

# 自分と身近な人のところとからだ 異変に気づいてつなぐ

誰にでもいろいろなきっかけで、ところやからだに不調が現れることがあります。不調に気づいたら、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

## ところの不調

- イライラする
- やる気がでない
- 何をしても楽しくない
- 気分が落ち込んでいる
- 人と話すのが怖い
- 常に不安・緊張を感じている

## からだの不調

- 食欲がない
- よく眠れていない
- 疲れやすい
- 痛みがある
- ケガが多い

## ところの体温計

インターネット上で質問に答えと、ところの健康状態をチェックすることができます。



## 相談先はこちら

ところのちよもやを誰かに話したい

### 東京多摩いのちの電話

042-327-4343  
月～日 10:00～21:00 年中無休  
毎月第3金曜 10:00～翌々日の日曜 21:00

専門の電話相談員がお話を伺います。

相続・遺言や人権・身の上相談がしたい

### 多摩市秘書広報課

予約電話 042-338-6806  
予約受付 平日 8:30～17:00

弁護士等、専門資格のある相談員が相談に応じます。

障がい者支援を知りたい

### 多摩市障害福祉課

042-338-6847  
平日 8:30～17:00

障害に関する相談窓口の案内や各種サービスの利用支援を行います。

子育てについて心配ごとがある

### 多摩市立子育て総合センター「たまっこ」

042-355-3777  
月～土 9:00～18:00

子育て相談や地域情報の提供を行っています。

学校で困っていることがある

### 教育相談

042-372-1030  
月～土 10:00～12:00  
13:00～17:00

いじめや不登校等をはじめ学校生活の悩みや教育に関する相談の窓口です。

生活や仕事の不安・心配ごとを相談したい

### しごと・くらしサポートステーション

042-338-6942  
平日 9:00～18:00  
土曜 9:00～17:00

生活や仕事の不安・心配ごとに関するお話を伺い支援します。

お年寄りのことで相談したい

### 多摩市高齢支援課

042-338-6846  
平日 8:30～17:00

高齢者を対象とした各種支援を行っています。

心身の不調について相談したい

### 多摩市健康センター

042-376-9111  
平日 8:30～17:00

健康に関する様々な相談を受け付けています。

誰にも話せない悩みごとがある

### 心のテレホンサービス

042-338-6818  
金曜 13:30～16:00

専門カウンセラーが電話で相談に応じます。

相談窓口の詳細・その他の窓口は市公式HPに掲載しています。SNS・メールなどで相談できる窓口もあります。



印刷物番号

31-18

発行：多摩市役所 編集：福祉総務課  
発行日：2019年（令和元年）9月  
〒206-8666 東京都多摩市関戸 6-12-1  
TEL：042-338-6889

# 多摩市

# いのちとところのサポートプラン

## みんなでつながる あしたへつなげる いのちを支える

多摩市では市民が心身ともに健康で生きがいを持って暮らすことのできるまちを目指しています。そのためには、地域で助け合える仕組みをつくることや、一人ひとりがところとからだの健康について理解を深めること、相談・支援などのサポート体制を充実させることが大切です。

こうしたまちづくりを進めるため、多摩市は、「いのちとところのサポートプラン」をつくりました。このプランでは、市民・関係機関・行政が、一体となって課題に働きかけることができるよう、目標や対策の方向性、特に力をいれる取り組みなどを明らかにしています。まちの目指す姿「みんなが笑顔 いのちにぎわうまち 多摩」のために、何ができるのか一緒に考えていきましょう。

## あなたにもできる！ ゲートキーパーとは？

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人の話を受けとめて寄り添い、必要に応じて専門の相談機関につなぐ役割を期待される人のことです。特別な資格がなくてもなることができます。自分にできることから行動を起こすことがゲートキーパーへの第1歩です。

## 誰でもゲートキーパー 3ステップ

### 1 気づいて声かけ

「表情が暗い」「食欲がない」などいつもと違う身近な人の様子に気づき、まずは勇気を出して声をかけてみましょう。声をかけることで「あなたはひとりじゃない」というメッセージを伝えることができます。

#### 声かけ例

「何かつらそうですが何かありましたか？」  
「最近眠れていますか？」

### 2 聞いて受けとめる

相手の話に動揺しないようにところの準備をし、話しやすい環境をつくり、最後までじっくり聞きましょう。

#### NG例 否定・安易な励まし

「がんばれ」  
「そのうち何とかなる」

#### OK例 共感

「つらかったですね」  
「よく頑張りましたね」

### 3 つないで見守る

話を受けとめ本人の了承を得た上で、理解者であるあなたがサポートして、専門機関に相談するようすすめましょう（裏面に相談先を記載しています）。

決して焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。



周りの人の力になれるゲートキーパー。まずは声をかけてみることから始めてみませんか？

# 誰も自殺に追い込まれることのない多摩市の実現を目指して

多摩市は、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。そのためには、生きることに対して立ちほかかるもの（自殺のリスク要因）を減らすと同時に、生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）を増やし、「生きることに関するすべてを支援する」ことが大切です。

このような考え方のもと、人財育成、関係機関との連携強化、行政のサポート内容の充実など、多方面から総合的に取り組みを進めていくことができるよう、**5つの基本施策**と、多摩市において特に力をいれるべき**4つの施策**を決めました。

## 2 育てる

### 自殺対策を支える人財の育成

悩んでいる人、問題を抱えている人に「気づく」人財育成の充実のため、市職員向けのメンタルヘルス研修、市民・市職員・専門職・関係団体それぞれに向けたゲートキーパー研修や多摩市版地域包括ケアシステム研修を行います。

#### 目標

多摩市版地域包括ケアシステムの研修開催数 年**3**回以上

## 1 つながる

### 地域におけるネットワークの強化

市、関係機関、企業、市民の連携・協働のため、自殺対策庁内連絡会による連携強化と自治会・町会活動の推進を行います。

#### 目標

自殺対策庁内連絡会の開催 年**3**回以上

自治連合会加盟団体数 **115** 団体以上

## いのちを支えるため、今取り組むこと

## 3 広める

### 住民への啓発と周知

相談機関の情報の提供や市民の自殺対策に関する理解を深めるため、メンタルチェックシステム「こころの体温計」や啓発グッズを活用し、啓発と周知を行います。

#### 目標

こころの体温計アクセス数 **86,000** 回以上

啓発グッズ配付部数 **5,500** 部

## 特に力をいれて取り組むこと

### 1 生活困窮者への自殺対策の推進

生活困窮者の自殺リスクを減らすため、生活困窮者への支援、ひとり親家庭相談事業を行います。

目標 ひとり親家庭相談延べ相談者数

**1,620** 人

### 3 高齢者の自殺対策の推進

地域住民同士が支え合いながら自分らしく生きる暮らしのために、市民および関係団体との連携の強化、生活支援体制の整備、地域包括支援センターの運営を行います。

目標 介護予防通いの場参加団体・参加者数

**100** 団体 **3,000** 人

### 2 無職者・失業者への自殺対策の推進

無職者・失業者の自殺リスクを減らすため、就業労働相談事業や障がい者チャレンジ雇用・就労支援事業を行います。

目標 就労支援件数

**6,500** 件

### 4 子ども・若者向け自殺対策の推進

多様な若年層の悩みに対応するため、多摩市立教育センターの運営や若年層向け心の健康啓発事業、子ども若者育成支援事業、公民館学級・講座等社会教育事業、命と人権の授業を行います。

目標 自殺予防関連講座開催数

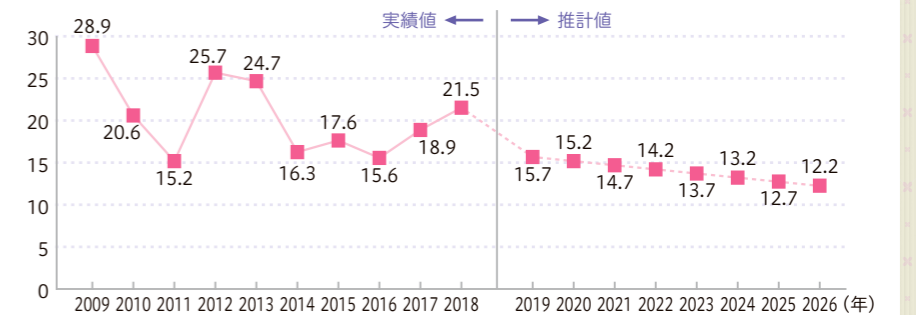
年**3**回

## 目標と期間

この計画は、**2026年までに自殺死亡率12.3以下、自殺者数18人以下に減少させることを目標としています。**

計画の期間は2019年度から2023年度までの5年計画です。

## 多摩市の自殺死亡率\*



\*自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数（人/人口10万）  
2018年までの数値は「厚生労働省 地域における自殺の基礎資料 A7表」より作成

## 4 支える

### 生きることの促進要因への支援

生きることの促進要因を増やすため、身近な人を亡くされた方や自殺未遂者への支援、子どもの居場所を担う関係職員向けハンドブックの作成・配付を行います。

#### 目標

自殺未遂者への支援相談先一覧の配付協力機関数 **4** ヶ所

自死遺族支援「わかち合いの会」開催回数、連携地域数 **12** 回 **3** 市

## 5 教える

### 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

命の大切さやいざという時に誰に助けを求めれば良いのかを教えるため、DVD教材によるSOSの出し方教育や中学1年生向け小冊子事業を行います。

#### 目標

DVD教材実施校数 **26** 校

小冊子事業実施校数 **11** 校

計画の詳細は市公式HPに掲載しています。



〈多摩市HP〉