

第2次いちき串木野市いのち支える自殺対策計画 概要版

～誰も自殺に追い込まれることのない居心地の良いまちづくり～

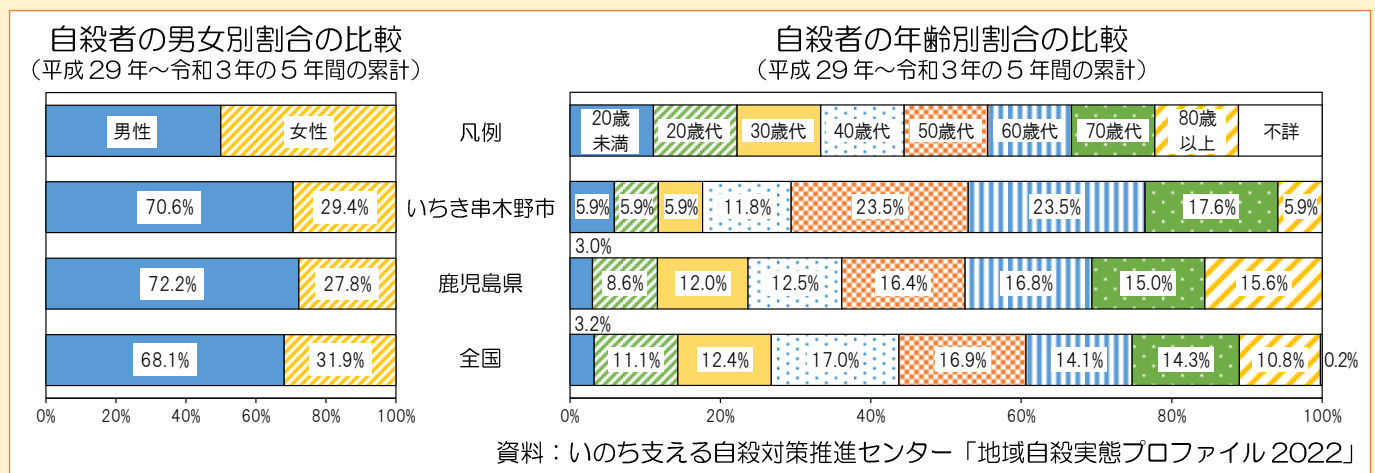


わが国の自殺者数は、依然として2万人を超える水準で推移しており、さらに令和2年にはコロナ禍の影響で自殺者数の総数が11年ぶりに前年を上回るなど、未だ多くの方が自殺で亡くなる憂慮すべき状況は続いています。“自殺はその多くが追い込まれた末の死”であり、防ぐことのできる社会的な問題です。

いちき串木野市では、平成30年度に「いちき串木野市いのち支える自殺対策計画」を策定し、すべての市民が連帯感を持つとともに、市が行う「生きる支援」に関連する事業を総動員して、全市的な取組として自殺対策を推進してきました。この度、令和5年度に計画期間の終了を迎えることから、新たな「第2次いちき串木野市いのち支える自殺対策計画」を策定しました。

いちき串木野市における自殺をめぐる現状

本市の自殺の実態について把握するために、各種政府統計や自殺総合対策推進センターの資料等を用いて、分析を行いました。また、市民の自殺に対する意識や不安、悩み等について把握するために市民意識調査（アンケート）を実施しました。



市民意識調査の概要

調査時期	令和4年9月
対象	いちき串木野市に居住する20歳以上80歳未満の市民2,400人（無作為抽出）
有効回答数	798件（回収率 33.3%）

本市の現状のポイント

- 市内における年間自殺者数は減少傾向にあり、自殺死亡率は全国、鹿児島県の平均より低くなっています。
- 50歳代～70歳代の自殺死亡率が高くなっています。
- 性別では、女性より男性の方が自殺死亡率が高くなっています。
- 自殺者の約8割は同居人がいる状況でした。
- 有職者より無職者の方が自殺死亡率が高くなっています。
- 市民の約8割が「自殺対策関連の相談機関」または「ゲートキーパー（※P3参照）」のことを知りませんでした。
- 市民の5割以上が「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」、「子どもの自殺予防」を必要と感じています。
- 市民の約8割が「防ぐことができる自殺も多い」と感じています。

計画の基本的な考え方（理念・方針及び施策等）

本計画では、以下の基本理念を掲げ、自殺対策における6つの基本方針を定めました。また、その実現のため、7つの基本施策をもとに、各種事業を展開していきます。併せて、本市の自殺のハイリスク群である「高齢者」、「無職者・失業者・生活困窮者」に加え、新しい国の自殺総合対策大綱のポイントとして掲げられている「子ども・若者」、「女性」を対象とする施策についても重点的に取り組みます。

基本理念 誰も自殺に追い込まれることのない居心地の良いまちづくりを目指す

基本方針

- (1) 生きることの包括的な支援として推進する
- (2) 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
- (3) 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
- (4) 実践と啓発を両輪として推進する
- (5) 国・地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
- (6) 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

自殺対策が最大限にその効果を発揮して誰もが自殺に追い込まれることのないまちづくりを実現するために地方公共団体、関係団体、民間団体が有機的に連携・協力し、ネットワークの強化を進めます。



基本施策2 地域における相談体制の充実と居場所づくり

生活上の困り事に対する支援や関係者の連携で解決を図る体制づくり、孤立を防ぐための居場所づくり、相談体制の充実など、様々な分野における取組を幅広く推進していきます。

基本施策3 自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して早期発見・対応するため、市民一人ひとりが身近な「ゲートキーパー」として適切に行動することができるよう、必要な知識の普及・啓発に努めるとともに、様々な分野の専門家や関係者に自殺対策の視点を持ってもらうための研修等も実施していきます。



基本施策4 住民への啓発と周知

「誰かに助けを求めることができる」、「助けを求めることが適切である」ということが社会全体の共通認識となるように普及啓発を進め、行政でも、市民との様々な接点を活かして相談機関等に関する情報提供や自殺対策について理解を深めることのできる機会を増やします。

基本施策5 自殺未遂者等への支援の充実

自殺未遂者の再発防止は自殺者を減少させるための優先課題のひとつであり、身体・精神的治療とともに地域に戻った後も、様々な社会的問題への包括的な支援が必要なため、継続的な医療支援や相談機関へつなぐためのネットワークの構築を図ります。

基本施策6 自死遺族等への支援の充実

遺された人は、感情面、身体面、行動面、生活面等で様々な影響を受けることがあり、また、ひとりの自殺は少なくとも周囲の5人から10人の人たちに深刻な影響を与えることから、関係機関が連携し、自死遺族等に対する支援の充実を図ります。

基本施策7 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めたら良いのかを学ぶと同時に、つらい時や苦しい時には助けをもとめてもよいということを学ぶ教育（SOSの出し方教育）を行うとともに、学校や地域の周囲の大人がSOSに気づく感度を高め、受け止めていくことができるような環境づくりを進めます。

重点施策1 高齢者への支援の強化

- ① 高齢者の自殺リスクの早期発見から高齢者の早期支援の更なる推進
- ② 高齢者とその支援者への啓発
- ③ 「地域の支え合い」活動（居場所活動）の充実



重点施策2 無職者・失業者・生活困窮者への支援の強化

- ① 生活困窮に陥った人への「生きることの包括的な支援」の強化
- ② ひきこもり状態の人に対する支援の推進



重点施策3 子ども・若者への支援

- ① 子ども・若者のスキル向上に向けた支援
- ② 身近な人の気づきと支援
- ③ 相談体制の充実と周知
- ④ 居場所づくり



重点施策4 女性への支援

- ① 女性に向けた相談体制の充実
- ② 女性とその支援者への啓発
- ③ 居場所づくり



ゲートキーパーの役割 大切な命を守るために 覚えておきたい4つの行動

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

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と言われています。「いつもと様子が違う」と思ったら、勇気を出して声をかけましょう。

＜声かけの例＞

- ・眠れてますか？（2週間以上続く不眠はうつサイン）
- ・どうしたの？何だか辛そうだけど…
- ・何か悩んでる？よかったら、話して。

傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

悩みを打ち明けるのはとても勇気がいることです。まずは安心して話せる雰囲気作りをし、心配していることを伝え、誠実な態度で話を聞き、労いの言葉をかけましょう。その際、安易な励ましや一方的な説得は慎みましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

生きづらさの要因は様々ですが、専門の相談窓口で相談することで解決策を見いだせることもあります。窓口の紹介の際は、丁寧な情報提供と具体的な場所や日時の設定などを、周囲と連携して行いましょう。

（裏面：相談窓口情報参照）

見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

相談先につないだ後も、必要があればまた相談にのることを伝え、一人きりではないことを感じられるよう根気よくサポートを続けましょう。周囲の支えが本人の安心へとつながります。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に ①気づき、②相手の気持ちに寄り添って話を聴き、③適切な支援につなげ、④見守っていく 人のことです。

※特別な資格は必要ありません。普段から接している人が何か悩んでいるように見えたら、まず声をかけることから始めてみてください。相談を受けた方も、一人で抱え込まず、悩んだら、こころが苦しくなったら、相談をしましょう。





こころの健康・いのちに関する相談

串木野健康増進センター	0996-33-3450	随時(公認心理師による相談は予約制)	公認心理師によるこころの相談(第2・4月曜日予約制)、保健師による心の相談(随時)
鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755	月～金 8:30～17:00	様々な心の悩み、依存症等についての相談
鹿児島いのちの電話	099-250-7000	365日 24時間	自殺等の様々な困難を抱え、ひとりで悩む方々の相談
よりそいホットライン	0120-279-338	365日 24時間	様々な悩みに関する相談

身体の健康や障害に関する相談

がん相談支援センター	鹿児島市立病院	099-230-7010	月～金 8:30～17:15	本人や家族からの、がんに関する相談(医療費や受診病院の相談、診断・治療に関する相談等)やセカンドオピニオンに関する相談
	社会福祉法人恩賜財団済生会川内病院	0996-23-5221	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00	
いちき串木野市障がい者等基幹相談支援センター		0996-33-5623	月～金 8:30～17:15	障がい者や障がい児をはじめその家族等からの相談(障害福祉サービス、仕事、健康、家計、人間関係、生活に関すること等)

借金・多重債務・生活困窮に関する相談

鹿児島県消費生活センター	099-224-0999	月～金 9:00～17:00	多重債務等の相談、その他消費生活全般に関する相談
		土 10:00～16:00	
法テラス鹿児島	050-3383-5525	月～金 9:00～17:00	生活上のトラブルや様々な法的問題の相談

家族関係・男女関係・DVに関する相談

鹿児島県女性相談センター	099-222-1467	月～水、金 8:30～17:00	配偶者からの暴力被害等を受けている女性の相談
		木 8:30～20:00	
		日 9:00～15:00	
鹿児島県男女共同参画センター	099-221-6630	火～日 9:00～17:00	家庭や職場、地域等での、性別に起因する悩みや問題の相談

子育て・教育に関する相談

かごしま教育ホットライン 24	0120-783-574	365日 24時間	いじめ、不登校、子どもに関する相談
子ども・家庭 110 番	099-275-4152	月～金 9:00～22:00	子育て・非行・いじめ・不登校等の相談
かごしま子ども・若者総合相談センター	099-257-8230	火～日 10:00～17:00	不登校・ひきこもり・ニート・フリーター等の相談

高齢者の生活や福祉に関する相談

いちき串木野市地域包括支援センター	0996-33-5644	月～金 8:30～17:15	高齢者に関する様々な相談
-------------------	--------------	----------------	--------------

労働に関する相談

鹿児島労働局総合労働相談コーナー	099-223-8239	月～金 9:00～16:30	個々の労働者と事業主間の民事的なトラブルの相談 解雇・雇止め・配置転換・いじめ・いやがらせ・労災保険等に関する相談
労働条件相談ほっとライン	0120-811-610	月～金 17:00～22:00 土日祝 9:00～21:00	労働条件をめぐる悩みや不安に関する相談
伊集院公共職業安定所(ハローワーク伊集院)	099-273-3161	月～金 8:30～17:15	就業に関する相談 職業相談、職業紹介、求人受付、障がい者に対する職業相談、職業訓練の相談等

ネット問題・被害に関する相談

NPO 法人ネットポリス鹿児島	070-5418-4239 メールアドレス「meyasubako@npsk.from.tv」 LINE ID「meyasubako」		ネット依存症等に関する相談
-----------------	--	--	---------------

相談先がわからないときは…

串木野健康増進センター	0996-33-3450	月～金 8:30～17:15	
電話・メール・SNS など様々な方法の相談窓口を紹介しています。			まもろうよこころ (厚生労働省)



※令和6年3月時点の情報です。記載内容は変更されることがあります。