩み

こころの悩みの相談

#いのちSOS

フリーダイヤル TEL 0120-061-338
 ■受付時間：日・月・火・金 0：00～24：00 24時間対応
 水・木・土 6：00～24：00

よりそいホットライン

24時間365日の無料電話相談
 フリーダイヤル TEL 0120-279-338
 ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方 ・DVや性暴力の相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

こころの健康相談統一ダイヤル

TEL 0570-064-556

こころの電話

TEL 077-567-5560
 ■受付時間：年末年始を除く毎日
 10：00～12：00、13：00～21：00

滋賀いのちの電話

TEL 077-553-7387
 ■受付時間：金・土・日・月 10：00～20：30

こころのサポートしが【LINE相談】

■受付時間：毎日16：00～22：00



野洲市健康福祉センター

●健康推進課
心といのちの相談<専用電話>
 TEL 077-588-1866
 ■受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）9：00～17：00

心とからだの健康相談<面接による相談>
 【要予約】「夜、眠れない」「お酒を飲みすぎる」など心身の不調に関する相談

TEL 077-588-1788
 ■予約電話受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）
 8：30～17：15

●野洲市地域包括支援センター

高齢者のもの忘れなどの相談
 <電話や面接、訪問による相談>

TEL 077-588-2337
 ■受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）8：30～17：15

滋賀県草津保健所

こころやからだの不調の相談

（アルコール・薬物の相談含む）
 <電話や面接（要予約）による相談>

TEL 077-562-3534
 ■受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）8：30～17：15

滋賀県立精神保健福祉センター

こころやからだの不調の相談

<電話や面接（要予約）による相談>

アディクション関連、こころのケア関連（PTSD等）、
 ご遺族の相談、その他

TEL 077-567-5010
 ■受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）9：00～16：00

子どもの悩み相談

チャイルドライン

18歳までの子どもがかける電話
 フリーダイヤル TEL 0120-99-7777
 ■受付時間：毎日 16：00～21：00

子ども・子育て応援センター

TEL 077-524-2030【こころんだいやる】
 ■受付時間：祝日を含む毎日 9：00～21：00（12/29～1/3除く）
 TEL 0120-0-78310（全国共通ダイヤル）
 ■受付時間：祝日を含む毎日24時間 9：00～21：00に県内からかけた場合は【こころんだいやる】につながります。

滋賀県子ども・若者総合相談窓口

TEL 077-567-5058
 ■受付時間：月～金 9：00～16：00（面接は要予約）

滋賀県虐待ホットライン 子どもへの虐待の通告（連絡）

TEL 189（滋賀県児童相談専用ダイヤル・24時間対応）
 TEL 077-562-8996（24時間対応）

中央子ども家庭相談センター

TEL 077-562-1121
 ■受付時間：月～金 8：30～17：15（来所は要予約）

子どもの人権110番（大津地方方法務局内）

子どもの人権問題・いじめに関する相談
 TEL 0120-007-110
 ■受付時間：月～金 8：30～17：15（フリーダイヤル）

こどものなやみごと110番

なやみ グッバイ
 TEL 0120-783-998
 ■受付時間：毎週水曜日（祝日除く）15：00～17：00

いじめ等の悩み24時間電話相談【24時間子どもSOSダイヤル】

TEL 0120-0-78310（全国共通）
 ■受付時間：祝日を含む毎日24時間 9：00～21：00に県内からかけた場合は【こころんだいやる】につながります。

こころのサポートしが【LINE相談】

■受付時間：毎日16：00～22：00



男女差別、夫婦・家族関係の悩み、離婚、DV・性暴力等の相談

男女共同参画相談室（滋賀県立男女共同参画センター G-NETしが 内）

男女差別、夫婦・家族やその他の様々な人間関係における悩み、離婚、DVなど。性別を問わず相談可。

TEL 0748-37-8739

■受付時間：火・水・金・土・日…9：00～12：00、13：00～17：00 木…9：00～12：00、17：00～20：30（夜間相談）
（月曜日・祝日の翌日・年末年始・施設点検日を除く）

女性の人権ホットライン（大津地方事務局内）

女性の人権問題に関する相談

TEL 0570-070-810

■受付時間：月～金（祝日、年末年始を除く）8：30～17：15

中央子ども家庭相談センター

TEL 077-564-7867

■受付時間：祝日、年末年始を除く毎日 8：30～22：00
面談による相談は要予約

性暴力被害者総合ケアワンストップびわ湖SATOCO（サトコ）

ひとりで悩まず、まずはSATOCO（サトコ）に電話・メールを

TEL 090-2599-3105（24時間365日ホットライン）

E-mail satoco3105biwako@gmail.com

仕事等の悩みの相談

滋賀県地域若者サポートステーション

14～49歳までの就職相談・支援窓口（一定期間無業の若者が対象）

TEL 077-563-0366

■受付時間：月～金（祝日、年末年始を除く）9：00～17：00

シニアジョブステーション滋賀

おおむね45歳以上の方の就職相談・適正相談

TEL 077-521-5421

■受付時間：月～金（祝日、年末年始を除く）9：00～17：00

滋賀労働局（総合労働相談コーナー）

TEL 077-522-6648

■受付時間：月～金（平日）9：00～12：00、13：00～16：30

滋賀労働相談所（労働相談ダイヤル）

フリーダイヤル TEL 0120-967164（県内固定電話・公衆電話からのみ）

TEL 077-511-1402（携帯電話からの場合）

■受付時間：月～金（平日）12：00～16：00
面談による相談は要予約

滋賀産業保健総合支援センター（産業保健担当者向け）

事業所におけるメンタルヘルス対策や治療と仕事の両立支援、労働衛生に関する相談

TEL 077-510-0770

■受付時間：月～金（祝日、年末年始を除く）8：30～17：15

借金・多重債務や生活苦、法律、生活保護等に関する相談

野洲市消費生活センター（野洲市市民生活相談課）

借金・多重債務のほか、悪質商法や商品事故など、消費生活全般についての相談窓口

TEL 077-587-6063

fax 077-586-3677

消費者ホットラインTEL188（いしゃや！）からもつながります！

■相談時間 平日9：00～17：00（祝日、年末年始を除く）

■住所 〒520-2395 滋賀県野洲市小篠原2100番地1

■ホームページ <http://www.city.yasu.lg.jp/soshiki/shiminseikatsusoudan/>

命より重いお金の問題はありません。借金の返済に追われることは大きな心理的負担です。借金・多重債務には解決方法があります。家族や身近な人に迷惑をかけたくないと一人で悩まず、できるだけ早く、相談してください。

法テラス滋賀（日本司法支援センター滋賀地方事務所）

TEL 0570-078-339

■受付時間：月～金 9：00～17：00

野洲市役所

TEL 077-587-1121（代表）

■受付時間：月～金（祝日、年末年始を除く）8：30～17：15

滋賀弁護士会法律相談センター

TEL 077-522-3238（予約制）

一般相談（30分5,500円）・離婚、相続、金銭トラブル、刑事事件など・交通事故、個人の方の多重債務相談（無料）

●市民生活相談課

仕事・生活・借金などで悩んでいるが、どこに相談したらいいかわからない時の総合相談窓口

TEL 077-587-6063（課直通）

●社会福祉課

生活保護の相談、申請窓口

TEL 077-587-6024（課直通）

滋賀県司法書士会総合相談センター守山 無料法律相談

TEL 077-527-5545（予約制）

自己破産、個人再生、任意整理、過払い請求に関する相談

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
令和5年5月24日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338 おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ 0120-279-338 つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556

☎ 0570-783-556 ナビダイヤル (受付センターに順次おつながります)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」
等の公的な相談機関に接続します。

☎ 0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



地域の相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat



Webからの相談 @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Facebook）およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。



LINE・Facebook @kokorohotchat

ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Facebook



ウェブチャット



NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。
(24時間365日)

チャット
<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE
@bondproject



【用語解説】

あ行 アウトリーチ

手を差し伸べること。援助が必要であるにも関わらず、自発的に申し出をしない人々に対して公共機関等が積極的に働きかけて支援の実現をめざす。

アルコール相談・アルコール関連問題

アルコール関連問題に関する相談。アルコールに関係した問題の全てはアルコール関連問題と呼ばれている。多量飲酒・有害な使用・アルコール乱用・アルコール依存症が含まれる。

いきいき百歳体操

高知県で開発された体操で、年齢を重ねても筋力維持、向上させ、いつまでも元気で過ごすための、体力づくりを目的とした体操。手首と足首に、0～1.2kgのおもりをつけ、椅子に座ってDVDを見ながらゆっくりと体を動かす体操。

依存症

日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、アルコール、薬物など物質の使用や、ギャンブル、買い物などの行為にのめり込み、それがやめられず、自分の力だけではどうにもならない状態となる精神疾患。

エンパワメント

自らの能力や潜在力を最大限に発揮し、自己決定や自己実現を促すために力をつけること。

か行 介護支援専門員（ケアマネジャー）

要介護者等からの相談に応じ、その心身の状況に応じて介護サービス計画を作成するとともに、市町村や事業所と連絡調整を行う人。

介護相談員

介護サービス事業所等へ訪問し、利用者の疑問や不満、不安の解消を図るとともに、事業所における介護サービスの質的な向上を図る。

救急告示病院

消防法に基づき、知事が告示し指定する病院。湖南圏域内の救急告示病院は、済生会滋賀県病院、淡海医療センター（旧草津総合病院）、市立野洲病院、滋賀県立総合病院、済生会守山市民病院、近江草津徳洲会病院の6病院がある。

ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人。

ゲートキーパー研修

ゲートキーパーのスキルを身につけるための研修。ゲートキーパーは、初級・中級・上級に分かれ、段階的にスキルアップできるようそれぞれの立場でめざす研修の内容が異なる。

野洲市では次のようにゲートキーパー研修をとらえ、実施している。

初級（一般市民、市職員（新規採用職員など））＝自殺のサインに気づくことをめざす。

中級（民生委員・児童委員、市職員など）＝傾聴し、つなげることをめざす。

上級（専門職、教職員、支援機関など）＝適切な関係機関と連携していのちを守ることをめざす。

健康推進員

地域の健康づくりを推進するためのリーダーとして活躍するボランティア。市が実施する養成講座の修了者を市長が委嘱する。

さ行 産後うつ

出産後の抑うつ状態。「憂うつである」、「気分が落ち込んでいる」等の症状を「抑うつ気分」といい、抑うつ気分が強い状態を「抑うつ状態」という。

産後ケア事業

出産施設を退院した母子に対して心身のケアや育児のサポート等きめ細かい支援を行い、産後も安心して子育てができるよう支援する。宿泊型、デイサービス型、アウトリーチ型（利用者の自宅で実施）がある。

児童手当

児童を養育している者に児童手当を支給することにより、家庭等における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長を資すること目的として、中学校修了（15歳になった後最初の3月31日）前の児童を養育している方に支給される。

児童扶養手当

父母の離婚などにより、父又は母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当。

小地域ふれあいサロン

高齢者の生きがいづくり及び閉じこもり予防並びに地域の支え合い活動の推進を目的として、各地域で実施しているサロン。

スクールカウンセラー

不登校を始めとする児童生徒の問題行動の未然防止、早期発見・早期対応等のために、児童生徒の悩みを受け止めて相談にあたり、教員や関係機関と連携して必要な支援をするための心の専門家のこと。

スクールソーシャルワーカー

社会福祉の専門的な知識、技術を活用し、問題を抱えた児童生徒を取り巻く環境に働きかけ、家庭、学校、地域の関係機関をつなぎ、児童生徒の悩みや抱えている問題の解決に向けて支援する専門家のこと。

ストレスチェック

ストレスに関する質問票に記入し、それを集計・分析することで自分のストレスがどのような状態にあるか調べる簡単な検査のこと。

性的マイノリティ

LGBT（女性の同性愛者（Lesbian）、男性の同性愛者（Gay）、両性愛者（Bisexual）、体と心の性に違和感がある人（Transgender）など、性のあり方が多数派と異なる人を表した言葉。LGBT以外にも、男性・女性のどちらに対しても恋愛感情を抱かない人、自身の性を決めない人・わからない人など、様々な人が含まれる。

た行 特定妊婦

出産後の養育について出産前から支援を行うことが特に必要と認められる妊婦。妊娠中に家庭環境にリスクを抱えている妊婦で、複雑な家庭内事情を持っているなど、育児が困難と予想される妊婦のこと。

な行 認知症キャラバン・メイト

認知症サポーター養成講座の講師を養成するために県が主催する養成研修を修了した人のこと。

認知症サポーター

「認知症サポーター養成講座」を受けた人が「認知症サポーター」となる。認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を暖かく見守る応援者となり、自分のできる範囲で活動を行う。

ま行 マタニティハラスメント（パタニティハラスメント）

女性労働者の妊娠・出産・育児休業等を理由として嫌がらせや解雇などの不利益な取り扱いを行うこと。男性労働者に対するものは、パタニティハラスメントとよばれる。

民生委員・児童委員

厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、市民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める人のこと。

メンタルヘルス

精神面における健康のこと。

や行 抑うつ状態

「憂うつである」「気分が落ち込んでいる」などの症状を「抑うつ気分」といい、抑うつ気分が強い状態を「抑うつ状態」という。

わ行 ワーク・ライフ・バランスの推進

国の「働き方改革実行計画」を踏まえ、時間外労働の削減や年次有給休暇の取得促進等、働き方改革の取組を推進すること。ワーク・ライフ・バランスとは「仕事と生活の調和」の意味。

A～Z JSCP

一般社団法人いのちを支える自殺対策推進センター（Japan Suicide Countermeasures Promotion Center）の略称。国の『自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するための調査研究及びその成果の活用等の推進に関する法律（令和元年法律第三十二号）』が定める指定調査研究等法人として、厚生労働大臣が指定。令和元年4月1日発足。

PDCAサイクル

Plan（計画）Do（実行）Check（評価）Act（改善）という流れを繰り返し、改善しながら継続的に活動しながら、根拠に基づいた活動を展開するための手法のこと。

SNS

ソーシャルネットワーキングサービス（Social Networking Service）の略で、インターネット上で社会的なつながりを持つことができるサービス