

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～

# 鳩山町いのち支える自殺対策行動計画

概要版

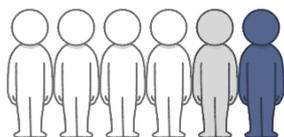
## 計画策定の経緯

鳩山町では、平成 25 年に鳩山町役場内の関係課職員による鳩山町自殺対策庁内連絡会を設置し、全庁的かつ総合的な自殺対策を講じてきました。そして、最終目標である「誰も自殺に追い込まれない社会の実現」に向けた更なる自殺対策の推進のため、平成 28 年に「鳩山町自殺対策計画策定・推進委員会」を設置し、委員の方々や町民の皆様から広くご意見をいただきながら、平成 31 年（2019 年）3 月に「鳩山町いのち支える自殺対策行動計画」を策定しました。

## 自殺対策の共通認識

**1** 自殺は誰にでも  
起こる可能性のある  
身近な問題

鳩山町でも 5～6 人に 1 人が  
自殺を考えたことがある  
(鳩山町自殺対策計画策定のためのアンケート調査より)



**2** 自殺はその多くが  
追い込まれた末の死

様々な問題により追い詰められる  
と、うつ病等になったり、  
正常な判断が困難になる



**3** 自殺はその多くが  
防ぐことのできる  
社会的な問題

個人を追い詰める様々な問題は  
社会的な取組や制度の見直し等  
により解決・改善できる



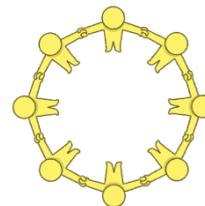
**4** 自殺を考えている人は  
何らかのサインを  
発していることが多い

うつ病のサイン（P2）のほか、いつもと違う  
様子や、自殺をほのめかす言動等には要注意



**5** 自殺対策の推進は  
地域のセーフティネットの  
構築にもなる

個人のあらゆる問題に対応する自殺対策が  
整えば、地域のあらゆる問題にも対応できる



## 鳩山町の特徴

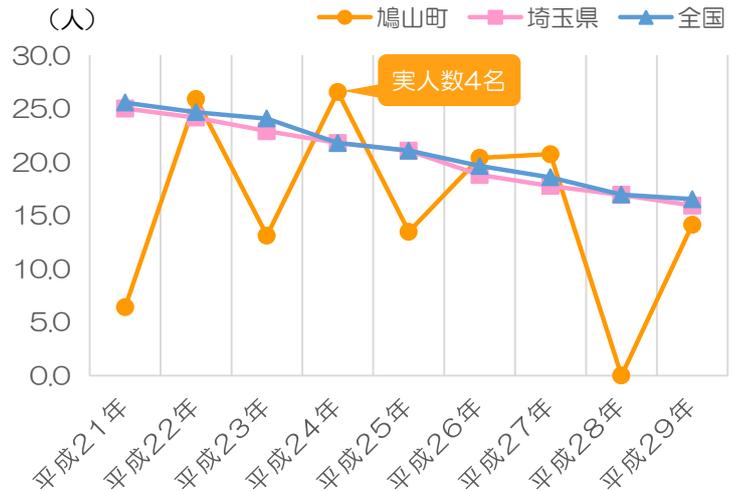
### 鳩山町の自殺者の状況

(平成21年～平成29年累計値より)

- 3～4名で自殺死亡率は全国を超える。
- 男性若年層、女性高齢層が多い。
- 同居人有の割合が県平均より高い。
- 原因・動機別では、健康問題、経済・生活問題、勤務問題の順に多い。
- 自殺者の中で自殺未遂歴有の割合が43%と高く、県の約2倍。

### 自殺死亡率\*の推移 (平成21年～平成29年)

\*人口10万人あたりの自殺者数



## 鳩山町自殺対策計画策定のためのアンケート調査の結果

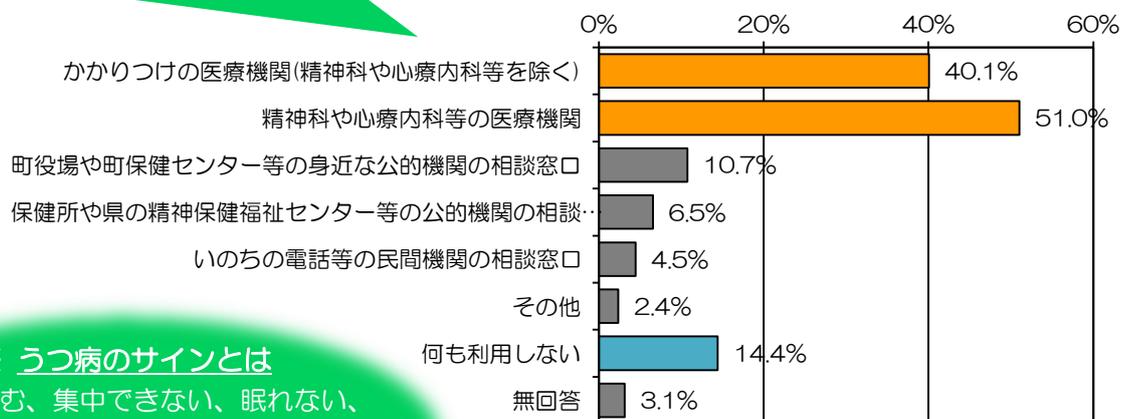
調査時期：平成30年2月実施

対象者：20歳以上の町民1,000人

有効回答数：382件

- この1か月間に悩みやストレス等を感じた人 **62.3%**
- 相談相手がいる人 **85.1%** (全国調査：83.1%)
- 過去に「自殺したい」と考えたことのある人 **17.5%** (全国調査：23.6%)

自分の「うつ病のサイン\*」に気づいたときに利用したい相談窓口は (複数回答)



### \* うつ病のサインとは

気分が沈む、集中できない、眠れない、好きなこともやりたくない、飲酒量が増える、落ち着きがない、食欲がない、だるい等の症状です。

2週間以上続くとうつ病の可能性あります。休息をとり、早めに相談しましょう。

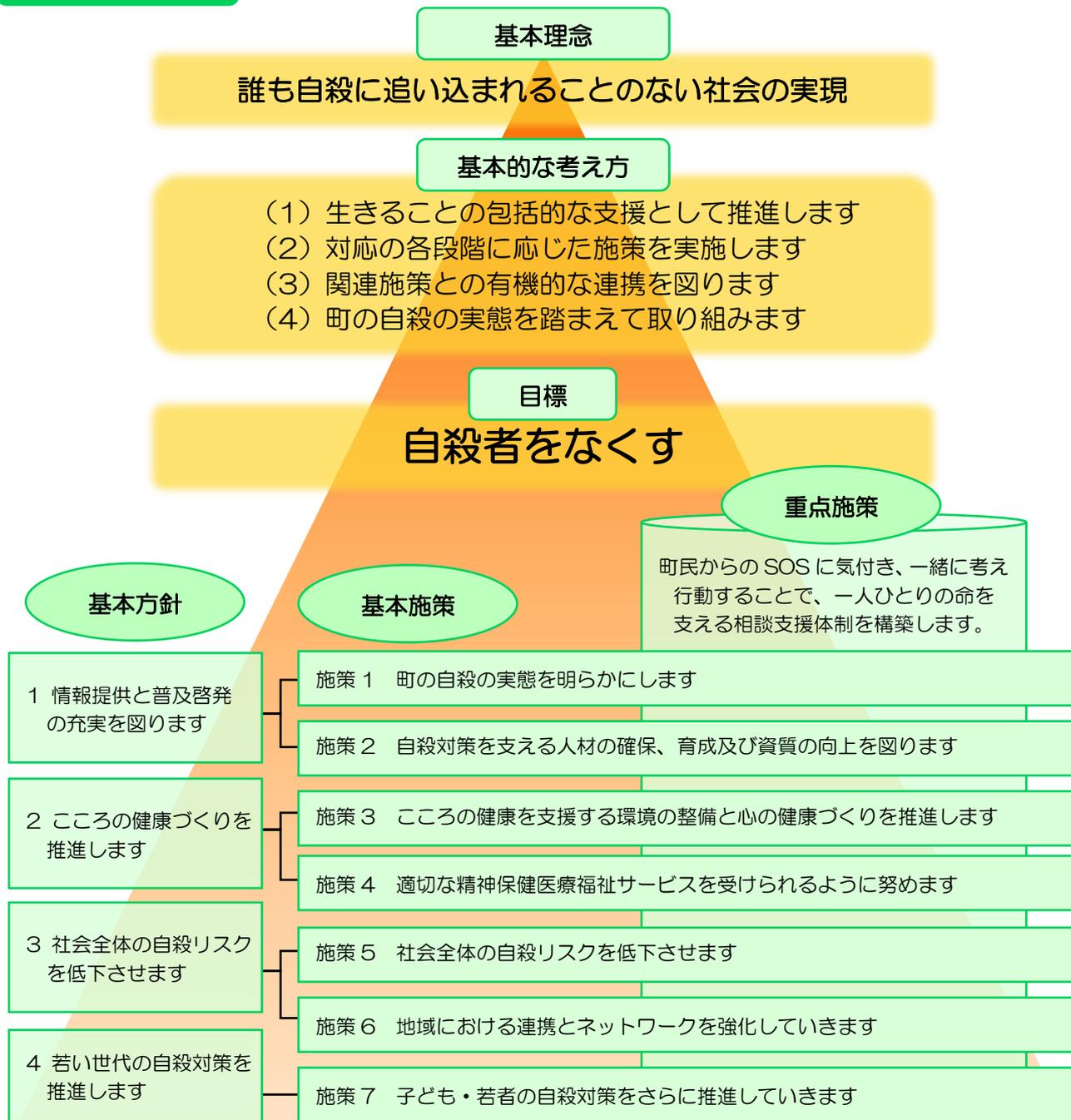


ご自身やご家族のこと、お気軽に保健センターにご相談ください。

## 統計やアンケート調査から分析した今後の課題

- ①適切な情報提供ができ、利用しやすい相談支援体制の整備が必要
- ②若年層のこころの健康の保持増進、ケアのための早期対応が必要
- ③高年層の医療や介護を含む複雑な生活課題への対応が必要

## 計画の体系図



### ◎ 7つの基本施策の具体的な取組

1	<ul style="list-style-type: none"> <li>自殺に関する様々な統計資料の分析</li> <li>自殺や精神保健福祉についての関するアンケート調査を実施</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域における相談体制の充実と支援、相談窓口情報等の分かりやすい発信</li> <li>多重債務、失業者及び生活困窮者等の相談窓口の整備</li> <li>ひきこもり、閉じこもりへの支援の充実</li> <li>児童、高齢者及び障がい者等への支援の強化</li> <li>地域における見守り体制の充実</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な職種を対象とする研修の実施</li> <li>町民を対象とする研修等の実施</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域におけるネットワークの強化</li> <li>関係機関や団体等の役割の明確化</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>相談窓口案内や啓発リーフレットの作成と周知</li> <li>町民向け講演会、イベント等の開催</li> <li>メディアを活用した啓発活動</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>"SOS" の出し方教室の実施</li> <li>いじめ SOS 電話フリーダイヤルの設置</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもに対する精神保健医療福祉サービスの提供体制整備</li> <li>うつ病や依存症、それ以外の精神科疾患等ハイリスク者対策の推進</li> <li>患者、慢性疾患患者等に対する支援</li> </ul>		

## あなたも、「ゲートキーパー」に

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。「ゲートキーパー」がいることで、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。まずは声をかけることから始めてみませんか。

### 気づき

家族や仲間の変化に  
気付いて声をかける

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾ける

### つなぎ

早めに専門家に相談  
するよう促す

### 見守り

温かく寄り添いなが  
らじっくりと見守る

### 声かけの仕方

例えば…

- 眠れてる？
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 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？

なんて声を  
かけたら…



### ゲートキーパーの心得



- 自ら相手と関わるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、ゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 相談にのって困ったときの相談窓口等を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

資料:「誰でもゲートキーパー手帳(第2版)」厚生労働省

## 相談窓口

### ◆お悩み別相談先(鳩山町内) 原則、平日 8:30~17:15

福祉のまるごと相談所 ●複合、複雑な悩みがあり 相談先が分からない等	●総合相談支援窓口 (社会福祉協議会内)	049-298-5772	※相談支援包括化推進員による相談 ※来所相談は、9:00~17:00まで ※原則、要事前連絡
●不安、悩み、眠れない等	●保健センター	049-296-2530	※町保健師・精神保健福祉士による相談 ※臨床心理士による相談は要予約
●妊娠、出産、子育て	●子育て世代包括支援センター	049-298-1136	※町保健師・助産師による相談
●介護、認知症、相続、成年後見等	●地域包括支援センター	049-296-7700	※町保健師・社会福祉士による相談
●障がい、難病等	●役場長寿福祉課	049-296-1241	
●法的問題	●役場総務課	049-296-1214	※弁護士による相談 ※要予約

福祉に関する「SOS！」  
まずは総合相談支援窓口へ



### ◆いつでも利用できる相談先 24時間 365日

●死にたい、つらい気持ち	埼玉いのちの電話	048-645-4343	
●いじめ、不登校等(本人)	よい子の電話教育相談	#7300 又は 0120-86-3192	※子ども(原則18歳まで)用
●いじめ、不登校等(保護者)	よい子の電話教育相談	048-556-0874	※子ども(原則18歳まで)の保護者用

その他の相談先を紹介することもできます。下記、保健センターへご相談ください。