

～ 明日もそこにいてほしい ～

健康推進課の自死対策予防事業の主な取組み



いのち
支える

健康福祉部健康推進課

主な取組



- (1) 自死予防動画による啓発
- (2) 紙媒体による啓発
- (3) その他周知啓発
- (4) 松江市職員ゲートキーパー研修
- (5) 第49回自殺予防学会における発表
- (6) 自死対策ワーキング
- (7) 自死遺族への支援

(1) 自死予防動画による啓発

令和6年度更新した啓発動画を、9月(自死予防週間)、3月(自死対策強化月間)のそれぞれ1か月間、市内デジタルサイネージや、SNS広告を活用しながら放映しています。

デジタルサイネージ放映場所:伊勢宮サイネージ、松江京店カラコロVISON、松江市営バス
SNS広告:Youtube、Instagram

伊勢宮サイネージ



松江京店カラコロVISON



松江市公式Instagram



(1) 自死予防動画による啓発

SNS広告は、Youtube、Instagramの視聴者が関連キーワードを検索した場合に、動画間のCMに松江市の自死予防動画が流れる仕組みです。

関連キーワードは、課内や自死対策ワーキングで検討し、毎年見直しをしながら設定しています。

Youtubeは55～64歳、
Instagramは18～24歳の視
聴が多くなっています



R7.9月		
	Youtube	Instagram
表示回数	154,068	124,573
男性	84,591	57,999
女性	42,545	65,890
不明	26,932	684
視聴回数 ※15秒以上視聴した人数	77,663	2,384
クリック数 ※リンクから松江市の ホームページへの アクセス数	106	1,172

(2) 紙媒体による啓発

令和3年に松江市と松江市医師会協働で作成した啓発ポスターを、今年度増版し、市内医療機関、事業所へ配布しました(550部)。今後は公民館や健康まつえ応援団登録事業所へも配布予定です。
また、国から発行されるポスターや、松江圏域健康長寿しまねこころの分科会が作成されたリーフレットや啓発媒体などを各地区に配布し、啓発を行いました。

松江市・松江医師会作成ポスター



国作成ポスター



各種リーフレット・啓発媒体



↑自死対策ワーキングのメンバーである松江商工会議所にも協力いただき、事業所へ配布を行いました。

(3) その他の周知啓発

松江市報9月号・3月号や松江市HPにて周知啓発を行いました。

市報9月号

**いのち
支える**

～あしたもそこにおいてほしい～
松江市自死予防運動を実施中です

健康推進課 ☎60-8162

本市では毎年9月10日～16日に「自死予防運動」を行っています。市民の皆様のご協力もあり、自死者数は減少してきています。9月は相談窓口の周知など、情報発信の取り組みを強化し、自死予防の啓発を行っています。

あなたの周りで悩んでいる人がいたら…

身近な人の悩みを抱えている様子や、体調の悪い様子に気づいたら、声をかけ、皆で支え合ってください。

次の対応をすることで、悩みを解決する糸口が見つかることがあります。

- 1 気づく**
これまでと変わった様子の人に気づいたら…
- 2 声をかける**
悩んでいることに気づいたら勇気をだして声をかけてみてください
- 3 傾聴**
悩み事を打ち明けられた時まずはしっかりと話を聴きましょう
- 4 つなぐ**
早めに適切な相談機関を勧めましょう
- 5 見守る**
これからも相談にのることを伝えましょう

※上記社会的役割を担う人をゲートキーパー（=金の門番）と言います。市ではゲートキーパー養成研修を実施しています。所属する団体などでご希望があれば健康推進課までご連絡ください。

繋げる相談先があります

つらい時は、ひとりで悩まずに相談してみませんか？
◎本市の相談窓口（いずれも平日8:30～17:15）

気持ちがつらいとき **お金で困っているとき**

健康推進課 くらし相談支援センター
☎60-8154/8156 ☎60-7575

YouTubeや動画のデジタルサイネージで周知を放映し、相談呼びかけをしています。

QRコード (市報9月号の相談先) (市報3月号の相談先)

相談先の案内一覧(松江市HP)

お悩みごとの相談先

いいね! シェアする × ポスト

- 相談先(経済・消費生活の悩み)
- 相談先(仕事の悩み)
- 相談先(子ども・青少年の悩み)
- 相談先(子育ての悩み)
- 相談先(自死関連の悩み)
- 相談先(生き方・こころ・からだ)
- 相談先(福祉・介護の悩み)
- 相談先(法的トラブルの悩み)

(3) その他の周知啓発

松江市役所の窓口や公用車へステッカーを掲示して、啓発を行いました。
また、玄関入り口や施設内でチラシや動画にて啓発しました。

窓口における啓発スタンド



公用車のステッカー



玄関入り口のポスター掲示



(3) その他の周知啓発

自死対策強化月間(3月)には、イオンモール松江SCにおいて、街頭啓発や自死予防動画の放映、ポスター掲示を行いました。

また、松江市営バスの電子掲示板、FM山陰も活用しながら周知を行っています。

イオンモール松江SCにおける街頭啓発



イオンモール松江SC内動画配信



松江市営バス電子掲示板による周知



(4) 松江市職員ゲートキーパー研修

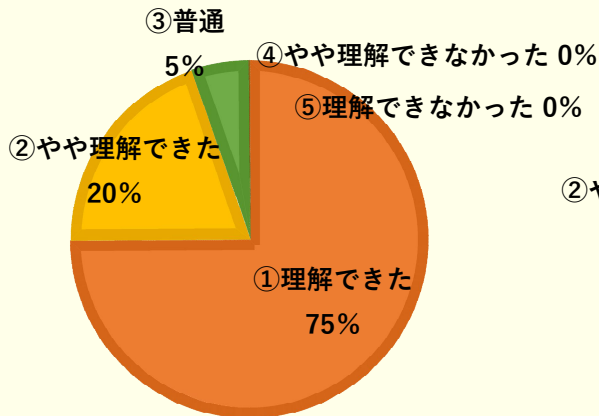
令和7年度は人事課と協同し、松江市職員研修にてゲートキーパー研修を行いました。

松江市全職員を対象とした研修であり、パソコン・印刷資料の視聴どちらかによる受講方法で実施しました。

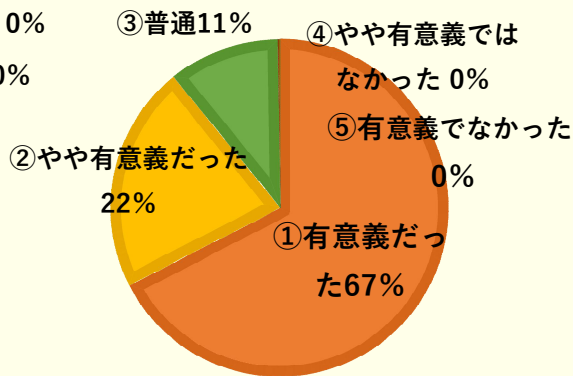
【令和7年度ゲートキーパー研修】

回答者数:1,602人(受講後アンケートへの回答者を受講者として計上)

《理解度》



《満足度》



03 ゲートキーパーについて

ゲートキーパーとは「命の門番」をさします。
保んでいる家族や仲間の変化に気づき、適切な対応（気づき、声をかけ、傾聴し、必要な支援へつなぐ、見守る）を贈ることができる人のことです。



《感想(一部抜粋)》

- ・この研修で初めてゲートキーパーという言葉を知りました。まずは自分の周りの人とかかわるときにいつもと何か様子がちがうことに気づけるようになりたいと思いました。そして一声かけ、話をしっかり聴いてあげたり、共感してあげられるようにしたいと思います。
- ・日々仕事をしていく中で、様々な悩みを抱えたり、追い込まれたりする瞬間はあると思うが、自分の周りに安心して話ができると思える人がいるだけで、救いになると感じた。自分もゲートキーパーとしての役割が担えるようになり、**9**いと改めて実感した。

(5) 第49回自殺予防学会における発表

松江市医師会からお声がけいただき、第49回自殺予防学会へ健康推進課5名で参加しました。また、当日はシンポジストとして、自死対策に取り組む全国の関係者へ「松江市医師会と連携した自死対策の取組み」をテーマとし、発表しました。シンポジウム、パネル展示などにも参加し、自死対策について多角的に学びました。

シンポジウムにおける発表

抄録(一部抜粋)



シンポジウム3 地域医療と自死予防：地域でいきづらさに向き合う

SY3-1 松江市医師会と連携した自死対策の取組み

堀江 亜由美¹⁾、山崎 透¹⁾、太田 智子¹⁾、吉原 大貴¹⁾、山根 拓朗¹⁾、細田 真司²⁾、堀 浩太郎³⁾

1) 松江市健康福祉部 健康推進課、2) こころの診療所 細田クリニック/松江市医師会 会長、3) 堀内科・胃腸科医院/松江市医師会 副会長

松江市では、平成22年度から自死対策に取り組んでおり、当初から松江市医師会とも連携し、市職員、事業所、民生児童委員などへのゲートキーパー研修や大学生への啓発などを継続して実施していた。平成27年の本市自死者数は38人、人口10万人当たりの自死者数は184(全国185、鳥根県229)で平成19年時(自死者数59人、人口10万人当たりの自死者数28.1)に比べ減少してきている状況であった。

平成28年の自殺対策基本法改正をうけ、松江市自死対策推進計画を平成30年度に策定し、「誰も自死に追い込まれることのない松江の実現」を目指し、令和4年の人口10万人当たりの自死者数129以下を目標にかけた。

(6) 自死対策ワーキング

松江市医師会、松江商工会議所と協働した取組みとして、「自死対策ワーキング」を令和3年7月から定期的に開催しています。

自死の現状について共有し、専門的な助言を得ながら対策を検討しています。

令和7年度は計5回(開催予定を含む)開催し、松江市の自死対策について意見交換を行っています。

◎令和7年度 自死対策ワーキング

第1回:5月20日(火)

第2回:7月22日(火)

第3回:10月22日(水)

第4回:12月22日(月)

第5回:2月16日(月)

その他、事業についての検討を2回実施

令和7年度第5回自死対策ワーキングの様子



(7) 自死遺族への支援

- ・自死遺族の方が痛みや悲しみを分かち合う場として定期的に行われている「分かち合いの集い」に参加しました
- ・市報に松江で開催される「分かち合いの集い」を掲載しました
- ・自死遺族で構成される「しまね分かち合いの会 虹」の方々と3月にさんびるプラバホールのエントランスで「自死予防パネル展」を実施します。市報3月号でパネル展の周知を行います

◎令和7年度 分かち合いの集い

第1回:4月19日(土)

第2回:6月21日(土)

第3回:8月16日(土)

第4回:10月22日(土)

※健康推進課職員3人参加

第5回:12月20日(土)

第6回:2月21日(土)



自死遺族 分かち合いのつどい

【分かち合い】自死遺族が痛みを共に語り、分かち合う集いを開催しています。

秘密は固く守られます。(参加は自死遺族の方のみ)

【交流会】自死問題や遺族支援に関心のある方との交流会です。

誰でも参加可能ですが、前日までに申し込みが必要です。

【参加費】300円(茶菓子・資料代)

日時:2月21日(土曜日)14時00分~17時00分(14時00分~分かち合い/15時30分~交流会)

受付開始時間:13時45分~

場所:いきいきプラザ島根

連絡先:「しまね分かち合いの会・虹」事務局(090-4692-5960)

←ホームページ

～私たちのまさか～ 自死遺族の想いを伝えるパネル展

「悲しみと寄り添いながら生きていく」

「私たちがのような悲しみが、これ以上生まれないように」

大切な人を亡くした遺族の声を、そのままの言葉で伝えるパネル展です。
ひとつひとつの言葉が、“生きること”を見つめ直すきっかけになります。

開催日時:3月11日(水)~3月23日(月)9:00~22:00

(11日(水)は12:00~、17日(火)は休館、23日(月)は17:00まで)

会場:さんびる文化センタープラバホール 1階エントランスホール



市報3月号→

(7) 自死遺族への支援 (パネル展)

～私たちのまさか～ 自死遺族の想いを伝えるパネル展

開催日時:3月11日(水)～3月23日(月)9:00～22:00

(11日(水)は12:00～、17日(火)は休館、23日(月)は17:00まで)

会場:さんびる文化センタープラバホール 1階エントランスホール

パネル展の様子



令和8年度の取組み方針 について

■松江市全体の雰囲気づくり

松江市内のいたるところに、相談窓口の周知やメッセージがあり、地域、社会全体で見守られている、支えられているような雰囲気づくりを行う
いつでも相談できるような環境づくりを検討する

■継続した取組み(特に働き世代へのアプローチに注力する)

引き続き、専門的な助言を受けながら、継続した取組みを行う