

第4章 自殺対策の施策

基本理念 「誰も自殺に追い込まれることのない いのち支えあう米沢市」

市民一人ひとりが、自分自身と地域(まわり)の人を大切にできる考え方や行動を通して、いのちを支えあい、誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指します。

基本方針		施策	取組み	取組み例
1	市民一人ひとりがいのちとこころを大切にできる取組みの充実		①様々な場所・機会を捉えての周知	○保健師活動における情報提供
			②相談窓口	○健康相談窓口
2	地域で「気づき・つながり・見守る」人を育成する	ゲートキーパーの養成	①ゲートキーパー養成(市民・市職員)	○民生委員や市職員向けの講座
3	庁内・関係機関の連携強化	(1) 庁内における連携強化	①庁内ネットワーク整備	○つながりシートの作成・活用
			②職員の資質向上・セルフケア	○市職員向けゲートキーパー養成講座
		(2) 関係機関との連携強化	①関係機関とのネットワーク整備	○こころの健康推進連絡会議
4	いのち支えあう取組みの充実(ライフステージ・自殺リスクに合わせた支援)	(1) 妊産婦・こども	①精神・育児支援	○乳幼児全戸訪問事業
			②相談の場	○こどもや子育て、家庭に関する相談窓口
			③家庭環境の調整	○子どもを守る地域ネットワーク機能強化事業
		(2) 思春期・青年期	①特性に応じた支援	○適応指導教室
			②相談の場	○スクールカウンセラー、教育相談員、適応指導員等の設置
			③こころの健康づくり	○いのちの教育・心の教育の推進
			④体制整備	○だれもが行きたくなる学校づくりの推進事業
		(3) 壮年期 【重点施策】	①経済	○生活困窮者自立支援制度
			②仕事	○再就職に向けての情報提供
			③法律や生活	○法律相談
		(4) 高齢期 【重点施策】	①居場所や生きがいづくり	○生きがいと創造の事業
			②地域での見守り・支えあいの推進	○高齢者見守り支援事業
			③介護者等への支援	○家族介護者交流激励支援事業
		(5) ライフステージを問わない支援	①相談の場	○各種相談窓口
			②居場所づくり	○地域活動支援センター
			③ネットワークの構築	○地域自立支援協議会の開催
			④自殺未遂者・自死遺族	○自殺未遂者相談支援事業(県事業)

第5章 推進体制

米沢市いのち支えあう自殺対策本部、米沢市健康づくり推進協議会やこころの健康連絡会議の組織において共通認識を持ち連携協働し、本計画についての進捗管理や推進策の検討、総合的な評価を行っています。

誰も自殺に追い込まれることのない

米沢市いのち支えあう自殺対策計画(概要版)

自殺対策に対する基本認識

1 自殺はその多くが追い込まれた末の死

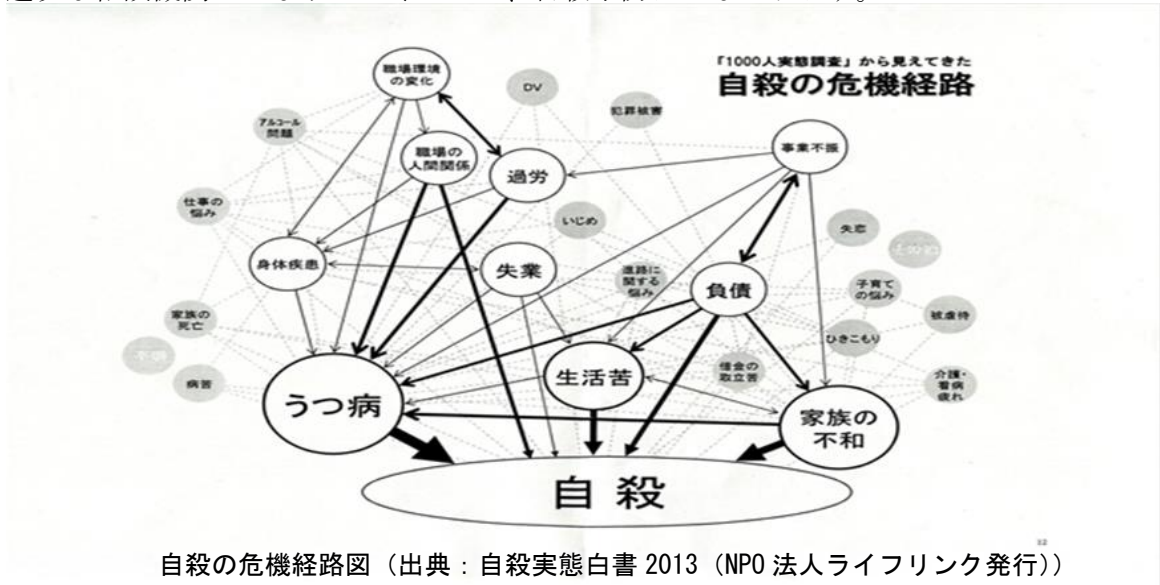
自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為だけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があります。自殺は個人の自由な意志による選択の結果ではなく、健康問題、家庭問題や借金等の要因が複雑に絡み合って、心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられなくなり起こるものです。

2 自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題

失業、多重債務などの社会的な要因は制度や慣行の見直しや、相談、支援体制の整備等により、健康や家庭問題の要因は専門家への相談により、うつ病等の精神疾患は適切な治療などに結びつけることで、多くの自殺を防ぐことができます。

3 自殺を考えている人は、悩みながらもサインを発している

自殺を考えていても、「死にたい」と「生きたい」という気持ちとの間で、死の瞬間まで激しく揺れ動き、不眠や原因不明の体調不良など、自殺のサインを発しています。そのサインに周囲の人が気づき、適切な相談機関へつなげていくことが、自殺予防につながります。



NP0 法人ライフリンクが行った「自殺実態 1,000 人調査」では自殺の危機経路を上記のように表しています。この図中の○の大きさは、自殺要因の発生頻度を表しており、大きいほど要因の頻度が高いことを示しています。また、矢印の太さは各要因間の因果関係の強さを表しています。うつ病への矢印が多いですが、その状態に至るまでには、複数の要因が連鎖していることがわかります。この調査では、自殺に至るまで一人あたり平均すると 4 つの要因を抱えていることが明らかになっています。

第1章 計画の概要

【計画策定の趣旨】

本市の自殺対策に関する現状と課題、施策の方向性を明確にし、自殺対策を「生きるための包括的な支援」として、総合的かつ計画的に推進するために策定するものです。

【計画の位置づけ】

自殺対策基本法第13条2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定するものです。

市の最上位計画である「まちづくり総合計画」、「米沢市民健康づくり計画」や山形県の「自殺対策計画」などと整合を図る計画とします。

【計画の期間と数値目標】

年度	自殺死亡率
*1 平成24～28平均	17.8
平成35年(2023年)	14.5以下
平成38年(2026年)	12.5以下

*1 国は平成27年に比較しますが、本市は年度によるバラツキが大きいので、平均値としました。

平成31年～35年までの5年の計画とします。国に合わせ、平成38年の自殺死亡率(人口10万人対の自殺者数)を現状値から30%以上減少させ、平成31～38年の8年間で毎年均等に自殺死亡率を減少させることを目標とします。そのため、平成38年の最終目標値は自殺死亡率12.5以下とします。また、本計画の最終年度である平成35年の目標値は14.5以下とします。

第3章 基本理念と方向性

基本理念 誰も自殺に追い込まれることのないいのち支えあう米沢市

市民一人ひとりが、自分自身と地域(まわり)の人を大切にできる考え方や行動を通して、いのちを支えあい、誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指します。

基本方針

1. 市民一人ひとりが、いのちとこころを大切にできる取組みの充実

心身の健康の保持増進の大切さや方法、ストレス対策、うつ病の予防等について啓発周知を行い、セルフケアの取組みを支援します。また、相談窓口について広く周知を図ります。

2. 地域で「気づき・つながり・見守る」人を育成する

いのちを互いに支えあう地域を実現するため、こころの健康問題の背景等を正しく理解し、身近な人の悩みやこころの危険信号に対応できる人材育成を推進します。

3. 庁内・関係機関の連携強化

いのち支えあう地域づくりの基盤を強化するために、庁内・関係機関が包括的に自殺対策を推進していきます。そのために、関係者が自殺を正しく理解し、自殺対策について共通認識を持ち、密接な連携を取りながら対策に取り組めます。

4. いのち支えあう取組みの充実 (各ライフステージ及びライフステージを問わない支援)

ライフステージに応じた生きることの阻害要因(過労・生活苦・子育ての悩み・介護看病疲れ等)を減らす取組みを充実させ、生きることの促進要因(居場所づくり等)を増やす取組を行います。また、ライフステージを問わない支援についても取り上げ、事業や相談体制をわかりやすく発信していきます。

第2章 米沢市の自殺の現状と課題

図1

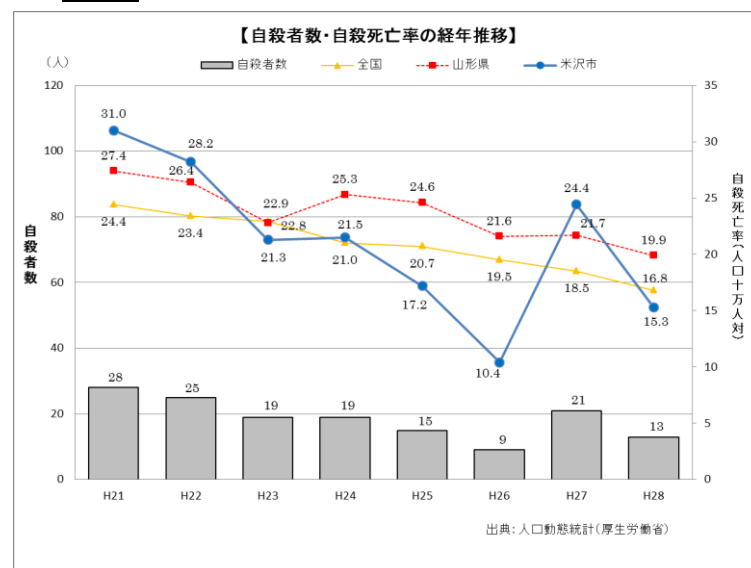


図2

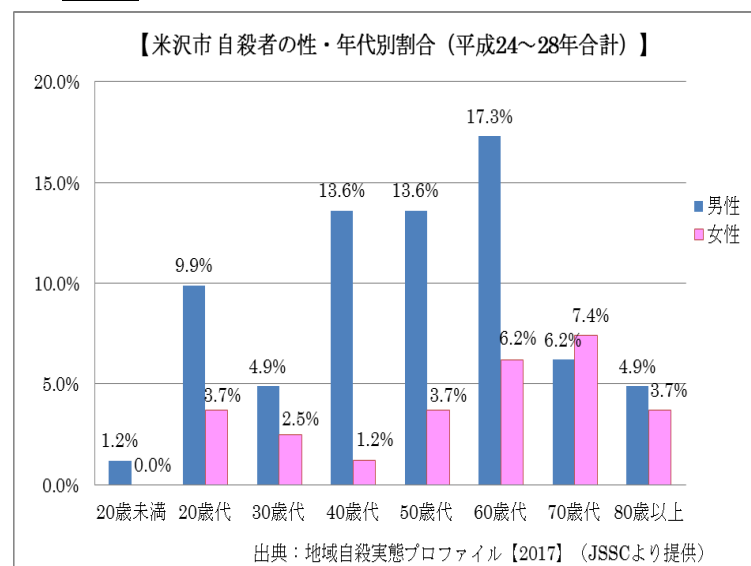


図3

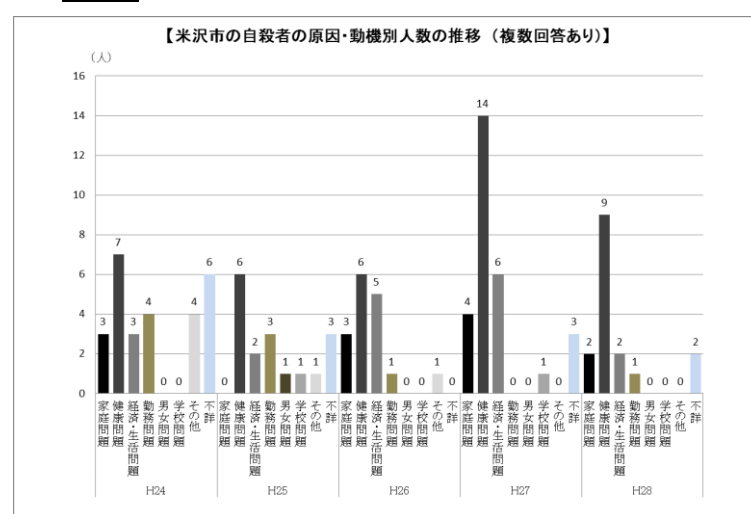


図1

○平成21～28年を見ると、自殺者数は合計で149人。近年5年間(平成24～28年)では、平均すると、年間15人が自らのちを絶っています。

自殺者数は、減少傾向にありますが、平成27年には上昇に転じるなど年による増減が見られます。

○自殺死亡率の経年推移は全国や県と一概に比較することは困難ですが、近年5年間(平成24年～28年)の本市の平均(17.8)は、全国(19.3)に比べて1.5低く、県(22.6)と比べても4.8低くなっています。

図2

○構成割合は高い順に、60歳代男性、40歳代男性、50歳代男性、20歳代男性となっております。なかでも、40歳代の男性は同年代の女性と比較すると11.3倍と高くなっています。

最も高い年代を性別でみると、男性では60歳代、女性では70歳代となっております。

図3

○原因・動機としては、「健康問題」が各年とも1番多く、近年「健康問題」の割合が約7割と急増しています。

ただし、自殺の原因は複合的であり、決して単純なものではありません。原因を単純化して比較することは、自殺の実態を見誤ることにつながるため注意が必要です。

【課題】

○本市の自殺死亡率は、減少傾向にあるものの、年によって高低差が大きい状況です。健康問題(身体の病気、うつ病)に対する対策はもちろんですが、それだけにとらわれない各種取組みや相談体制の充実を図る必要があります。