

知立市

～誰も自殺に追い込まれることのない知立市を目指して～

こころ応援計画

2019年
(平成31年)3月

概要版



● 基本理念 ●

すべての市民が
共に支え合い、
思いやりのこころで暮らす
居心地のよいまちを
目指して

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。

自殺に追い込まれるという危機は、他人事ではなく「誰にでも起こり得る危機」といえることから、誰もが「生きることの包括的な支援」として必要な支援を受けられる社会が必要といえます。

本市においては、市民の休養やこころの健康について、

「第2次健康知立ともだち21計画」の中で取組を進めているところですが、

このたび、「知立市こころ応援計画」を策定することで、総合的な自殺対策の取組方針等を示し、生きることへの支援を通して市民一人ひとりが思いやりを持って互いに支え合い、

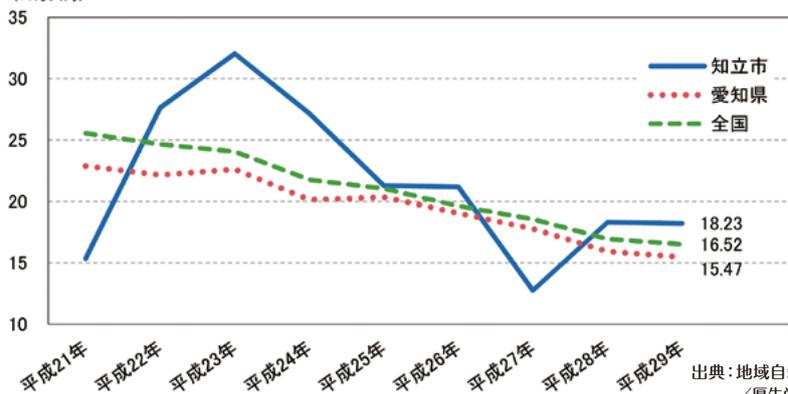
自分らしく生きることのできる知立市の実現を目指していきます。

● 計画期間：2019年度(平成31年度)～2024年度(6年間)

知立市

自殺の現状

(10万人対)



本市の自殺死亡率は、2011年(平成23年)の32.1を最高値として2013年(平成25年)に21.3まで減少し、その後は概ね20前後で推移しています。近年では、全国や愛知県と比較してやや高い傾向で推移しています。

(自殺死亡率:人口10万人当たりの自殺死亡者数)

出典:地域自殺実態プロフィール【2017】(知立市・県)
/厚生労働省「自殺の統計:地域における自殺の基礎資料」(全国)

自殺に関する基本認識

① 自殺は誰にでも起こり得る身近な危機である

自殺は、自分には関係がない「個人の問題」と捉えがちですが、誰もが当事者となり得る可能性がある「誰にでも起こり得る身近な危機」であるということを認識する必要があります。

② 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

自殺は、様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない危機的な状態にまで「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。

③ 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である

自殺の背景や原因となる様々な要因のうち、失業、長時間労働等の社会的要因については、制度の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取組により、また健康や家庭の問題等の要因も、専門家への相談やうつ病等の治療などにより、自殺は防ぐことができるということを認識する必要があります。

④ 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

死にたいと考えている人も、「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動く中で、自殺の危険を示すサインを発していることが多く、周囲の人がこれらのサインに気づき、自殺予防につなげることが重要です。

数値目標及び評価指標

● 数値目標

自殺死亡率(人口10万人対)

<2015年> 18.5 ※1 → <2024年> 14.4 ※2

※1 2015年(平成27年)の自殺死亡率は2013年(平成25年)~2015年(平成27年)の平均値としています。

※2 2024年の自殺死亡率は2022~2024年の平均値とします。

● 評価指標 (一部)

※住民意識調査より

ゲートキーパーという言葉を知っている市民<18歳以上>の割合

<2018年度> 5% → <2024年度> 40%

相談窓口を知っている市民<18歳以上>の割合

<2018年度> 53% → <2024年度> 65%



5つの 生きる支援 施策



1

自殺対策における ネットワークの強化

- 自殺の多くは、様々な生活上の要因が複雑に絡み合って心理的に追い込まれた結果といわれています。自殺の要因となり得る分野の関係機関とのネットワークを強化していきけるよう、行政、関係機関、学校、企業、市民等が自殺対策を共有化し、相互に協働していきます。

① 生きるための包括的な支援に関連するネットワーク・連携体制の強化

2

自殺対策を支える 人材育成の強化

- 悩み、困っている方に気づき、適切な対応ができるようゲートキーパー養成研修を行います。また、自殺対策に関わる支援者側の質の向上、メンタルヘルスケアに努めます。

① 市民のゲートキーパー研修の実施 ② 自殺対策の取組に関わる市職員のゲートキーパー研修等の実施 ③ 専門職や相談業務を担う人材の質の向上 ④ 支援者側の心のケア

3

市民への 啓発と周知

- 精神疾患やうつ病について講座や教室などを通じて、正しい知識の普及に努めるとともに、各種相談窓口をわかりやすく発信することで社会全体の自殺リスクを低下させます。

① 啓発と周知 ② 正しい知識の普及

4

生きることの 促進要因への支援

- 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題であることを踏まえ、生きることの阻害要因を減らし、生きることの促進要因を増やす取組を行い、自殺リスクを低下させます。

① 悩みを抱える方への支援 ② 生きがい・居場所づくり

5

子ども・若者への 自殺対策

- 全体の自殺死亡率は低下しているにも関わらず、若年層の自殺死亡率は高い状況にあります。児童・生徒に対して困難にあったときの対応、幼児期からの自己肯定感を育むための教育や支援等を行うとともに、若者の居場所づくりや保護者への子育て支援に取り組めます。

① メンタルヘルス対策の推進 ② 妊娠期からの切れ目のない支援

ゲートキーパーとは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、いわば、「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

本市のゲートキーパー養成研修は、① 自殺の現状やうつ病の正しい知識を学ぶこと、② 悩みを抱える方のサインや対処法について学ぶこと、③ 悩みを抱える方への声かけやコミュニケーションを円滑にする技法を学ぶ、等の内容で開催しています。（誰でも受講可能。）

悩んでいる人への接し方 ～メンタルヘルス・ファーストエイドによる支援～

り リスク
すく評価

- ❖自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- ❖「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。

は 判断
んだん・批評せず聴く

- ❖どんな気持ちなのか話してもらいましょう。
- ❖責めたり弱い人だと決めつけたりせず聞きましょう。
- ❖この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。
- ❖温かみのある雰囲気に対応しましょう。

あ 安心
んしん・情報を与える

- ❖現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- ❖適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう。

**悩んでいる人に
勇気をもって
声をかけてみませんか。
こころの支援「りはあさる」**

悩んでいる人への接し方～メンタルヘルス・ファーストエイド(*)による支援～



さ サポート
ぼとを得るように勧める

- ❖医療機関や関係機関に相談するように勧めてみましょう。
- ❖一方的に説得するのではなく、相手の気持ちも踏まえて、「専門家は今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をすると、相談の抵抗感を減ずるかもしれません。
- ❖一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

せ セルフヘルプ
るふへるふ

- ❖アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等)などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- ❖家族などの身近な人に相談をすることや、自分に合う対処法を勧めてみたりするのもよいかもしれません。

*メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenerとAnthony Jormにより開発されたものです。

監修・指導
平成23年度科学研究費補助金基盤C「医療、精神保健、および家族に対する精神的危機対応の修得を目的とした介入研究班」

※出典 内閣府『誰でもゲートキーパー手帳 第2版』

● 計画の推進体制 ●

自殺対策を推進するため、庁内の関係部署からなる「知立市こころ応援対策推進部会」並びに「知立市こころ応援対策推進本部」において、市における総合的な対策を推進します。

また、市民や地域団体、関係機関からなる「知立市保健対策推進会議」において、関係機関等との連携を強化し、社会全体での取組を推進します。