

自殺対策委員会

発表日 令和5年2月19日

発表者 自殺対策委員会

委員長
委員

松田
赤羽

美枝
敬三

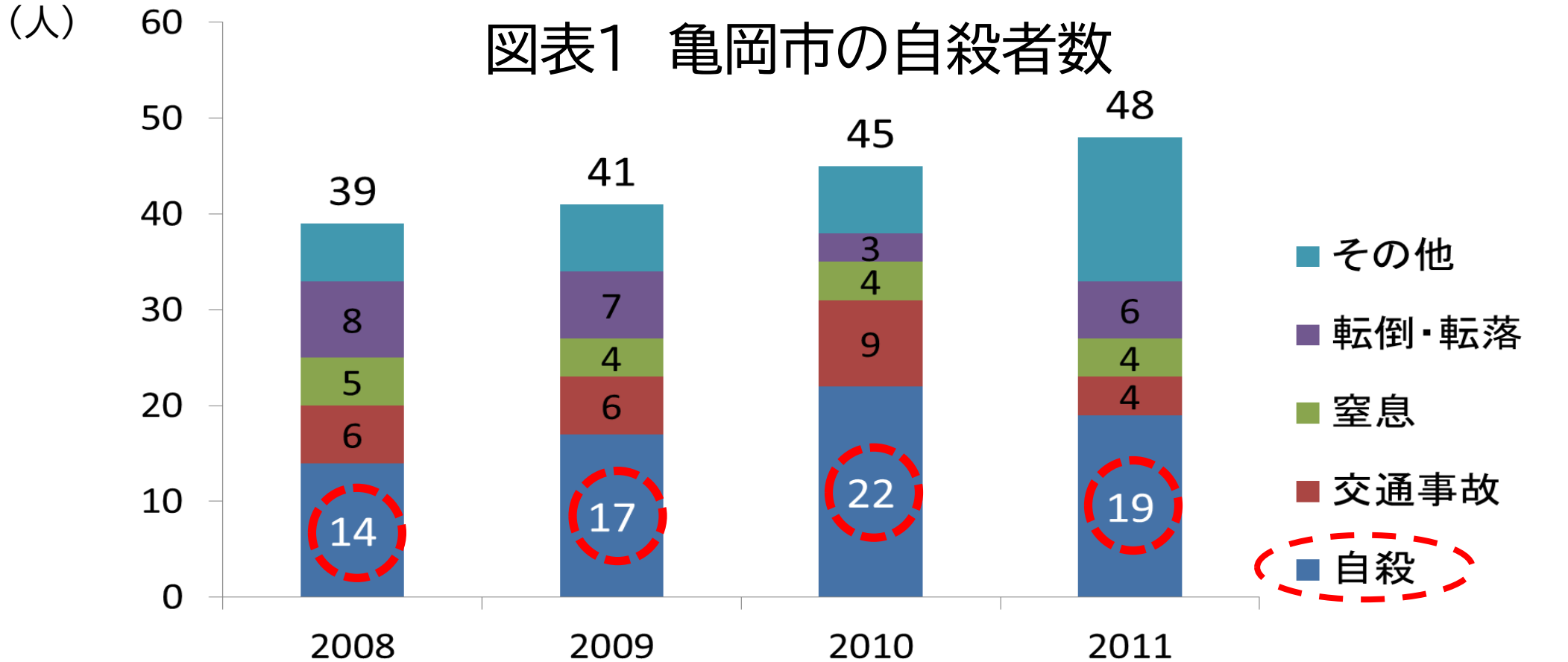


SDGs未来都市亀岡



自殺対策の必要性

外傷による死亡原因は自殺が最も多い



出典:人口動態統計(厚生労働省)

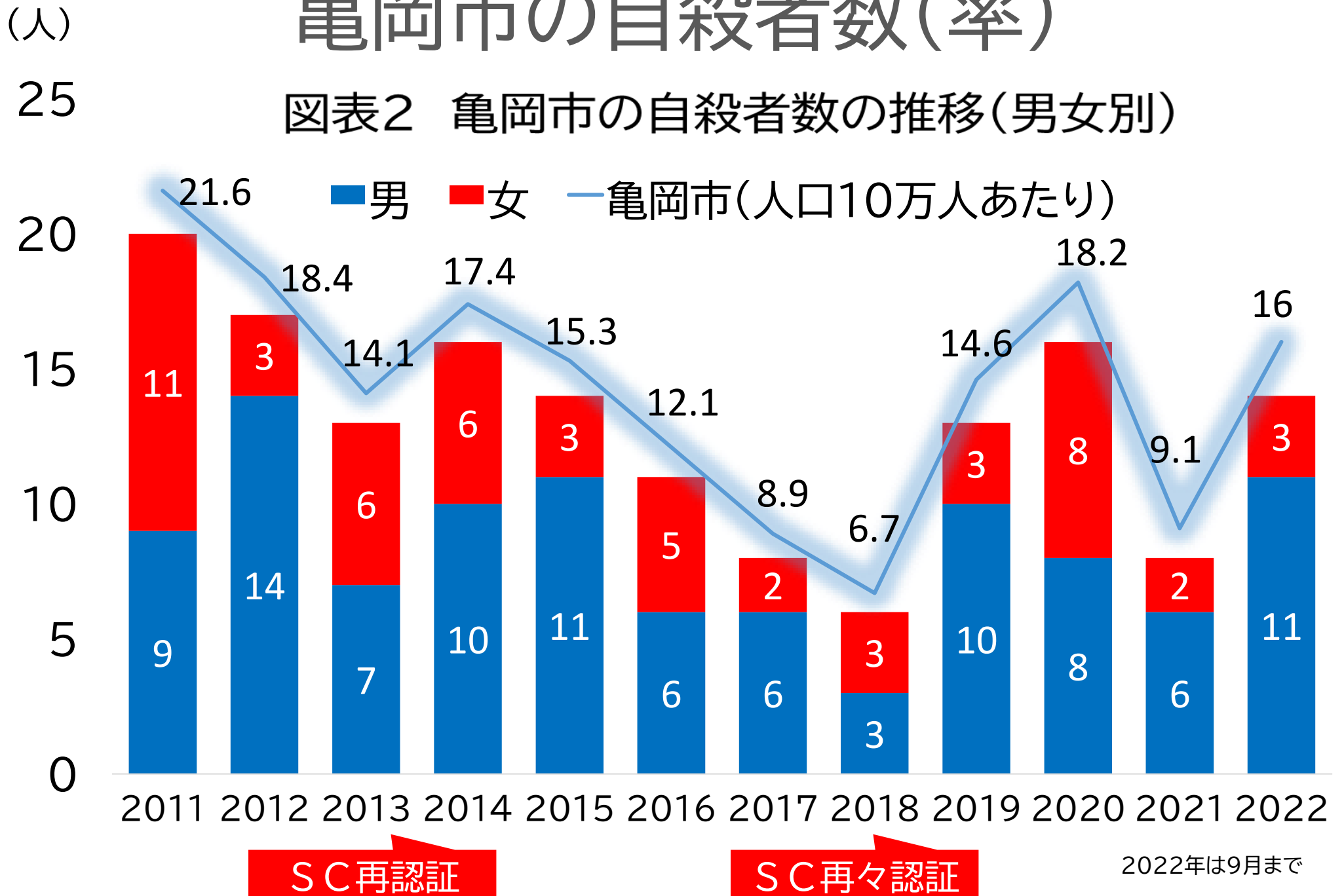
2011年自殺対策委員会を設置

自殺対策委員会名簿

区分		所属団体
市民団体等	1	亀岡市民生委員児童委員協議会
関係機関等	2	京都文教大学 臨床心理学部
	3	亀岡市医師会
	4	亀岡市薬剤師会
	5	京都司法書士会
	6	亀岡市障害者相談支援センター「お結び」
	7	亀岡市生活相談支援センター
	8	亀岡市地域包括支援センター
	9	亀岡市社会福祉協議会
	行政関係	10
11		京都府南丹保健所
12		亀岡市地域福祉課
13		亀岡市障がい福祉課
14		亀岡市健康増進課
15		亀岡市市民課
16		亀岡市自治防災課

亀岡市の自殺者数(率)

図表2 亀岡市の自殺者数の推移(男女別)

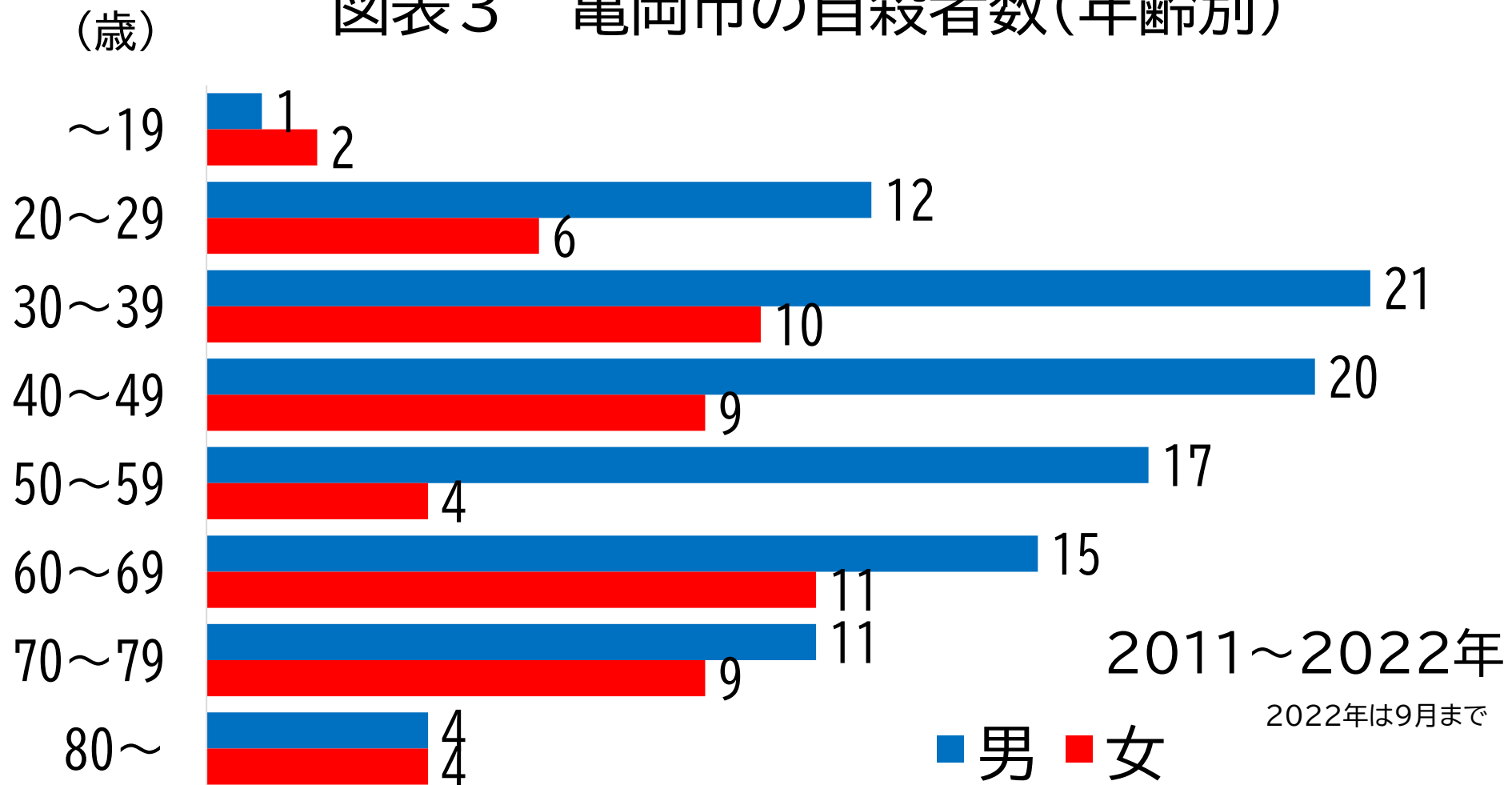


出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

データに基づく客観的課題(継続)

勤労者世代の自殺者が多い

図表3 亀岡市の自殺者数(年齢別)



出典:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

データに基づく客観的課題(継続)

【自殺の要因は健康問題、経済・生活問題、勤務問題が多い】



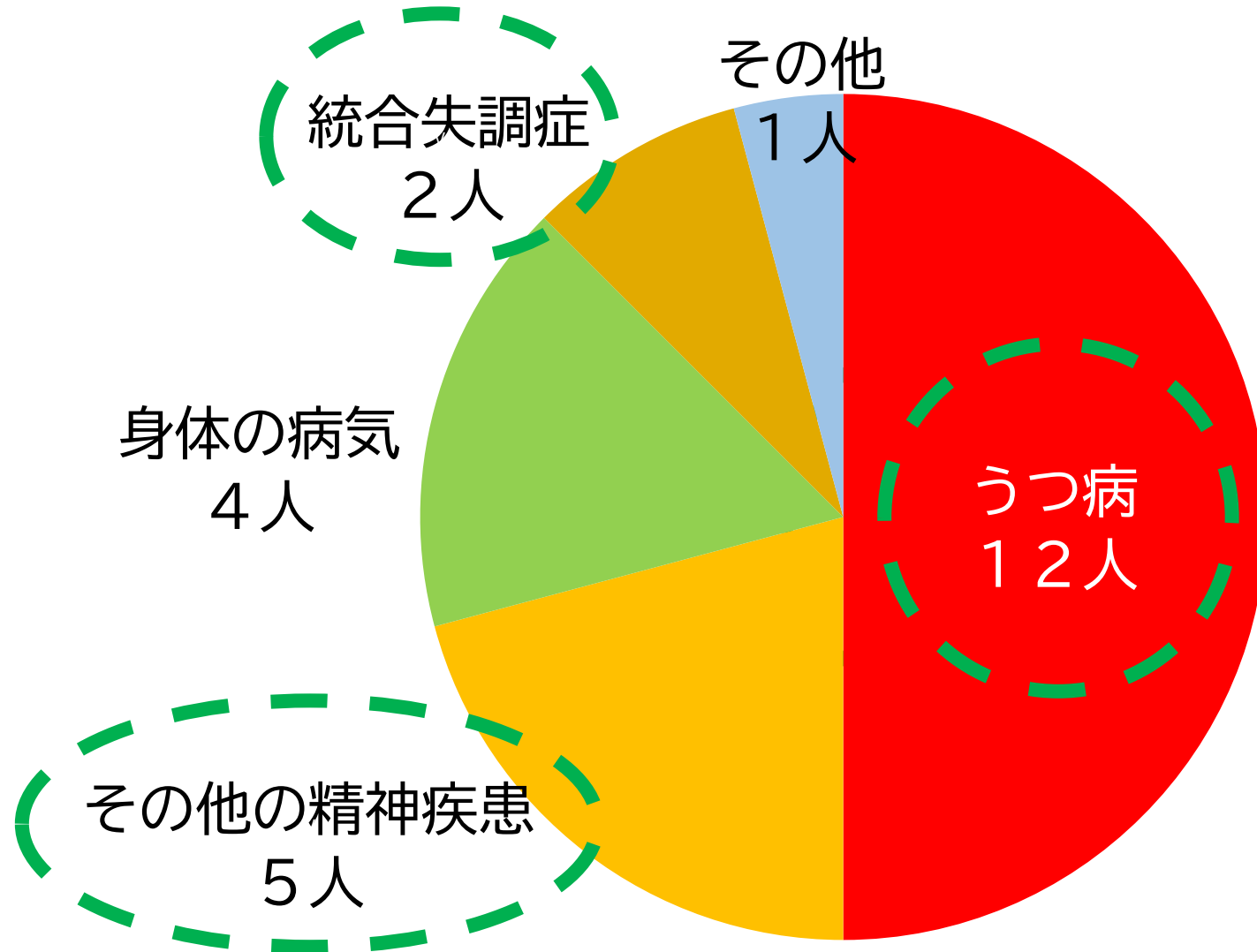
※不明を除く

出典:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

データに基づく客観的課題(継続)

「精神的な疾患による自殺者の割合が多い」

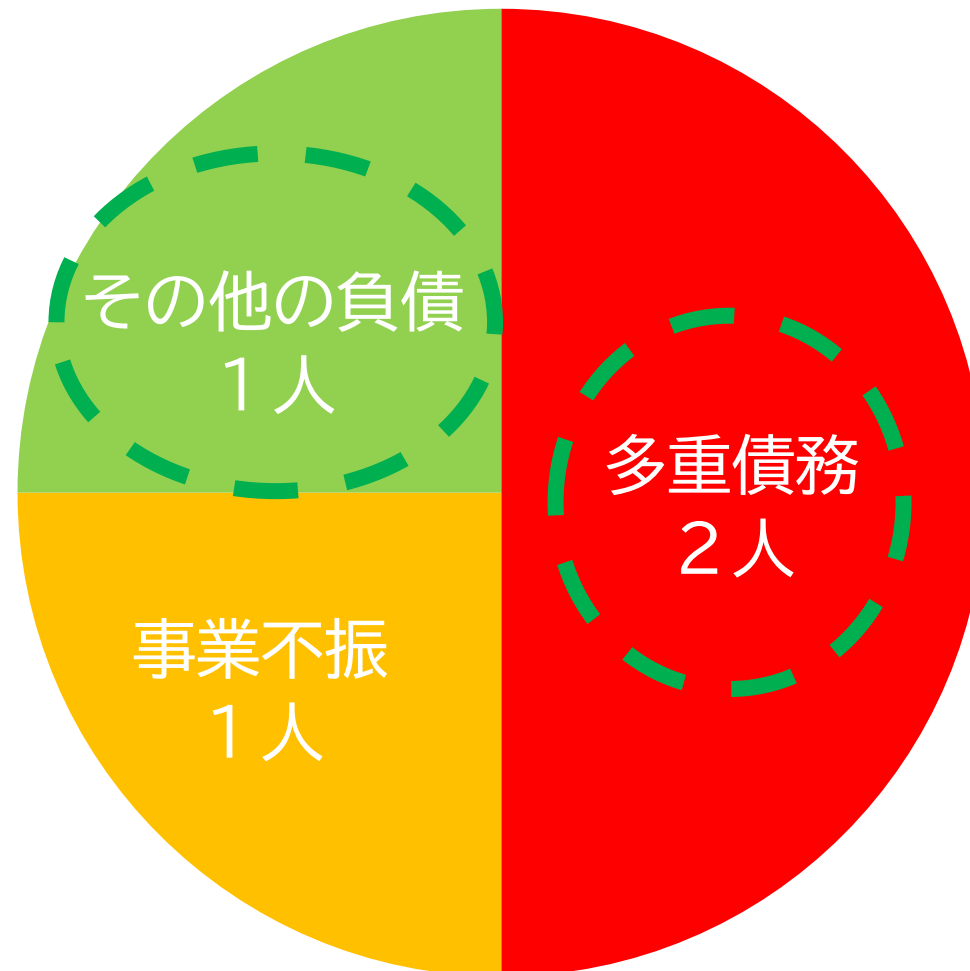
図表5 健康問題による自殺者の要因別内訳



データに基づく客観的課題(継続)

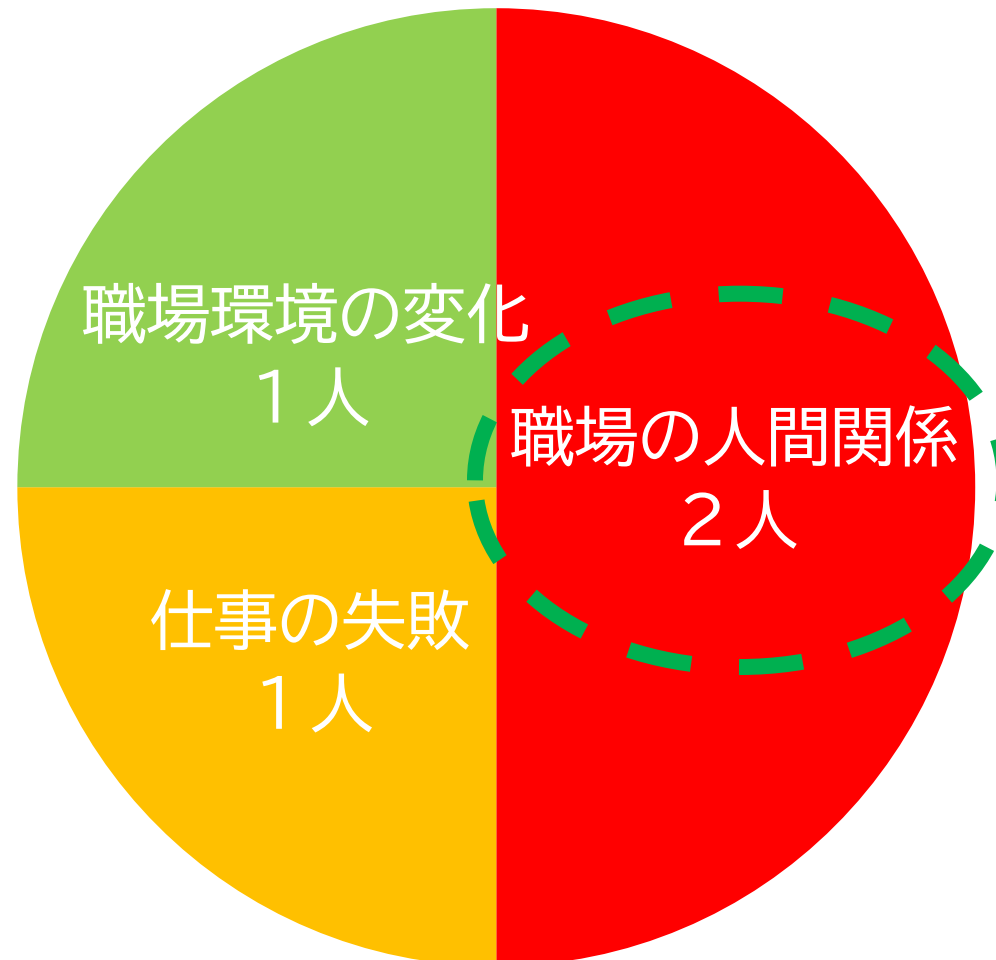
「負債による自殺者の割合が多い」

図表6 経済・生活問題による自殺者の要因別内訳



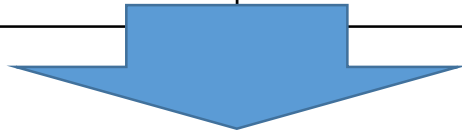
データに基づく客観的課題(新規) 「職場の人間関係による自殺者の割合が多い」

図表7 勤務問題による自殺者の要因別内訳



主観的・客観的課題の整理

データに基づくもの	経験に基づくもの
<ul style="list-style-type: none">・(継)勤労者世代の自殺者が多い(図表3)・(継)健康問題(精神的な疾患)による自殺者の割合が多い(図表5)・(継)経済・生活問題(負債)による自殺者の割合が多い(図表6)・(新)勤務問題(職場の人間関係)による自殺者の割合が多い(図表7)	<ul style="list-style-type: none">・(新)精神疾患を抱える人は治療を中断している人が多く、孤立化を防ぐことが重要・(新)自分のことを聞いてほしいと思っている人もいる・(新)自殺に係る課題は多く、幅広い世代へのアプローチが必要 <p>(自殺対策委員会での意見)</p>



重点課題の設定

課題解決のための方向性と対策

課 題	方 向 性	対 策
<ul style="list-style-type: none"> ・(継)健康問題(精神的な疾患)による自殺者の割合が多い ・(新)精神疾患を抱える人は治療を中断している人が多く、孤立化を防ぐことが重要 ・(新)自分のことを聞いてほしいと思っている人もいる 	<p>健康問題(精神的な疾患)を抱える市民からの包括的な相談を受ける (自殺は様々な社会的要因に追い詰められた末に発生する)</p>	<p>①「福祉なんでも相談窓口」による包括的な相談対応プログラム</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・(継)勤労者世代の自殺者が多い ・(新)勤務問題(職場の人間関係)による自殺者の割合が多い ・(新)自殺に係る課題は多く、幅広い世代へのアプローチが必要 	<p>相談窓口の周知</p>	<p>②相談窓口啓発プログラム</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・(継)経済・生活問題(多重債務)による自殺者の割合が多い 	<p>生活困窮・多重債務による自殺者を増加させない</p>	<p>③生活困窮者支援プログラム</p>

図表8

プログラムの運営状況

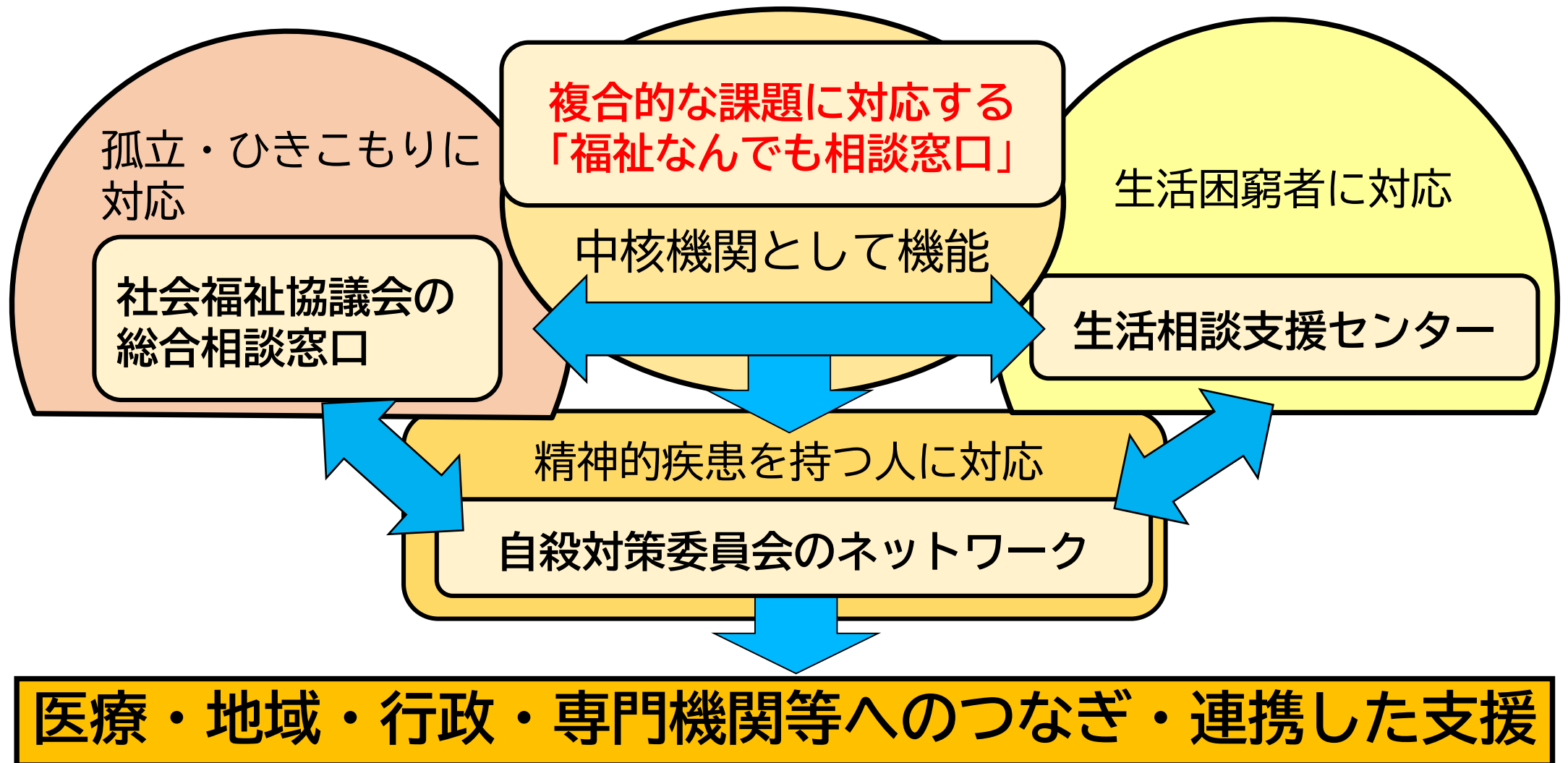
	進行状況							計画
	~ 2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023 ~	
①「福祉なんでも相談窓口」による相談対応プログラム	→ 継続 →			窓 口 開 設	→ 対象拡大 →		--- →	
②相談窓口啓発プログラム	→ 継続 →			→ --- →				
③生活困窮者支援プログラム	→ 継続 →			→ --- →				

①精神保健福祉支援を中心とした自殺防止・孤立防止への 相談対応プログラムを福祉なんでも相談窓口へ発展

課 題	健康問題(精神的な疾患)による自殺者が多い	
目 標	健康問題(精神的な疾患)による自殺者を減らす	
内容等	【内容】	<p>精神的な疾患を抱える市民は、ひきこもりで孤立している事が多い。複合的な課題を持っている。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>2020年度から属性や世代を問わない「福祉なんでも相談窓口」を市役所に開設し、幅広い相談に対応。</p>
	【対象】	福祉に関する様々な相談を抱える市民
(短・中期) 態度や行動の変化	【指標】 相談対応支援実施数	【測定】 活動報告書
(長期) 状態や状況の変化	【指標】 健康問題による自殺者数	【測定】 厚労省資料

「福祉なんでも相談窓口」による 相談対応プログラム活動状況

相談支援体制の充実



プログラムの活動実績

図表9 関係機関相談窓口支援回数 (回)

	実 績					対策委員会の関わり
	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	
亀岡市	268	414	391	457	638	委員会 で相談結果の報告及び情報共有
社協	107	62	80	199	181	
支援センター	999	842	1,105	4,683	2,775	

生活福祉資金の特例貸付の相談で急増

相談対応プログラム活動状況

事例紹介

自殺未遂者

消防署からのつなぎ

福祉なんでも
相談窓口

訪問・電話で対象者の話し相手となり、
不安な気持ちを受け止める

家族

不安な家族への支援

支援機関

包括・障がい・高齢

民生委員

地域の見守り体制・情報共有

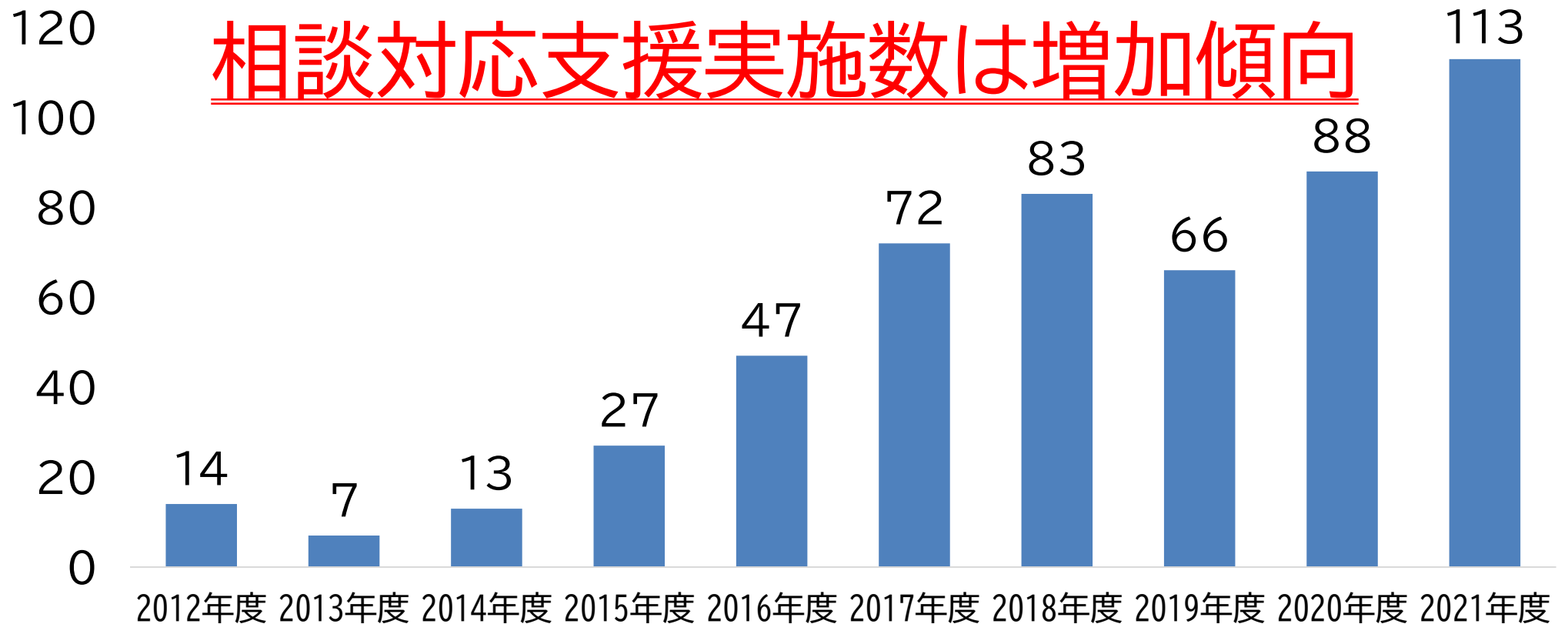
医療機関

入院・治療

自殺対策委員会のネットワークで支援

プログラム評価結果(短期・中期)

(人) 図表10 自殺防止・孤立防止への相談対応支援実施数



SC再認証

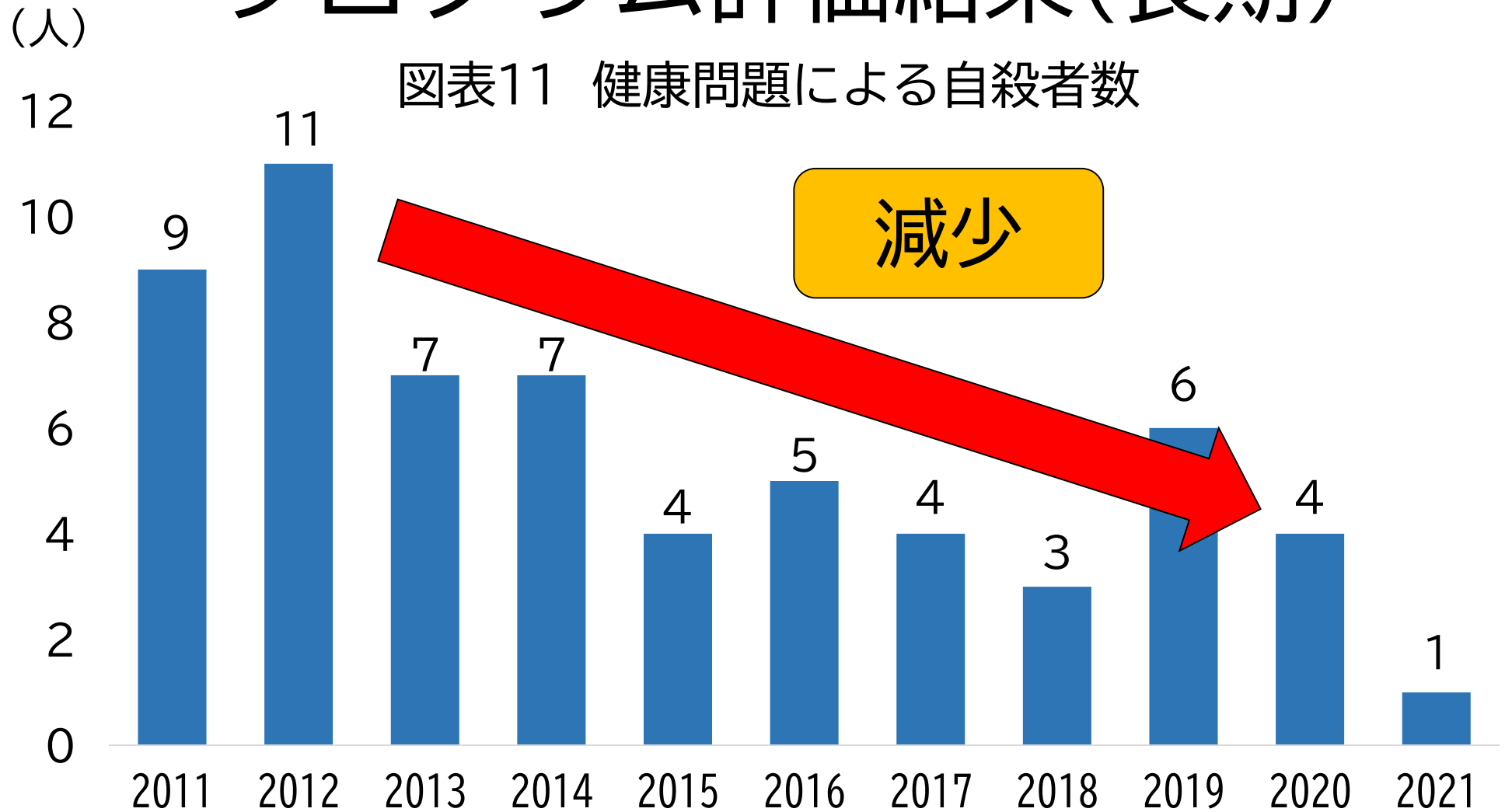
SC再々認証

地域福祉支援員による相談対応支援を含む

福祉なんでも
相談窓口開設

プログラム評価結果(長期)

図表11 健康問題による自殺者数



出典:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

②相談窓口啓発プログラム(継続)

<p>課 題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・勤労者世代の自殺者が多い ・(新)自殺に係る課題は多く、幅広い世代へのアプローチが必要 	
<p>目 標</p>	<p>幅広く相談窓口を周知する</p>	
<p>内容等</p>	<p>【内容】</p>	<p>街頭啓発、企業へのアンケート、チラシの配布、図書館・各イベント等での広報・掲示・啓発。 ゲートキーパー養成講座開催、京都女子大学の学生と協働で啓発ポスター作成、ライフライン事業者と見守り協定締結。</p>
	<p>【対象】</p>	<p>悩みを抱える市民</p>
<p>(短・中期) 態度や行動の 変化</p>	<p>【指標】 相談者数と自殺者数</p>	<p>【測定】 地域福祉課資料 厚労省資料</p>
<p>(長期) 状態や状況の 変化</p>	<p>【指標】 自殺率</p>	<p>【測定】 厚労省資料</p>

相談窓口啓発プログラム活動状況

(1) 新型コロナを考慮し、街頭啓発の代わりに市役所エントランスホールで展示



展示内容を自殺対策委員会で検討

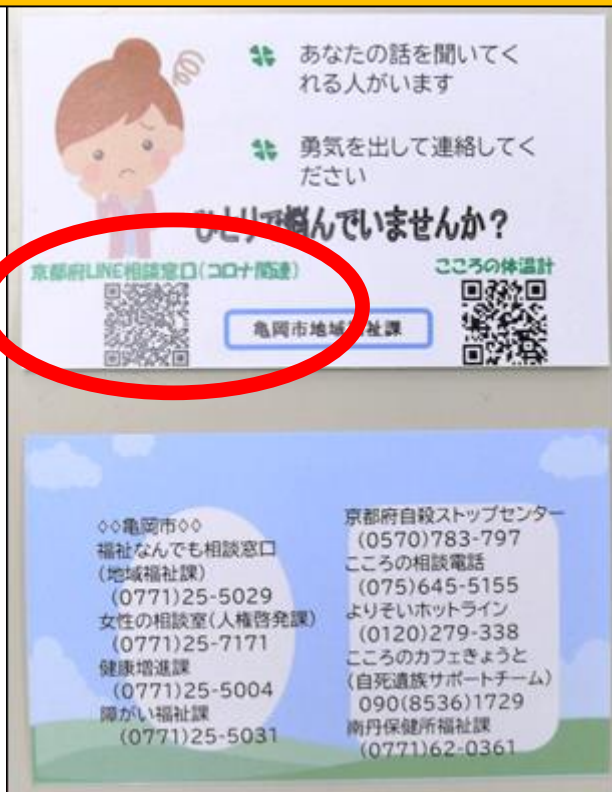


相談窓口啓発プログラム活動状況

(2) 世代や属性ごとの啓発

① 女性への啓発

女性トイレに設置



地域福祉課カウンターに設置



生理用ナプキン
配布用紙袋に同封

相談窓口啓発プログラム活動状況

② 高齢者への啓発

高齢者向けのサロン等が新型コロナで閉鎖



孤立する**高齢者**の自殺を防止するため、自殺対策委員会（**民生委員**）から、相談窓口の案内と“**こころ**”の**チェックシート**を配布。

一人でお悩んでいませんか・・・
～こころの不調を乗り越えるために～
日常生活の中で、不安やイライラを抱え、心のバランスを崩してしまうことがあります。そんな時は「つらい気持ちを誰かに話す」「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。

最近、
おむねない・・・

人と話をする機会が減ると、
元気がなくなることも・・・
一度、自分のこころの健康度を
チェックしてみてください。

体の調子がなんとなく
わるいな・・・

◇こころの健康度チェック◇ ここ最近(2週間程度)、こんなこと続いていますか？

1	悲しい、ゆううつな気分、沈んだ気分	はい	いいえ
2	何事にも興味がわかず、楽しくない	はい	いいえ
3	疲れやすく、元気がない(だるい)	はい	いいえ
4	気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう、何もする気がしない)	はい	いいえ
5	寝つきが悪くて、朝早く目が覚める	はい	いいえ
6	食欲がない	はい	いいえ
7	人に会いたくない	はい	いいえ
8	夕方より朝方の方が気分・体調が悪い	はい	いいえ
9	心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めくりする	はい	いいえ
10	失敗や悲しみ、失望から立ち直れない	はい	いいえ
11	自分を責め、自分は価値がないと感じる	はい	いいえ

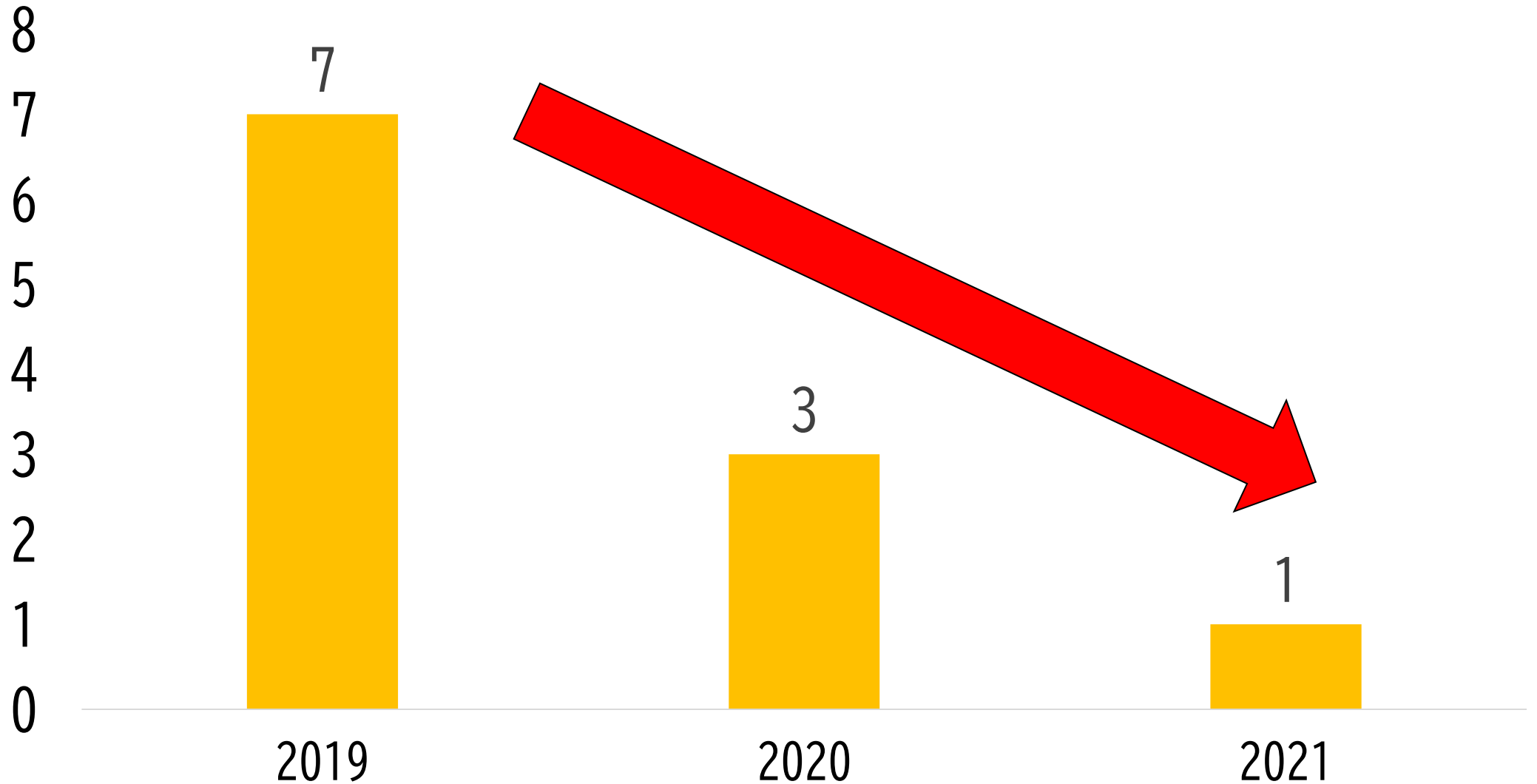
2つ以上あてはまり、その状態が ⇒
2週間以上ほとんど毎日続いている。

こころが疲れているサインかもしれません！
だれかに相談してみませんか？

相談窓口は裏面へ

亀岡市の自殺者数

(人) 図表12 亀岡市の高齢者(60歳以上)の自殺者数の推移



出典:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

相談窓口啓発プログラム活動状況

③ 勤労者への啓発

メンタルヘルスの取組は小規模事業者で遅れていたため、商工会議所と連携して啓発チラシを配布

こころの健康度チェック

ここ最近(2週間程度)、こんなこと続いていますか？

自分でチェック		はい	いいえ
1	悲しい、ゆううつな気分、沈んだ気分	はい	いいえ
2	何事にも興味がわかず、楽しくない	はい	いいえ
3	疲れやすく、元気がない(だるい)	はい	いいえ
4	気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう、何もする気がしない)	はい	いいえ
5	寝つきが悪くて、朝早く目が覚める	はい	いいえ
6	食欲がない	はい	いいえ
7	人に会いたくない	はい	いいえ
8	夕方より朝方の方が気分・体調が悪い	はい	いいえ
9	心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする	はい	いいえ
10	失敗や悲しみ、失望から立ち直れない	はい	いいえ
11	自分を責め、自分は価値がないと感じる	はい	いいえ

周囲の人でチェック		はい	いいえ
1	以前と比べて表情が暗く、元気がない	はい	いいえ
2	体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなる	はい	いいえ
3	仕事や家事の能率の低下、ミスが増える	はい	いいえ
4	周囲との交流を避けるようになる	はい	いいえ
5	遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する	はい	いいえ
6	趣味やスポーツ、外出をしなくなる	はい	いいえ
7	飲酒量が増える	はい	いいえ

それぞれ2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いている

うつ病の可能性を考えてみてください

ひとりで抱え込んでいませんか？

その悩み、誰かに相談してみませんか？

自殺やメンタルヘルス不調を防ぐために

山本晴義
亀岡市保健局
勤労者メンタルヘルスセンター 長

一人では解決しにくい問題は多く存在します。

これらの問題に直面し、追いつめられるうちに、うつ病などのメンタルヘルス不調に陥ったり、「自殺以外に逃れる方法はない」というように思ってしまうことがあります。まじめな人ほどそのような傾向が強く、自らを責めてしまいがちです。

近年、ストレスなどへの対処で注目されているのが、「援助希求行動」、つまり助けを求める能力です。誰かに助けを求めたり、悩みを相談することに対して抵抗感を感じる人は少なくありません。

しかし、ストレスに対処する能力として、「助けを求める力」が重要であることがわかってきました。

助けを求めることができる、お互いに助け合える社会は皆が生きやすい社会です。そのような社会を築くためにも、まず自分の悩みを相談してみましょう。

セルフコミュニティかめおか自殺対策委員会
亀岡市

「こころの体温計」でメンタルチェック!

最近、眠れない、いつもイライラする...

こころの不調や心配を1人で抱えていませんか？

「こころの体温計」は、携帯電話やスマートフォン、パソコンを利用して、気軽にいつでも、どこでも、ストレスや落ち込み度をチェックできます。ぜひあなたのこころのケアにお役立てください！
利用料は無料です。(携帯電話等の通信料は除く)

「本人モード」をはじめ、大切な家族を守るための「家族モード」、赤ちゃんのいるお母さんを守る「赤ちゃんママモード」、飲酒の状況をチェックする「アルコールチェックモード」、ストレスの対処法などがわかる「ストレス対処タイプテスト」の5つのモードでメンタルチェックができます。また、「メタボチェックモード」等、からだの健康チェックのメニューもあります。

QRコード
携帯電話はこちらから

こころの体温計メニュー紹介
(パソコンはこちらから)

<https://www.city.kameoka.kyoto.jp/hogodai2/jisatutaisaku/jisatutaisaku.html>

※亀岡市ホームページからもアクセスできます。アクセス方法:「トップページ」→「暮らし」→「福祉」→「自殺対策」→「こころの体温計」

こころの体温計(本人モード)

ご自身のストレスレベル、落ち込み度からチェック。こころの健康状態や人間関係、仕事生活などのストレス要因や得意な自分、得意な手段でストレス対処法などの傾向が分かりやすく表示されます。

社会生活のストレス、仕事上のストレス、生活リズムの乱れ、人間関係のストレス、その他

家族モード

大切な家族の健康状態を家族や、身近にいる方と共有してチェックします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード

飲酒の量にどのような影響を与えているのかが分かります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス原因と対処法のタイプ

亀岡市地域福祉課 (電話)25-5029

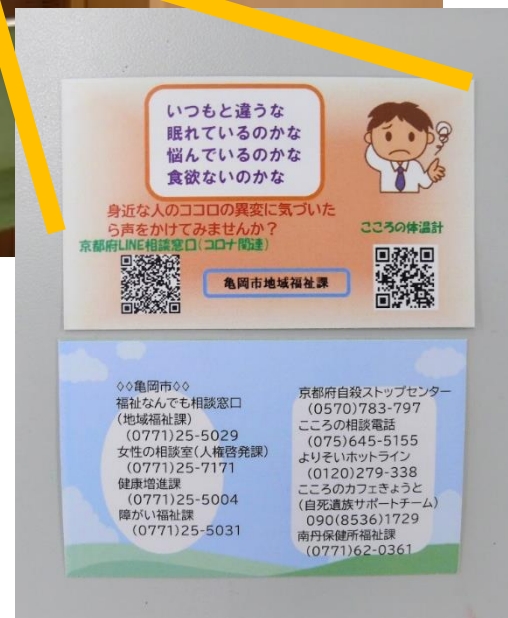
相談窓口啓発プログラム活動状況

④ 事業者などへの啓発



自殺対策委員会と京都女子大学の
の学生が協働で制作

薬局等でポスター掲示・相談カード配布



コンビニ・駅・公共施設などにも掲示

自殺対策委員会(薬剤師会)として協力

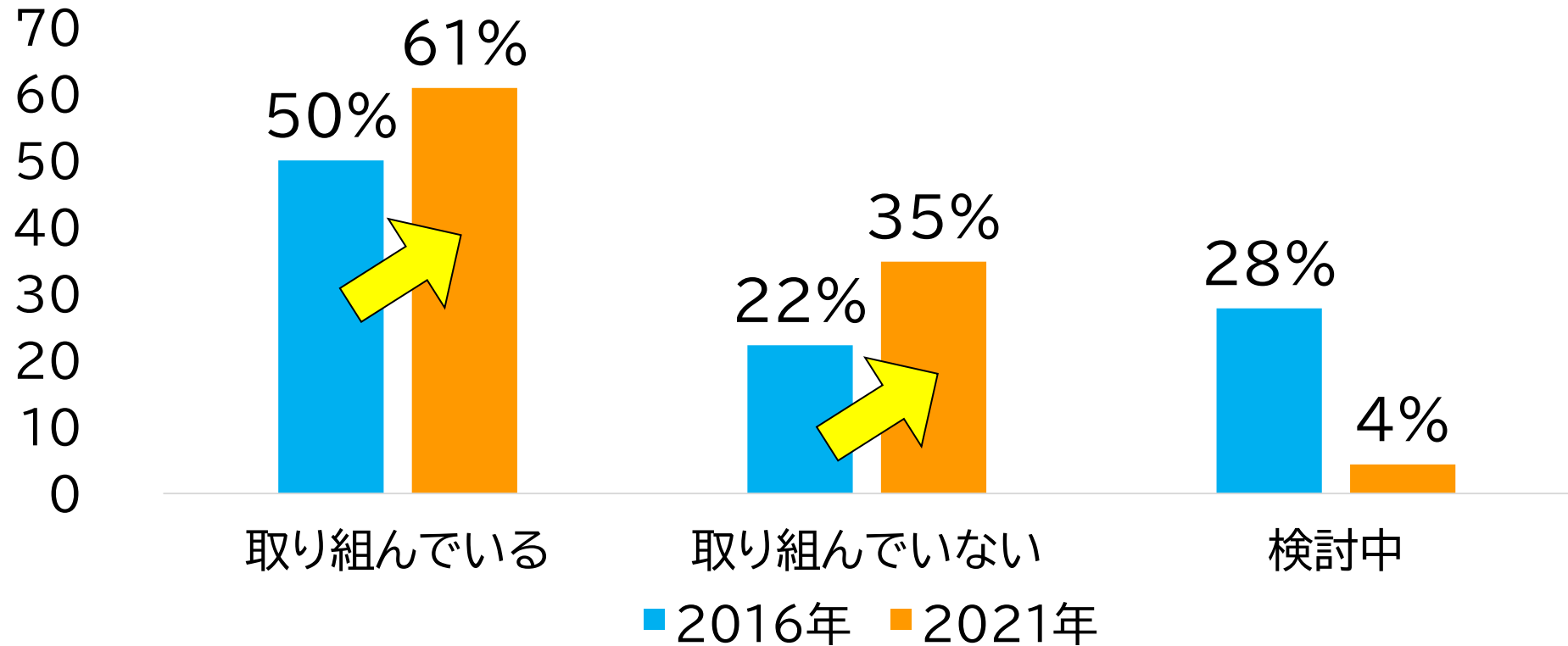
相談窓口啓発プログラム活動状況

図表13

⑤事業者アンケート

アンケート：職場で従業員の心の健康づくりに取り組んでいますか？

(%)



出典：亀岡市心の健康づくりアンケート
2021年12月実施

相談窓口啓発プログラム活動状況

⑥ ゲートキーパー養成講座



市職員・寄り添いサポーターが参加

相談窓口啓発プログラム活動状況

⑦ ライフライン事業者との見守り協定

新聞・配食・ガス・電気・水道などの事業者と協定
を締結【2022年11月現在：50社】



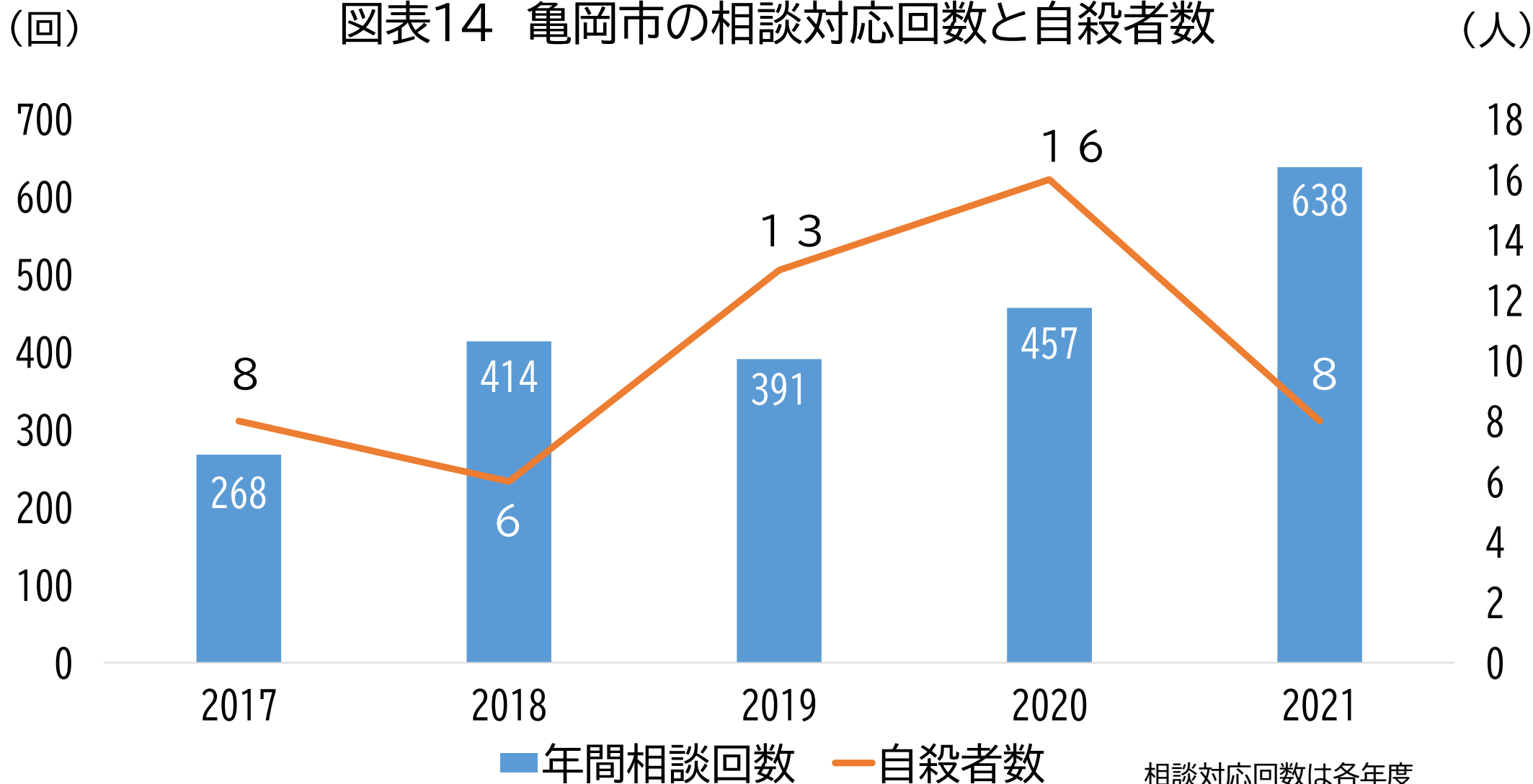
●業務中にお客様の「異変」を感じた

(いつも応対に出てくれる人が出てこない・
連絡が取れない・チラシが溜まっているなど)

⇒ 市役所へ通報していただき対応

プログラム評価結果(短期・中期)

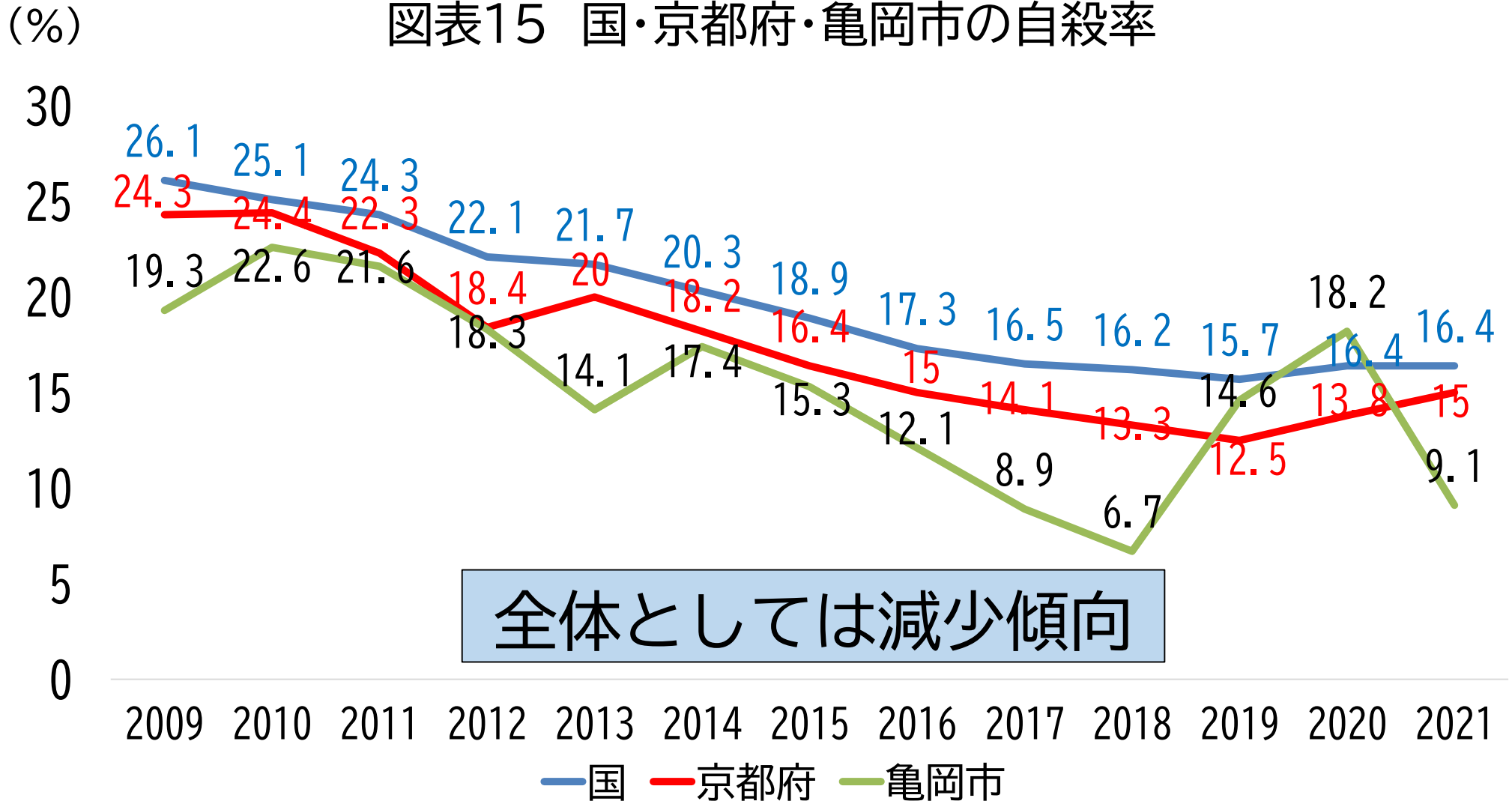
図表14 亀岡市の相談対応回数と自殺者数



出典:地域福祉課資料・地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

プログラム評価結果(長期)

図表15 国・京都府・亀岡市の自殺率



出典:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

③生活困窮者支援プログラム(継続)

課題	経済的な問題による自殺者が多かった	
目標	経済的な問題による自殺者を再度増やさない	
内容等	【内容】	司法書士会との連携により、早期に経済的生活再建を図る。 生活相談支援センターと連携し、生活困窮者の相談支援を実施。 各種事業を活用して生活を支援。
	【対象】	生活困窮・多重債務等、経済的な問題を抱える市民
(短・中期) 態度や行動の変化	【指標】 生活相談支援センター相談件数	【測定】 活動報告書
(長期) 状態や状況の変化	【指標】 経済的理由による自殺者数	【測定】 厚労省資料

プログラムの活動実績

図表16 相談対応件数

実績と今後の予定	実績					対策委員会の関わり
	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	
多重債務相談者数	延82人	延82人	延93人	延99人	延101人	委員会にて相談結果の報告及び情報共有
生活困窮相談件数	152件	99件	134件	694件	408件	

データに基づく客観的課題(新規)

懸念:2020年は新型コロナの影響により、経済的な理由での自殺者が増加するのでは・・・



結果:特別定額給付金・生活福祉資金特例貸付・住居確保給付金などの施策策が講じられ、コロナ禍における生活困窮者の生活が支援されてきたことにより、経済的な理由による自殺者の大幅な増加を防げたと考えられる。

生活困窮者支援プログラム活動状況

支援策1

経済的困窮者からの相談

住居確保給付金・家計改善・就労支援・緊急食糧支援などの支援

必要に応じて、司法書士会・地域包括支援センター・社会福祉協議会・民生委員などへの繋ぎ

支援団体が自殺対策委員会の構成メンバー。
行政の福祉施策と連携しながら支援を担えている。

生活困窮者支援プログラム活動状況

支援策2

多重債務者からの相談



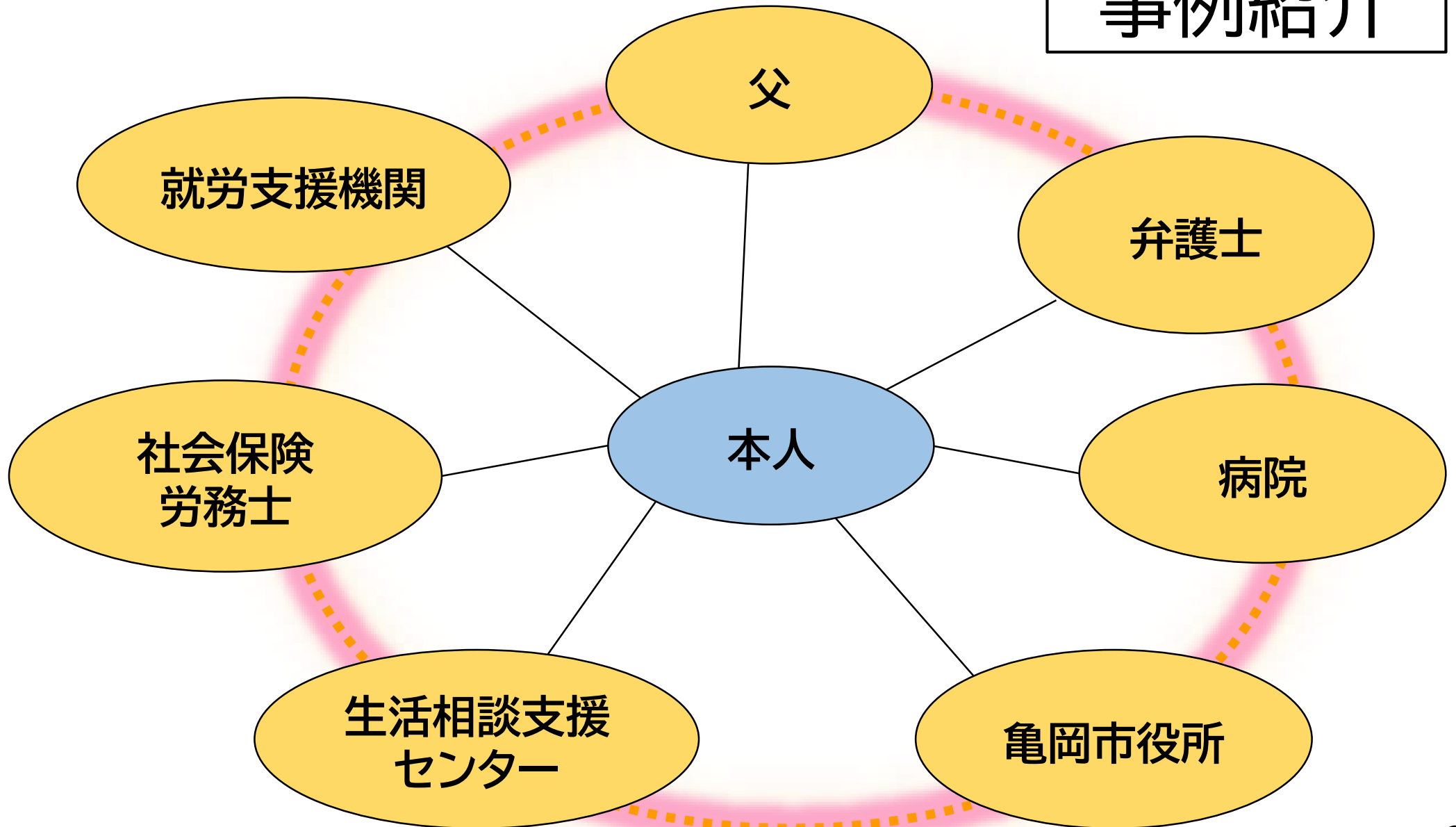
司法書士会へ多重債務者をつなぐ

司法書士が介入し、多重債務問題を解決

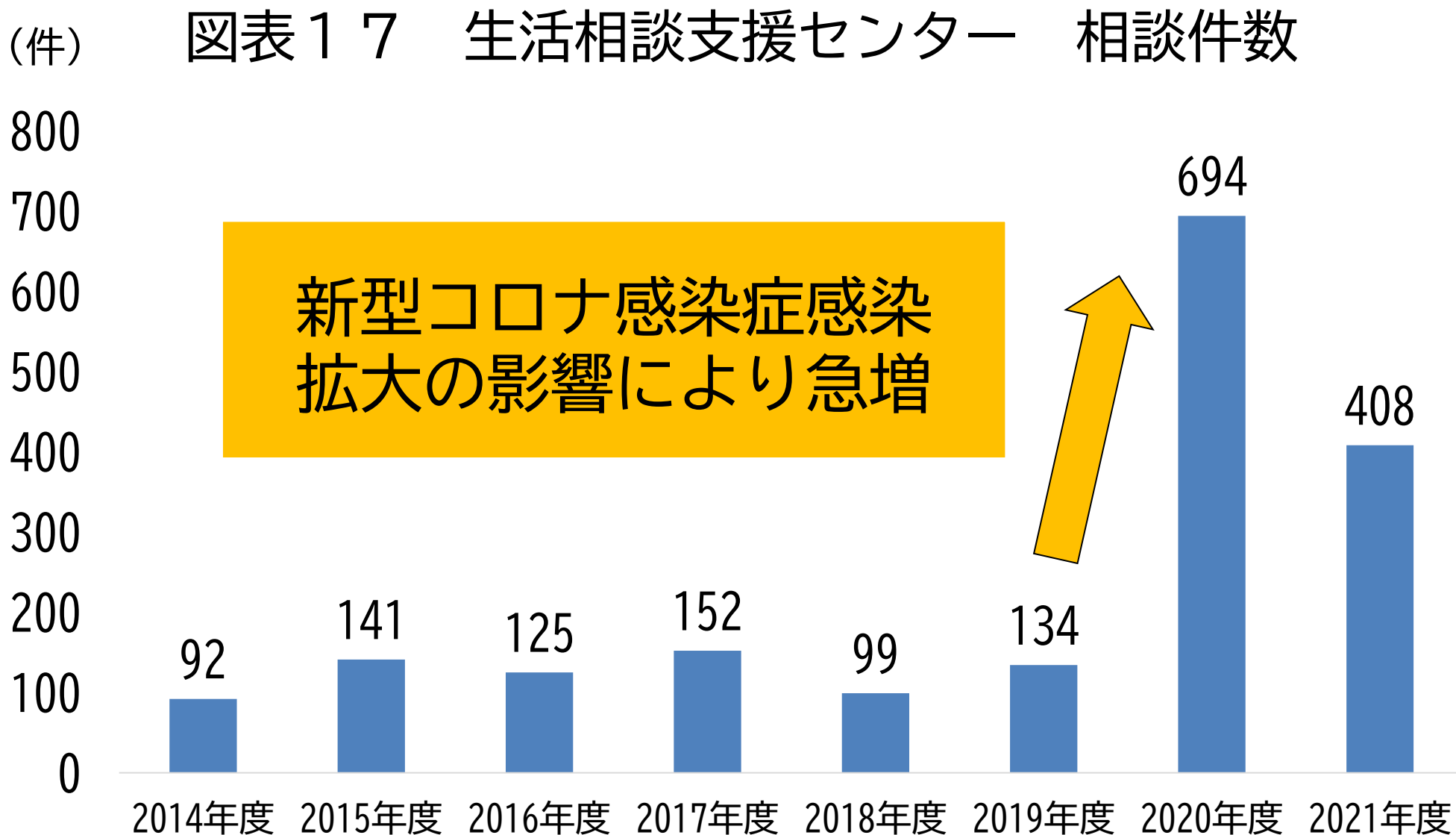
多重債務相談と生活困窮者自立支援事業の一体的な活用

生活困窮者支援プログラム活動状況

事例紹介



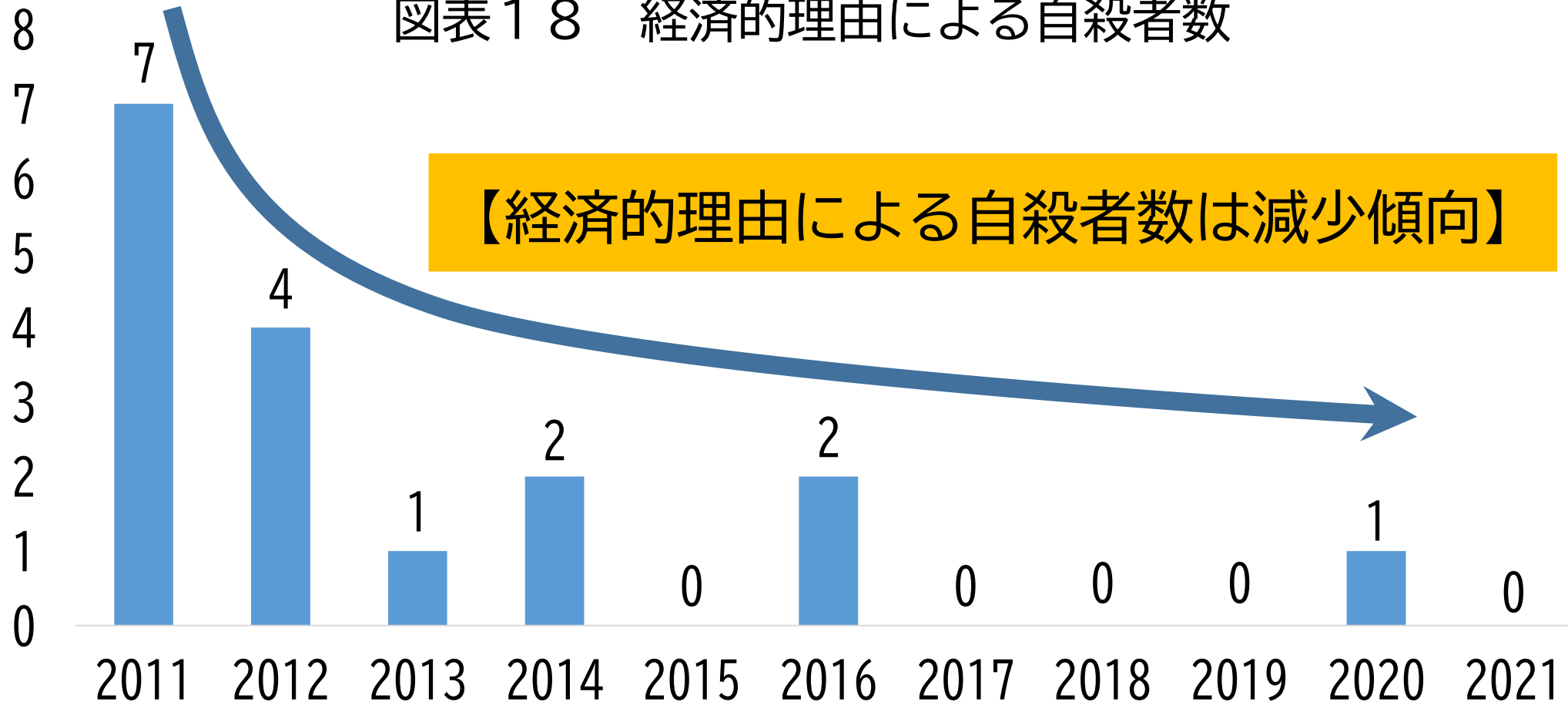
プログラム評価結果(短期・中期)



プログラム評価結果(長期)

(人)

図表18 経済的理由による自殺者数



SC再認証

SC再々認証

出典:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

自殺対策計画の策定

2019年3月：
自殺対策委員会が全面的に関わり『亀岡市
自殺対策計画』を策定 ⇒ 市長へ提言
計画期間(5年間)
2024年：計画改定予定

亀岡市自殺対策計画

～誰もが自分らしく支え合えるまちを目指して～

平成31年3月
亀岡市



気づきや変化

- 自殺念慮を持つ人の行動を止めるため、幅広い市民への啓発を行うと共に、困りごとにとらわれない幅広い相談を受け付け、早期の支援に繋げた。
- 新型コロナ禍等での自殺者数の急増を止めるため、自ら相談窓口に繋がりにくい人への啓発が必要。市民団体や市内事業者と協働で啓発活動を行った。

現在の課題と今後の対応

- ひきこもりの人・健康問題（うつ病）で悩む人に対する手厚い支援（孤立・精神疾患・就労など）が必要である。
- 勤務問題で悩む人に対する相談窓口の周知や事業者のメンタルヘルス対策の啓発が必要である。
- 新型コロナや物価高騰等の影響で自殺者が増加しないよう、経済的な支援と啓発活動を続ける必要がある。

SC再々々認証

今後の計画

2023

2024

2025

2026

2027

2028

プログラム① 継続 福祉なんでも相談窓口の常設

プログラム② 継続 市民や事業者への啓発活動

プログラム③ 充実 重層的支援体制を活用した
幅広い支援体制の構築