

第 8 章

自殺対策計画

■第8章 自殺対策計画

「スローガン」 ひとりじゃないよ 相談しよう

本市では、「生きることの包括的支援」として保健・医療・福祉・教育・労働、その他の関連施策と連携を図りながら自殺対策に取り組んできましたが、本市の自殺による死亡率は、広島県内でも高い状態が続いています。

ここでは、前計画以降に実施した自殺対策計画に係る3つの取組に対する実績及び設定した目標に対する評価を行うとともに、今後の取組及び目標指標を設定しました。

(1) これまでの取組

ア 市民への普及啓発の強化

- 年に3回睡眠相談を行ってきましたが、令和3年度からいつでも相談を受けることができる体制としました。また、市民により身近な場所で相談できる体制として、精神科医による「こころの健康相談」を年に3回実施しました。
- 職場におけるメンタルヘルス対策として、三次商工会議所、三次広域商工会を通じこころの健康づくりに関するリーフレットを配布しました。また、企業へ出向き、睡眠・休養・ストレスに関するメンタルヘルス研修を行いました。
- 令和3年度にひきこもりに関する相談窓口を明確化し、周知することで相談が増え、継続した支援等につながりました。
- 9月の自殺予防週間、11月のアルコール関連問題啓発週間、3月の自殺対策強化月間に合わせて商業施設でのパネル展や懸垂幕の設置を行いました。また、こころの相談窓口のチラシを作成し、窓口配置や出前講座、各研修会等での配布や市広報、ケーブルテレビ、ホームページ、若い世代にも届くようにSNSを活用し、啓発を行いました。

イ 自殺対策を支える人材育成と相談体制の強化

- 介護支援専門員連絡協議会等の各種団体や地域のサロン・シルバー大学等でこころサポーター養成講座を実施しました。

ウ 関係団体等の連携とネットワークの強化

- 令和2年度に医療、保健、生活、教育、労働等に関する相談機関等、地域の様々な関係機関のネットワークづくりによる「自殺対策地域ネットワーク会議」を開催しました。令和5年度は、北部保健所で開催された備北地域自殺対策連絡会議に参加し関係機関との連携を図りました。
- 「いのち支える自殺対策推進庁内連絡会議」を設置し、庁内の横断的な体制整備を行いました。また、市民への自殺予防の取組として、窓口業務のある担当課の職員を中心にこころの健康づくりに関する研修を開催し、庁内の連携体制の強化を行いました。

(2) 目標の達成状況

指標	前計画 策定時 (平成 29 年度)	目標	現状 (令和 5 年度)	達成状況	
				増減	評価
自殺する人の割合 (自殺による死亡率人口 10 万対)	20.14 (平成 28 年)	16.8 以下	33.2 (令和 3 年)	+13.1 ポイント	D
ストレスをうまく解消 できる人の割合 (健康に関するアンケート調査)	21.5%	32.0%	20.5%	-1.0 ポイント	D
15 歳以上					
こころの相談ができる 場所を知っている人の 割合 (健康に関するアンケート調査)	36.6%	80.0%	42.6%	+6.0 ポイント	B
こころサポーター（ゲートキ ーパー）養成講座修了者数	986 人 (平成 25～ 平成 28 年度)	1,000 人	663 人 (平成 29～ 令和 4 年度)	-377 人	C

(3) 現状と課題

三次市の死因別の標準化死亡比は平成 27 年～令和元年では、男性の自殺が最も多くなっています。また、平成 29 年～令和 3 年の男女別割合でも、男性が女性の 2 倍以上となっています。

本市の自殺死亡率は平成 30 年まで減少傾向が見られましたが、その後、増加に転じています。また、全国、広島県と比較しても依然として高い状況が続いています。

年代別自殺死亡率を見ると、働く世代を中心とした 30 代から 70 代に高い傾向にあります。また、自殺の背景にある主な危機経路としては、仕事や介護、経済的な課題があります。自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景があり、様々な要因が連鎖する中で起きています。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、各関係機関と連携し、地域づくりを含めた自殺対策を推進する必要があります。

アンケート結果によると、ここ 1 か月、睡眠で休養が充分にとれている、まあまあとれている人の割合は、72.1%となっています。一方で、子育て世代、働く世代の 15～64 歳の女性、40～64 歳の男性で睡眠による休養が十分にとれていない状況があります。

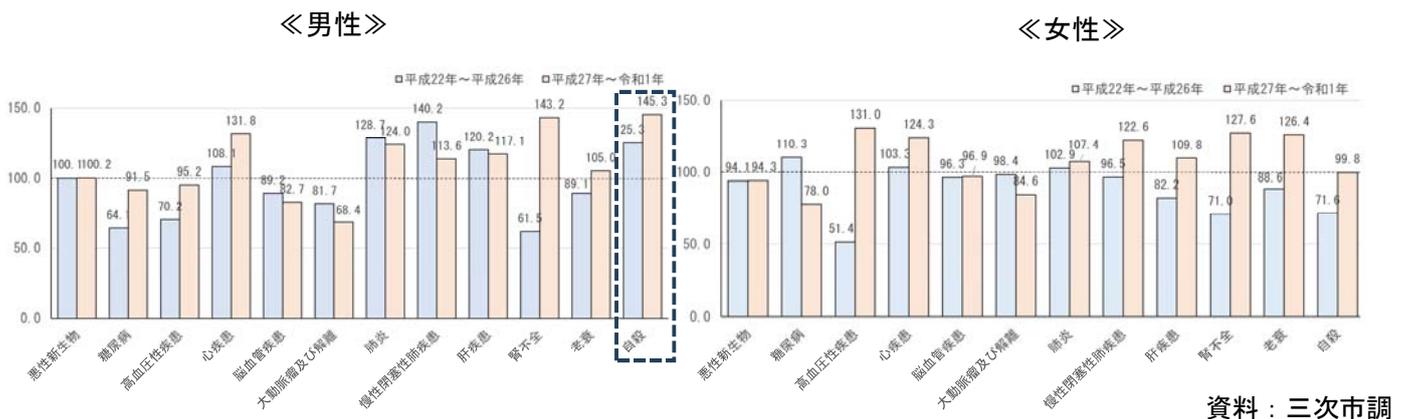
悩みやストレスを感じた時、誰かに相談したり助けを求めたりしたいと思う人の割合は 7 割です。

しかし、悩みやストレスを感じていることを他人に知られたくない人や、悩みや問題は自分一人で解決するものだと思う人等、こころの悩みを相談することにマイナスなイメージを持っている割合は、男性の全世代で 3 割を超えています。こころの悩みを抱えた人が辛さや苦しさを打ち明けられる、支援を求めやすい環境づくりやこころの健康に対する正しい知識を持ち、理解する人を増やす取組が必要です。

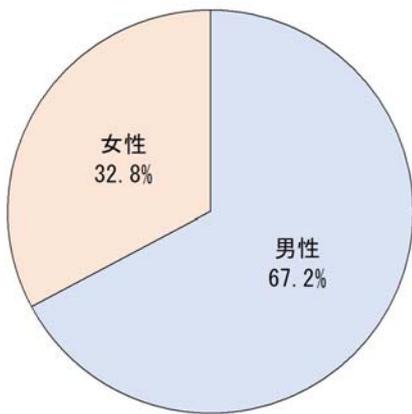
また、こころの相談ができる機関・窓口を知っている人の割合は、42.6%と前回より増加しており、普及啓発やこころサポーター養成講座を実施した成果であると考えます。引き続きあらゆる機会を通じて、啓発を推進していく必要があります。

こころの相談の中には、ひきこもり状態にある本人や家族からの相談もあり、適切な支援につながるよう関係機関が連携する必要があります。

[図8-1 標準化死亡比(性別)](再掲)



[図8-2 男女別自殺死亡者の割合 (三次市/平成30年～令和4年の合計)]



資料：三次市調

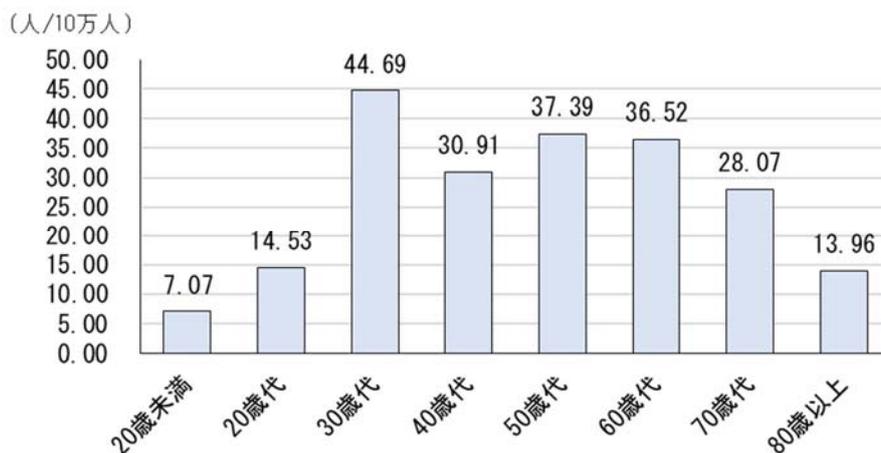
[図8-3 自殺死亡率の推移/広島県・全国との比較]



	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
三次市	33.64	26.74	30.74	20.14	22.22	15.04	24.74	23.13	33.18	33.73
広島県	21.65	19.71	18.12	15.65	16.52	15.73	15.61	15.03	17.64	17.18
全国	21.06	19.63	18.57	16.95	16.52	16.18	15.67	16.44	16.44	17.25

資料：いのち支える自殺対策推進センター
地域自殺実態プロファイル2023年更新版

[図8-4 年代別自殺死亡率(三次市/平成30年～令和4年)]



資料：三次市調

[表 8-1 地域の主な自殺者の特徴(2018~2022年合計) <個別集計(自殺日・住居地)>]

自殺者の特性上位5区分	割合	自殺死亡率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性 60歳以上無職同居	13.4%	49.6	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位:男性 40~59歳有職同居	10.4%	29.6	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
3位:女性 60歳以上無職同居	10.4%	21.6	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位:男性 60歳以上無職独居	9.0%	157.8	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
5位:男性 20~39歳有職同居	7.5%	34.3	職場の人間関係/仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺

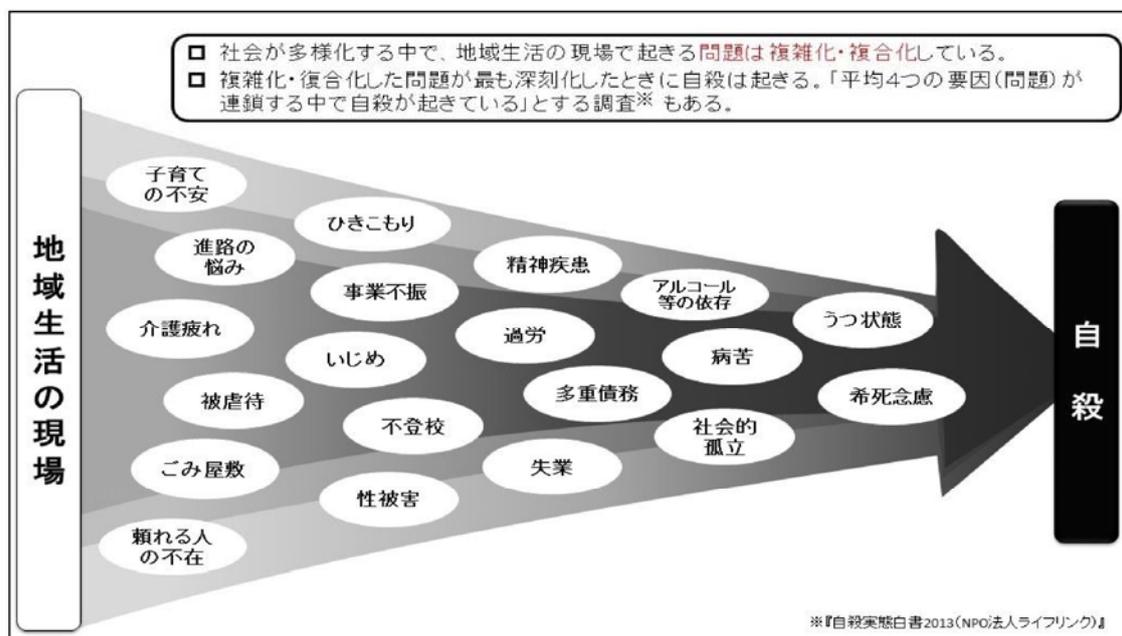
資料：警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センター（以下、JSCP）にて個別集計・区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

* 自殺死亡率の算出に用いた人口は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基にJSCPにて推計したもの。

** 「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定した。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではない。

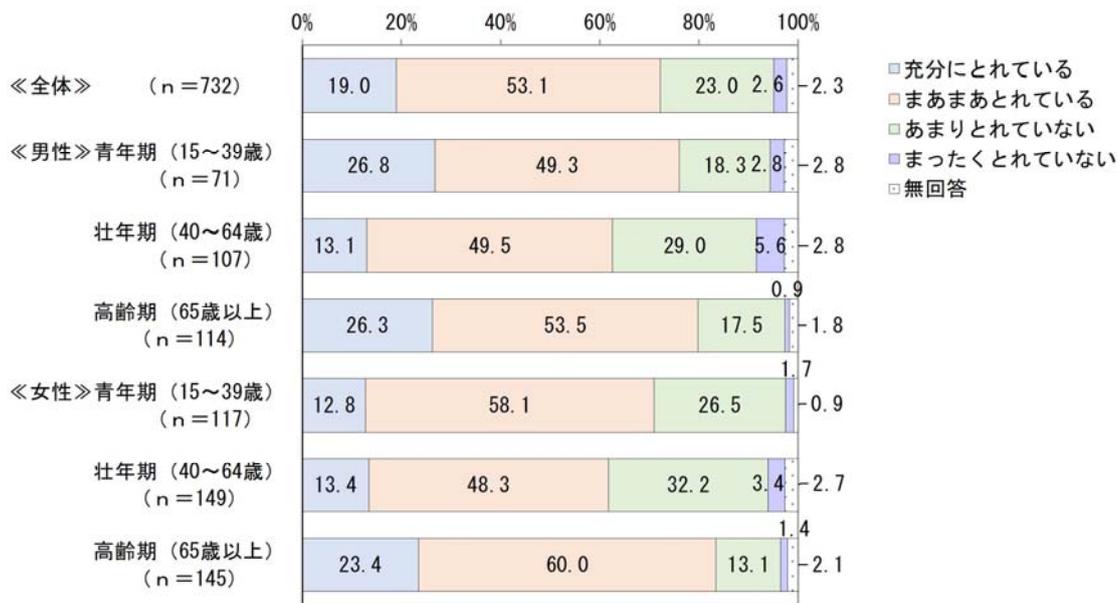
資料：いのち支える自殺対策推進センター 地域自殺実態プロフィール2023年更新版

[図 8-5 自殺の危険要因イメージ図]



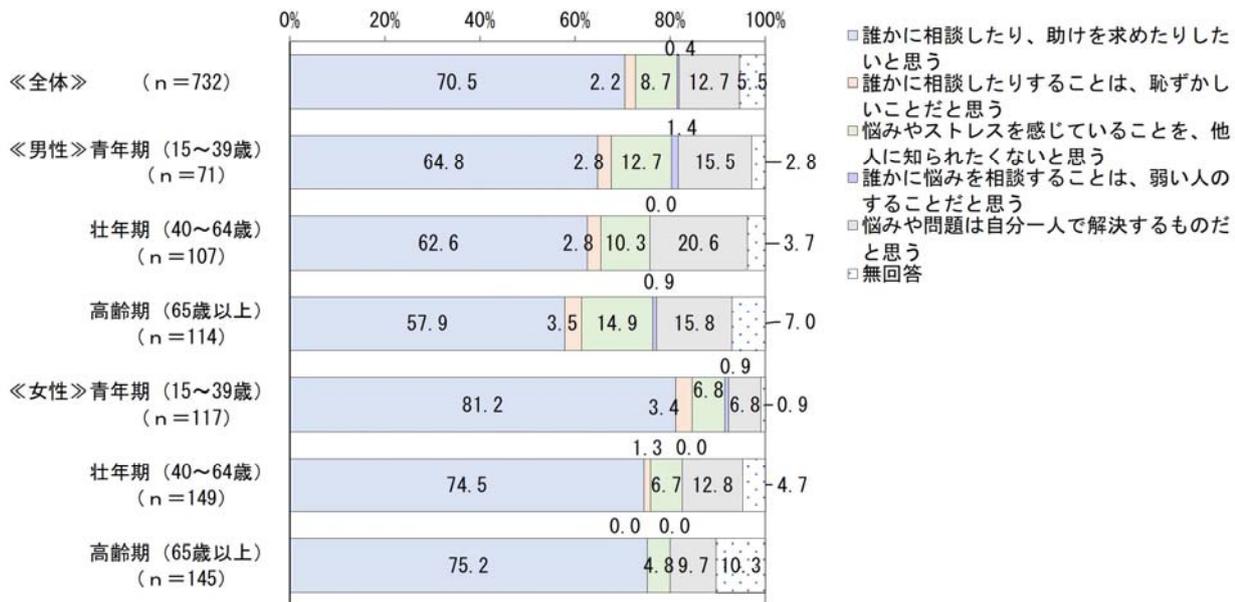
出典：市町村自殺対策計画策定の手引(厚生労働省)

[図8-6 1か月間の睡眠での休養/性別・年齢別]



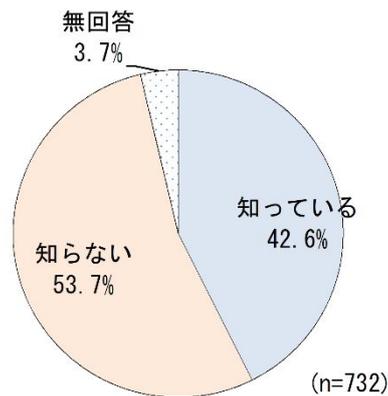
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

[図8-7 悩みなどの相談/性別・年齢別]



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

[図8-8 こころの相談窓口の認知度]



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

(4) 今後の取組

ア 市民への普及啓発の推進

自分の取組	<ul style="list-style-type: none"> 適切な休養，睡眠をとります 自身のこころの変化に関心を持ちます 相談できる人を持ち，一人で悩まず相談します 家族や友人等，周りにいる人のこころの変化に気を配り，声をかけます
地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> 地域や会社等，組織的にこころの健康づくりについて関心を持ち，積極的に研修を受けます こころの健康について，マイナスなイメージを持たず，誰もが安心して生活ができる地域を作ります
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> 様々な機会を通じて，こころの健康づくりについて啓発します こころの相談ができる場所を周知し，支援を求めやすい環境づくりを行います 関係機関と連携し，本人や家族等からの相談に応じ，必要な支援を行います 働く世代に対して，企業研修を実施します 自殺予防週間や自殺対策強化月間等の普及啓発を行います 働く世代に対して，三次商工会議所や三次広域商工会等と連携し，睡眠・休養・こころの健康づくりに関する研修会を実施します 三次市地域包括支援センターや居宅介護支援事業所等と連携し，高齢期のこころの健康について研修会を実施するとともに普及啓発を行います

イ 自殺対策を支える人材育成と相談体制の推進

自分の取組	<ul style="list-style-type: none"> 周囲の人の普段と違う様子に気づいたら声をかけます 相談を受けた時には，話を聴き，必要に応じて相談機関へつなげます つないだ後も，声をかける等，見守りを続けます
地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> 相談を受けた時には，話を聴き，必要に応じて相談機関へつなげます つないだ後も，地域での見守りを継続します 地域や所属している団体でこころサポーター養成講座を受講します
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> 各属性に合わせたこころサポーター養成講座を実施します

ウ 関係団体等の連携とネットワークの強化

地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> 団体機関等とネットワークづくりを意識した連携を図ります
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> 備北地域自殺対策連絡会議や備北圏域精神障害者地域生活支援推進協議会等と関係機関との連携を図ります

(5) 今後の取組みにおける目標指標

指標		現状	目標 (令和11年度)
自殺する人の割合 (自殺による死亡率人口10万対)		27.0 (令和元年～令和3年平均)	23.0以下 (令和7年～令和9年平均)
睡眠で休養がとれている人の割合※1 (健康に関するアンケート調査)	15歳以上	72.1% (令和5年度)	80%以上
こころの相談ができる場所を知っている人の割合 (健康に関するアンケート調査)		42.6% (令和5年度)	52%以上
こころサポーター(ゲートキーパー)養成講座 修了者数		663人 (平成29年度～令和4年度)	1,000人 (令和5年度～10年度)

※1 十分にとれている、まあまあとれている人の割合



イラスト: 細川貂々

