



# 前橋市自殺対策推進計画

## [概要版]

～自分の人生を自分らしく生きられるまちを目指して～



前橋市マスコットキャラクター ころとん

平成 30 年 3 月

前橋市

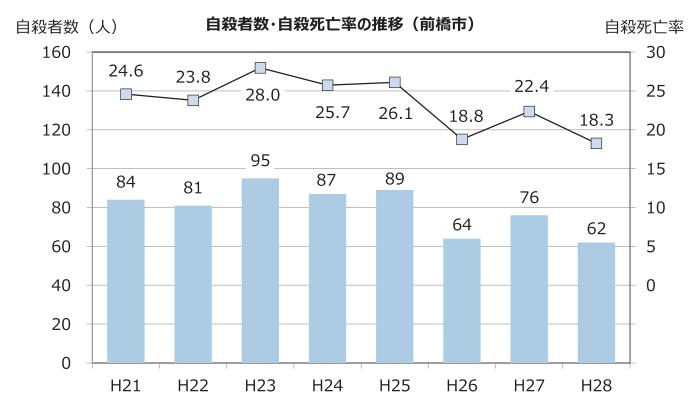
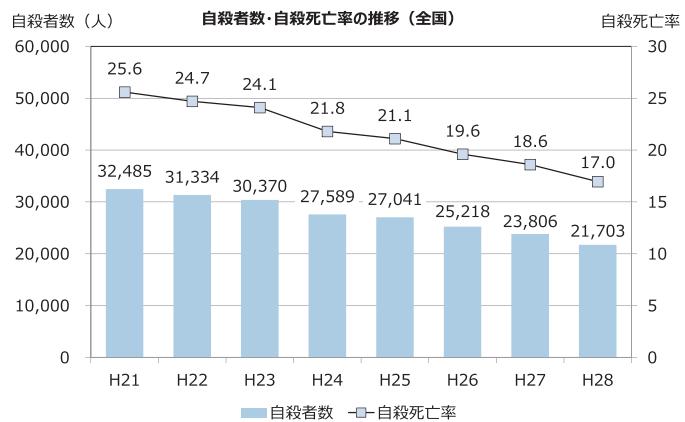
# 計画の背景と概要

## 計画策定の背景と趣旨

我が国では、平成 18 年に自殺対策基本法を施行し、自殺を社会の問題と捉えた基本理念を定め、総合的な自殺対策を実施することとしました。その結果、自殺者数は平成 22 年から減少傾向を示し始め、平成 24 年には 3 万人を割り込み、5 年連続で 3 万人を下回ったものの、依然として深刻な状況にあります。

本市においても、平成 25 年以降、自殺者数は減少傾向にあるものの、毎年約 80 人が自殺により亡くなっています。また、若い世代における自殺者数は減少傾向にあるものの、家庭や学校、職場、社会全体にもたらす衝撃や影響の大きさから、その対策は急がれます。

自殺対策の本質は、「生きることの支援」にあります。市民の皆さんをはじめ、保健・医療・福祉・教育・労働等関係機関・団体との連携・協力を強化し、より効果的・総合的な自殺対策を推進するため、「前橋市自殺対策推進計画」を策定します。



## 計画の位置づけ

本計画は、子どもから高齢者までの生涯を通じて生きるための総合的な支援に取り組む計画です。自殺対策基本法に定める「市町村自殺対策計画」であり、国の「自殺対策基本法」「自殺総合対策大綱」、群馬県の「自殺総合対策行動計画」および、本市の上位計画「前橋市総合計画」や保健・福祉・教育分野の各種計画との整合性を持たせています。



つなガール・ささエール



## 計画の期間

本計画は、平成 30（2018）年度から平成 40（2028）年度までの 11 か年計画とします。

社会情勢の著しい変化や国・群馬県の政策の変更があった場合、計画の進捗状況等から見直しが必要と判断される場合には、計画の見直しを行います。

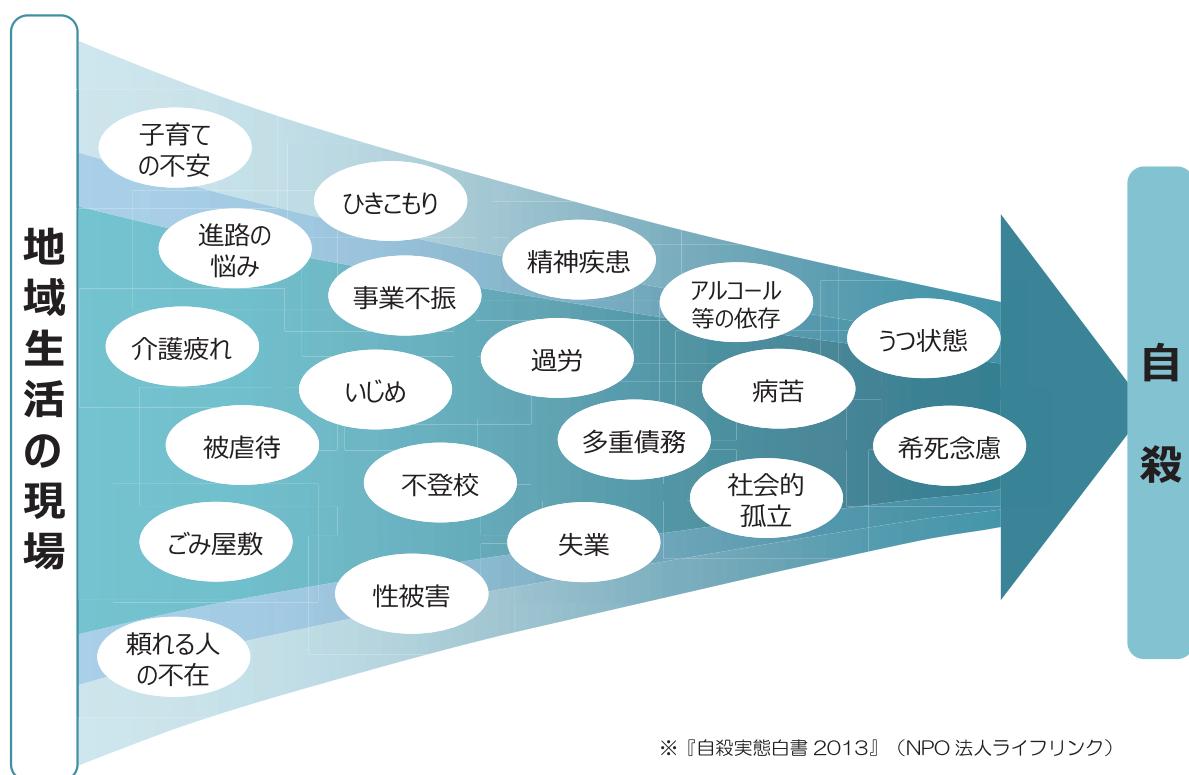
H29 (2017)	H30 (2018)	H31 (2019)	H32 (2020)	H33 (2021)	H34 (2022)	H35 (2023)	H36 (2024)	H37 (2025)	H38 (2026)	H39 (2027)	H40 (2028)
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

計画  
策定

## 前橋市自殺対策推進計画

### 参考：自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）

社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化しています。複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きます。「平均 4 つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査※もあります。



# 計画の基本的な考え方

## 自殺総合対策大綱における基本理念と基本認識

本計画では、平成29年7月に閣議決定された新たな「自殺総合対策大綱」に倣い、以下の基本理念・基本認識を根幹に据えることとします。

### 基本理念

—— 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す ——

### 基本認識

自殺は、その多くが追い込まれた末の死である  
年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている  
地域レベルの実践的などりくみをPDCAサイクル※を通じて推進する

※①業務の計画(plan)を立て、②計画に基づいて業務を実行(do)し、③実行した業務を評価(check)し、④改善(act)が必要な部分はないか検討し、次の計画策定に役立てること。

## 計画の基本方針とねらい

自殺総合対策大綱における基本理念・基本認識を踏まえ、本計画では2つの「ねらい」を軸とした基本方針を次のとおり定めます。また、生きることへの支援を通して、市民一人ひとりが思いやりを持って互いに支えあい、一人ひとりが生きがいを持って暮らし、自分の人生を自分らしく生きることができる社会を目指します。

### 基本方針

—— 生きることの支援 ——

- ねらい1 生きるために必要な能力の獲得
- ねらい2 身近な人に悩みをうち明けやすい環境づくり

## 計画の目標

### ■計画の最終目標：誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

前橋市は、自殺者ゼロを目指します

### ■計画期間における当面の数値目標

自殺死亡率 平成28(2016)年：18.3 → 平成40(2028)年：12.7以下

(人口10万対)

(人口10万対)

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料（自殺日ベース 居住地）」



## 計画の具体的なとりくみ

### 1 子ども・若者への支援を充実する

- (1) 子どもの不安や悩みの解消への支援
- (2) 若者の不安や悩みの解消への支援
- (3) 相談を受ける知人等への支援

### 2 市民一人ひとりの気づきと見守りを促す

- (1) 自殺や自殺予防、うつ病等の精神疾患についての正しい知識の普及
- (2) 子どもたちの自殺予防につながる教育の推進

### 3 悩みに寄り添える人を養成する

- (1) 自殺予防に関する正しい知識の普及とゲートキーパーの養成

### 4 こころの健康づくりを推進する

- (1) こころの健康やうつ病等の精神疾患に関する正しい知識の普及
- (2) こころの健康づくり推進体制の整備

### 5 社会全体の自殺リスクを低下させる

- (1) 地域における相談窓口情報等の分かりやすい発信
- (2) 様々な問題を抱える人への支援
- (3) 関係機関等との連携・協力体制の整備

### 6 勤務問題による自殺対策を推進する

- (1) 求職者向けの対策
- (2) 労働者向けの対策

### 7 自殺未遂者の再度の自殺を防ぐ

- (1) 本人と家族等の身近な人に対する支援
- (2) 地域の相談機関等のネットワークの構築と切れ目のない支援

## 各ライフステージの特徴ととりくみ

自殺に至る過程では、様々な要因が複雑に絡み合っていますが、ライフステージごとに特徴があり、抱えている問題も違います。本市では、一人ひとりのライフステージに着目し、そこで生きていく上での困難を少しでも減らし、乗り越えるきっかけづくりとなるよう、様々な課題に取り組みます。

乳幼児・学童・思春期 (0~19歳)	青年期 (20~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳~)
生涯を通じての生きる基礎を形作る時期	進学や就職、結婚、出産、育児など人生の大きな出来事を経験する時期	職場・家庭でより大きな責任を負い、負担感とともに喪失感を持つ時期	自身の心身機能の低下や配偶者の死などの深刻な喪失体験に遭遇する時期

※本計画では、具体的なとりくみとライフステージ別のとりくみを連動させて取り組みます。



# ゲートキーパー

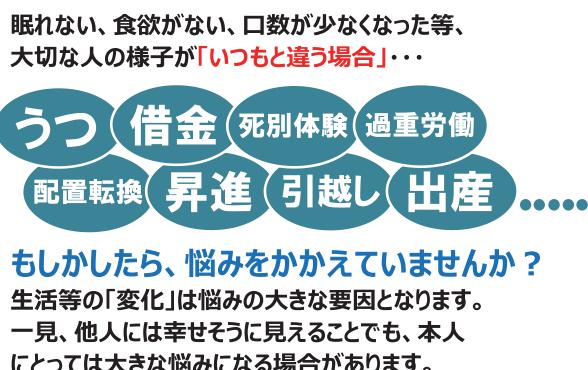
## ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることです。話をよく聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。あなたも、“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか。

## ゲートキーパーの役割

### Step1 気づき

『家族や仲間の変化に気づいて、声をかける』



### Step2 声かけ

『大切な人が悩んでいることに気づいたら、一步勇気を出して声をかけてみませんか』

声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れていますか？（2週間以上づく不眠はうつのサイン）
- どうしたの？なんだか辛うじけど…
- 何か悩んでる？よかつたら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれる事はない？



### Step3 傾聴

『本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける』

- ✧ まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ✧ 心配していることを伝えましょう。
- ✧ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ✧ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ✧ 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」と「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

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



### Step4 つなぎ・見守り

『早めに専門家に相談するよう促す』  
『温かく寄り添いながら、じっくりと見守る』

- ✧ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- ✧ 相談窓口に確実につながるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連絡先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ✧ 一緒に連絡先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連絡先へのアクセス（交通手段、経費等）等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。
- ✧ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

※出典 内閣府『誰でもゲートキーパー手帳 第2版』



## 悩んでいる人への接し方 ~メンタルヘルス・ファーストエイドによる支援~

### b リスク すぐ評価

- ◆自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- ◆「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきり尋ねてみることが大切です。

### s サポート ぽーとを得るように勧める

- ◆医療機関や関係機関に相談するように勧めてみましょう。
- ◆一方的に説得するのではなく、相手の気持ちも踏まえて、「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をすると、相談の抵抗感を減らすかもしれません。
- ◆一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

### は 判断 んだん・批評せず聞く

- ◆どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。
- ◆責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- ◆この問題は弱さや怠情からくるのではないことを理解しましょう。
- ◆温かみのある雰囲気で対応しましょう。



悩んでいる人に  
勇気をもって  
声をかけてみませんか。  
こころの支援「りはあさる」

悩んでいる人への接し方～メンタルヘルス・ファーストエイド(※)による支援～

### あ 安心 んしん・情報を与える

- ◆現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- ◆適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう。



### せ る セルフヘルプ ふへるふ

- ◆アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等)などを行うことで、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- ◆家族などの身近な人に相談することや、自分に合う対処法を勧めてみたりするのもよいかかもしれません。

※メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenerとAnthony Jormにより開発されたものです。

監修・指導  
平成23年度科学研究費補助金基盤C「医療、精神保健、および家族に対する精神科的危機対応の修得を目的とした介入研究班」

※出典 内閣府『誰でもゲートキーパー手帳 第2版』

もしも、あなたやあなたの周りの人がこまつたら…

### 電話相談窓口

●前橋市保健所 保健予防課 こころの健康係  
(こころの悩み)

**027-220-5787**

〔月～金 8:30～17:15  
●年末年始・祝日を除く〕

●こころの健康相談統一ダイヤル  
(こころの病気・自殺予防の電話相談)

**0570-064-556**

〔月～金 9:00～22:00  
●年末年始・祝日を除く〕

●群馬いのちの電話  
(自殺予防の電話相談)

**027-221-0783**

〔毎日 9:00～24:00  
第2・4金 9:00～翌日 9:00〕





---

## 前橋市自殺対策推進計画（概要版）

前橋市健康部保健予防課

〒371-0014 前橋市朝日町三丁目 36 番 17 号

Tel 027-220-5787 (直通)

Mail [hokenyobou@city.maebashi.gunma.jp](mailto:hokenyobou@city.maebashi.gunma.jp)

---