

# 加西市自殺対策計画

2019年度～2023年度

我が国の自殺者数は高い水準で推移しており、平成23年以降は、減少傾向となっておりますが、依然として自殺者数は毎年2万人を超える水準となっております。非常事態は続いています。

こうした中、平成28年4月には自殺対策をさらに強化するため、自殺対策基本法が改正され、全ての都道府県及び市町村が「地域自殺対策計画」を策定することとなりました。本市においても、全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、「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、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、「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25～29年における自殺者数は平均約9人である。
- ②男性の自殺者が多い傾向である。
- ③平成24年以降、本市の自殺死亡率は減少傾向である。現在は国や県と概ね同じ水準である。
- ④男性の自殺者は60歳以上が半数、40歳代も4分の1を占める。
- ⑤女性の自殺者は70歳以上が6割を占め、特に80歳以上が4割を占める。
- ⑥男性の自殺者のうち約半数が、女性の自殺者のうち約8割が、同居人ありである。
- ⑦自殺者の2割に未遂歴がある。
- ⑧自殺の原因・動機は健康問題が5割を占める。

## 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



- 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うりする
- 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

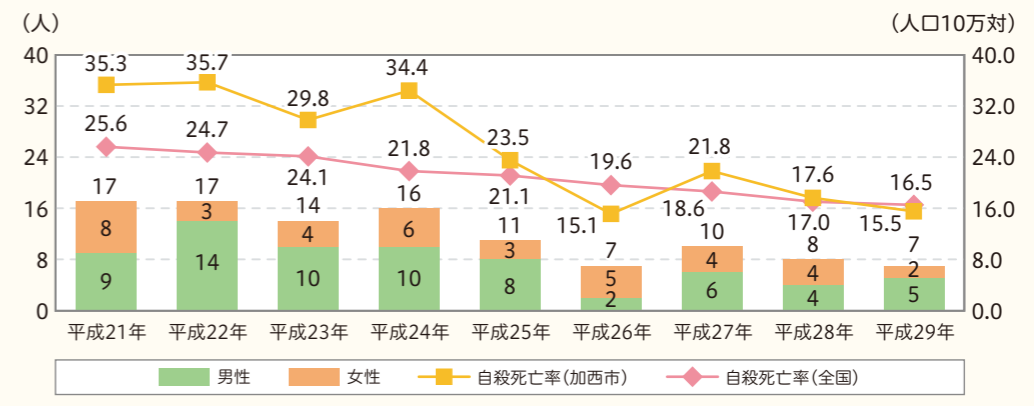
相談窓口	電話番号	備考
加西市こころの健康相談窓口(健康課)	0790-42-8723	【平日】8時30分～17時15分
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	【月～金】18時～翌8時30分 【土・日・祝】24時間
はりまいのちの電話	079-222-4343	【毎日】14時～翌日1時
いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)	0570-783-556	【毎日】10時～22時
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	【月】0時～8時30分、18時～24時 【火～金】0時～8時30分、9時30分～11時30分 13時～15時30分、18時～24時 【土・日・祝】24時間
LINE@ 「いのち支える(兵庫県いのち対策室)」	-	ID:@nyl0284n (アットエヌワイエル0284エヌ) QRコード: 

(平成31年3月末現在)

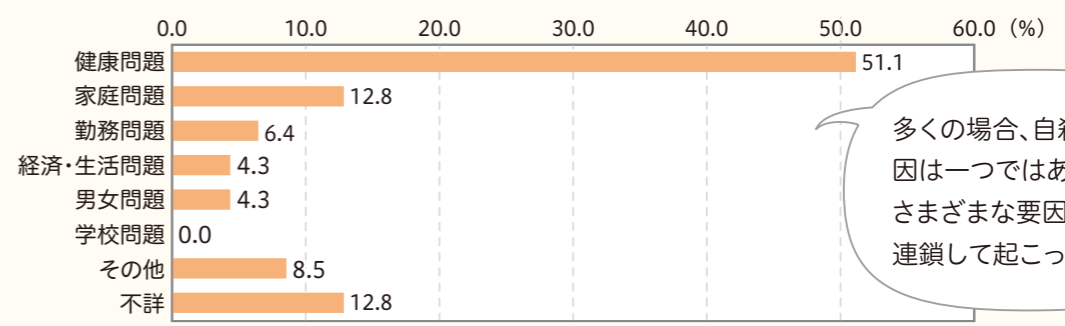
加西市自殺対策計画【概要版】  
平成31年3月

企画・編集：加西市 健康福祉部 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  
TEL：0790-42-8724 FAX：0790-43-1801

## 性別自殺者数・自殺死亡率の推移



## 原因・動機別自殺者の割合



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)」

# 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

## 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

2019～2023年で、市内自殺者数を  
平均6人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

地域課題の把握や対応策の検討を行う会議体を設置するとともに、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体制の検討などを進めていきます。

- 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(2018年度)	目標(2023年度)
いのち支えるネットワーク会議	未設置	設置
いのち支える自殺対策推進本部の開催	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、高齢者といった全ての方が地域で孤立することがないよう、居場所づくりに関する取組を進めていきます。また、日頃から安心・安全な環境を構築することで、生きることの阻害要因の減少にも努めます。

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

評価指標	現状(2018年度)	目標(2023年度)
こころの健康専門相談の実施	未実施	実施
運動ポイント事業の参加者数	1,500人	2,000人
自殺事例や自殺未遂事例の検討会の開催	1回/2年	1回/年

## 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の実施を通じて、自殺対策を支える人材の育成を図ります。

- 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(2018年度)	目標(2023年度)
ゲートキーパー研修の参加者数(5年間)	61人	200人
職員研修の実施(5年間)	未実施	実施

## 重点施策1 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行っていくとともに、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ぐ取組や、高齢者の健康状態を維持していくための取組を行います。

- 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(2018年度)	目標(2023年度)
60歳以上の自殺者数	23人(平成25～29年合計)	30%以上減少
悩みごとを相談できる相手のいる60歳以上の割合	69.1%	増加

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

評価指標	現状(2017年度)	目標(2023年度)
生活困窮者相談(件数)	93	121

## 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、寄り添い、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)市民を巻き込んだ意識啓発の取組 2)情報媒体を活用した啓発の実施

評価指標	現状(2018年度)	目標(2023年度)
相談先等の情報リーフレットの作成	未作成	作成
自殺対策に関する啓発物を見たことがない人の割合	30.3%	20.0%
相談窓口のいずれかを知っている人の割合	52.8%	60.0%

## 施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

行政や地域が協力した見守り体制や居場所づくりなど、子どもが不安を感じることなく過ごせる環境を構築するとともに、子どもの健康維持や命の大切さを学ぶ機会の提供など、あらゆる場面において子どもの命を守るための取組を進めていきます。

- 1)子どもが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(2018年度)	目標(2023年度)
SOSの出し方教育の推進	実施	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
- つながり** 早めに専門家への相談に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