

第6章 東郷町自殺対策計画

1 計画策定の背景と目的

平成 28 (2016) 年に自殺対策基本法が改正され、誰もが「生きることの包括的支援」としての自殺対策に関する必要な支援を受けられるよう、市町村自殺対策計画を策定することが義務付けられました。

全国的に見ると、自殺の背景には、健康や精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、学業不振、孤立等、様々な要因があり、これらの要因が複雑に絡み合うことで、当事者には自殺しか選択肢が見えない状態になると言われています。

そのような人の自殺を食い止め、生きることへの希望を見出すためには、あらゆる機会を捉え自殺リスクを早期に発見するとともに、様々な手段で、継続的に働きかけることが大切です。

こうしたことから、行政として全庁横断的な連携体制を構築し、関係機関と連携しながら、心温かな「生きることの包括的支援」となる自殺対策関連の施策を進めるため、自殺対策計画を策定します。

なお、「生きることの包括的支援」は地域福祉の推進にも密接に関係しているため、本町の自殺対策計画は、東郷町地域福祉計画・地域福祉活動計画と一体的に策定します。

2 計画の位置付け

本計画は、自殺対策基本法第 13 条に基づく市町村自殺対策計画として策定するものです。

誰もが「生きることの包括的支援」を受けられるように、上位計画である「東郷町総合計画」及び「東郷町地域福祉計画」、他の関連する計画との整合性を図りながら必要な取組を示します。

3 計画の期間

本計画の期間は、令和 2 (2019) 年度から令和 7 (2024) 年度までの 6 か年を計画期間とします。

4 計画の体系

本計画は、国が作成した「地域自殺対策政策パッケージ」における「基本パッケージ*」と「重点パッケージ*」、そして、上位計画である「東郷町地域福祉計画」の5つの基本目標に沿って展開し、「誰も自殺に追い込まれることのない温かなまち 東郷町」を目指します。

■基本パッケージ*

地域におけるネットワークの強化
自殺対策を支える人材の育成
住民への啓発と周知
生きることの促進要因*への支援
児童生徒のSOSの出し方に関する教育

■重点パッケージ*

子ども・若者
勤務・経営（社会人）
高齢者
生活困窮者
無職者・失業者

■基本目標

1 みんなの困りごとを早期発見・予防する仕組みづくり
2 みんなでつなぎ・みんながつながる体制づくり
3 丸ごと受け止める体制づくり
4 適切な福祉サービスの提供
5 見守り・支え合う体制の充実 ～合言葉は「ありがとう」「お互いさま」～

■目指すべき姿

誰も自殺に追い込まれることのない温かなまち 東郷町

5 本町の自殺に関する現状と課題

※警察庁自殺統計原票データより厚生労働省が作成した統計を使用しています。

(1) 自殺者数

本町の自殺者数は、平成 26（2014）年に 10 人を超えたほかは、概ね 5 人前後で推移していましたが、平成 30（2018）年に再び 10 人となっています。

自殺死亡率は、全国や県と比べ概ね低い値で推移しています。また、性別・年代別の自殺死亡率は、男性の 20 歳代、50 歳代、80 歳以上、女性の 50 歳代、70 歳代で全国や県よりも高くなっています。

■自殺による死亡者数の推移

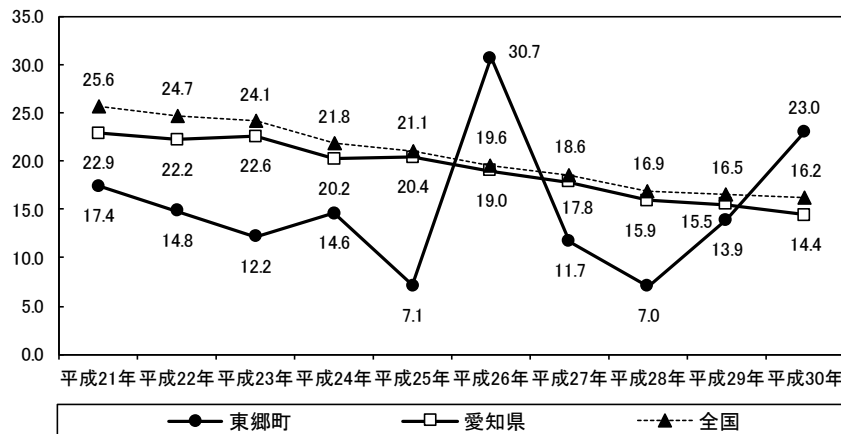
単位：人

	平成 21 (2009)年	平成 22 (2010)年	平成 23 (2011)年	平成 24 (2012)年	平成 25 (2013)年	平成 26 (2014)年	平成 27 (2015)年	平成 28 (2016)年	平成 29 (2017)年	平成 30 (2018)年
総数	7	6	5	6	3	13	5	3	6	10
男性	6	4	3	4	3	9	3	2	5	7
女性	1	2	2	2	0	4	2	1	1	3

資料：自殺の統計（厚生労働省、各年）

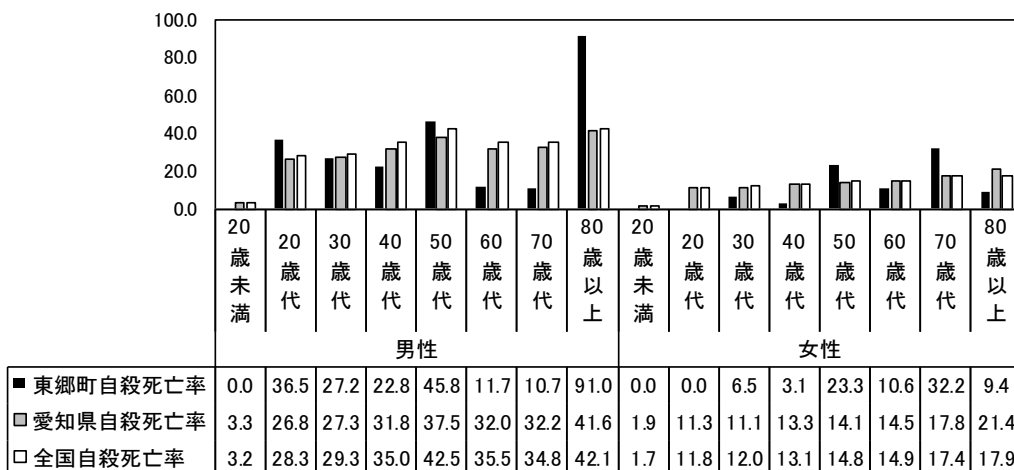
■自殺死亡率の推移

※自殺死亡率…人口 10 万人当たりの自殺者数の割合



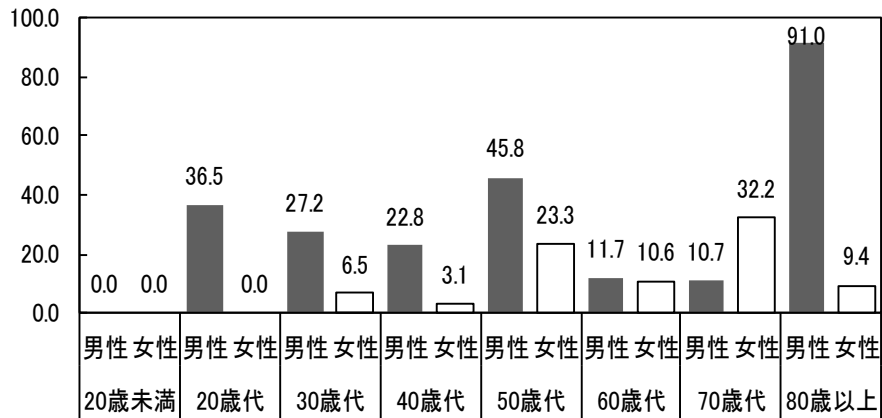
資料：自殺の統計（厚生労働省、各年）

■性別・年代別自殺死亡率（平成 21（2009）年～平成 30（2018）年平均）



資料：自殺の統計（厚生労働省、各年）

■本町の性別・年代別自殺死亡率（平成 21（2009）年～平成 30（2018）年平均）



資料：自殺の統計（厚生労働省、各年）

(2) 自殺の特徴

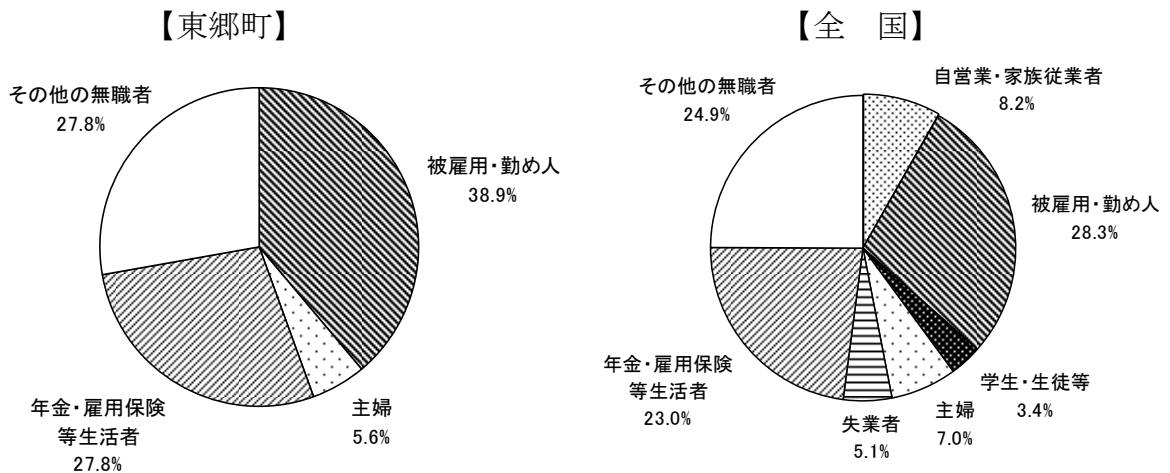
本町の主な自殺の特徴をみると、男性の 80 歳以上が多く、人間関係や生活苦等が背景としてみられます。また、職業別では全国と同様、被雇用・勤め人の割合が最も高くなっています。

■主な自殺の背景（平成 25（2013）年～平成 29（2017）年）

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 【20・30代】 | |
| ・職場の人間関係 | ・職につけないことによる将来への悲観 |
| ・ひきこもり | ・非正規雇用や無職による生活苦 |
| 【40代以降】 | |
| ・失業による生活苦 | ・高齢で身体疾患がある |

資料：自殺実態プロフィール（自殺総合対策推進センター、各年）

■職業別自殺者数の割合（平成 21（2009）年～平成 29（2017）年 東郷町、全国）



資料：自殺の統計（厚生労働省、各年）

(3) 自殺対策に関する課題

① 自殺リスクの早期発見・早期対応

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、決して一部の人の問題ではなく、誰にでも起こり得る問題です。

自殺を未然に防ぐためには、自殺リスクを早期に発見することが重要であり、精神疾患や依存症等に関する正しい知識を普及するとともに、地域や学校、職場など様々な場所で啓発することが必要です。

また、本町の自殺死亡率は、国や県に比べて低い数値で推移しているものの、80歳以上の男性の自殺死亡率が突出して高くなっています。

これは、高齢で心身機能が低下し、自宅に閉じこもりがちであったり、配偶者や友人等を亡くし、相談できる人が身近にいないといった理由が考えられます。

そのため、地域における自殺リスクを早期発見し、必要な支援へつなぐ人材の育成や、相談窓口を広く周知することが必要です。

② 包括的な支援体制の構築

本町の自殺の特徴を見ると、自殺の背景には、就労に関する悩み、生活困窮、社会的孤立、身体疾患など様々な要因が複合的に絡み合っていることがわかります。

こうした要因は「生きることの阻害要因」とされており、この要因を減らすとともに、信頼できる人間関係を構築したり、心身の健康づくりに努めるといった「生きることの促進要因」を増やすことが自殺予防につながります。

そのため、保健、医療、福祉、教育、労働など様々な分野の関係部署・機関が連携して取り組んでいく体制を構築することが必要です。

6 施策の展開

基本目標1 みんなの困りごとを早期発見・予防する仕組みづくり

■地域におけるネットワークの強化

事業名	内容	担当課
青少年の健全育成	区・自治会と連携し、青少年の健全育成及び非行防止や青少年に関わる問題の早期発見につなげます。	生涯学習課
子育ての不安軽減や孤立化の防止	児童館など保護者が集い交流できる場を設けることで、子育ての不安軽減や孤立化を防ぎます。	こども保育課

■自殺対策を支える人材の育成

事業名	内容	担当課
職員研修の実施・勸奨	職員研修として、町及び研修センター等で実施する自殺対策、人間関係及びメンタルヘルスの研修機会を提供します。	人事秘書課
新規 ゲートキーパー*の養成	地域における自殺リスクの気付き役・つなぎ役の担い手を確保するため、ゲートキーパー*養成講座を関係部署と連携して開催します。	福祉課
学校の教職員に対する意識醸成	新規採用の教員に対して、自殺予防に関する啓発資料を配布し、自殺対策への意識を醸成します。	学校教育課

■住民への啓発と周知

事業名	内容	担当課
多様性への理解の促進	LGBT*に対する理解不足や偏見等が自殺の要因となり得ることから、LGBT*に関する研修等を実施します。	地域協働課
ワーク・ライフ・バランスの推進	過労死の予防のため、ワーク・ライフ・バランスに関する企業向けの啓発チラシを作成するなど、企業の働き方改革を促進します。 町内の企業等に対して、イクボス*に関する情報提供を行います。	地域協働課
DVの根絶に向けた取組	DVや親密な関係の下での暴力を根絶するため、チラシ配布等の啓発活動を実施します。	地域協働課 子育て応援課
障がいのある人への理解と協力の促進	障がいのある人への理解と協力を促すため、「ヘルプマーク」や「サポートハートマーク」等の普及や、障がい者差別の解消に向けた啓発を行います。	福祉課 子育て応援課
精神疾患に関する知識の普及啓発	うつ病等の精神疾患に関するリーフレット等を活用し、病気への正しい知識を普及するとともに、病気の早期発見につなげます。	福祉課 健康推進課

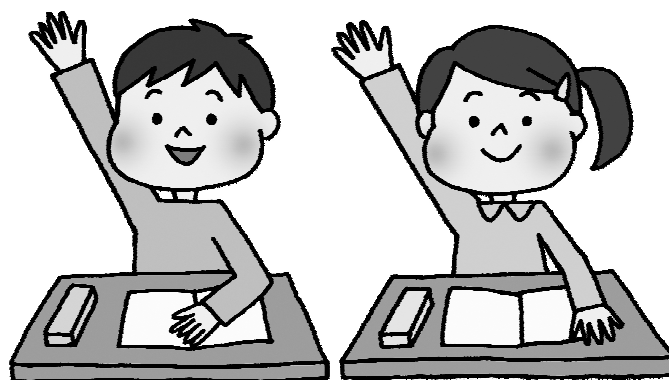
事業名	内容	担当課
虐待の未然防止	高齢者・障がいのある人・子どもへの虐待を未然に防ぐため、虐待に関する通報・相談窓口を広く周知します。	福祉課 高齢者支援課 子育て応援課
生活習慣病と孤食の防止	生活習慣病の予防や孤食の防止に関する啓発を行います。	高齢者支援課 保険医療課 健康推進課
広報紙等を活用した啓発	自殺予防週間と自殺対策強化月間において、広報紙等での周知など啓発活動に取り組みます。	健康推進課
こころの健康に関する啓発	健康講座で、こころの健康や睡眠に関するテーマでの講話を実施します。	健康推進課
アルコール依存症の防止	適切な飲酒量を守るように啓発し、アルコール依存症の防止に努めます。	健康推進課
東郷診療所における啓発	相談機関等に関するチラシやリーフレットを配架するなど、自殺予防の啓発を行います。	東郷診療所
経営者への啓発活動	商工会と連携し、相談機関等に関するチラシやリーフレット等を町内事業所等に配布することで、自殺予防の啓発を行います。	産業振興課
いじめ防止の啓発	町内の小中学校において、人権週間等にいじめ防止に関する啓発を行います。	学校教育課

■ 生きることの促進要因への支援

事業名	内容	担当課
窓口や電話等での取組	窓口や電話等で住民とやりとりする際に、悩みを抱えていてどこの窓口に行けばいいか迷っている人に対し、相談窓口や専門機関等を適切に案内をします。	全課
職員のメンタル不調の未然防止	適切な行政運営のため、職員のストレスチェックを実施し、メンタル不調の未然防止に努めます。	人事秘書課
支援が必要なひとり親家庭の早期発見	児童扶養手当等の手続時に、生活困窮やこころの不調等、支援が必要な保護者の早期発見に努めます。また、内容に応じて、必要な支援につなげます。	子育て応援課
家庭教育等の推進	親子が交流できる場を設けることで、子育ての不安軽減や家庭の教育力を向上します。	生涯学習課

■児童生徒のSOSの出し方に関する教育

事業名	内容	担当課
人権への理解促進	人権をテーマにした作文、書道、ポスターの募集や、人権教室の開催を通じて、子どもの頃から人権への理解を深めます。	地域協働課
児童生徒の相談窓口の周知	悩みを抱えた児童生徒が気軽に相談できるように、スクールソーシャルワーカー*、スクールカウンセラー*、心の教室相談員を配置し、児童生徒に周知します。	学校教育課
教育委員会と学校の連携促進	自殺予防週間及び自殺対策強化月間において、校長会で自殺対策に関する資料の配布により、教職員の意識を向上するとともに、教育委員会と学校との緊密な連携を促します。	学校教育課



基本目標2 みんなでつなぎ・みんながつながる体制づくり

■地域におけるネットワークの強化

事業名	内容	担当課
防犯パトロールの実施	青色回転灯パトロールカーによる町内巡回を強化します。また、地区の自主防犯団体とも連携することで要保護者等を早期発見し、支援につながるよう情報共有に努めます。	安全安心課
民生委員・児童委員による見守り活動の実施	民生委員・児童委員と連携し、地域課題の共有に努めるとともに、見守り活動を実施します。	福祉課
青少年の健全育成【再掲】	少年補導員や区・自治会と連携し、青少年の健全育成及び非行防止や青少年に関わる問題の早期発見につなげます。	生涯学習課

■自殺対策を支える人材の育成

事業名	内容	担当課
新規 ゲートキーパー*の養成【再掲】	地域における自殺リスクの気付き役・つなぎ役の担い手を確保するため、ゲートキーパー*養成講座を関係部署と連携して開催します。	福祉課

■住民への啓発と周知

事業名	内容	担当課
障がいのある人の社会参加の促進	障がいのある人のレクリエーション交流会やスポーツ、芸術祭等を行い、障がいのある人の社会参加の機会を増進します。また、こうした機会を通じて、障がいの有無に関係のない交流の機会をつくり、障がいへの理解・啓発を促します。	福祉課

■生きることの促進要因への支援

事業名	内容	担当課
収納事務における情報の収集	窓口や電話等で住民とやりとりする際に、生活・経済面、納付状況等から勘案して自殺リスクが高まっている対象者の情報を収集した場合は、必要に応じて適切な支援先につなげます。	収納課 保険医療課
成年後見制度利用支援事業	成年後見制度に関する事業の中で当事者と接する際、自殺のリスクが高い人の情報を把握し、支援につなぐための体制を整えます。	福祉課 高齢者支援課

事業名	内容	担当課
児童虐待への対応強化	児童相談所等の関係機関を構成員とした要保護児童対策地域協議会*において、児童虐待の防止・早期発見・早期対応と児童問題に対する適切な対応を図るための体制を強化します。	福祉課 子育て応援課 健康推進課 学校教育課
高齢者の交流の場の提供	老人クラブ活動や地区で実施される高齢者の交流活動を支援し、高齢者のリフレッシュの場を提供します。	高齢者支援課
高齢者の社会参加の促進	高齢者の閉じこもりの予防や社会参加を促進し、地域とのつながりを高めるため、高齢者社会参加ポイント制度を社会福祉協議会と協力して実施します。	高齢者支援課
労働相談の実施	社会保険労務士による労働相談において、相談内容に応じて適切な関係機関につなげます。	産業振興課
いじめ対策の実施	関係機関・団体を構成員とする「いじめ問題対策連絡協議会*」を開催し、いじめの防止に向けて連携を強化します。	学校教育課



基本目標3 丸ごと受け止める体制づくり

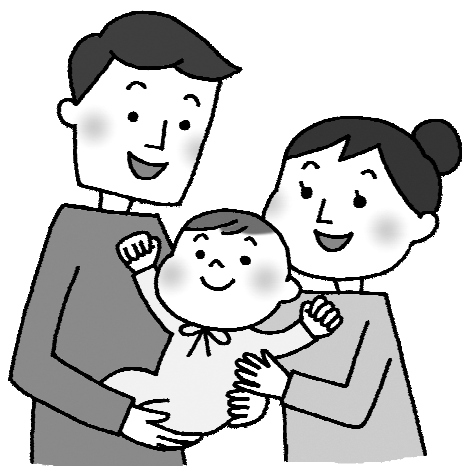
■住民への啓発と周知

事業名	内容	担当課
消費生活センターの周知と相談対応	「日進・東郷消費生活センター」を広く周知します。また、消費生活に関する相談に対応するとともに、他の困りごとを抱えている可能性に配慮し、必要に応じて関係部署につながります。	地域協働課
無料法律相談の周知と相談対応	無料法律相談の実施を広く周知します。また、多重債務や家庭問題等の相談に対応するとともに、他の困りごとを抱えている可能性に配慮し、必要に応じて関係部署につながります。	地域協働課
障がいのある人の相談窓口の周知と包括的な支援	障がい者相談支援センターや地域活動支援センターを広く周知します。また、障がいのある人やその家族からの多様な相談に対応するとともに、関係機関等との連携により包括的に支援します。	福祉課 子育て応援課
精神保健福祉相談窓口の周知	「こころの体温計」や「からだ・こころの健康相談」について周知します。また、精神面で悩みを抱えている人やその家族からの多様な相談に対応する窓口を周知します。	福祉課 健康推進課
高齢者の相談窓口の周知と包括的な支援	地域包括支援センターを広く周知します。また、高齢者及びその家族からの多様な相談に対応し、関係機関等との連携により包括的に支援します。	高齢者支援課
女性のための相談窓口の周知と包括的な支援	女性悩みごと相談や愛知県女性相談センター等の相談窓口を広く周知します。また、関係機関等との連携により包括的に支援します。	子育て応援課
子どもの発達に関する相談窓口の周知と包括的な支援	子どもの発達や子育てに関する相談窓口を広く周知します。また、乳幼児健診時等においても保護者からの相談に対応するとともに、関係機関等との連携により包括的に支援します。	子育て応援課 健康推進課

■生きることの促進要因への支援

事業名	内容	担当課
新規 全庁横断的な連携体制の構築	地域福祉推進プロジェクトチームにおいて、自殺対策について協議するなど、全庁横断的な連携体制を構築します。	福祉課
精神障がいにも対応した地域包括システムの構築	精神障がいにも対応した地域包括ケアシステムの構築を目指し、保健、医療、福祉関係者による協議の場を設置します。	福祉課

事業名	内容	担当課
生活困窮者への支援	様々な背景を抱える生活困窮者は、自殺リスクが高いことに配慮しながら、生活困窮者自立支援制度を適切に運用するとともに、尾張福祉相談センターやハローワークといった関係機関との連携を強化します。	福祉課 社会福祉協議会
精神保健福祉の問題への包括的な対応	精神保健福祉の問題を抱えた人やその家族等に対し、関係各課、保健所、地域活動支援センター等と連携し、包括的に支援を行う体制を構築します。	福祉課 高齢者支援課 健康推進課
地域包括支援センターとの連携	地域包括支援センターと連携しながら、高齢者の自殺対策も含めた地域包括ケアシステムの深化・推進に努めます。	高齢者支援課
妊娠・出産・子育てまで切れ目のない支援	妊産婦及び乳幼児の実情に応じ、妊娠から出産、子育てまで切れ目のない相談対応・支援を行う体制を強化します。	こども保育課 子育て応援課 健康推進課
発達障がいへの支援のワンストップ化	発達の遅れや障がいのある子どもとその保護者の相談支援について、ワンストップで対応できる体制の構築を目指します。	子育て応援課
専門職や関係機関との連携による児童生徒への支援	児童生徒やその保護者に対し、スクールソーシャルワーカー*、スクールカウンセラー*、関係機関と連携し、包括的に支援を行う体制を強化します。	学校教育課



基本目標 4 適切な福祉サービスの提供

■住民への啓発と周知

事業名	内容	担当課
外国人への支援	外国人が必要な生活情報を得られるように、各団体の多言語生活情報について広く周知します。	地域協働課
精神障がいに関する教室やセミナーの周知	精神障がいのある人の家族に対して、障がいの知識の普及や孤立感の軽減、療養支援の技術や意欲の向上を図るため、保健所で開催する教室やセミナー、交流会を周知します。	福祉課 健康推進課
ひとり親家庭への支援	子ども家庭相談や母子父子自立相談支援等を通じ、ひとり親家庭の支援、子どもの貧困対策を行います。	子育て応援課
子育て支援制度の周知	子育ての孤立化を防ぐため、子育て支援センター、児童館、ファミリー・サポート*等の地域資源の周知啓発を行います。	子育て応援課 健康推進課

■生きることの促進要因への支援

事業名	内容	担当課
精神保健福祉相談	精神保健福祉の問題を抱えた人やその家族等からの相談に応じ、面談や訪問を実施します。	福祉課 健康推進課
生活困窮者への支援【再掲】	様々な背景を抱える生活困窮者は、自殺リスクが高いことに配慮しながら、生活困窮者自立支援制度を適切に運用するとともに、尾張福祉相談センターやハローワークといった関係機関との連携を強化します。	福祉課 社会福祉協議会
障がいのある人への総合的なサービス提供	障がいのある人の日常生活及び社会生活を支援するため、保健・医療・福祉・介護・教育が連携し、包括的にサービスが提供されるように努めます。	福祉課 高齢者支援課 保険医療課 こども保育課 子育て応援課 健康推進課 学校教育課 社会福祉協議会
住民基本台帳事務における支援措置	DV、ストーカー等の被害者に生命・身体の危険が及ぶことを防ぐために、住民基本台帳事務における支援措置を適切に運用します。また、必要に応じて、関係機関と情報共有します。	住民課
在宅介護をしている家族への支援	在宅で療養している人の訪問看護を通じ、介護の助言・相談等を行い、必要に応じて医療や福祉の関係機関と連携します。	東郷診療所

事業名	内容	担当課
経営者の困りごとへの支援	経営上の様々な課題に関して、各種専門家に相談できる機会を提供します。	産業振興課
スクールソーシャルワーカー*の配置	スクールソーシャルワーカー*を配置し、課題を抱えた児童生徒及び家庭に対し、学校、スクールカウンセラー*、必要な医療・福祉の関係機関との連携により対応します。	学校教育課
小中学校の就学援助	経済的な事情により就学困難な児童生徒の保護者に対し、就学に必要な費用を援助します。	学校教育課
スポーツ等指導者による健康づくりの推進	スポーツ推進委員や体力づくり推進員を中心に、地域における心身の健康づくりを推進します。	生涯学習課
図書館の活用	子どもから高齢者まで、全ての人が気軽に立ち寄れるような図書館の管理運営に努めます。	生涯学習課
芸術文化に触れる機会の充実	優れた芸術文化に触れる機会を提供し、こころの豊かさを育てる機会を充実します。	生涯学習課
食育の推進	保育園、小中学校における食育講座や児童生徒への給食の献立募集といった取組を通して食育を推進し、子どもたちの健やかな発達につなげます。	給食センター

■児童生徒のSOSの出し方に関する教育

事業名	内容	担当課
児童生徒の相談窓口の周知【再掲】	悩みを抱えた児童生徒が気軽に相談できるように、スクールソーシャルワーカー*、スクールカウンセラー*、心の教室相談員を配置し、児童生徒に周知します。	学校教育課
小中学校における情報教育の推進	授業時に、情報モラルに関する資料を児童生徒に配布することで、SNS上でのトラブルにあった際の相談先の情報等を周知します。	学校教育課

基本目標5 見守り・支え合う体制の充実 ～合言葉は「ありがとう」「お互いさま」～

■地域におけるネットワークの強化

事業名	内容	担当課
地域での子どもの見守り活動の推進	区長・自治会長を始めとする地域住民や保護司と連携し、地域での見守り体制を構築するため、生徒指導推進協議会を開催し、情報交換や街頭活動等を行います。	学校教育課

■自殺対策を支える人材の育成

事業名	内容	担当課
防犯パトロールの実施【再掲】	青色回転灯パトロールカーによる町内巡回を強化します。また、地区の自主防犯団体とも連携することで要保護者等を早期発見し、支援につながるよう情報共有に努めます。	安全安心課
民生委員・児童委員による見守り活動の実施【再掲】	民生委員・児童委員と連携し、地域課題の共有に努めるとともに、見守り活動を実施します。	福祉課
生活支援サポーターの役割拡充	生活支援サポーターを養成するに当たり、自殺対策の視点も取り入れた講義内容にします。	高齢者支援課

■生きることの促進要因への支援

事業名	内容	担当課
認知症総合支援体制の整備	認知症の当事者やその家族のみならず、介護従事者が悩みを共有したり、情報交換を行うことのできる場を設けることで、支援者相互の支え合いの推進につなげます。	高齢者支援課
高齢者ボランティアポイント制度*	高齢者の社会参加を促し、心身の健康保持や生きがいがづくりを推進するため、高齢者ボランティアポイント制度*事業を実施します。	高齢者支援課
高齢者の社会参加の促進【再掲】	高齢者の閉じこもりの予防や社会参加を促進し、地域とのつながりを高めるため、高齢者社会参加ポイント制度を社会福祉協議会と協力して実施します。	高齢者支援課
子ども食堂の立ち上げに向けた支援	地域住民主体によるものやNPO等による子ども食堂の立ち上げを支援します。	子育て応援課

事業名	内容	担当課
フードドライブの実施	家庭内に余っている食品を集めて、生活困窮者へ食糧支援を行う団体へ寄付することで、生活困窮者への支援に寄与するとともに、町民の身近な福祉活動として普及します。	環境課
シルバー人材センターへの支援	高齢者の働く機会を提供し、生きがいのある生活を送ることができるように、シルバー人材センターへ補助金を交付します。	産業振興課

7 計画の進行管理

国の「自殺総合対策大綱」では、令和8（2026）年までに自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数の割合）を、平成27（2015）年の18.5から、先進諸国の水準である13.0以下まで、30%以上減少することを目標とし、最終的には、誰もが自殺に追い込まれることの無い社会の実現を目指すこととしています。

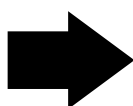
また、県が策定した「第3期あいち自殺対策総合計画」では、令和4（2022）年までに、自殺死亡率を14.0以下まで減少させることが明記されています。

本町における平成27（2015）年の自殺死亡率は11.7となっており、すでに国や県の数値目標を下回っていますが、国と同様に、平成27（2015）年の自殺死亡率を30%以上減少することを目指し、8.19以下を数値目標とします。

なお、数値目標の達成に向けて計画を着実に推進するため、各施策に実施目標を設定し、PDCAサイクルによる進行管理を行います。

■自殺死亡率の数値目標

平成27（2015）年
11.7



令和7（2025）年
8.19以下

（参考）

自殺死亡率を8.19以下にした場合、平成30（2018）年3月に国立社会保障・人口問題研究所が推計している本町の人口推計（令和7（2025）年：43,320人）を使用して算出すると、本町の令和7（2025）年の自殺者数を3人以下とすることが目標となります。

コラム 相談先一覧

もし、悩みを抱えていたら、一人で抱え込まずに、誰かに相談することが大切です。
また、周りで悩んでいる人がいたら、声を掛けたり、相談窓口を紹介しましょう。

【電話相談】



名称	対応日時	連絡先
あいちこころほっとライン365 [こころの健康に関する相談窓口]	毎日 午前9時～午後4時30分	052-951-2881
24時間子供SOSダイヤル [子どもと保護者の相談窓口]	365日・24時間	0120-0-78310 (なやみ言おう)
精神保健福祉相談 [精神疾患等、精神保健福祉に関する相談窓口]	平日 午前9時～正午 午後1時～午後4時30分	愛知県精神保健福祉センター 052-962-5377
ひきこもり専門相談	平日 午前9時～正午 午後1時～午後4時30分	愛知県精神保健福祉センター 052-962-3088
精神保健福祉・メンタルヘルス相談 ひきこもり相談	平日 午前9時～正午 午後1時～午後4時30分	愛知県瀬戸保健所 0561-82-2158
からだ・こころの健康相談	毎週月曜日（祝日は除く）	東郷町健康推進課 0561-37-5813
精神保健福祉相談 [精神疾患等による困りごとの相談窓口]	平日 午前9時～午後5時	地域活動支援センター 「柏葉」 0561-72-8800
いのちの電話 [様々な不安や悩みの相談窓口]	365日・24時間	社会福祉法人 愛知いのちの電話協会 052-931-4343

【メール相談】

愛知県精神保健福祉センター（ホームページから相談できます。）

<https://www.aichi-pref-email.jp/top.html>

【SNS 相談】

「生きづらびっと」LINE	
相談時間：月、火、木、金、日曜日 午後5時～午後10時30分 (午後10時まで受付) 水曜日 午前11時～午後4時30分(午後4時まで受付)	
対象：どなたでも ID検索：@yorisoi-chat	
チャイルドライン チャット相談	
相談時間：木、金曜日 午後4時～午後9時 (チャット実施日カレンダーをご確認ください。)	
対象：18歳以下の子ども	