

みんなでつなぐ「救いの手」 ～小浜市自殺対策計画について～



■問い合わせ 高齢・障がい者元気支援課 ☎ 64・6012

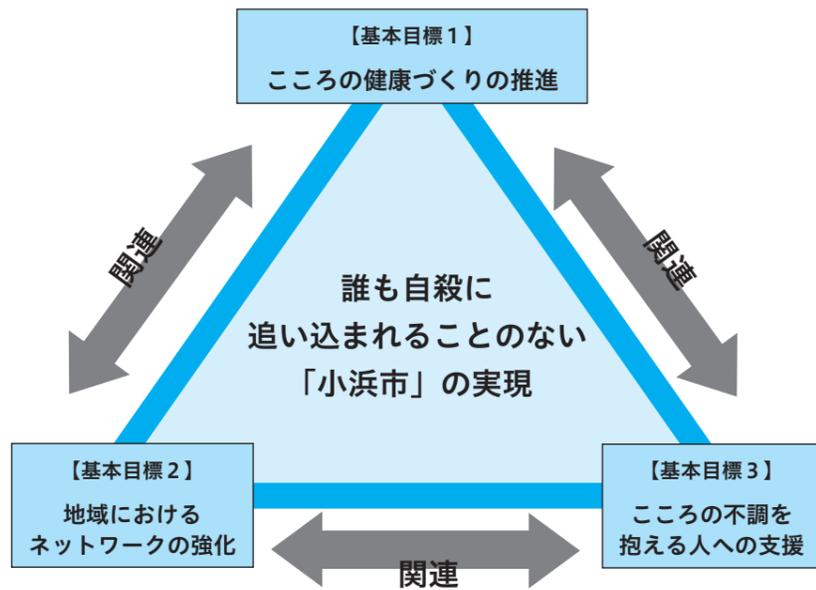
小浜市自殺対策計画

小浜市自殺対策計画では、生活困窮や育児、介護など、生活していく上での悩みや辛さを減らし、生きがいや希望を持って生活すること、「誰も自殺に追い込まれることのない小浜市」の実現を目指し、次の3つの基本目標を設定しています。

- ① 普段からこころの健康づくりを推進し、自殺に至る危険性（自殺リスク）を減らしたり、さまざまな年代に応じた生きがいづくりを支援します。
- ② 地域におけるネットワークを強化することで、「気づく力」を養い、自殺につながりかねない人を早期に発見し支援します。
- ③ こころの不調を抱える人は、自殺リスクが高いため、一人ひとりの不調の要因に対応できるように、医療・福祉の関係機関と連携した支援体制の充実を図ります。

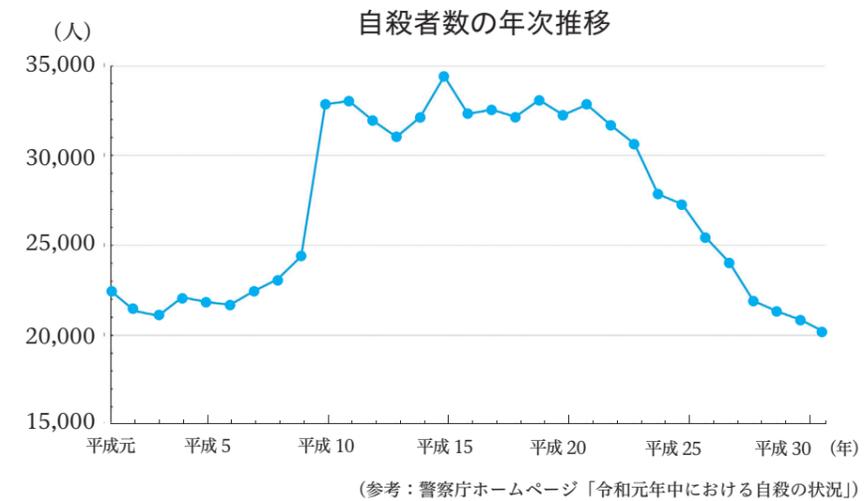
市では、これら3つの基本目標を達成するためのさまざまな施策を相互に関連させて取り組み、「誰も自殺に追い込まれることのない小浜市」の実現に向けた対策を進めます。

小浜市自殺対策計画 概念図



●各目標における具体的な取り組み（※は重点施策）

- | 【基本目標1】
こころの健康づくりの推進 | 【基本目標2】
地域におけるネットワークの強化 | 【基本目標3】
こころの不調を抱える人への支援 |
|--|--|--|
| (1) 高齢者への支援※
配食サービス事業者等を通じた見守りなど
(2) 児童生徒への支援
スクールカウンセラーの配置など
(3) 勤労者への支援
労働相談の充実など
(4) 子育て世帯への支援
保育カウンセラーの訪問など | (1) 人材育成の推進※
地域などにおけるゲートキーパーの養成など
(2) 総合的な支援体制の構築
各種関係団体との連携など
(3) 市民に対する周知啓発
相談先などを記した「こころのカード」やポスターなどを通じた啓発推進 | (1) 相談窓口体制の充実・周知※
「こころの相談所」などさまざまな相談に対応した窓口の設置
(2) 生活困窮者や多重債務者への支援※
生活困窮者や多重債務者等への支援など
(3) 精神障がいを持つ人への支援
精神科医や臨床心理士によるこころの相談の実施など |



全国の自殺者の数は、平成10年に初めて年間3万人を超過。22年からは減少を続けていくものの、現在も年間2万人を超える高い水準で推移しています。(左図)

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指して

本市における自殺者数は、平成26年から29年は5人、平成30年は4人とほぼ横ばいで推移。人口10万人あたりの自殺者数（自殺死亡率、右表）で見ると、全国や県の平均値に比べて低く推移していましたが、近年はその差が少なくなってきました。

国では、社会問題となった自殺に歯止めをかけるため、平成18年に「自殺対策基本法」を策定。28年の同法改正を受けて、本市でも令和2年3月に「小浜市自殺対策計画」を策定しました。

今回は、計画の概要を紹介するとともに、「誰も自殺に追い込まれることのない小浜市」の実現を目指して、私たち一人ひとりにできることを考えます。

自殺死亡率の年次推移

	全国	福井県	小浜市
平成24年	21.8	20.7	6.4
平成25年	21.1	18.0	9.6
平成26年	19.6	17.2	16.1
平成27年	18.6	14.1	16.3
平成28年	16.9	17.1	16.5
平成29年	16.5	15.6	16.6
平成30年	16.2	15.0	13.4

※人口10万人あたりの自殺者数比較

自殺を未然に防ぐには① ：一人で抱えず、誰かに相談を

悩みの原因は人それぞれ

人が自殺に至る動機は一つではなく、健康問題や人間関係、経済的な問題などのさまざまな悩みが連鎖することで生じます。

こうした悩みは、年代や性別などによって偏りがあり、例えば本市における自殺原因では、40歳未満では病気に、40歳～69歳では経済問題が、70歳以上では介護・看病疲れがそれぞれ上位に加わります。

また、市が実施したアンケート調査でも、日頃の悩みやストレスの要因は年代別に特徴が見られます。

学生が主となる10歳代では恋愛や学校の問題が、働き世代となる20歳代～50歳代では勤務関係や家庭の問題が、高齢者となる60歳代～80歳代では健康や家庭の問題がそれぞれ上位に入り、各世代とも日常生活に密接なほど悩みを抱えていると言えます。

相談で心を健康に保とう

自殺を未然に防ぐには、早い段階で身近な人や専門家に悩みを相談して、一人で抱え込まないことが重要です。

人に相談することで、問題が複雑化したり、周囲から孤立したりするのを防ぎ、「こころの健康」を保つことができます。市や県などでは、悩みに応じたさまざまな相談窓口を設置しています。

人は誰もが悩みを持ち、辛さや重みを感じる度合いも人それぞれ。人に相談することは決して恥や弱さではありません。困ったことがあれば、下表の相談窓口などにすぐに相談しましょう。

また、下表以外にも、毎月巻末に掲載している「各種相談」(P.24～25)や、経済的な理由で生活に困っている人(生活困窮者)の相談窓口「小浜市自立支援センター」(P.17)などもありますので、合わせて参照してください。

自殺を未然に防ぐには② ：みんなでも互いに支え合おう

「ゲートキーパー」を見つけよう

心に不調を抱える人や、自殺に傾く人のサインに気付く、対応することができるとの人のことを「ゲートキーパー」と言います。

ゲートキーパーに必要なのは、家族や友人、同僚など身近な人の変化に「気づき」、勇気を出して声をかけ、本人の気持ちに耳を傾けること。そして、専門家などに相談するよう促して支援へとつなぎ、温かく見守ることです。

自殺を考えるほどに追い詰められた人は、自分が危険な状態であることや、人に相談するという手段にすら気付かない場合もあります。

日頃から、異変に気付く相談に乗ってくれる身近な相手「ゲートキーパー」を見つけておくことは、「自覚なき自殺リスク」から身を守る上で非常に重要です。

誰かのゲートキーパーになろう

市のアンケートでは、悩みがあるときの相談相手に「友人」「家族」など身近な人を挙げている人が75%を占めているほか、有効だと思える自殺対策について、多くの人が「地域での見守り・支え合い」を挙げています。

近くにいるからこそ、ささいなことでもいち早く変化に気づくこともあります。地域や家族で、一人ひとりが身近な誰かのゲートキーパーになり、互いの心を支え合うことは、「誰も自殺に追い込まれない社会」を目指す第一歩です。

まずはあなたから、周りの困っている人、いつもと違う様子の人に声をかけてみてください。



インタビュー



小浜市自殺対策計画策定委員会
くにとども ひろあき
國友 博昭 委員長 (54歳・鈴鹿)
(杉田玄白記念公立小浜病院 精神科 認定看護師)

「弱音を吐く勇氣」を知ってほしい

自殺を未然に防ぐ上で最も重要なのは、問題や悩みを一人で抱えず相談すること。そして、周囲がその声に耳を傾けることです。

日本社会には、苦しみは「耐える」ものであり、悩みを打ち明けるのは「心の弱さ」だと恥じる文化が残っているように感じます。しかし実際には、誰にも相談せず、一人で悩みを抱え込む人ほど、周囲から孤立してしまい、自殺に至る可能性が高まっています。

むしろ、勇氣を持って人に悩みを打ち明けることで、悩みを抱える人が原因を整理できたり、聞き手が専門家への相談を促したりと、解決の糸口につながります。

今、悩みを抱えている人は、ぜひ「弱音を吐く勇氣」を持って、周囲に相談してください。また、話を聞く人は、悩みを打ち明けるのは信頼の証であると捉え、「話してくれてありがとう」と、勇氣をねぎらってあげてください。一人ひとりが、それぞれの立場でできることに取り組み、苦しい時に支え合える社会をつくりましょう。

	相談機関・相談会	問い合わせ先	相談実施日時
電話や面談での相談	福井県総合福祉相談所ホットサポートふくい(福井市)	相談・予約専用電話 ☎ 0776・26・4400 ☎ 総合福祉相談所 ☎ 0776・24・7311	毎週月～金 9時～17時
	臨床心理士による相談会	☎ 高齢・障がい者元気支援課 ☎ 64・6012	5月26日、7月28日、9月29日、11月24日、1月26日、3月24日 (いずれも火曜日、9時30分～11時30分)
	こころの相談	☎ 小浜市社会福祉協議会(遠敷1・2丁目) ☎ 56・5802	毎週水 10時～16時
		☎ つみきハウス(後瀬町) ☎ 53・1190	毎週金 12時～17時
	自死遺族の会「アルメリアの会」	☎ アルメリアの会事務局(福井市) ☎ 090・9448・4668	毎月第4土 13時30分～15時30分
SNSでの相談	相談機関	相談可能時間	アクセス方法
	生きづらびっと	17時～22時30分 ※毎週水は11時～16時30分 ※毎週土は定休日	【HP】 https://yorisoi-chat.jp 【LINE】 @yorisoi-chat LINE向けQRコード
	特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア	毎日12時～16時、17時～21時 ※毎月最終土～日にかけては、深夜早朝相談あり(最終土12時～翌日21時)	【LINE、twitter】 @kokorohotchat LINE向けQRコード