

## 岡山市自殺対策計画（仮称）骨子（案）

## 計画策定の趣旨・目的

自殺対策基本法の制定から10年が経過し、全国的に見れば、基本法制定当時3万2千人を超えていた年間自殺者数は、2万5千人を下回り、平成10年の急増以前の水準にまで戻っている。

一方で、本市の自殺者数は年間100人から150人で推移していることから、すべての市民がかげ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に向け、市を挙げて自殺対策に取り組んでいくために本計画を策定する。

## 計画の位置づけ

・自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第13条第2項に基づき、本市の状況に応じた自殺対策を進めるために策定するもの。

・すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまちを目指して策定された「健康市民おかやま21（第2次）」の基本理念の一つである、「市民の健康を支え守るための環境整備」を実現するための行動計画の一つとして位置づけることができる。

## 計画期間

平成30年度から平成34年度までの5か年の計画とする。

## 基本理念

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、自殺対策を生きることの包括的な支援として捉え、実施するものとする。

## 推進の方向性

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1 自殺の実態分析             | 6 社会的な取り組みによる自殺の防止 |
| 2 市民一人ひとりの気づきと見守りの促進  | 7 自殺未遂者の再度の自殺企図防止  |
| 3 早期対応の中心的役割を果たす人材の育成 | 8 遺された人への支援        |
| 4 こころの健康づくりの推進        | 9 民間団体との連携等        |
| 5 適切な精神科医療を受けられるようにする |                    |

## 重点対策

- 1 世代ごとのアプローチ
- 2 関係機関のネットワークの整備
- 3 自殺未遂者等ハイリスク者対策

## 計画の目標

計画期間を通じて、過去5年間の自殺死亡率（人口対10万）の平均値から10%の減少を目指す



# 岡山市における自殺防止のための施策

## 1 自殺の実態分析

効果的な自殺対策を進めるため、自殺に至る原因・背景・経過等について多角的に把握し、自殺予防のための取り組みにつなげる必要があります。国等の動向を踏まえ、自殺等に関する実態把握、分析及び周知に努めます。

取組	担当課	連携課/団体	概要
自殺等に関する情報収集・提供	こころの健康センター		自殺に関する情報収集などを行い、実態の把握及び分析を実施
	健康づくり課		ホームページなどを通じて、自殺に関する統計等を提供
	教育委員会		問題行動等対策委員会において問題行動等やいじめ、不登校等の実態や、防止等のための施策等を審議。また、いじめの重大事態が発生した場合の調査を実施。

## 2 市民一人ひとりの気づきと見守りの促進

現代の社会・経済状況の中で個人を取り巻く環境も多様化・複雑化し、ストレスを感じる機会も多くなっています。そのような中で、複数の問題を抱え、自殺を考えるほど精神的に追い込まれるということは、特別な人の出来事ではなく、誰もが出会う可能性のある問題です。

このため、市民に対して普及啓発活動を行い、自殺予防についての理解をより深めてもらうよう努めます。

また、孤独を感じている人や悩みを抱えている人等に対する相談や声かけ、見守りを行う人的なつながりがある地域社会の形成に努めます。

取組	担当課	連携課/団体	概要
人権研修への講師派遣	人権推進課		ハラスメント(セクハラ、パワハラ等)の防止、LGBTに関する啓発等、事業者や教職員向けに人権研修への講師の派遣を実施

こころの健康に関する普及啓発活動	健康づくり課 こころの健康センター 中央図書館	岡山県、弁護士会、薬剤師会、愛育委員会、司法書士会、いのちの電話、断酒会	自殺予防週間(9月)・自殺対策強化月間(3月)における自殺予防キャンペーンや、アルコール関連問題啓発週間(11月)において、こころの健康問題について普及啓発活動を実施
ボランティアによる地域活動	健康づくり課	愛育委員、栄養委員、民生委員	愛育委員、栄養委員、民生委員等による地域における声掛け等を実施
いのちをはぐくむ授業の実施	健康づくり課	教育委員会	中学生が乳児と接することで命の大切さを学ぶことを目的に、中学校や地域の母子、愛育委員等の協力を得て授業を実施
共に成長し合う学級集団づくりの推進	教育委員会		学級適応感等を測る検査を活用しながら子どもの理解を深め、より人間関係づくりを行うことで、孤立感の軽減や問題行動等の未然防止を図る

### 3 早期対応の中心的役割を果たす人材の養成

自殺に至るまでに、人はいろいろなサインを出します。自殺の危険性が高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門の相談機関につなぎ、見守る「ゲートキーパー」の役割を担う人材等を養成します。

取組	担当課	連携課/団体	概要
かかりつけ医のこころの健康対応力の向上	保健管理課	医師会	こころの病は、身体症状が現れることも多く、かかりつけの医師を受診することも多いことから、かかりつけの医師のこころの病対応力の向上を目的とした研修会を開催
こころの病気を学ぶ授業の実施	こころの健康センター	教育委員会	中学生にこころの病気について学んでもらい自分自身が精神的不調を感じたときに早期に相談できるようになることを目的に授業を実施

ゲートキーパーの養成	健康づくり課 こころの健康センター	介護保険課、衛生課、教育委員会、薬剤師会、愛育委員会	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(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)が出来る人を養成する研修を実施
------------	----------------------	----------------------------	---

#### 4 こころの健康づくりの推進

うつ病やアルコール依存症などのこころの病気やストレスは自殺に直結する大きな要因となる場合があります。岡山市では「健康市民おかやま21（第2次）」に沿った健康づくり施策に取り組み、自殺の原因となる様々なストレスについて、ストレス要因の軽減や適切な対応などにより、こころの健康の保持・増進に努めています。また、悩みを抱えた人が躊躇なく相談できるよう、職場、地域、学校における相談体制の整備を進めます。

取組	担当課	連携課/団体	概要
職域におけるアルコール依存症予防教室の実施	こころの健康センター		習慣的な多量飲酒が自殺の危険性を高めることから、働き盛り世代に対し適正飲酒に関する健康講座を実施
こころの病気を学ぶ授業の実施 〔再掲〕	こころの健康センター	教育委員会	中学生にこころの病気について学んでもらい自分自身が精神的不調を感じたときに早期に相談できるようになることを目的に授業を実施
こころの健康に関する各種相談窓口の周知	こころの健康センター 健康づくり課		様々な悩みを気軽に相談できるよう、相談窓口の周知に努める
こころの健康に関する普及啓発活動	健康づくり課 こころの健康センター 中央図書館	岡山県、弁護士会、薬剤師会、愛育委員会、司法書士会、いのちの電話、断酒会	自殺予防週間(9月)・自殺対策強化月間(3月)における自殺予防キャンペーンや、アルコール関連問題啓発週間(11月)において、こころの健康問題について普及啓発活動を実施
地域における健康教育	健康づくり課		地域住民に対して、ストレスへの対処方法や睡眠の重要性など、こころの健康教育を実施

地域における普及啓発の実施	健康づくり課	愛育委員会、健康市民おかやま21推進メンバー	地域のイベントでストレスへの対処法やこころの病気に関するパンフレットなどを配布
過労死等防止に向けた啓発	産業振興・雇用推進課	厚生労働省	過労死等防止啓発月間(11月)を中心に、事業主・労働者が取り組むべきことや、シンポジウム等の関連イベント情報、労働条件や健康管理に関する相談窓口や情報サイトの紹介等を実施
スクールカウンセラーによる相談支援	教育委員会		学校へスクールカウンセラーを配置して、専門的な相談支援を実施し、子どもや保護者の抱えている課題の早期発見を図るとともに、教職員への助言や研修を実施
不登校の予防と不登校児への支援	教育委員会		不登校の兆候が見られる子どもに対して、付き添い登校や別室登校等の支援を行うことで、不登校の防止や改善を図る
いじめ問題に特化した相談・支援	教育委員会		いじめ専門相談員を配置し、いじめ対応に関する学校への助言や緊急的・継続的相談支援を実施するとともに、いじめ相談ダイヤルによる電話相談を実施
様々な専門家による学校支援	教育委員会		学校に対して、弁護士や精神科医等の専門相談員による助言や、必要に応じて専門家を学校へ緊急派遣することにより、学校問題解決への支援を実施
教育相談室、適応指導教室における相談・支援	教育委員会		市内在住の児童生徒、保護者、教職員等を対象に、教育相談や訪問相談を実施するとともに、不登校児童生徒や不登校傾向の児童生徒には体験活動や学習支援等をとおして学校復帰を目指す

## 5 適切な精神科医療を受けられるようにする

自殺未遂者は、自殺行為に至る前にうつ状態であることが多く、また、うつ状態になった時の対処では、精神科を受診する人よりもかかりつけの内科等を受診する人が多いと言われています。

このため、本人や家族、周りの人が精神科等の専門医療への受診相談をしやすくするために、うつ病等の心の健康問題についての正しい知識を普及し、精神科等への受診や相談に対する敷居を低くしていくことが必要です。また、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患について内科医等かかりつけ医の精神疾患に対する対応力の向上を図るとともに、内科等身体科と精神科が適切に連携できるような体制を整備することが必要です。

取組	担当課	連携課/団体	概要
休日・夜間の精神科医療の確保	医療政策推進課	岡山県	休日・夜間における精神科医療ニーズへの対応を、岡山県精神科救急情報センターで実施
身体・精神合併症救急連携事業	医療政策推進課		身体疾患と精神疾患を有する患者が救急搬送等された身体科救急病院からの相談に、精神科病院が24時間365日オンコールと往診により対応することで、精神科と身体科医療機関の連携を図る
かかりつけ医のこころの健康対応力の向上	保健管理課	医師会	こころの病は、身体症状が現れることも多く、かかりつけの医師を受診することも多いことから、かかりつけの医師のこころの病対応力の向上を目的とした研修会を開催
一般医療機関・アルコール専門病院ネットワーク化事業	こころの健康センター		アルコール依存症が疑われる方をより早期に専門治療につなぐことができるよう、内科医等と支援者のネットワーク構築を目指す
専門相談の実施	こころの健康センター		精神科医による「こころの健康相談」を実施
	健康づくり課		思春期、依存症(アルコール、ギャンブル、薬物等)、自死遺族に関する専門相談を実施

精神科医療 機関情報の 提供	健康づくり課		こころの健康マップに精神科医療機関 を掲載
----------------------	--------	--	--------------------------

## 6 社会的な取り組みによる自殺の防止

自殺の背景には、病気の悩み等の健康問題、多重債務等の経済問題、介護等の問題、ひきこもり問題など様々な要因があります。問題を抱えた人が、適切な相談機関の存在を知らないために十分な社会的支援を受けられないことがないように、相談窓口の一層の周知を図ることが必要です。また、各相談機関等が幅広く連携し、ネットワーク体制を整備する必要があります。

取組	担当課	連携課/団体	概要
様々な相談 体制の整備	生活安全課	岡山県、岡山県 警、検察庁	「岡山市犯罪被害者等総合相談窓口」を設置し、犯罪被害者やその家族の視点に立ち、一日も早く平穏な生活に戻ることができるよう、関係機関と協力し適切な支援を実施
	生活安全課 消費生活センター	中国財務局	多重債務・借金問題等について適切な相談支援を実施
	女性が輝くまちづくり推進課 男女共同参画相談支援センター		男女共同参画相談支援センターにおいて、配偶者からの暴力や夫婦・家族関係の悩みなどの相談に応じる
	生活保護・自立支援課	社会福祉協議会	「岡山市寄り添いサポートセンター」を設置し、経済的な問題などで生活困窮状態にある方の相談支援を実施
	高齢者福祉課	地域包括支援センター	日常生活に不安のある高齢者や家庭で高齢者を介護している家族の人などの相談に応じる
	こころの健康センター	岡山弁護士会	経済問題や離婚問題等について、無料で弁護士に相談ができる「弁護士派遣事業」を実施

	こころの健康センター	岡山弁護士会	一回の相談で包括的な相談が可能となるよう、様々な分野の専門相談員が一同に会する「暮らしとこころの相談会」を岡山弁護士会と共催で開催
	こころの健康センター		「ひきこもり地域支援センター」においてひきこもり状態にある本人・家族等に対する相談・支援を実施
	健康づくり課 保健センター		健康上の課題(産後うつ等)のある本人・家族などに対する相談・支援を実施
	教育委員会		いじめ専門相談員を配置し、いじめ対応に関する学校への助言や緊急的・継続的相談支援を実施するとともに、いじめ相談ダイヤルによる電話相談を実施
	教育委員会		教育相談室や適応指導教室において、市内在住の児童生徒、保護者、教職員等を対象に、教育相談や訪問相談を実施
問題行動等の防止に向けた取組 〔再掲〕	教育委員会		問題行動等対策委員会において問題行動等やいじめ、不登校等の実態や、防止等のための施策等を審議。 また、いじめの重大事態が発生した場合の調査を実施。

## 7 自殺未遂者の再度の自殺企図防止

本市では、年間約250人程度が自傷行為により救急搬送されています。

これまでの先行研究から、「自殺企図歴」は「自殺の重大な危険因子」であると考えられています。しかし、自殺未遂者が搬送されることの多い救急医療では自殺未遂者への心理的ケアまでは十分に対応ができないため、精神科医療との連携強化が必要となっています。また、自殺未遂者は、自殺企図を繰り返すうちに、自殺に至ってしまう場合があり、再度の自殺行為を防ぐために、長期的な支援が必要となります。

取組	担当課	連携課/団体	概要
救急病院への巡回訪問による連携	こころの健康センター		救急病院へ巡回訪問を行い、自殺未遂者の搬送状況等について情報交換を実施。 また、自殺未遂者に対し、救急病院から自殺対策推進センターを紹介していただき、支援につなげる
自殺ハイリスク者への支援	こころの健康センター		自殺未遂者や自死遺族等の自殺ハイリスク者に対する相談・支援を実施
様々な専門家による学校支援〔再掲〕	教育委員会		学校に対して、弁護士や精神科医等の専門相談員による助言や、必要に応じて専門家を学校へ緊急派遣することにより、学校問題解決への支援を実施

## 8 遺された人への支援

自殺者の遺族（自死遺族）は、家族が亡くなったことに対して自責の念を抱きやすく、悲嘆反応からの回復が円滑に進まず、うつ病などの精神疾患を患う可能性があります。また、経済的に追い込まれたり、近隣の理解がなく偏見にさらされる等、社会的にも厳しい状況におかれることがあります。そのため、遺族の後追い自殺の危険性も指摘されており、自死遺族の心のケアや問題解決に向けた支援の充実を図るとともに、市民の自死遺族への理解や支援の促進を図ることが必要です。

取組	担当課	連携課/団体	概要
自死遺族の支援に関する普及啓発	こころの健康センター		自死遺族への支援に関し、ゲートキーパー研修での紹介や、警察、病院、葬儀会社などの関係機関を通じた普及啓発を実施
自死遺族の相談窓口	こころの健康センター		自死遺族の方を対象とした専門相談を実施し、遺族の支援を実施
自死遺族わかちあいの会の開催	こころの健康センター		自死遺族の方がお互いに自身の体験や思いを自由に語ることができる場を提供

様々な専門家による学校支援〔再掲〕	教育委員会		学校に対して、弁護士や精神科医等の専門相談員による助言や、必要に応じて専門家を学校へ緊急派遣することにより、学校問題解決への支援を実施
-------------------	-------	--	---

## 9 民間団体との連携等

自殺に至る原因は様々であり、社会全体で自殺対策を進めていく必要があります。行政だけでなく、関係機関や民間団体間との連携強化を行う必要があります。

取組	担当課	連携課/団体	概要
岡山市自殺対策協議会の開催	保健管理課		自殺対策に関わる行政機関、民間団体等で構成された協議会を開催し、自殺対策に関する情報交換を実施
街頭キャンペーンの実施	健康づくり課	岡山県、弁護士会、薬剤師会、愛育委員会、司法書士会、いのちの電話、こころの健康センター	関係機関・団体と連携し、自殺予防週間(9月)や自殺対策強化月間(3月)における自殺予防街頭キャンペーンを実施
ゲートキーパーの養成	健康づくり課	薬剤師会	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(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)が出来る人を養成する研修を実施



## 重点対策における具体的な取り組み

### ○世代ごとのアプローチ

効果的な自殺対策を推進するためには、世代の特徴に応じた対策を推進することが必要です。そのために、自殺の原因や実態の把握に努め、年齢層に合わせた取り組みを充実します。

### ○関係機関のネットワークの整備

自殺の背景には、健康問題、経済・生活問題、家庭問題、学校問題など様々な悩みの要因があります。それらについて、適切な相談機関につながり解決が図れるよう、相談機関の連携・ネットワークが重要です。悩みを抱えた人が、たとえ一つの相談機関しか知らなくても、そこから適切な相談機関につながる仕組みが必要です。

### ○自殺未遂者等ハイリスク者対策

自殺未遂を図った者は、再度の自殺を試みることもあり、場合によっては既遂に至る恐れもあるなどハイリスク者であると考えられます。再度の自殺を防ぐためには長期的な支援を行うなど、未遂者への支援を充実していく必要があります。

また、自殺者の遺族（自死遺族）の後追い自殺の危険性も指摘されており、自殺未遂者と同様、ハイリスク者として支援する必要があります。