

第2次加西市自殺対策計画 概要版

2024年度～2030年度

平成18年の「自殺対策基本法」制定以降、着実な成果を上げてきた我が国の自殺対策ですが、一方でコロナ禍の影響等により、令和2年には、特に女性や小中高生の自殺者数が著しく増加し、総数においては11年ぶりに前年を上回る結果となりました。令和4年には男性の自殺者数も13年ぶりに増加し、小中高生の自殺者数は過去最多となりました。いまだ非常事態が続いていると言わざるを得ない状況が続いています。

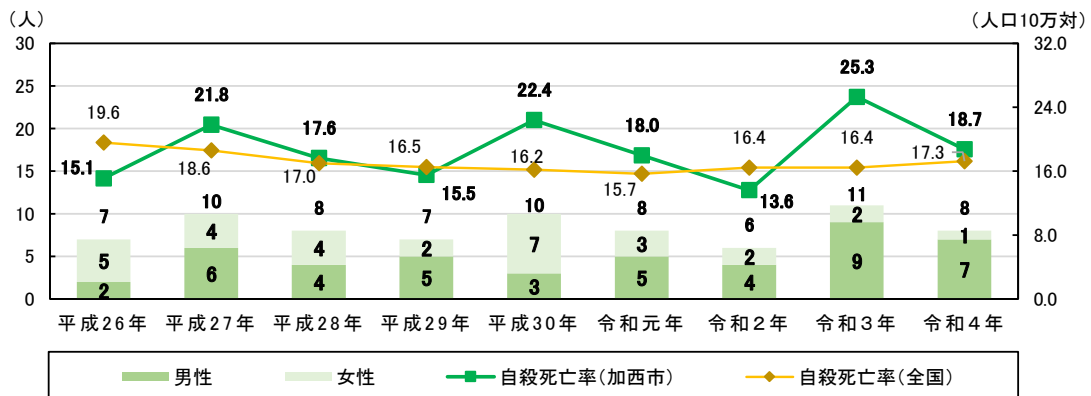
令和5年度で終了となった第1次計画を引き継ぎつつ、すべての市民がかけがえのない個人として尊重され、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、一方で「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、「第2次加西市自殺対策計画（以下「本計画」という。）」を策定します。

加西市を取り巻く現状の要点

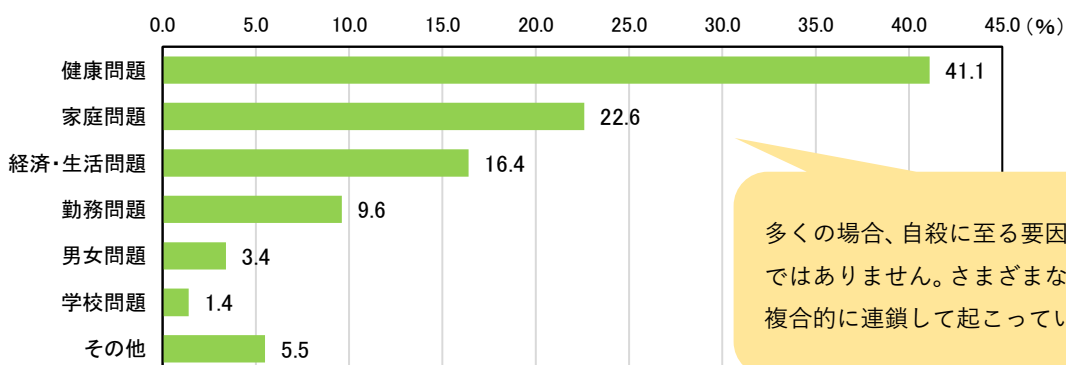
- ① 平成30～令和4年における自殺者数は平均9人で、平成25～29年の平均値から横ばい。
- ② 男性の自殺者が多い傾向である。
- ③ 本市の自殺死亡率※は増減を繰り返しており、現在は国や県を上回る水準である。
- ④ 男性の自殺者は40歳代が約3割を占める。
- ⑤ 女性の自殺者は30歳代及び60歳代が同水準で高くなっている。
- ⑥ 男性の自殺者のうち約7割、女性の自殺者のうち8割以上が、同居人ありである。
- ⑦ 自殺者の15%に未遂歴があり、男性は約27%となっている。
- ⑧ 自殺の原因・動機は健康問題が4割を占める。

※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺死亡者数。

性別自殺者数・自殺死亡率の推移（加西市）



原因・動機別自殺者の割合（加西市）



多くの場合、自殺に至る要因は一つではありません。さまざまな要因が複合的に連鎖して起こっています。

資料：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料（自殺・居住地）」

加西市の 自殺対策が 目指す姿（基本理念）

誰も自殺に追い込まれることのない ともに気づき 支え合う こころ豊かに暮らせるまち 加西 ～みんなの暮らしをみんなで支える共生のまちづくり～

<自殺に関する基本認識>

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である
- 自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い
- 自殺対策は、社会づくり、地域づくりとして推進すること

<計画の数値目標>

2024年～2029年で、市内自殺者数を
平均6人以下(自殺死亡率：13.1以下)まで減少させる。

施策1 地域におけるネットワークの強化

加西市いのち支える自殺対策ネットワーク会議の推進とともに、関連分野における連携体制の充実強化や、全庁的な自殺対策を進めるための意識向上・体制強化を進めるなど、地域におけるネットワークの強化を図ります。また、市民一人ひとりが自殺対策への認識を高めることが大切です。

- 1)自殺対策関連会議の開催
- 2)自殺対策に関する連携体制の整備

評価指標	現状（2023年度）	目標（2029年度）
加西市いのち支える自殺対策推進本部の開催	開催	年1回開催
加西市いのち支える自殺対策ネットワーク会議の開催	年1回開催	年1回開催

施策4 生きることの促進要因への支援

子どもや若者、高齢者といったすべての人が地域で孤立することのないよう、居場所づくりに関する取り組みを進めていきます。また、日頃から安心・安全な環境を構築し、生きることの阻害要因を減少させることにも努めます。

- 1)居場所づくりによる支援
- 2)相談支援体制の充実
- 3)妊産婦及び子育てしている保護者への支援
- 4)ひとり親家庭への支援
- 5)障がいのある人への支援
- 6)支援者への支援

評価指標	現状（2023年度）	目標（2029年度）
こころの健康専門相談の実施	実施	継続



施策2 自殺対策を支える人材の育成

市職員や支援団体、専門職や教職員を対象とした研修を継続的に実施しながら、自殺対策を支える人材の育成を図ります。さらに加えて、広く市民が「気づき」の意識を持つことが求められます。

- 1)市民・関係団体・ボランティアを対象とした研修機会の充実
- 2)職員を対象とした啓発の実施

評価指標	現状（2023年度）	目標（2029年度）
ゲートキーパー研修の参加者数（5年間）	100人	500人
職員研修の実施（5年間）	実施	年1回

重点施策1 勤務・経営ならびに生活困窮者及び無職者・失業者の自殺対策

支援が必要な方と関わる機会において、その方の世帯状況等を把握し、必要に応じて支援機関へとつなぐことができるよう体制を整えます。また、生活困窮に陥っている方や無職者・失業者が将来的に自立できるよう、生活支援についても引き続き実施していきます。

- 1)企業及び就業者に対する支援の実施
- 2)日常生活において問題を抱えている人への対応
- 3)生活支援の充実

評価指標	現状（2023年度）	目標（2029年度）
働きやすい職場環境に向けた労働・就労に関するセミナー等の開催	開催	年1回
生活困窮者相談数（件数）	82件（2022年度）	100件

重点施策2 高齢者への支援

高齢者が住み慣れた地域において最期までいきいきと暮らすことができるよう、地域包括ケアシステムによる総合的な支援を推進します。また、高齢者が日々の生活において生きがいを持ち、地域で孤立することを防ぎつつ、高齢者の健康状態を維持していくための地域づくりを進めます。

- 1)地域包括ケアシステムを活用した高齢者への支援
- 2)介護家族に対する支援
- 3)高齢者への生活支援の充実
- 4)生きがいと役割を実感できる地域づくり

評価指標	現状（2023年度）	目標（2029年度）
60歳以上の自殺者数	20人（2018～2022年合計）	14人（2024～2028年合計）
悩みごとを相談できる相手のいる60歳以上の割合	79.4%	85%

施策3 市民への啓発と周知

周囲にいるかもしれない、悩みや不安を抱えた方の存在に気づき、よりよい、必要に応じて支援機関への相談をすすめるという、自殺対策において一人ひとりが担うことのできる役割を意識できるよう、市民に対する周知啓発を推進します。

- 1)市民に届く意識啓発の推進
- 2)情報媒体を活用した啓発の実施

評価指標	現状（2023年度）	目標（2029年度）
自殺対策は自分自身に関わる問題であると思う人の割合	35.3%	50%
自殺対策に関する啓発物を見たことがない人の割合	20.3%	10%
相談窓口のいずれかを知っている人の割合	85.4%	90%

施策5 子ども・若者への支援

行政や地域が協力した見守り体制や居場所づくり、子どもが不安を感じることなく過ごせる環境を構築していきます。また、つらい時や苦しい時に助けを求めること、そしてその発信されたSOSの受け取り方や対処方法などの重要性を学ぶ教育を推進します。

若者を取り巻く孤立やDV、ヤングケアラー問題といった複合的な課題に対しては、総合的な自殺対策を推進すべく、その積極的な解決に努めます。

- 1)安心して過ごすことのできる環境の構築
- 2)子どもの健全な育成の推進

評価指標	現状（2023年度）	目標（2029年度）
SOSの出し方教育の推進	実施	継続実施

自殺予防のためにあなたに知ってほしい 4つのキーワード

- 気づき >> 家族や仲間の変化に気づいたら声をかける
- 傾聴（聴く） >> 本人の気持ちを否定せず、耳を傾ける
- つなぎ >> 早めに専門家の相談へとつながるようサポートする
- 見守り >> 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

●● 身近な人の心と体の不調に気づきましょう ●●

心の不調

体の不調



自殺の危険を示すサイン

- うつ症状*がでてくる
- 原因不明の体の不調が長引いている
- アルコールの量が増える
- 生活の安全や心身の健康が保てなくなるような、自暴自棄な行動をとる
- 仕事の負担が過重である、または失敗をよくする
- 職場家庭に居場所がないか、サポートが得られていない
- 本人にとって価値のあるもの（職・地位・家族・財産など）を最近失った
- 重症の病気にかかった
- 身辺を整理したり、急にふらっとどこかに行ってしまったりする
- 自殺をほのめかし、自殺未遂に及ぶ

※うつ症状は、気分がふさぐ、やる気が出ないなど。

参考：兵庫県「ゲートキーパー手帳 ～つながる・支える・いのちと心～」

●● 主な相談窓口 ●●

相談窓口	電話番号	備考
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	【月～金】18時～翌8時30分 【土・日・祝】24時間
はりまいのちの電話	079-222-4343	【毎日】10時～25時
いのちの電話（一般社団法人日本のちの電話連盟）	0570-783-556	【毎日】10時～22時
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	【月】0時～8時30分、18時～24時 【火～金】0時～8時30分 9時30分～11時30分 13時～15時30分、18時～24時 【土・日・祝】24時間
加西市こころの健康相談窓口（健康課）	0790-42-8723	【平日】8時30分～17時15分
LINE@ 「いのち支える（兵庫県のち対策室）」	-	ID：@nyl0284n （アットエヌワイエル 0284 エヌ） QRコード： 
公益財団法人兵庫県国際交流協会 ひょうご多文化共生総合相談センター		※平日相談は「外国人県民インフォメーションセンター」が、週末相談は「NGO神戸外国人救援ネット」が行っています
外国人県民インフォメーションセンター	078-382-2052	【月～金 ※言語によって異なります】9時～17時 【言語】日本語・スペイン語（毎日） 英語（月～木） 中国語（月・水～金） ポルトガル語（月・火・木・金）
NGO神戸外国人救援ネット	078-232-1290	【土・日】9時～17時 【言語】日本語・英語・中国語・スペイン語・ポルトガル語・タガログ語
NPO法人ねひめカレッジ「外国人相談コーナー（Advice for Foreign Residents）」	0790-33-9455	【火～木・土・日】9時～12時 13時～17時45分 【言語】日本語・英語・韓国語・スペイン語・中国語・ベトナム語・ポルトガル語

第2次加西市自殺対策計画【概要版】

令和6年3月

発行・編集：加西市 福祉部 福祉企画課・健康課
住 所：〒675-2395 兵庫県加西市北条町横尾1000番地
電 話：0790-42-8724 | F A X：0790-43-1801