

香美町自殺対策計画

～誰もが自殺に追い込まれることのない町を目指して～

平成31年 2月

目次

1	計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2	本計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・	2
3	計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・	2
4	本町の現状・・・・・・・・・・・・・・・・	3
5	自殺対策の基本認識・・・・・・・・・・・・・・・・	7
6	自殺対策の取組・・・・・・・・・・・・・・・・	9
7	計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・	14
	(資料) 生きる支援の町の関連施策・・・・・・・・	15

1 計画策定の趣旨

日本の自殺対策は、平成 18（2006）年に自殺対策基本法が制定されて以降、大きく前進をしています。それまでは「個人の問題」とされてきた自殺が「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、着実に成果が上がっているように思えます。しかしながら日本の自殺率（人口 10 万人あたりの自殺による死亡率）は、国際的に見ても高く、依然として深刻な状況にあります。

本町においても、過去 9 年間で毎年 2～7 人の人が自ら尊い命を落としています。自殺された人の無念さはもちろんのこと、残された家族や友人、仕事の仲間などが受ける影響を考えると、この問題は地域社会に多大な影響を与えます。

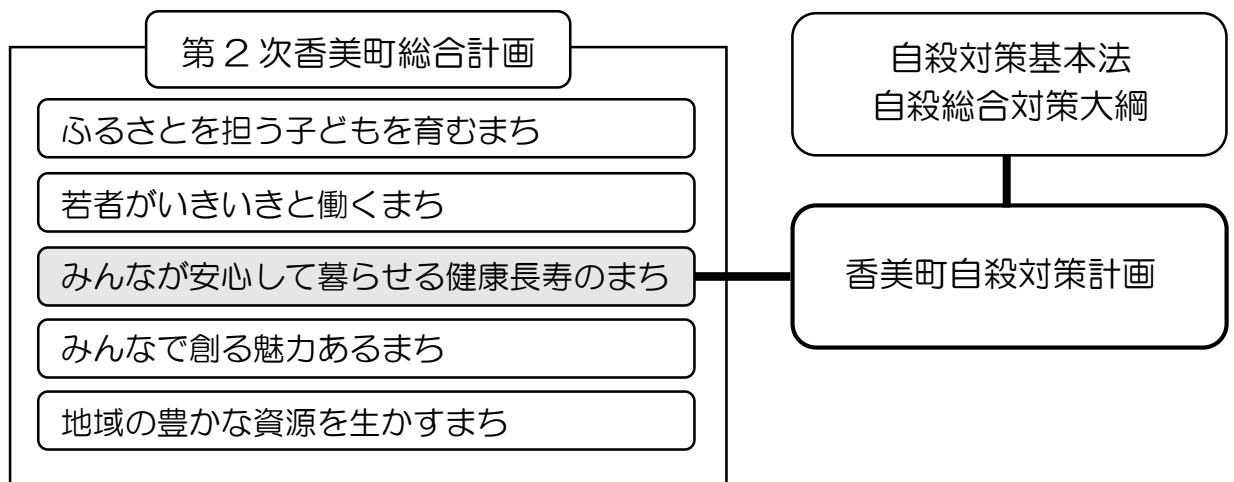
自殺対策は、個人の健康や生活上の問題から派生したとしても、その人が社会の中でどう生きるか、その人が生活を行う社会をどのように支えるかという社会的な構造上の問題や、地域の支援が大切になります。

そうした中、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」を目指して、平成 28（2016）年に自殺対策基本法が改正されました。自殺対策は「生きることの包括的支援」として実施されることなどを基本理念として、より一層の推進と具体的かつ実効的な計画の必要性が示されました。このことを受け本町においても、現在まで行ってきた取り組みや地域の課題を整理し、本町における全事業の中から「生きる支援」に関連する事業を最大限生かした「香美町自殺対策計画」を策定しました。

この計画では、本町に暮らす一人ひとりが自殺への認識を深め、「誰もが自殺に追い込まれることのない香美町」を目指します。

2 本計画の位置づけ

本計画は第2次香美町総合計画に定める「みんなが安心して暮らせる健康長寿のまち」の実現を目指すため、自殺対策基本法（平成28年4月1日改正施行）および自殺総合対策大綱（平成29年7月25日改定）などを踏まえ、「香美町自殺対策計画」を定め、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」に位置づけます。



3 計画の期間

本計画の期間は平成31（2019）年度から平成40（2028）年度までの10年間とします。

なお、自殺対策基本法または自殺総合対策大綱の見直しなど、国の動向を踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行うこととします。

4 本町の現状

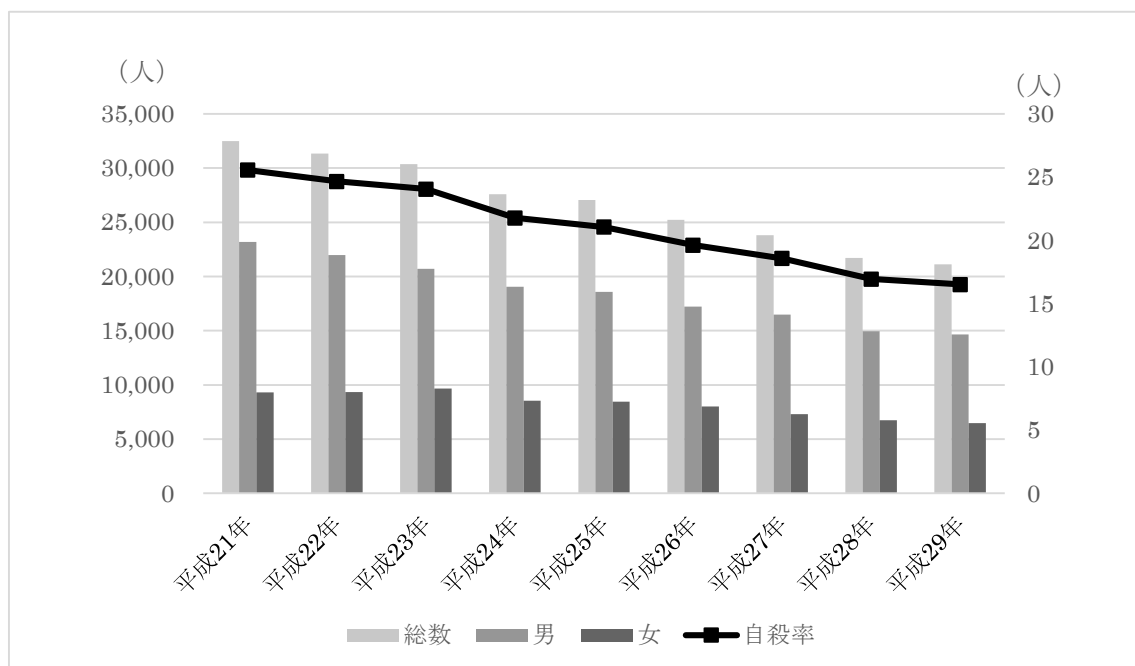
本町の年間自殺者数は平成 21（2009）年からの推移を見ると、平成 21 年と平成 25（2013）年に 7 人と少し多くなっていますが、それ以外は大きな変化は見られません。全国と比較すると、自殺率が高い年も見られました。

年代別では、60 歳以上が半数を占めていて、職業別では、無職者が約 7 割を占めるという結果となっています。

また、自殺の原因・動機としては「健康問題」が約 4 割を占める結果となっています。

出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

①自殺者数と自殺率（全国）

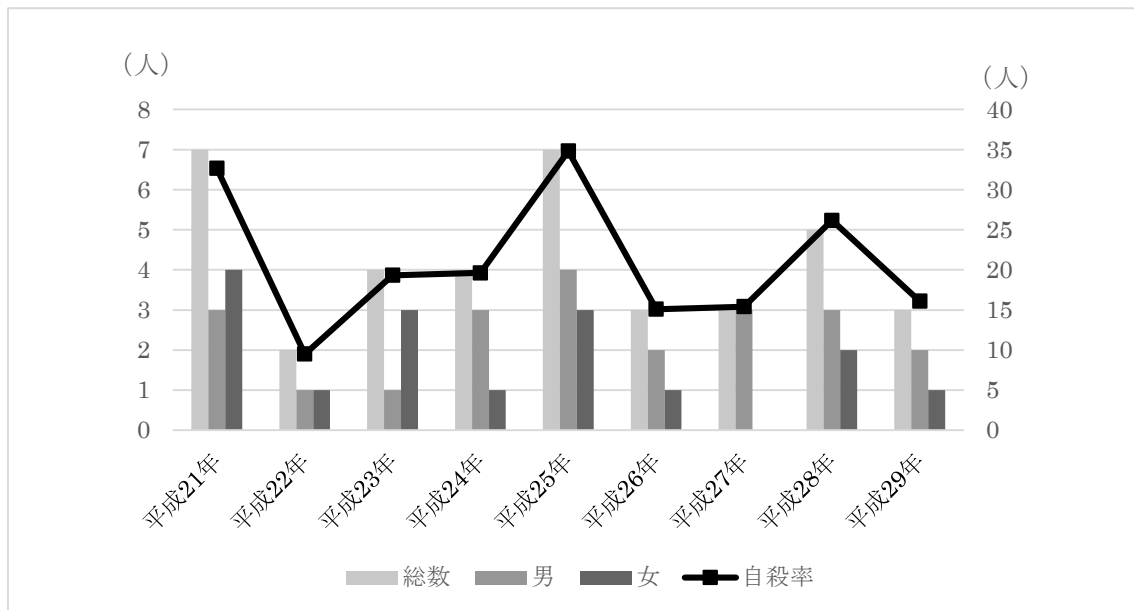


(人)

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年
総数	32,485	31,334	30,370	27,589	27,041	25,218	23,806	21,703	21,127
男性	23,179	21,982	20,718	19,052	18,586	17,219	16,499	14,964	14,660
女性	9,306	9,352	9,652	8,537	8,455	7,999	7,307	6,739	6,467
自殺率	25.56	24.66	24.06	21.78	21.06	19.63	18.57	16.95	16.52

※自殺率（人）＝地域の自殺者数÷地域の人口×100,000

②自殺者数と自殺率（町内）



(人)

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年
総数	7	2	4	4	7	3	3	5	3
男性	3	1	1	3	4	2	3	3	2
女性	4	1	3	1	3	1	0	2	1
自殺率	32.66	9.5	19.32	19.63	34.81	15.1	15.41	26.18	16.1

●年代別（平成 21～29 年）

(人)

	19 歳以下	20～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80 歳以上
総数	1	5	2	5	6	6	7	6
男性	1	2	1	2	4	5	3	4
女性	0	3	1	3	2	1	4	2

●職業別（平成 21～29 年）

（人）

	自営・家族従事者	被雇用・勤め人	無職				
			学生・生徒等	無職者			
				主婦	失業者	年金・雇用保険等生活者	その他無職者
総数	5	6	1	3	1	10	10
男性	1	2	1	0	1	3	2
女性	0	0	0	3	0	3	1

※自殺者の数が少ない場合、公表されない数値があるため内訳が合わない場合があります。

●原因・動機別（平成 21～29 年）

（人）

	家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	不詳
総数	7	19	6	4	0	0	4	8
男性	3	1	2	0	0	0	2	2
女性	1	7	0	0	0	0	0	1

※自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を 3 つまで計上可能としているため合計が自殺者の数と一致しません。

また、自殺者の数が少ない場合、公表されない数値があるため内訳が合わない場合があります。

●自殺企図の場所（平成 21～29 年）

（人）

	自宅等	高層ビル	乗り物	海・河川等	山	その他
総数	20	0	1	5	1	9
男性	8	0	0	1	0	1
女性	5	0	0	1	1	0

※自殺者の数が少ない場合、公表されない数値があるため内訳が合わない場合があります。

●同居人の有無（平成 21～29 年）

（人）

	あり	なし	不詳
総数	28	10	0
男性	17	5	0
女性	11	5	0

※自殺者の数が少ない場合、公表されない数値があるため内訳が合わない場合があります。

●未遂歴の有無（平成 21～29 年）(人)

	あり	なし	不詳
総数	11	23	2
男性	3	6	1
女性	1	6	0

※自殺者の数が少ない場合、公表されない数値があるため内訳が合わない場合があります。

5 自殺対策の基本認識

①自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

自殺の背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労や生活困窮、育児、介護疲れ、いじめ、孤立などさまざまな社会的要因があります。

このようなさまざまな悩みによって心理的に追い詰められた結果、正常な判断を行うことができない状態になってしまうことがあります。

このように、個人の自由な意思や選択の結果ではなく「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」であるということを認識する必要があります。

②自殺は防ぐことができる

自殺の背景にあるさまざまな要因のうち、失業や倒産、長時間労働、多重債務などの社会的要因については、相談・支援体制の整備、充実といった社会的な取り組みを行うことで取り除くことができます。

また、自殺に至る前のうつ病やアルコール依存症、統合失調症などの精神疾患については、早期発見と早期治療を行うことによって、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

たとえ自殺を考えていても、その意志が固まっている人は「まれ」です。多くの場合は心の中では「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、自殺の危険サインを発していることが多いとされています。

このようなサインに周囲の人が気づくことが、自殺予防につながるようになります。

④自殺対策は、関連施策などを総合的に実施していくことが重要です

自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけではなく、社会経済的な視点をも含む包括的な取り組みが重要です。このような取り組みを実施するためには、さまざまな分野の人や組織が緊密に連携する必要があります。連携の効果をさらに高めるためには、それぞれ

が自殺対策の一翼を担っているという意識を共有する必要があります。

6 自殺対策の取組

(1) 基本理念

この計画では、本町に暮らす一人ひとりが自殺対策の基本認識を深め「誰もが自殺に追い込まれることのない香美町」を目指します。

そのため、自殺に追い込まれるさまざまな要因に対して、各ライフステージに応じたきめ細やかな対策を推進していくとともに、自殺未遂者や自死遺族への対策も推進していきます。

(2) 各ライフステージに応じた対策

①学童・思春期

思春期には精神面が不安定で、問題を抱えたときの解決の幅が狭くなりがちで、衝動性が高くなる傾向にあることが特徴です。そのため、さまざまな問題に直面したときの対処法を身につけることが大切になります。

また、児童や生徒が悩みを抱えたときに適切な対応をするため、教職員や保護者に研修を実施していくことが必要です。

②これまでの取り組み

- ・児童・生徒の発達段階に応じた命の大切さを実感できる授業を行う「いのちの学習」
- ・児童・生徒に対して妊娠の成り立ちや出産の仕組みを通して、命と性について考える機会を提供する「性教育」
- ・小中学校にスクールカウンセラーの派遣日を設定し、児童・生徒や保護者、教職員の心の相談を行う「スクールカウンセラーの児童・生徒や保護者に対する相談」
- ・中学・高校生が子育て中の保護者から子育ての大変さや子どもへの思いを聞くことで、命の大切さを感じてもらう「思春期ふれあい体験事業」

③今後、強化する取り組みやその方向性

- ・自殺に至る原因となりやすい、アルコールや薬物などに関する教育

を学童期から積極的に行います。

- ・ひきこもりの実態把握とその支援を推進します。そのため、ひきこもりに対応できるような人材の育成に力を入れていきます。また、相談窓口やひきこもり者に対する支援体制を構築します。
- ・不登校者の卒業後の対応を考えるため、関係機関と連携し、情報の共有ができる体制を構築します。

②働き盛り世代期

20～59 歳の働き盛り世代の自殺者数は町全体の約5割を占めています。町内の事業所の大多数は従業員数が20人以下の小規模事業所で、その多くではメンタルヘルス対策などが実施されていません。そのため、事業所などと連携を図り、従業員などに対するメンタルヘルスの取り組みを推進していく必要があります。

また、仕事と生活の調和に向けて、子育てや介護、社会参加などに柔軟に対応できる職場環境づくりに取り組み、ワーク・ライフ・バランスを推進していきます。

㊦これまでの取り組み

- ・自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守ることができる人を養成する「ゲートキーパー養成研修」
- ・精神科医師がうつやひきこもり、不登校、アルコールの問題など心と体の相談に対応する「こころの健康相談」
- ・県に委嘱された精神障害者相談員が、本人や家族の心の悩みに寄り添い、精神疾患やひきこもりなどの相談に対応する「精神保健福祉相談」

㊦今後、強化する取り組みやその方向性

- ・職場におけるメンタルヘルス対策やストレスチェックの重要性を啓発します。
- ・心の健康づくり講演会などを通じて、アルコール問題や適正飲酒の啓発を行うとともに、多量飲酒者への支援体制を構築していきます。また、ギャンブル依存症に対する啓発なども行います。
- ・ゲートキーパーの必要性を事業主や従業員などに周知し、その養成に努力します。

- それぞれの職場へワーク・ライフ・バランスやメンタルヘルスの重要性を、ハローワークや商工会などとともに周知します。
- 統合失調症や発達障害、ひきこもり、アルコール依存症などの心の健康相談を推進します。
- 長時間労働や過重労働がなくなるように安心・安全な職場作りについて情報提供を行います。
- 生活困窮者への支援や、失業者に対する相談対応について推進します。

③子育て期

核家族の増加や夫、パートナーとの関係性の問題によって、産後うつ症状の要因となる育児不安を助長しやすい妊産婦が増えています。そのため、夫や家族などが産後うつの知識や適切な予防方法を学べるようにする必要があります。

また、支援者である身内が遠方に住んでいたり、地域での関係性が希薄であったりする妊産婦が、孤立しないようにするため、早い時期から個々の妊産婦を取り巻く状況を把握し支援する必要があります。

㊦これまでの取り組み

- 妊娠期からの子育て世代に対して切れ目ない支援を行うため、妊産婦や乳幼児の実態を把握し、それぞれの相談に応じて必要な保健指導などを行う「子育て世代包括支援センター」
- 産後の育児不安などによって起こるうつ症状を、本人や家族が正しく理解し、適正なかかわりを持つことで防ぐことが可能なことを啓発する「産後うつ症状の啓発」
- おおむね1ヵ月以内の産婦に対して産後うつ病質問票を実施し、うつの傾向にある産婦に対して早期の支援を行う「産後うつ病質問票による早期発見と早期支援」
- 育児不安を抱えやすい生後4ヵ月までの母子を、保健師や助産師が訪問し、安心して子育てができるように保健指導を行う「乳幼児全戸訪問事業」
- 妊娠や子育てに不安を抱えている家庭に対し、保健師や助産師、ヘルパーなどが訪問し、必要な支援を行う「養育支援訪問事業」
- 妊婦健診や産婦の1ヵ月健診の費用を助成することで、健診の受診を促し、産後うつなどの早期発見・早期支援を行う「妊産婦健康診

査費の助成」

- ・産後の母子の心身ケアや授乳指導、育児相談などを医療機関や助産師の訪問を受けることで、産後の育児不安などの軽減を図る「産後ケア事業」
- ・妊娠中または出産後に、家事や育児が行うことが困難な家庭にヘルパーを派遣し、家事や育児の支援を行うことで、産前産後や育児の不安を軽減する「妊産婦ヘルパー派遣事業」
- ・妊婦とその家族が妊娠や出産、育児について学ぶ中で産後うつなどの症状や予防法について学ぶ「マタニティ家族教室」
- ・子育て中の保護者が生徒とのふれあいを通して、わが子への愛情や命の大切さを感じ、自己肯定感を高めることにつながる「思春期ふれあい体験事業」

①今後、強化する取り組みやその方向性

- ・産後うつの症状について、家族だけでなく地域や事業所などにも啓発して行きます。またカウンセリングなど相談できる窓口の充実を図ります。
- ・子育てをする親を見守り、支援できる地域づくりを進めます。
- ・ひとり親や海外出身の親の支援を行います。
- ・発達障害などについての理解を深め、その子どもを育てる親を支援します。
- ・妊産婦や子育て世代の心の健康や育児に関する情報を積極的に発信していきます。

④成人・高齢期

高齢者は死別や離別、病気、孤立などをきっかけに複数の問題を連鎖的に抱え込むことで自殺のリスクが高まることがあります。今後は団塊世代の高齢化がさらに進み、介護にかかわる悩みや問題も一層増えることが考えられます。

そのため、自殺リスクが高い高齢者の早期発見・早期支援を行うことが大切です。

②これまでの取り組み

- ・自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守ることができる人を養成

する「ゲートキーパー養成研修」

- ・シルバー人材センターの会員となり、臨時的かつ短期的な仕事をすることで、高齢者の健康や生きがいづくりの場となっている「シルバー人材センターによる就業機会の確保」
- ・週に1回程度、体操を中心とした住民主体の地域での活動をするこ
とで、心の健康や閉じこもりなどの予防になっている「元気体操サ
ークル」
- ・地域の公民館などで、レクリエーションやお茶会などの活動をする
ことで閉じこもりなどの予防になっている「いきいきサロン」

①今後、強化する取り組みやその方向性

- ・心の健康づくりや、うつ病、アルコール依存症、ギャンブル依存症
などに関する情報発信を行います。
- ・来庁することができない要介護者や独居者、高齢者のみの世帯への
見守り訪問や関係機関との連携を推進していきます。
- ・社会活動や地域活動、就業活動などへの参加促進をすることで高齢
者への活動の場を広げていきます。
- ・高齢者の孤独感や閉じこもりを解消するため、気軽な集いの場や交
流の機会を広げていきます。
- ・ゲートキーパーの必要性を地域の人に周知し、その養成に努力しま
す。

(3) 自殺未遂者・自死遺族の対策

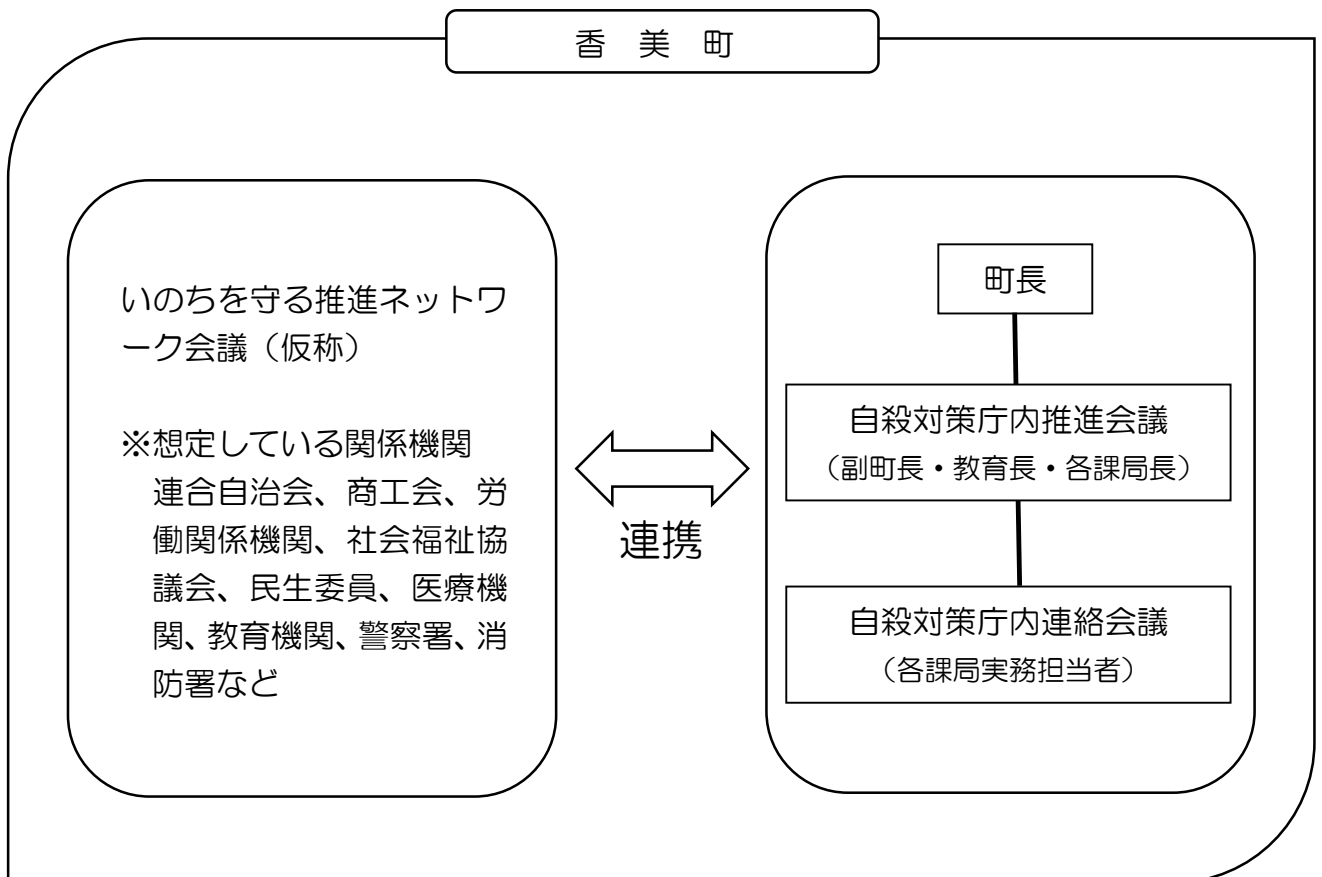
自殺未遂を起こした人は、うつ病や精神疾患などを抱えている場合があり、生活相談や法律相談、保健医療福祉相談など多様な専門性を持った機関と連携をする必要があります。

そのため、警察や消防、医療機関などの自殺に関連した業務に従事する人たちとともに、自殺未遂を起こした人の支援や自死遺族などへの適切な対応について、一緒に考え取り組んでいきます。

7 計画の推進体制

自殺対策の推進体制には、町民一人ひとりや関係団体、行政が連携、協働してさまざまな支援に取り組む必要があります。また、計画を推進していくためには、関係機関で横断的に取り組む体制作りを行う必要があります。

そのために本町では、関係機関が相互に連携、協力して自殺対策に取り組むための組織「いのちを守る推進ネットワーク会議（仮称）」を設置します。



(資料)

生きる支援の町の関連施策

全庁舎の窓口において、対応中に不安などを聞き取ったり、感じたりした場合は、担当部署に情報提供するとともに相談窓口を紹介するなど迅速な対応を図ります。

担当課	事業名	事業概要
健康課	母子家庭等医療費給付事業	母子、父子家庭、遺児の医療負担を軽減し、福祉の向上を図る。
	子育て世代包括支援センター事業	妊娠期から出産・子育て期にわたる母子保健や育児に関する総合的な相談などを行うことで、子育て中の人の悩みなどを取り除く。
	妊婦訪問	妊婦に対して訪問を行うことで、妊娠中の不安の軽減を図る。
	新生児・産婦訪問	新生児や産婦を訪問することで、新生児の発育や発達の確認や、産婦に対しての助言などによって子育て期の不安を取り除く。
	産後うつ予防事業	妊娠中から産後うつの予防法を周知するとともに、産後の新生児訪問などを通じて産婦の健康状態を確認し、リスクが高い産婦に対して継続訪問などを行い産後うつの予防を図る。
	産前産後ヘルパー事業	妊娠中や出産後に家事や育児が困難な場合にヘルパーを派遣して家事や育児を支援する。
	産後ケア事業	新生児や産婦の心と体のケアや授乳指導、育児相談を医療機関や助産師から受けることで不安を軽減する。
	母子保健事業	子どもの発育発達の確認や異常の早期発見を行うため小児科医や歯科医の診察、保健師や歯科衛生士などの面接を行うことで保護者の不安を軽減する。
	思春期ふれあい体験事業	中学・高校生が子育て中の保護者から子育ての大変さや子どもへの思いを聞くことで、命の大切さを感じてもらう。

健康課	精神保健事業	精神科の医師や精神障害者相談員などがうつやひきこもり、精神疾患、不登校などの相談に対応する。
	ゲートキーパー養成研修	自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守ることができる人を養成する
	性教育	児童・生徒に対して妊娠の成り立ちや出産の仕組みを通して、命と性について考える機会を提供する
	高齢期移行（医療費）助成事業	一定所得に達しない高齢者に助成することで、医療を受けやすくする体制を構築する。
	高齢重度障害者医療費助成事業	重度の障害がある高齢者の医療費負担を軽減することで、医療を受けやすくなる体制を構築する。
	重度障害者医療費助成事業	重度の障害がある人の医療費負担を軽減することで、医療を受けやすくなる体制を構築する。
福祉課	重度心身障害者介護手当支給事業	65 歳未満において寝たきり状態にある重度心身障害者（児）の介護者に、介護手当を支給することで負担の軽減を図る。
	民生委員児童委員	地域で問題を抱えている人の相談を受け、適切な機関へとつなぐ役割を担う民生委員、児童委員を支援する。
	障害者等社会活動促進事業	障害者やひきこもり、生活困窮者などの就労支援や社会活動促進支援を行う。
	老人クラブ活動等社会活動促進事業	地域の老人会などが地域サロンへの参加促進を進めることで、閉じこもりがちの人などの外出を促し、地域住民との交流を活性化する。
	緊急通報システム事業	一人暮らし高齢者世帯などの緊急時に、迅速かつ適正に対応できる通信体制を整備する。
	高齢者等生活支援事業	交通機関の利用が困難な高齢者などを医療機関などへ送迎することで、医療を受けやすくする体制を構築する。
	生きがい活動支援通所事業	日常生活で自立している高齢者を対象に、健康増進や介護予防のために事業を推進し、高齢者の社会参加を促し、生きがいづくりを図る。

福祉課	地域支え合い体制づくり事業	高齢者を見守る「にこにこ香美ネット」や認知症の人を見守る「にこにこかえるネットワーク」などの見守り体制の充実などによって、万一の際のリスクを軽減する。
	村岡/小代生活支援ハウス	60 歳以上の独居または高齢者世帯のうち生活に不安のある人を対象に、住居の提供、相談、助言、住宅福祉サービスの利用手続きの支援を行う。
	一般介護予防事業	「いきいきサロン」や「元気体操サークル」など 65 歳以上の団体を対象に、町などの専門スタッフが地区の公民館などに出向き、健康相談や健康講話などを開催することで、高齢者の健康維持と社会参加を促す。
	DV 相談（配偶者暴力相談）	配偶者による暴力に対する相談や保護措置などを行う。
	生活保護を含む生活困窮者対策	生活困窮する対象者の現状を把握し、生活保護受給などに係る関係機関につなぐことで、心身および経済的な面から支援する。
観光商工課	中小企業者向融資事業	中小企業へ低利資金を貸し付ける融資事業を行い資金運用の円滑化を図り、経営難などのリスクの軽減を行う。
	シルバー人材センター運営事業	美方郡広域シルバー人材センターへの支援を通じて、高齢者の就業機会の確保を図り、生きがいつくりや社会参加を促進する。
企画課	日本語教室事業	住民ボランティアによる、町内在住外国人に対する日本語学習を支援することで、在住外国人の社会参加を促し、日常の困りごとなどを相談することで、異国生活での不安も取り除くことができる。
	地域コミュニティ活性化事業	地域の課題解決や地域づくりのために取り組む住民団体に助成することで、地域の一体感、住民同士の関係性が深まる。
町民課	消費者行政活性化事業	香美町消費生活センターを設置し、消費生活相談を行うことで、悩みを抱えた人の不安を取り除くことができる。

町民課	人権啓発事業	人権講演会や学習会を実施することで、いのちの尊重、自他のいのちを大切にすることを啓発する。
	人権擁護委員	さまざまな人権に関する困りごとや心配ごとに対応するため、人権相談委員による人権相談を実施する。
建設課	住宅管理諸事業	住宅に困窮している低所得者などに対し、低廉な家賃の町営住宅を提供する。
こども教育課	教育相談センター	不登校の問題を抱える児童生徒および保護者への教育相談やカウンセリングを行う。
	香美町いじめ問題対策連絡協議会	いじめの防止などのための対策を推進するために必要な事項に関し、各種団体などの連絡及び協議を行う。
	香美町いじめ問題対策委員会	いじめの防止などのための対策に関する調査研究や、いじめ防止に関する重大事態に係る事実関係の調査を行う。