

津市自殺対策計画

基本理念 市民とともに「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざします

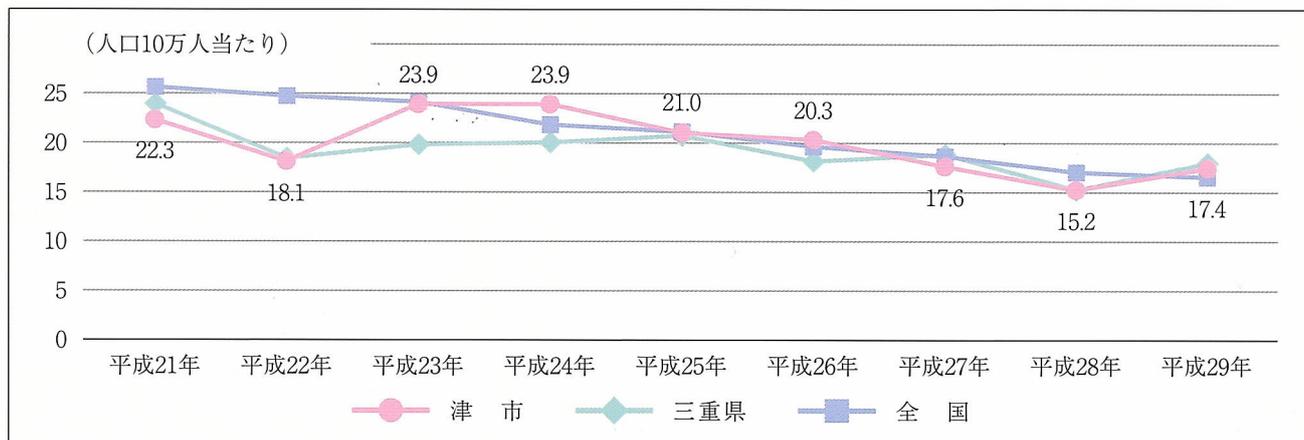
計画の期間

2019年度～2023年度（令和5年度）

津市の現状

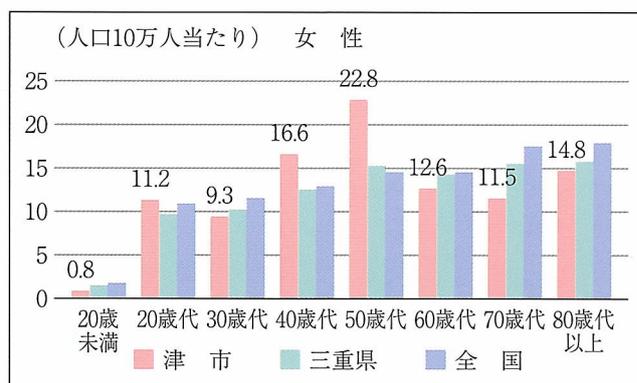
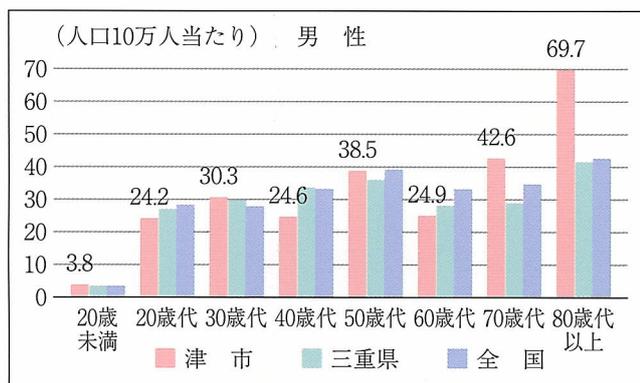
- 自殺者数 49人（平成29年）
女性よりも男性のほうが多くなっています。
- 自殺死亡率 17.4（人口10万人当たりの自殺者数 平成29年）
男性は80歳代以上、次いで70歳代、50歳代の順に高くなっています。女性では50歳代、次いで40歳代、80歳代以上の順に高くなっています。（平成24年～平成28年累計）
- 原因・動機 「健康問題」が最も多く、次いで「家庭問題」、「経済・生活問題」となっています。（平成24年～平成28年累計）

自殺死亡率の年次推移（津市・三重県・全国）



資料：厚生労働省 自殺の統計 地域における自殺の基礎資料

年代別の自殺死亡率（平成24年～平成28年累計，津市・三重県・全国）



資料：厚生労働省 人口動態統計

数値目標

2026年までに自殺死亡率を2015年の自殺死亡率と比較して、30%以上減少させる国の目標を踏まえ、本市も同様に目標値を定めました。



自殺対策を進めるための方針

市民が自殺に至る心情や背景を理解し、自らのこころの不調や周りの人の不調に気づき、自殺を予防する行動につながるよう、全庁的な自殺対策の取組を進めます。

- (1) 「自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題」とであると認識します。
- (2) 庁内の事業に自殺対策（生きることの包括的な支援）の視点を反映させます。
- (3) 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行います。

課題を解決するための取組

市民へのアプローチ

課題

取組

1. 市民への啓発と周知の推進



自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その危機は誰にでも起こりうることであり、危機に陥った場合は、誰かに援助を求めてもよいということを周知します。

2. 命を守る教育の推進



子どもたちがSOSを出すことができるようにする教育と、子どもたちがそれらを学ぶことができる環境づくりを進めていきます。

3. 相談支援体制の充実



相談窓口を周知し、安心して相談できるような体制づくりに努めます。相談に対応した人が、悩みを抱えている人のつらさを理解し、専門の相談窓口につなげていきます。

4. 安心して暮らすことができる地域づくり



生きづらさを抱えた人など誰もが、安心して悩みを話すことができ、楽しみをもって人と交流することで孤立の予防となるよう、集まりへの参加促進や居場所づくりを行います。また、生きがいづくりに関連する事業を推進していきます。

5. 自殺リスクの高い人への支援の充実



高齢者、生活困窮者、働く世代、慢性疾患などを持つ人、女性、外国人住民など、悩んでいる人が安心して相談できる場所や機会を周知していきます。

6. 自殺未遂者、遺された人への支援の充実



自死遺族支援の団体との連携を図り、自死により大切な人を亡くされた市民が、安心して相談できる環境、支援体制を構築していきます。また、自殺未遂者が、再度の自殺企図に至らないよう適切に支援します。

自殺対策を進めていく上での基盤づくり

課題

取組

7. 地域におけるネットワークの構築



庁内の関連部署や、保健、医療、福祉、教育、労働、法律、社会など外部の関係団体で構成する自殺対策ネットワーク会議を開催します。この会議では、それぞれの専門的な知見を活かしながら、自殺対策関係者のつながりを強化し、自殺予防、危機介入、アフターケアを行うための情報交換や具体的な対応策などを協議します。

8. 関係団体との連携



失業や病苦、社会的孤立、うつ状態など複合的な問題を抱えた人の相談を受けた関係団体が、他の役割と機能をもった関係団体と相互に連携することで適切な支援につなげます。

9. 自殺対策を支える人材の育成



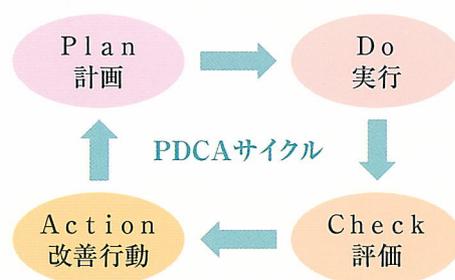
自殺対策に関わる支援者の人材育成を図ります。個人の相談対応能力の向上を図るとともに、直接支援に当たる従事者が困難や悩みを抱え込まないような仕組みづくりを進めます。

生きることの支援に関連する取組

自殺対策の視点を取り入れていくことで、自殺予防に結びつくことを期待する取組を全庁的に進めていきます。

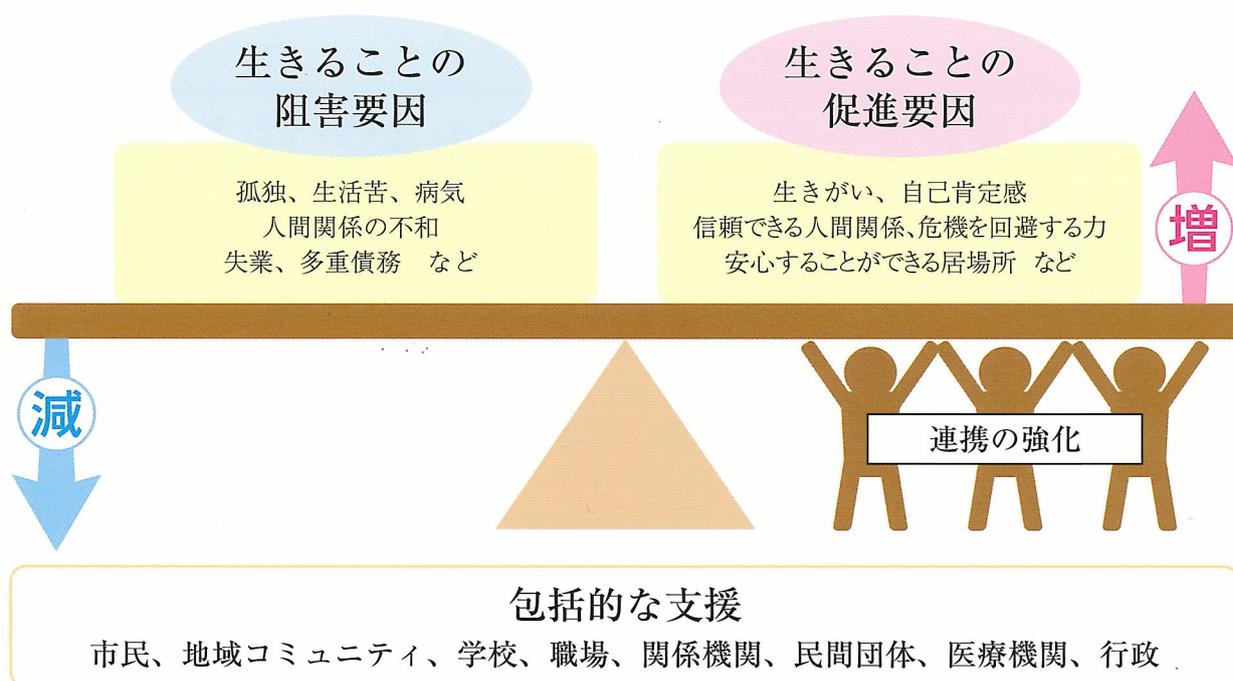
計画の進め方

9つの課題ごとに計画期間である2023年度までの主な取組の評価指標を定め、評価、検証を行います。PDCAサイクルにより目標に向かう取組過程を重視し、その達成状況を評価しながら計画的に進めます。



生きることの促進要因を高めるために

「生きることの阻害要因」を減らす取組とともに、「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、自殺リスクを低減させ、生きことを包括的に支援していきます。



自殺を防ぐために覚えておきたい「TALK」の原則

身近な人の自殺の危険に気づいたとき、周りの私たちができる対応の原則です。

Tell 「元気がないみたいだけど何かあったの？」と心配していることを言葉にして伝える。

Ask 「もしかしたら『死にたい』と思うことはあるの？」と「死にたい」という気持ちを率直に尋ねる。

Listen 「死にたいほどつらい」という相手の気持ちを受け止め、「でも、私はあなたに死んでほしくない」とはっきり伝える。相手の気持ちを傾聴し、否定的な言葉や自分の経験、価値観の押しつけはしない。

Keep safe 話を聴くときは安全な場所を確保する。

参考：三重県自殺予防啓発用DVD「心声を聴かせてください」平成28年3月

発行 津市健康福祉部健康づくり課

2019年6月発行