

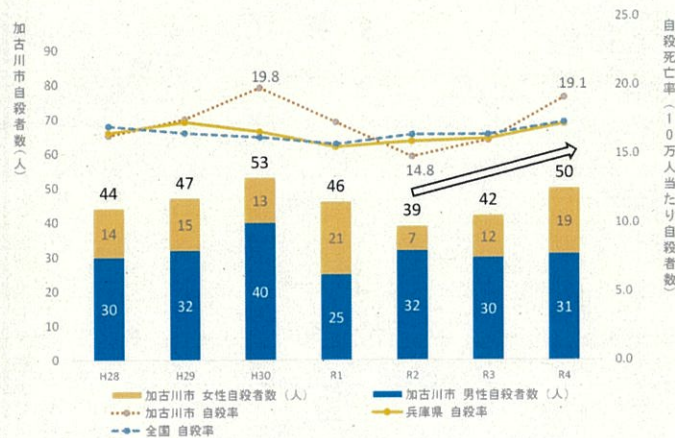
## 計画期間・数値目標

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。

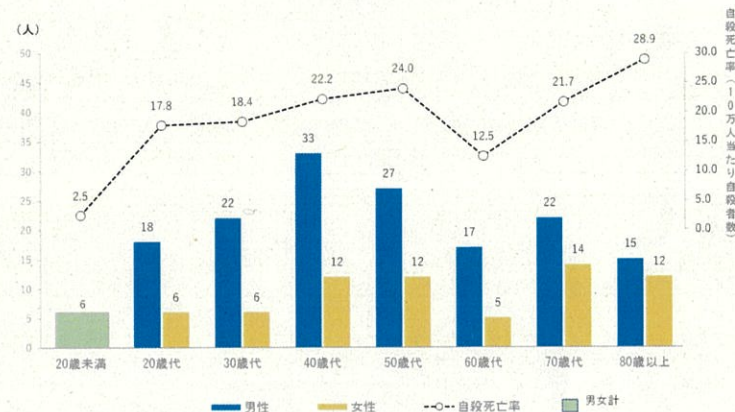
	平成29年度(2017)	平成29年度(2018)	令和元年度(2019)	令和2年度(2020)	令和3年度(2021)	令和4年度(2022)	令和5年度(2023)	令和6年度(2024)	令和7年度(2025)	令和8年度(2026)	令和9年度(2027)	令和10年度(2028)	
計画期間			第1次計画					第2次計画(本計画)					
自殺死亡率	17.5		2017年と比べて15%減少					14.8	2017年と比べて30%以上減少				
												12.25	

## 自殺の現状

年間自殺者数及び自殺死亡率の推移と比較



性年齢別自殺者数及び年齢別自殺死亡率の比較



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。



## 「こころの健康づくりのためのアンケート調査」結果

資料5

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。結果は以下のとおりです。

1

### ゲートキーパーの普及が必要である

自殺の危険を示すサインに気づき、適切に対応(悩んでいる人に声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ること)ができる「ゲートキーパー」の認知度は54.9%でした。

2

### 支援者は相談を受けることに困難を感じている

支援者のうち約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に困難を感じています。主な理由は、責任の重さや対応方法がわからない、問題が複雑で解決できないことです。また、自殺屋自殺未遂に至った対象者がいる支援者の約6割が、その後気分が落ち込んだり、対応が正しかったか悩んだりしています。

3

### 関係機関との連携に困難を感じている

支援者のうち約4割が関係機関との連携先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ついで、約2割がどの関係機関と連携すればよいかわからないと回答しています。

4

### 対象者への理解や対応方法、知識や啓発に課題がある

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、関係機関と連携した支援体制づくりに課題を感じている人の割合が高くなっています。

5

### 自殺未遂者・自死遺族への支援に課題がある

自殺や自殺未遂に至った対象者がいる支援者のうち、自殺未遂者や自死遺族への支援に課題があると感じている人の割合が高くなっています。



## 自殺対策の課題

### 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支援者の人材育成が大切です。また、支援者自身が悩みを抱えることがないよう支援することも必要です。

### 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必要があります。

### 連携体制の強化

相談者が必要な相談先へつながるように、保健、医療、福祉、教育、労働等の関係機関のネットワークの更なる強化が必要です。

### 自死遺族や自殺未遂者への支援

市民が自殺や自殺未遂に至った場合、その家族や自殺未遂者本人、支援者への支援が必要です。

### ゲートキーパーの普及

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。

### 女性への支援

コロナ禍の影響などから女性の自殺者が増加しています。女性と取り巻く問題に対して取組が必要です。

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。

数値目標

平成 29 (2017) 年度  
自殺死亡率  
17.5



令和 10 (2028) 年度  
自殺死亡率  
12.25以下

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

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

重点施策 3

労働者に対する取組の推進

働き盛りである年代の人は、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

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育成
- 住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 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労働者の割合が高い、子育てや介護等の家庭内の役割を担うことが多い、年代などにより抱えやすい健康問題や、暴力や犯罪等といったリスクも抱えているといった女性特有の問題に対して取り組みます。

- (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～

- 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」(●%)「友人・知人」(●%)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・・・



### 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、とても勇気があることです。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「大変やったね」とねぎらいの気持ちを言葉に出して伝えましょう。

「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、相談先一覧を参考にしてください。

### 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す声をかけたり、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。

## 気づきたい 自殺のサイン (自殺予防の11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
- ⑥ 大きな失敗をした、職を失った
- ⑦ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑧ 本人にとって価値あるものを失った
- ⑨ 重症の身体の病気にかかった
- ⑩ 自殺を口にする
- ⑪ 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、不眠や食欲不振などの身体症状が現れ、日常生活に支障が出る病気です。



#### アルコール依存症

「これではいけない」と分かっているにもかかわらず、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、支援者にとって大きなこころの負担やストレスとなることがあります。支援者が自分自身のストレスへの気づき、ストレス対処することが重要です。自分が心身ともにリラックスできる方法(休養、気分転換、入浴等)で、ストレスに対処しましょう。また、守秘義務が守られる同僚等に相談することや、関係機関と支援について相談し役割分担を行うなど、一人で抱え込んでしまわないようにしましょう。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。