

第2期栗東市自殺対策計画

《概要版》

誰も自殺に
追い込まれることのない
安心のまち

～つながりと支えあいでいのちを守る 栗東～



令和6年3月

栗東市

▶▶ 計画策定の背景と趣旨

我が国の自殺対策は、平成 18（2006）年に「自殺対策基本法」が制定されて以降、自殺者数は3万人台から2万人台に減少するなど、着実な成果を上げてきました。

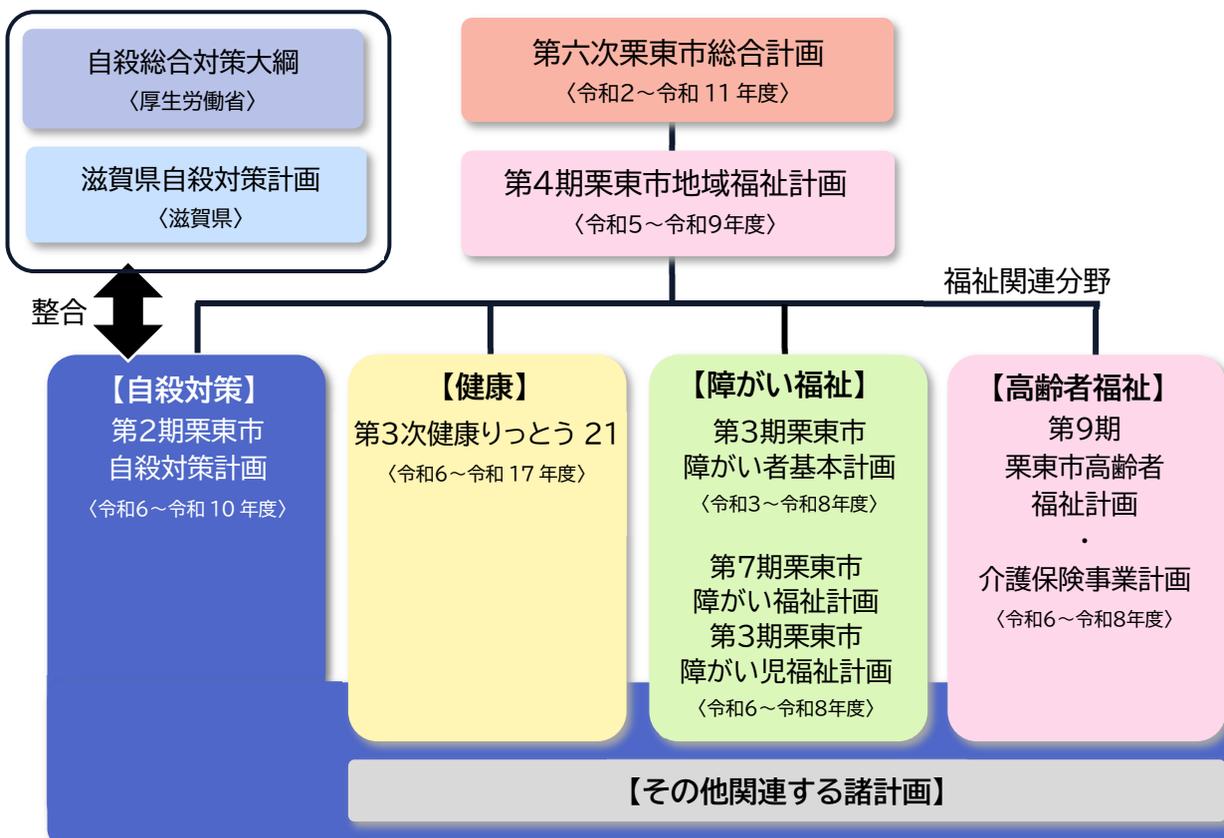
しかし、令和 2（2020）年には新型コロナウイルス感染症の拡大の影響等、自殺の要因となり得るさまざまな問題が悪化したことなどにより、特に女性の自殺者数が著しく増加しました。また、令和 4（2022）年には男性の自殺者数も 13 年ぶりに増加し、小中高生の自殺者数においては過去最多となるなど、いまだ非常事態が続いていると言わざるを得ない状況となっています。

こうした中、第 1 期計画の計画期間が令和 5 年度で終了となること、そして引き続きすべての市民がかけがえのない個人として尊重され、誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現することを目指して、「第 2 期栗東市自殺対策計画（以下、「本計画」という。）」を策定します。

▶▶ 計画の位置付け

本計画は、自殺対策基本法第 13 条第 2 項に定める「市町村自殺対策計画」として策定します。市の関連計画や国の「自殺総合対策大綱」及び滋賀県の「滋賀県自殺対策計画」と整合を図って策定しています。

本計画は、国の「自殺総合対策大綱」も踏まえ、令和 6（2024）年度から令和 10（2028）年度までの 5 年間の計画期間として設定します。

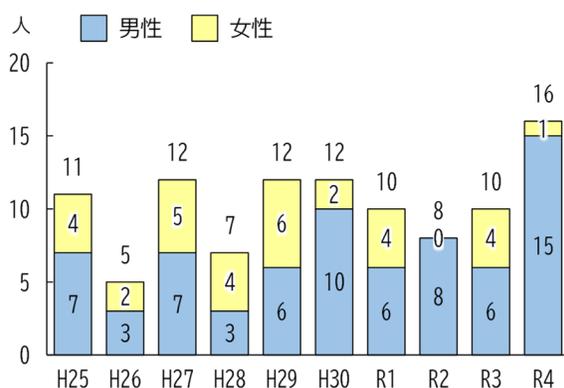


▶ 栗東市における自殺の現状

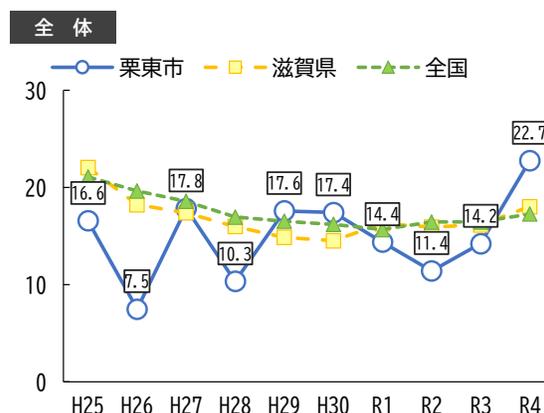
計画策定にあたり、統計や湖南いのちサポート事業等から栗東市の現状を把握しました。

- 本市の自殺者数の推移についてみると、増減を繰り返しながら推移しており、令和4（2022）年における自殺者数は16人となっています。
- 男女別でみると、男性の割合が多くなっており、やや増加傾向にあります。
- 人口10万人あたりの自殺死者数である自殺死亡率の推移についても同様に、増減を繰り返して推移しており、全国及び県と比較すると、令和4（2022）年において全国・県を上回っています。

【男女別自殺者数の推移】



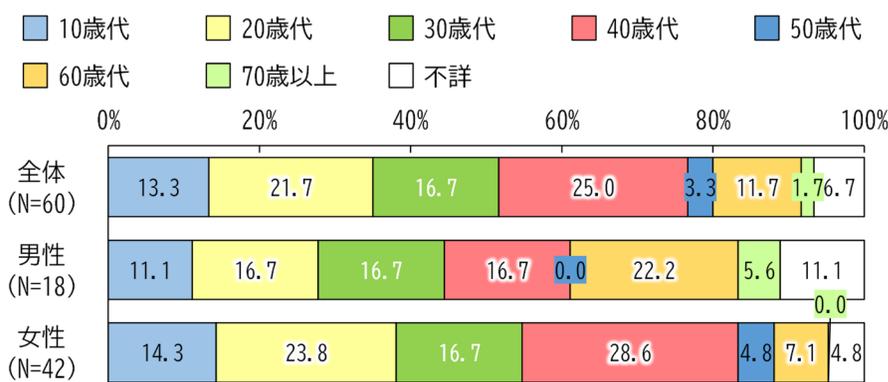
【自殺死亡率の推移】



資料：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」

- 湖南いのちサポート事業対象者の状況を見ると、男性よりも女性が多くなっています。栗東市では年代別にみると、全体では「40歳代」が25.0%と最も高く、次いで「20歳代」が21.7%、「30歳代」が16.7%となっています。性別・年齢別でみると、男性では「60歳代」が22.2%と最も高く、女性では「40歳代」が28.6%と最も高くなっています。

【栗東市の年齢別湖南いのちサポート相談事業対象者数（平成26年度～令和4年度）】



湖南いのちサポート事業とは、湖南圏域（草津市、守山市、栗東市、野洲市）の救急告示医療機関を受診した自殺未遂者やその家族に対して相談支援を行い、再企図を防止することを目的とした相談、必要な支援を行う事業のこと。

資料：障がい福祉課

▶ 計画の基本的な考え方

栗東市の自殺対策が目指す姿（基本理念）

誰も自殺に追い込まれることのない安心のまち

～つながりと支えあいでいのちを守る 栗東～

計画の数値目標

令和6（2024）年から令和10（2028）年までの
平均自殺死亡率を13.3以下まで減少させる。

計画の施策体系

基本理念	施策	施策の方向
誰も自殺に追い込まれることのない安心のまち 栗東 ～つながりと支えあいでいのちを守る	1 いのちを守るネットワークの強化	(1) 自殺対策に向けた庁内の連携・体制の強化 (2) 市全体でいのちを守るための連携の強化
	2 自殺対策を支える人材の育成	(1) 研修機会の充実
	3 市民一人ひとりの気づきと見守りの促進	(1) メディア等を活用した普及啓発の実施 (2) 様々な分野と連携した普及啓発
	4 子ども・若者に関する支援	(1) 相談しやすい・過ごしやすい環境づくり (2) こころの健康・からだの健康づくりの推進 (3) SOSの出し方等、学校教育の推進 (4) 児童生徒・教職員の自殺リスクの軽減
	5 壮年期・働き世代に関する支援	(1) 職場におけるメンタルヘルスの充実 (2) 働きやすい環境づくり
	6 ハイリスク者への支援	(1) 自殺未遂者の再企図防止 (2) 生活困窮者等・障がい者・高齢者への支援 (3) 女性への支援
	7 生きることの支援	(1) 生きることの促進要因を増やす取組 (2) 生きることの阻害要因を減少させる取組 (3) 遺族に対する支援

▶ 施策の展開

施策 1 いのちを守るネットワークの強化

課題

各分野との連携を強化し、悩みや困りごとを抱えている人を取り残さない、重層的な支援体制の構築を図る必要があります。

方向性

- (1) 自殺対策に向けた庁内の連携・体制の強化 **重点**
- (2) 市全体でいのちを守るための連携の強化 **重点**

➤ 主な取組

- 「栗東市自殺対策推進協議会」の推進
- 制度の狭間を生み出さない包括的な支援体制の構築

施策 2 自殺対策を支える人材の育成

課題

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対する「気づき」が大切であり、関連領域の方だけでなく、市民に対しても、啓発や研修の機会を持つことが重要です。

方向性

- (1) 研修機会の充実 **重点**

➤ 主な取組

- 関係団体に対する研修・啓発の実施

施策 3 市民一人ひとりの気づきと見守りの促進

課題

悩みごとを相談できずに抱え込んでしまう人がいることから、継続して情報を発信するとともに、気軽に相談しやすい環境づくりや、相談窓口の周知の方法を検討する必要があります。

方向性

- (1) メディア等を活用した普及啓発の実施
- (2) 様々な分野と連携した普及啓発

➤ 主な取組

- 広報媒体を活用した啓発の実施
- 「こころの健康づくり研修会」の実施

施策4 子ども・若者に関する支援

課題

子育てへの悩みや困難さを抱え込まないよう、相談や地域で交流できる機会や場の提供を継続する必要があります。

学校では、子どもや保護者等と対面で対応する機会を活用し、問題の早期発見・早期対応に取り組むとともに、児童生徒支援や要保護対策と連携して取り組む必要があります。

方向性

- (1) 相談しやすい・過ごしやすい環境づくり
- (2) こころの健康・からだの健康づくりの推進
- (3) SOS の出し方等、学校教育の推進 **重点**
- (4) 児童生徒・教職員の自殺リスクの軽減

➤ 主な取組

- 地域子育ての支援
- いのちの大切さを学ぶ教育
- SOS の出し方に関する教育の推進
- 学校サポート支援員事業

施策5 壮年期・働き世代に関する支援

課題

自殺者数の多い40～50歳代の有職者への支援を充実していく必要があり、そのために職場におけるメンタルヘルス対策について、職場全体で推進していくよう啓発する必要があります。

方向性

- (1) 職場におけるメンタルヘルスの充実
- (2) 働きやすい環境づくり **重点**

➤ 主な取組

- メンタルヘルス対策の促進
- 長時間労働の是正

施策 6 ハイリスク者への支援

課題

様々な相談事業を実施するとともに、生活困窮等、制度の狭間の問題のように多様化・複雑化する課題に対応できるよう、関係課、関係機関で情報共有を図り、関係各課の進捗状況を把握し、課題解決に取り組む必要があります。

方向性

- (1) 自殺未遂者の再企図防止
- (2) 生活困窮者等・障がい者・高齢者への支援
- (3) 女性への支援

➤ 主な取組

- 湖南いのちサポート相談事業との連携による自殺未遂者支援の充実
- 生活困窮者への支援
- 女性相談（DV相談等）の実施

施策 7 生きることの支援

課題

子ども、高齢者、障がいのある人など、地域でそれぞれの支援に関わる人と連携して居場所づくりを進めていく必要があります。また、支援を必要としている人に居場所についての情報が届くようにする必要があります。

方向性

- (1) 生きることの促進要因を増やす取組
- (2) 生きることの阻害要因を減少させる取組
- (3) 遺族に対する支援

➤ 主な取組

- ふれあいの場づくり
- 人権いろいろ相談の実施
- 遺族への支援

▶ 自殺防止対策の推進体制

自殺対策は、多分野の関係者の連携と協力のもとに、効果的な施策を推進していく必要があるため、医療・福祉関係者、民間団体・行政から構成される「栗東市自殺対策推進協議会」を通じて、自殺対策を推進していきます。

また、自殺対策の推進のため庁内の関係課から構成される「栗東市自殺対策連絡会」において、実効ある施策の推進を図るとともに、全庁的な関連施策の推進を図ります。

あなたにもできる 自殺予防のための行動

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。次の4つの役割が期待されていますが、そのうち1つができるだけでも、悩んでいる方にとって大きな支えになります。

変化に「気づく」 ～家族や仲間の変化に気づいて声をかける～

周囲の人で「いつもと様子が違うな」と気づいた時には声をかけましょう。あなたの周りにこんなサインが出ている人はいませんか。

《SOSのサイン》

- 元気がない・疲れている様子
- 悩んでいる様子
- よく眠れていない様子
- 食欲がなさそう・やせた
- 飲酒量が増えた
- 身だしなみが乱れている など

じっくりと「耳を傾ける」(傾聴) ～本人の気持ちを尊重し耳を傾ける～

「傾聴」とは相手の言葉を共感的な態度で聴くことです。まずは、話せる環境をつくり、心配していることを伝えましょう。相手の話や感情を否定せず、話をせかさず、相手のペースに合わせてじっくり耳を傾けることが大切です。

《積極的に使いたい言葉》

- 話してくれてありがとう
- 大変でしたね
- それは辛かったですね
- 焦らなくても大丈夫
- 今までよく頑張りましたね など

支援先に「つなぐ」 ～早めに専門家に相談するよう促す～

相談者の了解を得た上で、同僚や管理職等まわりの人に相談をすることも一つの方法です。また、うつ病等の健康問題を抱えている場合、早めに専門機関につながる大切が大切です。

温かく「見守る」 ～温かく寄り添いじっくりと見守る～

こころの健康を取り戻すには時間がかかります。他の人や専門機関につながったあとも、いつも見守っていることを伝えましょう。話を聴いてくれたり、一緒に考えてくれたりする人がいることは何より心強く、安心感が得られ、大きな支えとなります。



第2期栗東市自殺対策計画 概要版

発行年月：令和6年3月

発行：栗東市 障がい福祉課

〒520-3088 滋賀県栗東市安養寺一丁目13番33号

TEL：(077) 551-0113 FAX：(077) 553-3678