

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

佐倉市の自殺者数は近年減少してきていますが、自殺は誰にでも起こりうる身近な問題であり、依然として年に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。

自殺の背景には、健康問題、過労、倒産、失業、多重債務等の経済・生活問題、育児や介護疲れ等の家庭問題などの他、いじめや孤立などの様々な社会的な要因が複雑に関連しています。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、自殺の多くは防ぐことができる問題です。生きることの促進要因（自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等）と、阻害要因（失業、多重債務、生活困窮、心身の健康問題等）の両方向から包括的な支援を行うことで効果的に自殺対策を推進するため、平成28年に自殺対策基本法が改正され、全ての市町村に「自殺対策計画」の策定が義務付けられました。

佐倉市では自殺対策計画を、これまで行ってきた取り組みを発展させる形として、健康さくら21(第2次)計画の中でこころの分野を含む章として策定し、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と、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、佐倉市の自殺対策計画として3つの取り組みとしました。

【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. 妊娠期から産後・子育て期に当たる者への支援
5. 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育



IV-3 生きるにつながる支援体制の充実

◆主な課題

平成29年度に行われた市民健康意識調査や自殺総合対策大綱（※1）、自殺総合対策推進センター（※2）の分析から自殺対策の主な課題として以下のような傾向がみられており、次の5点が主な課題としてあげられました。

- ・佐倉市の自殺者数は減少傾向にあるが、依然として20人から30人前後の人が、自らの命を絶つという深刻な事態は続いている。
- ・佐倉市では、高齢者、生活困窮者、勤務・経営問題に関係する自殺が多い。
- ・国をあげて、若年層の自殺対策が課題となっており、児童・生徒についてはSOSの出し方に関する教育への取り組みを推進していく必要がある。
- ・こころの健康づくりに重要な、睡眠による休養が十分に取れていない人が多い。
- ・ゲートキーパー（※3）について知らない人が多い。

※1 自殺総合対策大綱（平成29年7月25日閣議決定）

自殺対策基本法に基づき、政府が推進する自殺対策の指針。この中で、「平成38年までに、人口10万人あたりの自殺者数を平成27年と比べて30%以上減少させる」と明記されている。

※2 自殺総合対策推進センター

平成28年4月に改正された自殺対策基本法の新しい理念と趣旨に基づき、地方公共団体に対して、地域自殺実態プロファイル（各地域の自殺実態の詳細分析）や地域自殺対策政策パッケージ（自殺対策で実施されることが望ましい施策）を作成し、地域レベルの自殺対策についての実践的な取り組みへの支援強化をする役割を持つ。

※3 ゲートキーパー

ゲートキーパー（和訳：門番）とは、悩んでいる人を“命を絶つ道”へ向かわせないために、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

IV-1

こころの健康づくり

～こころの健康について理解を深め、心身の健康を保とう

めざすべき姿

ストレスと上手く付き合い、こころもメンテしよう！

趣旨

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。

平成 29 年度市民健康意識調査では、ストレスを感じている人の割合は 6 割となっています。ストレスの理由を世代別にみると、50 代までの全世代で、仕事・勉強が一番多く、次いで学校・職場での人間関係となっています。70 代以降では自分の健康上の問題が最多となっています。

また、睡眠による休養が取れていない人の割合は 40 代以降から増えていきます。しかし若い世代でも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（睡眠指針 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。特に、寝付けない、熟眠感が無い、疲れているのに眠れない等の症状は、こころの病の症状として現れることがあり、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。うつ病は自殺との関連も高いことが、今までの分析から分かっています。自分に合ったストレス解消法や正しい睡眠習慣を身につけて、こころの健康づくりをすすめていきましょう。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

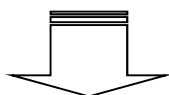
- こころの健康の重要性と、正しい知識を普及啓発します。
- ストレスの解消方法について知識を広めます。
- 睡眠による休養が十分にとれている人を増加させます。
- 生命を尊重し、自分のこころとからだを大切にすることを増やします。
（【再掲】Ⅱ-4 思春期）

◆市民が取り組むこと

- ストレスを上手に解消します。
- 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。
- 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。（【再掲】Ⅱ-4 思春期）

◆地域や社会が取り組むこと

- 地域や企業でこころの健康づくりの講習会を開きます。
- 近隣・顔見知り同士、顔を合わせたらあいさつをかわします。（【再掲】Ⅱ-4 思春期）



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

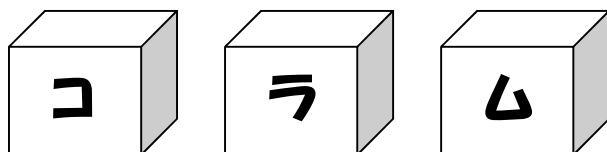
- 自分に合った気分転換方法を見つけ、積極的にストレスを解消しましょう。
- 睡眠による休養を十分にとりましょう。
- 市が主催する講演会に参加するなど、こころの健康に関心をもち、うつ病やこころの病について理解しましょう。
- 家族や仲間との交流を深め、悩んだときに相談できる関係を築きましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- こころの健康に関する正しい知識の啓発、相談窓口等を情報提供します。（出前健康講座、講演会、広報、ホームページ、リーフレット）
- 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。（出前健康講座、講演会、広報、ホームページ、リーフレット）
- 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に努めます。（保健授業の協働実施）
（【再掲】Ⅱ-4 思春期）

市役所関係課・関係機関では、こんなことに取り組みます！

- からだを動かす、趣味を楽しむ、社会参加をするための環境を整備します。
（生涯スポーツ課、社会教育課、公民館、図書館、公園緑地課、都市計画課）
- 自然とふれあう場の整備と周知を推進します。
（生活環境課、産業振興課、公園緑地課、都市計画課）
- 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。
（高齢者福祉課、社会教育課、公民館、図書館、社会福祉協議会）
- 小学校で、生命を大切に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。（指導課 【再掲】Ⅱ-4 思春期）



自分の変化を感じ取りましょう



こころの健康を保つためには、自分の変化に気が付くということも必要です。こんなサインが出ていたら、早めに対策を行いましょう。

＜感情面＞	＜意欲面＞	＜身体面＞
気分が沈む、 涙もろくなる、 不安になる、 自分などいない方が 良いと考える	やる気がでない、 集中力・行動力・決断力 の低下、 記憶力の低下、 興味・関心がなくなる	不眠、全身の倦怠感、 食欲不振、体重減少、 頭痛、耳鳴り、めまい、 吐き気、味覚異常、腹痛、 便秘、下痢、性欲減退

メンタルヘルス サポートサイトのご紹介

- UTU-NET (うつネット) <http://www.utu-net.com/>
 UTU-NET (うつネット) は「うつかもしれないと思っても、なかなか人には相談できない」という方々の声にこたえて、一般社団法人日本うつ病センター (JDC) がうつ病に関する詳細な情報提供を目的として運営する公式ホームページです。
- こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>
 「こころの耳」はインターネットによる情報提供の窓口です。
 - ・相談窓口案内
 - ・セルフチェック
 - ・事例紹介・Q&A・動画
 - ・ストレスチェック制度
 などを紹介しています。

相談窓口案内



働く人の
「こころの耳電話相談」

☎ 0120-565-455

月曜日・火曜日 17:00~22:00
土曜日・日曜日 10:00~16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

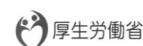


働く人の
「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

24時間受付/1週間以内に返信します
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局
厚生労働省からの委託を受けて運営しています



IV-1 こころの健康づくりの現状と目標

No.	目標項目		策定時の値 (H24)	策定時の目標値 (H34)	現状値 (H29)	達成度 ※	新たな目標値 (H34)
1	ストレスを解消できている人の割合	成人	50.6%	60.0%	62.6%	◎	70.0%
		中・高校生	49.1%	60.0%	54.7%	○	70.0%
2	睡眠による休養が十分とれていない人の割合		21.1%	15.0%	18.0%	○	15.0%
3	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		—	9.4%	11.2%	—	減少
4	一生のうちうつ病になる頻度を知っている人の割合		57.2%	100%	59.2%	△	70.0%
5	夜10時までに就寝する幼児・小学生の割合（【再掲】Ⅱ-2健康管理）	幼児	93.5%	100%	97.5%	○	増加
		小学生	94.1%	100%	90.4%	▼	増加
6	父親や母親と「よく話したり遊んだりしている」小学生の割合	小学生 男子 父親	58.3%	100%	61.7%	○	増加
		小学生 男子 母親	82.1%	100%	89.3%	○	増加
		小学生 女子 父親	57.1%	100%	65.8%	○	増加
		小学生 女子 母親	82.9%	100%	92.1%	○	増加
7	「あまり家族と話さない・話す機会がない」という中・高校生の割合	中学生 男子	15.5%	0%	12.7%	○	減少
		中学生 女子	7.0%	0%	12.5%	▼	減少
		高校生 男子	24.9%	0%	17.9%	○	減少
		高校生 女子	12.2%	0%	8.8%	○	減少
8	学校や家庭を楽しんでいる中・高校生の割合	中学生 家族と過ごすのが楽しい	82.5%	100%	85.7%	○	増加
		中学生 学校に楽しく通っている	59.4%	100%	66.4%	○	増加
		高校生 家族と過ごすのが楽しい	75.7%	100%	82.6%	○	増加
		高校生 学校に楽しく通っている	38.8%	100%	56.3%	○	増加

※達成度

「◎」…現状値が目標値に達した 「○」…現状値が目標値に達していないが改善が見られた

「△」…現状が変わらない 「▼」…現状値が悪化している 「—」…現時点では評価できない

IV-2

自殺予防のための地域づくり

～悩んでいる人を地域で支えるネットワークを広げよう！

めざすべき姿

こころサポーター（ゲートキーパー）の輪を広げていこう

趣旨

自殺について、多くの人は自分とは関係がないと考えがちです。しかし実際は、「生きることの阻害要因（失業、多重債務、生活困窮、心身の健康問題等）」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、危機回避能力等）」を上回り、問題が複雑化することで、自殺は自分や家族、友人など誰にでも起こりうる身近な問題であることを認識する必要があります。

死にたいと考えている人は、こころの中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良、自殺をほのめかす言動等、何らかの自殺の危険を示すサインを発している場合が多いとされています。このため周囲の人が自殺のサインに気づき、対応することで自殺予防につなげていく必要があります。この役割を持つのが「ゲートキーパー」であり、悩んでいる人を地域で支援していく人材育成を進めていきます。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等との庁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。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

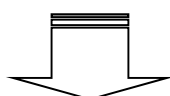
- 自殺予防週間・自殺対策強化月間について啓発し、併せて「よりそいホットライン」（24時間365日無料電話相談事業）の周知をします。
- ゲートキーパーを養成することにより、認知度を高め、その活動から自殺者数を減少させます。
- 庁内外のネットワークを構築し、悩みを抱えた人の支援を強化します。
- 悩みを抱えた人が、孤立化しないように居場所づくりをすすめます。

◆市民が取り組むこと

- 自殺予防週間、自殺対策強化月間について理解を深めます。
- 「よりそいホットライン」（24時間365日無料電話相談事業）について理解し、必要に応じ利用します。
- ゲートキーパー養成研修に積極的に参加します。

◆地域や社会が取り組むこと

- 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。
- 地域や企業でゲートキーパー養成講座に参加します。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

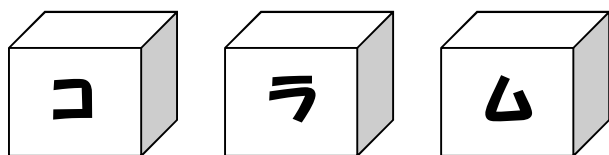
- 自殺の現状や、自殺対策について関心を持ちましょう。
- 悩んだ時には、一人で悩みを抱え込まず、早めに各種相談を利用しましょう。
- 家族や地域の人々、同僚などとの交流を深め、悩んだときに相談できる関係を築きましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 自殺対策強化月間（3月）、自殺予防週間（9/10～9/16）について、積極的な普及啓発に取り組みます。
（講演会、広報、ホームページ、庁舎内、図書館、JRギャラリー、商工会議所等）
- 「よりそいホットライン」（24時間365日無料電話相談事業）について周知します。（広報、ホームページ、リーフレット）
- 自殺予防のために、早期に自殺のサインに気づき、必要に応じて専門機関等へつなぐゲートキーパーの役割を担う人材養成に取り組みます。
（ゲートキーパー養成研修：職員、民生委員・児童委員、ケアマネージャー、地域包括支援センター職員、教職員、各種相談員、一般住民）
- 「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。
- 保健所・警察・消防、企業・地域の活動団体等と自殺対策に関する情報共有・連携を図ります。（自殺対策庁内連絡会議、印旛地域職域推進協議会への参加）
- 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。

市役所関係課・関係機関では、こんなことに取り組みます！

- ゲートキーパー養成研修を開催し、自殺予防の推進に資する職員を養成します。（人事課）
- 自殺対策強化月間、自殺予防週間に合わせて、生きる支援に関連する図書を配置するなど普及啓発に取り組みます。（図書館）
- 若者から高齢者まで、悩みを抱えた人が、孤立化しないように居場所づくりをすすめます。
（子育て支援課、児童青少年課、社会福祉課、高齢者福祉課、社会福祉協議会）
- 法律・人権・行政相談や心配ごと相談の事業を周知し、適切な支援につなげます。（自治人権推進課・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スします。（障害福祉課）



「ゲートキーパー」って何？

ゲートキーパー（和訳：門番）は、悩んでいる人を“命を絶つ道”へ向かわせないために、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や友人が「いつもと違う」と気づいたら、まずは声をかけることから始めてみませんか？

こころの不調は早めの気づきと孤立させないことが肝心です。周囲の人が「元気がない、口数が減る、身体の不調を訴える、外出しなくなる」等、その人のちょっとした変化や異変に気づき、悩んでいることをさりげなく尋ねる、気にかけていることを伝える等、見守っていくことが、とても大切です。

よりそいホットラインについて

暮らしの中で困っていることや気持ちや悩みを聞いてほしい方の相談先です。24時間無料の電話相談やインターネットでの匿名相談などもあります。フリーダイヤルで全国どこからでも利用できます。



IV-2 自殺予防のための地域づくりの現状と目標

No.	目標項目	策定時の 値 (H24)	策定時の 目標値 (H34)	現状値 (H29)	達成度 ※	新たな 目標値 (H34)	
新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	-	-	30.8%	-	50.8%	
新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	-	-	18.5%	-	28.5%	
新3	悩みを抱える人が24時間365日の無料電話相談「よりそいホットライン」等について市民の3人に2人以上が聞いたことがあるようにする	-	-	58.6%	-	63.6%	
新4	様々な職種を対象としたゲートキーパー研修を実施する	-	-	年1回		年1回以上	
新5	〔再掲〕社会参加している高齢者の割合 (Ⅲ-3 身体活動・運動6)	男性	42.0%	80.0%	60.4%	○	-
		女性	58.9%	80.0%	61.8%	○	-
6	自殺者の減少 (人口10万人当たり)	26.11人 ※1	19.52人	15.61人 ※2	○	13.01人 ※3	

※1：平成23年警視庁自殺統計原票

※2：佐倉市におけるH27～29の自殺死亡率の平均値（厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」）

※3：自殺総合対策大綱では、平成38年までに自殺死亡率を30%以上減少させるとしており、佐倉市では10.93人となるが、今回の計画は平成34年までのためその時点の人数を目標値とした

※達成度

「◎」…現状値が目標値に達した

「○」…現状値が目標値に達していないが改善が見られた

「△」…現状が変わらない

「▼」…現状値が悪化している

「-」…現時点では評価できない

IV-3

生きるにつながる支援体制の充実

～誰も自殺に追い込まれない佐倉を目指して

めざすべき姿

支援の連携で、自殺に追い込まれる人を救おう！

趣旨

佐倉市における自殺者の分析から、「高齢者」「生活困窮者」「勤務・経営」の問題が絡んでの自殺が多くハイリスク層であることが明らかになりました。（自殺総合対策推進センター：地域自殺実態プロファイル 2017）

また、日本の自殺者数は減少していますが、30代以下の若年層の自殺の割合が先進国の中でも高く、減少率も低いこと（H30 自殺対策白書）や、妊娠中から産後1年未満の女性の死因として、自殺が最も多い（成育医療センター調査）現状があります。平成29年度市民健康意識調査でも、30代から50代で子育て・教育問題でのストレスを感じている割合が多い状況となっています。

このことから、佐倉市の自殺対策として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」「妊娠期から産後・子育て世代にあたる者」「児童・生徒」とします。

これらの人々に対し、予防的支援から具体的な相談支援、問題が複雑化した時の連携対応まで包括的に対応し、自殺に追い込まれる人を減少させていきます。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

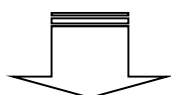
- 自殺のハイリスク層に特化した支援を行います。
- 相談体制の充実を図ります。
- 企業等においてこころの健康づくり・自殺対策について周知啓発をすすめます。（商工会議所・工業団地との連携）
- 産後うつ等の早期発見・支援のために、医療機関との連携を図ります。（Ⅱ-1 妊娠・出産・周産期再掲）
- 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育を推進します。

◆市民が取り組むこと

- 自分や周囲の人が困っていたり悩んでいたら、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。

◆地域や社会が取り組むこと

- 住民同士がお互いに声を掛け合い、悩んでいる人をサポートします。
- 地域で子育て世代、子供、高齢者を見守ります。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 問題が複雑化する前に、誰かに相談してみましよう。
- 子どもの頃から自分と他人の命を大切にする気持ちを育みましよう。
- 地域で暮らす人に積極的に声をかけていしましよう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- ころの健康相談や電話相談、訪問指導を実施します。
(精神科医・カウンセラーによるころの健康相談、電話相談、訪問指導等)
- ころの健康に関する正しい知識の啓発、相談窓口等を情報提供します。(出前健康講座、講演会、広報、ホームページ、リーフレット)
- 育児ストレス・産後うつ等に対して、一人ひとりの状況に合わせた対応を行い、安心して子育てができるように支援します。
(妊娠届出・転入時別冊交換時の妊婦面接、産婦健康診査、乳児相談、幼児健診、妊産婦・乳幼児家庭訪問、電話相談等)
- 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。(ころの相談、訪問指導、電話相談、母子保健事業、他課の相談)

市役所関係課・関係機関では、こんなことに取り組みます！**【高齢者への支援】**

- 高齢者の健康・介護問題等の相談体制の充実を図ります。(高齢者福祉課)
- 家族介護している者が、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・家計相談支援等の生活困窮者への自立支援を促進します。(社会福祉課)
- 多重債務者へ債務整理等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、学用品費等を支援します。(学務課)
- 生活困窮者に対する国民健康保険税、年金保険料の減免や免除制度について周知します(市民課、健康保険課)
- 市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。(収税課)

- 生活困窮が差し迫る場合には、善意銀行や生活一時資金貸付事業の周知をします。(社会福祉協議会)

【勤務・経営に関する問題を抱えた者への支援】

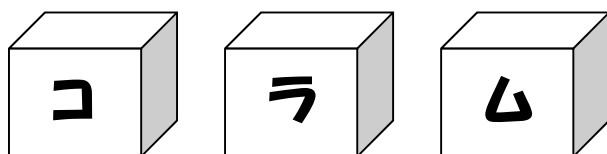
- ワークライフバランスについてポスター等で啓発していきます。(産業振興課)

【妊娠期から産後・子育て期にあたる者への支援】

- 産後ケア事業、ママのこころの相談等を実施します。(子育て支援課)
 (【再掲】Ⅱ-1 妊娠・出産・周産期)
- 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。(子育て支援課、児童青少年課、健康増進課)

【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)
- いじめ防止対策事業や教育相談等を実施し、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)



自殺に至る原因は1つではない

現代は、社会が多様化する中で私たちの周りで起こる問題は、複雑化、複合化しています。自殺の背景には、精神的な病気だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめ、孤立、健康問題など、様々な原因（問題）があります。その問題が絡み合う中で、生きていても役に立たないという役割の喪失感、与えられた役割に対する過剰な負担感から、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥り、自殺に追い込まれてしまいます。このような危機は、誰にでも起こり得るものです。

悩んだ時は相談しましょう

行政機関や各種団体では、育児、教育、勤労、経済、健康、障害、介護、家族問題、法律など、様々な相談を行っています。また、一つの機関で対応できない時は、各機関が連携をとって対処しています。

困ったことが起きたときは、一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。それでも解決しない場合は、専門機関に相談してみましょう。



