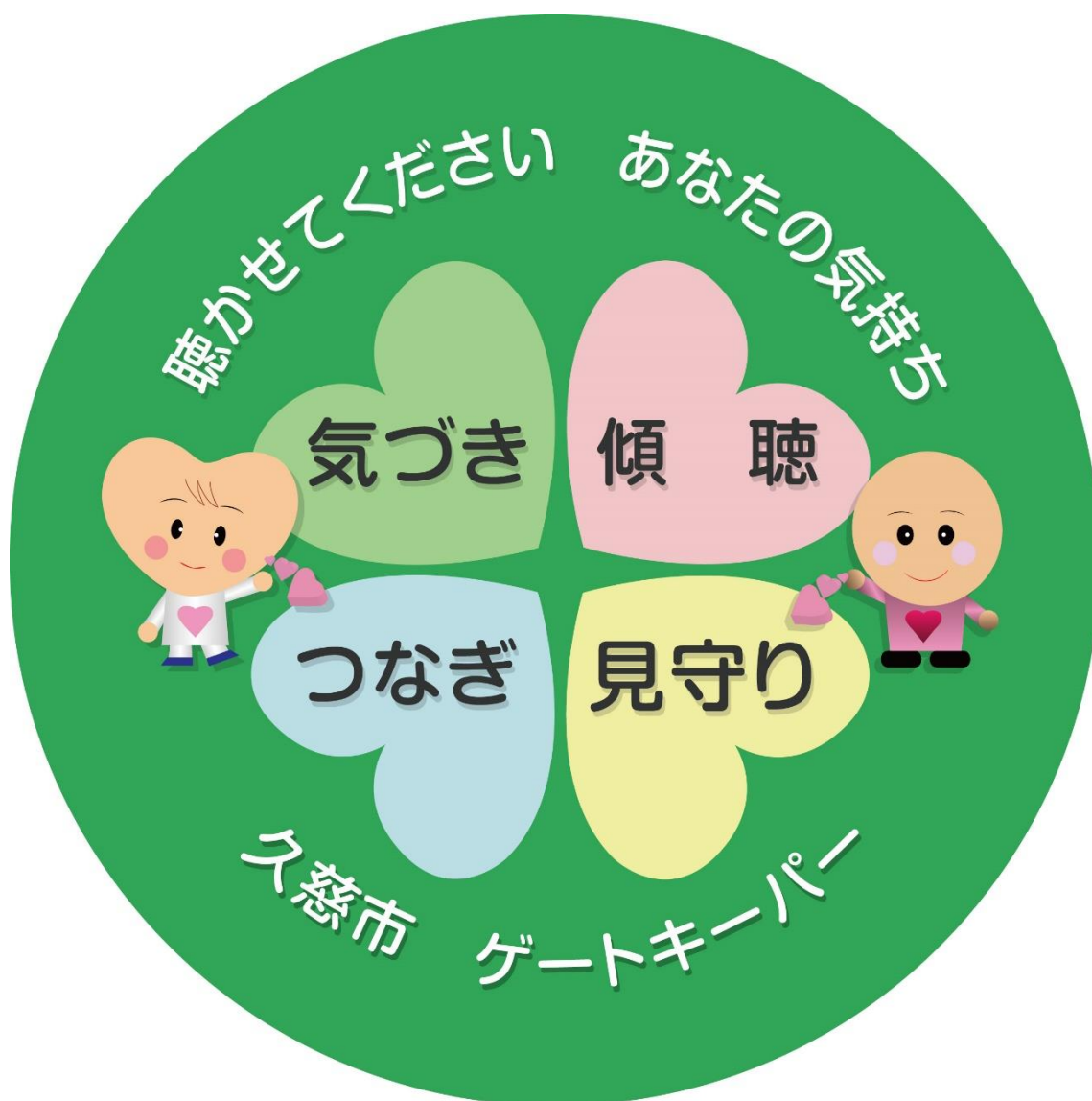


# いのち支える久慈市自殺対策計画

(計画期間 2019年度～2023年度)  
～誰も自殺に追い込まれることのない久慈市～



2019年3月



# 目 次

## 第1章 計画策定にあたって

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	6
3	計画の期間	7
4	計画の数値目標	7

## 第2章 久慈市における自殺の特徴

1	久慈市の現状	9
2	自殺に関連するデータ	13

## 第3章 基本施策

	いのち支える自殺対策における取り組み	25
1	地域におけるネットワークの強化	26
2	一次予防（住民全体へのアプローチ）	26
3	二次予防（ハイリスク者へのアプローチ）	28
4	三次予防（自死遺族へのアプローチ）	30
5	精神疾患へのアプローチ	30
6	職域へのアプローチ	31
7	児童生徒のこころの危機に対応するための支援者向け教育	31

## 第4章 重点施策の取り組み

1	無職者・失業者	32
2	生活困窮者	32
3	高齢者	33
4	震災等被災者	34
5	子ども・若者	35

## 第5章 生きる支援関連施策

## 第6章 自殺対策の推進体制等

1	自殺対策組織の関係図	39
2	いのち支える自殺対策推進本部組織図	40
3	いのち支える自殺対策ネットワーク	41

資料編		42
-----	--	----

## はじめに



我が国の自殺対策は、平成 18 年に自殺対策基本法が制定され、大きく前進しました。それまで「個人の問題」とされていた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになり、国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数の年次推移は減少傾向にあるなど、着実に成果を上げています。本市におきましても自殺死亡率は中長期的には減少傾向にあります。

平成 28 年 4 月に自殺対策基本法が改正され、同法第 13 条第 2 項において市町村は自殺対策計画を策定することとなり、また、平成 29 年 7 月には自殺総合対策大綱の見直しがなされ、地方公共団体は関係機関や関係団体と緊密に連携・協働しながら自殺対策を推進することとなりました。

本市におきましても、関係機関・関係団体で構成する「久慈市自殺対策推進ネットワーク連絡会」の設立及び部局横断的な支援体制を構築するとともに、市民一人ひとりがこころの健康づくりの大切さを認識し、お互いに支えあうための指針として、「いのち支える久慈市自殺対策計画」を策定いたしました。

本計画に基づき、「誰も自殺に追い込まれることのない久慈市」の実現を目指してまいります。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見・ご提言をいただきました市民の皆様及びご指導いただきました各関係機関の方々に厚くお礼申し上げますとともに、本計画に基づく施策の推進につきまして、引き続きご理解・ご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

平成 31 年（2019 年）3 月

久慈市長 えん どう じょう じ  
遠 藤 譲 一

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

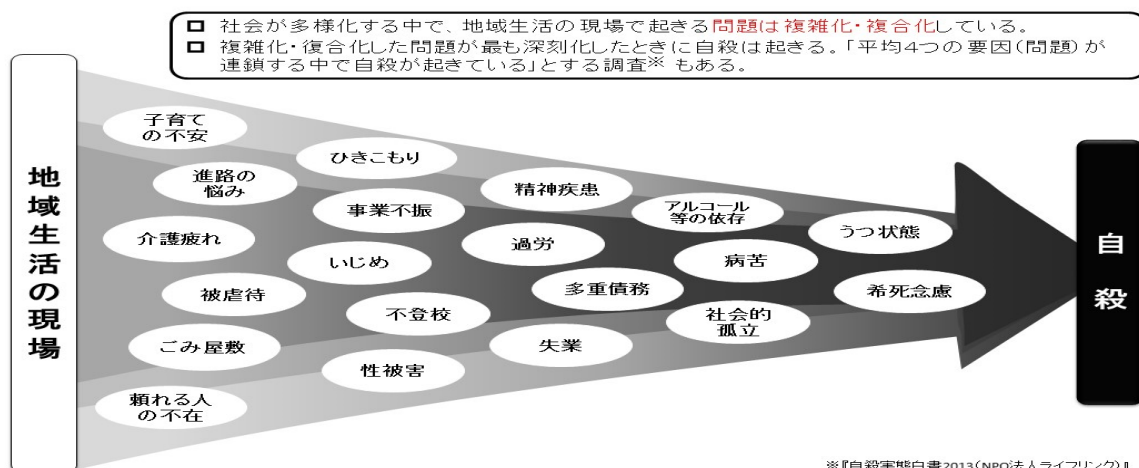
### (1) 自殺対策が目指すもの

自殺はその多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感から、また、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程とみることができます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

そのため、自殺対策基本法（平成28年法律第11号）第1条において、「自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする」また、第2条において「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有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない」と定められています。このように自殺対策は「生きることの包括的な支援」として実施されなければなりません。

本計画においては、全ての人がかげがえのない個人として尊重される社会、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。

図1：自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）



## (2) 自殺総合対策の基本方針

平成 29 年 7 月に閣議決定された自殺総合対策大綱では、自殺総合対策の基本方針として、以下の 5 点が掲げられています。

### ア 生きることの包括的な支援として推進

個人においても地域においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自殺対策に対する保護要因）」より、失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに自殺リスクが高まります。

そのため、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、双方の取り組みを通じて自殺リスクを低下させる方向で推進する必要があります。自殺防止や遺族支援といった狭義の自殺対策だけでなく、「生きる支援」に関する地域のあらゆる取り組みを総動員して、まさに「生きることの包括的な支援」として推進することが重要です。

### イ 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開

自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるようにするためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取り組みが重要です。

また、このような包括的な取り組みを実施するためには、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

自殺の要因となり得る生活困窮、児童虐待、性暴力被害、ひきこもり、性的マイノリティ等においても同様に連携した取り組みが展開されています。連携の効果を更に高めるため、そうした様々な分野の生きる支援にあたる人々がそれぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有することが重要です。

とりわけ、地域共生社会の実現に向けた取り組みや生活困窮者自立支援制度などとの連携を推進することや、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めて、誰もが適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにすることが重要です。

## ウ 対応の段階に応じたレベルとの対策の効果的な連動

さらに、自殺対策は、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援のレベル」、「地域連携のレベル」、「社会制度のレベル」、それぞれにおいて強力に、かつ、それらを総合的に推進することが重要です。

これは、市民の暮らしの場を原点としつつ、「様々な分野の対人支援を強化すること」と、「対人支援の強化等に必要な地域連携を促進すること」、さらに「地域連携の促進等に必要な社会制度を整備すること」を一体的なものとして連動して行っていくという考え方（三階層自殺対策連動モデル）です。

また、時系列的な対応としては、自殺の危険性が低い段階における啓発等の「事前対応」と、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、それに自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における「事後対応」の、それぞれの段階において施策を講じる必要があります。

加えて、「自殺の事前対応の更に前段階での取り組み」として、学校において、児童生徒等を対象とした、いわゆる「SOSの出し方に関する教育」を推進することも重要とされています。

図2：三階層自殺対策運動モデル（自殺総合対策推進センター資料）

#### エ 実践と啓発を両輪として推進

自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があり、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行うことが重要です。

全ての国民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動に取り組んでいくことが必要です。

#### オ 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進

我が国の自殺対策が最大限その効果を発揮して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業、国民等が連携・協働して国を挙げて自殺対策を総合的に推進することが必要です。そのた



















































































































