

袋井市自殺対策計画

概要版

～ 誰も自殺に追い込まれることのない 袋井市を目指して ～

1 計画策定の趣旨等

● 計画策定の趣旨

平成18年に国において、自殺対策の強化を目的とした「自殺対策基本法」が制定されました。さらに、平成28年4月には同法が改正され、第13条の規定により、都道府県及び市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられ、静岡県では、平成30年3月に既存計画を見直し、「第2次いのちを支える“ふじのくに”自殺総合対策行動計画」を策定しました。

自殺を取り巻く社会情勢の変化や、国や県の動向を踏まえ、自殺対策を「生きることの包括的な支援」として、総合的かつ効果的に推進することを目的に「袋井市自殺対策計画」を策定します。

● 計画の位置付け



● 計画の期間

計画の期間は、2019(平成31)年度から2022年度までの4年間とします。

2 基本理念

かけがえのない“いのち” 誰もが生きる喜びを感じられるまち

自殺対策は「生きることの阻害要因を減らす」ことに加え、「生きることの促進要因を増やす」取組でもあることから、全ての市民が、自分らしく生きることに希望を持てるよう、地域のつながりや支え合いの中で、誰もが安心して暮らすことができるまちづくりを進める必要があります。

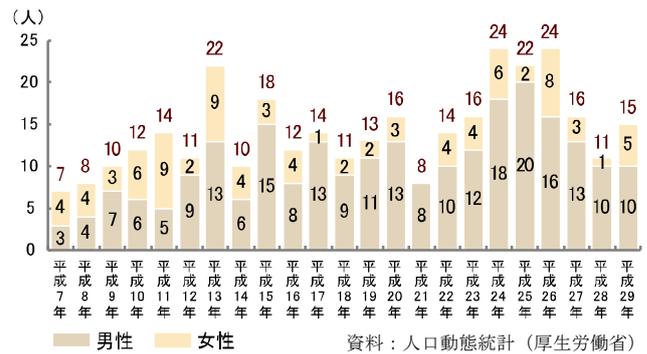
本市では、基本理念を「かけがえのない“いのち”誰もが生きる喜びを感じられるまち」とし、市民一人ひとりが、いのちの尊さを理解し、生きることに喜びを感じられる地域社会の実現を目指します。

平成31(2019)年3月
袋 井 市

3 袋井市における自殺の現状（地域自殺実態プロフィールから）

● 自殺者数の推移

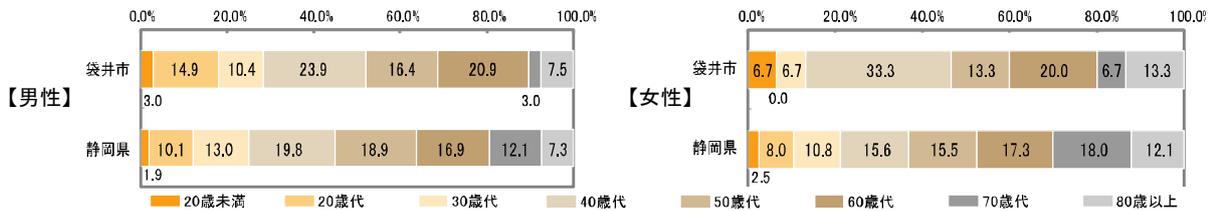
- 平成7年以降は年々増加傾向にあったが、平成26年をピークに減少に転じ、平成28年には大幅に減少したものの、平成29年には15人と再び増加しています。
- 性別で見ると、平成12年以降は女性に比べ男性が非常に多くなっています。



● 自殺者の年齢構成

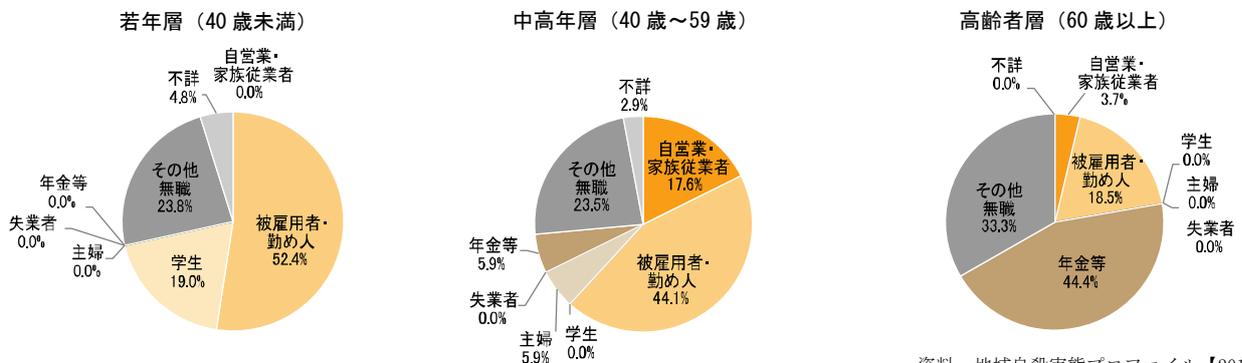
男女ともに40歳代、60歳代の割合が高く、静岡県に比べても高い。

性別自殺者の年齢構成（平成25年～平成29年）



● 職業別自殺者数の状況

- 若年層（40歳未満）及び中高年層（40歳～59歳）ともに、「被雇用者・勤め人」の割合が40%を超えています。
- 高年齢層（60歳以上）では、「年金等受給者」の割合が44.4%と高くなっています。



● 自殺の原因・動機

- 「健康問題」が46.2%と最も高く、次いで「勤務問題」の30.8%となっている。全国・県と比較すると、男性で「勤務問題」の割合が全国・県に比べ高くなっています。

| | | 家庭問題 | 健康問題 | 経済・生活問題 | 勤務問題 | 男女問題 | 学校問題 | その他 | 不詳 | 総数 |
|----|------|----------|--------|---------|-------|-------|------|-------|-------|-----|
| 総数 | 袋井市 | 人数 1人 | 6人 | 2人 | 4人 | 1人 | 0人 | 1人 | 3人 | 13人 |
| | | 割合 7.7% | 46.2% | 15.4% | 30.8% | 7.7% | 0.0% | 7.7% | 23.1% | — |
| | 県割合 | 16.2% | 38.7% | 15.9% | 11.3% | 4.6% | 0.9% | 7.5% | 35.8% | — |
| | 全国割合 | 14.9% | 50.7% | 16.2% | 9.4% | 3.6% | 1.6% | 5.5% | 25.2% | — |
| 男性 | 袋井市 | 人数 1人 | 2人 | 1人 | 4人 | 1人 | 0人 | 1人 | 2人 | 9人 |
| | | 割合 11.1% | 22.2% | 11.1% | 44.4% | 11.1% | 0.0% | 11.1% | 22.2% | — |
| | 県割合 | 16.1% | 32.9% | 19.1% | 13.4% | 4.4% | 1.3% | 8.2% | 36.3% | — |
| | 全国割合 | 13.7% | 43.0% | 20.7% | 12.0% | 3.3% | 1.7% | 5.8% | 26.7% | — |
| 女性 | 袋井市 | 人数 0人 | 4人 | 1人 | 0人 | 0人 | 0人 | 0人 | 1人 | 4人 |
| | | 割合 0.0% | 100.0% | 25.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 25.0% | — |
| | 県割合 | 16.4% | 56.0% | 6.3% | 5.0% | 5.0% | 0.0% | 5.7% | 34.6% | — |
| | 全国割合 | 17.7% | 68.0% | 5.9% | 3.4% | 4.4% | 1.2% | 4.9% | 21.6% | — |

4 袋井市の自殺対策の課題

ライフステージに応じた取組の推進と重点化

自殺に至る原因や背景は、ライフステージにより異なることが考えられるため、それぞれのステージにおける問題に応じた取組を進める必要があり、多様な視点で「生きることの促進要因」を増やすことで、自殺のリスクを低下させる取組が必要です。

また、本市では、若年層・中高年層では「被雇用者・勤め人」の割合が高いことから、職場におけるメンタルヘルス対策や精神科医療機関等との連携等が求められます。

子どものいのちを守る教育の推進

本市における20歳未満の自殺者数は、全国や静岡県と比べて高くはありませんが、子どもの時の体験は、生涯を通じた生きる基礎づくりという視点からも重要な意味を持つため、子どもへのいのちを守る教育は、生涯を通じた自殺対策の取組につながります。

今後は、子どもがよりSOSを出し易いように支援していくことが必要であるとともに、子どもの自己有用感を高める取組により、子どもたちが自分らしく、心身ともに健やかに成長できる環境をつくることが重要です。

支え合い、声を掛け合う地域づくり

自殺の危険性が高まっている人の早期発見、早期対応を図るため、周囲の声掛けや見守りなど、危機に陥った場合に援助を求めやすい環境や体制をつくる取組が重要です。そのためには、ゲートキーパー研修の積極的な実施や自殺対策に関する情報の周知・啓発が求められ、身近な圏域における助け合いや支え合いが必要です。

市民一人ひとりが、自殺に追い込まれるという危機は「誰でも起こり得る危機」であるということを理解し、支え合い、声を掛け合う地域をつくる必要があります。

適切につなぐ体制づくりと人材育成

自殺に至る原因（危機要因）は多岐にわたるため、様々な悩みを抱える市民の相談に対し、ワンストップで対応できる「総合相談窓口」等を通じて、適切な相談機関や専門機関につなげるなど、問題や悩みの解決が図られるよう、関連する分野の機関や団体と連携して取り組む体制の強化が必要です。

また、ゲートキーパーの育成など、いのちを守るセーフティネットとして、自殺対策を支える人材育成が必要です。

ライフステージ別の想定される自殺の起因となるもの

○学校・進学等

進路・進学悩み／転校／友人との不和／学業不振／いじめ／教師との人間関係／不登校／ひきこもり／失恋等

○仕事・職場

就業失敗／転勤／昇進／失業／転職／業績不振／仕事疲れ／職場の人間関係／過重労働によるうつ病／パワーハラスメント

○経済・生活

生活苦／倒産／借金苦／多重債務／近隣関係の悩み

○喪失・孤独

家族や友人の死／配偶者の死／退職／子どもの結婚／閉じこもり

就学期

若年層
(40歳未満)

中高年層
(40～59歳)

高齢者層
(60歳以上)

○親子・家庭

両親の不和／親子間の不和／親のしつけ／虐待／家族の死

○夫婦・家庭

結婚／夫婦の不和／家族間の不和／産後うつ／子育ての悩み／DV（ドメスティック・バイオレンス）／介護疲れ／家族の死／ひきこもり

○心身の健康

病気／ケガ／介護疲れ／更年期／加齢による心身機能の低下

※若年層、中高年層、高齢者層の年齢区分は、地域自殺実態プロフィールによる。

5 数値目標及び主な取組指標

数値目標

自殺者数が急増した1998（平成10）年以前の数値を目標とし、2022年の自殺死亡率を2017（平成29）年と比べて、33.3%の減少となる11.6以下とし、2017（平成29）年の自殺死亡者数15人を2022年には10人以下にすることを目指します。

| 目 標 | 現状値 2017 (H29) | 目標値 2022 |
|----------------------------------|-------------------|-------------------|
| 自殺死亡率（人口10万人あたり） ※（ ）内数値は自殺者数 | 17.4 (15人) | 11.6以下 (10人以下) |

また、人口規模が小さいと自殺死亡率は変動率が大きくなりがちであることから、前述の数値目標と併せて、複数年における自殺死亡率の平均値も数値目標とします。

| 目 標 | 現状値 2013 (H25) ~2017 (H29) | 目標値 2018 (H30) ~2022 |
|-------------|-------------------------------|-------------------------|
| 5年間の平均自殺死亡率 | 20.7 | 13.9以下 |

主な取組指標

| 指標名 | 単位 | 現状値 2017 (H29) | 目標値 2022 |
|---------------------------|----|-------------------|-------------|
| 最近1年以内に自殺したいと思ったことのある人の割合 | % | 3.5 | 2.3以下 |
| 睡眠による休養がとれていない人の割合 | % | 20.2 | 15.0以下 |

その他の取組指標

| 指標名 | 単位 | 現状値 2017 (H29) | 目標値 2022 |
|--------------------------------|-----|-------------------|--------------|
| 街頭啓発キャンペーンの実施回数 | 回/年 | - | 2 |
| こころの健康啓発カードの設置箇所数 | 箇所 | 95 | 200 |
| ゲートキーパー養成数 | 人 | 198 | 500 |
| 総合相談窓口における相談件数 | 件/年 | 2,828 | 3,200 |
| TaskAruネットワーク職場見学会の参加人数 | 人 | 65 | 80 (2019年度末) |
| シルバー人材センター会員の就業率 | % | 98.5 | 100 |
| 居場所の箇所数 | 箇所 | 16 | 65 |
| 通いの場の箇所数 | 箇所 | 50 | 74 |
| 内職・職業相談における相談件数 | 件 | 326 | 継続実施 |
| 企業へのこころの健康啓発実施回数 | 回/年 | - | 16 |
| （生活困窮者）支援プランを作成し自立につながった相談者の割合 | % | 50 | 100 |
| 生後2か月以内の赤ちゃん訪問の実施率 | % | 63.7 | 70.0 |
| 子ども健康教育（こころの健康）実施回数 | 回/年 | 4 | 14 |
| 学校が楽しいと思う児童・生徒の割合 | % | 89.2 | 95.0 |
| 中学1年生における学級生活不満足群の生徒の割合 | % | 13 | 15以下 |

6 基本方針

本計画の基本理念に基づき、次の4つの基本方針を示します。

基本方針1

“生きる”喜びを感じられる環境をつくります

自殺に至る原因や背景はライフステージにより異なるが、健康・医療への支援や働く世代への支援、子育て家庭への支援、居場所づくりや高齢者の就労支援など、市民一人一人のライフステージに応じた多様な支援の取組をさらに展開していくことで、困難な出来事があっても、しなやかなこころを持って、周囲と支え合いながら暮らしていくことができる環境づくりに取り組みます。



基本方針2

悩みを抱える人に気付き、手を差し伸べます

自殺は、一部の人の問題ではなく「誰にでも起こりうる危機」であることから、自殺の問題についてあらゆる機会や場面を活用して市民に広く周知し、「我が事」として捉えてもらう取組を進めます。また、こころの健康づくりに関する普及啓発により、ストレス要因の軽減、ストレス対処などについて理解を深め、いのちや暮らしの危機に陥ったときには周りに助けを求めても良いのだという共通認識の醸成を図ります。



基本方針3

次世代を担う子どもたちの“いのち”を守ります

子どもたちが周囲に助けを求める声をあげられるよう、SOSの出し方に関する教育を国や県と連携して進めていくとともに、周囲の大人が子どものSOSを聞き漏らさず、しっかりと受け止められる体制を、地域ぐるみで整えていきます。



基本方針4

かけがえのない“いのち”を守る体制をつくります

本市にある既存のネットワークを効果的に連携させていくことで、様々な背景により引き起こされる自殺のセーフティネットを構築し、かけがえのない“いのち”を一丸となり守っていきます。



7 基本的な視点

施策の展開にあたり、特に重点的に取り組む必要がある分野を本市における基本的な視点として掲げ、各施策に取り組みます。



高齢者への支援

高齢者の孤立・孤独を防ぐための居場所づくり、社会参加の促進など、生きることの包括的支援として施策の推進を図ります。



生活困窮者への支援

生活困窮状態にある人や生活困窮に陥る可能性がある人が自殺に至らないよう、生活困窮者自立支援制度の自立相談などの施策と連動させ、効果的な対策を図ります。



働く世代（勤務・経営）への支援

精神的、社会的にも悩みを抱え込むことが多く、ストレスの多い傾向にある働く世代が、安心して生きていけるよう、社会・経済的な視点を包含した取組を進めます。

8 それぞれの主体が果たすべき役割

自殺対策は行政の取組だけでなく、市民や地域、関係団体、企業、学校など、社会全体で取り組むことが重要であることから、このとおり各主体が果たすべき役割を定めます。

市民・地域の役割

自殺の状況や自殺対策の重要性に対する理解や関心を深めるとともに、自らのこころの不調や身近な人の不調に気付いた時には、早目に「心配している」というメッセージを示すなど、適切に対処することができるよう主体的に自殺対策に取り組めます。

また、本市の強みである自治会加入率が高いという地域のつながりを活かし、地域における支え合いや声掛けによる自殺対策に取り組めます。

関係団体・専門機関の役割

保健・医療・福祉・教育・労働・法律分野など、それぞれの活動内容の特性等に応じて、積極的に自殺対策に関する業務を推進するとともに、相互連携や行政機関との連絡体制を強化し、自殺対策を推進します。

企業・事業所・経営者の役割

自殺対策において重要な役割を果たせることを認識するとともに、「健康経営」に努め、こころと体の健康づくりの取組を推進し、従業員の健康増進や、いきいきと働ける職場環境の改善など、勤労者の自殺対策に取り組めます。

学校の役割

児童・生徒等のこころと体の健康づくりや生きる力を高めるための教育を推進するほか、教職員の研修等により、一層児童・生徒の言動に目を配るとともに、教職員自身のこころのケアなどに努め、本市の子どもたちのいのちを守ります。

市（行政）の役割

市民に身近な存在として、相談窓口の充実や周知をはじめ、積極的なゲートキーパーの育成などを通して、自殺ハイリスク者の早期発見や必要に応じて関係機関につなぐなど、自殺対策に係る環境づくりに取り組めます。

9 施策の体系

基本理念

かけがえのない「いのち」

誰もが生きる喜びを感じられるまち

【実施主体… ○ 市民・地域 ○ 関係団体・専門機関 ○ 企業・事業所等 ○ 学校 ○ 市(行政)】

基本方針

1 “生きる”喜びを感じられる環境をつくります

2 悩みを抱える人に気づき、手を差し伸べます

3 次世代を担う子どもたちの“いのち”を守ります

4 かけがえのない“いのち”を守る体制をつくります

基本目標

1 “生きる”喜びを応援します

2 こころの健康への理解を深めます

3 “いのち”に寄り添う人を育てます

4 よりよい相談支援体制をつくります

5 子どもへの支援体制を強化します

6 みんなで守る“いのち”のネットワークをつくります

基本施策

1 働く世代への支援

2 健康保持への支援

3 子育て家庭への支援

4 生きがいづくりへの支援

5 情報の提供と発信

6 教室、講演会による普及啓発

7 あらゆる分野におけるゲートキーパーの養成

8 自殺対策を支える方の育成

9 相談支援体制の充実

10 ハイリスク者の早期発見に向けた取組

11 自死遺族へのケア

12 児童生徒への支援

13 児童生徒を支える教職員等への支援

14 ネットワークの強化と連携体制の整備

〈 基本的な視点 〉

○ 高齢者への支援

○ 生活困窮者への支援

○ 働く世代への支援

10 本市計画の特徴



◇ 日本一健康文化都市実現に向けた「生きることの促進要因」の充実

本市は「日本一健康文化都市」を掲げ、これまで生きがいづくりやこころの充足を図るなど、健康寿命の延伸を推進してきたことから、引き続き、居場所づくりや就労支援などの生きがいづくりを応援し、「生きることの促進要因」を増やす取組を重点に置いた構成とします。

◇ 子育て世代の支援の充実

総合計画のまちづくりの目標に「子育てするなら袋井市」を掲げており、子育て世代が悩みを抱え込まず、安心して産み育てられる環境の充実や、産後うつやリスクが高まる産後間もない時期の産婦への支援など、子育て世代の支援を充実させます。

◇ 健康経営の推進による働く世代への支援

地域の健康づくりに加え、働く世代の健康づくりを推進していることから、企業・事業所の取り組む健康経営の支援を通して、従業員の健康増進や従業員がいきいきと働ける職場環境の改善等につなげるなど、働く世代が充実した生活が送れるよう、働く世代への支援を促進していきます。

◇ “歩く”ことに着目した健康づくりによるこころのセルフケアの促進

平成19年度から本市が全国に先駆けて実施してきたフッピー健康ポイント事業（健康マイレージ）を継続する中で、適度なウォーキングは、うつ病予防をはじめ、認知症や糖尿病予防に効果があることから、“歩く”ことに着目した健康づくりを通して、こころのセルフケア施策を促進します。

◇ 国や県の目標値を上回る目標設定

国では、2026年までに自殺死亡률을2015（平成27）年と比べ30%以上減少させ13.0以下とし、静岡県では、2021年までに自殺者数を500人未満（自殺死亡률14.0相当）まで減少させるとしていますが、本市では、国や静岡県の目標を大きく上回ることとし、2026年の自殺死亡률을40%以上減少させ、2017（平成29）年の17.4から10.4以下を目指すこととします。

袋井市内及び近隣市町等のこころの相談窓口

| 相談機関名 | 所在地・連絡先 |
|----------------------------|---|
| 袋井市総合健康センター（総合相談窓口） | 袋井市久能2515-1 0538-84-7836 |
| 袋井市健康づくり課（こころの健康相談） | 袋井市久能2515-1 0538-42-7340 |
| 袋井市しあわせ推進課（精神保健に関する相談） | 袋井市新屋一丁目1-1 0538-44-3114 |
| 袋井市社会福祉協議会（こころの相談） | 袋井市久能2515-1 0538-43-3020 |
| 袋井市社会福祉協議会（心配ごと相談） | 袋井市久能2515-1 0538-43-3020 |
| 生活支援センター袋井いろいろ | 袋井市久能2497-16 0538-45-1650 |
| 静岡県西部健康福祉センター（精神保健福祉総合相談） | 磐田市見付3599-4 0538-37-2252 |
| 静岡県精神保健福祉センター（こころの電話） | 0538-37-5560 |
| 静岡県障害福祉課所管（若者こころの悩み相談窓口） | 0800-200-2326 |
| 精神科救急情報センター「精神科救急ダイヤル」 | 054-253-9905 |
| 遠江断酒会（アルコール依存に関する相談） | 090-8321-1834（会長 山本幹雄） 0538-85-2982 |
| 浜松いのちの電話 | 053-473-6222 |
| 自殺予防いのちの電話 | 0120-783-556 |
| 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」 | http://kokoro.mhlw.go.jp |

こちらのQRコードから各相談機関・医療機関の詳細な情報を確認できます。

SCAN

