

1. 計画の基本的な考え方

(1) 基本理念

適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活、十分な休養はこころの健康を保つために重要な基礎となるものです。さらに十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうこともこころの健康に欠かせない要素となっています。こころの健康が大きく損なわれると自殺のリスクが高まりますが、自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があります。自殺に至る心理として、様々な悩みにより追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ることが知られています。そこには、社会との繋がりが薄れ、孤立に至る過程も見られます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。そのため、自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の多様な機関・団体との連携を図り、「生きることの包括的な支援」として実施する必要があります。地域住民を含め、関係機関・団体が相互に連携・協力して自殺対策に取り組むことで、一人ひとりの大切ないのちをみんなで支え合い、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すこととし、本計画の基本理念は、第1次計画を継承するものとします。

気づいて よりそい いのち支える筑後市
～誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指して～

(2) 基本方針

基本理念の実現を目指すため、自殺に対する基本認識を踏まえ、自殺総合対策大綱により示された6つの基本方針に沿った総合的な自殺対策を推進します。

(ア) 生きることの包括的な支援

自殺のリスク要因となる失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因」を減らす取組に加え、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて自殺リスクを低下させる包括的な支援を推進します。

(イ) 関連施策の有機的な連携による総合的な施策の展開

自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるように、様々な分野の施策、人々や組織と密接に連携し、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組を実施します。

(ウ) 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

自殺の危険性が低い段階における「事前対応」から、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における「事後対応」までの各段階

において取組を行います。加えて、「自殺の事前対応の、更に前段階での取組」として、学校において、児童・生徒等を対象とした、「SOSの出し方に関する教育」を推進します。

これらの取組に当たっては、各段階に応じて「対人支援レベル」、「地域連携レベル」の対策を連動して行います。

(エ) 実践と啓発を両輪とした推進

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行います。

市民一人ひとりが、身近にいるかもしれない自殺を考えている人が発している、不眠や原因不明の体調不良等の自殺の危険を示すサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動や教育活動等の取組を推進します。

(オ) 関係機関の役割の明確化と連携・協働の推進

自殺対策がその効果を最大限に発揮して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、市をはじめ、市民、関係団体、民間団体、企業等が連携・協働し、市を挙げて自殺対策を総合的に推進することが必要です。

そのため、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化、共有化した上で、相互の連携・協働の仕組みを構築します。

(カ) 自殺者等の名誉及び生活の平穩への配慮

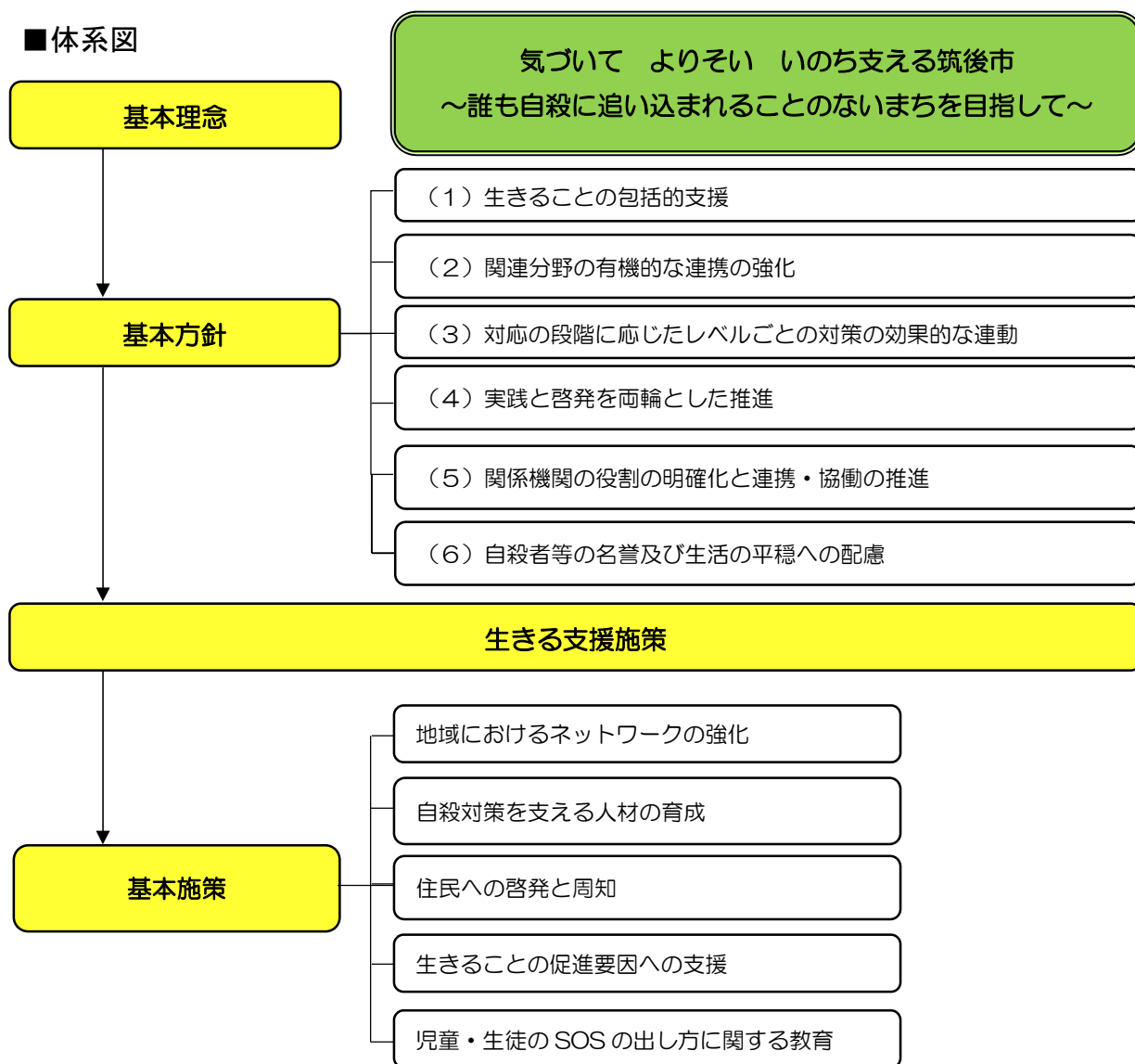
自殺対策に関わるに当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、不当に侵害することのないよう十分認識して自殺対策に取り組みます。

(3) 施策体系

本市の自殺対策は、厚生労働大臣指定法人「いのち支える自殺対策推進センター」*が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、全ての自治体が共通して取り組むべきとされている5つの「基本施策」で構成します。

* 自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するための調査研究及びその成果の活用等の推進に関する法律(令和元年法律第三十二号) 第4条第1項の指定を受けた指定調査研究等法人

■体系図

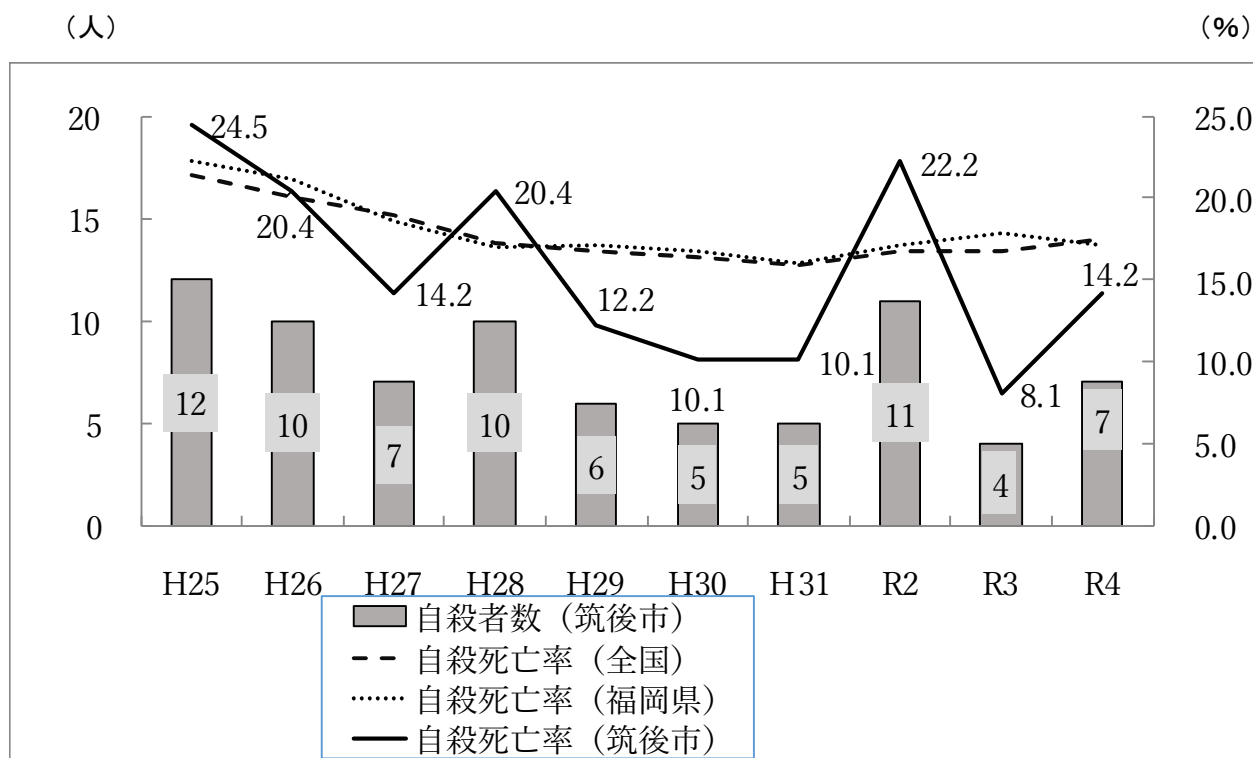


2. 現状

■ 筑後市の自殺者数及び全国、福岡県との自殺死亡率の比較

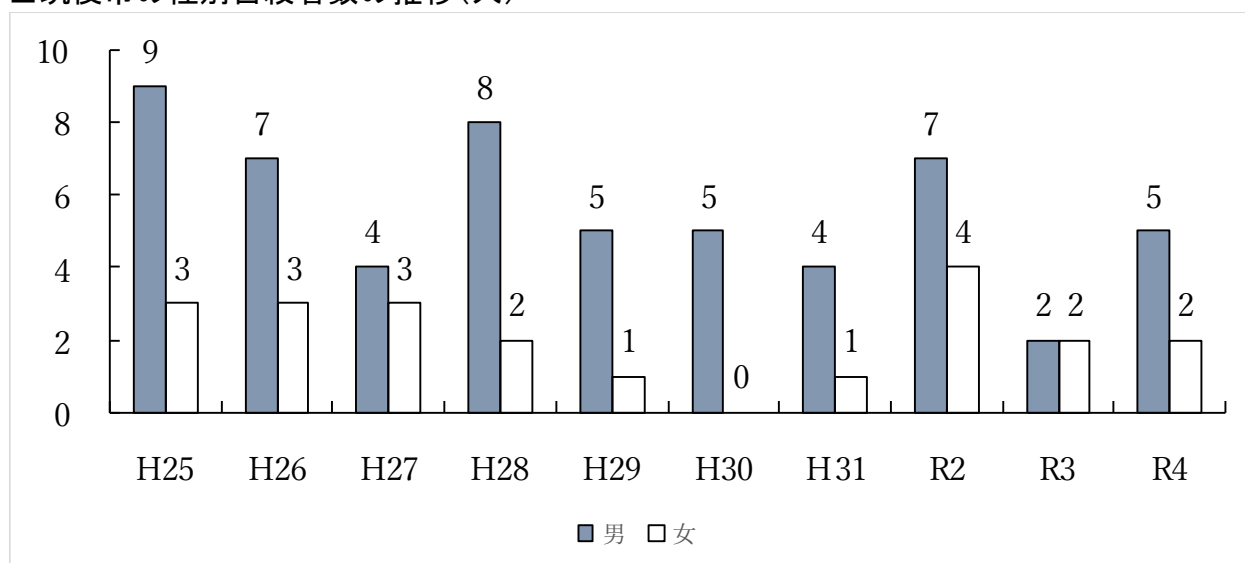
本市の自殺者数は、年によってばらつきがあるものの、平成30年から令和4年までの5年間で32人(平均6.4人/年)でした。全国、福岡県の自殺率は平成10年をピークに減少傾向にありましたが、令和2年に増加に転じ、令和3年以降もその傾向が続いています。

※暦年での集計のため、第2章(年度での集計)と数値が異なります(以下、この章において同じ。)



資料: 地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

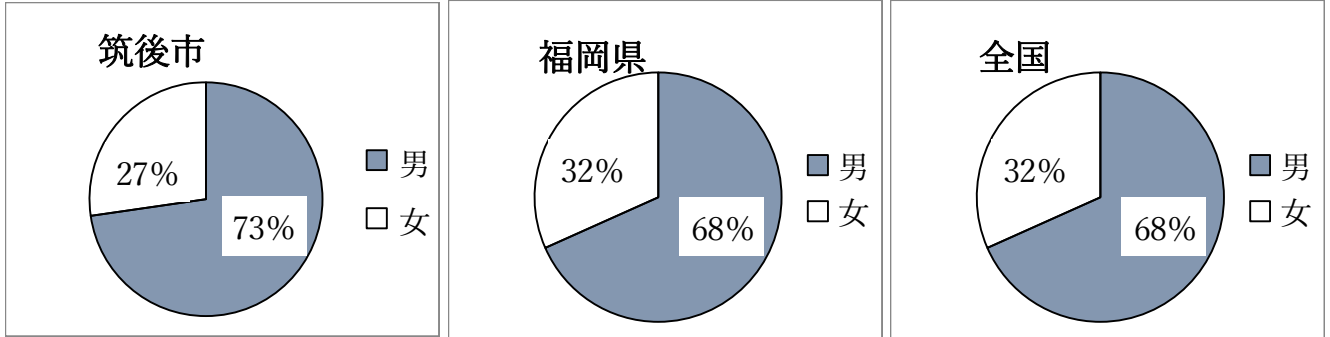
■ 筑後市の性別自殺者数の推移(人)



資料: 地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

■自殺者数の性別割合(平成25～令和4年の累計)

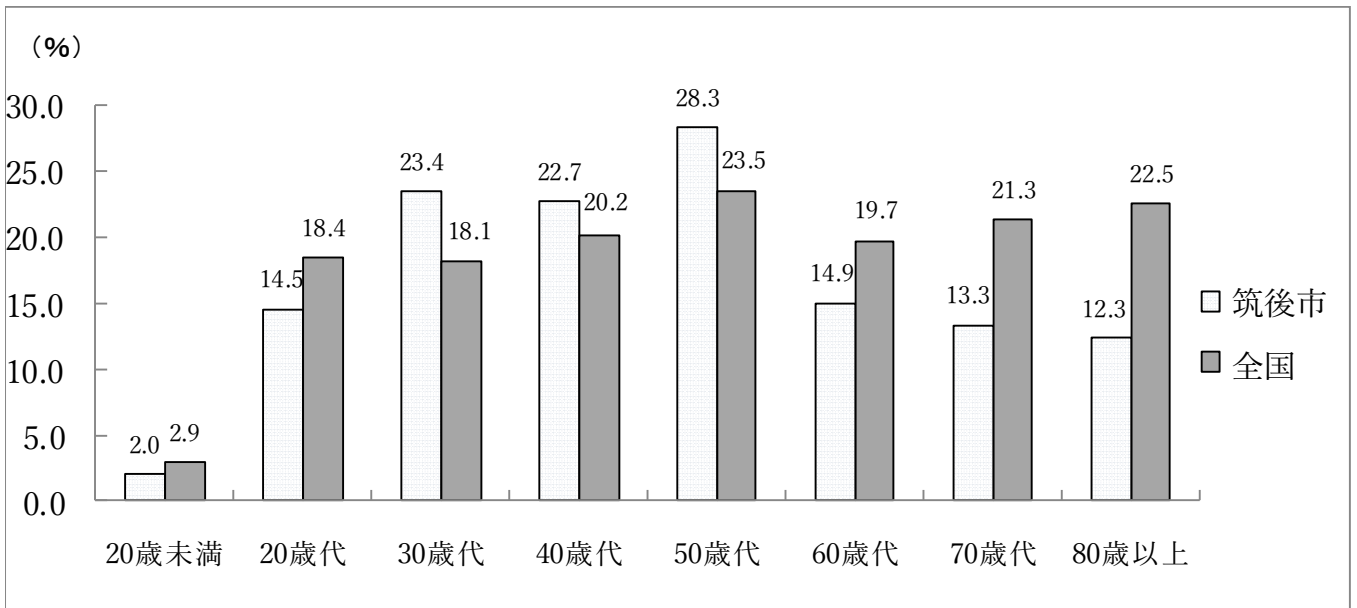
平成25年から令和4年までの10年間で累計自殺者数は77人です。その内訳では男性56人、女性21人で、女性よりも男性の方が高い状況です。筑後市の自殺者数の性別の割合は、全国、福岡県と比較して男性の割合が高くなっています。



資料:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

■年代別自殺死亡率(平成25～令和4年の平均)

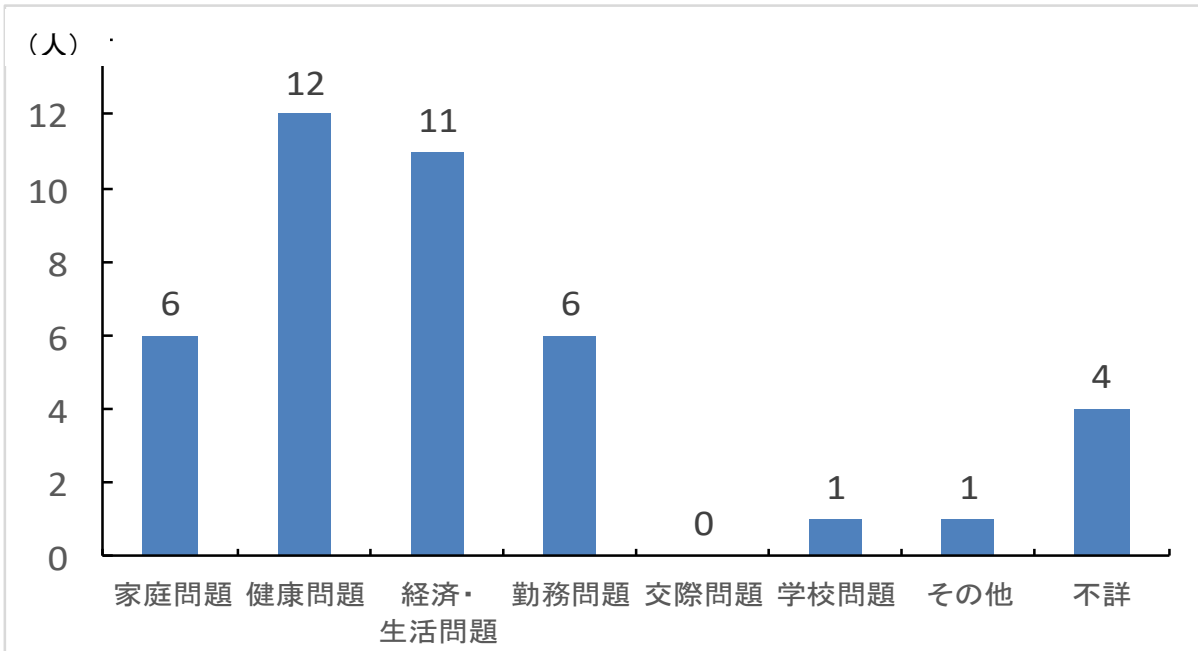
平成25年から令和4年までの10年間の年代別自殺死亡率をみると、男女ともに50歳代が最も高く、次いで男性が30歳代、女性が40歳代となっています。



資料:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)を基に筑後市で集計

■原因・動機別の自殺者数(平成30～令和4年の5年間累計)

平成30年から令和4年までの本市の自殺者数を原因・動機別にみると、健康問題が最も多く、次いで経済・生活問題となっています。自殺の原因は様々で、複合的に絡んでいることが多いと言われています。



資料: 地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

※ 自殺の原因・動機に係る集計については、3つまで計上可能としている分析のため、自殺者数とは一致しません。

■筑後市の自殺者の仕事の有無の内訳(平成30～令和4年の5年間累計)

平成30年から令和4年までの本市の自殺者数を仕事の有無別にみると、男女ともに無職者が有職者を上回っており、その割合は、全国平均と同程度となっています。

(人)

	有職	無職	不詳	合計
男性	9	13	1	23
女性	2	6	1	9
合計	11	19	2	32
割合	36.7%	63.3%	—	100%
割合(全国)	38.7%	61.3%	—	100%

※無職者: 学生・主婦・失業者・年金等・その他無職

資料: 地域自殺実態プロフィール 2023

■筑後市の自殺者の同居人の有無(平成30～令和4年の5年間累計)

平成30年から令和4年までの自殺者の同居人の有無をみると、男女ともに同居人「有」が同居人「無」を上回っています。(人)

	同居人		合計
	有	無	
男性	16	5	21
女性	5	2	7
合計	21	7	28

資料:地域自殺実態プロフィール 2023

■筑後市の自殺者における未遂歴の総数(平成30～令和4年の5年間累計)

平成30年から令和4年までの自殺者における未遂歴の総数をみると、「未遂歴なし」が過半数を占めています。

未遂歴	自殺者数(人)	割合(%)	全国割合(%)
あり	7	21.9	19.5
なし	17	53.1	62.5
不詳	8	25.0	17.9
合計	32	100	100

資料:地域自殺実態プロフィール 2023

■筑後市の主な自殺の特徴(平成30～令和4年の5年間累計)

平成30～令和4年の5年間の主な自殺の特徴としては、「男性20～39歳無職同居」と「男性40～59歳有職同居」が最も多くなっています。

自殺者の特性上位5区分	自殺者数(5年計) (人)	割合(%)	自殺死亡率* (10万対)	全国自殺死亡率 (10万対)
1位:男性20～39歳無職同居	4	12.5	139.2	50.9
2位:男性40～59歳有職同居	4	12.5	15.9	15.9
3位:男性60歳以上無職同居	3	9.4	18.4	28.1
4位:男性20～39歳有職同居	3	9.4	16.8	15.7
5位:男性40～59歳無職同居	2	6.3	119.6	95.6

※ 区分の順位は、自殺者数の多い順で、同数の場合は、自殺死亡率の高い順とした。

資料:地域自殺実態プロフィール 2023

3. 目標と取組

国の自殺総合対策大綱では、自殺死亡率を10年間で30%以上減少させることを目標としています。前計画の4年間の年間平均自殺死亡率の現状値は14.2でしたが、4年間計画を推進する中で、13.66まで減少することができました。本計画において、今後5年間の市の取組を確実に遂行していくため、令和6年から令和9年までの平均自殺死亡率を10.0以下とします。

	指標	現状値	最終目標値
1	4年間の平均自殺死亡率 (10万人あたり)	13.66 (平成31～令和4年)	10.0以下 (令和6～9年)

1. 地域におけるネットワークの強化

自殺対策を推進する上での基盤となる取組です。自殺対策がその効果を最大限発揮するためには、行政はもちろん、地域の人材や資源を活用し、市全体で総合的に取り組む必要があります。地域で活躍する関係機関・団体、学校、企業、市民等、それぞれが果たすべき役割を明確化し、共有化した上で、相互の連携・協働の仕組みを構築することが重要です。筑後市では、県と連携を図るとともに、前計画において設立した「筑後市自殺対策推進協議会」を廃止し、新たに「健康なまちづくり推進協議会」の中で自殺対策を推進し、連携強化を図ります。

市の取組

- 行政と各種団体が自殺の現状や課題、取組等について協議、又は情報共有を行います。
- 地域やサークル等と連携するとともに、活動を支援します。

関係機関・団体の取組

■八女筑後医師会

- 積極的に精神科医に紹介して連携を図ります。

■社会福祉協議会

- 地域において自殺リスクのある住民がいないかについて、校区福祉会の中で情報共有を行います。

■南筑後保健福祉環境事務所

- 地域におけるハイリスク者のための連携強化会議を実施し、自殺のハイリスク者支援に関する関係機関の連携強化を図ります。

2. 自殺対策を支える人材の育成

自殺対策において、様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対しては、早期の「気づき」が重要です。本市では、保健、医療、福祉、教育、労働など様々な専門家や関係者だけでなく、市民を対象とした研修を開催することで、自殺対策を支える人材の育成を図ります。

	指標	現状値	最終目標値
1	ゲートキーパー研修の延べ受講者数	523人 (令和4年度)	1,500人

市の取組

- 職員や住民へゲートキーパー研修を実施することで、自殺リスクに気づき、他の機関につなぐことができる人材の育成を図ります。
- 市内事業所で勤務するケアマネジャーにゲートキーパー研修受講を促し、利用者、家族の介護からくる不安を理解し、解消できるよう支援します。

関係機関・団体の取組

■社会福祉協議会

- 個別支援活動や地域福祉活動、民児協活動に従事していただく方にゲートキーパー研修を受講してもらうことで、気づき役やつなぎ役としての役割を担ってもらい、自殺リスクに気づき、他の機関につなぐことができる人材育成を図ります。

■南筑後保健福祉環境事務所

- 自殺未遂者支援マニュアル等を活用し、筑後ブロック県保健所主催で様々な機関を対象に、年1回、研修会を実施します。

3. 住民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景は、理解されにくいという現実があります。「命や暮らしの危機が迫った場合には、誰かに援助を求めるのは当然のこと」という考えが社会の共通認識となるよう、自殺対策やこころの健康に関する情報を普及啓発します。

	指標	現状値	最終目標値
1	悩みの相談窓口があることを知っている人の割合	48.1% (令和5年度)	60%
2	睡眠で休養が十分とれていない人の割合	24.3% (令和4年度)	20%
3	ストレス解消法を持っている人の割合	75.9% (令和4年度)	80%

市の取組

- 様々な広報媒体を活用し、自殺対策や地域の支援機関について住民へ啓発・情報の周知を行います。
- 住民のこころの健康を維持するために、睡眠やストレス解消法について啓発・情報の周知を行います。
- 無料法律相談や生活困窮相談、障害者等に対する相談機関の周知を行います。

関係機関・団体の取組

■ 八女筑後医師会

- 講習会や研修会で自殺問題に関する講演に協力します。

■ 商工会議所

- 3月の自殺対策強化月間に労働者のメンタルヘルス保持に関する啓発や相談先の周知を行います。

■ 保育協会

- 園庭開放や子育て相談などで子育て中の親子のサポートを行います。

■ 南筑後保健福祉環境事務所

- こころの健康づくりに関するチラシの作成や健康教育等を市と協力して実施します。

4. 生きることの促進要因への支援

自殺対策は、「生きることの阻害要因」を減らす取組に加え、「生きることの促進要因」を増やす取組を行う必要があります。本市では、様々なリスクを抱える人に対する支援や社会からの孤立を防ぐための居場所づくりや生きがいつくりの活動支援を行うことで、「生きることの促進要因」の強化を図ります。

	指標	現状値	最終目標値
1	生活困窮者自立相談支援事業の新規相談解決率	75% (平成28～令和4年度の平均)	80%
2	筑後市社会福祉協議会の自殺対策関連事業参加者数*	1,004人 (令和4年度)	1,500人

*フードパントリー事業参加者を除く。

市の取組

- 様々な困難を抱える人に対して相談に応じ、必要な情報提供や支援を行います。
- 高齢者に関する相談を地域包括支援センターと地区ステーションで受け、必要な制度、機関へつなぐことで、安心して過ごすことができるよう支援します。
- 生活保護や生活困窮の相談を受けた際に、経済的な支援や就労支援、ひきこもり者の自立支援、その他各種支援制度の情報提供を行います。
- 筑後市教育研究所の教育相談窓口を通じて児童生徒の悩みや課題に対応します。
- 環境上及び経済的理由により自宅での生活が困難な高齢者を養護老人ホームへ措置し、日常生活の支援を行います。
- 高齢者の閉じこもり予防や生きがいつくりの場として、地域デイサービスなどの通いの場を推進します。

関係機関・団体の取組

■ **八女筑後医師会**

- 健康に対する不安解消に協力します。
- 心の健康に関して精神科医との連携を図ります。

■ **行政区長会・シニアクラブ連合会**

- 住み慣れた地域・家で安心して生活を送れるように会員へ声掛けを行います。

■ **社会福祉協議会**

- 障害児・者相談支援事業所の相談者や利用者に対して、必要な情報提供や支援を行います。
- 生活困窮者等にフードバンク等の食料を支給し、自殺のリスク軽減を図ります。
- 様々な困窮状態(離職者・低所得者など)の方を対象に、貸付に関する相談や助言等を行い、自殺のリスク軽減を図ります。
- 認知症の高齢者や精神・知的障害者など判断能力が十分でない方を対象として、日常的な金銭管理等を支援します。
- 社会的な問題や悩みを抱える方々に対して学習会や意見交換会、施設研修、交流する場所の提供、就労支援など様々な支援を行います。

■ **スポーツ協会**

- スポーツを通じた仲間づくりの場を設けることで、生きることの促進を図ります。

■ **小・中学校**

- 学校における相談活動(スクールカウンセラー等)を通じて児童生徒の悩みや課題に対応します。
- 道徳科の授業等を通じて、生命の尊さの学びや規範意識の育成を図ります。

■ **保育協会**

- 悩みを相談できる雰囲気づくりを心がけ、身近な人の異変に気づいた時は関係機関につなげます。

■ **南筑後保健福祉環境事務所**

- 多様化するこころの悩みについて、精神科医や保健師が精神相談を実施することで、地域住民のこころの健康の保持増進を図ります。

■ **各団体共通**

- 職場におけるメンタルヘルス対策を推進します。

5. 児童・生徒の SOS の出し方に関する教育

児童・生徒が困難やストレスに直面した際に、心理的な抵抗を感じることなく、信頼できる大人に助けを求めることができる教育の充実を推進します。また、児童・生徒が出した SOS に対し、気づき、受け止め、支援ができるよう研修や啓発を図ります。

市の取組

○市主催研修や校内研修等の機会を通じて、いじめや虐待への対応など生徒指導に関する教職員の認識・理解を深め、いじめの未然防止や早期発見・早期対応に努めます。

関係機関・団体の取組

■社会福祉協議会

○ひとり親家庭の小中学生を対象とした母子父子寡婦福祉会「学習支援教室」を実施する中で、子どもからの SOS の把握に努めます。

■小・中学校

○いじめなど学校生活に関するアンケートや教育相談の定期的な実施、相談窓口の周知など、児童生徒が悩み等を訴えやすい体制を整え、学校と家庭、関係機関が連携して児童生徒に関わります。

■保育協会

○子どもの SOS サインの気づきと理解を深める研修機会を設けます。