

# 利尻富士町自殺対策計画（素案）

～こころの健康「生きる」を支える～



2019（平成 31）年 3 月 利尻富士町

## はじめに

我が国では、平成10年に初めて年間の自殺者数が3万人を超えて以来、高い水準で推移していました。平成18年には自殺対策基本法が制定され、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は、広く「社会の問題」と認識されるようになり、様々な関係者による取組が行われた結果、自殺者数は減少してきています。

平成28年4月に自殺対策基本法が改正され、自殺対策を「生きることの包括的な支援」として新たに位置付け、地方自治体に自殺を防ぐための計画策定が義務付けられました。

このため、本町の地域性や人口規模を鑑みても自殺率はゼロではないことをしっかりと認識し、町民一人ひとりがかけがえのない「いのち」を大切にし、誰も自殺に追い込まれることのないまちづくりを目指し、自殺対策に関する必要な支援を受けられるよう、「利尻富士町自殺対策計画」を策定することとしました。

今後、本計画を実行性のあるものとするために、保健・医療・福祉・教育・警察・消防・民間団体など様々な分野の機関や団体と連携を図りながら、自殺対策を推進してまいります。

なお、町民の皆様には、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成31年3月

利尻富士町長 田村祥三

<目 次>

## **1. 計画の趣旨等**

- 計画策定の趣旨 (1 ページ)
- 計画の法的根拠 (1 ページ)
- 計画の期間 (1 ページ)
- 計画の背景 (1 ページ)
- 計画の位置づけ (1 ページ)

## **2. 現 状**

- 自殺の実態について (2～3 ページ)

## **3. 取り組みの方向性**

- 基本的な考え方 (3 ページ)
- 基本目標 (4 ページ)

## **4. 基本施策**

- 施策の推進 (4～10 ページ)

## **5. 計画の推進体制**

- 自殺対策の組織 (11 ページ)

## 1. 計画の趣旨等

### 【計画策定の趣旨】

日本の自殺者数は、平成 10 年に急増し、3 万人前後の高水準で推移していました。平成 18 年の自殺対策基本法の成立以降、さまざまな取り組みの成果もあって平成 23 年以降はわずかに減少傾向にあります。しかし、国際的に見ても、その死亡率は高く、依然、深刻な状況にあります。

平成 28 年 4 月、自殺対策基本法の改正があり、その示す基本的な方向は変わらないものの自殺対策のより一層の推進と、より具体的・実効的な計画の必要性が謳われました。

本町においても、地域の課題をふまえ、今後の自殺対策の方向性を示す「利尻富士町自殺対策計画」を策定することにしました。

### 【計画の法的根拠】

自殺対策基本法第 13 条では、「市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、市町村自殺対策計画を定めるもの」とされており、本計画は、同法に規定する「市町村自殺対策計画」として策定します。

### 【計画の期間】

平成 31 年度～平成 35 年度までの5年間とします。なお、社会状況の変化や自殺対策基本法、または自殺総合対策大綱の見直し等の国の動向もふまえ、必要に応じ見直しを行います。

### 【計画の背景】

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、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があります。自殺に至る心理には、様々な悩みにより追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ることが知られています。そこには、社会との繋がりが薄れ、孤立に至る過程も見られます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。そのため、自殺対策は、保健、医療、福祉、教育その他の関連機関との連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施する必要があります。

### 【計画の位置づけ】

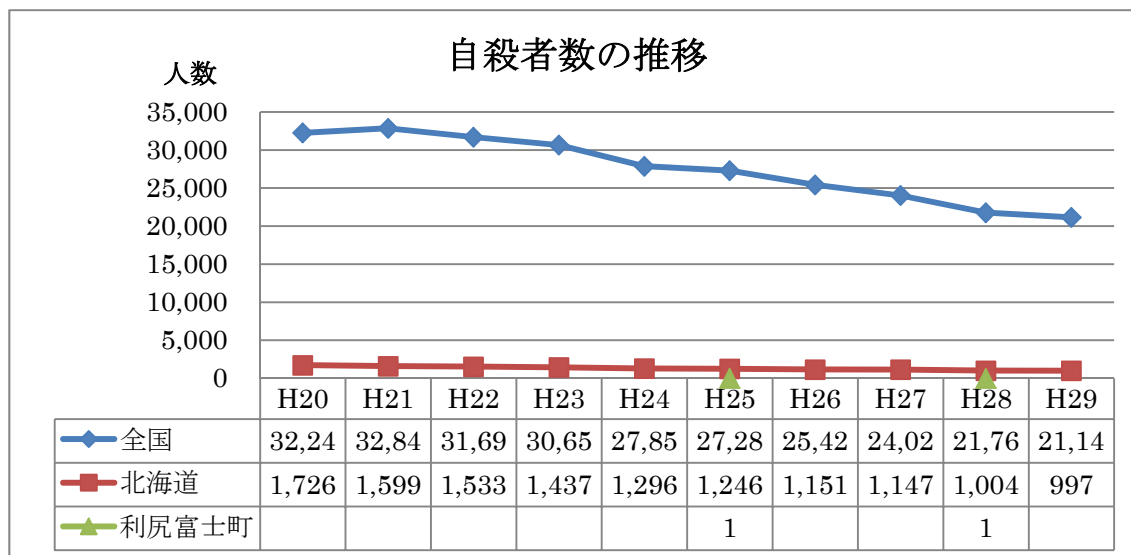
この計画は、利尻富士町まちづくり創造総合計画(2018～2027)の目指す「～ふるさとを魅力あふれる宝の島に～」の実現に向けた本町の自殺対策の基本となる計画です。関連性の高い「利尻富士町健康づくり計画 21(第 2 次)」(2015～2025)等との整合性を図ります。

## 2. 現 状

### □自殺の実態について

全国の自殺死亡者数は、平成20年に32,000人を超えていましたが、平成29年には21,000人となり、減少傾向にあります。

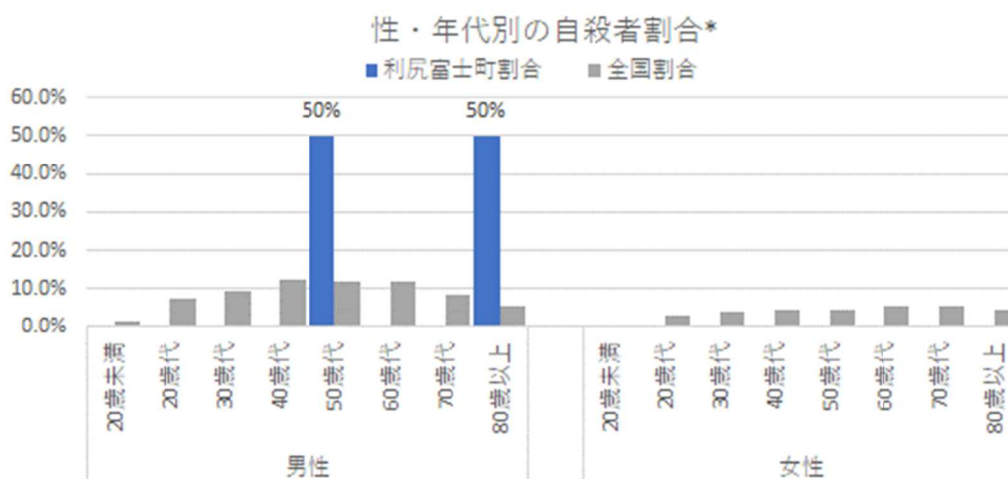
北海道における自殺死亡者数についても、1,700人でしたが、1,000人を割っています。



本町の自殺死亡者数は、過去10年間で2名おり、いずれも男性となっています。

平成29年7月に新たな「自殺総合対策大綱」が策定され、国を挙げて自殺対策に取り組み、一人ひとりがかけがえのない個人として尊重され、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います。

本町においても、誰も自殺に追い込まれず、一人の自殺死亡者も出さないために、庁内関係者で自殺対策の基本理念や基本方針に対する認識を共有することや、民生児童委員や保健福祉推進員などの協議の場を活用し、行政と住民の協働により、生きることの包括的な支援としての自殺対策を推進していくことが重要となります。



○過去5年間の本町圏域での発見地人数と居住地人数

自殺統計 (自殺日)	H24	H25	H26	H27	H28	合計	集計 (発見地/居住地)	
	発見地	0	1	0	0	1	2	比
居住地	0	1	0	0	1	2	差	0

<年代別>

H24~28 合計	20歳 未満	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80歳 以上	不詳
発見地	0	0	0	0	1	0	0	1	0
居住地	0	0	0	0	1	0	0	1	0

### 3.取り組みの方向性

#### □基本的な考え方

自殺ハイリスク者に対する働きかけを重点的に行うとともに、生きづらさを抱えた方が暮らしやすい社会を実現するための様々な取り組みを行います。また、若年者から働き盛り世代、中高年や高齢者等、幅広い年代を対象とした自殺予防のための対策を進めるとともに、利尻富士町「健康づくり計画21(第2次)」に基づいた「活動目標」の推進に努めます。

## □基本目標

町民一人ひとりが命の大切さについて理解し、自殺がない町を目指します。

### (1) 長期目標

- ・ **自殺者数が 0 人となる**

### (2) 短期目標

- ・ 町民一人ひとりが自殺を身近な問題としてとらえ、こころの不調のサインについて理解できるようにします。
- ・ 町民一人ひとりが気軽に支援者又は支援機関に相談できるようにします。
- ・ 認知症・うつ・自殺予防地域支援推進検討会で町の方向性が整理でき、関係する支援機関がつながるようにします。

## 4.基本施策

### □施策の推進

#### (1) 普及啓発

町民一人ひとりが、心の健康づくりについて理解し、自身のこころの不調や悩みを抱えた方の SOS サインに気づき、適切に対処できるよう、正しい知識や情報の普及に努めます。

#### (2) ハイリスク者の早期発見・早期支援

悩みを抱えた方を早期に発見できるよう、うつ状態等のスクリーニングを実施し、早期に支援介入できるような体制を整備します。

#### (3) 相談体制の充実

町民一人ひとりが、支援者又は支援機関に相談できるような環境を整備します。一人で悩みを抱えず、早期に相談でき、適切な対処方法が得られるよう、電子メールや電話相談、相談会の開催等により相談体制の充実に努めます。

#### (4) 人材育成・地域の見守り体制づくり

住民一人ひとりが、悩みを抱えた方のSOSサインに気づいて相談機関につながるための知識と技術を習得し、早期に対応できる体制を整えます。

住民をはじめ様々な関係機関や団体に対してゲートキーパー養成を行い、人材育成及び地域の見守り体制づくりに努めます

##### <ゲートキーパーとは>

自殺や自殺関連事象に関する正しい知識を普及し、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守るという役割を担います。

- ◆気づき：家族や仲間の変化に気づいて、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に促す
- ◆見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

#### (5) 関係機関との連携強化

様々な自殺要因に関する課題解決に向けて、関係機関が一丸となって自殺予防に努めます。保健医療福祉、教育・労働機関、警察消防、司法機関、民間団体と連携を強化し、自殺予防のネットワークを構築します。

※平成28年4月の自殺対策基本法の改正では、自殺予防教育について、次のように規定されています。教育機関とも連携しながら、若年者への自殺対策に努めます。

<自殺対策基本法第17条第3項> (抜粋)

学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵(かん)養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。



## 【施策①】 地域・役場組織内におけるネットワークの強化

自殺対策を推進する上で基盤となる取組が、地域におけるネットワークの強化です。これには、自殺対策に特化したネットワークの強化だけでなく、他の目的で地域に展開されているネットワーク等と自殺対策との連携の強化も含まれます。

### ▼施策の展開

#### ●地域におけるネットワークの強化

##### 1) 庁内におけるネットワークの強化

国の自殺総合対策大綱に基づき、役場組織外の関係機関ならびに民間団体等と緊密な連携を図るとともに、さまざまな関係者の知見を活かし、自殺対策を総合的に推進するため、町内の福祉団体と庁内各分野の部署と連携し、総合的かつ効果的に推進するため、理事者及び関係課長で推進体制を強化します。

##### 2) 近隣自治体とのネットワークの強化

町民のさまざまな悩みにワンストップで対応できる体制づくりのため、近隣自治体との連携を強化します。また、島内の医師や保健師等の各専門家と、日常的な相談支援とも連携できるよう、関係構築を図ります。

##### 3) 生活困窮者自立支援事業との連携強化

稚内市社会福祉協議会が実施する生活困窮者に対する各種事業との連携を強化し、自殺リスクの高い生活に困窮する皆さんを関係機関が連携して支援できるよう、合同の研修会を開催したり、ケース検討会を行います。



## 【施策②】 自殺対策を支える人材の育成

地域のネットワークは、それを担う人材がいて、初めて機能するものです。そのため自殺対策を支える人材の育成は、対策を推進するうえで基盤となる重要な取組です。

本町では、相談支援に携わる職員はもちろん、「役場の全職員」がゲートキーパーとしての自覚を持って、住民のSOSに気づき、関係機関と速やかに連携・支援できるよう、研修等の機会をつくります。

また、このような役場内の意識改革を進めるだけでなく、自殺のリスクの高い人を確実に支援につなげられるよう、民間団体を含めた専門機関が連携した包括的な支援を展開するための実践的な研修を実施します。

### ▼施策の展開

#### ●町職員に対する研修

職員研修（特に新任と管理職対象）の中に、自殺の実態を理解し、ゲートキーパーとしての自覚を持つことを目的とした内容を組み入れます。

#### ●民間団体を対象とした研修

利尻富士町社会福祉協議会や 民生児童委員その他の福祉関係団体と合同の研修会や見守り活動を行う団体との高齢者等の安否確認を行う際、自殺のサインに気づき、必要な支援先にいち早くつなげることができるよう、定期訪問や除雪ボランティア等、見守り活動を行う人に研修機会を提供します。

### 【施策③】 町民の皆さんへのお知らせと知識の共有

地域のネットワークを強化して、相談体制を整えても、町民が相談機関や相談窓口の存在を知らなければ、誰かが問題を抱えた際に適切な支援へとつながることができません。

このため、啓発活動とともに相談窓口の明確化を図ります。

#### ▼施策の展開

##### ●各種メディア媒体を活用した啓発活動

広報誌やSNSなどの媒体を活用し、「心の健康相談」開催の周知や各種情報発信など、町民への啓発を行います。また、IP告知端末機を活用した、電話相談も展開します。



## 【施策④】健康づくり計画21との整合

利尻富士町「健康づくり計画 21（第 2 次）」（H27～36 年度）に基づいた活動目標を推進するとともに、評価指標における目標値の実現に向けた取り組みを実施します。

### ＜抜粋＞

#### ～ストレスの解消方法を身につけ適切な休養を確保しよう～

#### 【活動目標】

- ◆ストレスの解消法を持ち、悩みがある時には誰かに相談しましょう。
- ◆閉じこもりやうつ病（傾向）の予防のために、地域のつながりを強めよう。

#### 【町民の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none"><li>・規則正しい生活習慣を心がけます。</li><li>・自分に合ったストレス解消法を見つけます。</li><li>・悩みを家族や友人など身近な人や相談機関に早めに相談します。</li><li>・身近に悩んでいる人や問題を抱えている人がいた時には、声をかけたり話を聞きます。</li><li>・近隣、地域とのつながりを持つよう努めます。</li></ul>

#### 【地域の取り組み】

取り組み内容
<ul style="list-style-type: none"><li>・地域においてメンタルヘルスの理解が深まるように行政や関係機関の研修会等への町民の参加勧奨や啓発活動に協力します。</li><li>・高齢者世帯や独居世帯などに対し、近所で声をかけあうなど、地域で見守りをします。</li><li>・日ごろから声を掛け合う中で、身近な人の心の変調に気づいたら、状況により専門機関に相談できるように支援する。</li></ul>

#### 【行政・関係機関の取り組み】

取り組み内容	実施主体
<ul style="list-style-type: none"><li>・睡眠・休養の大切さについて啓発します。</li></ul>	町
<ul style="list-style-type: none"><li>・うつ病などのメンタルヘルスについての理解を高めるため、地域、学校、職場等で普及・啓発を行います。</li></ul>	町・保健所・各学校
<ul style="list-style-type: none"><li>・相談できる専門機関などを周知し、安心して相談、受診できるよう支援します。</li></ul>	町・保健所・民生委員

・ストレス解消のための知識とその解消法について、その知識と機会を提供します。	町・保健所
・心の健康相談を実施し、心の問題の解消を支援します。	町・保健所・ 医療機関
・高齢者世帯・独居者等の見守り・支援体制を充実させます。	町・民生委員 福祉推進委員

### 【評価指標】

項目	現状値	目標値 (H36年)	備考
睡眠による休息が十分にとれていない割合 * 睡眠が「あまり取れていない」「取れていない」と答えた人の割合	40歳代 男性 17.4% 女性 28.6%	40歳代 男性 14.0% 女性 23.0%	H25 健康づくりアンケートより
ストレスがあるのに、相談・発散ができない割合 * 不満・ストレスが大いに或いは多少あるのに相談も発散もできないでいると答えた割合	26.0%	20.0%	H26 健康づくりアンケートより
うつ傾向の高齢者の割合 * 基本チェックリスト「うつ」に健康課題をもつ高齢者の割合	22.0%	20.0%以下	H25 高齢者実態調査より 集計(65歳以上・介護認定者を除く)

## 5. 計画の推進体制

### □自殺対策の組織

#### (1) 利尻富士町自殺対策推進協議会（仮称）

計画策定後、計画に沿った取り組みを町民との連携・協働のもと着実に推進するため、医療関係団体や民間団体の代表者、関係行政機関の代表者などで構成する利尻富士町自殺対策推進協議会【仮称】を設置し、計画の推進状況を把握するとともに、関連施策との有機的な連携を図り、総合的・効果的に自殺対策を推進します。

#### (2) 利尻富士町自殺対策庁内連絡会議

利尻富士町の町民サービスを行う課などを中心に、当町の自殺対策の現状や自殺対策に関する知識を習得するとともに、各課の相談窓口などと情報共有を図り、密接な連携をとりながら自殺対策を推進します。

