

## 午後9時まで相談可能・土日祝日の相談にも対応 奈良県初「奈良市オンラインこころのケア相談事業」の開始

我が国の年間の自殺者数は、平成27年は23,806人でしたが、令和3年は21,077人（厚生労働省自殺対策推進室「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」）でした。減少しているものの、依然として高位にあります。

本市では、令和3年は48の方が自殺で命を落とされました。傾向としては、女性が男性を上回り、若年者の自殺が増加しています。また、新型コロナウイルス感染症の影響により新しい生活様式に順応できずストレスを抱えたり、経済的に困窮することで、今後自殺者の増加が懸念されているところです。そこで、これまでの電話や対面、訪問等による相談に加えて、新しくオンラインでのカウンセリング相談として「奈良市オンラインこころのケア相談事業」を、8月1日から新たに開始します。

### TOPICS

- ・ オンライン上での相談事業は、奈良県内の自治体や、近畿圏の中核市としては初。
- ・ 実施期間は8月1日から令和5年3月31日まで。予約受付は24時間、午後9時まで相談可能。土日祝日も対応。
- ・ 保健所や医療機関まで足を運ぶことができない方、コロナ感染の恐れから人に会うことをためらっている方、保健所が相談を受け付けている時間に相談ができなかった方等に相談の機会を増やし、一人でも多くの悩みを抱えた市民の方が、相談窓口につながり問題解決に近づくことができるよう支援。
- ・ 安倍元首相銃撃事件を受け、7月10日から7月15日まで臨時の「市民こころの相談ホットライン」を臨時開設（相談件数：計104件）。同ホットラインは終了しましたが、引き続き相談を必要とする市民の方の受け皿として、今回のオンライン相談事業を活用していただく。

## 1 これまでの本市の取り組みと今後について

- ・ 本市では、平成 31 年 3 月に「いのち支える奈良市自殺対策計画」を策定し、「誰もが自殺に追い込まれることのない奈良市」を目標に取り組みを行っています。
- ・ 計画では、国が定める「2015 年から 2026 年までに自殺死亡率 30%以上減少」を目標値としています。また、本市の自殺者の傾向に合わせ、「高齢者、生活困窮者、無職者・失業者」への対策を重点課題とし、そこに「子ども・若者」を追加して取り組むこととしています。
- ・ 自殺は様々な悩みが複雑に絡み合い、追い詰められた末の死だと言われています。計画では、こころやからだの健康、経済・生活、職場・学校での問題などの要因が、深刻化する前に、市や専門機関だけでなく、仕事や生活で関わる周囲の人々を含めた相談や支援体制につながることで、自殺予防になることを目指しています。

## 2 奈良市オンラインこころのケア相談事業

### ◎目的

コロナ禍以降、女性・若者・生活困窮者の自殺が増えており、保健所まで足を運ぶことができない人、保健所が相談を受け付けている時間に相談ができない人等に対して、気軽に相談できる機会を増やすことで、自殺リスクの高まりを緩和・軽減し、自殺予防対策を図ります。

### ◎実施

実施主体：奈良市（株式会社エイジェックに委託）

担 当 課：保健予防課

### ◎期間や相談枠など

期 間：令和 4 年 8 月 1 日～令和 5 年 3 月 3 1 日

対 象：奈良市在住の方

相談枠：月 30 回以上の予約枠を設け、うち 10 回以上は土曜日、日曜日、祝日に枠を設ける。

午前 9 時から午後 9 時まで（1 回 50 分で、原則一人 1 回まで。無料）

## ◎内容

- (1) 利用希望者は、奈良市ホームページにある予約フォームから申し込む。
- (2) 予約後、事業所から日程調整の連絡が入り、利用者の E メールにオンライン接続用 URL が送付される。
- (3) 予約時間に、パソコン、タブレットやスマートフォンを用いてオンラインカウンセリングを受ける。(委託業者はカウンセリング終了後、件数等の報告を奈良市へ提出)

継続したカウンセリングの必要性がある場合は、カウンセリング先の情報提供を行います。また、カウンセリングよりも医療の必要性が高い場合は、受診を提案したり、保健所の精神保健福祉相談につなぐ場合もあります。

## ◎相談員

事業所に所属する公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士、看護師の資格がある人  
※資格以外の条件として、相談経験があること

## ◎契約額

3,190,000 円 (税込)

※新型コロナウイルス感染症セーフティネット強化交付金 (補助率 3/4) を活用

## 9 スケジュール

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| 令和4年7月8日 | 入札                           |
| 7月20日まで  | 契約締結                         |
| 7月26日から  | 奈良市ホームページの専用申し込みフォームから申し込み開始 |
| 8月1日から   | 相談開始                         |



## 3月は自殺対策強化月間です

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死であると言われています。市では新型コロナウイルスの感染拡大を背景に、女性や若い人の自殺者数が増加しており、経済的な苦境や、孤立に陥る人も増えています。市民の誰もが自殺に追い込まれることのないまちを実現できるよう、SOSを見逃さず自殺対策につなげていきたいと考えています。



奈良市自殺対策  
ロゴマーク



奈良市自殺対策  
キャラクター  
「ラブキー」

### 悩みを抱えている人へ

支えてくれる人や場所があります。  
1人で悩まず、相談してみませんか。

#### 臨床心理士のこころの健康相談

毎月第2・4月曜日 午後1時半～4時半 ※予約要  
保健予防課 ☎93-8397 はぐくみセンター4階



※かけ間違いに注意してください  
◀くわしくはこちら



ためしてみませんか？

#### こころの体温計

ストレス度、落ち込み度をチェック

ストレス度や落ち込み度を  
チェックしてみませんか。



その他にも、心の健康、学校問題、  
女性の悩み等のさまざまな相談を行っています。  
◀相談窓口一覧はこちら



▲くわしくは  
こちら

### 自死遺族の相談

#### 電話相談

よりそいの会あかり ☎35-7200

毎週火曜日 午前10時～午後4時

グリーフスペースなら ☎93-8397

毎週木曜日 午後1時半～4時半

※保健予防課を中継。かけ間違いに注意  
してください

#### 集い

##### 自死遺族の集い

奇数月第4日曜日 午後2時～4時半

はぐくみセンター1階

##### グリーフスペースなら

毎月第4木曜日 午後1時半～4時

はぐくみセンター3階

※集いについての問合せは左記の電話相談窓口へ



### 「いのちの 大切さ」 標語



最優秀賞「大丈夫？その一言で笑顔の輪」 藤本舜永さん(10歳)  
優秀賞「知っている？心って、命の中にあるんだよ」 川村玲斗さん(8歳)  
優秀賞「しんどい時に言える雰囲気、気づける環境」 柏木大河さん(13歳)

### 自殺対策強化月間のイベント

#### ポスター展示

関西文化芸術高等学校の協力で、若者向けにポ  
スターで啓発します。

【とき・ところ】

◆3月18日(金)まで はぐくみセンター1階

◆3月22日(火)～25日(金) 市庁舎1階連絡通路  
市内の駅にも掲示予定。

#### 本の展示 (3月中)

いのちの大切さに関する書籍等を展示

【ところ】市立図書館(中央・西部・北部)

#### ゲートキーパー 養成講座

自殺のおそれがある人を早期  
発見し、予防につなげるゲ  
ートキーパーの養成を地域で  
行っています。

※申込は保健予防課へ



くわしくはこちら▲

【問合せ】保健予防課 ☎93-8397 ※かけ間違いに注意してください