

第4節 自殺予防の取組

1 自殺予防の取組

(1)基本方針

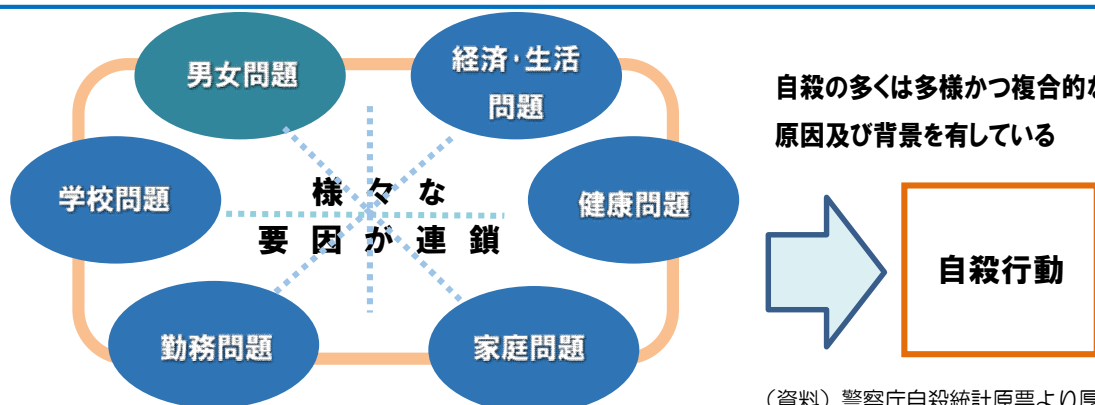
お互い様の意識を大切にし、声を掛け合い、自分を大切に、命を大切に出来る地域づくりを推進します。

(2)基本的な考え方

- ◆うつ病等の精神疾患について、誰もがかかりうる病気であることを正しく理解し、安心して生活できるコミュニケーションに努めます。
- ◆傾聴の姿勢を大切にし、個人の問題として捉えるのではなく、地域全体のこととして取り組みます。
- ◆子どもや高齢者、障がいのある方等、誰もが安心して生活できる地域社会の構築に努めます。
- ◆関係機関と連携を取りながら推進します。
- ◆本計画書の休養・こころの健康分野とあわせて取り組みます。

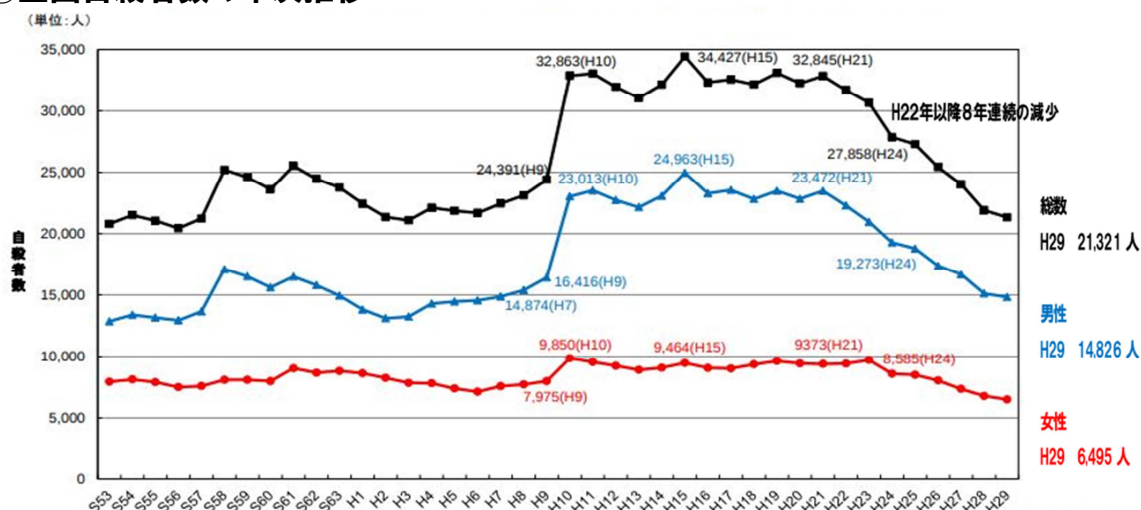
(3)自殺の原因・背景

自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
(「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等)

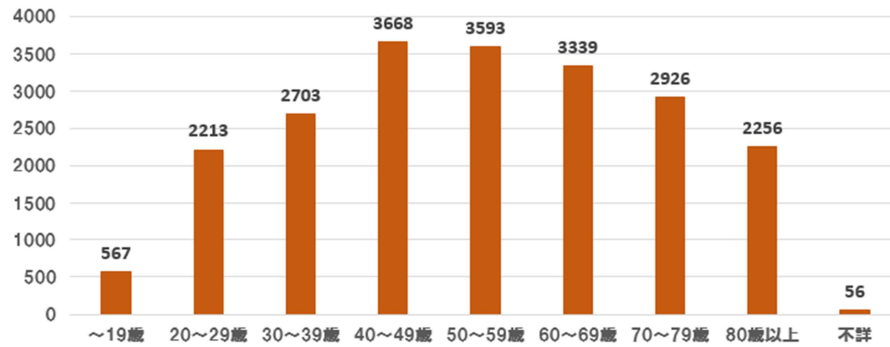


2 現状データ

①全国自殺者数の年次推移

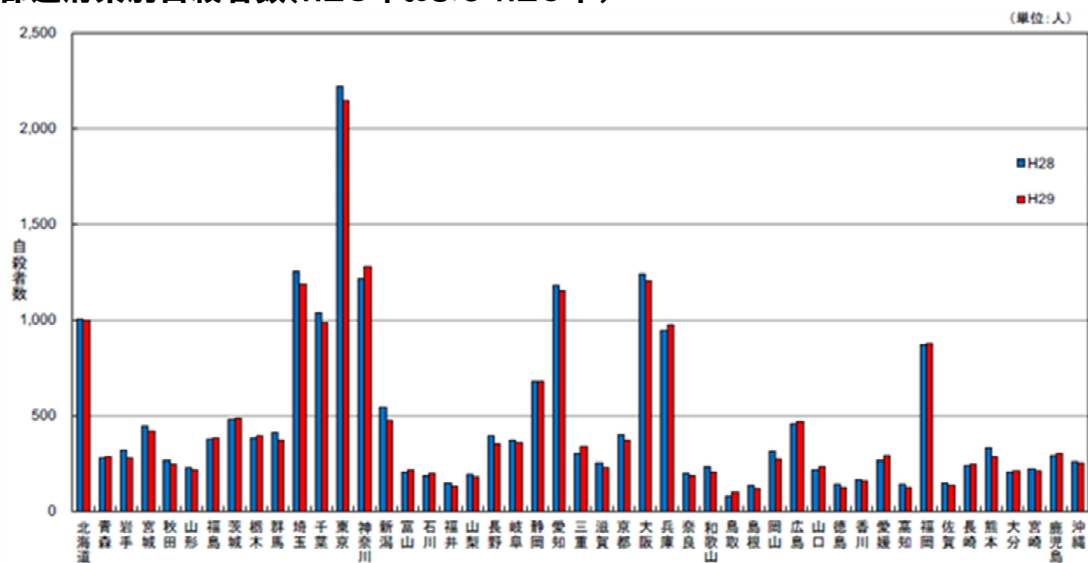


②年齢階級別自殺者数(H29年全国)



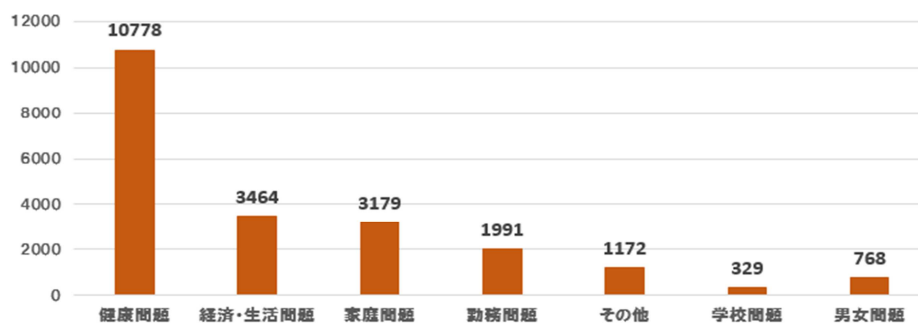
(資料) 警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

③都道府県別自殺者数(H28年および H29年)



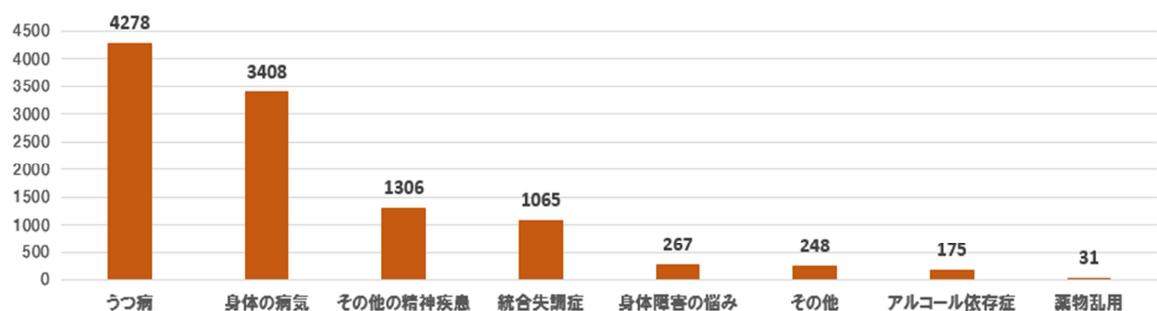
(資料) 警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

④自殺の原因・動機別自殺者数(H29年全国)



(資料) 警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

⑤上記④に関する「健康問題」の内訳



(資料) 警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

⑥笠岡市の自殺者の推移(H24～28年の5年間の合計)

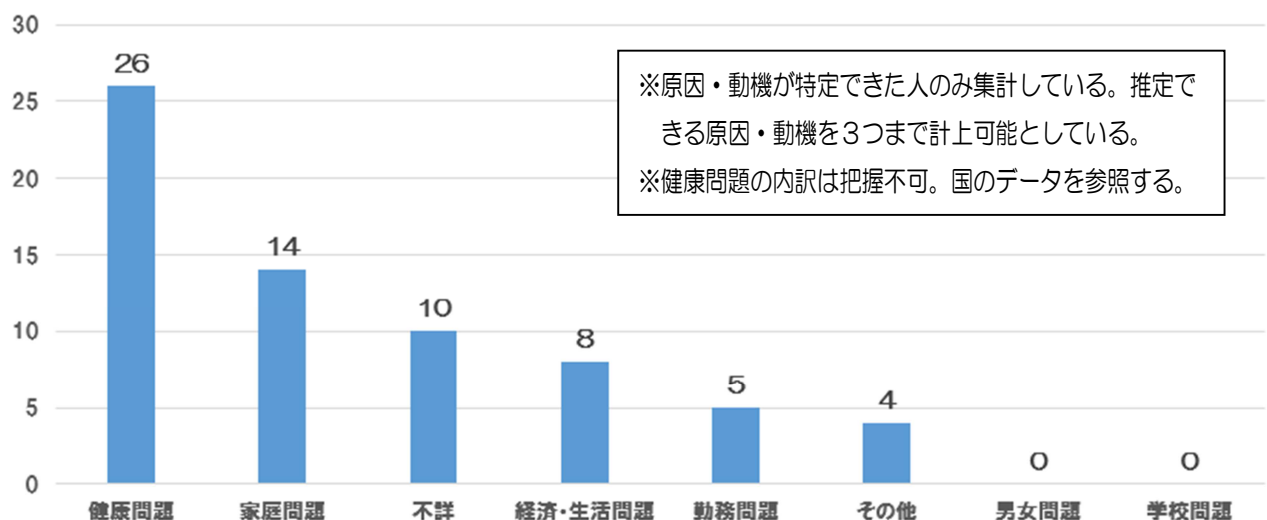
		笠岡市		備中保健所 井笠支所管内		岡山県		全国	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
20歳未満	自殺者数	0	0	1	1				
	自殺率	0	0	1.5	1.6	2.3	0.7	3.2	1.6
20歳代	自殺者数	3	0	8	2				
	自殺率	24.0	0	22.2	5.7	30.2	8.3	27.7	10.8
30歳代	自殺者数	4	0	13	5				
	自殺率	29.9	0	33.7	12.8	25.1	11.2	27.6	11.4
40歳代	自殺者数	7	1	21	5				
	自殺率	44.6	6.2	44.0	10.5	33.5	10.3	33.1	12.7
50歳代	自殺者数	3	1	13	6				
	自殺率	18.0	6.0	27.2	12.6	37.5	10.2	38.9	14.4
60歳代	自殺者数	6	4	13	9				
	自殺率	29.8	19.2	22.8	14.2	30.8	13.2	33.0	14.4
70歳代	自殺者数	5	0	8	4				
	自殺率	33.1	0	17.0	7.1	25.6	15.7	34.6	17.4
80歳代	自殺者数	4	3	11	10				
	自殺率	39.2	14.9	35.8	16.9	41.5	15.6	42.4	17.7
合計	自殺者数	32	9	90	42				
	自殺率	25.6	6.6	23.8	10.2	25.7	10.2	27.7	11.9

※「自殺率」⇒人口10万対自殺率

(資料) 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)

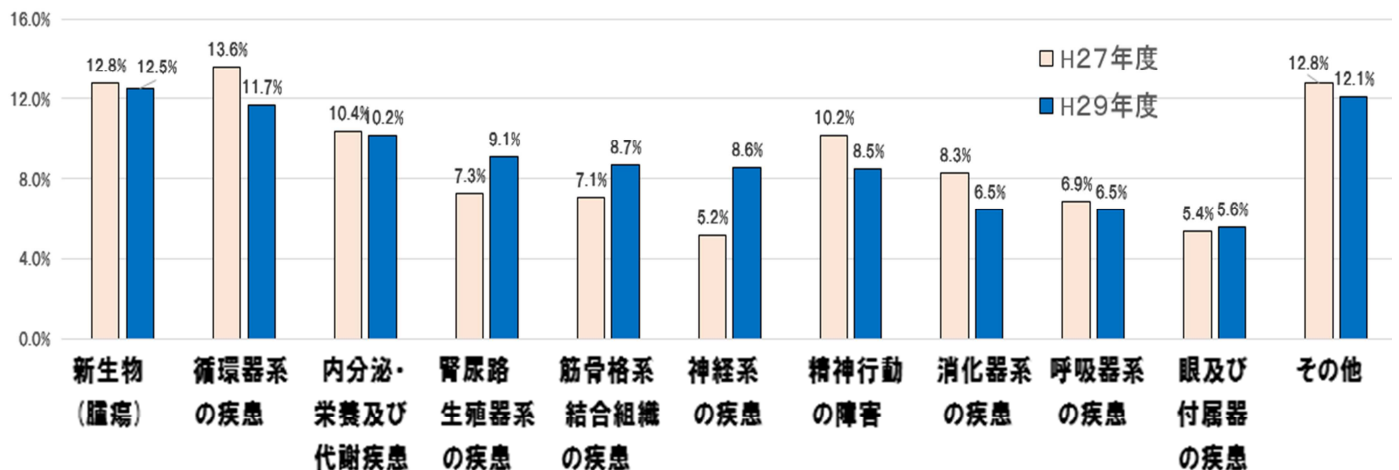
「備中保健所井笠支所管内」データについては、井笠支所作成

⑦笠岡市の自殺の原因・動機別データ(H24～28年の5年間の合計)



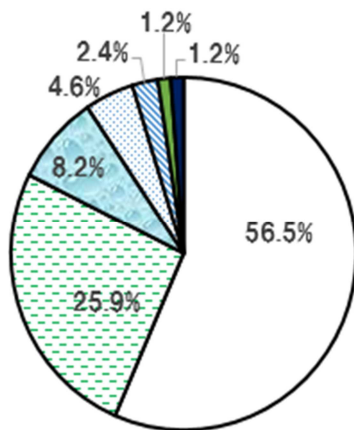
(資料) 地域における自殺の基礎資料(内閣府)

⑧笠岡市国民健康保険 疾病医療費統計 大分類(入院+外来)



(資料) 笠岡市国民健康保険医療データ

⑨上記⑧の「精神行動の障害」の内訳



- 統合失調症・統合失調症型障害及び妄想性障害
- 気分[感情]障害(躁うつ病を含む)
- 神経症性障害・ストレス関連障害及び身体表現性障害
- その他の精神及び行動の障害
- 精神作用物質使用による精神及び行動障害
- 血管性及び詳細不明の認知症
- 知的障害<精神遅滞>

(資料) 笠岡市国民健康保険医療データ

「精神行動の障害」の疾病分類内訳

疾病分類	内訳		
統合失調症・統合失調症型障害及び妄想性障害	統合失調症	統合失調症様状態	幻覚妄想状態
気分[感情]障害(躁うつ病を含む)	うつ病	うつ状態	躁うつ病
神経症性障害・ストレス関連障害及び身体表現性障害	不安神経症	神経症	心身症
その他の精神及び行動の障害	摂食障害	器質性精神障害	せん妄
精神作用物質使用による精神及び行動障害	ニコチン依存症	アルコール依存症	急性アルコール中毒
血管性及び詳細不明の認知症	認知症	血管性認知症	老年精神病
知的障害<精神遅滞>	知的障害	軽度知的障害	重度知的障害

《厚生労働省「患者調査」より》

気分[感情]障害(躁うつ病を含む)の患者数は年々増加傾向にあります。

H11年: 44万人

H20年: 104万人

H26年: 111万人

⑩笠岡市「健康づくりに関する意識調査」結果より自殺予防に関する内容の抜粋

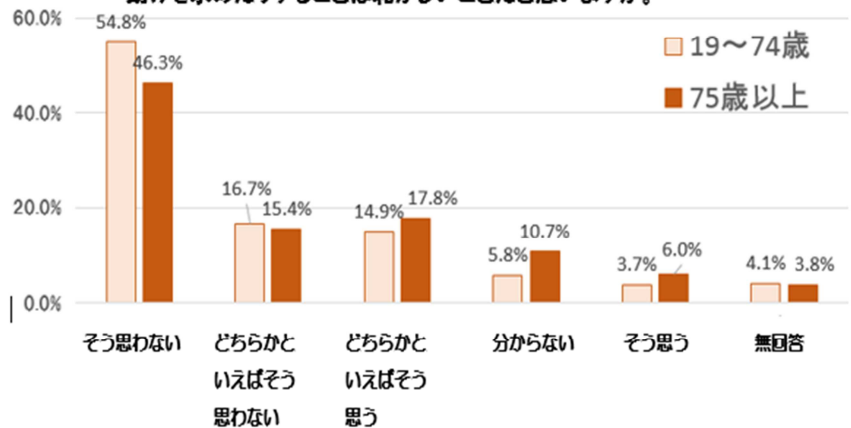
《期間》

H29年10～11月

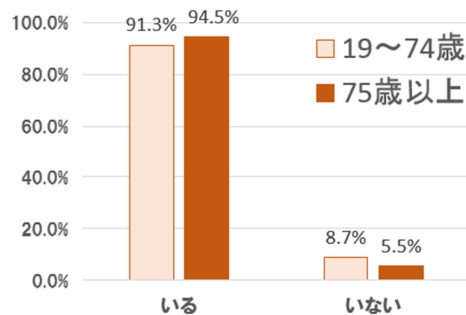
《有効回答者数》

小学5年生	216人
中学2年生	209人
19～74歳	1,523人
75歳以上	298人

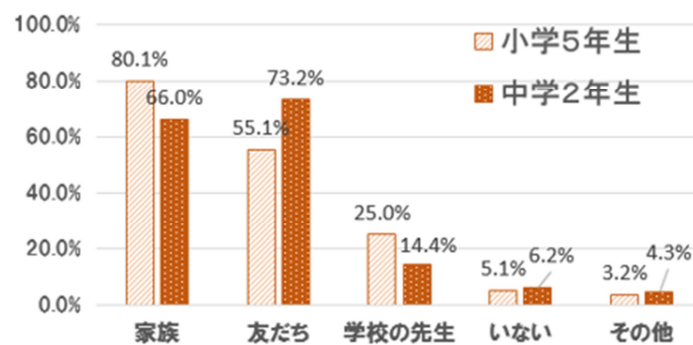
悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、誰かに相談したり
助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。



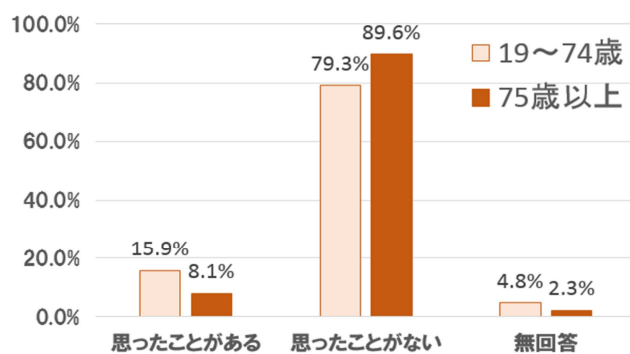
不安や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか



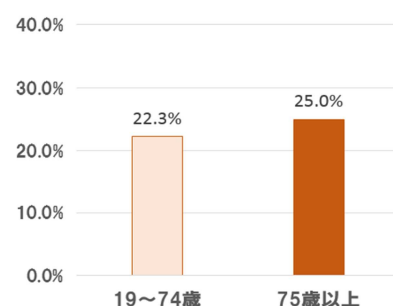
困っている時やつらい時に誰に相談しますか。(複数回答可)



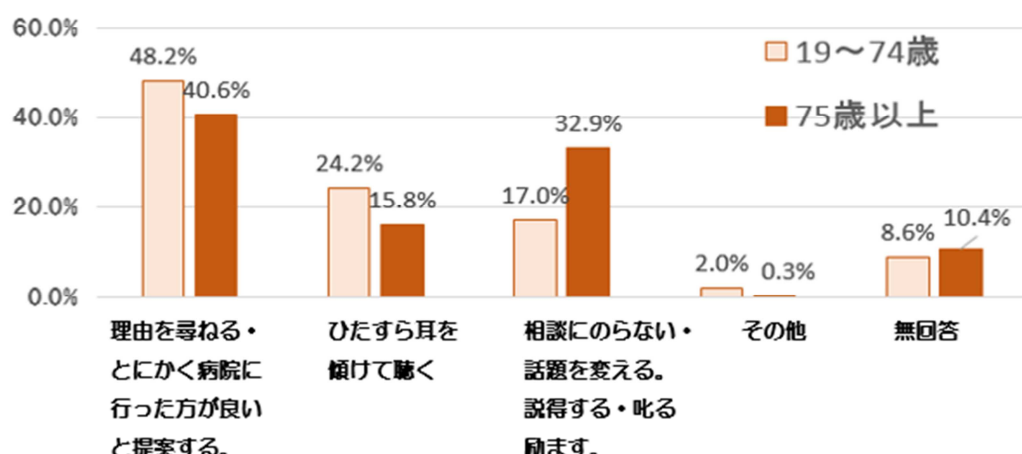
これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがありますか



「思ったことがある」人のうち
最近1年以内に自殺したいと思った人

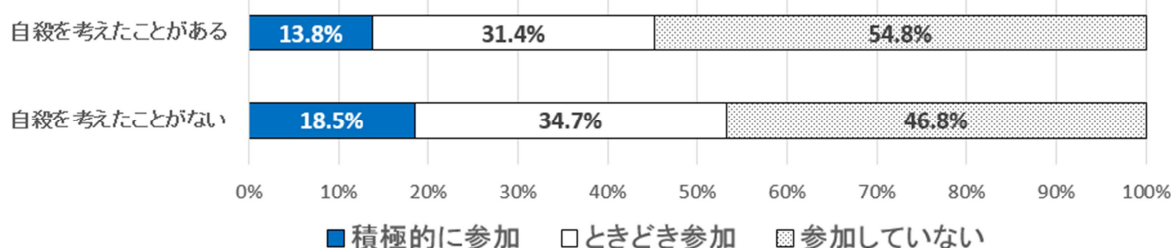


身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、まずはどのように対応しますか。

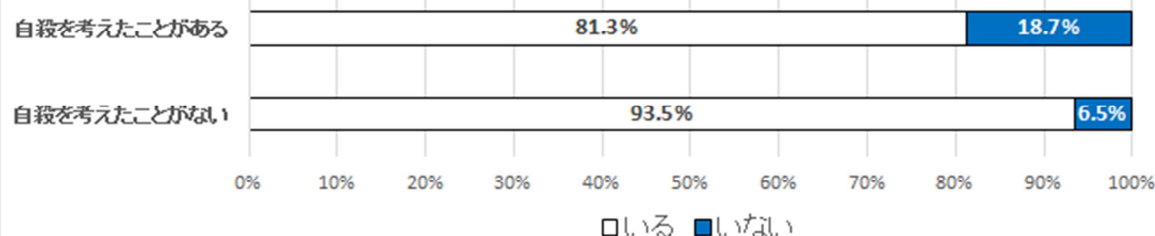


否定や叱咤激励は禁物です。
思いを受け止め、安心させることが大切です。

「自殺を考えたことの有無」別の地域交流の参加状況



「自殺を考えたことの有無」別の相談相手の有無の状況



3 自殺予防に関する年代別の課題

世 代	課 題
めばえ世代 0～5 歳(親子)	◆産後うつ ◆孤立した出産、子育て ◆保護者の育児不安や負担感 ◆保護者の自己肯定感の低さ、メンタル面の不安定感 ◆愛着形成不足
わかば世代 6～12 歳	◆自己肯定感の低さ ◆いじめ等の学校問題や不登校 ◆ゲームやインターネット、スマートフォンへの依存
のびる世代 13～18 歳	◆自己肯定感の低さ ◆ゲームやインターネット、スマートフォンへの依存 ◆いじめ等の学校問題や不登校、引きこもり ◆思春期の不安定感
むすぶ世代 19～74 歳	◆就職や退職による環境、役割の変化 ◆過重労働 ◆引きこもり ◆家族の介護問題
みのる世代 75 歳以上	◆健康問題(身体面、認知症等) ◆独居による孤立 ◆家族の介護問題
ハイリスク者 (各年代共通)	◆発達障害やうつ病等の精神疾患によるコミュニケーションの取りづらさ、 社会適応困難や生きづらさ ◆アルコール依存症 ◆貧困問題、就労問題

4 目標

■目標■	- 自殺の標準化死亡比の減少 - 悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、相談することは恥かしいことだと思う者の減少 - 本気で自殺したいと考えたことがある者の減少 - 身近な人から死にたいと打ち明けられた時、否定や激励する者の減少
------	--

指標	性別	策定時 H29	目標 H35
自殺の標準化死亡比 ※①	男性	75.5	減少
	女性	74.1	

※① 全国を 100 とし、その地域の死亡率（5年間の合計）を計算した数値。

年代	指標	策定時 H29	目標 H35
19～74 歳 むすぶ世代	悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、相談することは恥かしいことだと思う者の割合 ※②	18.6%	減少
	本気で自殺したいと考えたことがある者の割合 ※③	15.9%	減少
	身近な人から死にたいと打ち明けられた時、否定や激励する者の割合 ※④	17.0%	減少
75 歳以上 みのる世代	悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、相談することは恥かしいことだと思う者の割合 ※②	23.8%	減少
	本気で自殺したいと考えたことがある者の割合 ※③	8.1%	減少
	身近な人から死にたいと打ち明けられた時、否定や激励する者の割合 ※④	32.9%	減少

※②回答の選択肢5種類（「そう思わない」「どちらかといえばそう思わない」「どちらかといえばそう思う」「分からない」「そう思う」）のうち「どちらかといえばそう思う」と「そう思う」者の合計。

※③回答の選択肢2種類（「思ったことがある」「思ったことがない」）のうち、「思ったことがある」者の割合。

※④回答の選択肢4種類（「理由を尋ねる、とにかく病院に行った方が良いと提案する」「ひたすら耳を傾けて聴く」「相談にのらない、話題を変える、説得する、叱る、励ます」「その他」）のうち、「相談にのらない、話題を変える、説得する、叱る、励ます」者の割合。



5 ライフステージごとの取組



めばえ世代【乳幼児期 0～5 歳（親子）】

自 助

- ・産後うつ等精神面での不調に関する相談先や受診先について知り、一人で抱え込まず、早めに相談します。
- ・子どもが大切な存在であることを保護者や家族は、声かけやスキンシップを通じて子どもへ伝え、子どもの自己肯定感を育みます。
- ・うつ病等の精神疾患は誰もがかかりうる病気であることを正しく理解し、安心して生活できるコミュニケーションに努めます。
- ・地域との交流の場や子育て支援施設等に参加し、人とのつながりを大切にします。

共 助

- ・傾聴の姿勢を大切にし、個人の問題として捉えるのではなく、地域全体のこととして取り組みます。
- ・こころの健康づくりの推進に関わる愛育委員等、地域で活動するボランティアは、研修を通じて学びを深め、声かけ、見守りを通じて地域の子どもや保護者の自己肯定感が高まるような接し方やお互いの気持ちを大切にし、地域に広げます。また、相談先や受診先等の普及啓発を行政と協働して取り組みます。
- ・子育てサロン等の子育て中の親子や、子どもから高齢者まで地域住民が集まる機会を、愛育委員等の地域のボランティア団体が協力して行い、地域で子どもの成長を喜び、子どもや保護者がゆったりとした気持ちで過ごせる雰囲気づくりを工夫します。

公 助

- ・妊娠、出産、子育てについての相談窓口である子育て世代包括支援センターを中心に、切れ目のない支援を関係機関と連携しながら行います。
- ・産後うつ予防及び養育支援のため、産婦健康診査事業や産後ケア事業を実施します。
- ・育児や心身に不安を抱える保護者に対して、家庭訪問や電話相談等、様々な方法で状況を把握し、きめ細かい支援を行います。
- ・うつ病等の精神疾患は、誰もがかかりうる病気であること等、正しい理解の普及啓発を行います。
- ・相談先や受診先、傾聴の姿勢等周囲の人の関わり方について、普及啓発を行います。
- ・子どもと向き合うための技法を高める講座を開催し、望ましい親子関係づくりを支援します。
- ・子育て中の保護者の孤立を防ぐために、子育て支援制度の充実に努めます。
- ・児童虐待の予防及び早期発見や早期対応について、保育所(園)、幼稚園、認定こども園、医療機関、児童相談所、警察署等の関係機関が連携して取り組みます。

- ・生活困窮家庭への支援に取り組みます。
- ・無料法律相談や人権に関する相談，消費生活に関する相談を実施します。
- ・庁内関係課で横のつながりを強化し，見守り支援が行える体制づくりに取り組みます。
- ・関係機関が集まり，事例検討会等を通じて学習や横の連携を深めます。
- ・こころの健康づくりの推進に関わる愛育委員等，地域で活動するボランティア組織に向けて研修会を実施し，活動の支援を行います。
- ・多様な生き方を知り，存在や命を大切にする心を育みます。
- ・休養・こころの健康づくり分野と連動して取り組みます。





わかば世代（学童期 6～12 歳）

自 助

- ・健康状態や人間関係等の困り事についての相談先を知り，一人で抱え込まず，早めに相談します。
- ・ゲームやインターネット，スマートフォンの利用時間等のルールを決めて，睡眠不足や人間関係のトラブルに気を付けます。また，友達や家族と直接会話をするを大切にします。
- ・うつ病等のこころの病気は誰もがかかりうる病気であることを正しく理解し，安心して生活できるコミュニケーションに努めます。
- ・地域との交流に参加し，人とのつながりを大切にします。

共 助

- ・傾聴の姿勢を大切に，個人の問題として捉えるのではなく，地域全体のこととして取り組みます。
- ・こころの健康づくりの推進に関わる愛育委員等，地域で活動するボランティアは，研修を通じて学びを深め，声かけ，見守りを通じて地域の子どもや保護者の自己肯定感が高まるような接し方やお互いの気持ちを大切に，地域に広げます。また，相談先や受診先等の普及啓発を行政と協働して取り組みます。
- ・子どもから高齢者まで地域住民が集まる機会を，愛育委員等の地域のボランティア団体が協力して行い，地域で子どもの成長を喜び，子どもや保護者がゆったりとした気持ちで過ごせる雰囲気づくりを工夫します。

公 助

- ・相談先や SOS の出し方等について普及啓発を行います。
- ・ゲームやインターネット，スマートフォンの使用法の注意点等について伝えます。また，自分を大切にする心やお互いを思いやる心の成長を育みます。
- ・うつ病等のこころの病気は，誰もがかかりうること等，正しい理解の普及啓発を行います。
- ・市内全小中学校にスクールカウンセラーを配置します。また，スクールソーシャルワーカー等を活用しながら，学校，家庭，地域の連携協力を推進します。
- ・児童虐待の予防及び早期発見や早期対応について，医療機関，児童相談所，警察署等の関係機関が連携して取り組みます。
- ・電話や来所等の相談に対応し，児童の発達特性や家庭環境を踏まえ，関係機関が連携して家族全体の支援を実施します。また，庁内関係課で横のつながりを強化し，見守り支援が行える体制づくりに取り組みます。
- ・生活困窮家庭への支援に取り組みます。
- ・関係機関が集まり，事例検討会等を通じて学習や横の連携を深めます。
- ・こころの健康づくりの推進に関わる愛育委員等，地域で活動するボランティア組織に向けて研修会を実施し，活動の支援を行います。
- ・多様な生き方を知り，存在や命を大切にする心を育みます。
- ・休養・こころの健康づくり分野と連動して取り組みます。



のびる世代（思春期 13～18 歳）

自 助

- ・健康状態や人間関係等の困り事についての相談先を知り、一人で抱え込まず、早めに相談します。
- ・ゲームやインターネット、スマートフォンの利用時間等のルールを決めて、睡眠不足や人間関係のトラブルに気を付けます。また、友達や家族と直接会話をするを大切にします。
- ・うつ病等の精神疾患は誰もがかかりうる病気であることを正しく理解し、安心して生活できるコミュニケーションに努めます。
- ・地域との交流に参加し、人とのつながりを大切にします。

共 助

- ・傾聴の姿勢を大切にし、個人の問題として捉えるのではなく、地域全体のこととして取り組みます。
- ・こころの健康づくりの推進に関わる愛育委員等、地域で活動するボランティアは、研修を通じて学びを深め、声かけ、見守りを通じて地域の子どもや保護者の自己肯定感が高まるような接し方やお互いの気持ちを大切にし、地域に広げます。また、相談先や受診先等の普及啓発を行政と協働して取り組みます。
- ・地域の行事等にのびる世代がボランティアで参加してもらう等、家族以外の地域住民とふれあう機会を、愛育委員等の地域のボランティア団体が協力して行い、自分を大切にする心やお互いを思いやる心の成長を育みます。

公 助

- ・相談先や SOS の出し方、傾聴の姿勢等周囲の人の関わり方について、普及啓発を行います。
- ・ゲームやインターネット、スマートフォンの使用方法の注意点や、アルコールの心身への影響について伝えます。また、自分を大切にする心やお互いを思いやる心の成長を育みます。
- ・うつ病等の精神疾患は、誰もがかかりうる病気であること等、正しい理解の普及啓発を行います。
- ・市内全小中学校にスクールカウンセラーを配置します。また、スクールソーシャルワーカー等を活用しながら、学校、家庭、地域の連携協力を推進します。
- ・児童虐待の予防及び早期発見や早期対応について、医療機関、児童相談所、警察署等の関係機関が連携して取り組みます。
- ・電話や来所等の相談に対応し、生徒の発達特性や家庭環境を踏まえ、関係機関が連携して家族全体の支援を実施します。また、庁内関係課で横のつながりを強化し、見守り支援が行える体制づくりに取り組みます。
- ・生活困窮家庭への支援に取り組みます。
- ・若年無業者を対象とした学習支援や個別支援、居場所の提供を行う事業の普及啓発を行います。
- ・関係機関が集まり、事例検討会等を通じて学習や横の連携を深めます。
- ・こころの健康づくりの推進に関わる愛育委員等、地域で活動するボランティア組織に向けて研修会を実施し、活動の支援を行います。
- ・多様な生き方を知り、存在や命を大切にする心を育みます。
- ・休養・こころの健康づくり分野と連動して取り組みます。



むすぶ世代（青壮年・中高年期 19～74 歳）

自 助

- ・何をしても楽しくない、眠れない日が続いている、思い出せないことが増えてきた等心身の不調に気づいたら、一人で抱え込まず、早めに相談します。
- ・うつ病やアルコール依存症、認知症等精神疾患は誰もがかかりうる病気であることを正しく理解し、安心して生活できるコミュニケーションに努めます。
- ・家族の介護問題が生じた時、一人で抱え込まず、相談先を知り、必要時には相談します。
- ・地域との交流に参加し、人とのつながりを大切にします。

共 助

- ・傾聴の姿勢を大切にし、個人の問題として捉えるのではなく、地域全体のこととして取り組みます。
- ・こころの健康づくりの推進に関わる愛育委員等、地域で活動するボランティアは、研修を通じて学びを深め、声かけ、見守りを通じてお互い様の気持ちを大切に、地域に広げます。また、相談先や受診先等の普及啓発を行政と協働して取り組みます。
- ・子どもから高齢者まで地域住民が集まる機会を、愛育委員等地域のボランティア団体が協力して行い、地域住民のふれあいを推進し、つながりやすい雰囲気づくりを工夫します。

公 助

- ・うつ病やアルコール依存症、認知症等の精神疾患は、誰もがかかりうる病気であること等、正しい理解の普及啓発を行います。
- ・相談先や受診先、傾聴の姿勢等周囲の人の関わり方について、普及啓発を行います。
- ・支援が必要な人の早期発見および関係機関や地域と連携して家族全体の支援を行います。また、庁内関係課で横のつながりを強化し、見守り支援が行える体制づくりに取り組みます。
- ・若年無業者を対象とした学習支援や個別支援、居場所の提供を行う事業の普及啓発を行います。
- ・無料法律相談や人権に関する相談、消費生活に関する相談を実施します。
- ・生活困窮家庭への支援に取り組みます。
- ・関係機関が集まり事例検討会を行い、学習や横の連携を深めます。
- ・こころの健康づくりの推進に関わる愛育委員等、地域で活動するボランティア組織に向けて研修会を実施し、活動の支援を行います。
- ・多様な生き方を知り、存在や命を大切にする心を育みます。
- ・休養・こころの健康づくり分野と連動して取り組みます。



みのる世代（高齢期 75 歳以上）

自 助

- 何をしても楽しくない、眠れない日が続いている、思い出せないことが増えてきた等心身の不調に気づいたら、一人で抱え込まず、早めに相談します。
- うつ病やアルコール依存症、認知症等精神疾患は誰もがかかりうる病気であることを正しく理解し、安心して生活できるコミュニケーションに努めます。
- 家族の介護問題が生じた時、一人で抱え込まず、相談先を知り、必要時には相談します。
- 日常生活で出来ていたことが出来にくくなってきた時には、一人で抱え込まず相談します。
- 地域との交流に参加し、人とのつながりを大切にします。

共 助

- 傾聴の姿勢を大切にし、個人の問題として捉えるのではなく、地域全体のこととして取り組みます。
- こころの健康づくりの推進に関わる愛育委員等、地域で活動するボランティアは、研修を通じて学びを深め、声かけ、見守りを通じてお互い様の気持ちを大切にし、地域に広げます。また、相談先や受診先等の普及啓発を行政と協働して取り組みます。
- 子どもから高齢者まで地域住民が集まる機会を、愛育委員や地域のボランティア団体が協力して行い、地域住民のふれあいを推進し、つながりやすい雰囲気づくりを工夫します。

公 助

- うつ病やアルコール依存症、認知症等の精神疾患は、誰もがかかりうる病気であること等、正しい理解の普及啓発を行います。
- 相談先や受診先、傾聴の姿勢等周囲の人の関わり方について、普及啓発を行います。
- 支援が必要な人の早期発見および関係機関や地域と連携して、家族全体の支援を行います。また、庁内関係課で横のつながりを強化し、見守り支援が行える体制づくりに取り組みます。
- 生活困窮家庭への支援に取り組みます。
- 関係機関が集まり事例検討会を行い、学習や横の連携を深めます。
- こころの健康づくりの推進に関わる愛育委員等、地域で活動するボランティア組織に向けて研修会を実施し、活動の支援を行います。
- 多様な生き方を知り、存在や命を大切にする心を育みます。
- 休養・こころの健康づくり分野と連動して取り組みます。

