

1. 平成29年度 自殺対策行動計画における取り組みについて

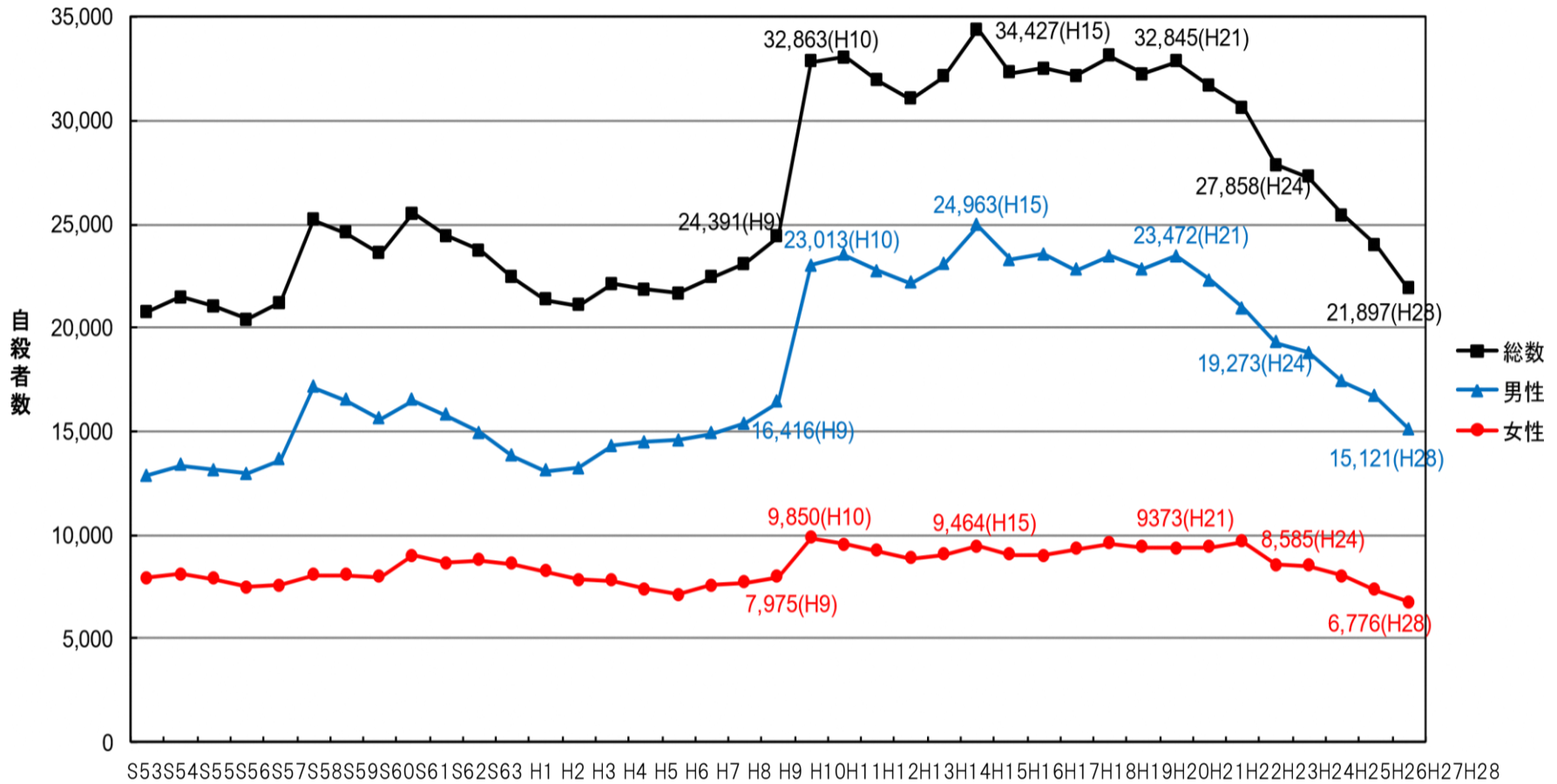
基本方針	1 社会的な要因、地域の実態を把握し、情報共有に努めます		2 こころの健康づくりをすすめます		4 自殺予防の体制づくりを行います		
			3 一人ひとりの気づきと主体的な取り組みをすすめます				
基本施策	1 自殺の実態を明らかにする	2 情報を共有し総合的な自殺対策を推進する	3 健やかな心をはぐむ	4 孤立化しない地域づくりを行う	5 ゲートキーパーを養成する	6 相談支援のネットワークを構築する	7 遺された人の苦痛をやわらげる
健康増進課	・実態の集計、分析 ・関係者対応の実態把握	・自殺対策推進会議(事務局) ・自殺対策関係課会議(事務局)	・みんなでトーク、出前講座 ・お出かけドクターとお気軽トーク ●自殺予防デー街頭啓発 ●こころの健康づくりの周知啓発 母子手帳発行時の啓発 すこやか訪問事業	・健康推進員、民生委員児童委員との連携 ・すこやか訪問事業 ・健康推進員による離乳食レストラン	●市民等対象研修会 ・みんなでトーク、出前講座での研修会 ○職員等対象研修会 ・関係機関への研修参加助奨	○職員等対象ゲートキーパー養成研修による相談対応のスキルアップ ・妊産婦、乳幼児等に関する健康相談 ○相談窓口リーフレットの作成・配布 ・相談窓口担当者自身のメンタルケアについての研修 ○自殺未遂者支援:未遂者およびその家族への支援について、ケース会議の開催や情報とりまとめなどの支援者支援	・自死遺族会との連携
男女共同参画課		・自殺対策関係課会議	・働き方改革促進事業によるセミナー ・広報紙等での啓発			○女性の総合相談窓口:開設後相談件数増。女性に限らず相談受付	
人権政策課		・自殺対策関係課会議		・松原学区礎プロジェクト事業(新田会館) ・隣保館デイサービス事業(隣保館)			
人権センター		・自殺対策関係課会議	・人権に関する悩み事相談		●人権セミナーにおける研修の共催	・人権に関する悩み事相談:月1件ほどあり。要望に関する内容が多い。	
納税課		・自殺対策関係課会議				・納付相談窓口の充実:5月にチラシ配布。催告状とともに納付相談の案内。	
まちづくり協働課		・自殺対策関係課会議	・人権講座、公民館講座・わんぱくプラザ・自主教室(まちづくりセンター)	・公民館講座・自主教室(まちづくりセンター)			
生活安心課		・自殺対策関係課会議	出前講座			・市民相談:今年度456件とやや多め。相続や離婚についての相談が多い。 ・消費生活相談:今年度709件とやや少なめ。通信販売についての相談が多く、多重債務についての相談もある。	
商工観光労政課		・自殺対策関係課会議	●企業内同和教育推進事業:市内約300社に訪問。相談窓口リーフレット配布。問合せ数件あり。			・就労に関する相談:就労が困難な人への支援	
生活支援課		・自殺対策関係課会議				○くらしのサポートセンター 福祉の総合相談窓口としてH30年度拡充予定。 子ども家庭課「子どもの学習支援」と共同で実施に向けて協議。 ・生活保護業務	
障害福祉課		・自殺対策関係課会議	●精神保健啓発委託事業:家族会による講演会の開催。	●孤立化防止対策事業:養護者への支援として、訪問・サロン・学習会などを実施。		・障害者に関する相談 ・障害者の虐待防止:今年度4件認定 ・成年後見制度利用支援:周知と利用補助	
地域保健課		・自殺対策関係課会議		・こころの健康に関する相談 ●学区の医療福祉を考える会議:11学区で開催		・こころの健康に関する相談 ・総合相談支援事業:地域包括支援センターによる出張相談会の実施 ・地域包括支援センターの周知	・こころの健康に関する相談
長寿いきがい課		・自殺対策関係課会議	●家族介護教室:(年4回)介護者負担の軽減 2/22「介護家族のメンタルヘルス」			・高齢者の虐待防止 ・成年後見制度利用支援	
子ども家庭課		・自殺対策関係課会議		・子どもの学習支援		・家庭児童相談 ・ひとり親支援	
生涯学習課		・自殺対策関係課会議	・家庭教育事業:乳幼児健診時に啓発 ●青少年健全育成活動:年間のべ2600回の活動。愛の声かけパトロールなど。				
少年センター		・自殺対策関係課会議	●少年相談			・少年相談	
学校教育課		・自殺対策関係課会議	●命、人権を大切にされた保育・教育の実践 ・児童会、生徒会活動の推進		・草津市教職員夏季研修講座 ○生徒指導主事主任会における研修	・スクールカウンセラー等活用事業 ・草津市問題行動対策委員会(毎週)・小中学校生徒指導主事主任会(2カ月ごと)・グレードアップ連絡会の開催 ・学校いじめ防止基本方針の策定 ・教職員に対する研修会等への参加呼びかけ ・学校問題サポートチーム会議	
社会福祉協議会(健康福祉政策課)			・民生委員児童委員協議会事務局 ・地域サロン活動支援 ・地域福祉権利擁護事業 ・独居高齢者電話訪問事業 ・地域支え合い運送支援事業 ・福祉車両貸出事業	・民生委員児童委員協議会事務局 ・草津フードバンクセンター事業 ・地域サロン支援事業 ・生活つなぎ資金貸付 ・生活福祉資金貸付 ・独居高齢者電話訪問事業 ・地域支え合い運送支援事業 ・福祉車両貸出事業 ・心配ごと相談所 ・近所力アップ講座		・心配ごと相談	・心配ごと相談
その他			・命、人権を大切にされた保育・教育の実践(幼児課) ・子育て支援センター運営事業(子ども子育て推進課) ・市民スポーツ大会(スポーツ保健課)	・子育て支援センター運営事業(子ども子育て推進課) ・つどいの広場事業(子ども子育て推進課) ・ファミリー・サポートセンター事業 ・子育てサークル活動支援事業 ・共に支え合い育ちあう仲間づくりの推進(幼児課)	市職員の労務管理(職員課)	・学校に対するメンタルヘルス研修会への参加呼びかけ(スポーツ保健課)	
課題等	・若者の自殺が減っていない。若年者への対策が必要 ●自殺者、自殺未遂者について実態把握をすすめる	・関係課会議・推進会議の開催により、庁内外関係機関で課題共有がはかれ、連携した取り組みにつながっている。	・講座やイベントに参加する意欲のない人への取り組みが必要 ・企業でのとりくみについて、市の対策との連携が課題 ・精神障害者への偏見は根深く、更なる啓発が必要 ●啓発事業の拡大予定 ・地域のボランティアによる取組は、負担が大きくなると、継続が難しくなる場合がある ・子どもへのSOS教育の必要が高まっている ・周知の不足から、十分活用されていない機関がある	・取り組みにより、支援者間が連携しやすくなっている ・支援者のスキルアップが課題 ●研修会の継続実施	・関係機関が連携して研修会を開催することができた。今後も継続した研修実施が必要。	・家族全体への支援が必要 ●関係機関が連携しチームで支援を行う ・支援者のスキルアップが必要 ●研修会の開催とともに、アドバイザーによる多機関の支援者への支援を行う ・学校内の相談支援の体制づくりとともに、学校外の機関との連携体制ができ始めている。 ・インターネットやSNSを利用した相談など、相談しやすい環境づくりについて、検討していく必要がある	・遺族を支援につなげることが課題 ●警察・県・医療機関などと連携し体制づくりを検討していく

(1) 国・県の自殺の状況

自殺者数の年次推移

○平成 28 年の自殺者数は 21,897 人となり、対前年比 2,128 人(約 8.9%)減。平成 10 年以來、14 年連続して3 万人を超える状況が続いていたが、22 年ぶりに 2 万 2,000 人を下回った。

○男女別にみると、男性は7年連続、女性は5年連続で減少した。また、男性の自殺者は、女性の約 2.2 倍となっている。(単位:人)

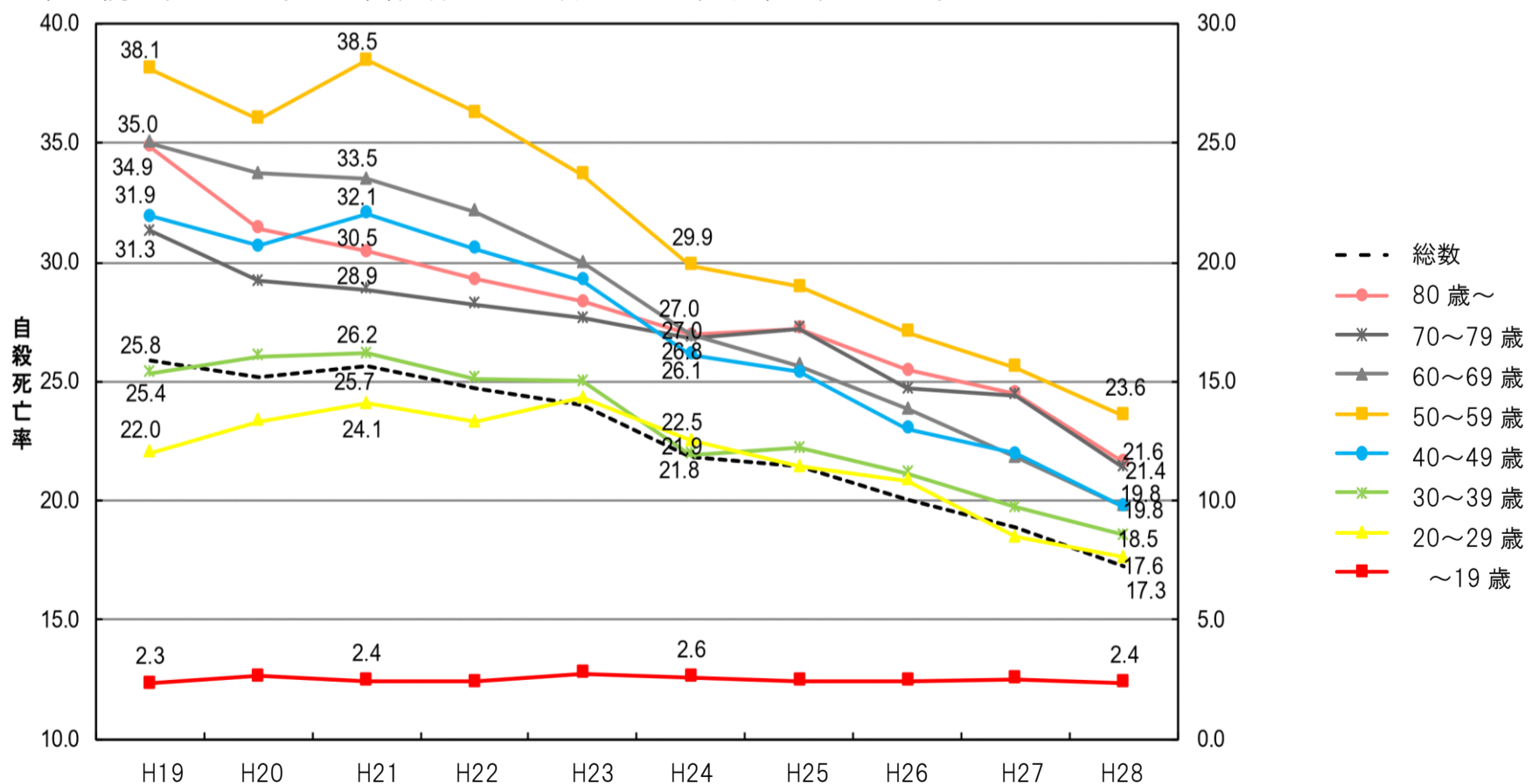


資料: 警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

年齢階級別自殺死亡率の年次推移

※自殺死亡率…人口 10 万人当たりの自殺死亡者数

○60 歳代は9年連続、40 歳代及び 50 歳代は7年連続、20 歳代は5年連続、30 歳代、70 歳代及び 80 歳以上は3年連続で低下した。去年微増した 19 歳以下は、今年は低下した。

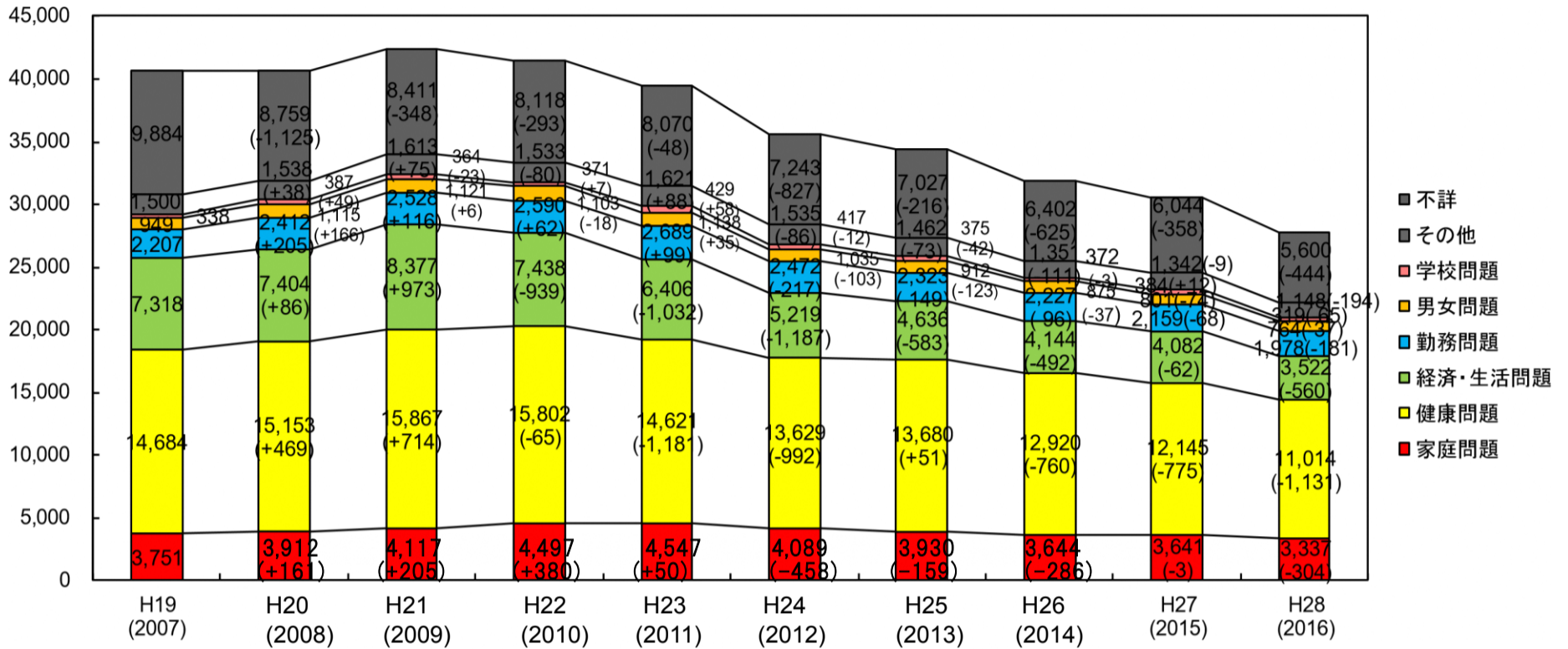


資料: 警察庁自殺統計原票データ、総務省「人口推計」及び「国勢調査」より厚生労働省作成

自殺の原因・動機別自殺者数の年次推移

- 自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
- 個々の要因別にみると、経済・生活問題は7年連続、家庭問題、勤務問題、男女問題及びその他は5年連続、健康問題は3年連続で減少した。
- 平成 28 年は 27 年と比較して、健康問題が最も大きく減少し、1,131 人の減少となった。

(単位:人)

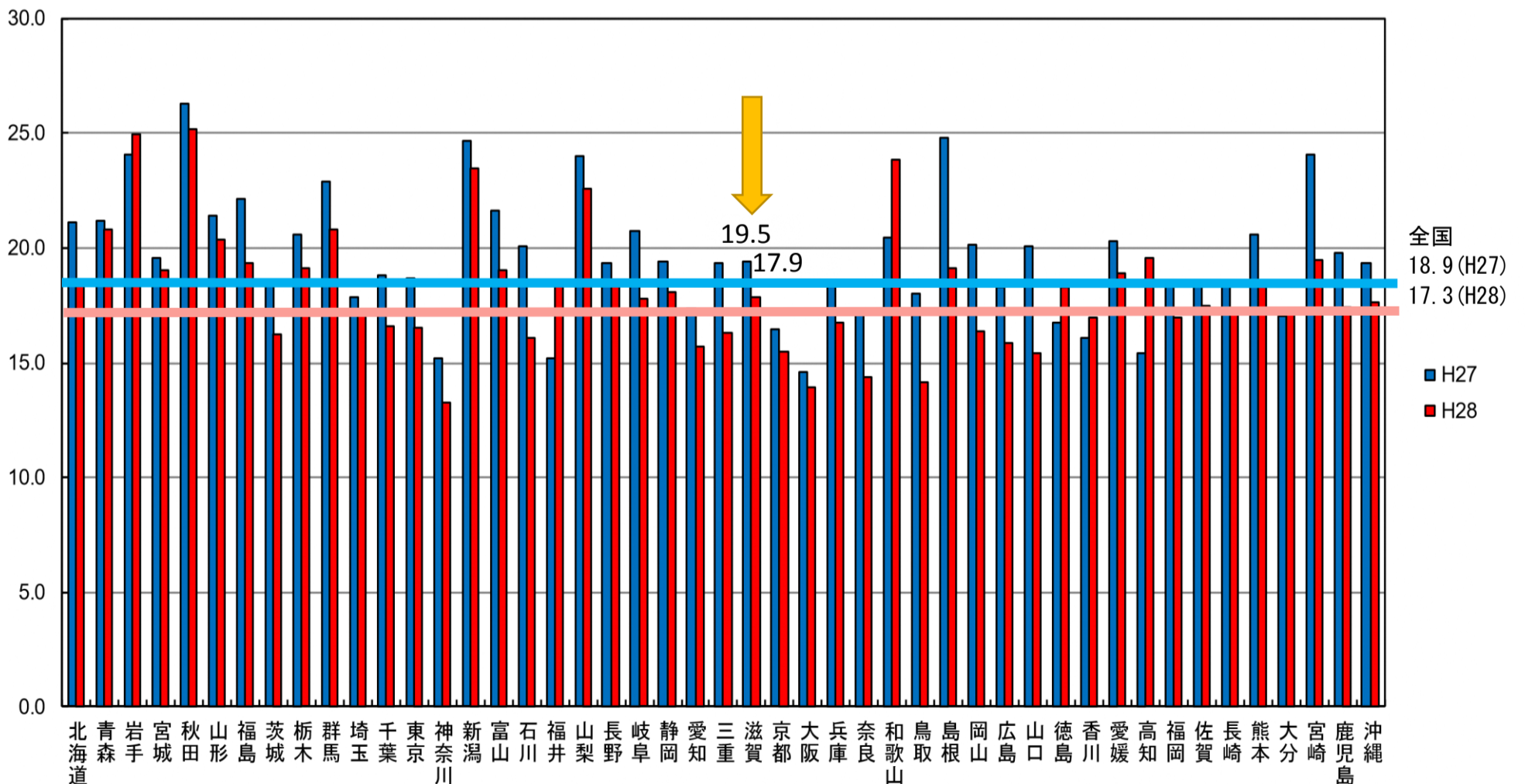


注1)平成 19 年に自殺統計原票を改正し、遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を自殺者一人につき3つまで計上することとした。
 注2)グラフ中の値は、上段が自殺者数、下段が対前年差である。

資料:警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

平成 27 年及び 28 年における都道府県別の年間自殺死亡率

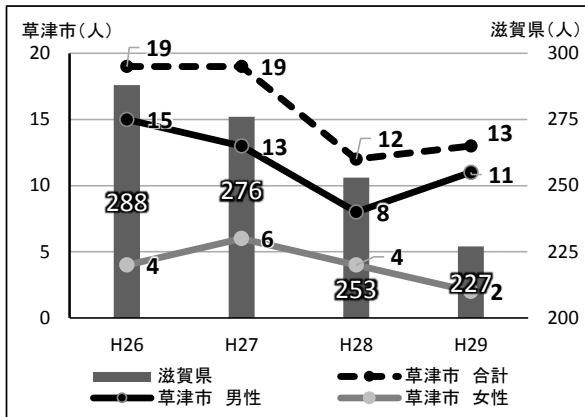
- 平成 28 年は 27 年と比較して、40 都道府県で低下、7 県で上昇となった。
- 自殺死亡率が最も低かったのは神奈川県で 13.3、次いで大阪府で 14.0、鳥取県で 14.2 の順となった。



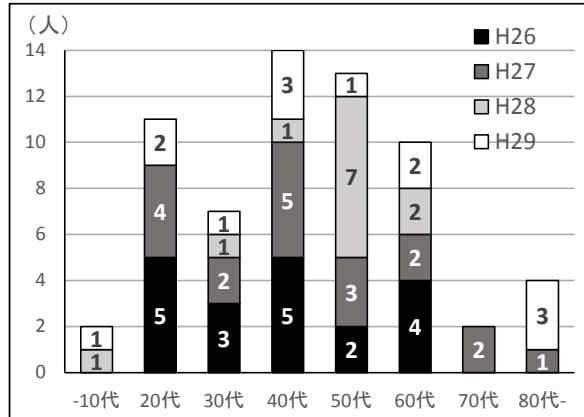
資料:警察庁自殺統計原票データ及び総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」より厚生労働省作成

(2) 市の自殺の状況 (H26~H29) 死亡小票より 合計63人

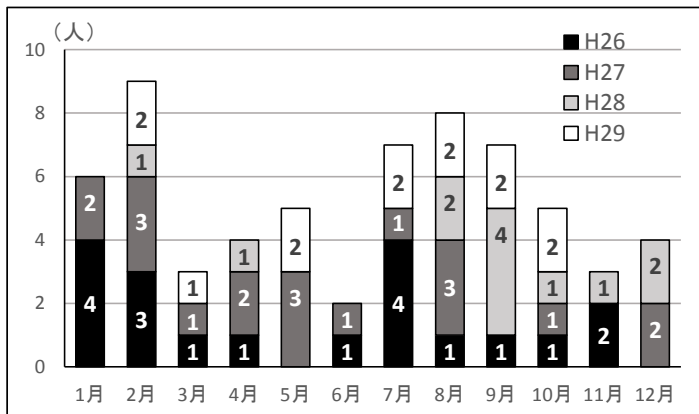
①自殺者数の推移



②年齢階級別自殺者数



③月別自殺者数



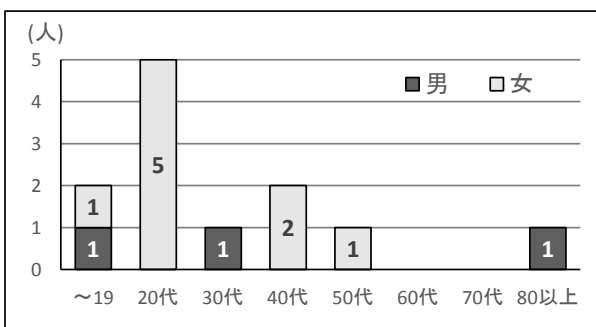
(3) 市の自殺未遂者支援の状況 (H27~H30.1) 自殺対策担当把握

	湖南事業外	湖南事業	合計
H27年度	3	8	11
H28年度	9	9	18
H29 (~1月)	4	8	12
合計	16	25	41

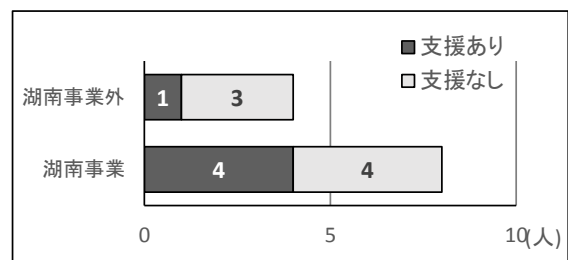
※ 湖南いのちサポート相談事業を「湖南事業」と記載しています。

◆平成29年度 (~H30.1)新規把握 (12人) 自殺未遂者支援対象者内訳

◇年齢階級別・男女別



◇把握時の公的支援歴の有無

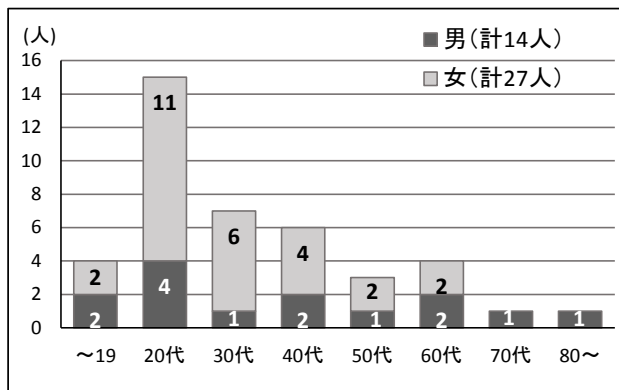


公的支援：自立支援医療（精神通院医療）
障害者福祉センター・発達支援センター
学校・地域保健課

◇事業外把握経路：学校、くらしのサポートセンター、草津保健所

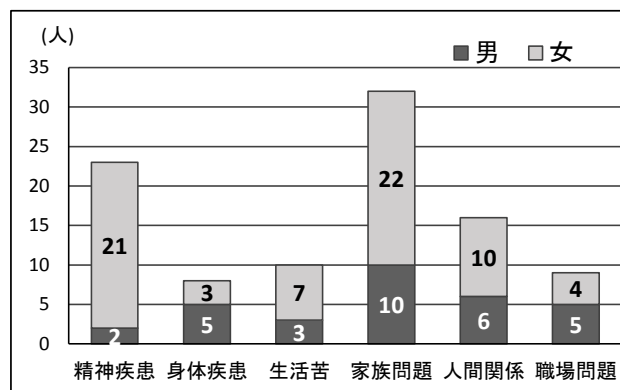
◆H27年度～H29年度(～H30.1)把握(41人) 自殺未遂者支援対象者内訳

◇年齢階級別・男女別



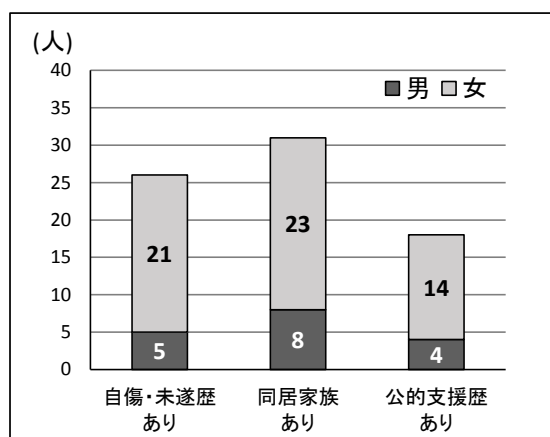
女性が男性の約2倍で、20歳代が約1/3を占めている。40歳代までが全体の80%を超えている。

◇自殺未遂の背景(複数選択)



家族間の問題を抱えた人が多く、精神疾患を有した人は半数だった。

◇自傷・未遂歴、同居家族、公的支援歴の有無



半数以上の方が過去に自傷・自殺未遂を行っていた。3/4の方は同居家族があり、半数近くの方がこれまで何らかの公的支援を受けていた。

◆支援連携機関: 医療機関、中学校、訪問看護事業所、移動支援事業所、ハローワーク、

障害者職業センター、滋賀県自殺対策推進センター、草津保健所、中央子ども家庭相談センター、市生活支援課、商工観光労政課、子ども家庭課、人権センター、学校教育課、長寿いきがい課、地域保健課、地域包括支援センター、障害者福祉センター

(H29年度新規) 県立高校、精神保健福祉センター、障害者働き・暮らし応援センター、発達支援センター、民生委員児童委員、就労継続支援事業所

若者の死を防ぐ ～私たちにできること～

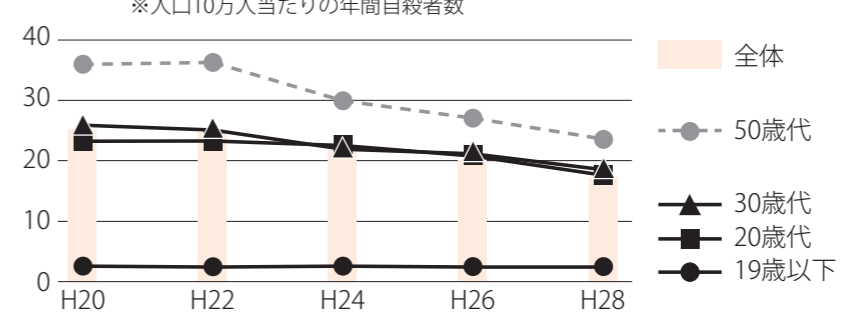
健康増進課(さわやか保健センター 3階、☎561-6683、FAX561-2491)

昨年の年間自殺者は、全国で21,897人。草津市では12人が自ら命を絶しました。市では、平成26年に策定した「草津市自殺対策行動計画」に基づき、「かけがえのないのちを大切に作る社会の実現」を基本目標として、自殺の実態把握と情報共有、心の健康づくりや自殺予防の啓発・研修、関係機関と連携した相談体制の整備に取り組んでいます。

若者の自殺が減っていない

自殺死亡率の推移を見ると、一番多い50歳代の減少率と比べ、19歳以下は横ばいです(グラフ1)。20歳代の死亡者の約半分が自殺で亡くなっているこの状況は、他国と比べても深刻です。また、若い世代の死因の1位が「自殺」(表1)なのは、先進国では日本だけです。

【グラフ1】自殺死亡率(※)の推移
※人口10万人当たりの年間自殺者数



資料：警察庁「自殺統計」、総務省「国勢調査」および「人口推計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

【表1】年代別の死因と構成割合

年代	第1位		第2位		第3位	
	死因	構成割合(%)	死因	構成割合(%)	死因	構成割合(%)
10～14歳	悪性新生物	22.8	自殺	18.9	不慮の事故	15.7
15～19歳	自殺	36.6	不慮の事故	23.6	悪性新生物	12.0
20～24歳	自殺	50.1	不慮の事故	17.4	悪性新生物	8.4
25～29歳	自殺	47.2	悪性新生物	12.3	不慮の事故	11.5
30～35歳	自殺	39.4	悪性新生物	18.4	不慮の事故	10.0
35～39歳	自殺	29.1	悪性新生物	23.8	心疾患	9.5
40～44歳	悪性新生物	29.2	自殺	20.3	心疾患	11.7
45～49歳	悪性新生物	33.4	自殺	14.5	心疾患	12.9

構成割合…それぞれの年齢階級別死亡数を100とした場合の割合
資料：厚生労働省「人口動態統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成(H27)

自分を傷つける というサイン

ストレスから自分を傷つける「自傷行為」は、10～20代を中心とした若い世代にみられます。この行為は、無意識のうちに、体を傷つけることで処理できない「心の痛み」を「体の痛み」へと変えようとするものです。自傷行為は、繰り返し結果的に自殺につながることもあり、心がSOSを出している証拠です。心の病気が重なっていることもあります。身近な人がゆくり話を聞いたり、心の専門家に相談したりしましょう。

自傷行為の例

リストカット、たばこの火を押し当てる、自分の髪の毛を抜く、過剰に爪を噛む、過剰にピアスやタトゥーをする

自傷行為をする人を支えるには

- 行為を責めたり、問い詰めたりしない。支えになることを伝える
- 「自分を傷つけたいほどつらいんだね」など、苦しい気持ちに寄り添う。気持ちを紙に書いてもらうことも有効
- 一人で支えようとせず、周囲の人や相談窓口相談する

事例 こうして乗り越えられた

「大学になじめず、いつのまにか五月病」 Aさん(19歳)の場合

目標の大学に合格！ところが、実際に通い始めると、周囲との生活環境の違いや理解できない講義に悩む日々。ある日、朝起きると目まいがし、勉強に興味がなくなり大学に行かなくなりました。

立ち直るきっかけは、先輩の勧めで、しぶしが大学でカウンセリングを受けたこと。カウンセラーの先生に、環境が変わったストレスで疲れて無気力になる「五月病」と診断されました。完璧主義の僕は、何事も100点じゃないと意味がないと思いついていました。しかし、この性格が、今まで頑張ってきた原動力になっていたと先生に言われて、自分に対する見方が変わりました。

今は、この大学に入ってよかったと思っています。友だちへの見方も変わり、友だちも増えました。ただ考えるだけじゃなく、とりあえずでもいいから行動することが大切なんだと思います。

(厚生労働省HP「心もメンテしよう」若者を支えるメンタルヘルスサイト)より抜粋・編集)

「自殺未遂からの復帰」 Bさん(35歳)の場合

就職して7年が経ち、責任ある立場となりましたが、急に朝起きられなくなり、遅刻や欠勤、仕事でのミスが目立つようになりました。「無能な人間だ」と自責する毎日。妻からも責められ、何のため生きていくのかわからず、家を飛び出して公園で首つりを決意しました。しかし、未遂に終わり、親の勧めで精神科に通うことになりました。

会社には診断書を出し、休職。その後、実家に戻り、妻とは離婚しました。負担は減ったような気がしましたが、喪失感が大きく、今でも思いつくと辛いです。精神科に通院し始めて4年が経ち、医師と相談の上、薬を飲まなくてもよくなりました。仕事では異動があり、落ち着いています。昨年再婚し、子どもも生まれます。妻は自殺未遂のことも知っています。全てを知っていても側にいてくれる人と巡り合えて、本当に幸せです。

(厚生労働省HP「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)より抜粋・編集)

ひとりで悩んでいませんか 誰かに相談してみよう

悩みがある人も、悩み相談を受けた人も、ご相談ください。市では、各種相談窓口を掲載したリーフレットを作成しています。ぜひ、活用してください。

相談窓口	連絡先	開設時間
市健康増進課	☎561-6683 FAX561-2491	平日 8:30～17:15★
県草津保健所	☎561-3534	
県自殺予防電話相談	☎566-4326	9:00～21:00★
県こころの電話	☎567-5560	平日 10:00～12:00、 13:00～21:00★
滋賀いのちの電話	☎553-7387	金～日曜日 10:00～22:00
いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間

★年末年始除く

ゲートキーパー講座(人権セミナー共催) 「知ることから始めてみませんか ～こころと体の不調のサイン～」

☎ 9月9日(土) 13:30～15:15
所 人権センター

凧の会おうみ(滋賀県自死遺族の会) 分かち合いの集い

☎ 県立精神保健福祉センター(☎567-5070、FAX 566-5370、HP http://heartland.geocities.jp/naginokai/)
大切な人を自死で亡くした遺族が、亡くなった人のことや、これからの自分を穏やかに考えていけるよう、今の心境や悲しみ、自責の念、怒りなどを語り合います。
☎ 第3土曜日14:00～16:00
所 アクティ近江八幡(近江八幡市)
¥ 300円

(5)ゲートキーパー養成

職員等対象 草津市ゲートキーパー養成研修会

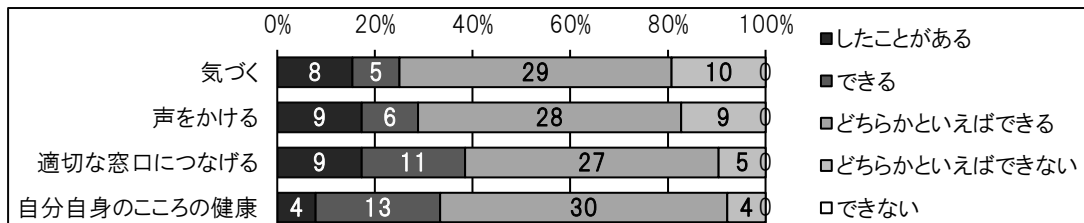
【初級編】 10月6日(金)・13日(金)

講師:滋賀県立大学人間看護学部 甘佐京子教授 参加者数 115人

【ステップアップ編】 10月12日(木) 講師:滋賀医科大学医学部附属病院看護師長

リエゾン精神看護専門看護師 安藤光子さん

参加者数 57人



市民等対象 草津市ゲートキーパー講座

9月9日(土)午後 《人権セミナー共催》

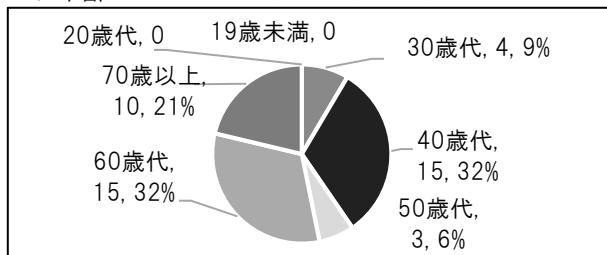
講師:NPO 法人 メンタルレスキュー協会 小野田奈美さん

参加者数 49人

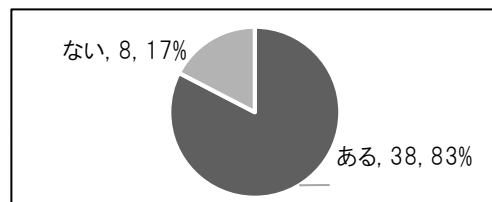
3月1日(木)午後 講師:精神保健福祉センター 辻本哲士所長

(9/9 参加者アンケートより:回答 47人)

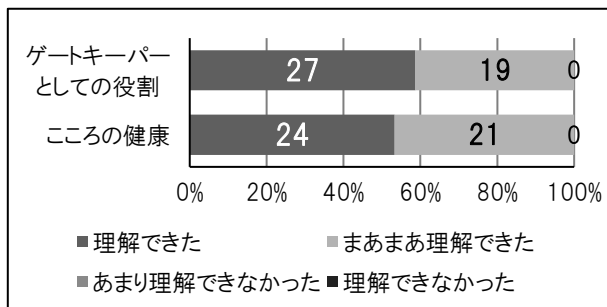
◆年齢



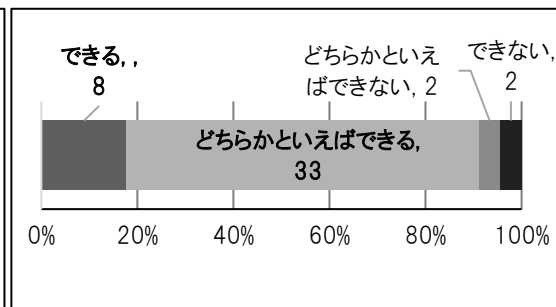
◆現在やこれまでに、誰かの悩みや困りごとの相談を受ける役割になることがあったか



◆内容の理解



◆今後、ゲートキーパーとしての行動ができるか



◆自由記載より

- ・身近な人、大切な人の力になりたいという思いはありましたが、どうすれば良いのか、力になれているのかわかりませんでした。しかし、今日のセミナーを受講して、少し、自分にもできることがある、そして、どのように関わるかがとても良く分かり、大変ためになりました。
- ・ある程度は理解していたが、理解不足を痛感し学び直すところや誤りを修正するなど大いに参考になった。今後高齢者の見守りや相談対応で聞くコツを実践したい。
- ・自分に余裕があるときにできることをすればよいと聞き、肩の力が抜けた気がします。
- ・うなづきのワークがよかった。実際にやることで表現豊かになった。

【研修開催協力】

- ・10月15日 県主催若年者自殺予防研修:龍谷大学・立命館大学とともに開催
- ・1月11日 学校教育課主催生徒指導主事主任会研修(講師調整)
- ・2月13日 草津商工会議所主催メンタルヘルス研修(講師調整等)