

# 第2次加古川市自殺対策計画

— “生きる”を支えるまち かこがわ —

[ 概要版 ]



加古川市では、平成28年の自殺対策基本法の一部改正を受け、平成31年3月に「“生きる”を支えるまち かこがわー加古川市自殺対策計画」を策定し、「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。この度、令和4年に策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

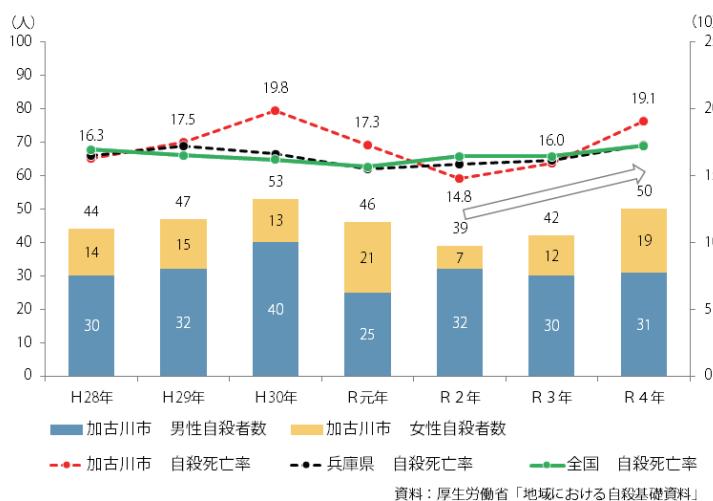
## 計画期間・数値目標

令和 6 (2024) 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。

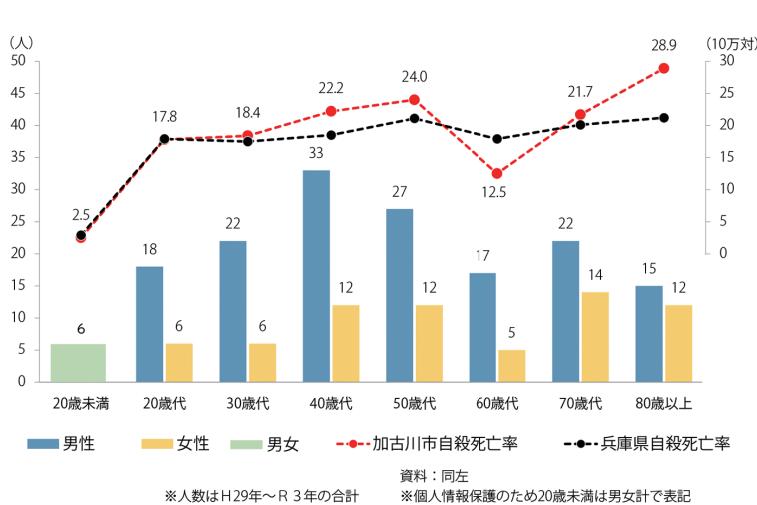


## 自殺の現状

年間自殺者数及び自殺死亡率の推移



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

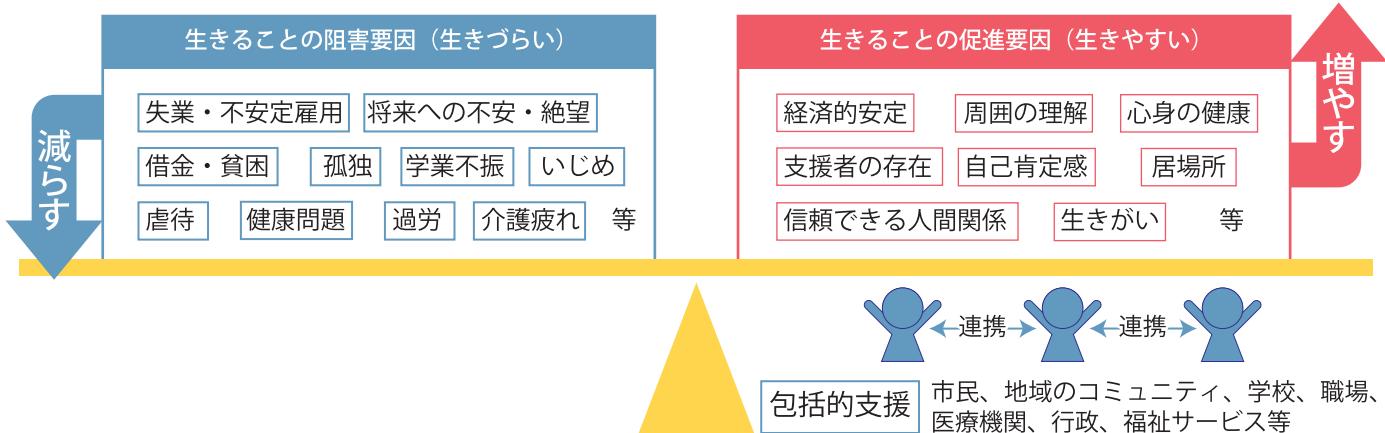
- 加古川市の自殺者数は令和 3 年以降増加傾向にあり、女性の自殺者数の増加と比例している。
- 加古川市は全国や県、東播磨医療圏と比較して男性 30~50 歳代の自殺者数が多い。
- 加古川市は全国や県、東播磨医療圏と比較して 40・70 歳代、80 歳以上で自殺死亡率が高い。
- 原因・動機別では、男女ともに健康問題が多く、男性は次いで経済・生活問題、勤務問題となり、女性は家庭問題となっている。
- 職業別では、男性は「被雇用者・勤め人（約 4 割）」、女性は「年金・雇用保険等生活者（約 5 割）」の割合が高い。
- 女性の自殺者のうち、自殺未遂歴のある人は約 3 割で、男性の約 3 倍である。



# 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、組織、関係する人たち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1人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穏に配慮する

生きることの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穏に十分配慮し、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く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



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がることができるように関係機関で連携し、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

重点施策 4

女性に対する取組の推進

女性は男性と比べて非正規雇用者の割合が高く、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り孤立や孤独に陥りやすい状況が考えられます。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



基本施策

- 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養成
- 市民一人ひとりの気づきと見守りの促進
- 生きることの促進要因への支援及び阻害要因の減少
- 児童生徒のSOSの出し方に関する教育



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の約2割を占めていました。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・・・



## 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労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。
- 話を聴いたら「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言葉にして伝えましょう。

「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。

## 4. つなぐ ~専門家に相談するよう促す~

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

- つなぎ先に連絡を入れる。(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、あせらず見守る~

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。傷ついたこころが回復するには時間がかかります。今までどおり自然な雰囲気で声をかけたり、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。

- |            |                                                                                                                                    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>専門的</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 医療・福祉、相談機関などで、相談を受ける。</li> <li>◎ 必要に応じて連携し、見守る。</li> <li>◎ 問題の検討をし、問題解決を目標とする。</li> </ul> |
| <b>一般的</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 家族・友人・地域の人・同僚・ボランティアなどのつながり。</li> <li>◎ 見守りをしたり、気軽に相談を受けたりする。</li> </ul>                  |



## 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っきりと尋ねる。

**Listen**：相手の訴えを傾聴する。

**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す。  
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）がある、自殺するための具体的な準備をはじめている（自殺企図）、自殺未遂などの行動をおこしている場合には、精神科や心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



インターネットを使って相談窓口を検索できます。

加古川市 休養・こころの健康

検索



◀◀◀ キーワードで検索、または  
◀◀◀ QRコードを読み取ってください。

発行：加古川市 健康医療部 市民健康課

〒675-8501 加古川市加古川町北在家2000番地

TEL：079-427-9191