

堺市 自殺対策推進計画 第3次

概要版

安心してや、
ひとりやないさかい

基本理念

- 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

「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
げ、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。



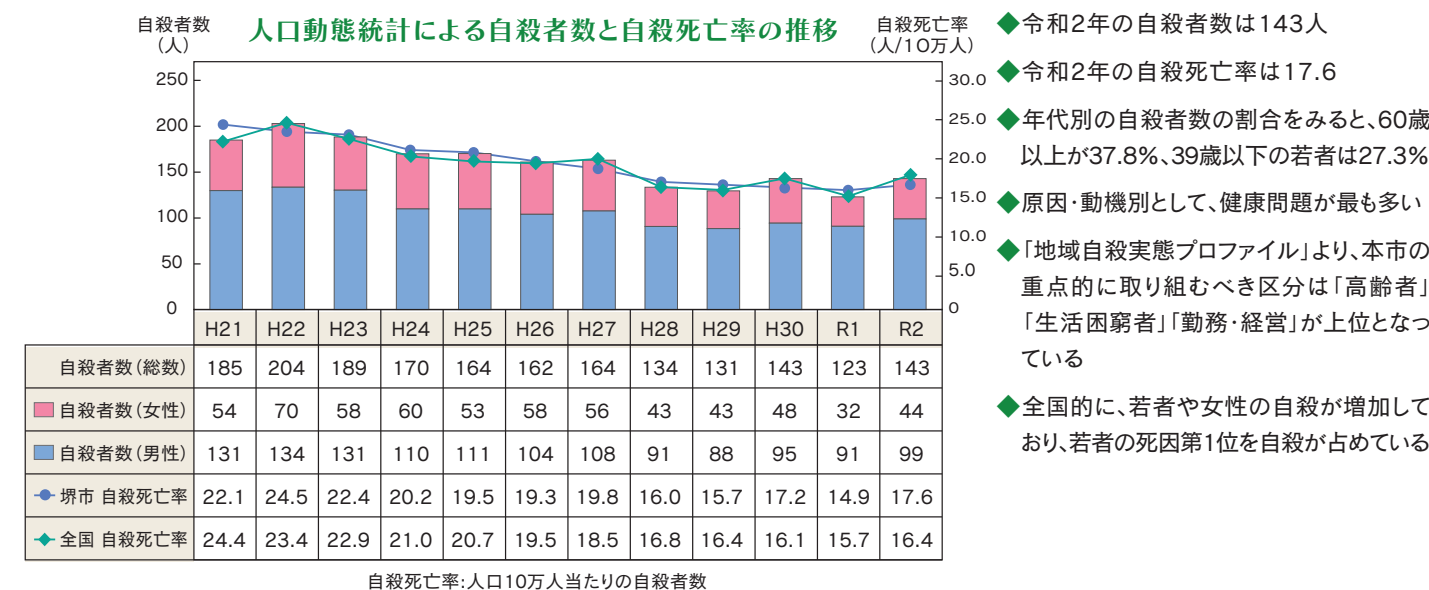
地域での「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の
意識の醸成・向上を推し進めるため、

「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～」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。

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。

計画期間 令和4年度～令和8年度

■堺市の現状



■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通のうち有効回答数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「家庭問題」「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「相談できるところを知らない」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

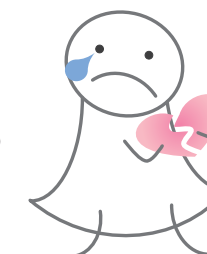
- 「死にたい」と思うほどの悩みがある人、自殺念慮や企図がある人は、ない人に比べて依存性のある物質(アルコール、薬物など)や行為(ゲームなど)の使用経験やそれらによって生じた問題がある割合が高い。

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と重点施策

本市の現状を踏まえ、今後取り組むべき課題から重点施策をまとめました。

ゲートキーパーの拡充

調査結果より、ゲートキーパーの認知度が低い現状となっています。また、市民のみならず関係機関・団体・行政も自殺予防の視点をもち適切な対応ができるよう、「市民みんながゲートキーパー」の実現に向け、ゲートキーパーのさらなる拡充が必要です。



自殺の原因動機に対応する関連施策との連携強化

自殺の原因動機には「健康問題」「家庭問題」「経済・生活問題」などがあり、調査結果からも、死にたいほどの悩みの原因は年代・性別によってさまざまに複数の問題を抱えている人もいました。一つの施策だけでなく、それらに対応する関連施策が一体となり、自殺者を減らすという目標に向かって相互の役割を発揮しながら、有機的に連携することが必要です。

職場でのメンタルヘルス対策への支援の強化

調査結果より、死にたいほどの悩みの原因として「勤務問題」の割合が高くなっています。職域や産業保健と連携しながら、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し、職場でのメンタルヘルス対策への支援を強化することが必要です。

自死遺族等への支援の強化

自死遺族の集いや専門相談窓口の認知度が低く、専門相談窓口等の周知が必要です。また、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を行うことが重要です。

相談機関周知および啓発活動の推進

社会には自殺に対する誤解や偏見があり、調査結果からも相談支援につながりにくく、啓発が十分とはいえない現状があります。自殺に対する正しい知識や対応についての啓発活動に加え、「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に相談してもらえるよう、さらなる相談機関の周知が必要です。

高齢者および若者・女性の支援の充実

自殺者の年齢別割合や地域自殺実態プロファイルの分析結果より、高齢者に対する支援の充実を図ることが必要です。また、若者の死因第1位を自殺が占めていること、コロナ禍で学生・生徒（特に女性）の自殺が増えていることや調査結果からも、若者や女性への支援の充実を図ることが必要です。



自殺未遂者や家族等への支援の強化

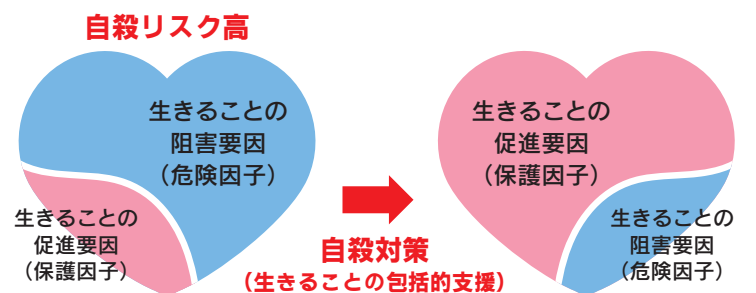
調査結果より、救急告示病院、精神科医療機関や相談機関等の連携は十分とはいえない現状があります。自殺未遂者やその家族等へきめ細かな対応ができるよう連携体制を構築していくことが必要です。

依存症対策と連携した自殺対策の推進

「死にたい」と思うほど悩んだことがある人の中で、依存に関連した問題がある人の割合が高い現状があります。自殺の背景には、依存の問題があることも視野に入れ、依存症対策と連携した自殺対策を進めていくことが重要です。

■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、防ぎこたえのあ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されています。自殺対策には、「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です。

【生きることの促進要因】
心身の健康、安定した社会生活、支援者の存在など

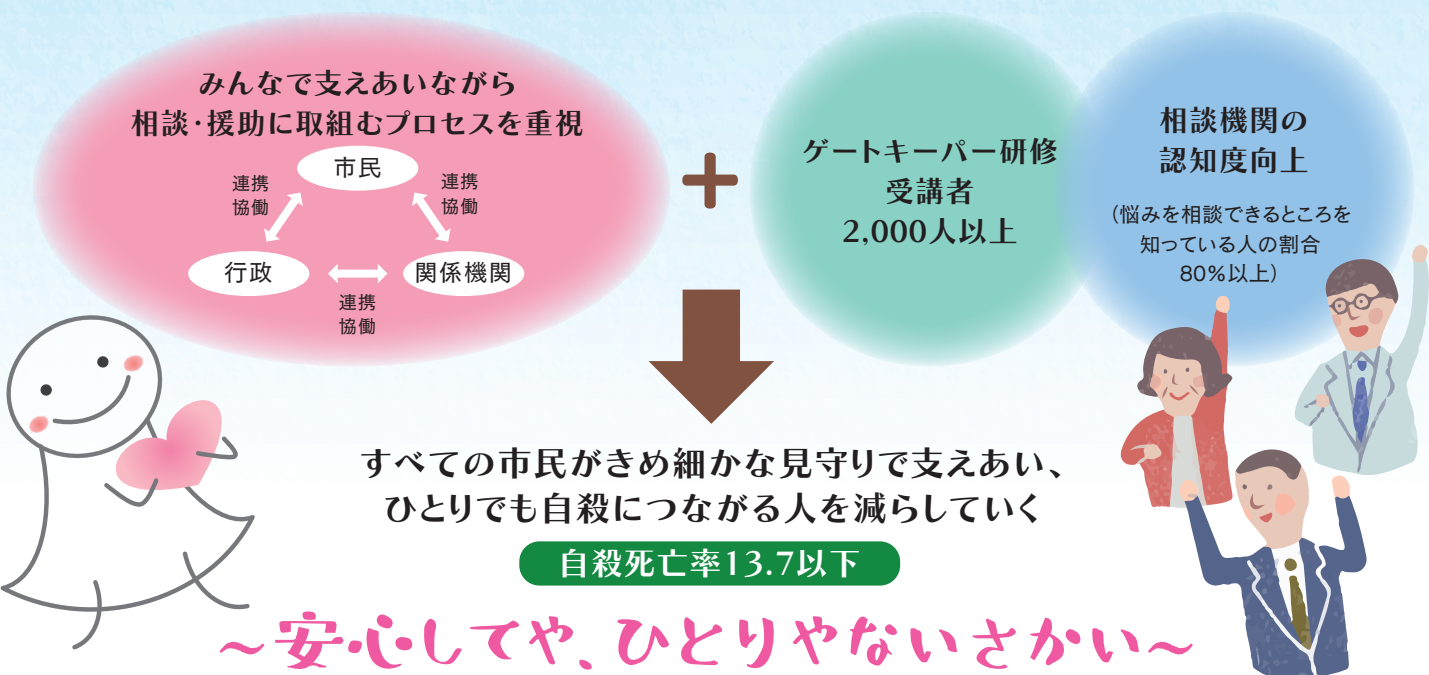
【生きることの阻害要因】
過去の自殺企図・自傷歴、喪失体験、生活苦、
ソーシャルサポートの欠如など

こころの健康推進キャラクター
さかいこころちゃん



■計画の目標

※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。



■基本方針および取組の推進

基本方針

1

自殺問題に関する
市民の理解の促進

- 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
 - 自殺予防週間や自殺対策強化月間などのさまざまな機会を通じて、ICT等を活用した啓発活動を実施
 - 電話相談やSNS相談を含めた多様な相談窓口を周知
- 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

- 職域における取組体制の充実
 - いきいきと働ける職場環境の実現に向け、労働相談等窓口の充実やメンタルヘルス対策の取組を推進
- 学校における取組体制の充実
 - いじめ、不登校、問題行動などの未然防止や状況改善に向けた取組、教育プログラム等の取組を推進
- 地域における取組体制の充実
 - 地域の関係機関との連携強化、ゲートキーパーの拡充、孤立を防ぐための環境整備等の取組の推進

基本方針

3

自殺の
要因軽減のための
支援体制の強化

- 人材の養成および支援者への支援
 - 市民をはじめ、関係機関・団体、行政に対して、ゲートキーパー研修や支援者支援の取組を推進
- 相談支援体制の充実
 - さまざまな要因により自殺の危険性が高まっている人に対する支援体制を強化

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
 - 自死遺族等に対する悲嘆的状况のケアや社会復帰支援等の取組を推進
- 自殺未遂者等への支援
 - 自殺未遂者やその家族等に対するとぎれのない支援の推進と連携の強化