

# 第2次滝沢市自殺対策計画 概要版

## 1 計画策定の趣旨

平成28年度に自殺対策基本法が改正され、すべての都道府県及び市町村で自殺対策計画の策定が義務付けられたことから、国の自殺総合対策大綱を踏まえ、本市の自殺対策の更なる推進を図るため計画を策定します。

## 2 基本理念

「いのち支え合う滝沢市 ～誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して～」

市民一人一人が自殺への理解を深め、行政・地域・関係機関・団体が連携し、いのちを支え合い自殺に追い込まれない社会の実現を目指します。

## 3 計画の位置付け

■自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づく市町村自殺対策計画です。

■岩手県及び盛岡広域の「自殺対策アクションプラン」や「第3次滝沢市地域保健計画(たきざわ健康プラン21)」「第2次滝沢市母子保健計画(すこやか親子たきざわ)」との整合性を図ります。

## 4 計画期間

令和5年度～令和9年度の5か年計画とします。

## 5 自殺対策をめぐる最近の動向

■平成27年7月 【県】自殺対策推進協議会において「岩手県自殺予防宣言」を決定

■平成28年4月 【国】自殺対策基本法の一部改正

・地域レベルの実践的な取組を中心とする自殺対策へと転換

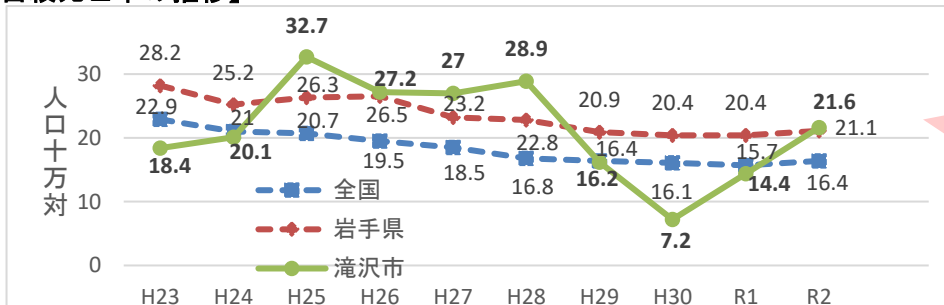
・都道府県、市町村に自殺対策計画の策定を義務付け

■平成29年7月 【国】自殺総合対策大綱が閣議決定(第3次)

■令和4年10月 【国】自殺総合対策大綱が閣議決定(現行)

## 6 現状・課題

### 【自殺死亡率の推移】



本市の自殺死亡率は減少傾向にありましたが、令和元年以降には増加に転じています。

自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数  
(自殺者数÷人口×100,000)

### 【平成29～令和3年の5年間の自殺者の傾向】

- 性別・年代別：男性は20歳代以下、女性は60歳代以上の自殺死亡率が全国と比較して高い状況です。
- 職業別：全国や岩手県と比較して、「学生・生徒等」「主婦」を含めた、「無職者」の割合が高い状況です。
- 原因・動機別：全国、岩手県と同様に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。

### 重点課題

子ども・若年層への対策

生活困窮者への対策

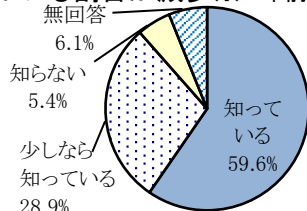
高齢者への対策

### 【こころの病気について理解している人や、悩みを相談できる人がいる割合が減少】

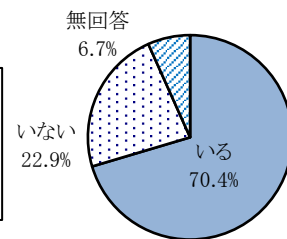
○うつ病などの心の病気について「知っている・少しなら知っている」人の割合が減少※6年前より4.9ポイント減

○悩みを相談できる人がいる割合が減少※6年前より5.5ポイント減

うつ病などの心の病気について知っている割合 (%)



心配事や悩み事があったとき、身近に相談できる人がいる割合 (%)



※令和4年度健康づくりに関するアンケート調査より

## 7 計画の目標

国の「自殺総合対策大綱」において、令和8年までに自殺死亡率を平成27年と比べ30%以上減らし、13.0以下とすることを目標としています。この方針を踏まえ、本市では令和9年までに、平成28年比で自殺死亡率を30%減の20.23以下、自殺死亡数を11人以下とすることを目指します。

## 8 取組

### 基本施策 包括的な自殺対策プログラムの6つの取組

地域におけるネットワークの強化	庁内での連携	庁内各課において相互に連携することで、複合的な問題を抱える人に対して包括的な支援を行います。
	地域及び関係機関との連携	保健、医療、福祉、地域、職域、教育、民間相談団体、ボランティア等、行政や地域の関係機関とのネットワークの強化を図ります。
一次予防	自殺予防に関する啓発と周知	機会をとらえて、自殺や精神疾患等に関する正しい知識の普及を行います。
	自殺対策を支える人材の育成	自殺に傾いた人を早期発見・早期対応するために、気づき、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」の養成を行います。
二次予防	ハイリスク者の早期発見・早期対応	精神科医による「こころの健康相談」を開催するほか、うつスクリーニングの実施によるうつ病等の心配がある人の早期発見に努めます。
	精神疾患を持つ当事者や家族の居場所づくり	精神疾患を持つ人や家族が孤立しないよう、デイケアや家族教室等を開催し、居場所づくりを支援します。
	妊産婦・子育てをしている保護者への支援	家庭訪問や各種相談対応を通じて、育児不安や孤立感を抱える保護者への支援を行います。
三次予防	自死遺族への支援	遺族が参加できる自助グループや交流会などの周知に努め、必要に応じて相談支援を行います。
精神疾患へのアプローチ	精神疾患を抱える人への支援	自殺のリスクが高い精神疾患を抱える人や、複合的な課題を抱えた人が適切な相談、医療、福祉サービスなどを受けられるよう、関係機関との連携を図ります。
職域へのアプローチ	職域での啓発活動	市商工会等職域と連携し、こころの健康に関する情報提供や相談窓口の周知に努めます。

### 重点施策 滝沢市の自殺の実態から見た重点課題

子ども・若年層への対策	児童・生徒への支援	中学生を対象としたSOSの出し方に関する教室の開催やいじめや不登校、引きこもり等若年層が抱えやすい課題に応じた児童生徒への支援を行います。
	若年層・女性への支援	インターネット等も活用し、適切な支援策にかかる情報発信を強化します。
生活困窮者への支援	生活困窮を抱えたハイリスク者への支援	生活困窮の背景に、就労や心身の不調、家計の問題、家族問題等多様で複合的な課題を抱えていることが多いため、生活困窮者自立相談支援制度と連携した包括的な支援に取り組みます。
高齢者への対策	高齢者への支援体制	高齢者の自殺の動機は、健康問題が最も多いことから、検診受診や介護予防の推進、相談支援を行います。
	社会参加の促進	高齢者の閉じこもり予防や生きがいづくりへの支援を行います。

評価指標		令和4年 現状値	令和9年 目標値
1	精神疾患について理解している人の割合	88.5%	95.0%
2	悩みを抱えているときに利用できる相談窓口を知っている人の割合	39.9%	50.0%
3	ゲートキーパーの認知度	-	34.0%
4	地域とつながっていると感じている人の割合	-	50.0%
5	休養をとれていると思う人の割合	85.7%	87.7%
6	思春期保健講演会が役に立ったと答えた割合	99.1%	99%以上
7	思春期で悩みを相談できる人の割合	81.6%	83.0%
8	相談ができた人の割合(相談相手)※妊娠期～産後	71.5%	75.0%
9	乳児家庭全戸訪問における産後うつスクリーニング(EPDS)実施率	99.7%	99%以上



自殺対策キャラクター「アイばあちゃん」

発行：  
岩手県滝沢市健康福祉部健康推進課  
岩手県滝沢市中鶴飼55  
電話019-684-2111(代)  
<https://www.city.takizawa.iwate.jp>  
(令和5年3月発行)

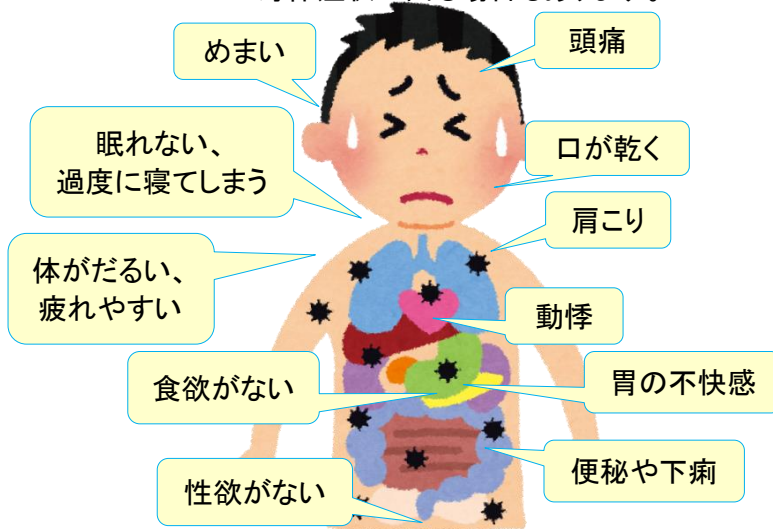
# いのちを支え合う滝沢市

～誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して～

## こころの不調に気づく

### 身体症状

こころの不調に気づく前に、身体症状が出る場合もあります。



### こころの症状

- ☑ イライラ
- ☑ 悲しくなる
- ☑ 不安
- ☑ 気分の落ち込み
- ☑ 興味・関心の低下
- ☑ 何をしても楽しくない
- ☑ 物事を悪い方向に考える など



### 行動の症状

- ☑ 飲酒量や喫煙量の増加
- ☑ 遅刻や欠勤
- ☑ 口数が少なくなる
- ☑ 集中力の低下
- ☑ ミスの増加 など



## いのちを支えるゲートキーパー

ゲートキーパーとは、自殺の危険性がある人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

自殺の原因は、うつ病などのこころの病気、仕事、家庭の問題、経済問題など様々な問題が複雑に関連しています。悩んでいる人は誰にも打ち明けられず、周囲から孤立し、追い詰められている場合があります。

あなたの周りに悩んでいる人がいたら、まずは優しく声をかけてください。周囲の気づきと温かいことばで、大切ないのちを支えることができます。市民一人一人がゲートキーパーとしての意識を持ち、つながり、支えあっていきましょう。

## ゲートキーパーの役割

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- 悩んでいる人は誰にも相談できず、孤立することで自殺と傾いていきます。
- 眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等いつもと違う様子には注意が必要です。
- 借金、死別体験、過重労働、配置転換、昇進、引っ越し、出産等生活の変化は、一見、幸せそうに見えることでも本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 安心して話せる雰囲気を作りましょう。
- 相手の感情を否定せず、寄り添う姿勢で耳を傾けましょう。
- 「話してくれてありがとう」「大変でしたね」「よくやってきましたね」等、相手へのねぎらいの気持ちを伝えましょう。
- 本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

### 声かけ

変化に気づいたら勇気を出して声をかけてみましょう。

- 眠れていますか？(2週間以上続く不眠は、うつのサインかも)
- どうしたの？なんか辛そうだけど...
- 何か悩んでる？よかったら話して。
- なんか元気ないけど大丈夫？
- 何か力になれることはない？



### つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

- 具体的な相談機関があることを伝え、適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。

### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



# こころを元気に保つセルフケア

セルフケアを行うことは、心身の不調の予防や改善に役立ちます。暮らしの中で自分に合ったセルフケアを取り入れてみましょう。

## 活動

運動は、生活習慣病の予防や改善にいい影響があるだけでなく、良好な睡眠や、リフレッシュ効果など、こころの健康にもつながります。また、家族や友人との会話を楽しんだり、趣味の活動を行うなど、活動的に過ごしましょう。

## 食事

こころの安定に関わる栄養素として、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、タンパク質などがあります。心身の健康のために、主食、主菜、副菜をそろえた、バランスの良い食事をこころがけましょう。1日3食の規則正しい食事が生活リズムを整え、ストレスに強い心と体をつくります。

## 睡眠

睡眠には、体の疲れを解消する、脳の疲れを取り、記憶力、集中力を向上させる、 unnecessaryな記憶を薄めて心の状態を安定させるなどの効果があります。この睡眠の効果が得られないような生活が続くと、体だけでなく心も不調になります。

### よい睡眠をとるために

- ・朝起きたら、朝日や光を浴びる。
- ・規則正しい3度の食事をする。
- ・運動習慣をつける。
- ・夜間の強い光を避ける。特に寝る前1時間はスマホやパソコン、テレビの光を避ける。
- ・就寝2～3時間前にぬるめのお湯で入浴してリラックスする。
- ・カフェインやたばこを控える。
- ・寝酒は控える。

## お酒は適量を!

1日の適正量は純アルコールで20g程度



ビール  
500ml



清酒  
180ml



ウイスキー  
60ml



焼酎  
100ml



ワイン  
200ml

女性はこの半分の量が目安です。

寝酒は、入眠作用がありますが、眠りの質を低下させる原因に。アルコール依存症の危険も高まります。

## リラックス

### ストレッチ

ストレッチは、体をリラックスさせ、こころのストレスも和らげます。首や背中を伸ばしたり、肩を回すなど、気持ち良いと思う程度にゆっくり伸ばしましょう。

呼吸は止めないようにしましょう。



### 呼吸法

ストレスを感じているときは、自ずと呼吸が早くなっています。ゆっくりとした深い呼吸を意識することで、心身がほぐれます。

- ① 3秒かけて鼻から吸う
- ② 1秒とめて
- ③ 6秒かけて口からゆっくり吐く(口をすぼめてゆっくり吐く)

吸うことよりも吐くことを意識しましょう。



## 考え方の癖を見直そう

人は誰でもものの考え方に様々な癖があり、無意識のうちに繰り返します。その考え方の癖がストレスをためる原因になっているかもしれません。自分がどのような考え方をしているか気づいて、見直しましょう。

- ・完璧主義を手放す(60%くらいでOK)
- ・「〇〇すべき」というこだわりや決めつけをなくす
- ・予定通りに進まなくてもよいことにする
- ・失敗にとらわれずポジティブに考える
- ・短所より長所に目を向ける
- ・なんでも自分のせいだと思わない
- ・他人の言葉や態度を深読みしない



こちらも確認



岩手県自殺対策特設サイト  
「こころに寄り添い  
いのちを守る いわて」