

鴻巣市いのちを支える自殺対策計画

誰も自殺に追い込まれることのない鴻巣を目指して

問い合わせ／健康づくり課健康増進担当(内線2658)

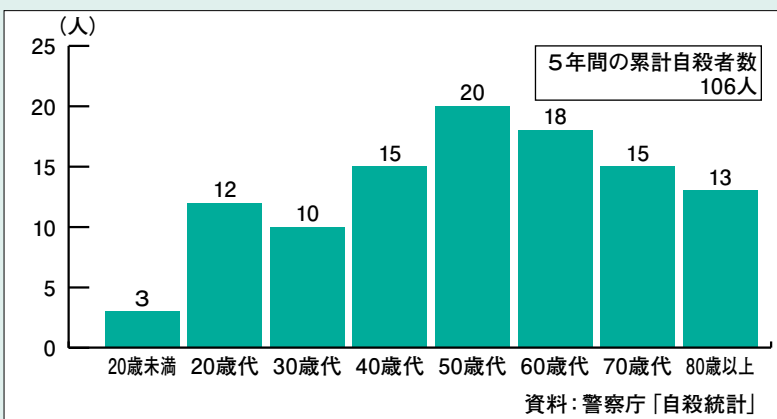
基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない 一人一人が「命」を大切にしようと
ともに支えあう「生き心地の良い社会」の実現

「鴻巣市いのちを支える自殺対策計画」は、市民一人一人かけがえのない命の大切さを考え、ともに支え合う地域社会の実現のため、自殺対策を総合的に推進する計画として平成30年3月に策定しました。

自殺対策基本法(平成18年10月制定)は平成28年に改正され、すべての市町村が「自殺対策計画」を策定することとなりました。
市では、平成22年度から「自殺対策庁内推進委員会」を設置し、自殺対策を全庁的な取組として、啓発や相談支援を中心とした事業を実施するほか、平成27年4月に「鴻巣市民のいのちと心を守る自殺対策条例」を施行するなど、市を挙げて積極的に自殺対策に関する事業を進めてきました。

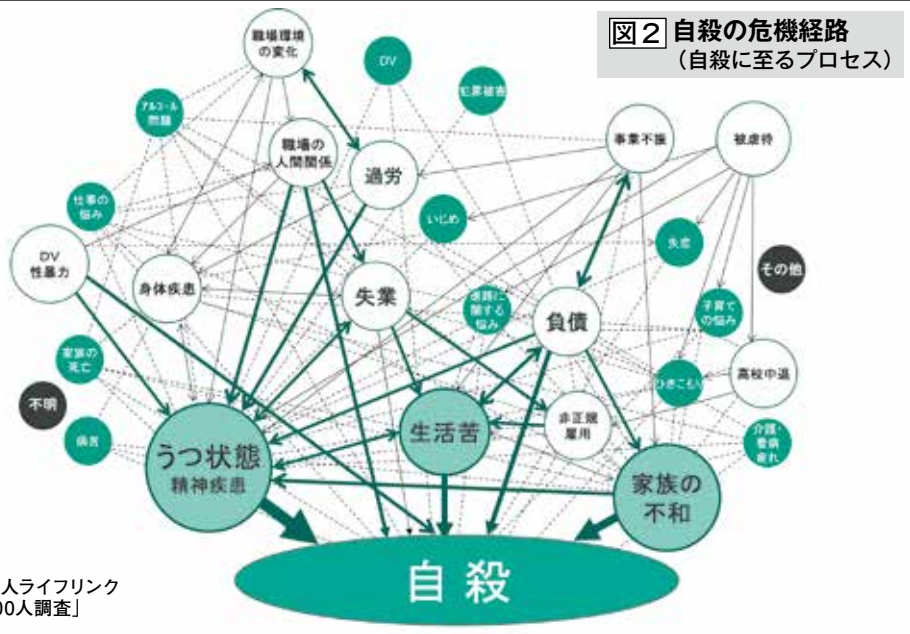
図1 年齢別自殺者数 (平成24年から5年間の累計)



〔図1の解説〕
自殺者数は5年間累計で106人です。年齢別では50歳代が20人と最も多く、次いで60歳代の18人、40歳代及び70歳代の15人、80歳代の13人と続きます。

〔鴻巣市の自殺の現状〕

図2 自殺の危機経路 (自殺に至るプロセス)



資料: NPO法人ライフリンク「自殺実態1000人調査」

〔図2の解説〕

○印の大きさは要因の発生頻度を表しています。○印が大きければ、自殺者にとって要因が大きいということになります。

また、矢印の太さは、連鎖の因果関係を表し、太いほど因果関係が強いものです。

自殺の直接的な要因では「うつ状態」が最も大きくなっています。一般的には複数の要因が連鎖していき、一人は「平均4つの要因」を抱えていることが分かっています(不明の場合も少なくありません)。

本計画では次ページのとおり基本施策と重点施策を定め、自殺予防の推進にあたります

※自殺の背景は「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」などが上位を占めますが、さまざまな要因が複雑に絡み合っているため、理由を単純に比較することは困難です

国が定めた自殺対策基本法に基づく「基本施策」

1 地域における連携とネットワークの強化

- (1) 地域におけるネットワークの強化
- (2) 相談窓口の周知と連携

2 自殺対策を支える人材育成の強化

- (1) さまざまな職種を対象とする研修の実施
- (2) 一般市民を対象とする研修の実施
- (3) 学校教育に関わる人材の育成

3 市民への啓発と周知

- (1) リーフレット・相談窓口案内の作成と周知
- (2) 市民向け講演会・イベント等の開催
- (3) メディアを活用した啓発活動

4 生きることの促進要因への支援

- (1) 自殺リスクを抱える可能性のある方への支援
- (2) 児童・生徒や家族に対する相談体制の充実等
- (3) 若年層に対する相談支援
- (4) 自殺未遂者への支援
- (5) うつ病が疑われる症状の早期発見
- (6) 遺された人への支援
- (7) 居場所づくりの推進
- (8) 支援者支援

5 児童・生徒の「SOSの出し方に関する教育」

「いのちの授業」等の実施

本市の現状に対する「重点施策」

1 中高年男性への対策

❖ 50歳代、特に男性の自殺者が最も多くなっています。家庭と職場の双方で重要な位置を占め、長時間労働や職場の人間関係等による不安やストレスを感じている人が多い傾向にあります。

- 対策
- (1) 勤務問題による自殺リスクの低減に向けた相談体制の強化
 - (2) 市内事業所や労働者・家族に対する心身の健康づくりの普及啓発
 - (3) 地域における心の健康づくりの推進
 - (4) 勤務問題に関わる効果的な自殺対策の取組の検討

2 高齢者への対策

❖ 慢性疾患による将来への不安、身体機能の低下に伴う社会や家庭での役割喪失、配偶者や友人の死などで人間関係が希薄になること、さらには介護疲れによるうつ病が多いとされています。

- 対策
- (1) 高齢者への「生きるための支援」の充実と啓発、連携体制の充実
 - (2) 高齢者支援に携わる人材の養成
 - (3) 高齢者の健康づくり、社会参加及び居場所づくりの促進

3 生活困窮者への対策

❖ 国・県と比較すると、年金・雇用保険等生活者の自殺者の割合が高いです。
 ❖ 生活困窮の背景として、労働、精神疾患、被災避難、介護、多重債務、虐待、性暴力被害、依存症、性的マイノリティ、知的・発達障がい等の多様な問題を複合的に抱えていることが多いといわれています。

- 対策
- (1) 生活困窮者自立相談支援事業との連動
 - (2) 生活困窮者に対する「生きるための支援」の推進と連携の強化

具体的な支援施策は次ページをご覧ください

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス
 ※レベルが上がる毎にクガがしていきます

【水の透明度】落ち込み度
 ※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面 (例)



○医学的な判断をするものではありません
 ○気になることがある場合は専門機関に相談してください

市ホームページまたは次のQRコードからご利用ください。

心「元気ですか？」
「こころの体温計」
 でチェックを!



具体的な支援施策の一部を紹介

自殺対策は「生きることの包括的な支援」という基本方針から、「生きる支援」に関連する市内外の207事業を洗い出し、自殺対策の観点を加えた「鴻巣市生きる支援施策」と名付け、実施しています。

自殺予防対策講演会・研修会

自殺対策への理解を広げるため、さまざまな機会に講演会やゲートキーパー研修を実施



※ゲートキーパー＝自殺に関する正しい知識を持ち、危険を示すサインに気づき、適切な対応・連携を図ることができる人

自殺予防キャンペーン

働きざかりの中高年の自殺が多いことから、JRや市内高校と連携し、毎年3月にJR鴻巣駅で啓発用品を配布



小・中学校における「いのちの授業」

教育委員会と連携し、いのちの大切さや悩んだときにSOSを出すことを学ぶ授業を実施



- 新生児訪問やこんにちは赤ちゃん事業での訪問等による産後うつや育児ストレス等への相談支援
- 複合的な課題を抱えた生活困窮者の相談窓口（鴻巣市生活困窮者自立相談支援センター）
- 高齢者と家族が抱える問題についての相談機会の提供（地域包括支援センター）
- 遺された人等への支援として「こころの相談窓口」や遺族支援情報の提供
- 3月の自殺対策強化月間に、中央図書館で自殺予防に関するテーマ展示
- 弁護士や精神保健福祉士等による「暮らしとこころの総合相談会」の実施

鴻巣市の数値目標

支援施策を通して、人口10万人当たりの自殺死亡者数を平成32年(2020年)に13.6人、平成37年(2025年)に11.4人とすることを目標にしています。

H27 (2015)	H28 (2016)	H29 (2017)	H30 (2018)	本計画期間	H34 (2022)	H35 (2023)	(参考)第2次計画期間	H39 (2027)
16.3 (H27)	→	→	→	13.6 (H32)	→	→	→	11.4 (H37)

大切な命を守るために

誰もが生きていく中で、さまざまな悩みやストレスを抱えています。周囲にSOSを出すことは決して恥ずかしいことではありません。身近な人と声をかけ合い、困難に向き合う気持ちを支え合うことが大切です。

自殺をした方の7割は、亡くなる前に何らかの相談窓口を訪れていたといわれており、複数の悩みが確実に必要な相談につながるよう、連携を図っていきます。