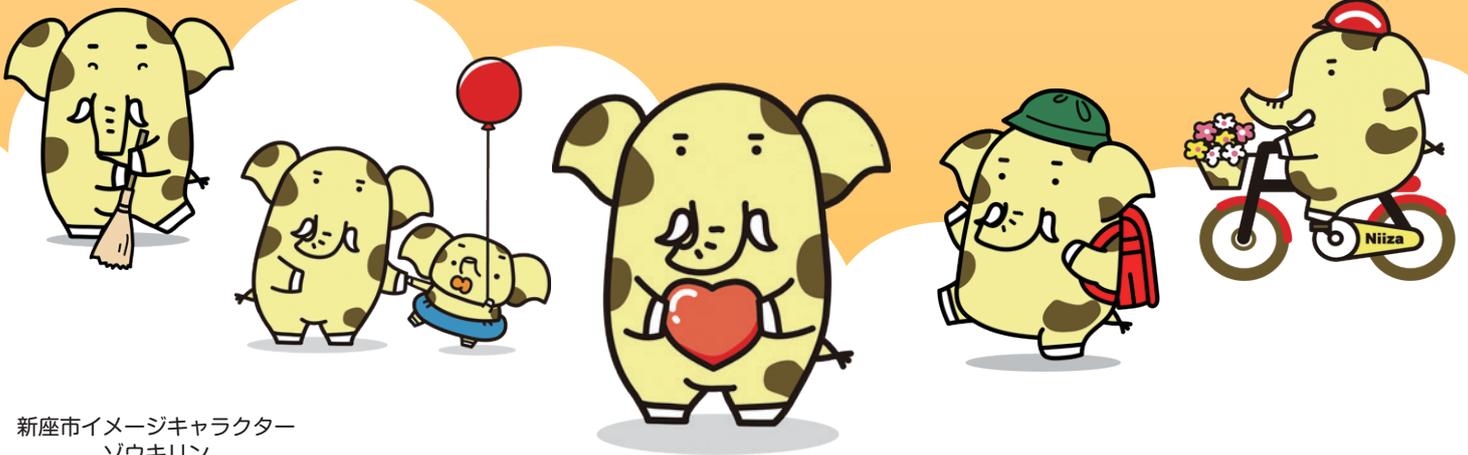


第2次

新座市いのちを支える 自殺対策計画

概要版

ともに生き、ともに支え合い、
一人一人が心地よく生きるまちづくりを目指して



新座市イメージキャラクター
ソウキリン



令和6年(2024年)3月
新座市

計画策定に当たって

1 計画策定の背景と趣旨

我が国の自殺者数は、平成15年に34,427人と統計開始以来最多となりました。こうした中、国は平成18年に国、地方公共団体、事業主、国民のそれぞれの責務を明示した『自殺対策基本法』を施行、平成19年には政府が推進すべき自殺対策指針として『自殺総合対策大綱』を策定し、様々な取組がなされてきました。

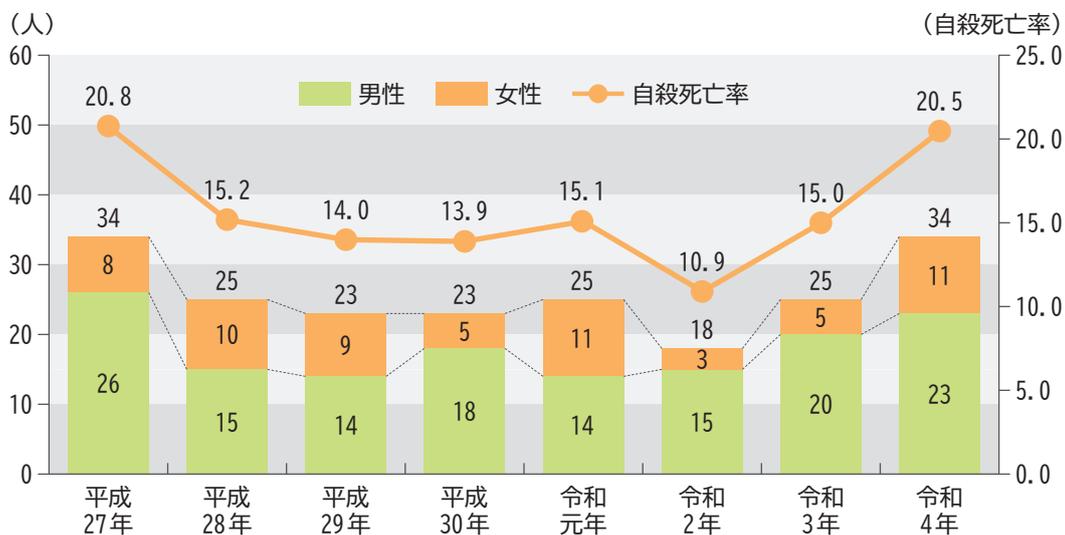
その結果、自殺者数は令和元年には20,169人まで減少しましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、令和2年には11年ぶりに前年を上回り、令和4年には21,881人と微増傾向となっています。また、女性、小中高生の自殺者数が増加するなど新たな問題も顕在化しています。このような状況の中、令和4年には「自殺総合対策大綱」が改訂されました。

本市においては、平成30年度に令和元年度～令和5年度の5年間の計画期間とする『新座市いのち支える自殺対策計画（以下「第1次計画」という。）』を策定し、市民をはじめ、保健・医療・福祉・教育・労働等関係機関・団体との連携・協力を強化し、より効果的・総合的な自殺対策を推進してきました。

本市の自殺者数をみると、平成28年から令和3年は、毎年25人前後で推移していましたが、令和4年は34人と増加しており、8年間で207人となっていることから、引き続き自殺対策への取組が必要です。

そこで、「第1次計画」が令和5年度に計画期間の最終年度を迎えることから、社会情勢を踏まえた新たな自殺対策の対応、より効果的な自殺対策事業を推進するため、『第2次新座市いのち支える自殺対策計画（以下「第2次計画」という。）』を策定しました。

新座市の自殺者数と自殺死亡率※（平成27年～令和4年）



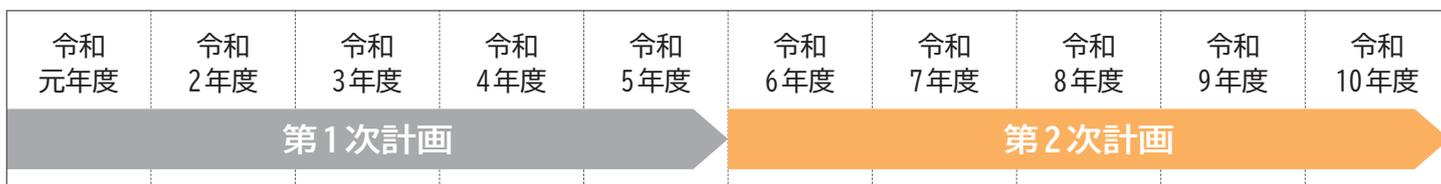
資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

※自殺死亡率とは、人口10万人当たりの自殺者数のこと

2 計画期間

本計画の計画期間は、令和6年度を初年度とする令和10年度までの5年間とします。

なお、社会情勢の変化や制度等の改正、本市の現状の変化等により、必要に応じて見直しを行う場合があります。



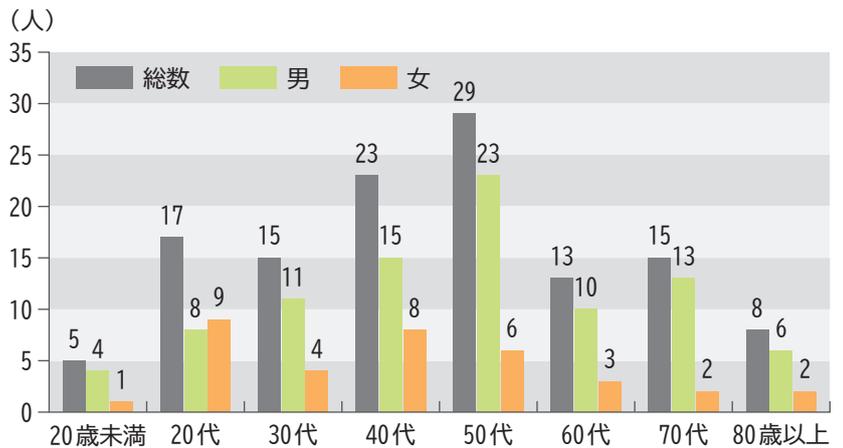
本市の自殺の現状

1 年代別自殺者数

(平成30年～令和4年)

本市の自殺者を年代別で見ると、全体では50代が29人と最も多く、次いで40代が23人、20代が17人となっています。

性別では、男性で50代が23人、女性で20代が9人と最も多くなっています。



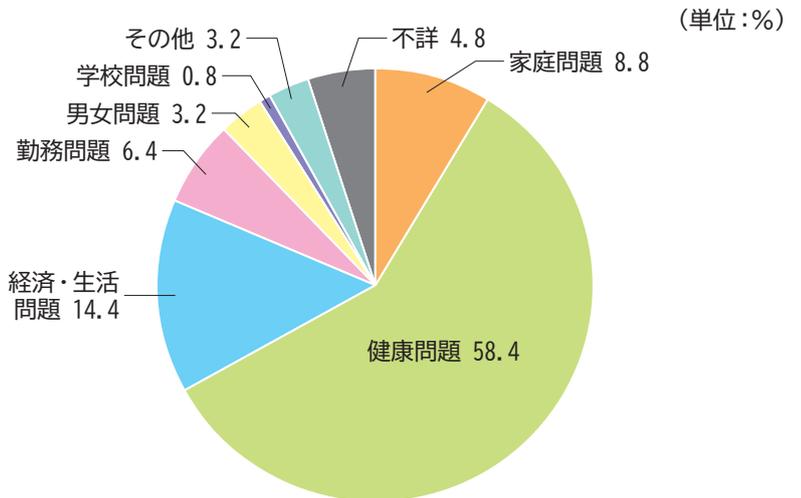
資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

2 原因・動機別自殺状況

(平成30年～令和4年)

本市の自殺者を原因・動機別で見ると、「健康問題」が58.4%と特に高く、次いで「経済・生活問題」が14.4%となっています。

※右記のグラフは、該当者数を100%として、小数点以下第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、すべての割合の合計が100%にならないことがある。



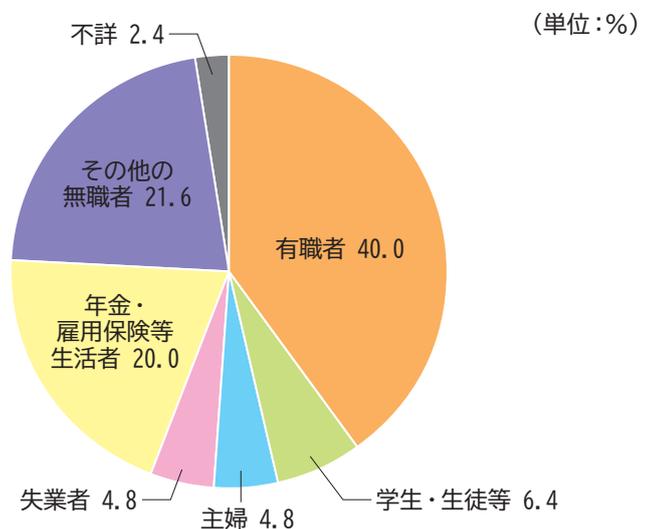
資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

3 職業別自殺状況

(平成30年～令和4年)

本市の自殺者を職業別で見ると、「その他の無職者」を除くと「有職者」が40.0%と最も高く、次いで「年金・雇用保険等生活者」が20.0%となっています。

※令和4年より、「地域における自殺の基礎資料」の職業別自殺者数は、令和3年まで分けていた「自営業・家族従事者」、「被雇用・勤め人」を「有職者」としてまとめていることから、上記表では平成30年から令和3年も「自営業・家族従事者」、「被雇用・勤め人」を「有職者」として統合することとする。



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

計画の基本的な考え方

1 基本理念

ともに生き、ともに支え合い、
一人一人が心地よく生きるまちづくりを目指して

自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」を減らし、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低減し、総合的に推進していくものとしています。また、この自殺問題を、地域全体の問題として捉え、保健、医療、福祉、教育、労働、法律等関連するあらゆる分野の関係者が連携して自殺対策に取り組むとともに、地域住民と関係機関とが協働して、包括的な支援体制づくりを進める必要があります。

そこで、本市では市民一人一人が主体となって、相互に支え合い、安心して暮らせる地域社会を構築した上で、効果的な自殺対策を強力に推進していくことを改めて再確認し、「第1次計画」の基本理念を承継し、「誰も自殺に追い込まれることのない地域の実現」を目指します。

2 基本方針

国の自殺総合対策大綱の自殺総合対策の基本方針に沿って、以下の6つを本市の基本方針とします。

基本方針1	生きることの包括的な支援として自殺対策を推進します
基本方針2	関連する施策との連携を強化し、自殺対策を総合的に取り組みます
基本方針3	対応段階に応じた対策を、効果的、総合的に連動させ、取り組みます
基本方針4	自殺対策における取組の実践と啓発を両輪として推進します
基本方針5	市・地域・市民の役割を明確にし、互いに連携・協働して取組を推進します
基本方針6	自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮します

3 数値目標

国では、自殺総合対策大綱において、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、自殺死亡率を令和8年までに、平成27年(自殺死亡率18.5)と比べて30%以上(自殺死亡率13.0以下)減少させることを目標値に掲げています。

本市では、平成27年の自殺死亡率は20.8で、令和元年～令和4年の平均値では15.4となっています。国が目標(自殺死亡率13.0以下)としている令和8年は、第2次計画の中間年に当たることから、令和8年に平成27年の自殺死亡率20.8の30%以上減少を目指し、14.6以下とします。

なお、令和10年(最終年)の目標値については、引き続き、第1次計画で掲げた数値目標としています。

◆新座市の数値目標

項目	基準年 (平成27年)	現状値 (令和元～4年の平均値)	第2次計画期間 目標値	
			令和8年(中間年)	令和10年(最終年)
自殺死亡率	20.8	15.4	14.6以下※	11.5

※第1次計画では、基準年を計画策定前年の自殺死亡率を参考に数値目標を試算したが、第2次計画では、基準年は国及び県と同様の平成27年の自殺死亡率に統一した。そのため、令和8年の目標値は、平成27年の自殺死亡率20.8から30%以上減少させた14.6以下とした。

4 施策体系

本市では、基本理念・基本方針を軸として、基本施策とともに課題に対する具体的な施策の方向性を以下のよう
に設定し、自殺対策を体系的に推進していきます。

基本施策1 地域におけるネットワークの強化	
施策の方向性①	地域におけるネットワークの強化
基本施策2 自殺対策を支える人材の育成	
施策の方向性①	様々な職種を対象とする研修
施策の方向性②	一般住民を対象とする研修
施策の方向性③	学校教育・社会教育に関わる人への研修
施策の方向性④	関係者間の連携調整を担う人材の育成
施策の方向性⑤	女性への支援の推進に係る人材育成
基本施策3 市民への啓発と周知	
施策の方向性①	リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用
施策の方向性②	市民向け講演会・イベント等の開催
基本施策4 生きることの促進要因への支援	
施策の方向性①	居場所づくり
施策の方向性②	自殺リスクを抱える可能性がある人への支援
施策の方向性③	うつ病が疑われる人の早期発見
施策の方向性④	自殺未遂者への支援
施策の方向性⑤	遺された人への支援
施策の方向性⑥	女性への支援の推進
重点施策1 若年層（児童・生徒）への支援の強化	
施策の方向性①	児童・生徒や家族に対する相談体制の充実とこころの健康
施策の方向性②	SOSの出し方に関する教育の推進
施策の方向性③	SOSの出し方に関する教育を推進するための連携の強化
重点施策2 勤労者に関わる問題への取組の推進	
施策の方向性①	職場におけるメンタルヘルス対策の推進
施策の方向性②	過労自殺を含む過労死等の防止
施策の方向性③	長時間労働の是正
施策の方向性④	ハラスメント防止対策の推進
施策の方向性⑤	女性への支援の推進
重点施策3 高齢者に対する支援の強化	
施策の方向性①	包括的な支援のための連携の推進
施策の方向性②	地域における要介護者に対する支援
施策の方向性③	高齢者の健康不安に対する支援
施策の方向性④	社会参加の強化と孤独・孤立の予防
重点施策4 生活困窮者及び無職者、失業者に対する支援の強化	
施策の方向性①	相談支援、人材育成の推進
施策の方向性②	居場所づくりや生活支援の充実
施策の方向性③	自殺対策と生活困窮者自立支援制度との連動
施策の方向性④	若年層を対象とした「働くことの意義」に関する教育
施策の方向性⑤	女性への支援の推進

個人、地域や団体、関係機関ができる主な取組

個人ができる主な取組(抜粋)

- 家族や身の周りの人の変化に気が付きます。
- 地域の社会資源について情報の入手に努めます。
- 日ごろから、相談窓口の情報入手に努めます。
- 自らの命を大切にします。
- 悩んでいるときにはSOSを出して良いことを理解し、SOSの出し方について知識の獲得に努めます。
- 過重労働やハラスメントがストレスの要因になることを理解します。
- 地域に頼れる仲間をつくります。
- 生活困窮に至る間の早い段階で、法律相談・多重債務相談等を行う機関に相談します。



市民アンケート調査では、最近1年以内に自殺したいと思ったことがある人の割合は、9.5%と約10人に1人となっており、私たちの周りには、自殺を考えている人が意外といるかもしれません。

問 最近1年以内に自殺したいと思ったことはあるか



※「回答しない」を除く

■ 最近1年以内に自殺したいと思ったことはない ■ 最近1年以内に自殺したいと思ったことがある ■ 無回答

地域や団体、関係機関ができる主な取組(抜粋)

- 誰もが加入しやすい町内会づくりを進めます。
- 自殺リスクの高い市民と関わる機関の職員は、ゲートキーパー養成講座を受講します。
- 医療機関・薬局で相談窓口イベントの周知啓発活動を実施します。
- 地域で各種の相談の機会を設けます
- 見守りパトロール隊等地域住民による声掛けを進めます。
- 新座市商工会において各種セミナーや相談会を通じて経営者の支援を行います。
- 独居宅への挨拶、声掛けを行います。
- 商工会における、経営に関する相談窓口の周知に努めます。



推進体制

関係各課及び保健・医療・福祉・教育・労働・法律等の関係機関が情報を共有し、緊密な連携を図るとともに、様々な関係者の知見を活かし共通認識のもとに協力しながら、計画に基づき適切に各施策を実施していきます。

1 関係機関との連携・ネットワーク化

民間団体、教育機関、福祉事業者、医療機関・薬局、企業・事業所等関係機関が自殺対策について共通認識を図り、自殺対策が総合的かつ効果的に推進されるよう、各分野間の連携を強化していきます。



2 新座市自殺対策推進協議会の運営

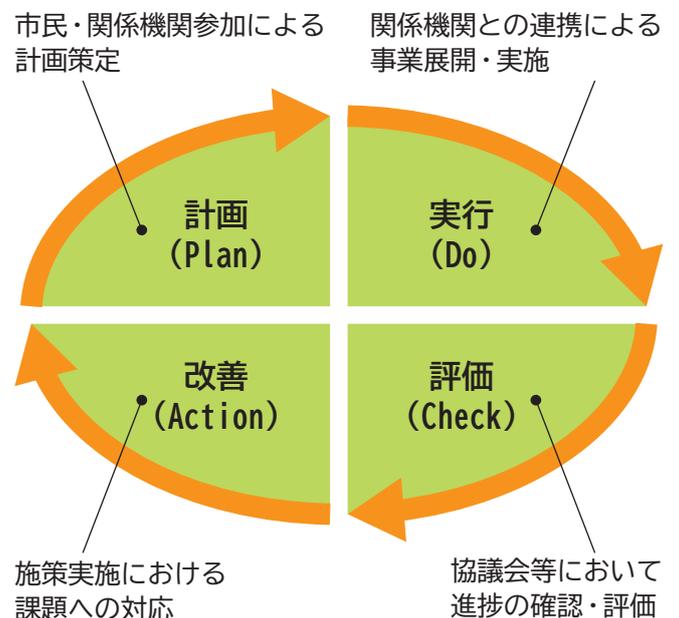
学識経験者、市内外関係団体の代表等から構成される「新座市自殺対策推進協議会」において、毎年事業の進捗状況を確認し、評価するとともに、計画の適正化を図ります。

新座市自殺対策推進協議会

- ① 学識経験者
- ② 保健医療団体の代表者
- ③ 地域活動団体の代表者
- ④ 保健所・警察・消防・その他の関係機関の代表者
- ⑤ 市立学校長の代表者

3 計画の点検・評価

本計画を具体的かつ効率的に推進していくために、新座市自殺対策推進協議会を中心に、年度ごとに施策の進捗状況を点検・評価し、計画の適正化を図ります。



ゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、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。特別な資格はいりません。誰でも身近な人のゲートキーパーになることができます。家族や友人等あなたの身近な人がいつもと様子が違ったら、まずは声をかけてみませんか？

◆ゲートキーパーの役割

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 昇進 引越し 出産

もしかしたら、悩みをかかえていますか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- 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。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



ゲートキーパーの役割

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れてますか？(2週間以上つづ不眠はうつのサイン)
- 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。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



早めに専門家に相談するよう促す

つなぎ

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口確実に繋がることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

見守り

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

◆悩んでいる人への接し方

リスク すぐ評価

- 自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- 「消えてしまいたいと思っていますか？」「死にたいと思っていますか？」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。

判断 はんだん・批評せず聴く

- どんな気持ちなのか話してもらいましょう。
- 責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。
- 温かみのある雰囲気でお応えしましょう。

安心 あんしん・情報を与える

- 現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であることを、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- 適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう。

悩んでいる人に
勇気をもって
声をかけてみませんか。
こころの支援「りはあさる」

悩んでいる人への接し方～メンタルヘルス・ファーストエイド(*)による支援～

サポート さ ぼーとを得るように勧める

- 医療機関や関係機関に相談するように勧めましょう。
- 一方的に説得するのではなく、相手の気持ちも踏まえて、「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をすると、相談の抵抗感を減らすかもしれません。
- 一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

セルフヘルプ せる ぶへるぶ

- アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等)などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- 家族などの身近な人に相談をすることや、自分に合う対処法を勧めてみたりするのもよいかもしれません。



*メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenerとAnthony Jormにより開発されたものです。

監修:指導
平成23年度科学研究費補助金基盤(C)医療、精神保健、および家族に対する精神的危機対応の修得を目的とした介入研究班

出典:
「誰でもゲートキーパー手帳
第二版(厚生労働省)」

第2次 新座市いのち支える自殺対策計画【概要版】

令和6年3月

発行:新座市 編集:保健センター

〒352-0011 埼玉県新座市野火止二丁目9番37号

TEL:(048)481-2211 FAX:(048)481-2215



ここから計画書
をご覧いただく
ことができます▶

