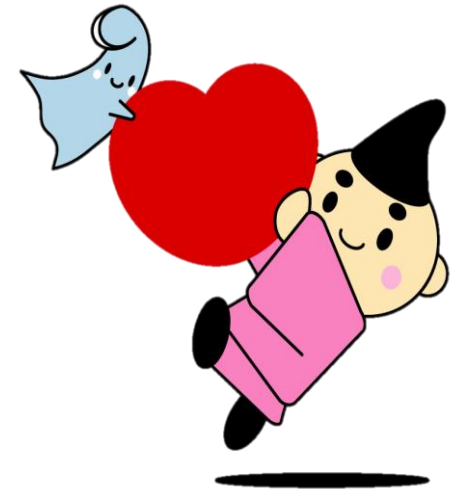


# いのち支える ちがさき自殺対策計画について

令和5年8月25日（金）

茅ヶ崎市保健所保健予防課



# ここでお話しすること

- 1 自殺対策計画策定の背景
- 2 いのち支えるちがさき自殺対策計画の内容
- 3 自殺対策に関する取り組み
- 4 次期計画策定に向けて

# 1 自殺対策計画策定の背景

# 国における自殺対策の経緯

○2006年(平成18年):「自殺対策基本法」成立

→自殺が「個人の問題」から「社会の問題」として認識

○2007年(平成19年):「自殺総合対策大綱」閣議決定

→自殺対策の基本認識や取組みを進めるための基本的な考え方が示された。自殺死亡率の数値目標の設定。

○2012年(平成24年):「自殺総合対策大綱」の見直し

→「誰も自殺に追い込まれることのない社会」という目指すべき社会が提示された。

○2016年(平成28年):「自殺対策基本法」改正

→都道府県及び市町村に、自殺総合対策大綱や地域の実情を勘案して自殺対策計画を策定することが定められた。

# 計画策定の根拠（自殺対策基本法）

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画を定めるものとする。

## 2 いのち支えるちがさき自殺対策計画の内容

# 第1期茅ヶ崎市自殺対策計画策定(H30年度)

- 庁内会議である「茅ヶ崎市自死(自殺)対策庁内連絡会」と外部有識者による審議会である「茅ヶ崎市自殺対策計画推進委員会」において、策定に向けた検討を行った。
- 名称を「いのち支えるちがさき自殺対策計画～誰も追い込まれることのない共に支え合う茅ヶ崎市の実現を目指して～」とした。
- 自殺対策は「生きることの包括的な支援」であるとの視点から、庁内の事業を広く把握するため「事業の棚卸し」を行い、関連事業として掲載した。
- 自殺死亡率について、数値目標を設定した。

# 基本理念

誰も追い込まれることのない

共に支え合う茅ヶ崎市の実現



# ○基本方針

- 市民への啓発と周知
- 気づきと見守りのある地域づくりの推進
- 「つながる」を支える人材の育成
- 生きることの促進要因への支援
- 若年層への自分を大切にすることが大切にする取り組みの推進

# ○重点施策

- 働く世代対策
- シニア世代対策
- 経済的な問題対策

# ○関連事業

# 3 自殺対策に関する取り組み

- ゲートキーパー養成研修
- 包括相談会
- 普及啓発活動
- コロナ禍における自殺対策

# ゲートキーパー養成研修

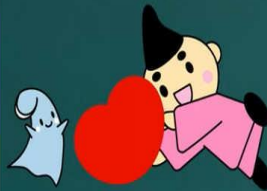
「ゲートキーパー」とは、こころに不調を抱えている人や、自殺に傾く人のサインに気づき、対応する人。

## ゲートキーパーとは？

### ③ 傾聴

#### 「聴く」ための5つのポイント

- 1、話しやすい雰囲気をつくる…静かな場所、落ち着いた口調で話す
- 2、先入観を持たずに聴く…話を決めつけない、否定しない
- 3、質問をできるだけ避ける…話を遮らず、相手の言葉を大切に
- 4、相手の発言をじっくり待つ…話を急かさない
- 5、勝手な解釈や評価、批判はやめる



## ゲートキーパー ロールプレイ

## その後の様子を伺う (⑤見守り)



# ゲートキーパー養成研修実績

	開催回数 養成数	対象
平成29年度	6回/230名	民生委員・児童委員、市職員、地区ボランティアコーディネーター、理容所・美容所営業所等
平成30年度	3回/63名	地域包括支援センター、市議会議員、寒川町食生活改善推進団体等
令和1年度	5回/115名	民生委員・児童委員、勤労市民会館職員、市職員、市民等
令和2年度	1回/60名	市職員 YOUTUBE 2本動画をアップ 再生数：概要版328回、ロールプレイ268回
令和3年度	1回/20名	市職員
令和4年度	7回/91名	市職員、市民等 その他、ゲートキーパー養成研修修了者を対象にフォローアップ研修を開催。

# 包括相談会

こころの悩み、話してみませんか？

精神科医師などの専門家による  
**無料相談**

こころとくらしの相談会

日時：令和3年9月16日（木）

①14時～14時45分 ②15時～15時45分

場所：茅ヶ崎市保健所

対象：茅ヶ崎市、寒川町にお住まいの方

秘密  
厳守

仕事がつましくない…



最近、気分が落ち込む…



学校に行きたくない…

STEP 1

〇お申込み

☎：38-3315

又は  
メール



STEP 2

〇聞き取り

ご相談内容を相談員  
がお伺いします

STEP 3

〇当日

お申込みいただいた  
時間にお越しください



半期に1度限りの相談会です！お気軽にお問合せください

茅ヶ崎市保健所

保健予防課

38-3315

※オンライン（zoom）相談にも対応しています。申込時にお伝え下さい。  
※定員に達し次第、受付を終了します。あらかじめご了承ください。  
※新型コロナウイルス感染症流行状況により、オンラインのみの開催の可能性があります。

- 住民の様々な困りごと、悩みごとに対して、専門相談員が一同に会し相談を受ける機会を設けることで、相談者の自殺リスクを軽減し、自殺対策を図ることを目的に開催。

# 包括相談会実績

	相談者数	相談員	相談内容
平成30年度	12組	司法書士、精神科医師、保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、臨床心理士、社会保険労務士、生活再建相談員、行政職員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療を拒否する人への対応</li> <li>・自身の病状や復職について</li> <li>・発達障害、成年後見について</li> <li>・職場の人間関係について 等</li> </ul>
令和1年度	7組	司法書士、精神科医師、社会福祉士、精神保健福祉士、社会保険労務士、行政職員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコール問題について</li> <li>・ライフラインが止まりうつ状態となったことについて</li> <li>・夫との関係について</li> <li>・休職中のローンの支払いについて 等</li> </ul>
令和2年度	3組	司法書士、精神科医師、保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、臨床心理士、社会保険労務士、行政職員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近隣からの嫌がらせについて</li> <li>・息子の暴言について</li> <li>・夫とのコミュニケーションの取り方</li> </ul>
令和3年度 ※2回開催	11組	司法書士、精神科医師、保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、臨床心理士、社会保険労務士、行政職員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康問題について</li> <li>・息子の不登校について</li> <li>・近隣との人間関係について</li> <li>・小学生の子のメンタルについて 等</li> </ul>
令和4年度 ※2回開催	11組	精神科医師、保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、行政職員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・精神科医療への繋げ方</li> <li>・子どもの不安への対応について</li> <li>・子どもの健康問題について 等</li> </ul>

# 普及啓発活動







心配する気持ちを、ただ伝える。  
それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に  
はじめにできること。

違和感に気づいたら、  
声をかけてみる。

相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。 [まろうよこころ 検索](#) 

このころの  
健康相談統一  
ダイヤル

おこねおろ まろうよ こころ

**0570-064-556**

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「このころの健康相談電話」等の  
公営女性相談機関につながります。相談対応曜日・時間等は別途案内によって異なります。

ゲートキーパーとは  
話している人に気づく、声かけで、  
話を聞いて、必要が支援につなぐ、  
見守る人のこと。

よりよい  
ホットライン  
24時間対応

フリーダイヤル つながり ききえる

**0120-279-338**

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

SNS相談案内  
LINE・チャットで  
相談ができます。  
[まろうよこころ SNS](#) 

よりよい  
ホットライン  
24時間対応

電子版・紙版・携帯版からおかけの方 **0120-279-226**

FAXで相談される方 **FAX 0120-773-776**

IP電話及びLINE ID1からおかけの方 **050-3655-0279**

支援情報検索サイト  
福祉・介護・SNSなど様々な  
方面の相談窓口を紹介しています。 

[支援情報検索サイト](#) 

**3月は自殺対策強化月間です。**

## 茅ヶ崎市相談窓口一覧

### 📍📧 心の健康相談（保健予防課）

平日8：30～17：00 ☎ 0467-38-3315（直通）

メール：hokentaisaku@city.chigasaki.kanagawa.jp

- ・随時、精神保健福祉士、保健師による相談を受け付けています。
- ・こころやからだの健康について、気持ちが落ち込む、お酒がやめられないなど。お気軽にご相談ください。



市ホームページ

### 📍📧 生活自立相談窓口（地域福祉課）

平日8：30～17：00 ☎ 0467-81-7152（直通）

メール：chiikifukushi@city.chigasaki.kanagawa.jp

- ・仕事が見つからない、家賃が払えないなど生活のお困りごとは、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。
- ・一緒に考え、解決のお手伝いをします。



市ホームページ

### 📍📧 市民相談（市民相談課）

平日8：30～17：00 ☎ 0467-81-7129（直通）

メール：shiminsoudan@city.chigasaki.kanagawa.jp

- ・相談内容に応じた各種相談をご案内します。
- ・犯罪被害者等支援相談、多重債務相談など
- ・専門相談（弁護士、司法書士などによる）は原則予約制となります。



市ホームページ

茅ヶ崎市には上記以外にも専門的な相談窓口がございます。  
まずはお気軽にお問合せください。



# あなたのこころ 疲れていませんか？



こころサポートハンドブック（茅ヶ崎版）



# コロナ禍における自殺対策(令和2年度～)

○国内の自殺者数については、例年3～5月をピークに年末に向け逡減傾向であるが、令和2年は7月以降増加傾向となっていた。

○その要因の一つとして、新型コロナウイルスの蔓延に起因する生活リズムの変化や有名芸能人の相次ぐ自殺報道により、様々な意味で社会に不安が広がっているものと考えられた。

○このような状況下においても、「誰も追い込まれることない共に支えあう茅ヶ崎市の実現」を推進するため、「いのち支えるちがさき自殺対策計画の基本方針に基づく取組を集中して実施することとした。

# 【具体的な取組】

## 1. 市民への啓発と周知

- ・ 悩みを抱えた方が必要な支援につながるようSNSを活用し相談先の周知を図る。
- ・ 「茅ヶ崎市こころの110番（電話相談）」を10月15日から3月31日まで開催し、様々な不安を抱えた方の相談に応じる。
- ・ 記者発表で「茅ヶ崎市こころの110番（電話相談）」をプレスリリースし市民への周知を図る。

## 2. 気づきと見守りのある地域づくりの推進

- ・ 地域における相談支援体制の充実として、神奈川県のパフレットやミニハンドブック等を市の関係機関窓口や民間の関係団体へ配布し周知する。
- ・ コロナ禍においてゲートキーパー養成講座が実施できないため、代替え措置としてYoutubeにゲートキーパー養成講座の要約版をアップロードする。

### 3. 「つながる」を支える人材の育成

- ・健康教育等によるこころのケア推進として実施している企業におけるメンタルヘルスに関する講話がコロナ禍において実施できないため、代替え措置としてYoutubeにメンタルヘルスに関する講話の要約版をアップロードする。

### 4. 生きることの促進要因への支援

- ・生活困窮者への支援の充実として関係機関と連携した包括相談会を実施する。
- ・他課の行う相談会等に精神保健福祉士が出向き、メンタルヘルスのブースを設置する。

### 5. 若年層への自分を大切にする取り組みの推進

- ・コロナ禍において学園祭等での自殺対策の普及啓発が実施できないため、大学や専門学校等に「茅ヶ崎市こころの110番（電話相談）」のポスター配布や国・県が行っているSNSを利用した相談窓口の周知をする。

# 茅ヶ崎市こころの110番（電話相談）

- 自身の体調に、関係する点で、辛いことや家族との関係の悩み（夫や子どもとけんか不安、か不的が、し安、関）の他に、内科の診察を受け、心療科の診療を受けた。感染した等、コロナの影響で、仕事や生活リズムが崩れた等）  
（家族がコロナの影響で仕事が忙しくなりイライラしている。熱があるところに行きたくらいに行けず、子供が自粛のストレスで散財するようになった。子供の生活リズムが崩れた等）
- 相談者は女性が多く、コロナの影響により、それまで付き合っていた友人や友人と話す機会が少なくなり、悩める傾向があった。  
（相談者がいないため電話相談を求めたい）
- コロナにより何らかの影響を受けていること相談者が多い。  
（家族がコロナの影響で仕事が忙しくなりイライラしている。熱があるところに行きたくらいに行けず、子供が自粛のストレスで散財するようになった。子供の生活リズムが崩れた等）

# 4 次期計画策定に向けて

第1期茅ヶ崎市自殺対策計画策定時

自殺者数の上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
<b>1位</b> 男性40～59歳 有職 同居	37人	18.5%	26.5	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み + 仕事の失敗→うつ状態→自殺
<b>2位</b> 男性60歳以上 無職 同居	23人	11.5%	25.5	失業（退職）→生活苦 + 介護の悩み（疲れ） + 身体疾患→自殺
<b>3位</b> 女性60歳以上 無職 同居	22人	11.0%	15.8	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
<b>4位</b> 男性40～59歳 無職 同居	16人	8.0%	171.4	失業→生活苦→借金 + 家族間の不和→うつ状態→自殺
<b>5位</b> 男性60歳以上 無職 独居	10人	5.0%	75.2	失業（退職） + 死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺

最新のプロフィール 自殺者数の上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
<b>1位</b> 男性40～59歳 有職 同居	17人	12.1%	11.6	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
<b>2位</b> 女性40～59歳 無職 同居	16人	11.3%	17.5	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺
<b>3位</b> 男性60歳以上 無職 同居	15人	10.6%	17.2	失業（退職）→生活苦+介護の悩み（疲れ）+身体疾患→自殺
<b>4位</b> 男性60歳以上 無職 独居	13人	9.2%	86.5	失業（退職）+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
<b>5位</b> 男性20～39歳 無職 同居	11人	7.8%	55.3	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺／ ②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺

茅ヶ崎市地域自殺実態プロフィールプロフィール2017と比較すると...

- ① 1位は、変わらず男性40～59歳有職同居ですが、割合が6.4%、自殺死亡率が14.9と大きく減少しています。
- ② 女性40～59歳無職同居（2位）、男性20～39歳無職同居（5位）が新たに上位5区分に加わりました。
- ③ 男性60歳以上無職独居が5位から4位に浮上し、割合が4.2%、自殺死亡率が11.3と増加しています。
- ④ 上位5区分同士の自殺者数5年計、割合の差が小さくなりました。

# 自殺総合対策大綱(令和4年10月閣議決定)のポイント

自殺者数は以前として2万人を超える水準で推移しており、男性が大きな割合を占める状況は続いているが、コロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、女性は2年連続の増加、小中高生は過去最多の水準となっていることから、今後5年間で取り組むべき施策を新たに位置付ける。

- 1 子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化
- 2 女性に対する支援の強化
- 3 地域自殺対策の取組強化
- 4 総合的な自殺対策の更なる推進・強化



### 【課題】

#### 庁内連携の強化

庁内における自殺関連事例を照会しました結果、個別事例において経済問題、子育て問題など**複数の問題を抱えている世帯への支援**に苦慮している様子が伺えました。ひとつの課で対応する事が困難な事例が多い事から、全庁的連携を更に深める必要があります。

#### 普及啓発・研修の工夫

自殺対策においては、自殺に傾く人をキャッチし必要な支援に繋ぐ事ができる人材を育成することや、生きる障害要因を抱える人に問題解決につながる支援、制度等の情報にたどり着きやすくする事が大切です。更なる自殺対策の推進のため**普及啓発、研修の実施形態を工夫**する必要があります。

#### 幅広い自殺対策の更なる推進

茅ヶ崎市の自殺者データを分析したところ、自殺者総数は減少傾向だが、依然、男性の自殺者数が多い、女性の自殺者数の減少値が小さい、特定の年代の自殺者が増加しているなど、様々な問題があり、**これらへの有効な対策を立案し、推進**していかなければなりません。

### 今後のねらい

増加傾向にある層に対する対策を強化すると共に、  
今後も全庁的に幅広い世代への自殺対策に取り組む必要があります。

午後のグループワークでは、茅ヶ崎市の自殺対策について、みなさまのご意見やお考え、思いを聞かせてください。

