

UNZEN

第2次雲仙市 自殺対策計画

令和6年3月

概要版



1. 自殺対策計画とは

平成 28 年の自殺対策基本法改正において、すべての市町村に「地域自殺対策計画」の策定が義務付けられたことから、令和 2 年 3 月に「雲仙市自殺対策計画」を策定しました。雲仙市では、多分野にわたる関係機関との連携強化を図るとともに、自殺対策を支える人（ゲートキーパー）の養成をはじめ、相談窓口の周知等の自殺対策の取り組みを積極的に進めてきました。

このたび、これまでの取り組みをさらに発展させ、地域の実情に即した自殺対策を横断的に推進するため、令和 6 年度から令和 10 年度を計画期間とする「第 2 次 雲仙市自殺対策計画」を策定しました。

2. 雲仙市の自殺に関する現状

・自殺死亡率は国や長崎県と比べ概ね高い

雲仙市の自殺死亡率（人口 10 万人あたり）は、変動幅があるものの、概ね国や長崎県よりも高い水準で推移しています。

・中高年期・高齢期の自殺者割合が高い

過去 5 年間（平成 29 年～令和 3 年）の雲仙市における男女別・年代別の自殺者割合では、40～50 歳代の男性、80 歳以上の女性で多くなっています。

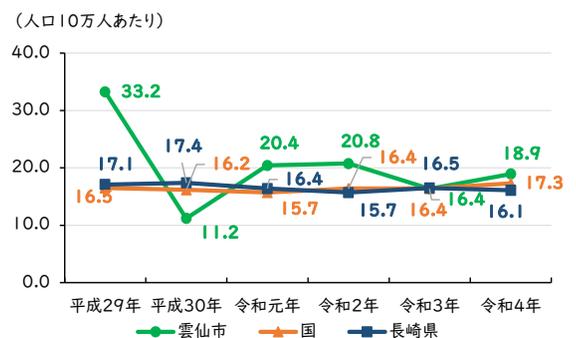
・自殺に至る動機・要因としては

「健康問題」が多い

過去 5 年間（平成 29 年～令和 3 年）の雲仙市で起きた自殺について、その動機・要因についてみると、「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」が多くなっています。

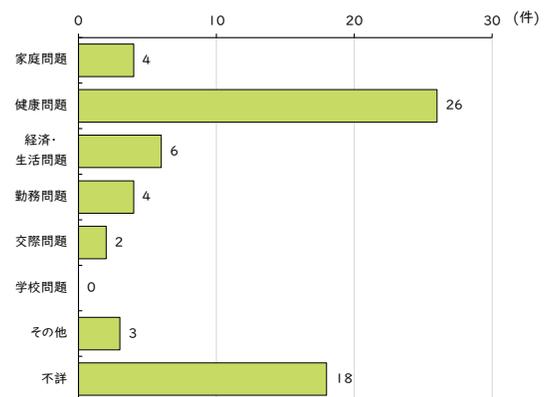
「健康問題」には、うつ病などの精神疾患が含まれているため、自殺の動機・要因として「健康問題」が多くなっていますが、自殺は 1 つの問題のみがその要因となることはなく、複数の問題が複雑に作用して至るものと考えられます。

■自殺死亡率（人口 10 万人あたり）の推移



資料：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」

■自殺の動機・要因



資料：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」(平成 29 年～令和 3 年)

3.雲仙市の自殺をめぐる課題

(1) 自殺とその対策に関する正しい理解

日々の生活では意識されにくい「自殺」という社会問題に関して、その現状を広く市民に知らせるとともに、自殺は社会が解決していくべき課題であることを市民が認識できるよう、その正しい理解を促していく必要があります。

(2) 地域のつながりの構築・強化

高齢化や核家族化による、地域のつながりの希薄化が進んでいるため、困りごとを抱える人に気づき、必要な支援が受けられるよう、地域におけるつながりの強化を図り、誰も孤立することのない雲仙市を目指していく必要があります。

(3) 自殺の要因となる生活課題の解決に向けた相談窓口や支援機関（者）間の連携強化

自殺を防ぐ地域づくりを進めるため、生活上の悩みを受け止める各機関・団体が必要な情報を共有しながら、一人ひとりに応じた適切な解決策を提示できるよう、相談窓口同士のつながりを強化していく必要があります。

4.自殺に対する基本認識



- ◆誰にでも起こりうる身近な問題です
- ◆追い込まれた末の死であることが多いです
- ◆防ぐことができる社会的な問題です
- ◆自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いです
- ◆自殺対策は、市全体が連携・協働して取り組み、悩みや問題を抱える人に早期に気づき、専門家につなぎ助け合うことが重要です

5.計画の体系

この基本理念は、行政と市民がともに協力し合いながら、自殺のみならず、身近な生活課題の解決を探るまちづくりを推進していくものです。
 “居心地の良い雲仙市”とは、困りごとや悩みがあっても、安心して周りに相談できる環境や自分らしくいられる場所があるなど、少しでも前向きに生きようとする要因が多く存在する雲仙市の状態を想定しています。

基本理念	基本施策	取り組みの方向性	行政の取り組み	市民の取り組み
誰も自殺に追い込まれることのない“居心地の良い雲仙市”の実現	1 市民への啓発・周知と自殺を防ぐ人材の育成	(1) 心身の健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発 (2) 地域におけるゲートキーパー等の人材育成	<ul style="list-style-type: none"> ● ころの健康・自殺対策に関する周知・啓発活動の推進 ● 相談窓口の周知と啓発 ● 健康相談の実施 ● 自殺対策に関するポスターやチラシの配置 ● 人権啓発活動の推進 ● 健(検)診の受診勧奨 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自殺対策および心身の健康づくりに関する正しい知識を知りましょう。 ○ 悩みを抱えた際に相談できる、相談窓口等について知りましょう。 ○ 各種健(検)診を受けるなど、自身の心身の状態を把握しましょう。
	2 地域におけるつながり力の強化	(1) 自殺対策の充実に向けた地域ネットワークにおける連携強化 (2) 地域における支え合い活動の促進	<ul style="list-style-type: none"> ● 保健対策推進協議会の開催 ● 庁内における連携体制の強化 ● 地域における連携体制の強化 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ゲートキーパーについて知り、悩みを抱えた人を適切な支援につなげましょう。
	3 自殺リスクを減らす支援の提供	(1) 相談機能の強化と専門機関・支援制度との連携 (2) 児童・生徒のSOSを受け止める相談体制づくり (3) 生きることへの支援 (4) 自殺未遂者への支援 (5) 自死遺族への支援	<ul style="list-style-type: none"> ● 市民が抱える悩みや問題に対する相談体制の充実 ● 関係機関との連携強化 ● 子ども・子育てに関する相談体制の整備・充実 ● SOSの出し方に関する教育の実施 ● 地域における子どもの居場所づくり ● 地域の見守り力の強化 ● 経済的支援の充実 ● 働きやすい職場環境づくり ● 事業所等におけるメンタルヘルス対策の推進 ● 困難な問題を抱える女性への支援 ● 高齢者の閉じこもり予防 ● 自死遺族への適切な支援の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 交流の場や地域の活動などに参加し、地域や人とのつながりを持ちましょう。 ○ 児童・生徒を見守り、相談しやすい雰囲気・環境を作りましょう。 ○ 交流の場や地域の活動などに参加し、地域や人とのつながりを持ちましょう。 ○ 不安や悩みを抱えた時には、一人で抱え込まず専門機関等へ相談しましょう。 ○ 自殺対策や心身の健康づくりに関する正しい知識を知りましょう。

重点施策: 「中高年期」・「高齢期」の自殺を防ぐ取り組みの強化

6.大切ないのちを守るためにできること

大切ないのちを守るためには、周囲の人の支援が必要です。悩んでいる人に、「気づき」、「声をかけ」、「話を聞いて」、「必要な支援につなげ」、「見守る」ことが自殺を防ぐことにつながります。どれか1つができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えとなります。

気づき 家族や仲間の変化に気づく

周りの人の様子が「いつもと違う」場合、もしかしたら悩みを抱えているかもしれません…

—あなたの周りに気になる人はいませんか？—

<からだの面>

- よく眠れない
- 食欲がない、または急に増えた
- 飲酒量が増えた

<こころの面>

- 気分が落ち込んでいる
- 何事にも興味をもてない
- イライラして落ち着きがない

<行動の面>

- 遅刻・欠勤することが増えた
- 口数が減った
- 人との接触を避けるようになった

声かけ 一歩勇気を出して声をかけてみる

周りの人の様子がいつもと違うことに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみましょう。

「なんか悩んどると？話きくばい」

「最近、眠れとる？」「どがんしたと？」



「なんか力になれるようなことはなかね？」

「なんか元気のなかごったけど、大丈夫ね？」



傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話をよく聞き、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人に安心感を与えます。

◆ポイント◆

- ・まずはゆっくり話せる環境を作りましょう
- ・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
- ・話を聞いたら、「話してくれてありがとう」、「大変やったね」などのねぎらいの気持ちを伝えましょう

つなぎ 早めに専門家に相談するように促す

悩みを抱えている人は、多くの場合、その背景に様々な問題が複雑に絡みあっていることがあります。相手の意思を確認しながら、専門家へつなぎ、力を借りることが重要となります。

◆ポイント◆

- ・専門家や相談窓口の紹介をするときは、丁寧に相談先の情報を伝えましょう
- ・相談先の地図やパンフレットを渡し、相談先へのアクセス（交通手段、経費等）の情報を伝えましょう
- ・相談者自身が連絡することが難しい場合には、相談者の了解を得て、相談先に連絡を取り、相談場所や日時等を具体的に調整して相談者へ伝えましょう

見守り 温かく寄り添いながら、そっと見守る

相談先につながった後も、「いつでも話ば聞くよ」と伝えましょう。

7. 評価指標

指標	基準値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)	出典
悩みを打ち明けられる人がいないと答えた者の割合	8.0%	減少	健康に関するアンケート調査
悩みを打ち明ける先として相談窓口と答えた者の割合 (40歳以上)	2.0%	増加	健康に関するアンケート調査

8. 各種相談窓口

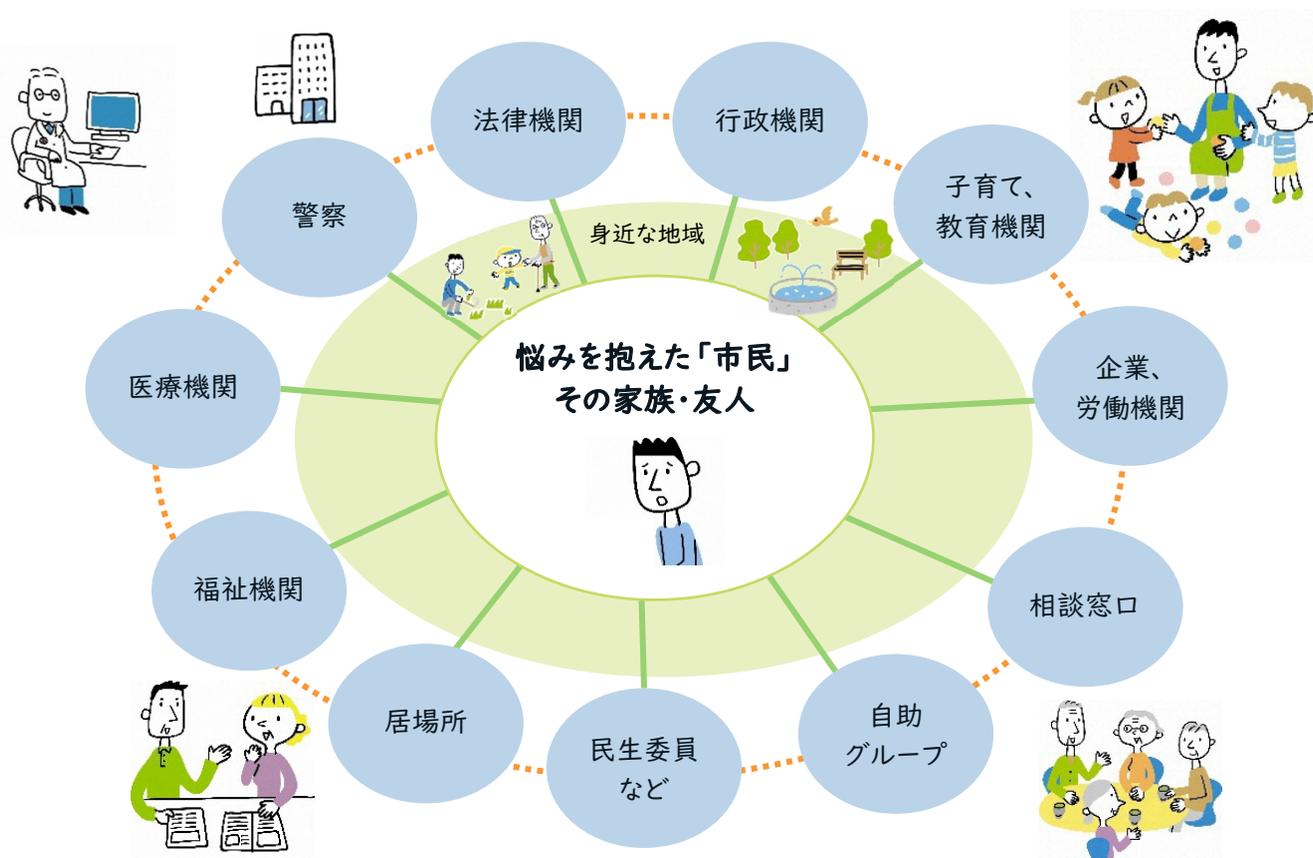
悩みや不安があったら、相談できる場所があります。一人で悩まず、まずは相談してみましょう。

内容	名称	電話	開設時間
うつ病、ひきこもり、依存症(アルコール、薬物、ギャンブル)などの相談	健康づくり課	0957-47-7876	平日 8:30~17:15
子育ての悩み、虐待、DV(配偶者からの暴力)、ひとり親の経済面などの相談	子ども支援課	0957-47-7874	
障害者や高齢者(虐待など)に関する相談	福祉課	0957-47-7871	
生活困窮(就労支援など)に関する相談	保護課	0957-47-7875	
いじめ、不登校、ひきこもりなどの相談	親子ホットライン (学校教育課内)	0120-967-947	
児童虐待などの相談	家庭ホットライン (子ども支援課内)	0120-928-471	



9.「雲仙市自殺対策の『わ』」

自殺対策は、家庭や学校、職場、地域など社会全般に深く関係しており、総合的な自殺対策を推進するために、地域の多様な関係者と連携・協力をしつつ、雲仙市の特性に応じた実効性の高い施策を推進することが重要です。



この図では、悩みを抱えた市民やその家族・友人等を支える地域のネットワークを表しています。

悩みを抱えた市民やその家族・友人を支える存在として、「身近な地域」の人々がいます。個人や地域の様々な生活上の悩みを受け止めるために多様な関係機関があります。

地域にある多様な関係機関同士を線でつなぐことで、自殺対策を推進する上で重要となる連携・協働を示しています。また、支援が行き詰まることのないよう、全体をつなぐ線を“点線”とし、風通しの良いネットワークを示しています。



編集 雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課
〒854-0492 長崎県雲仙市千々石町戊 582 番地
TEL:0957-47-7876 FAX:0957-36-8900