

第2期 上田市自殺対策計画

～「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指して～

令和6年度(2024年度)～令和11年度(2029年度)

令和6年3月

長野県上田市

「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」の実現を目指して



我が国の自殺者数は近年減少傾向にありましたが、新型コロナウイルス感染症の影響等で自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことにより、令和2年から増加に転じています。

上田市においては、年により増減はあるものの、毎年20人以上が自殺で亡くなられており、深刻な状況と認識しております。

自殺の背景には、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの社会的な要因があることが知られています。また、一見個人の問題に見える健康問題や家庭問題などの要因も、適切な相談や治療など社会的な支援によって解決できる場合があります。世界保健機構（WHO）が「自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題」と明言しているように、自殺は社会の包括的な取組により避けることのできる死であるとの認識の下、自殺対策を推進する必要があります。

上田市では、平成31年3月に第1期自殺対策計画を策定し、こころの健康の保持・増進や自殺予防に関する講座の開催・情報発信、自殺対策を支える人材であるゲートキーパーの養成、こころの悩みに寄り添う相談を実施してきました。また、自殺対策に取り組む関係機関との連携を強化し、協力して取組を推進できるよう自殺対策連携会議を開催してきました。

自殺対策が目指すものは「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」であり、自殺対策基本法にも、その目的は「国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与すること」とうたわれています。上田市においても、国の基本理念に基づき、市民が自殺に追い込まれることなく、安心して生活することができる上田市を目指して、第1期計画の評価と現下の状況を踏まえ、自殺対策をさらに推進してまいります。

市民の皆様は、自殺は誰にでも起こり得る危機であると捉え、自殺の状況や自殺対策の重要性に理解と関心を持ち、周囲の悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーとなっていただくようお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、御尽力いただきました自殺対策連携会議の構成員の皆様をはじめ、上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査、パブリックコメント等で貴重な御意見をいただきました市民の皆様にご心から感謝申し上げます。

令和6年3月

上田市長 土屋陽一

目 次

| | |
|---------------------------------|----|
| 第 1 章 計画の基本的な考え方 | 1 |
| 1 趣旨 | |
| 2 計画の期間 | |
| 3 計画の位置付け | |
| 第 2 章 上田市の自殺の現状と課題 | 4 |
| 1 統計データからみる現状 | |
| 2 アンケート調査からみる現状 | |
| 3 第 1 期計画の進捗と課題 | |
| 第 3 章 計画の基本的な方向性 | 18 |
| 1 自殺対策の基本理念 | |
| 2 自殺対策の基本認識 | |
| 3 自殺対策の基本方針 | |
| 4 SDG s（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進 | |
| 5 計画の目標値 | |
| 第 4 章 自殺対策における取組 | 23 |
| 1 施策体系 | |
| 2 基本施策 | |
| 基本施策 1 地域におけるネットワークの強化 | |
| 基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成 | |
| 基本施策 3 住民への啓発と周知 | |
| 基本施策 4 生きることの促進要因への支援 | |
| 基本施策 5 未成年者の自殺対策の強化 | |
| 3 重点施策 | |
| 重点施策 1 勤務問題対策 | |
| 重点施策 2 高齢者対策 | |
| 重点施策 3 生活困窮者、無職者、失業者対策 | |

第 5 章 自殺対策の推進体制42

- 1 計画の推進体制、進行管理

資料編45

- 1 上田市生きる支援関連施策
- 2 自殺対策基本法・自殺総合対策大綱
- 3 計画策定の経過等
- 4 上田市自殺対策連携会議構成員名簿

第1章 計画の基本的な考え方

1 趣旨

我が国の自殺者数は、平成10年から平成23年まで14年連続で3万人を超える状態が続いていました。このような背景の中、平成18年10月に「自殺対策基本法」が施行され、翌年には国が推進すべき自殺対策の指針として「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。以降、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」として広く認識されるようになり、自殺対策の総合的な推進の結果、自殺者数は減少傾向となりました。

しかしながら、依然として自殺者数は2万人を超え、自殺死亡率は先進7か国の中で最も高いという深刻な状況が続いたため、平成28年には自殺対策基本法が改正され、すべての都道府県及び市町村が自殺対策計画を策定することとなりました。これを受け、国・都道府県・市町村が一体となり、さらに自殺対策を総合的に推進してきましたが、令和2年には新型コロナウイルス感染症の影響等で自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより自殺者数は11年ぶりに前年を上回り、特に女性や子ども・若者の自殺が深刻な状況となりました。この状況を踏まえ、令和4年10月に見直された自殺総合対策大綱では、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた支援、女性や子ども・若者に対する支援等が重点的に取り組む施策として位置付けられています。

上田市では、平成31年3月に「第1期上田市自殺対策計画」を策定し、「ゲートキーパー¹⁾ 養成研修会」などの人材育成事業、「こころの相談」などの各種相談事業、「自殺対策連携会議」による関係機関との連携強化を進めてきました。しかしながら、毎年20人以上が自殺に追い込まれているという深刻な状況に変わりはなく、さらに国や県と同様、子ども・若者の自殺が増加傾向にあり、現状を踏まえた対策の見直しと取組の継続が必要な状況となっています。

自殺は、自殺総合対策大綱の基本認識にも示されているとおり、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には様々な社会的要因があり、その多くは防ぐことができる社会的な問題です。この基本認識を受けて上田市は、引き続き「生きることの包括的な支援」を推進し、市民一人ひとりが自殺予防の主役となり、自殺を考えている人を一人でも多く救うことができる、「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」を目指します。

本計画は、「第1期上田市自殺対策計画」の最終評価を基に、現下の状況や国の自殺総合対策大綱、県の自殺対策推進計画を踏まえながら、総合的な自殺対策をさらに推進するための指針として策定するものです。

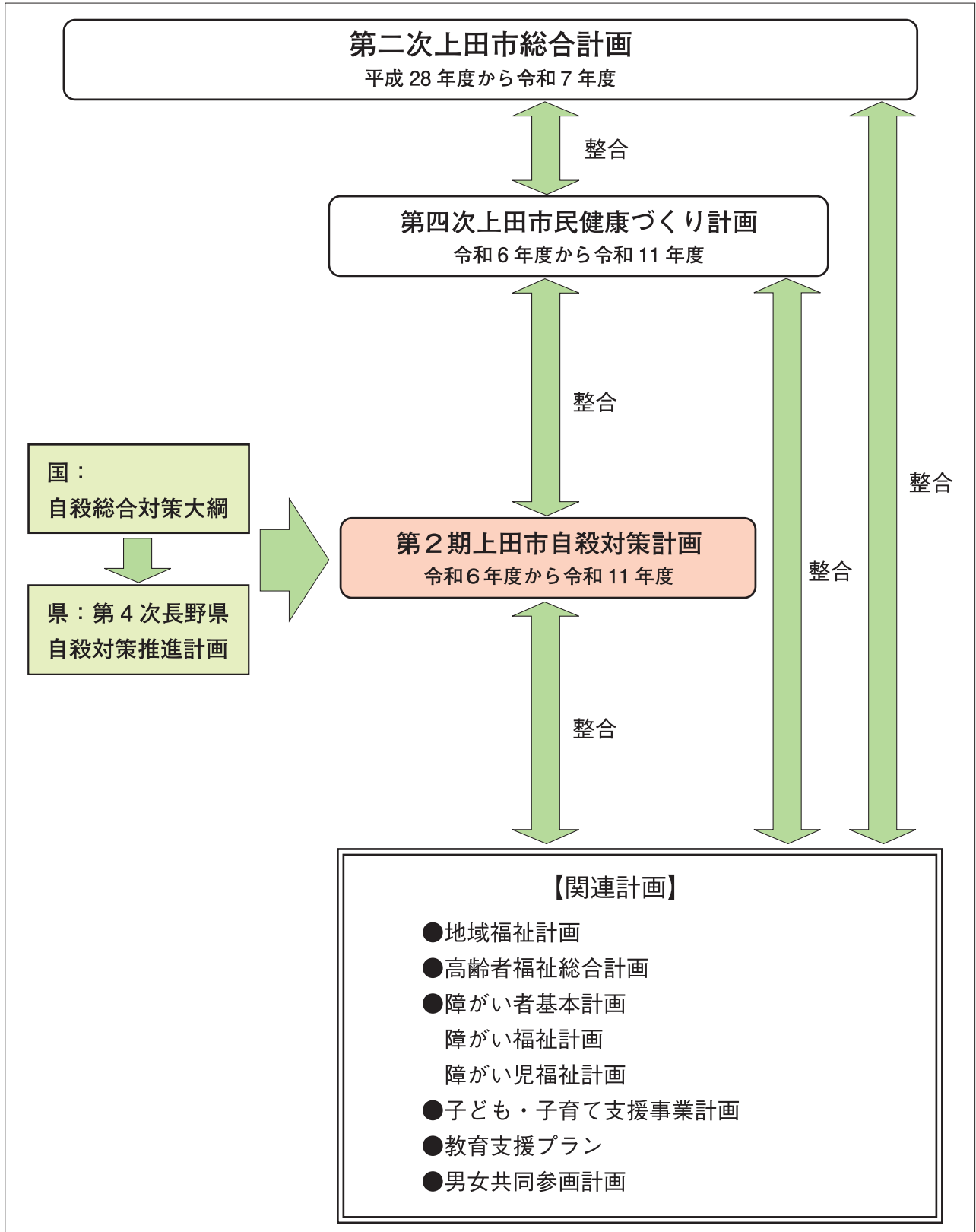
1) ゲートキーパー：悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

2 計画の期間

この計画の推進期間は、上位計画である「第四次上田市民健康づくり計画」の目標年度との整合性を図るため、令和6年度から令和11年度までの6年間とします。また、毎年計画の取組状況や課題の整理を行うとともに、社会情勢の変化などを踏まえ、必要に応じ計画の見直しを行います。

3 計画の位置付け

この計画は、自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づき、国の「自殺総合対策大綱」及び「第4次長野県自殺対策推進計画」に地域の実情を勘案して上田市の自殺対策について定めるものです。また、「第二次上田市総合計画」・「第四次上田市民健康づくり計画」を上位計画としての行動計画です。



※ 「第2期上田市自殺対策計画」の上位計画である「第四次上田市民健康づくり計画」のこのころの分野において、自殺対策も含めた取組について、以下のように掲げています。

このころの分野における基本的な考え方

このころの健康は、自分らしく生きるための重要な条件であるとともに、体の健康とも関連があります。また、栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、飲酒、喫煙などの生活習慣が、うつ病や不安障害にも影響することが明らかになっています。なかでも睡眠不足や睡眠の質の低下は、疲労の蓄積、ストレス耐性の低下、情緒不安定、作業能率の低下、肥満・高血圧・糖尿病・心疾患・脳血管疾患の発症や症状悪化のリスク上昇、精神疾患の発症・再発・再燃のリスク上昇、死亡率の上昇などに関与しています。このように心身の健康を保持・増進する上で、適度で良質な睡眠を確保することはとても重要です。

このころの健康の保持・増進のためには、ストレスによる心身の不調に気づき、適切に対処することも重要です。睡眠や余暇活動、ストレス対処方法を日常生活に取り入れ、ストレスを上手に解消することは、生活を豊かにするだけでなく、うつ病などこのころの病気の予防につながります。

悩みを抱えたときに相談できる人がいることは、精神的に大きな支えになります。ゲートキーパーの役割を担う人が増えることは、自殺予防にもつながります。

目標

日常生活に、適切な睡眠・休養・ストレス対処法を取り入れ、このころの健康を保とう。

市の取組

- このころの健康の保持・増進に関する知識の普及・啓発
- このころの悩みに関する相談体制の充実
- 自殺予防の推進