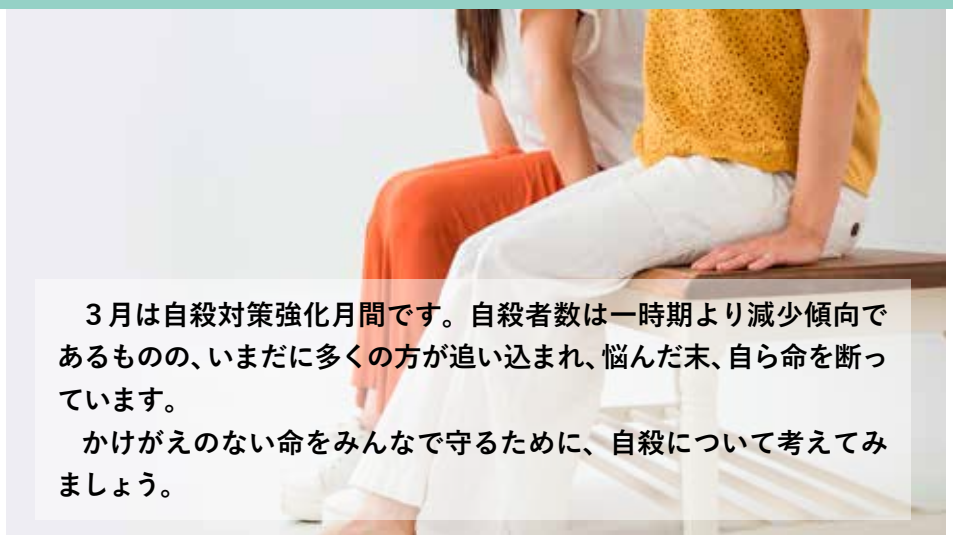
いのちを支える

誰も自殺に追い込まれることのない鴻巣を目指して

問合せ　鴻巣保健センター（☎543-1561）



３月は自殺対策強化月間です。自殺者数は一時期より減少傾向であるものの、いまだに多くの方が追い込まれ、悩んだ末、自ら命を断っています。

かけがえのない命をみんなで守るために、自殺について考えてみましょう。

自殺の現状

2万人を超える人が自ら命を絶っている

全国の状況

２１，８８１人――令和４年に全国で自殺した人の数です。この数は同年の交通事故死者数２，６１０人の約８倍にあたります。１日あたりに換算すると、毎日60人もの人が自ら命を絶っていることになります。

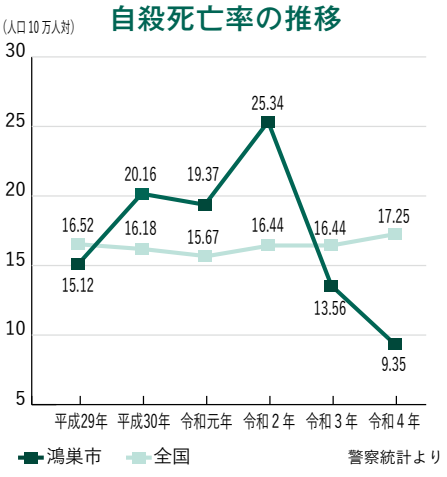
警察統計によると、令和４年の全国の自殺者数は前年に比べて８７４人増加となりました。性別でみると、男性の自殺者数は１４，７４６人で、女性の約２倍にあたります。年齢別では、「50歳代」が４，０９３人で全体の18.7％と最も多く、次いで「40歳代」「70歳代」「60歳代」の順となっており、中高年の割合が高くなっています。職業別では「無職者」が１１，７７５人で全体の53.8％を占め、次いで「有職者」「学生・生徒等」の順となっています。

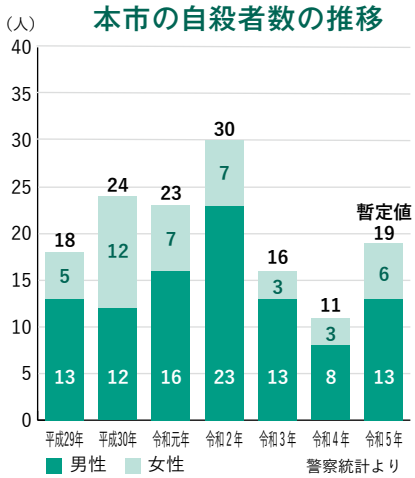
鴻巣市の状況

では、私たちの住む地域の状況はどうでしょうか。

埼玉県の令和４年の自殺者数は全国で４番目の１，２４７人で、前年からの増加数１４３人は、全国１位の数です。

一方、本市の令和４年の自殺者数は、令和２年の最も多かった30人から11人に減り、人口10万人あ





たりの自殺者数を示す自殺死亡率も、全国16.44を大きく上回る25.34から全国17.25を下回る9.35になりました。しかし、令和5年の自殺者数が暫定値ながら19人と再び増加に転じています。

また、本市の平成29年から令和3年までの5年間における自殺者1111人の傾向を見ると、「20歳未満」「50歳代」「70歳代」「80歳代」の割合がやや高く、青年期（15歳～24歳）と壮年期（25歳～44歳）における死因で自殺が1位、少年期（5歳～14歳）と中年期（45歳～64歳）においても自殺が3位となっています。

このように「自殺」は決して他人事ではなく、本市においても大きな社会問題となっています。

自殺に至るまでの背景

自殺には健康や経済問題などさまざまな背景があり、心理的に追い詰められ、生きていても役に立たないと思い込んだり、自殺以外に解決策が考えられなくなってしまった末の行動といわれています。

本市の自殺者の原因・動機（重複該当あり）は「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」「家庭問題」の順となっています。

大切な命を自殺から救うためには、さまざまな悩みをひとりで抱え込まないこと、周りの人が自殺の危険を示すサインに早めに気づくことが大切です。

自殺のサイン（自殺予防の10か条）

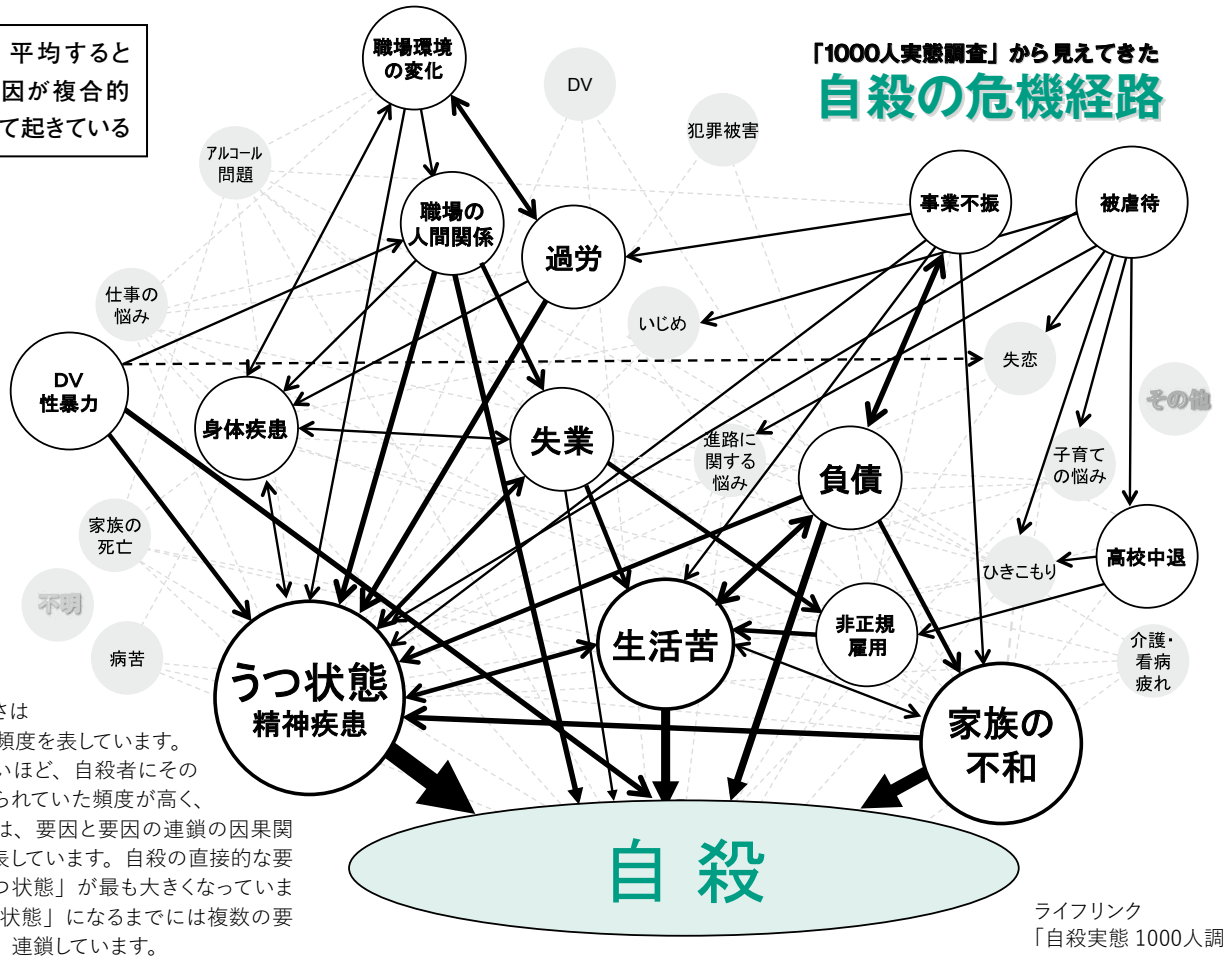
次のサインが多く出ていたら、早めに医療機関等に相談しましょう。

1. うつ病の症状に気をつける
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるものを失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂に及ぶ

厚生労働省
『職場における自殺の予防と対応』より

自殺は、平均すると4つの要因が複合的に連鎖して起きている

「1000人実態調査」から見えてきた
自殺の危機経路



図の説明

○印の大きさは
要因の発生頻度を表しています。
○印が大きいほど、自殺者にその要因が抱えられていた頻度が高く、矢印の太さは、要因と要因の連鎖の因果関係の強さを表しています。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が、「うつ状態」になるまでには複数の要因が存在し、連鎖しています。

ライフリンク
「自殺実態1000人調査」

自殺と深い関係がある病気

誰にでも起こりうるこころの病気「うつ病」

医療の現場から

ひとりで抱え込まず 早めに相談を

こころの健康相談員（臨床心理士）
西村（にしむら） 由紀子（ゆきこ） 先生
なでしこメンタルクリニック

うつ病や抑うつ状態は、気分の障がいにあたります。親しい人の死別や仕事の失敗などで一時的に気分が落ち込むことがありますが、持続的に憂うつな感情が心を占めたり、はっきりとした原因もなく気分が沈んでしまう場合は、病気が隠れている可能性があるため注意が必要です。

うつ状態に気付くきっかけとして、憂うつな気持ちが持続するほかに、意欲の低下や睡眠状況の変化が挙げられます。そうした状態から仕事のミスが増えたり、簡単な決断に時間がかかるようにもなります。自身では「怠けているだけでは」と誤解してしまう場合があり、周りの人が気づくことも大切です。長引くうつ状態を放置すると自殺につながる恐れがあるため、そのような状態の人がいたら、気にかけていることを伝えてあげてください。会話をするだけで、解決にならなくても気持ちが軽くなります。

うつ病は、体の病気と同じで、早めの対処が肝心です。悩みをひとりで抱えないで、家族や友人などに話してみましょう。症状が気になる場合は早めに医療機関を受診し、市の相談窓口も活用しましょう。

ともに支え合う 地域社会の実現を 目指して

並木 正年　鴻巣市長

市では、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」を施行し、市民一人ひとりが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を目指した取組を推進しています。また、平成29年度には、国のモデル事業の採択を受け、全国に先駆けた「生きる支援施策」を掲げ、全庁で自殺対策に取り組んできました。

自殺の多くは、悩みぬいた末に自ら命を絶たざるを得ない状況にまで「追い込まれ

あなたの周りに「心配」な人はいませんか

自殺の危険がある人への接し方

支援の現場から

話を聞くことで相手を安心させる

4年ほど前に、市のゲートキーパー研修を受けました。ゲートキーパーとは、自殺へと傾いている人の心のSOSに気づき、適切な対応、連携を図る命の門番のことをいいます。

私は普段、傾聴ボランティアや放課後児童クラブ支援員などを通して、多くの人と関わっています。そのような関わりの中で、もし悩んでいる人がいたときは、相手の心に寄り添って傾聴することを常に心掛けています。聞き出すのではなく、いつもどおり接することに気を付け、視野が狭くなっている人には、前向きな発言や別の方法を一緒に考えるように声掛けをしています。

自殺に傾く人は、こころの内を聞いてもらえる相手がおらず、長い時間、ひとりで思い悩んでしまっています。身近に気がかりな人がいたら、ゲートキーパーの研修を受けたことがない人でも、難しいことは考えず、温かい気持ちで話を聞いてあげてください。悩みを抱えている人は、話を聞いてもらえるだけで気持ちが軽くなるんです。そして、それをきっかけに専門機関につながるような声掛けをしてみてください。あなたのやさしい一言が、かけがえのない命を守ります。

ゲートキーパー
桐生（きりゅう）澄子（すみこ）さん
「心のSOS」に気づき、支え、命を守る門番

た末の死」であり、背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、さまざまな社会的要因が複合的に重なっている場合が多く見受けられます。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の仕組みを市と市民全体で作るとともに、「自殺は防ぐことができるもの」として、ひとりも置き去りにしないよう、その防止に全力をあげていかなければなりません。

令和6年度は、新たな課題や社会経済情勢を踏まえ、「第2次いのち支える自殺対策計画」に基づき具体的な取組を進めてまいります。

今後におきましても、市民の皆さんをはじめ、保健、医療、福祉、教育、労働などの幅広い分野の関係機関や関係団体と連携し、自殺対策に取り組んでまいります。かけがえのない命を守るため、市民の皆さんの一層のご理解とご協力をお願いします。

市が行う自殺対策

生きることの包括的な支援を実施

第2次いのち支える自殺対策計画

令和6年度からスタートする本計画は、自殺に関する地域の課題を抽出し、「地域におけるネットワークの強化」「自殺対策を支える人材の育成」「住民への啓発と周知」「自殺未遂者等への支援の充実」「自死遺族等への支援の充実」「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」の6つの基本施策を総合的に推進することとしています。

ゲートキーパー研修会

「ゲートキーパー」とは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のことをいいます。市では、保護者や教職員、放課後児童クラブ支援員など、さまざまな職種の方を対象に研修会を実施し、自殺対策への理解を深めています。また、市HPでゲートキーパー研修動画を紹介するなど、広く市民の皆さんにも周知を図っています。

▲市HP

自殺予防キャンペーン

平成24年から毎年、3月の自殺対策強化月間にJRや市内の高校と連携して市内各駅で実施しています（コロナ禍の令和2～4年度は中止）。自殺率の高いサラリーマンや中高年層、自殺未遂者の多い若年層の通勤、通学者の帰宅時間をターゲットに啓発活動を行い、うつ予防の大切さや自殺対策について周知と啓発を実施しています。

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、ともに支え合う「生き心地の良い社会」の実現

小中学校「いのちの授業」

近年、思春期を迎える若年層に対するメンタルヘルスの重要性が高まっています。市では、小中学生にを対象に、自身のこころの健康や命の大切さについて振り返り、周りで悩みを抱えている人に気づき、声をかけることの大切さについて考える「いのちの授業」を開催しています。授業を受けた生徒からは『自分や周りの人の気持ちを〝ありのまま〟に受け止めようと思いました』などの感想が寄せられています。

さまざまな自殺予防対策を展開

新生児訪問やこんにちは赤ちゃん事業での訪問時における産後うつや育児ストレス等への相談支援、重層的支援体制整備事業での複雑化・複合化する課題への支援、高齢者と家族が抱える問題について相談できる場の提供、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」の開催など、さまざまな事業を多方面から実施し、自殺予防に取り組んでいます。

▲ゲートキーパー研修会の様子

▲鴻巣北中学校で開催された「いのちの授業」

ひとりで悩まずに相談してみませんか？

悩みや不安があるときに、だれでも相談できる場所があります。ひとりで抱え込まず、誰かに話してみませんか？あなた自身にサインがあった、あなたの大切な人のサインに気づいた、そんなときはひとりで悩まずに、まずご相談ください。

相談窓口一覧

一覧に記載できなかったその他の相談窓口を市HPで紹介しています（右QRコード）

相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間
臨床心理士、精神保健福祉士によるこころの相談（予約制） 保健師によるこころの相談	鴻巣・吹上保健センター	鴻巣保健センター 543-1561 吹上保健センター 548-6252	月～金曜日（祝日除く）8時30分～17時15分 詳細はQRコード▶
苦しみや悩みを抱えながら、誰にも相談できずにいる方のための電話相談	埼玉いのちの電話	048-645-4343	24時間365日
18歳までの子どものための相談先	さいたまチャイルドライン		毎日16時～21時
心の健康や悩みに関する相談、うつ病に対する相談、大切な人を自死で亡くされた方の相談	精神保健福祉センター（伊奈町小室818-2）		月～金曜日 9時～17時
こころに関する相談	鴻巣保健所	541-0249	月～金曜日（祝日を除く）8時30分～17時15分
悩みをLINE・チャット等で相談	厚生労働省SNS相談		QRコードからご確認ください
職場・学校等での悩み、人間関係等、こころの健康に関する悩みについて	埼玉県SNS相談「こころのサポート@埼玉」		日曜日21時～翌6時 月曜日21時～翌1時

簡単ストレスチェック

簡単な質問に答えることで、こころのストレス状況や落ち込み度などについて知ることができます。

次のQRコードからご利用ください。

※「こころの体温計」は、医学的診断をするものではありません。心配なことがありましたら、専門機関に相談してください