"生きる"を支えるまち かこがわ

一加古川市自殺対策計画一

[概要版]



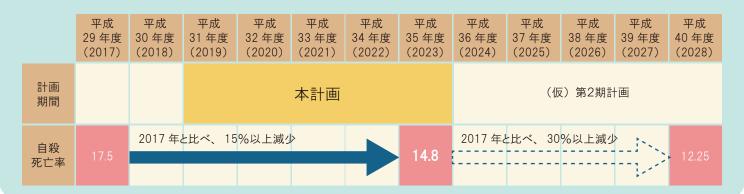
加古川市では、今後推進すべき自殺対策の方向性と具体的な取組をまとめた「"生きる"を支えるまちかこがわ 一加古川市自殺対策計画一」を策定しました。自殺対策を総合的に推進し、市民一人ひとりが認め合い、尊重しあい、ともに支えあい、誰も自殺に追い込まれることのない『生き生きと暮らす活気のあるまち』を目指します。

平成31年3月加古川市



計画期間·数値目標

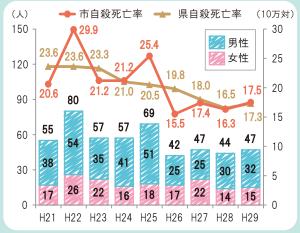
平成 31 年度(2019 年度)から平成 35 年度(2023 年度)までの 5 年間を計画期間とし、平成 35 年 (2023 年)までに平成 29 年(2017 年)の自殺死亡率*を 15%以上減少させることを目指します。 *自殺死亡率とは、人口 10 万人あたりの自殺者数のことです。





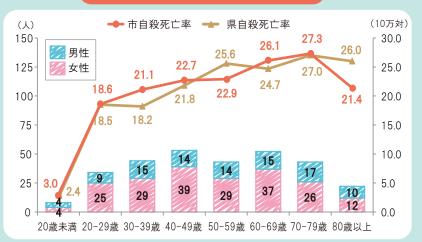
自殺の現状

年間自殺者数及び自殺死亡率の推移と比較



資料:厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

性年齢別自殺者数及び年齢別死亡率の比較



資料:自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2017)」(平成 24 ~ 28 年合計)

加古川市の

5つの特徴

- 1 ○○○ (若年層(40歳未満)の自殺者の割合が全国・県と比較して高い(約3割)。
 - ○○○ 男女共に 60 歳以上の自殺者が多い。
- 3 · ○ 原因·動機別では、男女ともに健康問題が最も多く、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「被雇用人・勤め人」の割合が高く(約3.5割)、「その他の無職者」が全国・県と比較して高い(約3割)。
- 5 000 (女性の自殺者のうち、自殺未遂歴がある人は約4割と高い。(男性は約2割)



「こころの健康づくりのためのアンケート調査」結果

こころの悩みやストレスを抱える市民(以下、対象者)に関わる機会のある人(以下、支援者)を対象に、 アンケート調査を実施しました。主な結果は以下のとおりです。

1

対象者の悩みはさまざまである

家族関係、将来や人生に対する不安、精神障害・精神疾患のほか、妊娠・子育てやいじめ、労働、借金、孤立等、対象者が抱えている悩みはさまざまです。

2

対象者をサポートできる身近な人が不足している

対象者に家族やサポートできるキーパーソン*がいないことが、支援者の相談を受けることの困難感につながっています。

*キーパーソンとは、関係者の中で、意思決定や問題解決の要となる人のことです。

3

支援者は相談を受けることを困難に感じている

支援者の約6~7割がこころの悩みやストレスについて相談を受けることを困難に感じています。その主な理由は、責任の重さや対象者の問題の複雑さ、対応方法がわからないことです。また、自殺や自殺未遂に至った対象者がいる支援者の約7割が、その後悩んだり、気分が落ち込んだりしています。

4

連携先の不明さから関係機関との連携が困難になっている

支援者の約3~4割が関係機関との連携を困難に感じています。また、連携を困難に感じている支援者のうち、約3割が、連携すべき関係機関がわからないために連携していないと回答しています。

5

対象者への理解や対応方法、知識の普及啓発が課題である

対象者への理解や対応方法、精神疾患に関する知識の不足の他にも、関係機関と連携した支援体制づくりを課題と感じている人が多くなっています。

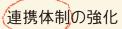


自殺対策の課題



相談窓口の周知

市民が悩みを抱え込まずに相談できるよう、広く相談窓口を周知することが必要です。

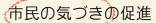


円滑に必要な相談先につなげるように、保健、医療、福祉、教育、労働等の関係機関のネットワークを強化することが必要です。



支援者の人材育成とサポート

より良い相談支援を実施するために、人 材育成を行う必要があります。また、支 援に悩んだ際に、支援者自身をサポート できる体制を確保することも必要です。



より身近にいる人がこころのサインに気 づき見守ることができるよう、市民に対 し「精神疾患に関する知識」や「悩みを 抱える人への理解・対応方法」について 普及啓発することが必要です。

遺された者への支援

市民が自殺や自殺未遂に至った場合、その家族及び支援者への支援も必要です。

若者への教育

若年層(40歳未満)の自殺者の割合が高いため、早期からの教育や、若者に向けた相談窓口の周知が必要です。

"生きる"を支えるまち かこがわ 自殺対策の取組



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

数値目標

平成 29 年(2017年) 自殺死亡率 17.5

平成 35 年(2023 年) 自殺死亡率 14.8 以下

市役所内全部局での取組

市役所内のそれぞれの窓口等において、生きる支援を必要とする市民の悩みを傾聴し、 適切な相談機関へつなげます。



地域におけるネットワークの強化

市役所内外の地域の様々な関係機関が各々の果たすべき役割を明確化・共有したうえで、相互の連携・協働の仕組みを構築します。

- (1)地域における連携・ネットワークを強化します。
- (2) 市役所内における連携を強化します。

指標	現状 平成 29 年 (2017)	目標値 平成 35 年 (2023)
研修会・講演会等の「満足度」について、肯定的 な回答をする参加者の割合	90.0%程度	90.0%以上 (現状維持)
支援者のうち、こころの健康に関する悩みについ ての相談先を知っている人の割合の増加	51.5%	62.0%以上
支援者のうち、こころの悩みを持つ人に気づいた際に、悩みを傾聴する意識や、他の相談窓口につなぐ意識を持つ人の割合	_	70.0%以上



自殺対策を支える人材の育成

市民や相談支援に関わる人に対して、ゲートキーパー養成研修を受講する機会を拡充し、自殺対策の周知を徹底します。また、支援者自身の悩みについても対応できるよう、周囲のサポート体制を含め普及啓発を行います。

- (1)様々な職種を対象に研修を行います。
- (2) 市民を対象とする研修を行います。



重点対象

子ども・若者

子育て世代

労働者

高齢者

生活困窮者



住民一人ひとりの気づきと見守りの促進

自殺対策における市民一人ひとりの気づきや見守りなどの役割に ついての意識が共有されるよう、教育活動、広報活動等を通じた 啓発事業を展開します。

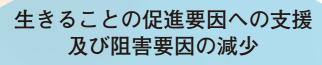
- (1)生きる支援に関連する講演会を実施します。
- (2) あらゆる媒体を通して、市民・関係機関への 周知を行います。
- (3)特定の場所やイベントにおいて啓発します。



児童生徒の SOS の出し方に関する教育

児童生徒が、信頼関係のもとSOSを出せるようにSOSの出し方に関する教育を実施します。また、教職員、児童生徒同士や保護者がこころのサインに気づき、受け止め、見守ることができるように啓発します。

- (1) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育を実施します。
- (2) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育を推進する ための連携を強化します。



日々の暮らしの中で市民が抱える様々な悩みが「生きることの<mark>阻</mark>害要因」となりうるため、幅広い分野において生きることの促進要因への支援を推進します。

- (1) 居場所づくりに取り組みます。
- (2)相談支援を実施します。
- (3)自殺未遂者を支援します。
- (4) 自死遺族を支援します。
- (5) その他、生きることの促進要因の増加及び 阻害要因の減少への支援をします。

見逃さないでこころのサイン ~あなたもケートキーバーに~

「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」(56%)「友人 知人」(36%)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 ることが大切です。

4. つなぐ

~専門家に相談するよう 促しましょう~

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、相談先一覧を参考にしてください。

2. 声かけ ~勇気を出して声をかけましょう~

<u>声かけの仕方に悩んだら・・・</u>

なんか元気ないけど、大丈夫?

眠れてますか?

どうしたの? なんだか辛そうだけど…

何か悩んでる? よかったら話して



何か力になれる ことはない?

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~

専門家につないだあとも、相談を受けた者として「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。

傷ついた心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、あせ らず温かく見守りながら回復を支えましょう。

3. 傾聴

~本人の気持ちを尊重し、 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。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとう」や「大変 でしたね」とねぎらいの気持ちを言葉に出して伝え 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。



- 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。

Í 気づきたい 自殺のサイン(自殺予防の 10 か条)

- 1 うつ病の症状がある(気分がふさぐ、やる気がでない)
- 2 原因不明の身体の不調が長く続いている
- 3 酒の量が増えた
- 4 安全や健康が保てなくなった
- 5 仕事の負担が急に増えた、 大きな失敗をした、職を失った

- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値あるものを失った
- 8 重症の身体の病気にかかった
- 9 自殺を口にする
- 10 仕事の負担が急に増えた、自殺未遂をした

資料:厚生労働省 職場における自殺の予防と対応



´ 知っておきたい 自殺の原因

自殺の原因は、健康問題だけではなく、さまざまな状況や社会問題などがいくつも複雑にからみ合っています。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、自殺にいたる場合が多いと言われています。

経済・生活問題

・・ 倒産・借金・失業・生活苦・負債・将来生活への不安 など

健康問題

… 身体の病気・こころの病気(うつ病など)・依存症 など

人間関係

… 結婚や恋愛の悩み・近所づきあい・孤立 など

仕事の問題

・・ 過労・経営不振・職場の人間関係・職場環境の変化 など

学校問題

・・いじめ・進路や受験の悩み・教師や友人との人間関係 など

家庭の問題

… 親子関係、夫婦関係の不和・家族の死・子育ての悩み・介護の悩み

自殺の原因・動機となる健康問題 の一つとして、うつ病やアルコール 依存症などのこころの病気を持つ ケースが含まれます。

右記の精神疾患には、有効な治療 法が確立しています。早期に医療機 関を受診し、適切な治療を受けるこ とが大切です。



うつ病

抑うつ気分やイライラ感がいつまでも続いてなかなか回復せず、日常 生活に支障が出たり、本人がつらい 思いをする病気です。



アルコール依存症

「これではいけない」と分かっていても、飲酒習慣が断ち切れず、セルフコントロールがきかなくなり、身体、精神、対人関係に問題がでてくる病気です。

統合失調症

幻覚や妄想、頭の中が混乱して 考えがまとまらなくなる思考障 害、興奮、意欲の低下や閉じこも りなどがみられます。発病を自覚 できず、本人より家族や友人 が異変に気づくケースが 多いようです。



支援者(相談を受けた人)のストレス対処について

深刻・複雑な相談を受けることは、支援者にとっても、大きな心の負担やストレスとなることがあります。 支援者自身のストレスへの気づきや、ストレス対処も重要です。ストレス対処方法(休養、気分転換、入浴 等)をとり、ストレスに対処しましょう。また、一人で抱え込んでしまわずに、支援内容について同僚など 守秘義務が守られる第三者に相談することや、相談内容に対応できる関係機関と支援について相談し、役割 分担を行うなどしましょう。相談できる人が身近にいない場合は、支援者自身も、相談窓口をご利用ください。



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



▲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 福祉部 健康課 〒675-8501 加古川市加古川町北在家 2000 番地

TEL: 079-427-9191