

**第Ⅳ章 いのち支える佐倉市自殺対策計画**  
**～誰も自殺に追い込まれることのない佐倉市～**



# 概要

佐倉市では、年に 20 人～30 人前後の人が自ら尊い命を絶つという深刻な事態が続いています。

自殺は、健康問題、経済・生活問題、家庭問題、人間関係の問題の他、地域・職場の在り方の変化など様々な要因とその人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係しています。自殺は、このような状況から心理的に危機的な状況まで追い込まれた末の死と言えます。

しかしながら、自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取り組みにより解決が可能です。また、健康問題や家庭問題など、一見個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談やうつ病等の治療について社会的な支援の手を差し伸べることにより解決できる場合もあります。

このような背景から、国は、平成 28 年に自殺対策基本法を改正し、全ての市町村に自殺対策計画の策定を義務付け、生きることの促進要因（自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力など）と、阻害要因（失業、多重債務、生活困窮、心身の健康問題など）の両方向から包括的な支援を行うことによる効果的な自殺対策の推進を図りました。

また、令和 4 年には新たな自殺総合対策大綱が策定され、令和 8 年度に向けて 6 つの基本方針が掲げられました。（※1）

佐倉市自殺対策計画の構成は、全ての市町村が取り組む「基本施策」と、佐倉市における自殺のハイリスク層や支援が優先されるべき対象に焦点を絞った「重点施策」で構成しています。「基本施策」として、「IV-1 こころの健康づくり」「IV-2 自殺予防のための地域づくり」、「重点施策」として、「IV-3 生きるに繋がる支援体制の充実」の章を設け、こころの健康・自殺者の減少に向けた取り組みを記載しています。（※2）

(※1)

### 《自殺総合対策大綱の基本方針》

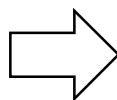
1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

(※2)

### 【基本施策】

佐倉市で自殺対策を推進するうえで、欠かすことのできない基本的な取り組み。

1. 住民への啓発と周知
2. 生きることの促進要因への支援
3. 地域におけるネットワークの強化
4. 自殺対策を支える人材の育成

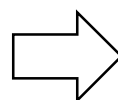


IV-1 こころの健康づくり  
IV-2 自殺予防のための地域づくり

### 【重点施策】

佐倉市における自殺のハイリスク層と、支援が優先されるべき対象に焦点を絞った取り組み。

1. 高齢者への支援
2. 生活困窮者への支援
3. 勤務・経営に関する問題を抱えた者への支援
4. 児童・生徒SOSの出し方に関する教育
5. 妊娠期から産後・子育て期にあたる者への支援
6. 性的マイノリティへの支援



IV-3  
生きるに繋がる  
支援体制の充実

## IV-1 こころの健康づくり

### 現状と課題

心身の健康を保つためには「栄養」、「運動」、「休養」が基本です。特に休養では、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

佐倉市では、ストレスや睡眠に関する講演会などによる啓発や、健康相談により休養の大切さやストレスの対処などについて、周知・啓発を実施しています。

令和4年度市民健康意識調査では、アンケート時に過去1カ月以内にストレスを感じていた人の割合は60%以上で、最もストレスを感じていたのは30代の方でした。全体のストレスの理由としては自身の健康上の問題が最も多く、次いで家族の健康上の問題が多い結果となりました。

ストレスは睡眠時間との相関関係もあり、「ストレスがたくさんあった」と回答している方の40%以上が睡眠を「いつも/あまり取れていない」と回答しています。また、ストレスが「まったくなかった」と回答している方の95%以上が睡眠を「十分/まあとれている」と回答しています。就寝時間が遅い人ほど、こころの問題を抱えている割合が多いとの報告（健康づくりのための睡眠指標2014）もあり、どの世代も睡眠についての正しい知識が必要です。

また、睡眠と精神疾患の関わりは大きく、うつ病になると約9割の人が何らかの不眠症状を伴います。更に、うつ病は自殺との関連も高いとされています。

今後は、引き続きストレス対処の重要性、正しい睡眠習慣、精神疾患に関する知識を普及し、こころの健康づくりを推進します。

### ～めざす姿～

ストレスと上手く付き合い、睡眠・休息を大切に、心身の健康を保持しましょう！

### 数値目標

| No. | 目標項目                              | 目標値<br>(R17年度) | 現状値<br>(R4年度) |
|-----|-----------------------------------|----------------|---------------|
| 1   | ストレスを解消できている人の割合（成人）<br>【Ⅲ-2より再掲】 | 70.0%          | 61.6%         |
| 2   | ストレスを解消できている人の割合（中・高校生）           | 70.0%          | 62.9%         |

| No. | 目標項目  | 目標値<br>(R17年度) | 現状値<br>(R4年度) |
|-----|---|----------------|---------------|
| 3   | 睡眠による休養が十分とれていない人の割合  | 15.0%          | 18.5%         |
| 4   | 睡眠時間が十分に確保できている者の割合<br>(20～59歳：6時間から9時間)<br>(60歳～：6時間から8時間) | 60.0%          | -             |
| 5   | 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合【Ⅲ-1より再掲】                      | 9.4%           | 12.2%         |
| 6   | 一生のうちにうつ病になる頻度を知っている人の割合                                    | 70.0%          | 64.8%         |

## 目標に向けた取り組み



### 【市民の取り組み】

- ストレスと上手に付き合います。
- 睡眠による休養を十分にとります。
- うつ病やこころの病について理解を深め、必要に応じて受診をします



### 【地域や社会の取り組み】

- 地域や企業でこころの健康づくりを考える機会を作ります。
- 地域開催のイベントでは、こどものスポーツの機会を増やします。  
【Ⅱ-2より再掲】
- 近隣、顔見知り同士、顔を合わせたらあいさつをします。【Ⅲ-1より再掲】



### 【市の取り組み】

| 取り組み内容  | 実施部署           | 連携部署・機関 |
|---|----------------|---------|
| こころの健康・うつ病やこころの病に関する正しい知識の啓発、相談窓口などを情報提供します。<br>【Ⅲ-1より再掲】 | 健康推進課<br>母子保健課 | -       |
| 効果的なストレス対処法や、良質な睡眠をとるための工夫を周知します。【Ⅲ-1より再掲】                | 健康推進課          | -       |
| 養護教諭、教員と協力し、親子の結びつき、生命の大切さについて、普及啓発を行います。【Ⅱ-2より再掲】        | 母子保健課          | 指導課     |

| 取り組み内容   | 実施部署   | 連携部署・機関                        |
|--|--|--------------------------------|
| <p>体を動かす、趣味を楽しむ、社会参加をするための環境を整備します。【Ⅲ-2 より再掲】</p>                  | <p>生涯スポーツ課<br/>社会教育課<br/>公民館<br/>図書館<br/>公園緑地課<br/>都市計画課</p> | <p>-</p>                       |
| <p>自然とふれあう場の整備と周知を推進します。</p>                                       | <p>生活環境課<br/>佐倉の魅力推進課<br/>公園緑地課<br/>都市計画課</p>                | <p>-</p>                       |
| <p>楽しく生きがいのあるライフスタイルづくりを支援します。</p>                                 | <p>高齢者福祉課<br/>社会教育課</p>                                      | <p>公民館<br/>図書館<br/>社会福祉協議会</p> |
| <p>小学校で、生命を大切にし、身近な人々との交流や自分に自信をもって生活できるよう努めます。<br/>【Ⅱ-2 より再掲】</p> | <p>指導課</p>   | <p>-</p>                       |

## IV-2 自殺予防のための地域づくり

### 現状と課題

自殺は、「生きることの阻害要因（失業、多重債務、生活困窮、心身の健康問題など）」が「生きることの促進要因（自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力など）」を上回り、問題が複雑化することで、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれたプロセスとして捉える必要があります。自分や家族、友人など誰にでも起こりうる身近な問題であると考えられます。

佐倉市では、悩みを抱え、いつもと違う様子がある時に、サポートする役割である「ゲートキーパー」の養成を推進してまいりました。

人は、さまざまな悩みを抱えることで、精神面だけでなく、身体や日常行動に影響を起すことがあります。いつもと違う様子（自殺の危機を示すサイン）に気づき、対応することで自殺予防につなげていくことが必要です。

令和4年度市民健康意識調査では、ゲートキーパーについて聞いたことがある人が減少しており、ゲートキーパーの周知に課題があります。

今後は、引き続きゲートキーパーの養成と知識の普及をより一層推進します。また、保健・福祉・産業・雇用・教育などの関連部署だけでなく、消防や警察、企業や地域で活動している団体などの市内外のネットワークづくりを進めることで、総合的かつ効果的に自殺対策を推進します。

### ～めざす姿～

お互いを気にかける地域づくりで、ゲートキーパーの輪を広げていきましょう！

### 数値目標

| No. | 目標項目   | 目標値<br>(R17年度) | 現状値<br>(R4年度) |
|-----|--|----------------|---------------|
| 1   | 自殺予防週間や自殺対策強化月間について市民の3人に2人以上が聞いたことがあるようにする  | 50.8%          | 35.6%         |
| 2   | ゲートキーパーについて市民の3人に1人以上が聞いたことがあるようにする【Ⅲ-2より再掲】 | 33.0%          | 17.8%         |



| No. | 目標項目  | 目標値<br>(R17年度) | 現状値<br>(R4年度) |
|-----|---|----------------|---------------|
| 3   | 悩みを抱える人が相談を受けられる、24時間365日の無料電話相談(よりそいホットライン)などについて、市民の3人に2人以上が聞いたことがあるようにする     | 79.1%          | 74.1%         |
| 4   | 悩みを抱える人が相談を受けられる、SNSを活用した相談(生きずらびっと、こころのホットチャットなど)について、市民の3人に2人以上が聞いたことがあるようにする | 66.0%          | 45.9%         |
| 5   | 市民や市民に関わる人を対象としたゲートキーパー養成研修を実施する  | 年2回以上          | 年2回以上         |
| 6   | 社会参加している高齢者の割合(男性)<br>【Ⅲ-1より再掲】   | 80.0%          | 49.0%         |
|     | 社会参加している高齢者の割合(女性)<br>【Ⅲ-1より再掲】   | 80.0%          | 52.7%         |
| 7   | 自殺者の減少(人口10万人あたり)   | 13.01人         | 15.94人        |

## 目標に向けた取り組み



### 【市民の取り組み】

- 自殺予防週間や自殺対策強化月間について、理解を深めます。
- 電話相談やSNS相談など相談先について知り、必要に応じて利用します。
- ゲートキーパー養成研修に積極的に参加します。【Ⅲ-2再掲】
- 命の大切さについて考えて、自分や周りの人を大切にします。



### 【地域や社会の取り組み】

- 住民同士がお互いに声をかけあい、悩んでいる人をサポートします。  
【Ⅲ-1より再掲】
- 地域や企業でゲートキーパー養成研修に参加します。



## 【市の取り組み】

| 取り組み内容   | 実施部署                                | 連携部署・機関            |
|--|-------------------------------------|--------------------|
| 自殺対策強化月間（3月）、自殺予防週間（9/10～9/16）について、積極的な普及啓発を行います。    | 健康推進課                               | 図書館                |
| 相談先を周知し、適切な支援につなげます。                                 | 健康推進課                               | 自治人権推進課<br>社会福祉協議会 |
| ゲートキーパーの役割を担う人材養成と、普及啓発を行います。【Ⅲ-2より再掲】               | 健康推進課                               | 人事課                |
| 「佐倉市自殺対策庁内連絡会議」を開催し、関係各課や関係機関と連携を図り、自殺対策について進めていきます。 | 健康推進課                               | -                  |
| 保健所・警察・消防、企業・地域の活動団体などと自殺対策に関する情報共有・連携を図ります。         | 健康推進課                               | -                  |
| 身近に自死を経験した人に対し、遺族の支援について周知します。                       | 健康推進課                               | -                  |
| 若者から高齢者まで、悩みを抱えた人が、孤立しないように居場所づくりをすすめます。             | こども政策課<br>こども保育課<br>社会福祉課<br>高齢者福祉課 | 社会福祉協議会            |
| 男女平等参画推進センターミウズで、女性のための相談を実施します。                     | 自治人権推進課                             | -                  |
| 精神障害者相談事業を実施し、精神保健福祉士がアドバイザーします。                     | 障害福祉課                               | -                  |

## IV-3 生きるにつながる支援対策の充実

### 現状と課題

日本の自殺者数は、令和元年までは減少していましたが、コロナ禍に入った令和 2 年から上昇しています。特に、若者や女性の自殺死亡率の上昇が大きく、令和 3 年も高い水準にとどまっています（令和 4 年「自殺対策白書」）。佐倉市でも、女性の自殺者数や 30 代以下の若年層の自殺者数が上昇しています。

佐倉市では、自殺対策としてハイリスク層（※）を中心に具体的な相談支援や包括的な支援を推進してまいりました。

重点的に取り組むべき対象を、「高齢者」「生活困窮者」「勤務・経営に関する問題を抱えた者」「児童・生徒」「妊娠期から産後・子育て世代にあたる者」「性的マイノリティ」とし、引き続き庁内外での連携と包括的な支援を行い、自殺に追い込まれる人を減少できるよう取り組みを推進していきます。

#### （※）ハイリスク層について

自殺者の分析から、「高齢者」「生活困窮者」「勤務・経営」の問題が要因となる自殺が多く、ハイリスク層であることがわかっています。（JSCP【いのち支える自殺対策推進センター】：地域自殺実態プロファイル 2022）

### ～めざす姿～

連携と包括的な対応で、悩みを抱える人を支援しましょう！

### 数値目標

| No. | 目標項目  | 目標値<br>(R17 年度) | 現状値<br>(R4 年度) |
|-----|---|-----------------|----------------|
| 1   | 自殺者の減少（人口 10 万人あたり）<br>【IV-2 より再掲】  | 13.01 人         | 15.94 人        |
| 2   | 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合【Ⅲ-1 より再掲】   | 9.4%            | 12.2%          |
| 3   | 悩みを抱える人が相談を受けられる、24 時間 365 日の無料電話相談（よりそいホットライン）などについて、市民の 3 人に 2 人以上が聞いたことがあるようにする<br>【IV-2 より再掲】 | 79.1%           | 74.1%          |

| No. | 目標項目   | 目標値<br>(R17年度) | 現状値<br>(R4年度) |
|-----|--|----------------|---------------|
| 4   | 悩みを抱える人が相談が受けられる、SNS を活用した相談（生きずらびっと、こころのホットチャットなど）について、市民の3人に2人以上が聞いたことがあるようにする【IV-2より再掲】 | 66.0%          | 45.9%         |

## 目標に向けた取り組み



### 【市民の取り組み】

- 自分や周囲の人が困っていたり、悩んでいたりしたら、早めに行政機関や専門機関に相談します。
- 児童・生徒が困ったときには、自らSOSが出せるようにします。
- 命の大切さについて考えて、自分や周りの人を大切にします。【IV-2再掲】



### 【地域や社会の取り組み】

- 住民同士がお互いに声をかけあい、悩んでいる人をサポートします。  
【III-1より再掲】
- 子育て中の親子を孤立させないよう地域で声をかけあいます。【II-1再掲】
- 地域で子育て世代、こども、高齢者などを見守ります。



### 【市の取り組み】

| 取り組み内容  | 実施部署           | 連携部署・機関         |
|---|----------------|-----------------|
| こころの健康相談や電話相談、訪問指導を実施します。   | 健康推進課          | -               |
| こころの健康・うつ病やこころの病に関する正しい知識の啓発、相談窓口などを情報提供します。<br>【III-1より再掲】                                   | 健康推進課<br>母子保健課 | -               |
| 医療機関・関係各課・関係機関と連携し支援を要する人に、迅速に対応します。  | 健康推進課          | -               |
| ゲートキーパーの役割を担う人材養成と、普及啓発を行います。【III-2より再掲】  | 健康推進課          | 人事課             |
| 「佐倉市家庭等における虐待・暴力対策ネットワーク」により、関係各課・関係機関と連携して支援を行います。（児童虐待防止ネットワーク・高齢者虐待防止ネットワーク・障害者虐待防止ネットワーク） | こども家庭課         | 高齢者福祉課<br>障害福祉課 |

| 取り組み内容   | 実施部署         | 連携部署・機関 |
|--|--------------|---------|
| 高齢者への支援  |              |         |
| 高齢者の健康・介護問題などの相談体制の充実を図ります。  | 高齢者福祉課       | -       |
| 家族で介護をしている者が、悩みを共有・相談したり、情報交換を行うことで、介護負担を軽減します。                                  | 高齢者福祉課       | -       |
| 生活困窮者への支援  |              |         |
| 自立相談支援・就労準備支援・家計相談などの生活困窮者への自立支援を促進します。  | 社会福祉課        | 社会福祉協議会 |
| 多重債務者へ債務整理などの助言を行う専門機関を紹介します。  | 自治人権推進課      | -       |
| 経済的理由により就学困難な児童、生徒に対し、給食費、学用品などを支援します。   | 学務課          | -       |
| 生活困窮者などに対する国民健康保険税、年金保険料の減免や免税制度について周知します。                                       | 市民課<br>健康保険課 | -       |
| 市民税及び国民健康保険税の納付が困難な方に対しては、納税緩和制度を周知するとともに、早めの納付相談を促して、生活困窮者の実情を踏まえた納付計画の指導を行います。 | 債権管理課        | -       |
| 生活困窮が差し迫る場合には、社会福祉協議会などと連携をし、善意銀行や生活一時資金貸付事業の周知・案内をします。                          | 社会福祉課        | -       |
| 勤務・経営に関する問題を抱えた者への支援   |              |         |
| 事業所や商工会議所などに向けて、ストレス対処などのメンタルヘルスに関する情報提供を行います。                                   | 健康推進課        | -       |
| 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育  |              |         |
| 市内小中学校で、SOSの出し方に関する教育をできる体制を整えます。  | 指導課          | -       |
| 大人がこどものSOSを察知のうえで受け止めて、どのように適切な支援につなげるか、啓発を進めます。                                 | 指導課          | 健康推進課   |
| いじめ防止対策事業や教育相談などを実施し、児童生徒だけでなく、保護者に対しても相談先情報の周知を図ります。                            | 指導課          | 教育センター  |

| 取り組み内容   | 実施部署                      | 連携部署・機関 |
|--|---------------------------|---------|
| 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育  |                           |         |
| 長期休業明け前後の自殺予防の取り組みの実施をします。   | 指導課                       | 健康推進課   |
| 妊娠期から産後・子育て期にあたる者への支援  |                           |         |
| 伴走型相談支援体制を充実させ、医療機関や関係機関と連携し、支援を行います。【Ⅱ-1より再掲】                             | 母子保健課                     | こども家庭課  |
| こどもの社会性の発達や発達に応じた対応についての知識の普及を行い、育てにくさを感じる保護者・乳幼児への支援を充実させます。<br>【Ⅱ-1より再掲】 | 母子保健課                     | -       |
| 子育て支援に関する情報提供、子育ての悩みに関する相談を行います。   | こども保育課<br>こども家庭課<br>母子保健課 | -       |
| 性的マイノリティへの支援   |                           |         |
| 性的マイノリティに関する、正しい理解を促進するための取り組みを行います。                                       | 健康推進課<br>自治人権推進課          | -       |