

第1期上田市自殺対策計画

いのち支える 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—

(2019年度～2023年度)

2019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

近年、全国での自殺者数は年々減少傾向にありますが、依然として毎年2万人を超えており、上田市においても毎年20人以上の市民が自殺で亡くなられているという深刻な状況が続いております。

上田市では、こころの健康づくりに関する講座等の普及・啓発と合わせ、自殺対策として、2015年度からゲートキーパー養成研修会等を開催し、自殺予防の啓発と人材育成活動にも力を入れてまいりました。

そのような背景の中、2016年4月に自殺対策基本法が改正され、誰もが生きることの包括的支援を受けられるような社会を目指し、全ての都道府県及び市町村に「自殺対策計画」の策定が義務づけられました。

上田市においても、これまでの実績を踏まえ、市民の皆様一人ひとりが、命の大切さ、絆の大切さを認識し、自殺を選択しないこと、また、自殺を考えている人を救うことができるよう、自殺対策を総合的に推進するための指針として本計画を策定いたしました。

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、また、個人の問題ではなく、未然に防ぐことができる社会的な問題であるということを市民の皆様とともに認識・共有し、「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」の実現を目指してまいります。

本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました上田市自殺対策計画策定検討会議の委員の皆様をはじめ、パブリックコメント等で貴重なご意見をいただきました市民の皆様方に心から感謝申し上げます。

2019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	
4 自殺対策の基本方針	
(1) 生きることの包括的な支援として推進する	
(2) 関連施策との連携による総合的な対策の展開	
(3) 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動	
(4) 実践と啓発を両輪として推進	
(5) 関係者の役割の明確化と連携・協働の推進	
5 計画の目標値	
6 これまでの取組実績	
第 2 章 上田市の自殺の現状と課題	7
1 自殺死亡率の推移	
2 性別・年齢別の特徴	
3 原因・動機	
4 自殺者における自殺未遂歴の有無	
5 相談・支援体制の構築	
6 「地域自殺実態プロファイル」による分析	
第 3 章 自殺対策における取組	15
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 生活困窮者、無職者、失業者対策

重点施策3 高齢者対策

第4章 自殺対策の推進体制34

上田市自殺対策連携会議

第5章 計画の進行管理35

資料編37

1 上田市自殺対策関連施策一覧

2 主な相談窓口一覧

3 自殺対策基本法

4 自殺総合対策大綱

5 計画策定の経過等

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1998年（平成10年）以降、2011年（平成23年）までに14年連続で3万人を超える状態が続いていました。こうした背景の中、2006年（平成18年）10月に「自殺対策基本法」（以下、「基本法」という。）が制定され、翌年「自殺総合対策大綱」が策定されました。

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、国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数は減少傾向になりました。

しかし、依然として年間2万人を超えており、自殺死亡率も主要先進7か国の中で最も高く、非常事態はいまだ続いている状況です。

そのため2016年（平成28年）4月には基本法が改正され、自殺対策の地域間格差を解消し、誰もが「生きることの包括的な支援」として必要な支援を受けられるよう、すべての都道府県及び市町村に自殺対策計画を定めることが示されました。

上田市では、2016年（平成28年）3月に策定した「第二次上田市総合計画」において、目指すべき将来都市像に「ひと笑顔あふれ輝く未来につながる健幸都市」を掲げ、市民一人ひとりがライフスタイルにあった幸福を感じ、健康に暮らし、生涯にわたって活力と笑顔あふれるまちを実現するための各種施策を進めています。

特に、自殺対策に関する取組としては、「こころの健康づくり講座」などの普及啓発活動、「ゲートキーパー*養成研修会・フォロー研修会」などの人材育成活動及び各種の相談や支援活動を中心に進めてまいりました。

こうした取組もあり、上田市においても年間の自殺者数は減少傾向にありますが、毎年20人以上の方が自殺に追い込まれているという深刻な状況に変わりありません。

自殺は、国の大綱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、自殺の背景にはさまざま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。

上田市は、「いのち」の大切さ、「絆(きずな)」の大切さを改めて認識し、「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」～を目指してまいります。

本計画は、そのための総合的な自殺対策の取組方針を示し、基本施策・重点施策を明確にし、関係機関と連携を図りながら自殺予防対策を総合的に推進するための指針として策定するものです。

*ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聞き、必要な支援につなげ見守る人のこと

2 計画の期間

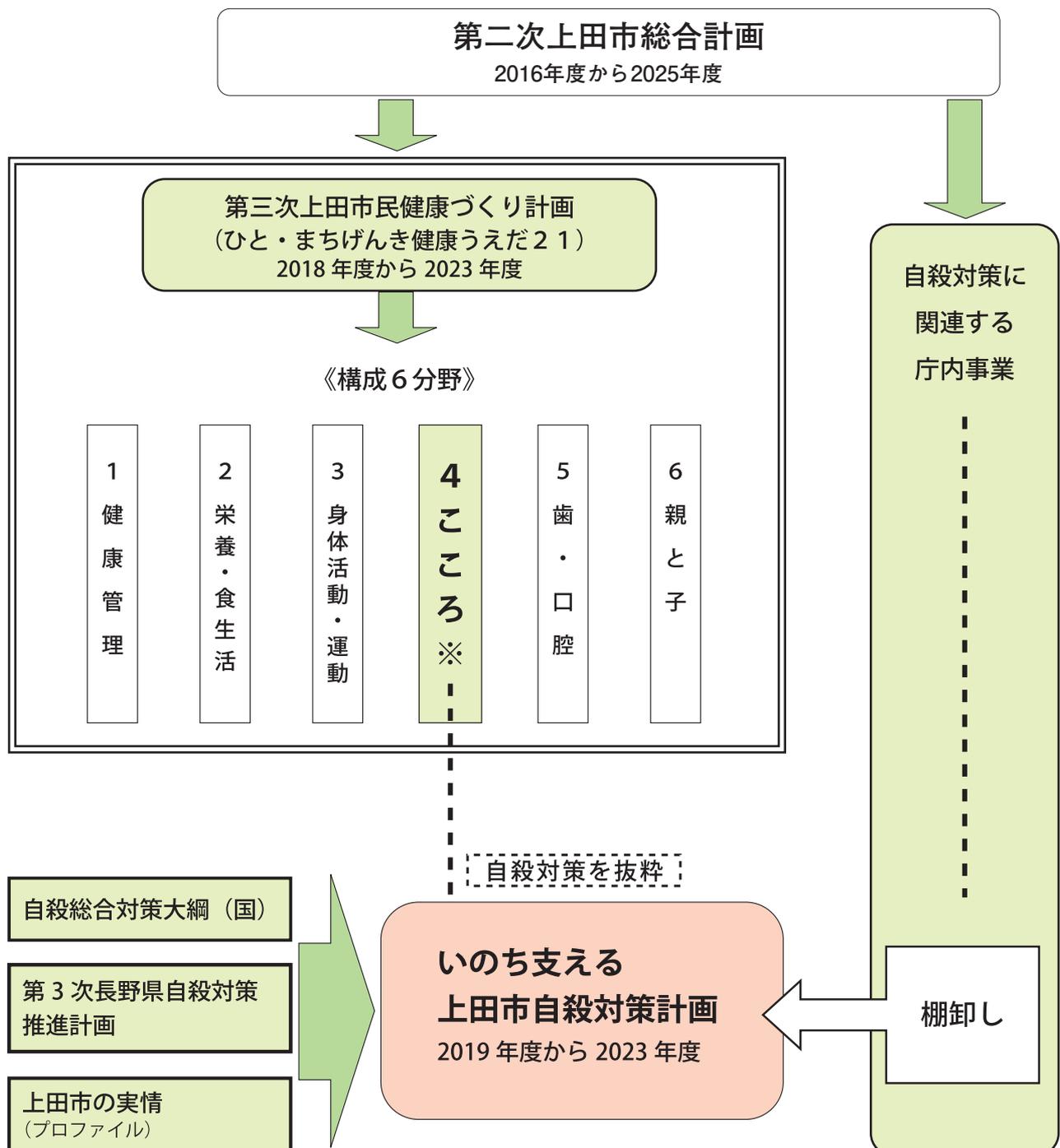
この計画の推進期間は、「第三次上田市民健康づくり計画」の目標年度との整合性を図るため、2019年度から2023年度までの5箇年とします。

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項の規定により、国の「自殺総合対策大綱」及び「第3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」及び「第三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。



※ 自殺対策の上位計画である「第三次上田市民健康づくり計画」のこころの分野において、自殺予防対策の取組について以下のように掲げています。

こころの分野における基本的な考え方

いきいきと自分らしく生きるためには、身体健康と同様に、こころの健康を維持することが重要です。十分な睡眠や休養、ストレスと上手につきあうことなどで心身の疲労を回復することが重要です。

また、自殺の背景としてこころの病気が多く介在していることから、市民の理解を深めることや専門相談機関の周知を促進し、当事者が支援を求めやすい環境をつくるなど自殺予防に取り組むことが重要です。

目標

こころの健康を保ち、生きがいをもって自分らしい社会生活を送ろう

市の取組

○自殺予防の推進と人材育成の促進

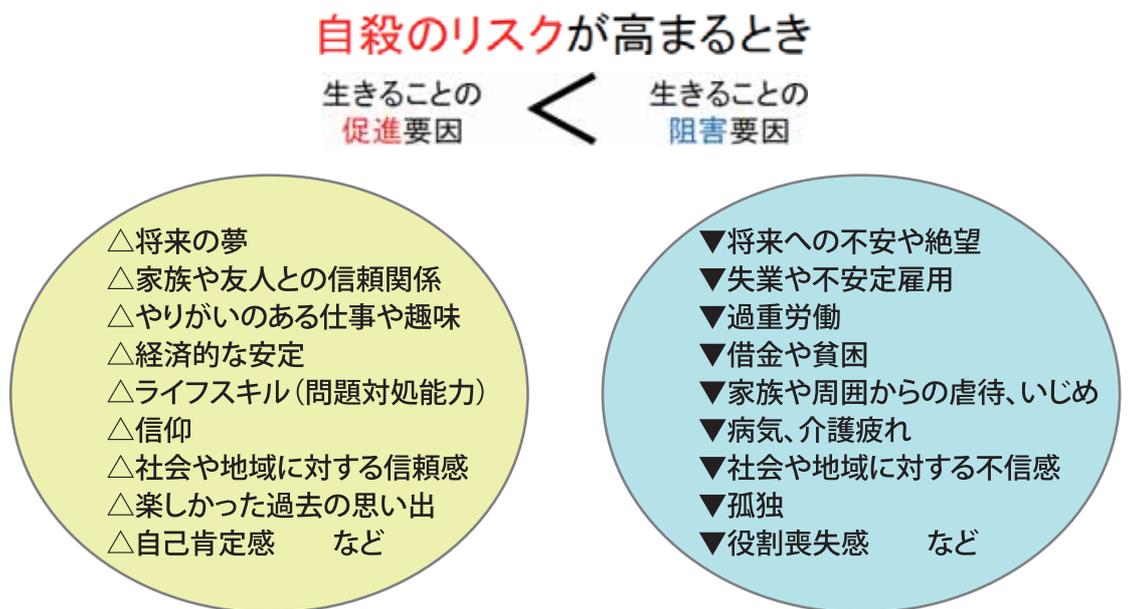
- ・自殺に関する正しい知識の普及・啓発を図るとともに、学校などと連携して児童・生徒の自殺対策に資する教育を推進します。
- ・自殺対策にかかわる人材を確保・養成するため、研修や出前講座を実施し、ゲートキーパーの育成を進めます。
- ・悩みを一人で抱えないよう、悩みに応じて相談できる専門機関について情報発信します。
- ・庁内関係課やさまざまな分野の関係機関・団体が連携して、総合的に自殺対策の取組を進めます。

4 自殺対策の基本方針

2017年（平成29年）7月に閣議決定された自殺総合対策大綱を踏まえて、上田市では以下の5項目を自殺対策の基本方針とします。

（1）生きることの包括的な支援として推進する

自殺はその多くは追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題であるとの基本認識の下、自殺対策は「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やす取組を行い、相反する双方の取組を通して、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、生きることの包括的な支援として推進する必要があります。



<NPO法人ライフリンク作成>

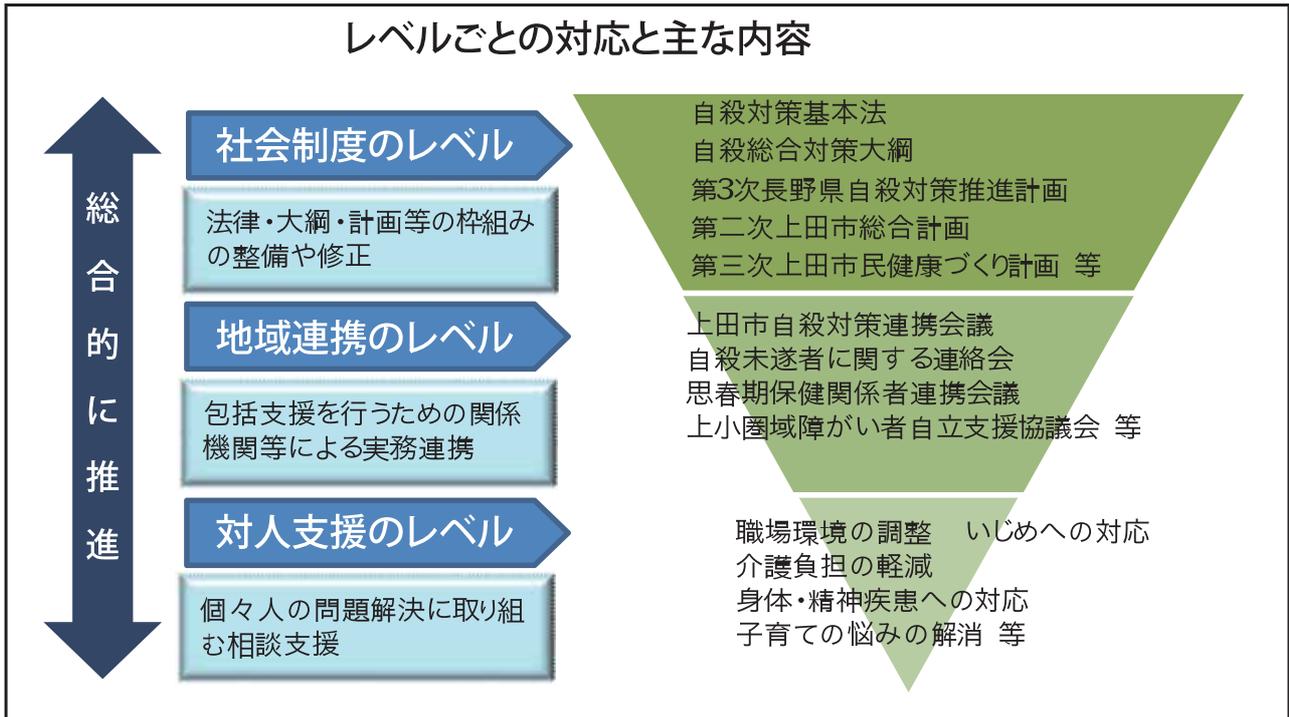
（2）関連施策との連携による総合的な対策の展開

自殺を防ぐには精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含むさまざまな取組が必要です。また、このような取組を包括的に実施するためには、さまざまな分野の関係者や組織等が、それぞれ自殺対策の一翼を担っているという自覚のもと、緊密に連携する必要があります。

（3）対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

自殺対策は、個々人の問題解決に取り組む相談支援を行う「対人支援のレベル」、包括支援を行うための関係機関等による実務連携などの「地域連携のレベル」、法律・大綱・計画等の枠組みの整備や修正に関わる「社会制度のレベル」、それぞれにおいて強力に、かつそれらを総合的に推進するものとします。

また、時系列的な対応としては、「事前対応」「自殺発生の危機対応」「事後対応」の各段階ごとに、効果的な施策を講じる必要があります。



段階に応じた対応の内容

- ・事前対応…心身の健康の保持増進についての取組、自殺や精神疾患等についての正しい知識の普及啓発等、自殺の危険性が低い段階での対応
- ・危機対応…現に起こりつつある自殺の危険に介入し、自殺を防ぐための対応
- ・事後対応…自殺で身近な人を亡くした遺族や職場の同僚等への支援や、自殺未遂をした人が再び自殺行動に至らないようにするための支援等の対応

(4) 実践と啓発を両輪として推進

自殺は「誰にでも起こりうる危機」ですが、危機に陥った人の心情や情景は未だ十分に理解されていないのが実情です。そのため、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるように、積極的に普及活動を行うことが重要です。

また、すべての市民が身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づくとともに、気づいたら速やかに専門家につなぎ、見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが必要です。

(5) 関係者の役割の明確化と連携・協働の推進

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、上田市だけでなく、国、県、近隣自治体、関係団体、民間団体、企業、そして市民一人ひとりと連携・協働し、自殺対策を総合的に推進することが重要です。そのため、それぞれが果たしうる役割を明確にするとともに、情報を共有し、相互連携・協働の仕組みを構築してまいります。(各役割については、『第3章自殺対策における取組』を参照)

「誰も自殺に追い込まれることのない上田市」の実現に向けて、上田市民一人ひとりが一丸となってできる取組を進めていくことが重要です。

5 計画の目標値

上田市の自殺死亡率*の目標値は計画期間の2023年までに2015年の自殺死亡率16.9を20%以上減少（死亡率13.5以下）とします。

なお、国は大綱において、2026年までに自殺死亡率を13.0以下に、また長野県は2022年までに13.6以下にすることを目標としています。

指 標	区分	現状値 2015年	目標値
自殺死亡率* (人口10万対)	上田市	16.9	13.5以下 (2023年)
	長野県	18.2	13.6以下 (2022年)
	全 国	18.5	13.0以下 (2026年)

*上田市の現状値：第三次上田市民健康づくり計画「こころの分野」達成度をはかる指標と目標値（「地域における自殺の基礎資料（警察庁データ）」）

*長野県・全国：第3次長野県自殺対策推進計画（人口動態統計）

※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

6 これまでの取組実績

			2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度
普及啓発	こころの健康づくり講座	回数	1	5	1	11	0
		延人数	190	279	151	233	0
	相談窓口の周知	相談窓口一覧の配布	随時	随時	随時	随時	随時
		リーフレットの作成	－	－	作成	－	－
	自殺予防週間等の啓発活動	啓発用ティッシュの配布回数	2	2	2	2	2
広報・有線等の掲載			6	6	6	6	4
ネットワークの構築	自殺対策関係者会議	回数	1	1	1	2	1
		人数	12	13	10	23	13
実態把握	死亡統計等からの実態把握		随時	随時	随時	随時	随時
相談・支援事業	こころ・法律・仕事のなんでも相談会（長野県・日本財団・ライフリンクと共催）	回数	－	－	－	－	1
		人数	－	－	－	－	36
	各窓口での相談		随時	随時	随時	随時	随時
	ひきこもり相談	回数	25	26	30	36	38
		人数	67	80	83	94	88
	ひきこもり家族教室	回数	6	5	5	5	5
延人数		127	156	130	130	80	
人材育成	ゲートキーパーの役割の周知	回数	4	13	－	9	－
		延人数	188	471	－	243	－
	ゲートキーパー養成研修会	回数	－	－	6	6	6
		実人数	－	－	58	58	36
	ゲートキーパーフォロー研修会	延人数	－	－	138	158	110
		回数	－	－	－	2	2
	延人数	－	－	－	37	39	