第2次 藤枝市自殺対策計画 概要版

基本理念

～ いのちを守り　人によりそう ～
誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

自殺は、経済・生活問題、健康問題、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの様々な要因が複雑に影響し、追い込まれた末の死であるとされており、自殺を考えている人は、死にたいという気持ちと生きたいという気持ちとの間で揺れ動いていると考えられます。

誰もが、悩みや困りごとで追い込まれてしまう可能性があるということを認識し、一人ひとりが命を大切に、お互いを認め合い、共に支えあい、「健幸（心身の健康と豊かな暮らしで幸せを感じる状態）」を感じることができるような環境づくりに取り組むことが必要です。

自殺対策の本質が生きることの支援にあることを改めて確認し、社会全体の自殺リスクを低下させる取り組みを総合的に推進していきます。

計画期間

令和6年度から令和10年度まで（5年間）

計画の位置づけ

本計画は、「自殺対策基本法」に基づき、国の定める「自殺総合対策大綱」等の趣旨を踏まえて、同法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定するものです。

【目標値】

目標指標	【参考】第１次計画現状値	現状値	目標値
自殺死亡率（人口10万人対）	18.4 ※1	11.8 ※3	減少
5年間における自殺死亡率の平均値	16.1 ※2	13.8 ※3	減少

※1　国の基準に即し、平成27（2015）年の数値。
※2　平成25（2013）年から平成29（2017）年の自殺死亡率の平均値。
※3　自殺死亡率は令和4年値、平均値は平成30年～令和4年の自殺死亡率の平均値。

基本目標・基本施策と主な取組み

1 市民への啓発周知と”健幸”づくりの推進

一人ひとりがふだんから体やこころの健康についての意識を高めるとともに、自殺に対する誤った認識や偏見を払拭して正しい知識の普及に努めます。

(1) 自殺対策に関する啓発と周知

- 自殺対策計画や相談窓口の啓発

(2) 一人ひとりの”健幸”づくりの推進

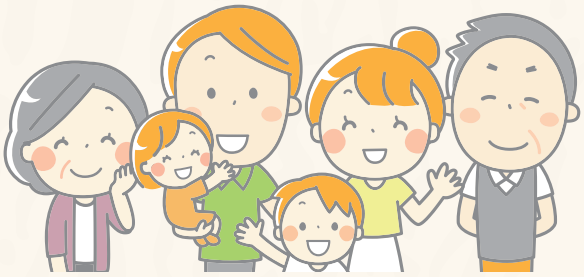
- イベント等でのストレスチェックや不眠に関する正しい知識の普及
- 精神保健福祉講座の開催
- 企業向け健康経営の実践支援や、働きやすい職場環境認定事業の実施

2 ”気づき” ”つなぐ”人材の育成

悩みや困りごとで追い詰められ自殺を考えている人が発するサインに気づき、声を掛け、人と人とのつながりや地域内の交流で自殺リスクを抑制する人材を育成します。

(1) ゲートキーパーの養成と専門職の力量向上

- ゲートキーパー養成研修
- 専門職を対象としたこころの健康講演会の開催



3 様々な対象に応じた自殺対策の展開

年代や、健康状態、家庭環境、人間関係、就業問題や経済状況など、当事者の悩みの原因などに応じて、様々な支援を行います。

(1) 子ども・若者への支援

- こども・若者の相談支援体制の充実
- 児童に関する各種手当等の給付
- 高校生対象の自殺予防講演会の実施
- いじめ防止対策

(2) 女性への支援

- 産後の母子に対するケア
- 女性のための相談体制の充実
- 自立支援教育訓練への支援・高等職業訓練への支援

(3) 勤務・経営者への支援

- 労働相談の開催
- 若者の就労支援
- 職場でのハラスメント等のトラブルに対する相談体制の周知

(4) 高齢者・家族への支援

- 高齢者に関する相談体制の充実
- 介護者への支援、認知症ケアラーズカフェの実施
- 地域包括支援センターの運営
- ふれあい会食会・ふれあいサロンの支援

(5) 生活困窮者等様々な事情を抱える方への支援

- 生活困窮自立支援事業
- 多重債務者等への相談体制の充実
- ひきこもりの相談体制の充実
- 障害のある人に関する相談体制の充実
- 犯罪被害者等への相談体制の充実
- LGBTの正しい知識の普及啓発

4 命を守る”切れ目のない”支援体制の構築

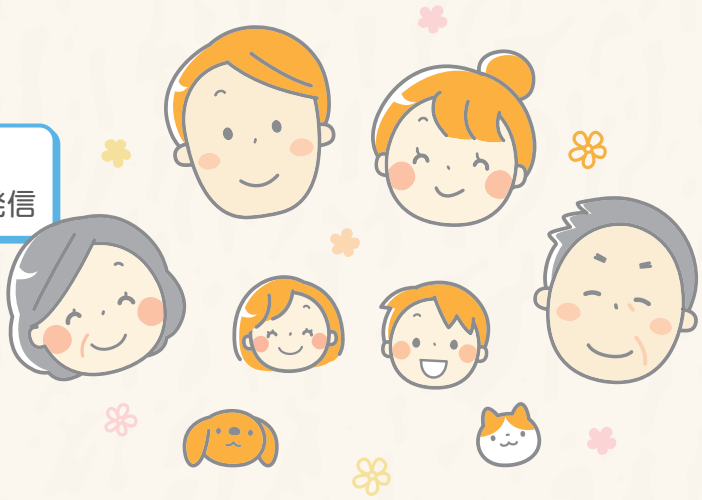
自殺は様々な要因が重なり起こるといわれています。様々な分野の関係者が悩みを抱えた人を適切に支援できるよう、地域全体で関係機関のネットワークづくりをすすめます。

(1) 相談支援ネットワークの強化

- 安全安心サポートネットワークの形成
- 障害のある人への虐待防止に関する支援
- 医療機関に受診できる体制の充実
- スクールロイヤーによる研修等の実施
- 自殺対策推進協議会

(2) 自殺未遂者や自死遺族等への支援

- 多受診重複受診者への訪問指導
- ご遺族手続き支援コーナーと連携した情報発信



心のセルフケア　～ 上手にストレスコントロール ～

『セルフケア』とは、自分でできる範囲で、自分の面倒を見るという意味です。
身体が疲れたときだけでなく、心が疲れてしまったときも、早めに自分をいたわりましょう。

あなたに合うストレス対処法は何でしょう？　※厚生労働省「こころの耳」より

レスト（Rest）　休息、休養、睡眠

レクリエーション（Recreation）　運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし

リラックス（Relax）　ストレッチ、音楽などのリラクゼーション

ストレスを抱え込んで、問題や困りごとが大きくなってしまわないうちに、誰かに相談しましょう。

ゲートキーパーになろう！ ～ あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません ～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。
誰でもゲートキーパーになることができます。
周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。
声をかけ合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

4つのうちどれかひとつできるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

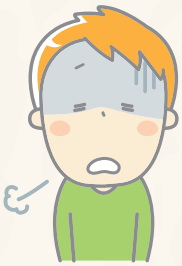
変化に気づく　家族や仲間の変化に気づいて声をかける

身近な人で気になる人はいませんか？まずは「気持ち」ではなく、「体調」を聞いてみましょう。

【口数が減った】

【服装が乱れてきた】

【お酒の量が増えた】

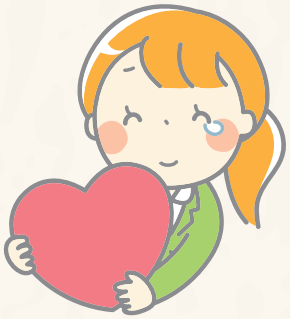


【ため息が増えた】

【睡眠不足に見える】

じっくりと耳を傾ける　本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

悩んでいる人も、ただ話をきいてくれるだけで、心が軽くなるかもしれません。



支援先につなげる　早めに専門家に相談するように促す

悩みを聞いたあなたも、一人で背負わず、相談支援機関に相談しましょう。

温かく見守る　温かく寄り添いながらじっくりと見守る

参考：厚生労働省ホームページ

藤枝市健康福祉部　健やか推進局　健康企画課
〒426-0078　静岡県藤枝市南駿河台1丁目14番1号（藤枝市保健センター内）
TEL：054-645-1113　FAX：054-645-2122