第2回 自殺総合対策の推進に関する有識者会議
藤木委員資料

資料8

長野県における
子ども・若者の自殺対策について

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

2019年９月25日

長野県健康福祉部

１　長野県における子ども・若者の自殺の現状

２　長野県の子ども・若者の自殺対策に関する計画等

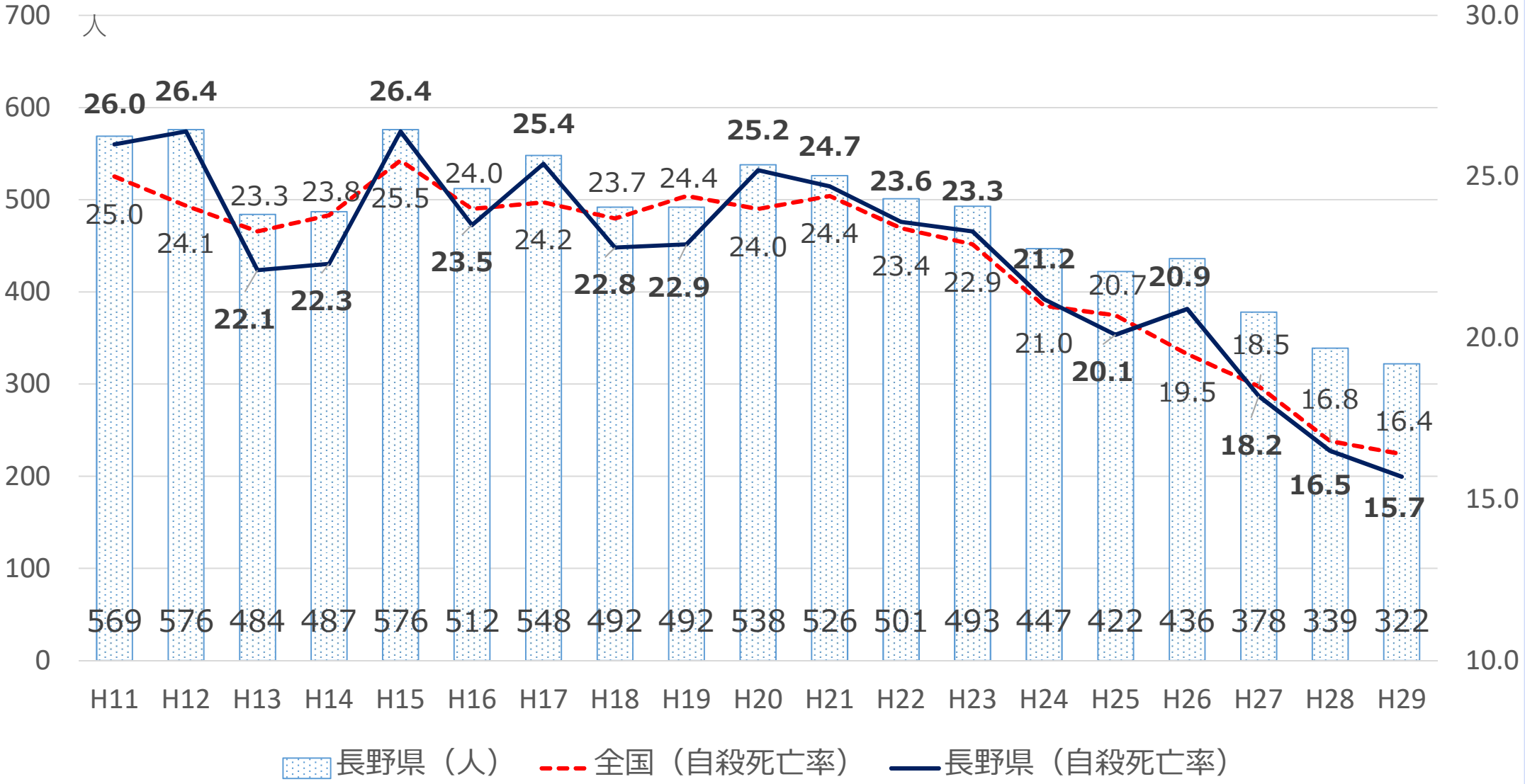
（１）日本財団いのち支える自殺対策プロジェクト
（２）第３次長野県自殺対策推進計画
（３）長野県「子どもの自殺ゼロ」を目指す戦略

３　長野県の子ども・若者の自殺対策の主な取組

（１）ハイリスクの子どもの実態把握
（２）子どもの自殺危機対応チームの設置と子どもと家庭の包括支援
（３）ＬＩＮＥ相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」
（４）ＳＯＳの出し方に関する教育の推進
（５）大人の気づきの感度と対応力の向上

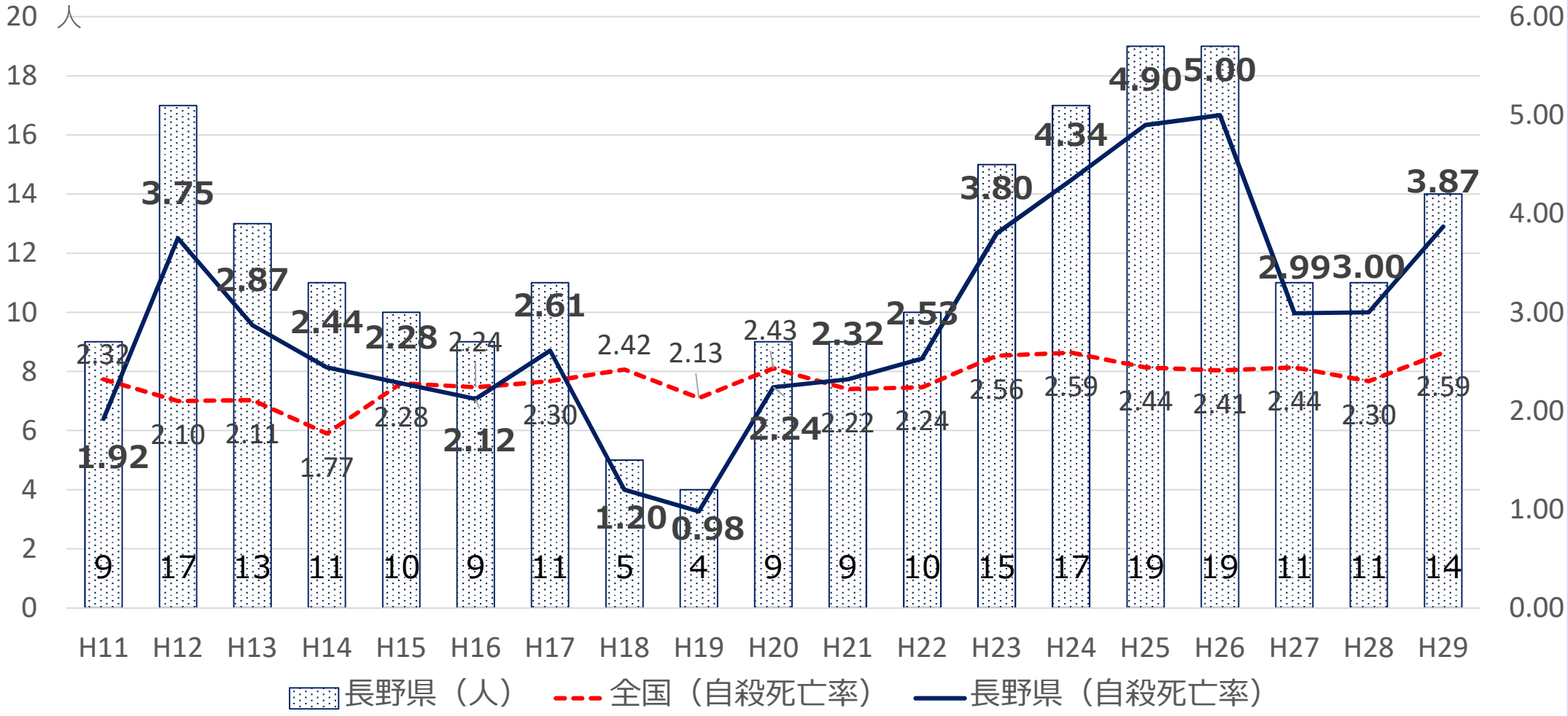
1　長野県における子ども・若者の自殺の現状

全世代の自殺者数及び自殺死亡率（人口10万対）



人口動態統計（厚生労働省）

未成年者の自殺者数及び自殺死亡率（人口10万対）



H23～27	
全国	2.49
長野県	4.21

H24～28	
全国	2.44
長野県	4.06

H25～29	
全国	2.44
長野県	3.97

全国
ワースト

自殺者数：人口動態統計（厚生労働省）、人口：人口推計（総務省）

2　長野県の子ども・若者の自殺対策に関する計画等

H28.9　日本財団と協定締結（～R01.9）
「いのち支える自殺対策プロジェクト」

H30.3　**第３次長野県自殺対策推進計画**の策定
重点施策の１つに「未成年者の自殺対策の強化」を位置づけ

H30.8　**いのち支える市町村キャラバン**の実施（10圏域単位）
～10　市町村長に自殺対策の重要性、子どもの自殺の現状を訴え
市町村計画の策定など市町村の取組を促進。

行政＋民間

市町村長
出席率
約95%

H30.8　**子どもの自殺対策プロジェクトチーム**の設置
- 知事（座長）、有識者、教育関係者等で構成
  有識者等：精神科医、自殺対策に取り組むＮＰＯ、児童相談所等
  教育関係者：教育長、中学校長会、高等学校長会、ＳＣ、ＳＳＷ
- 子どもの自殺の背景分析、取組の検討等

H31.3　**長野県「子どもの自殺ゼロ」を目指す戦略**の策定

R01.9　日本財団と協定締結（～R5.3）
「子どもの生きていくカサポートプロジェクト」

○ 子どもの自殺危機対応チーム
○ 支援者に対する支援
（オンライン相談窓口等）

（１）日本財団いのち支える自殺対策プロジェクト

（H28.9～R01.9）

実践

- ワンストップ型総合相談会
- モデル市町村の取組支援
- いのち支える市町村キャラバン
- 市町村計画策定支援研修会
- 「まいさぽ」との事例検討会

啓発

- 新聞連載広告（リレーメッセージ）
- 御守り型・ハンカチ型リーフレット

（２）第３次長野県自殺対策推進計画

「誰も自殺に追い込まれることのない信州」を目指して

- 基本施策
  - 市町村等への支援強化
  - 地域・庁内ネットワークの強化
  - 自殺対策を支える人材育成
  - 県民への啓発と周知
  - 様々な「生きる支援」の推進
- 重点施策
  - 未成年者の自殺対策の強化
  - 高齢者の自殺対策の推進
  - 生活困窮者自立支援制度との連携強化
  - 勤務問題による自殺対策の推進
- 関連施策

約250事業

未成年者の自殺対策の強化

自殺のリスクを抱えた未成年者への**危機介入**

①「自殺のサイン」を支援につなげるための連携の強化
- 「気づき」の機能強化
- 必要な支援に「つなぐ」連携体制の強化
- 「回復支援」の機能強化

② 未成年者向けの相談支援体制の強化

自殺のリスクを抱える前段階における**予防策**

①「ＳＯＳの出し方に関する教育」の推進

②「生きる支援」に関する相談先の周知

自殺のリスクを抱えさせない「生き心地の良い**地域づくり**」

① 子どもの居場所づくり

② 様々な「生きる支援」の展開

（３）長野県「子どもの自殺ゼロ」を目指す戦略

子どもの自殺対策プロジェクトチームにおいて、自殺の背景分析、戦略を検討

基本方針

自殺のリスクを誰にも気づいてもらえない子ども、必要な支援が受けられない子どもをゼロにすることにより、**「子どもの自殺ゼロ」**を目指す。

現状と課題

○ **ハイリスク者への危機介入の強化が必要**
大人の認識不足、関係機関の連携・対応力強化、相談支援を受けやすい環境づくり

○ **危機的状況に陥らないための教育等が必要**
援助希求行動がとれない、コミュニケーションが苦手等

○ **子どもを取り巻く環境を整備する必要**
子どもの心に響く効果的取組、多様な子どもの居場所、ネット時代に特有の課題等

重点施策

ハイリスクの子どもの把握と「子どもの自殺危機対応チーム」による**対応困難ケースへの個別支援、人材育成**

子どもの自殺ゼロを目指す

1　自殺のリスクを抱えた未成年者への危機介入

○　大人の気づきの感度と対応力の強化
　　県民との危機感の共有とゲートキーパー研修の拡充
　　保護者に対する啓発、教職員の研修、支援者のスキルアップ
○　困難ケースへの対応の強化（子どもの自殺危機対応チームの設置等）
○　学校の対応力の強化（ＳＣ・ＳＳＷの拡充等）
○　相談・支援体制の強化（ＳＮＳ相談から実支援へのつなぎ強化等）

2　自殺のリスクを抱える前段階における予防策

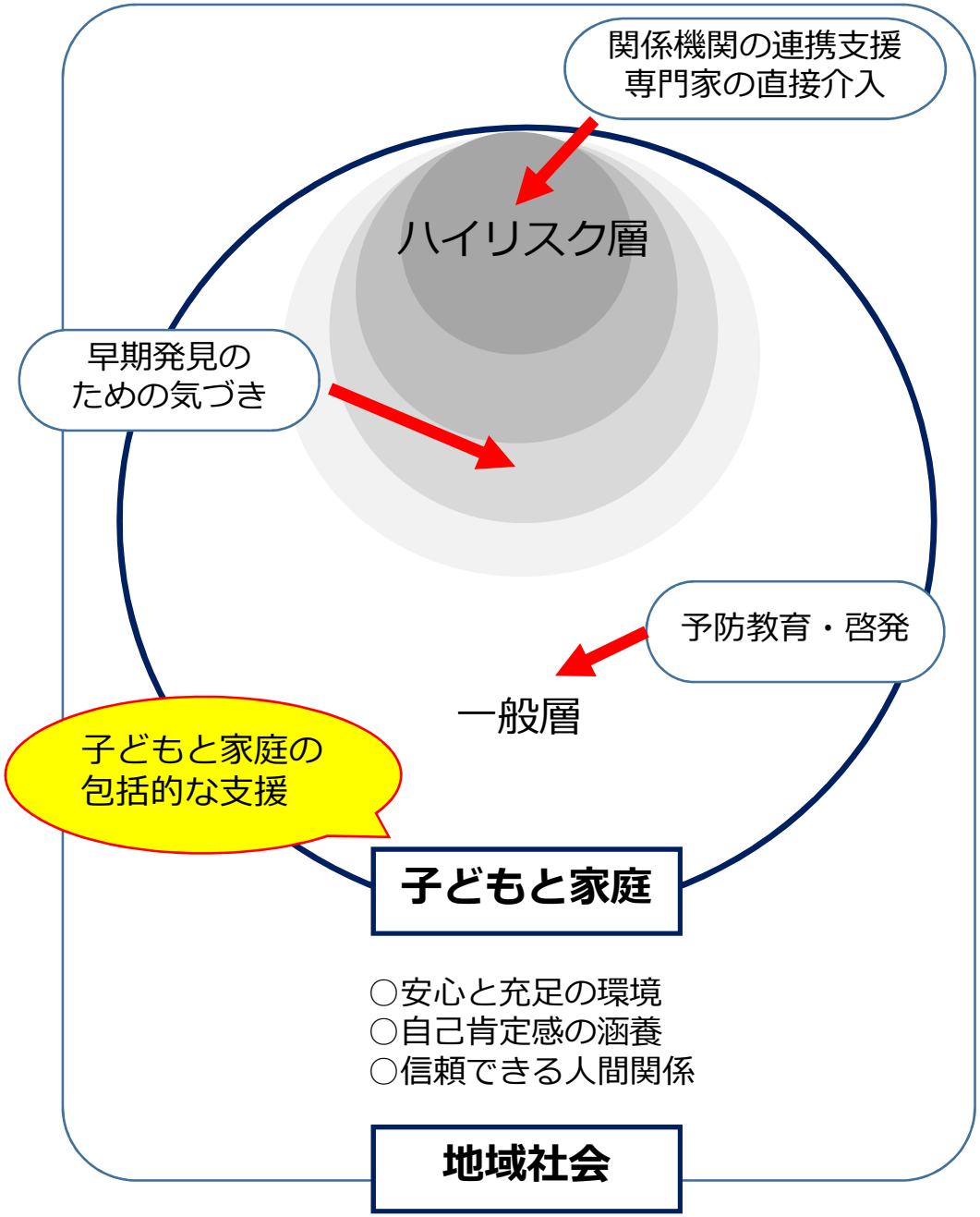
○　ＳＯＳの出し方に関する教育の全県展開
○　ＳＳＴ（ソーシャル・スキル・トレーニング）の充実
○　日本財団ＨＥＲＯｓアンバサダーによる講演・ワークショップ
○　ＳＮＳを活用した情報発信

3　自殺のリスクを抱えさせない「生き心地の良い地域づくり」

○　若者から生き心地のよい地域づくりの提言をもらう機会の創出
○　多様な居場所づくりの推進（大学生のサポートを得られるなど）
○　インターネットの適正利用の推進

新規取組
取組拡充

3　長野県の子ども・若者の自殺対策の主な取組



ハイリスクアプローチ（危機介入）

- ○ ハイリスクの子どもの実態把握（健福）
- ○ 子どもの自殺危機対応チームの設置（健福）
- ○ 支援人材の育成（健福）
- ○ ＳＣ、ＳＳＷの充実と資質向上（教委）
- ○ 多様な相談支援体制の強化（３部局）
- ○ ＳＮＳ相談から実支援へのつなぎ強化（教委）

ハイリスクアプローチ（早期発見）

- ○ 子ども・家庭支援ネットワークの構築（県文）
- ○ ゲートキーパー研修の充実（健福）
- ○ 大人の気づきの感度を高める研修等（３部局）
  （保護者、教職員、子どもの支援者等）

ポピュレーションアプローチ（予防策）

- ○ 相談先情報を掲載したリーフレット配布（健福）
- ○ ＳＯＳの出し方に関する教育（健福・教委）
- ○ ＳＳＴの充実・アセスの活用（教委）
- ○ ＳＮＳを活用した情報発信（健福・教委）

生き心地の良い「地域づくり」

- ○ 信州みらい100人会議（仮称）の開催（健福）
  …子ども・若者の意見の反映
- ○ 多様な居場所づくり（３部局）
  信州こどもカフェ、ハローアニマル子どもサポート等
- ○ インターネットの適正利用（県文、教委）

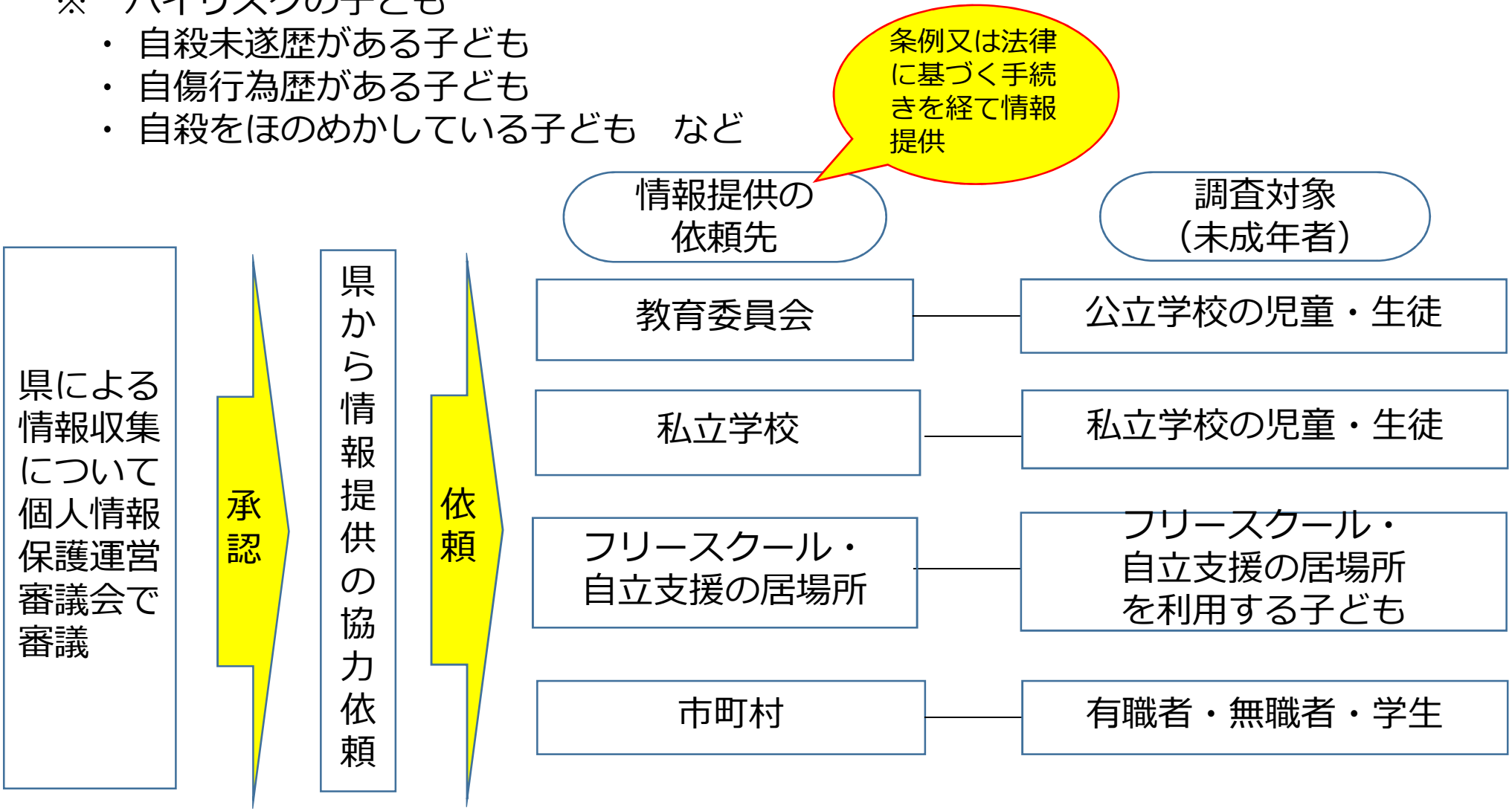
（１）ハイリスクの子どもの実態把握

◆　目　的

自殺のリスクを抱えている子ども、近い将来に自殺のリスクを抱えかねない子どもの状況を把握し、「必要としている支援を得られている状況」を作る。

※　ハイリスクの子ども

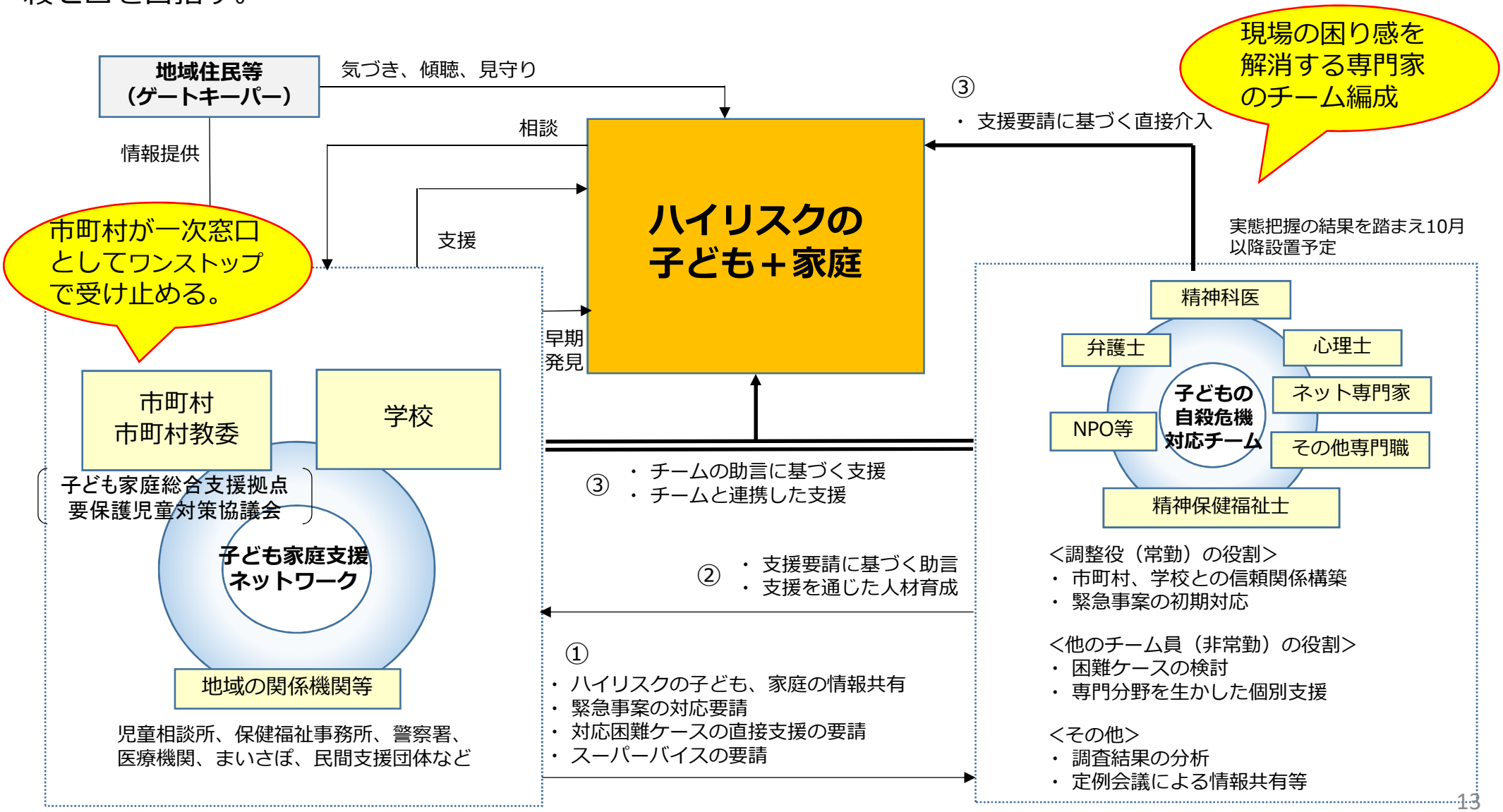
- 自殺未遂歴がある子ども
- 自傷行為歴がある子ども
- 自殺をほのめかしている子ども　など



（２）「子どもの自殺危機対応チーム」の設置と子どもと家庭の包括支援

◆　目　的

ハイリスクの子どもの実態を把握し、有効な対策を検討するとともに、対応困難ケースについては、学校等の要請に基づき「子どもの自殺危機対応チーム」が迅速に直接介入等を行う。また、市町村、学校をはじめとする地域の関係機関と連携して子どもと家庭を包括的に支援する。これらの取組を通じて、子どもの自殺ゼロを目指す。



（３）ＬＩＮＥ相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」

目　的

生徒が抱える悩みに対し、ＳＮＳを使って相談できる相談窓口を設置し、問題の改善を図るとともに、自殺予防につなげる。

期　間

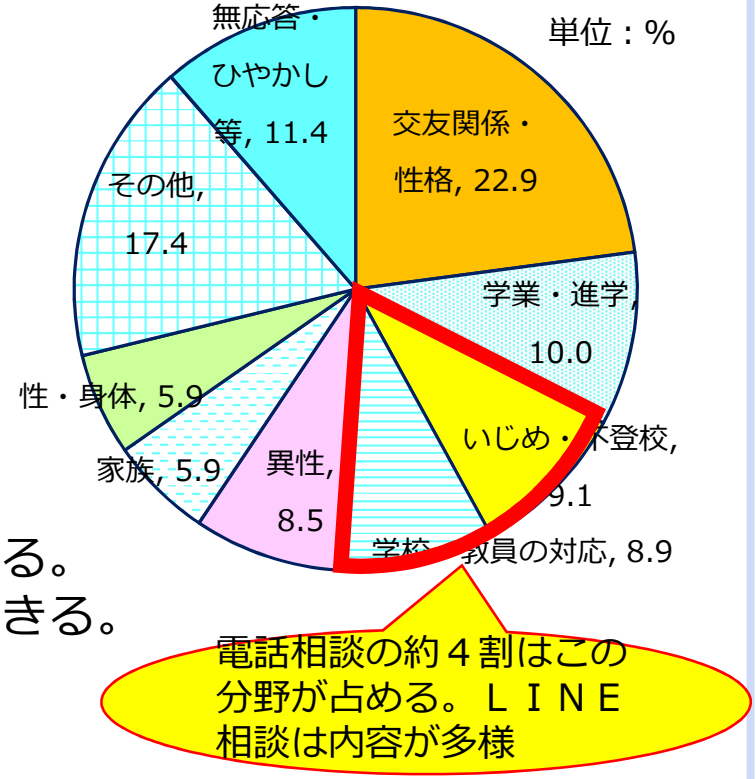
Ｈ29　9/10～23（14日間）（試行）
Ｈ30　Ⅰ期：7/1～29、Ⅱ期：8/18～9/18（60日間）
Ｒ01　Ⅰ期：7/4～26、Ⅱ期：8/17～9/20、Ⅲ期：12/6～27（80日間）

対象者

県内の中学生、高校生等　約12万人

実　績

	Ｈ29	Ｈ30
時間内アクセス	1,579件	901件
対応件数	547件	529件
相談対応率	34.6%	58.7%



効　果

○　気軽に相談できる（電話相談には抵抗感）
○　悩みの初期の段階で対応可能
○　ほどよい距離感で、相談者のペースで相談できる。
○　ログ（相談記録）を見ながら、継続的に対応できる。

工　夫（Ｒ01）

○　ピア・デイの実施
相談内容（友人・異性関係、学業・進路）に合った同年代の相談員による対応

○　相談受付時間を１時間遅らせ、終了時間を30分延長（18:00～21:30）
部活動や通塾している中高生の生活リズムに合わせる

（４）ＳＯＳの出し方に関する教育の推進

市町村の取組を推進するため、授業のシナリオを含む指導の手引きを配布

◆ 目　的

①自分は大切な存在であること、②ストレスを感じることは自然なこと
③ストレスへの対処方法、④ＳＯＳの出し方、⑤友だちのＳＯＳの受け止め方
などを身に付けてもらう。　　目標：公立中学校の実施割合　100%（2022年）

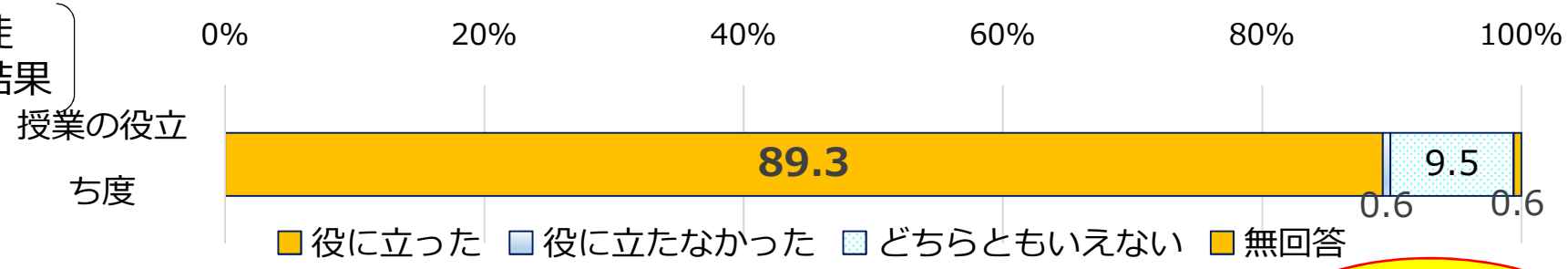
◆ モデル授業の試行

Ｈ30.9～11　６中学校でモデル授業実施・関係者による授業参観
Ｈ31.1　　県内４会場で研修会開催　（Ｒ01.6　県内２会場で追加開催）
Ｈ31.4～　　約６割の市町村が取組予定（Ｈ31.2調）、87%の中学校取組予定（県教委調）

（生徒の感想）

- 中学生はみんな悩んでいることを知って安心した。
- 日ごろからストレスを感じているので、ストレス解消法をやってみようと思った。
- いま悩んでいることを授業を参考にして相談してみようと思った。
- 困っている友だちにどう接したらよいか分かった。

授業後の生徒アンケート結果



知事部局と教育委員会が連携して実施

◆ 小学校、高等学校への展開

ホームルーム（学級活動）、道徳、保健体育などの時間を活用して実施予定

全高校にパワーポイント資料を提供

（５）大人の気づきの感度と対応力の向上

県職員約1,900人がゲートキーパー研修受講（H30）

◆　目　的

子どものＳＯＳのサインを見逃すことのないよう、大人の気づきの感度を高めるとともに、子どものＳＯＳを受け止め、必要な支援につなげられるスキルを身に付ける。

◆　取組の背景

ＳＯＳの出し方に関する教育を受けても、**約１割**の生徒は、悩みがあっても様々な理由から相談できないと感じている。

知事部局と教育委員会が連携し、保護者への研修を実施

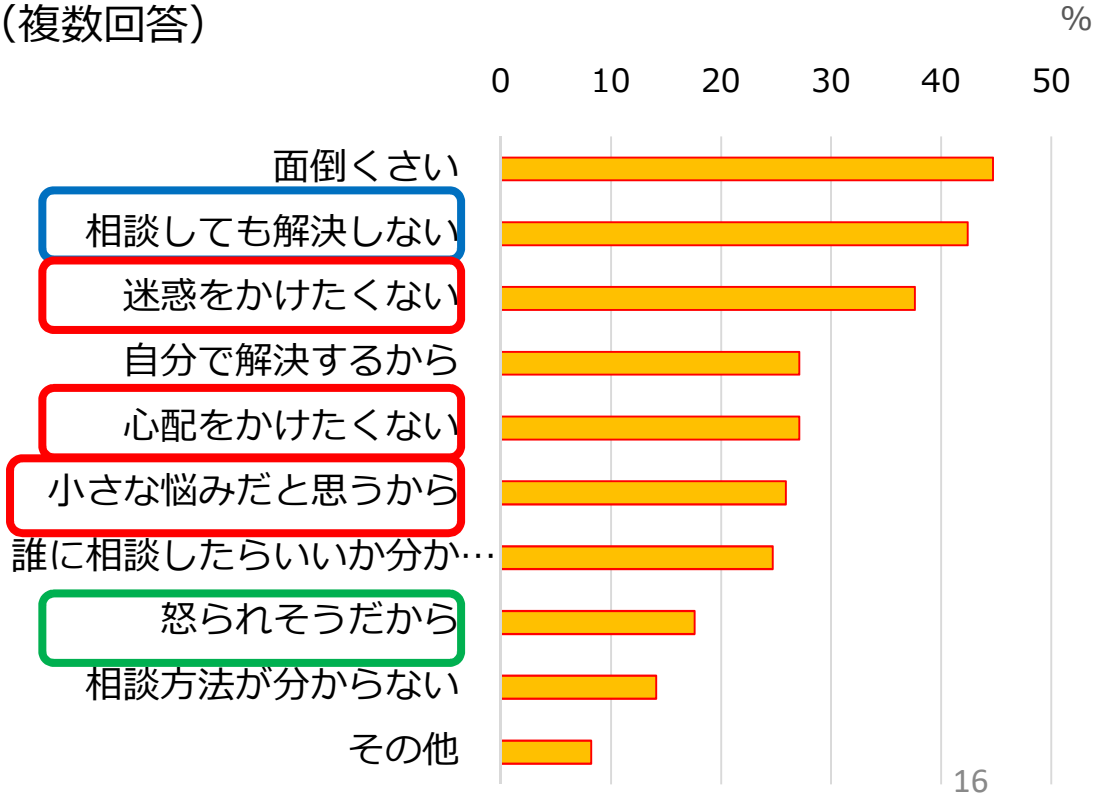
◆　主な取組

○　ＰＴＡ指導者研修会のテーマに自殺予防を追加

○　学級ＰＴＡ等で保護者向け自殺予防リーフレットを活用した啓発

○　子ども支援者向けの自殺予防研修

（研修後の保護者の感想）

・ 毎日の会話の中で見逃さずに対応したい。
・ 単なる愚痴として聞いていたが、しっかり話を聴いてあげたい。
・ 自分の子どもだけでなく、地域全体で子どもを大切にしていきたい。
・ 大人に話しても大丈夫だと、子どもに安心してもらえるよう大人が変わらねば。
・ 大人が子供に手を差し伸べられるようにしたい。

「SOSの出し方に関する教育」実施３か月後調査で「悩みがあるが相談していない」子どもの「相談しない理由」（複数回答）