

国東市民の

誰も自殺に追い込まれることのない  
国東市の実現に向けて



# 『生きる』を支える

## 国東市自殺対策計画概要版

平成31～34年度

### 本計画の概要

#### 1) 計画の基本理念と5つの基本方針

誰も自殺に追い込まれることのない  
『生きる』を支える安心のまちづくり

<基本方針1>  
生きることの  
包括的な支援として推進

<基本方針2>  
関連施策との  
有機的な連携による  
総合的な対策の展開

<基本方針3>  
対応の段階に応じた  
レベルごとの対策の  
効果的な連動

<基本方針4>  
実践と啓発を  
両輪として推進

<基本方針5>  
関係者の役割の明確化と  
連携・協働の推進

#### 2) 数値目標と評価指標

数値目標	現状値 (平成29年)	目標値 (平成34年)
■人口10万人当たりの自殺死亡率 (自殺死亡率=「10万÷総人口×総自殺者数」)	21.8(過去5年平均)	13.0(5年平均)
評価指標 (※一部抜粋)	現状値 (平成29年)	目標値 (平成34年)
■ゲートキーパー養成人数 (新規)	150人	150人
■自殺対策講演会開催回数	1回	1回
■こころの体温計事業システムアクセス数	3,841人	5,000人
■不登校児童生徒数 (1,000人あたり)	小学校: 0.9人 中学校: 18.2人	現状値の減少を目指すとともに、 県平均(小: 6.2人・中: 33.6人)以下にする
■小・中学生こころの健康教室実施校数	0回	5校
■高校生「こころの健康教室」実施回数	1回	2回

#### 3) 自殺対策の推進体制

##### 関係機関や団体の役割

- 市の役割…市民の身近な存在として、相談窓口の充実と周知や個別支援の充実など、全庁を挙げて対策の主要な推進役となります。
- 市民の役割…市民一人ひとりが自殺対策に関心を持ち、理解を深めることが必要です。身近な人が悩んでいる場合に、早めに気づき、気になったら「声をかける」「話をよく聴く」「必要な相談先に寄り添いながらつなぐ」ことが大切です。

# 国東市の自殺の現状と課題

## 1) 自殺の現状・まとめ

### 自殺者数

過去5年平均 **21.8人**

### 自殺死亡率

自殺死亡率は、減少傾向ではあるが、**平成29年は全国・大分県よりも高い。**  
(H29国東市：20.5、大分県：16.9、全国：16.5)。(図1)

### 自殺者男女別割合

性別では、**男性 (79%)** の自殺死亡率が高い

### 年代別自殺者割合

年代別では、「**70歳代 (21%)**」の自殺死亡率が最も高く、次いで「**30歳代 (16%)**」、「**80歳以上 (16%)**」となっている。

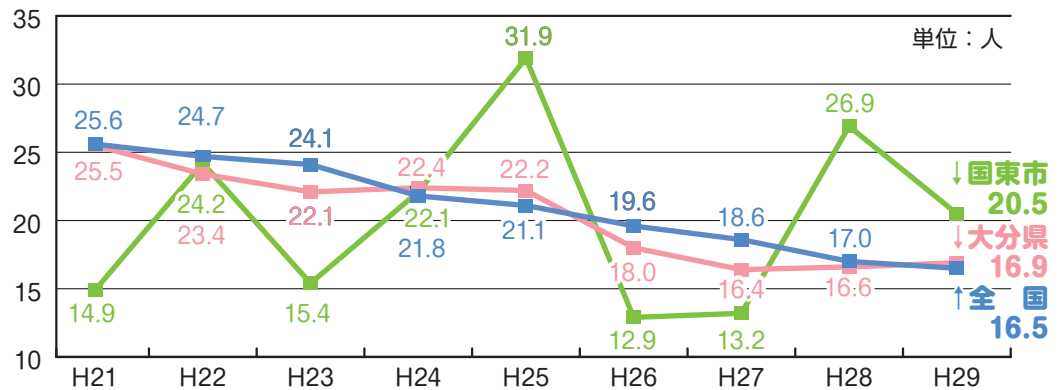
### 自殺原因・動機

健康上の問題だけでなく、**多様かつ複合的な原因及び背景**（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）を有している (図2)

### 自殺死亡率の推移

(H21~H29)

(図1)



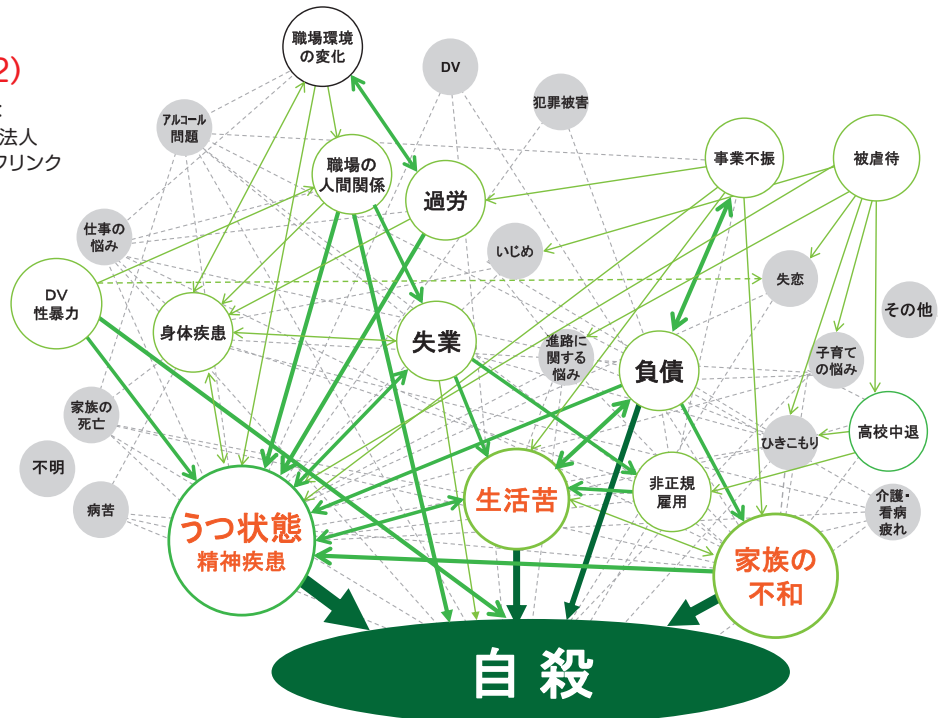
出典：  
内閣府自殺対策推進室及び厚生労働省  
「地域における自殺の基礎資料」  
(自殺日・住居地)

### 「1000人実態調査」から 見えてきた 自殺の危機経路

(図2)

出典：  
NPO法人  
ライフリンク

自殺は、平均すると  
4つの要因が複合的に連鎖  
して起きている



## 2) 自殺の課題

- 全体として、特に**男性高齢者、生活困窮者**に対して重点的に対策を推進していく必要がある
- 子どもや若者が悩んだ時に相談できる相手を見つけ、**相談できるよう啓発すること**が必要である
- 自殺を未然に予防するためにも、相談窓口の更なる周知啓発と複数の悩みを抱えた相談者に対する連携のあり方を検討する必要があります。特に**若い世代から中高年の早い段階での「自殺のサイン」**に気づいたときに**自殺予防につなぐ仕組みづくり**が必要である
- 自殺の背景にある主な自殺の危機経路をみると、**様々な危険因子を取り除く施策や支援**が必要である

# 計画の5つの基本施策と4つの重点施策

## 1) 基本施策

### 5つの基本施策

#### ① 地域におけるネットワークの強化

自殺の多くは、家庭や学校、職場の問題、健康問題などの様々な要因が関係しているものであり、それらに適切に対応するためには、自殺対策に係る相談支援機関等の連携を図り、ネットワークの強化を進めます。

#### ② 自殺対策を支える人材育成

さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対する早期の「気づき」が重要であり、「気づき」のための人材育成の方策を充実させる必要があります。誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、必要な研修を確保します。

#### ③ 住民への啓発と周知

自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという役割等についての啓発・周知を行います。

#### ④ 生きることの促進要因への支援

「生きることへの促進要因」への支援という観点から、相談窓口、居場所づくり、自殺未遂者への支援、遺された人への支援に関する対策等を推進していきます。

#### ⑤ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

「困難やストレスに直面した児童・生徒が信頼できる大人に助けの声をあげられる」ということを目標として、SOSの出し方に関する教育を進めていきます。



## 2) 重点施策

### 4つの重点施策

#### ① 高齢者対策

閉じこもりや抑うつ状態から孤立・孤独に陥りやすいといった高齢者特有の課題を踏まえつつ、様々な背景や価値観に対応した支援、働きかけを行います。

#### ② 生活困窮者対策

生活困窮者はその背景として、経済的困窮、社会的孤立、心身の問題、生活環境の問題等の多様かつ広範な問題を、複合的に抱えていることが多い傾向にあり、自殺に至らないように、生活困窮者自立支援制度の自立相談支援等と連動させて効果的な対策を進めていきます。

#### ③ 子ども・若者対策

学校や企業等との連携により、子ども・若者及び働き盛り世代への教育・啓発と、相談支援体制の強化を図ります。

#### ④ 勤務・経営対策

働き盛りの男性は、過労、失業、病気、親の介護等により、心の健康を損ないやすいとされています。こうした人々が安心して生きられるようにするための経済的な視点を含む包括的な取り組みが重要です。

# 自殺を防ぐためにあなたにできること

まずは声をかけることから始めませんか（ゲートキーパーの役割）

大切な人・身近な人に心を開いてもらう方法。自殺者を1人でも減らすために、あなたにできること、それは……



資料：「誰でもゲートキーパー手帳（第二版）」内閣府

## ！ 自殺のサインに気づくこと

### 自殺のサイン

#### 自殺予防の十か条

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

1. うつ病の症状に気をつける
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるものを失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂に及ぶ

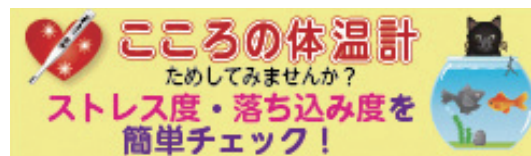
資料：「職場における自殺の予防と対応」厚生労働省

## ！ こころの健康チェック



ストレス度が低い場合の例    ストレス度が高い場合の例

簡単！気軽に！  
こころの健康チェック



<https://fishbowlindex.jp/kunisaki/>



QRコード  
携帯・スマートフォンは  
こちらから

## 国東市自殺対策計画

(概要版)

発行日 平成31年3月

編集・発行 国東市役所 福祉課

〒873-0503 国東市国東町鶴川149番地

電話 0978-72-5164(直通)