

## 第4章 自殺対策編

### 1 趣旨及び位置づけ

我が国の年間自殺者数は、平成10年に3万人を超え、平成24年には3万人を下回ったものの、依然として多くの方が自殺で亡くなっています。平成18年に「自殺対策基本法」が制定され、それまでは「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」と広く認識されるようになりました。国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数は2万人台に減少するなど、着実に成果を上げています。

平成28年4月に改正された自殺対策基本法（平成18年法律第85号）において、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、自殺対策は「生きることの包括的な支援」を基本理念として明示されたほか、自殺対策基本法の第13条において、都道府県及び市町村は自殺総合対策大綱及び地域の実情等を勘案して、地域自殺対策計画を定めるものとされています。

また、平成29年には、自殺対策基本法の改正趣旨や自殺の実態を踏まえて「自殺総合対策大綱」（平成29年7月閣議決定）が策定され、自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させ、対人支援、地域連携、社会制度のそれぞれのレベルにおいて強力かつ総合的に推進することとし、制度の狭間にある人、複合的な課題を抱え自ら相談に行くことが困難な人を、地域において早期に発見し、確実に支援するため、関係機関の取り組み等と連携を図ることとしています。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で、状況に変化が生じています。男性、特に中高年男性が自殺者数の大きな割合を占める状況は変わっていませんが、令和2年には自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことにより全国的には、女性や小中高生の自殺者数が増加し、総数において、11年ぶりに前年を上回っております。

これらに対応すべく国は、令和4年10月14日に新たな「自殺総合対策大綱」を閣議決定し、「新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策」が必要であるとの認識が新たに盛り込まれるとともに、近年増加している女性や子ども・若者の自殺対策に向けた施策等が新たに盛り込まれました。

諫早市においては、本市の自殺に係る現状と課題を明らかにし、自殺の実態と特性に即した対策に取り組むことを通じて市民一人ひとり命を守り、共に支え合う地域社会の実現のため自殺対策を総合的に推進する計画として、令和2年3月に諫早市自殺対策事業計画を策定し、様々な取り組みを推進しています。

この計画の期間が令和5年度に終了することに伴い、新たな計画は健康いさはや21（第四次）と一体的に策定することとし、より多角的な視点で自殺対策の更なる推進を図ることとします。

本編は平成28年に改正された自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」であり、国が定めた「自殺総合対策大綱～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～」の趣旨を踏まえて策定するものです。

## 2 数値目標

令和4年に閣議決定した自殺総合対策大綱においては、令和8年までに、人口10万人当たりの自殺者数（以下、「自殺死亡率」という。）を平成27年と比べて30%以上減少させることを、政府の進める自殺対策の目標として定めています。

また、長崎県の「第4期長崎県自殺総合対策5カ年計画」では、数値目標を令和8年までに自殺者数149人、自殺死亡率11.8（平成27年と比較して30%減少）としています。

本市でも「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指し、令和8年までに平成27年と比較して自殺死亡率を減少させることを目標とします。

指標	平成27年	現状値 (令和2年)	目標 (令和8年)
自殺死亡率の減少 (人口10万人当り)	14.5	9.0	10.2

データ根拠：衛生統計年報

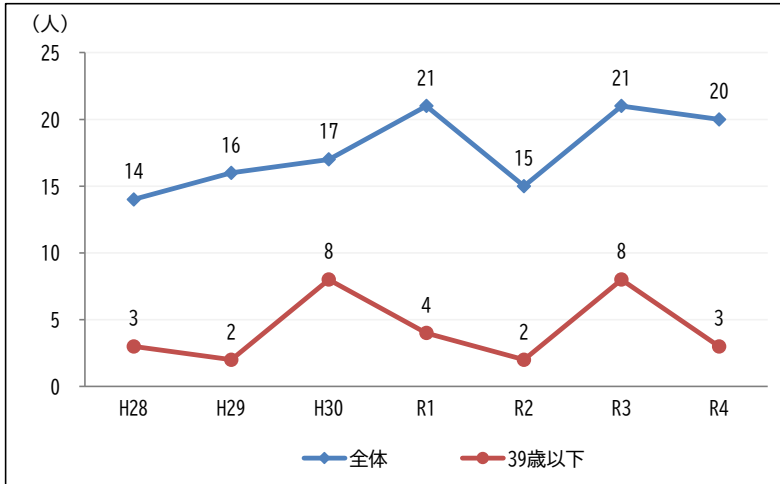
※R9以降は自殺総合対策大綱に合わせて更新予定

## 3 誰も自殺に追い込まれることのない社会

### 【現状と課題】

現状	<ul style="list-style-type: none"><li>・本市の自殺者数は、若干の増加傾向にあります。男性では30～40歳代が多くなっていますが、女性では年齢が上がるにつれて自殺者数が多くなっています。</li><li>・自殺の原因・動機では男女共に健康問題が多くなっています。男性では経済・生活問題、勤務問題も女性と比較して多い状況です。</li><li>・月ごとの自殺者数では、2月が最も多く、4月、9月、8月の順となっています。</li></ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"><li>・自殺の背景には様々な要因が存在します。様々な問題に対応する各種相談体制の強化や相談窓口の周知を推進していくことが必要です。</li><li>・自殺者数の減少に向けて、関係機関の連携強化を推進していくことが必要です。</li><li>・自殺に関する正しい知識を普及したり、自殺の危険を示すサインに気づき適切な対応ができる「ゲートキーパー」の役割を担う人材の養成を推進することが大切です。</li></ul>

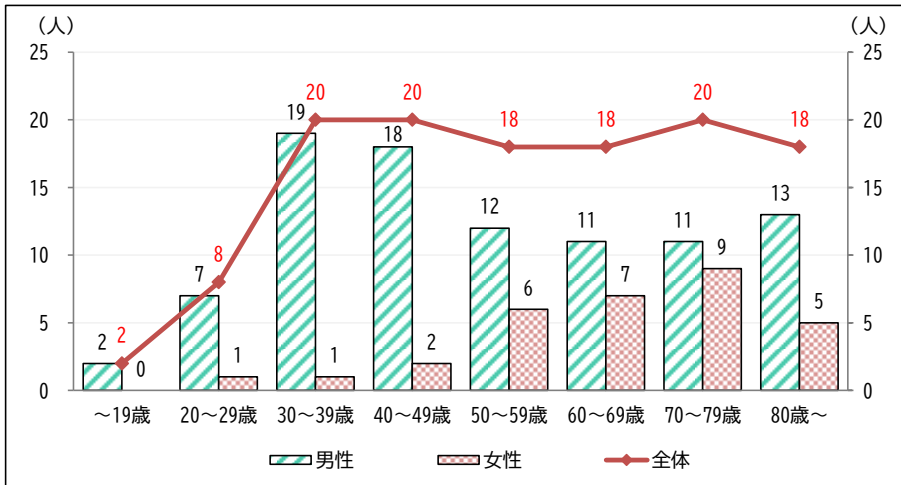
### 諫早市自殺者数の推移



○自殺者数は若干増加傾向にあります。

出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

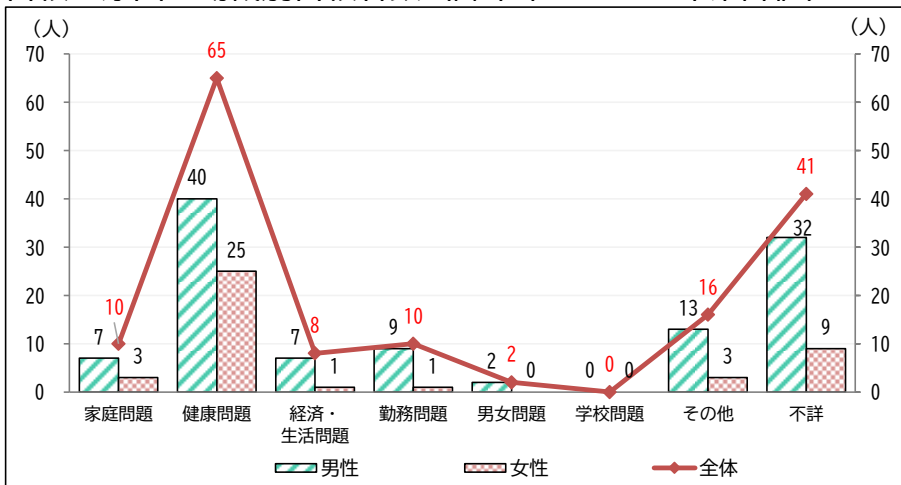
### 年代別自殺者数（諫早市 H28～R4 年累計値）



○年代別では男性では30～40歳代で多くなっていますが、女性では年齢が上がるにつれて自殺者数が多くなっています。

出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

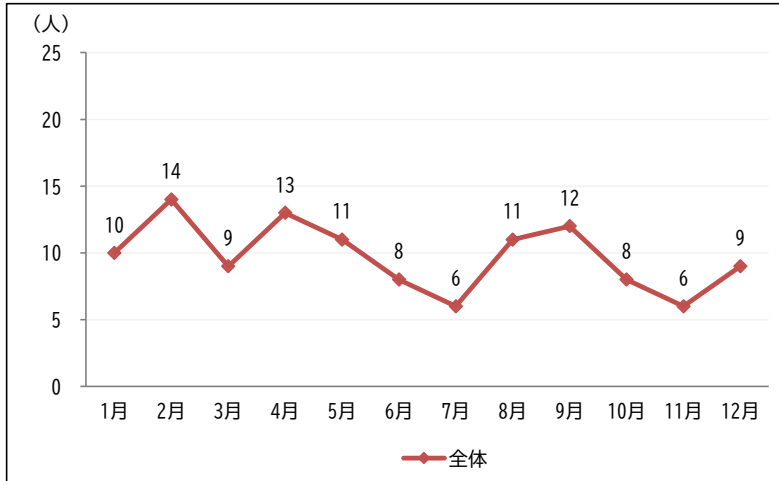
### 自殺の原因・動機別自殺者数（諫早市 H28～R4 年累計値）



○自殺の原因・動機では男女共に健康問題が多くなっています。

出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

## 月ごとの自殺者数（諫早市 H28～R4 年累計値）



○月ごとの自殺者数では、2月が最も多く、4月、9月、5月、8月の順となっています。

出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

### 【個人、家庭の取り組み】

- ・ 不安や悩みを抱えたときは身近な人や相談窓口相談する。
- ・ 心の不調があった時は早めにかかりつけ医や精神科医を受診する。
- ・ 周囲の人が悩んでいる様子に気がいたら、声をかけ、ゆっくりと話を聞き、見守る。
- ・ 現役世代の頃から地域との交流をもっておく。

## 4 計画の基本施策

基本施策とは、自殺対策の取り組みの基礎となるものです。6つの施策をそれぞれ連携させネットワーク化し、総合的に推進することで自殺対策を強化します。

### (1) 地域におけるネットワークの強化

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、市、関係団体、民間団体、企業、市民等が連携・協働して、一体となって自殺対策を推進していくことが必要です。

そのため、自殺対策の推進に当たっての基盤となるのが、地域におけるネットワークです。

今後は、自殺対策に特化したネットワークの強化だけでなく、他の目的で地域に展開されているネットワークと自殺対策の連携強化等に取り組みます。

### (2) 自殺対策を支える人材の養成

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対しての早期の「気づき」が重要です。そのためには、誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、「ゲートキーパー」を含めた必要な研修の機会を設けることが求められています。

今後は、行政職員等の保健、医療、福祉、教育、労働等の各分野に携わる専門家や関係者だけでなく、市民に対する研修等を実施し、地域のネットワークの担い手・支え手となる人材の幅広い育成に努めます。

### (3) 住民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」です。しかし、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくく、自殺に対する誤った認識や偏見が存在するという現実があります。

危機に陥った人の心情や背景を理解するとともに、自殺に対する誤った認識や偏見をなくし、社会全体の共通認識として、危機に陥った場合には、誰かに援助を求めることも大切なことです。そして、自分の周りにはいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという自殺対策における住民一人ひとりの役割等についての意識が共有されるよう、住民への啓発と周知を図ることが求められています。

様々な機会を通じて、市民に向けた啓発や、相談機関・相談窓口に関する情報提供等の周知の強化に努めます。

### (4) 生きることの促進要因への支援

自殺対策の推進にあたっては、高齢者や生活困窮者が抱える「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、社会参加や相談支援などの全世代において「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行うことにより、一人ひとりの心の健康づくりへの支援の推進に努めます。

## (5) こども・若者の自殺対策及び取り組み

経済・生活問題、健康問題、家庭問題等の自殺の背景・原因となり得る様々な問題は、誰もが直面する可能性のある問題です。自殺の発生を防ぐためには、それらの問題への対処方法や支援先に関する情報を、より早期に身につけておくことが重要です。

こども・若者が社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスの対処方法を身につけるための教育や命の大切さを実感できる教育、心の健康の保持に係る教育等の自殺対策に資する教育の実施に向けた環境づくりに努めます。

## (6) 女性に向けた自殺対策の推進

近年、コロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、全国的に女性の自殺者は増加傾向にあります。「自殺総合対策大綱」においても、女性に対する支援の強化が掲げられており、妊産婦への支援、コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性の自殺対策を「当面の重点施策」として取り組みを強化することとされています。

本市においても悩みを抱えている女性に対する取り組みの充実を目的として、相談支援体制の強化や更なる周知・啓発に努めます。

# 5 重点施策

重点施策は、特に諫早市の自殺の特徴を踏まえ、重点的に関わるものです。

## (1) 高齢者

高齢者は健康問題や家族問題など自殺につながる多くの課題を抱えやすいことから、認知症対策や独居高齢者、介護家族の支援などの対策を重点的に進めていく必要があります。

## (2) こども・若者

こども・若者対策は、それぞれのライフスタイルや生活の場に応じた対応が求められます。抱える悩みは様々であり、ライフステージや置かれた状況など、それぞれの段階に応じた対策が求められています。

## (3) 女性

近年、全国的に増加傾向にある女性の自殺の抑止に向けて、妊娠・出産期や子育て期といったライフステージに応じた取り組みの充実や、経済面を始めとする困難な問題を抱える女性への支援を更に推進する必要があります。

## (4) 生活困窮者

様々な背景を抱える生活困窮者の中には自殺リスクが高い方も多いため、生活困窮の状態にある者・生活困窮に陥る可能性のある者が自殺に至らないように効果的な対策を進める必要があります。

## 6 生きる支援関連施策

### (1) 地域におけるネットワークの強化

地域におけるネットワークの強化は、現在実施している各分野での様々な取り組みを推進するだけでなく、それぞれの取り組み間の連携を進めることで、地域での居場所づくりや見守り支援の拡大を図ります。

取り組みを推進するために行うこと	
1	多分野連携に関すること ・自殺対策に関わる様々な職種との連携を行うため、関係者による心のネットワーク会議を開催します。
2	健康づくりの推進に関すること ・健康づくりを推進することで各関係団体が連携・協働に努めながら、自殺対策を推進します。
3	地域福祉、地域交流活動に関すること ・社会福祉協議会を支援することで、様々な地域福祉活動を促進します。
4	障害者の社会参加に関すること ・障害のある方の各種活動への支援や手話・要約筆記等のボランティア養成等を行います。
5	こどもの安全ネットワークに関すること ・各学校の学校安心メールを通して、不審者情報や災害情報の保護者への迅速な提供により、適切な対応を促します。

## (2) 自殺対策を支える人材の養成

自殺対策には、さまざまな悩みや生活上の困難な問題を抱える人に対して、早期対応ができるように人材育成が必要です。

取り組みを推進するために行うこと	
1	ゲートキーパーの養成に関すること ・身近な活動の中で、気づき・見守りを行う人材を養成します。
2	民生委員・児童委員等への研修の実施 ・民生委員等を対象に、自殺の現状や周囲対応などに関する健康教育を実施します。
3	学生への支援 ・大学生や看護学生を対象として、情報提供を行い正しい知識の取得を目指します。
4	ボランティアに関すること ・傾聴や地域のつながりづくりに取り組むボランティアの養成や活動を支援します。
5	職員の研修に関すること ・メンタルヘルス研修を開催し、心の健康管理について正しい知識や対処法を身につけます。



### (3) 住民への啓発と周知

自殺対策では、住民への啓発と周知を図るため、心の健康や自殺予防に関する普及啓発のためのリーフレットや啓発グッズの作成や講演会・イベントなどを開催し、あらゆる機会を通じた活動に取り組む必要があります。

取り組みを推進するために行うこと	
1	自殺に関する正しい知識の普及啓発に関すること ・市民を対象とした講演会等を実施します。 ・自殺予防週間（9月10日～16日）、自殺対策月間（3月）において、ポスター掲示、パネル展の開催、広報誌への掲載などによる啓発活動を行います。 ・住民を対象とした健康関連事業の実施時に、自殺予防のパンフレットを配布します。
2	こころの健康に関すること ・こころの健康づくりガイドブックを作成し、情報提供と相談窓口の周知を図ります。
3	高齢者のこころの健康に関すること ・認知症の人や介護家族が安心して暮らせるよう、認知症の正しい理解をすすめます。 ・元気なうちから認知症に備えるいさはやオレンジ手帳や認知症の症状経過に合わせた相談先のわかるいさはやオレンジガイドを普及します。
4	がん検診、健康診査に関すること ・疾病予防と疾病の早期発見に関する知識や情報を提供します。
5	国保若年者健診（30歳～39歳）、特定健診（40歳～74歳）、後期高齢者健診（74歳以上）に関すること ・疾病予防と疾病の早期発見に関する知識や情報を提供します。
6	うつ病のスクリーニングの実施 ・乳児家庭全戸訪問の際に、産後うつ病のスクリーニングを実施し、受診勧奨などの支援を行います。
7	諫早図書館での自殺対策関連コーナーの設置 ・3月の自殺対策月間に合わせて、関連図書のコナーを設置します。

#### (4) 生きることの促進要因への支援

自殺に追い込まれることなく安心して生きられるようにするため、体の健康や生活、仕事、経済面など様々な分野における、相談、支援の強化に努めます。

取り組みを推進するために行うこと	
1	精神保健に関する相談 ・保健師が市民からのうつ病や不眠などの相談に対応します。
2	子ども及び家庭からの相談 ・子ども及び家庭に関する悩みごとについて、相談に対応します。
3	育児に関する相談 ・子育てに不安がある保護者を対象に相談の場を提供します。
4	女性に関する相談 ・夫や交際相手からの暴力・離婚などの相談に対応します。
5	障害に関する相談 ・障害（身体・知的・精神）のある方の相談に対応します。
6	高齢者に関する相談 ・高齢者の介護や権利擁護などの相談に対応します。
7	消費生活に関する相談 ・悪質商法や多重債務など消費生活に関する相談に対応します。
8	失業者等に対する相談 ・就労意欲のある失業者などへ就業機会の確保に向けた支援を行います。 ・諫早くらしの相談室開設。
9	生活困窮者への支援 ・生活困窮者に対し、各種制度について周知を行い相談に対応します。 ・諫早くらしの相談室開設。

取り組みを推進するために行うこと	
10	生活保護に関する相談 ・要保護者の早期発見に努め、相談に対応します。
11	市税の滞納・納付困難者への対応 ・経済的な問題を抱え、税金等の納付が困難な状況にある人に対し、ファイナンシャルプランナーを活用した相談の実施や、必要に応じて関係課や関係機関等と連携を図ります。
12	就学に関する相談 ・就学に関する相談を行い、本人や保護者の不安の軽減に努めます。
13	教育相談 ・心の相談員を各学校に配置し、児童生徒や保護者の相談に対応します。
14	市民相談 ・法律相談や人権相談など各種専門家による相談業務を行い、市民からの相談に対応します。

#### (5) こども・若者の自殺防止対策及び取り組み

こども・若者を対象に、自殺防止対策のための取り組みを行います。

取り組みを推進するために行うこと	
1	9月1日の在席児童の現状確認 ・自殺は、長期休業明けにかけて、増加する傾向にあるため、自殺予防について組織体制を整え、保護者、地域住民、関係機関等と連携の上積極的な取り組みを実施します。
2	教職員対象とした研修会の開催 ・県主催の自殺予防の研修会等を紹介し、啓発活動を行います。
3	不登校児童生徒とその保護者への相談支援 ・不登校やいじめ等で悩んでいる児童生徒とその保護者に対して、電話や来所、訪問による相談支援を行います。
4	適応指導教室「ふれあい学級」による支援 ・各種体験活動を通して、不登校児童生徒への支援を行います。

## (6) 女性に向けた自殺対策の推進

女性特有の視点を踏まえた取り組みを行います。

取り組みを推進するために行うこと	
1	女性の健康に関する相談
2	女性に関する相談（再掲） ・夫や交際相手からの暴力・離婚などの相談に対応します。
3	育児に関する相談（再掲） ・子育てに不安がある保護者を対象に相談の場を提供します。