

堺市自殺対策推進計画（第3次） 概要版（案）

ささえよう かけがえのない いのちを守る 市民みんながゲートキーパー
～安心してや、ひとりやないさかい～

基本理念

地域での「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の意識の醸成・向上を推し進めるため、次の理念を掲げ「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざします。

～安心してや、ひとりやないさかい～

さ ささえよう

か かけがえのない

い いのちを守る

し 市民みんながゲートキーパー



「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。特別な資格は必要なく、気軽に悩みごとを話せる身近な相談役です。

計画期間 令和4年度～令和8年度

自殺対策を推進するうえでの基本認識

- ①自殺は、その多くが追いつめられた末の死であり、誰にでも起こりうる危険がある。
- ②自殺は、個人の問題ではなく、防ぐことの出来る社会的な問題である。
- ③自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多い。
- ④自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働、その他の関連施策との連動による「生きることの包括的支援」として実施されなければならない。
- ⑤自殺に対するスティグマ（誤解や偏見）は、援助を受ける際の重大な障壁となる。



「生きることの促進要因（保護因子）」より「生きることの阻害要因（危険因子）」が上回ったときに自殺リスクが高まると言われています。

自殺対策においては、「生きることの阻害要因（危険因子）」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因（保護因子）」を増やす取組が必要になります。

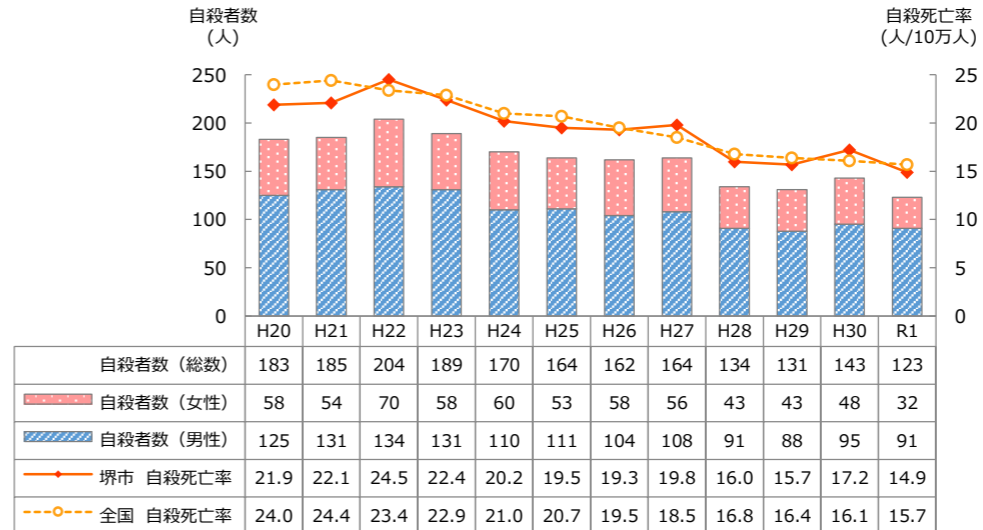
生きることの促進要因：心身の健康、安定した社会生活、支援の存在など
生きることの阻害要因：過去の自殺企図・自傷歴、喪失体験、生活苦、ソーシャルサポートの欠如など

自殺対策推進計画（第3次）とは？

本計画は、自殺対策基本法や自殺総合対策大綱に基づき、本市の自殺対策を総合的に推進するために策定するものです。本市では平成21年3月から「自殺対策推進計画」を策定しており、本計画で第3次の計画となります。

堺市の現状

人口動態統計による自殺者数と自殺死亡率の推移



- 令和2年の自殺者数は143人
- 令和2年の自殺死亡率は〇〇
- ※令和4年2月に厚労省より発表予定
発表後、自殺死亡率追記、左グラフ更新
- 年齢別自殺者数は「20歳未満」を除いて、どの年代も令和元年から令和2年で増加
- 年代別の自殺者数の割合をみると、60歳以上が42.3%
- 原因・動機別として、健康問題が最も多い

自殺対策に関する調査概要

こころの健康や自殺問題に対する市民の考え方や救急告示病院における自殺未遂者への対応を把握するための調査を実施し、課題を整理しました。

こころの健康といのちに関する意識調査

調査期間：令和2年11月1日～令和2年11月23日 対象：堺市在住の15歳以上の市民5,000人
回収状況：配布数5,000通のうち回収数2,234通（有効回答率44.7%）

ストレスや悩み事について

日常生活でストレスが多いと感じている市民は約26%。また、そのうち「最近1年間で死にたいと思うほど悩んだことがたびたびあった人」は約86%。

こころの健康について

- うつ病が「自殺（自死）と関係がある」ことを知っている市民は約71%。
- アルコール飲料が「うつ病」の症状を悪化させることを知っている人は約26%。

自殺（自死）についてのお考え

- 自殺対策におけるゲートキーパーについて、「知っている」「聞いたことある」人は合わせて約7%。
- 「死にたい」と思うほど悩んだ経験のある人が悩んだ時の原因の上位は「家族問題」「健康問題」「勤務問題」。相談相手の上位は、男女ともに「家族」「友人」。
- 相談機関の認知度は、保健センターが約37%で、その他の機関は3割未満。また約25%の市民が「相談できる場所を知らない」と回答。
- 市民の約11%が最近1年間で「死にたい」と思うほど悩んだ経験があると回答。
- 最近1年間で「死にたい」と思うほど悩んだ経験がある人の約58%が誰にも「相談しなかった」と回答。
- 自死遺族に対し、「どのように声をかけたらよいかわからない」「自分自身を責めないでほしい」との回答が上位。
- 自死遺族支援を行う自死遺族の集いや専門相談窓口の認知度は約20%。

依存との関連性について

「死にたい」と思うほどの悩みがある人、自殺念慮や企図がある人は、ない人に比べて依存性のある物質（アルコール、薬物など）や行為（ゲームなど）の使用経験やそれらによって生じた問題がある割合が高い。

救急告示病院における自殺未遂者の実態調査

調査期間：令和2年11月1日～令和2年12月31日 対象：堺市内の救急告示病院25か所
回収状況：25か所中16か所回答（回収率64%、有効回答率64%）

救急医療現場における自殺未遂者への支援のための連携について

- 自殺未遂者の対応状況について、約81%がマニュアルがないと回答。また、約29%が「連携できる医療機関がない」と回答。
- 医療従事者同士の連携を強化する機会や、医療機関や相談機関が連絡会、勉強会、情報共有などを行い連携を強化できる機会を求める意見があった。
- 市の自殺対策事業との連携について必要なこととして、「救急医療機関と精神科医療機関のネットワークづくり」が約69%、「地域における相談窓口の充実」が約56%と回答。

今後取り組むべき課題

ゲートキーパーの拡充の必要性

- ゲートキーパーの認知度は低く、市民がゲートキーパーについて学べる機会を継続して設けることが必要。
- 関係機関・団体・行政にもゲートキーパー研修を行っていることが重要。

啓発活動および相談機関周知の必要性

- 社会には自殺に対する誤解や偏見があり、相談支援につながりにくくなっている。
- 「死にたい」と感じたときや、不安を感じたときに適切な窓口相談してもらえるよう、自殺に対する正しい知識、対応についての啓発活動や相談機関の周知が必要。

自殺の要因になり得る問題に対応する関連施策との有機的な連携の必要性

- 自殺の原因動機である「健康問題」「家庭問題」「経済・生活問題」などのさまざまな問題に対応する関連施策と一体となり、自殺者を減らすという目標に向かって相互の役割を發揮しながら連携することが必要。

高齢者および若者・女性の支援の充実

- 高齢者の自殺者が多く、引き続き支援の充実を図ることが必要。
- 若い世代の女性で死にたいと悩んでいる人、女性の自殺未遂者の割合が多いこと、コロナ禍で児童学生・女性の自殺者が増えていることから、今後は重点的に若者・女性の支援の充実を図ることが必要。

職場のメンタル対策の支援強化の必要性

- 死にたいほどの悩みの原因として「勤務問題」の割合が高い。
- 自殺を防ぐために必要な対策として「職場でのメンタル対策」が必要と答えた人の割合も高い。
- 職域や産業保健と連携し、メンタルヘルスに対する正しい知識や自殺予防について経営者や勤労者の理解を促進することが必要。

自殺未遂者や家族等への対応の強化

- 救急告示病院、精神科医療機関や相談機関等が自殺未遂者やその家族等へきめ細かな対応ができるよう連携体制を構築していくことが必要。
- 自殺未遂者だけでなく、家族等が孤立することのないよう、相互連携の中で家族等へも適切な支援を行うことが必要。

自死遺族等への支援強化の必要性

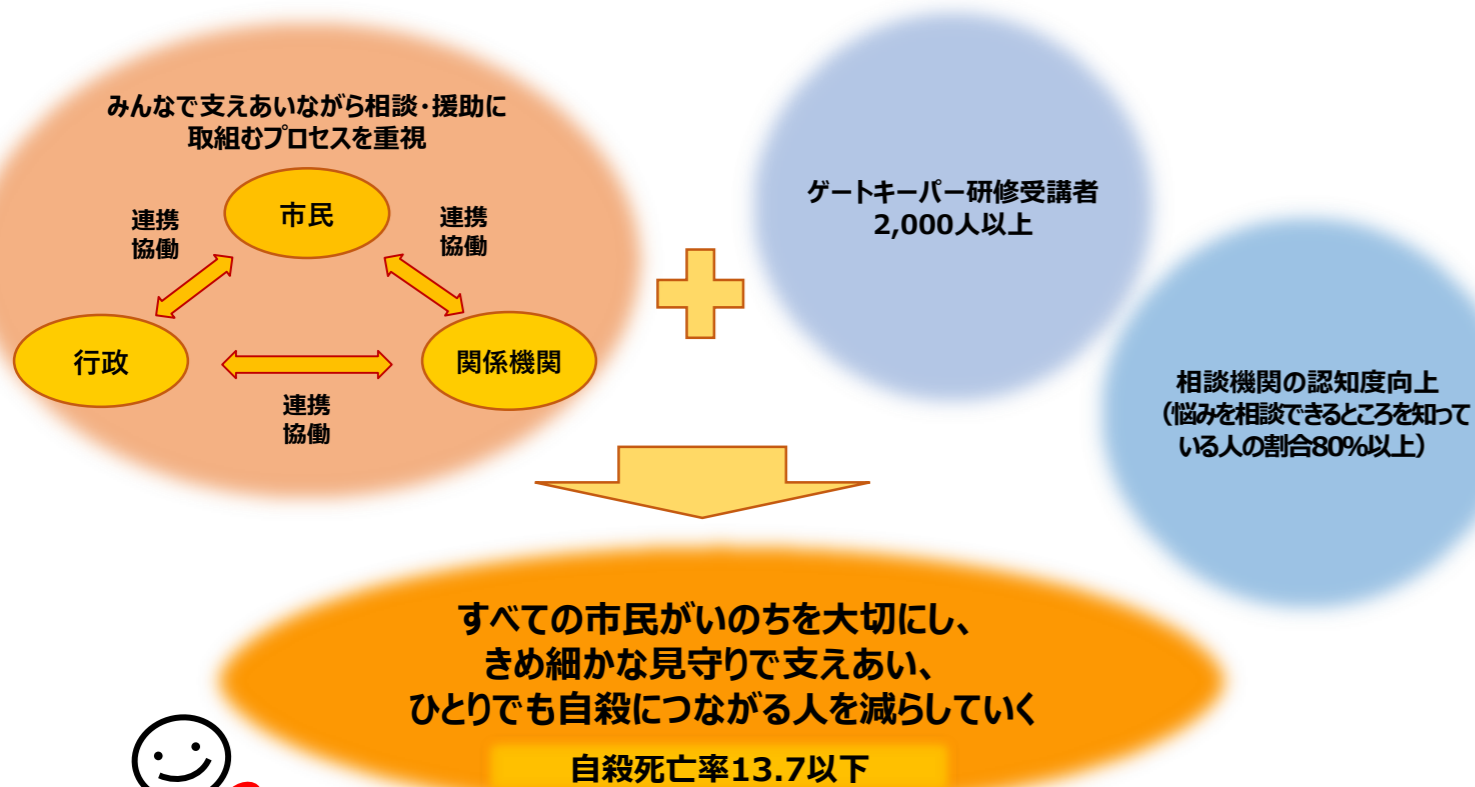
- 自死遺族の集いや専門相談窓口の認知度は1割以下。専門相談窓口等の周知が必要。
- 身近な人の自死は精神面だけでなく日常生活に問題が生じる場合があり、専門的な支援に加え、生活の困りごとなど包括的な支援が必要。

依存症対策と連携した自殺予防の対策

- 最近1年間で「死にたい」と思うほど悩んだことが「たびたびあった」人の中で、薬物の使用経験がある、飲酒問題がある等の割合が高く、自殺の背景には、依存の問題があることも視野に入れ、依存症対策との連動性を進めていくことが必要。

目標

- ゲートキーパー研修受講者を2,000人以上にする。
 - 悩みを相談できるところを知っている人の割合を80%以上にする。
 - すべての市民がいのちを大切に、きめ細かな見守りで支えあうことで、ひとりでも自殺につながる人を減らしていく。(自殺死亡率13.7以下)
 - 成果指標だけでなく、自殺対策にかかるプロセス(過程)も重視する。
- ※本市におけるプロセスとは、市民が一人ではないと実感できる「～安心してや、ひとりやないさかい～」の実現をめざすために、不安や悩みを抱く市民それぞれに寄り添いながら、市民や関係機関・団体、行政などが支えあい、連携・協働した相談や援助に取り組むことです。



すべての市民がいのちを大切に、
きめ細かな見守りで支えあい、
ひとりでも自殺につながる人を減らしていく

自殺死亡率13.7以下

～安心してや、ひとりやないさかい～



基本方針および取組の推進

ささえよう

かけがえのない

～安心してや、ひとりやないさかい～

いのちを守る

市民みんながゲートキーパー

【基本方針1】 自殺問題に関する 市民の理解の促進

- こころの問題や自殺に関する正しい知識の普及啓発、相談窓口の周知等をより効果的に実施
- 市民の理解の促進を図るための取組を推進

・うつ病などのこころの病気や自殺問題に関する啓発の推進

・自殺統計の分析と情報提供等の充実

【基本方針2】 自殺予防のための 環境の充実

- 関連施策との連動による「生きることの包括的支援」として、自殺対策を実施
- 行政をはじめ各関係機関・団体と連携し、学校や職域、地域における取組の推進を図り、自殺予防のための環境を充実

・職域における取組体制の充実

・学校における取組体制の充実

・地域における取組体制の充実

【基本方針3】 自殺の要因軽減のための 支援体制の強化

- 生きることの促進要因(保護因子)を増やし、生きることの阻害要因(危険因子)を減らすための取組
- ゲートキーパー研修等を通じて人材の養成を図り、自殺の要因軽減のためにとぎれのない支援体制を強化

・人材の養成および支援者に対する支援

・相談支援体制の充実

・生活状況や心身の状態に応じた支援

【基本方針4】 自死遺族等および 自殺未遂者等への支援強化

- 自死遺族等への支援の推進
- 自殺未遂者およびその家族等に対するとぎれのない支援の推進と連携強化

・自死遺族等への支援

・自殺未遂者等への支援