

第2次加古川市自殺対策計画

— “生きる”を支えるまち かがわ —



平成28年の自殺対策基本法が一部改正され、平成31年3月に「生きる”を支えるまち かがわ—加古川市自殺対策計画」を策定し、全庁的な取組として「生きることの包括的支援」を推進することで自殺対策の充実を図ってきました。5年目の節目を迎え、中間評価を行うとともに、令和4年に閣議決定された新しい国の自殺対策大綱を踏まえて、「第2次加古川市自殺対策計画」を策定しました。

令和6年3月

加古川市

計画期間・数値目標

令和5(2023)年度から令和10(2028)年度までの5年間を計画期間とし、令和10(2028)年度までに平成29(2017)年度の自殺死亡率17.5を30%以上減少させ、12.25以下にすることを目指します。
※自殺死亡率とは、人口10万人あたりの自殺者数のことです。



自殺の現状

図 年間自殺者数及び自殺死亡率の推移

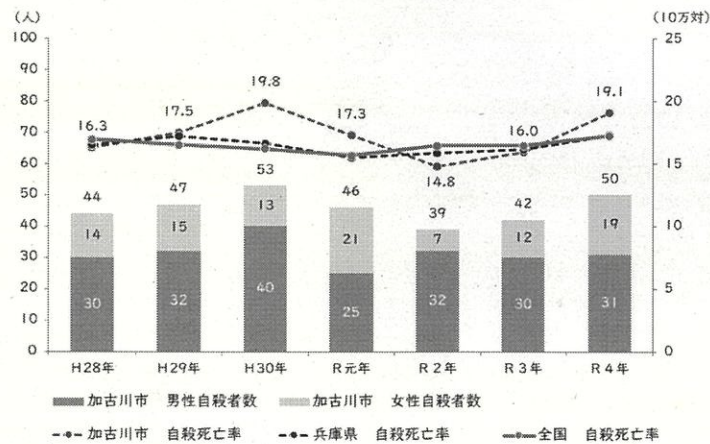
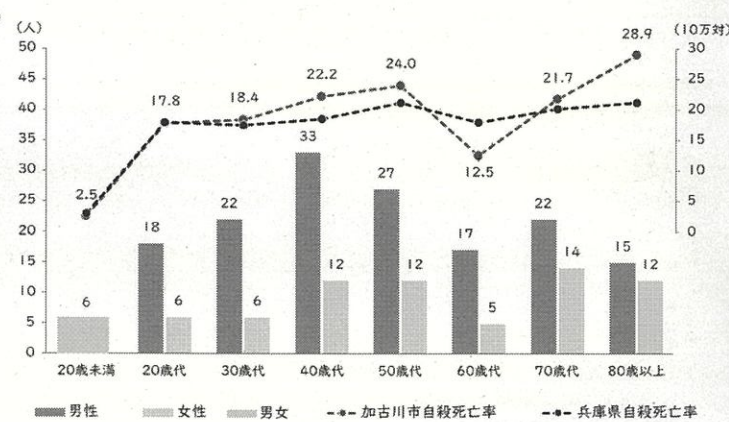


図 男女別自殺死者数及び年齢別自殺死亡率



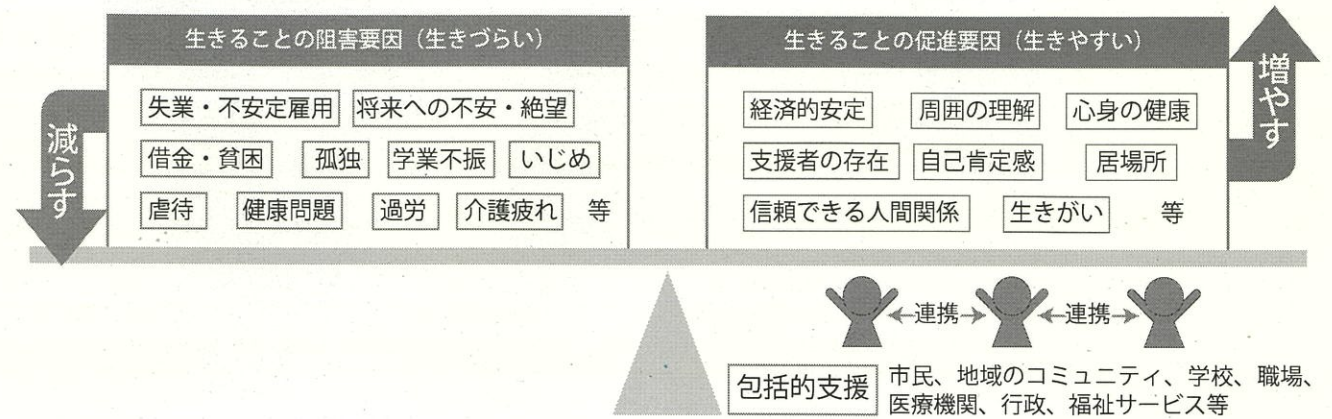
加古川市の6つの特徴

- 加古川市の自殺者数は令和3年以降増加傾向にあり、女性の自殺者数の増加と比例している。
- 加古川市は全国や県、東播磨医療圏域と比較して男性40・50歳代の自殺者数が多い。
- 加古川市は全国や県、東播磨医療圏域と比較して亡くなる原因が自殺である割合が70・80歳代の男女で高い。
- 原因・動機別では、男女ともに健康問題が多く、男性は次いで経済・生活問題、勤務問題となり、女性は家庭問題、勤務問題となっている。
- 職業別では、男性は「被雇用者・勤め人(約4割)」、女性は「年金・雇用保険等生活者(約5割)」の割合が高い。
- 女性の自殺者のうち、自殺未遂歴のある人は約3割で、男性の約3倍である。

加古川市の自殺対策の基本方針

1. 「生きることの包括的な支援」として推進する

自殺対策では地域のあらゆる取組を「生きることの包括的な支援」と捉え、「生きることの阻害要因」を減らすとともに「生きることの促進要因」を増やす取組を推進します。

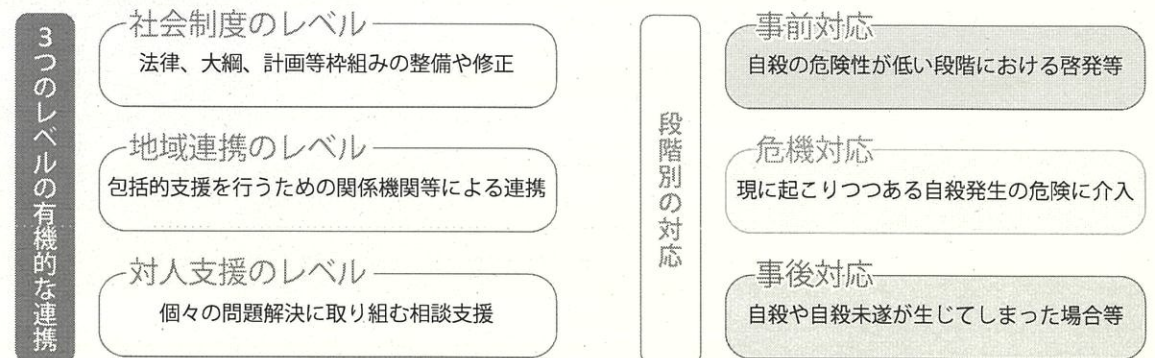


2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む

基本理念「市民一人ひとりがお互いを認め合い、尊重しあい、ともに支えあい、誰も自殺に追い込まれることのない『生き生きと暮らす活気のあるまち』の実現」に向け、様々な分野の施策、人々、組織が密接に連携する等社会・経済的な視点を含む包括的な取組を推進します。

3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる

自殺対策を3つのレベル及び段階に分けて考えることで効果的な取組を推進します。



4. 実践と啓発を両輪として推進する

すべての市民が、身近にいるかもしれない「自殺を考えている人」のサインに気づき、傾聴し、必要に応じて専門家につなぎ、見守ることができるよう、今後も様々な手段で広報活動、教育活動等に取り組んでいきます。(=啓発)

5. 関係機関の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

誰も自殺に追い込まれることのない「生き生きと暮らす活気のあるまち」を実現するために、市職員や関係機関市民ひとりが自殺対策の視点を持って連携・協働し、それぞれができる取組を推進していきます。

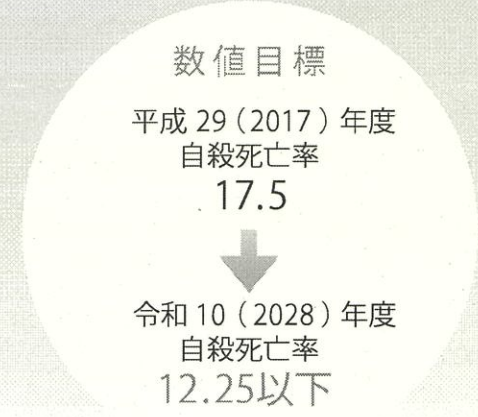
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

生きることに関連施策の実施にあたり、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないように認識し取組を推進します。

市民一人ひとりがお互いを認め合い、尊重しあい、ともに支えあい、
誰も自殺に追い込まれることのない「生き生きと暮らす活気のあるまち」の実現

「市役所全部局での取組」

- 生きる支援を必要とする市民の相談を傾聴し適切な相談機関へ確実につなげる。
- 市民に向けて啓発媒体等を活用し自殺予防に関する啓発を行う。



重点施策 1

高齢者に対する取組の推進

高齢者が孤立することなく、住みなれた地域で生活していけるよう支援の充実を図るとともに、高齢者の家族等の支援者に対する支援も含めて、関係機関で連携し、地域包括ケアシステムや地域共生社会の実現等の施策と連動した取組を推進します。

- (1) 包括的な支援のための連携推進
- (2) 要介護者と介護者への支援
- (3) 高齢者の社会参加の強化と孤立の予防
- (4) 生活不安を抱える高齢者に対する生活支援

高齢者のイラスト

重点施策 3

労働者に対する取組の推進

30～50歳代の方は、心理的、社会的にも負担を抱えることが大きく、過労、失業、病気、親の介護等により、離職の危機やこころの健康を損ないやすい時期であることから、産業保健と連動し、労働者の心の健康の保持増進を一体的に推進していきます。

- (1) 就労・働き方への支援
- (2) 心身の健康づくり及びヘルスケアの推進
- (3) 相談先の周知

30～50歳の男性のイラスト

重点施策 2

生活困窮者に対する取組の推進

生活困窮者は、経済的問題に加えて複合的に多様な問題を抱えていることが多いことから社会から孤立し、自殺に追い込まれる危険性が高いため、早い段階で支援につなげることができるよう関係機関連携し取組を推進します。

- (1) 包括的な支援のための連携推進
- (2) 早期段階でのつなぎの実施

スーツを着た人のイラスト

基本施策

重点施策 4

女性に対する取組の推進

女性の自殺者数が増加しています。女性は男性と比べて非正規雇用の割合が高く、子育てや介護などの家庭内の役割を担う機会が多いこと等から、社会とのつながりが弱くなることで孤立や孤独に陥りやすい状況が考えられます。また、自殺者のうち女性で自殺未遂歴がある者の割合が高いことも踏まえ、自殺の危険性が高まっている女性の早期発見と対応の取組を推進します。

- (1) 妊産婦・子育てへの支援
- (2) コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた支援
- (3) 困難な問題を抱える女性への支援



重点施策 5

子ども・若者に対する取組の推進

幼少期における貧困や虐待、ヤングケアラーの問題等は直近だけでなく、将来の自殺の危険性を高める要因となることから、子ども・若者、子どもの保護者等に対する支援の充実を図るとともに、危機に直面した場合にも自殺に追い込まれることのない選択ができるよう教育を進めます。

- (1) 児童生徒の育成に関わる各種取組の推進
- (2) 若者の抱えやすい課題に対する支援の充実
- (3) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の実施
- (4) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進のための連携の強化



見逃さないで ころのサイン ～あなたもゲートキーパーに～

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。あなたも身近な人のゲートキーパーです。

1. 気づき ～家族や仲間の変化に気づく～

こんな人はいませんか？SOSサイン

- 表情が暗く、元気がない
- 性格が急に変わったように見える
- 口数が減り、周囲との交流を避けるようになった
- 家事や仕事の効率が下がり、失敗が増えた
- 遅刻、欠勤が増えた
- よく眠れていないようだ
- 食欲が減り、痩せてきた

加古川市で実施したアンケートでは、ストレスや悩みなどで困った時の相談先で多いのは、男女ともに「家族」(57.8%)「友人・知人」(38.0%)でした。また、「誰にも相談しない」と回答した人が全体で約2割いました。身近な人が変化に気づき、相談相手になれることが大切です。

2. 声かけ ～勇気を出して声をかけてみる～

声かけの仕方に悩んだら・・・

- 何か元気ないけど、大丈夫？
- 眠れてる？
- 何か力になれることはないかな？
- 何か悩んでいることがあったら、いつでも話聞よ～
- 何かしんどそうだけど、どうした？



3. 傾聴 ～本人の気持ちを尊重して耳を傾ける～

悩みを打ち明けるのは、とても勇気がいることです。これまで重ねてきた苦勞をねぎらいましょう。

- まずは話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずにそのまま受け止めましょう。
- 相手が黙り込んだ場合もじっくり待ちましょう。
- 話を聞いたら「話してくれてありがとう」や「大変やったね」とねぎらいの気持ちを出して伝えましょう。

4. つなぐ ～専門家に相談するよう促します～

死を考えるほど追いつめられている人は、さまざまな問題を抱えています。問題をきちんと解決するには、利用できるサービスや制度、専門家の力が必要です。本人の意思を尊重しながら、適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。

相談窓口へつなぐポイント

- つなぐ先に連絡を入れる。(本人に了解を得て連絡する、相談内容を伝え対応できるか確認する)
 - 必要事項を確認する。(先方が対応できる日時・窓口名・担当者名・連絡先等)
 - 確認した内容を本人へ伝える。(必要があれば予約、つなぎ先へ同行する等調整を行う)
- ※つなぎ先は、市ホームページに掲載の相談窓口情報を参照ください。



5. 見守り ～温かく寄り添いながら、あせらず見守りましょう～

専門家につないだ後も「心配している」ことを伝え、今後も相談にのれること、見守っていることを伝えてください。傷ついたところが回復するには時間がかかります。いままでどおり自然な雰囲気でも声をかけたり、家庭や職場、地域で身体やこころの負担が減るように配慮したりして、焦らず温かく見守りながら回復を支えましょう。

それぞれの立場におけるゲートキーパーの役割

ゲートキーパーに求められる役割は、それぞれの立場によって多少異なります。

- 専門的**
 - ◎ 医療・福祉、相談機関などで、相談を受ける。
 - ◎ 必要に応じて連携し、見守る。
 - ◎ 問題の検討をし、問題解決に導く。
- 一般的**
 - ◎ 家族・友人・地域の人・同僚・ボランティアなどのつながり。
 - ◎ 見守りをしたり、気軽に相談を受けたりする。

「けっして一人ではない」とわかってもらうことが大切です。

もしも「死にたい」と言われたら

自殺の原因は、健康問題だけではなく、様々な状況や社会問題などがいくつも複雑にからみあっています。そのためなかなか解決に結びつかず、問題が長期にわたることで心理的にも追い込まれ、自殺に至ることが多いと言われています。



「頑張れば元気になる。」などと安易に励ましたり、叱ったりせず「TALKの原則」で対応します。

Tell：誠実な態度で話し掛ける。

Ask：自殺を考えているのかはつきりと尋ねる。

Listen：相手の訴えに傾聴する。

Keep Safe：安全を確保する

※率直に尋ねることで自殺を助長させることはありません。尋ねることで「死」以外に方法はないか一緒に考えるチャンスになります。

「死にたい」という気持ち(希死念慮)や、自殺するため具体的な準備をはじめている、自殺未遂など行動化している場合には、精神科や診療内科など医療機関への受診も必要な状況です。

医療機関は加古川医師会ホームページの医療機関検索より確認ください。

加古川医師会 医療機関

検索

支援者(相談を受けた人)のストレス対処について

相談を受けることで、支援者の心の負担やストレスになってしまうことがあります。職務での相談では、上司や同僚などに相談内容や状況を共有しておく、複数で相談に対応するなど、一人で背負い込むことのないように心がけましょう。プライベートでの相談で気持ちがしんどくなったり、どう対応したらいいか悩んだりしたときは、相談窓口をご利用ください。

ストレスと上手に付き合いましょう

こころが疲れた時、つらい時は、自分自身の心の健康を保つためのストレス対処法を実践して、気持ちをリフレッシュしましょう。

<ストレス対処法の例>

適度な運動

質のよい睡眠をとる

好きなことに没頭する

家族・親しい仲間と話す

ストレスから離れる

適量飲酒(深酒はしない)

入浴・マッサージで体をほぐす