

栗東市自殺対策計画

概要版



平成31(2019)年3月
栗東市

計画策定の背景

我が国の自殺者数は平成10(1998)年以降3万人を超え、平成15(2003)年には34,427人とピークを迎える等、高い水準で推移してきました。平成18(2006)年の「自殺対策基本法」の施行以降、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになり、国を挙げて自殺対策が進められたことにより、平成23(2011)年以降は、わずかですが減少傾向となっています。しかし、依然として自殺者数は毎年2万人を超える水準となっており、特に20歳代、30歳代の若年層における死因の第1位は自殺となっており、非常事態はいまだ続いています。

こうした中、平成28(2016)年4月には自殺対策をさらに強化するため、自殺対策基本法が改正され、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、すべての都道府県及び市町村が「地域自殺対策計画」を策定することとなりました。本市においても、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の実現に向け、「栗東市自殺対策計画」(以下、「本計画」という。)を策定します。

計画の位置づけ・期間

本計画は、平成31(2019)年度から平成35(2023)年度までの5年間を計画期間とする、栗東市の自殺対策の方策等を定め、生きることの包括的な支援を実施するための計画です。

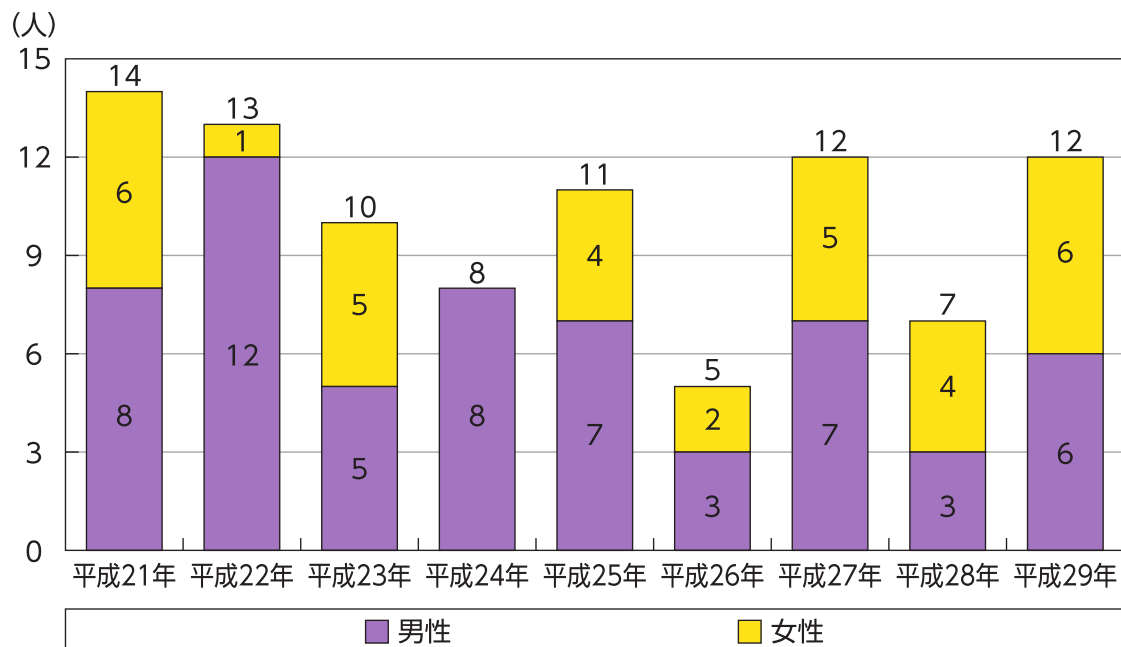
栗東市の最上位計画である「栗東市総合計画」の個別計画として位置づけるとともに、関連計画や、国の「自殺総合対策大綱」及び滋賀県の「滋賀県自殺対策計画」と整合を図って策定しています。

平成31年度 (2019)	平成32年度 (2020)	平成33年度 (2021)	平成34年度 (2022)	平成35年度 (2023)
栗東市自殺対策計画				

栗東市の自殺の状況

○自殺者数は増減をしながら推移

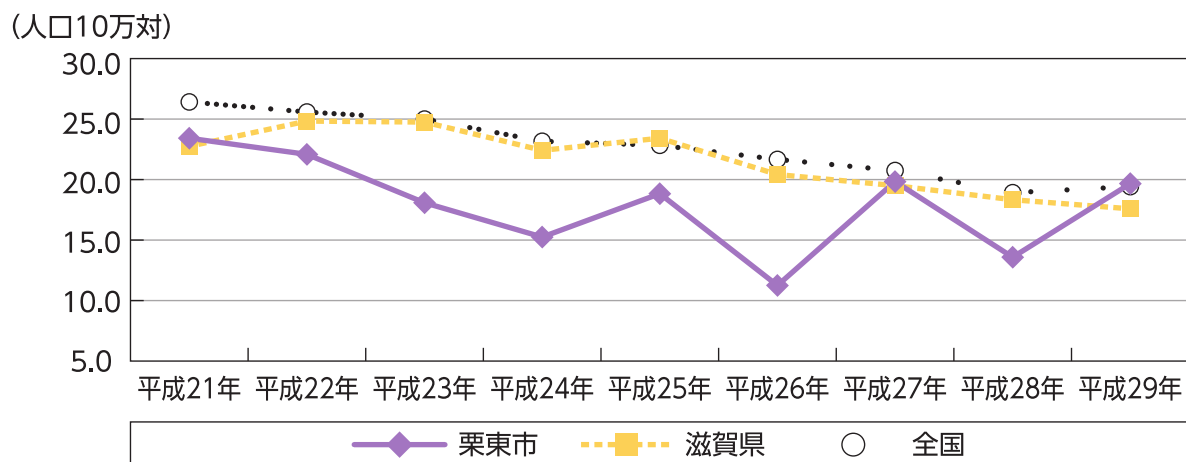
自殺者数の推移をみると、平成21(2009)年以降増減を繰り返しながら推移しています。平成29(2017)年における自殺者数は12人となっています。



○自殺死亡率は、概ね国・県未満で推移

自殺死亡率について、全国・滋賀県と比較してみると、平成21(2009)年以降は概ね全国・滋賀県よりも低い水準で推移しています。

平成29(2017)年においては、全国・滋賀県よりも高くなっています。



	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
栗東市	22.1	20.5	15.7	12.3	16.6	7.5	17.8	10.3	17.6
滋賀県	21.3	23.8	23.7	20.9	22.1	18.5	17.4	16.0	15.1
全 国	25.7	24.7	24.0	21.8	21.4	20.0	18.9	16.7	17.3

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

国の自殺総合対策大綱で掲げられている基本理念を踏まえつつ、上記の基本理念の実現を目指します。

基本目標

この計画では、国と滋賀県の目標を踏まえつつ、本市の自殺者数は年度によってばらつきがみられることから、計画の最終年度における目標設定ではなく、計画期間を通じた平均自殺死亡率に着目し、目標を以下のように定めます。

平成31(2019)年から平成35(2023)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

本計画では、市民全般に関わる4つの施策と、ライフステージ別に特化した3つの施策を通じ、市全体で自殺対策を推進します。

全庁的に施策を展開するとともに、関係団体や企業、市民と連携しながら自殺対策を推進することで、誰も自殺に追い込まれることのない安心のまちの実現と基本目標の達成を目指します。

ライフステージ別の3つの施策

ライフステージに対応した、重点的な取組

市民全般に関わる4つの施策

栗東市の自殺対策の基盤となる取組

計画の施策

市民全般に関わる施策

施策1 庁内・地域での連携

自殺対策を推進するためには、それぞれの主体が果たすべき役割を共有し、相互の連携・協働の仕組みを構築することが重要です。

今後は、市全体で自殺対策を進める体制づくりを推進します。

施策・事業

- 1 自殺対策関連会議の開催
- 2 自殺対策に関連する連携体制の整備

施策2 自殺対策の人材育成

誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、啓発や研修の機会を持つことが重要です。

今後は、市職員をはじめ、専門職、教職員に対する自殺防止のための研修機会の充実を進め、自殺対策を支える人材の育成を図るとともに、地域で自殺対策に取り組む人材育成を検討・調整します。

施策・事業

- 1 研修機会の充実

施策3 市民に対する啓発と周知

自殺に対する誤った認識や偏見を取り除き、いのちの危機に陥った場合には、誰かに援助を求めてよい、という考えの普及が重要です。

今後は、自殺対策に関するイベントや講座の開催、リーフレットやホームページ等のメディアを活用した周知等、啓発を推進します。

施策・事業

- 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

施策4 生きることの支援

子どもや若者、高齢者といったすべての人の居場所づくりに関する取組を進め、地域や学校等での孤立を防ぎます。また、自殺リスクが高い人々が自殺に陥ることのないよう、こころの負担を軽減するための情報提供を行います。

施策・事業

- 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 自殺未遂者及び遺族に対する支援

ライフステージ別施策

子ども・若者に関する施策(妊娠・乳幼児期、思春期、青年期)

本市では、平成21(2009)年から平成29(2017)年において10代の自殺者は出ていませんが、未遂者が出ており、自殺の再企図を防止することが重要です。

児童福祉や教育機関はもちろん、就労機関をはじめ、保健・医療・福祉・教育・労働等の各分野の関係機関や関係各課が連携し、支援する体制づくりや新たな取組を進めます。

施策・事業

- 1 妊娠婦・乳幼児に対する支援
- 2 相談しやすい・過ごしやすい環境づくり
- 3 こころの健康・からだの健康づくりの推進
- 4 SOSの出し方等、学校教育の推進
- 5 児童生徒・教職員の自殺リスクの軽減

壮年期に関する施策

壮年期は精神的・肉体的にも充実し、社会生活でも重要な位置を占める時期だと考えられ、仕事や職場の人間関係に悩みを抱える人が多く、ストレスを受けることが大きくなります。

本市では、30代・40代・50代の男性について、職場や仕事の悩みに関係する自殺者が多くなっています。

悩みの早期発見・早期対応のため、医療機関と支援機関及び関係各課との連携を図り、地域で支援する体制づくりを推進します。

施策・事業

- 1 勤務問題等による自殺のリスクを生み出さないための労働環境づくり
- 2 相談支援、人材育成の充実
- 3 自立支援との連携

高齢者に関する施策

本市では、特に60歳代の女性の自殺死亡率が高くなっており、全国の平均値を下回っているものの、湖南医療圏においては高い値となっています。

健康状態の悪化による高齢者の自殺リスクの高まりを防ぐため、早期段階からの健康づくりに努めるとともに、孤立することのないよう、地域での見守りや社会参加の機会の提供を推進します。

施策・事業

- 1 地域包括ケアと連携した自殺対策の推進
- 2 高齢者の健康維持・増進に向けた取組の推進
- 3 高齢者の社会参加の促進及び孤独・孤立の防止

誰も自殺に追い込まれることのない栗東市の実現に向けて

自殺に追い込まれないためには、周囲の人がゲートキーパーとなって、支えることが必要です。

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

○悩んでいる人の自殺のサインに気づく

自殺のサイン：

様子…表情が暗い、無表情、悲しそう、苦しそう
言葉…「どうせ自分なんていない方がいい」
「もう死ぬしかない」
体調…元気がない、食欲がない、眠れない
行動…ひきこもりがち、長く考え込んでいる、
身だしなみに構わなくなる

○声をかけ、話を聴く

避けたい対応

- 相手の悩みを軽視する
- 感情的な言葉をぶつける
- 同情する
- 安易な励ましの言葉をかける
- 否定する

寄り添い、話を聴く

- 温かみのある対応
- ゆっくりと話す
- プライバシーに配慮する
- うなずき、相槌をうつ
- ねぎらう



○必要な支援につなぎ、見守る

一人で抱え込まない

- ① 職務上で気づいた時は、上司や同僚と共有して一人で抱え込まない
- ② 悩んでいる人の身近な人につなげる
- ③ 専門家につなげる
… 精神科、心療内科、かかりつけ医、市の窓口、消費生活相談、法テラス、ハローワーク等

▶ 誰かを支援するためには、自分が疲れないように

- ① まずは自分自身を大切に
- ② 自分が苦しいときは誰かに相談しましょう

○相談機関へのつなぎ方

つなぐ先に連絡を入れる

- 悩んでいる人に了解を得た上で、連絡する。
- 相談の概要を説明し、対応可能かを確認する。

必要事項を確認する

- 先方が対応できる日時、窓口名、担当者を確認。
- 必要であれば、予約を入れる。

つなぐ先に確認した内容を
悩んでいる人に伝える

- 相談窓口・電話番号・相談対応日時・担当者名・
交通手段・場所(地図など)を伝える。

今後も相談にのることを伝える

- 紹介した後で、どうだったか「心配なので」連絡
をする(欲しい)と伝える。
- 今後も相談にのることを伝える。

▶ 緊急を要する時は、警察へ！！ 110番！！

- ① 自殺を図ろうとしたり、自分自身を傷つける行為があるとき
- ② 他人に暴力を振るったり、器物破損などがあるとき



栗東市自殺対策計画 概要版

発行年月:平成31(2019)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