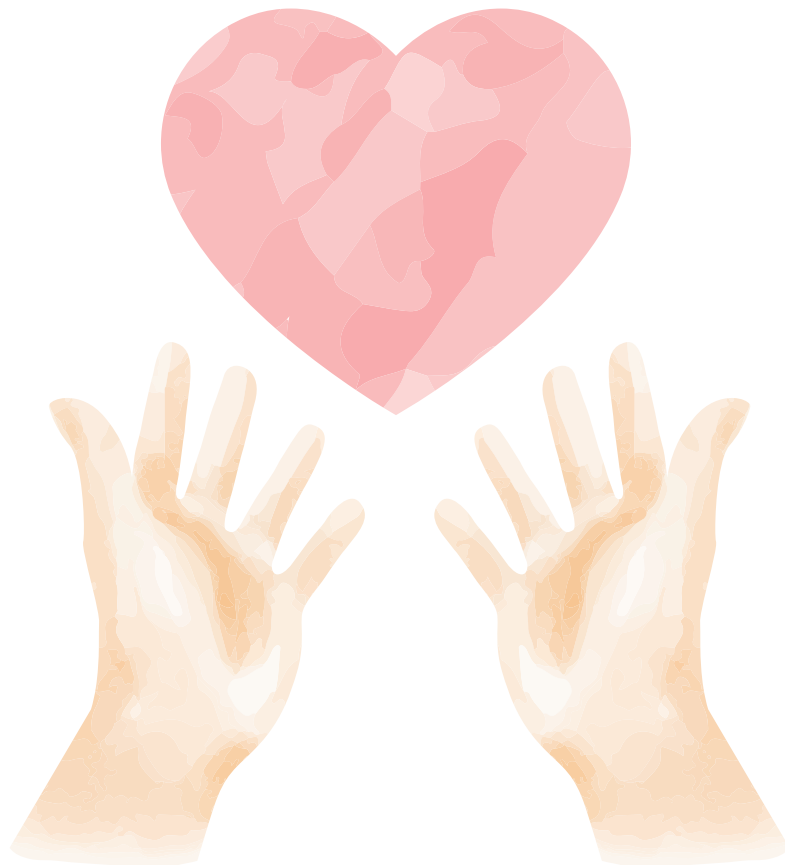


春日井市自殺対策計画

2019年度～2023年度

概要版

思いやりの「こころ」で「いのち」をつなぐまち かすがい



2019年3月
春日井市

計画策定の趣旨

春日井市では、2016年3月に改正された自殺対策基本法に基づき、保健、医療、福祉、教育、労働などの分野が連携し、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、「春日井市自殺対策計画」を策定しました。

計画の期間・数値目標

計画期間 2019年度～2023年度（5年間）

数値目標 2023年までに自殺死亡率を12.6以下に減少（基準値：2015年16.1）

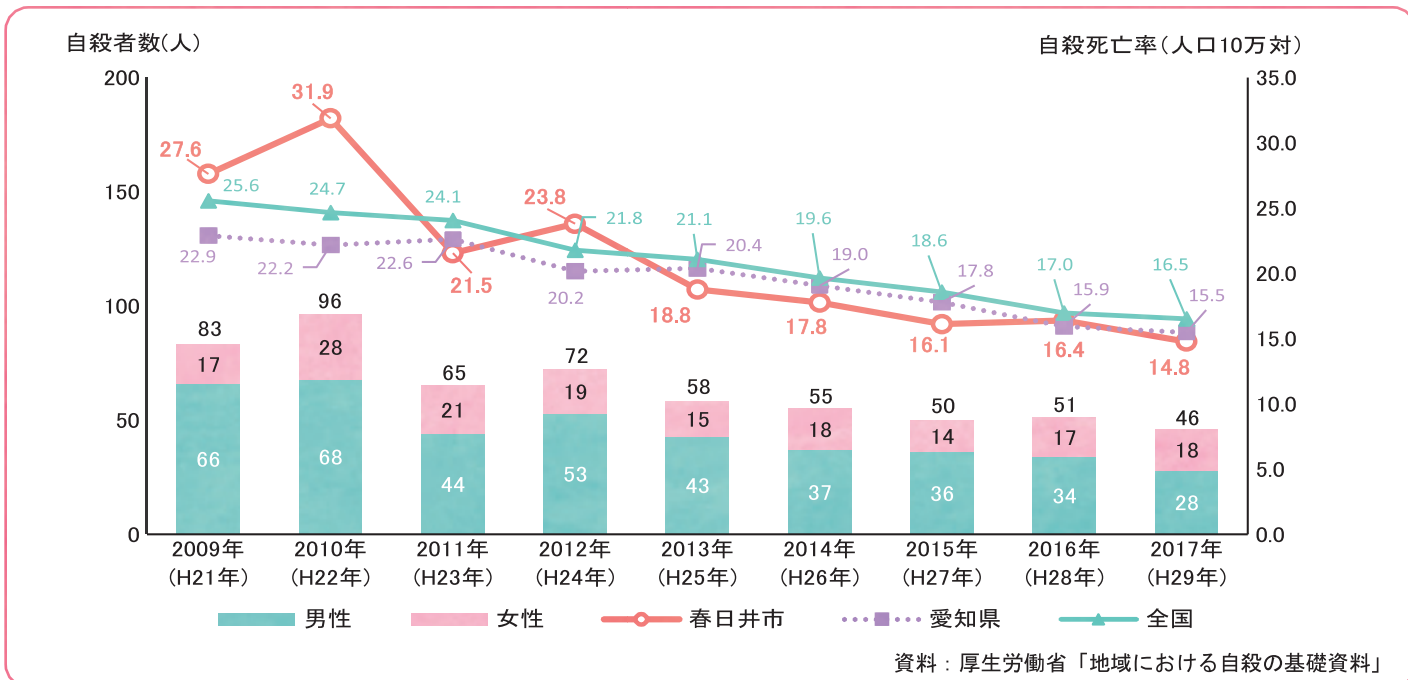
※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

自殺の現状と課題

自殺の現状

- 年間自殺者数は2010年以降減少傾向にあり、2017年の自殺死亡率は愛知県や全国と比較してやや低い
- 年代別では、40歳代、60歳代、30歳代の順に多い
- 原因・動機別では、うつ病や身体の病気などの「健康問題」、家族関係の不和などの「家庭問題」が多い

自殺者数・自殺死亡率の推移



こころの健康に関する市民意識（平成29年度春日井市健康・食育に関するアンケート調査）

- この1か月の間にストレスを感じたことがある人の割合は76.7%で増加傾向
- ストレスの要因は、「仕事に関すること」、「人間関係」、「健康・病気に関すること」の順に多い
- 悩みや苦勞などの相談ができる場所を知らない人が77.2%と多い

統計やこころの健康に関する市民意識などからみえた課題

- 市民一人ひとりが身近にいるかもしれない自殺の危険性が高い人のサインに気づくことが必要
- 従業員のこころの健康を保持増進することが必要
- 子どもの頃からストレスなどへの対処行動を身に付けることが必要
- 様々な相談窓口などにおいて自殺の危険性が高い人を早期に発見し、関係機関などが連携して早期に対応することが必要
- 自殺の危険性が高い自殺未遂者や自死遺族などへの適切なケアが必要

自殺対策の取組

基本理念

思いやりの「こころ」で「いのち」をつなぐまち かすがい

基本目標1 自殺予防の周知啓発による社会全体の自殺の危険性の低下(一次予防:事前対応)

施策1 自殺予防やこころの健康に関する周知啓発

(◎は重点取組)

主な取組 ◎自殺予防週間などにおける周知啓発 ◎子どもへの自殺予防教育 ◎職場のメンタルヘルス対策の促進 など

施策2 安心して生活できる地域づくりの推進

主な取組 世代間交流の促進 高齢者等サロン事業 地域見守り活動 など

基本目標2 自殺の危険性が高い人の早期発見と早期対応(二次予防:危機対応)

施策3 自殺対策を支える人材の育成

主な取組 ◎ゲートキーパーの養成 教職員研修 など

施策4 相談支援の充実

主な取組 メンタルヘルス相談 子育てに関する相談支援 教育や悩みごとに対する相談支援
生活困窮者の自立支援 DV(家庭内暴力)の防止 がん相談支援の充実 など

施策5 関係機関などのネットワークの強化

主な取組 ◎自殺対策実務者の連携体制の構築 自殺予防対策ネットワーク会議 など



基本目標3 自殺の再発防止と自死遺族などへの支援(三次予防:事後対応)

施策6 自殺未遂者や自死遺族などへの支援

主な取組 自殺未遂者への情報提供などの支援 自死遺族などへの相談先情報の提供 など

自殺のサイン(自殺予防の十か条)

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- 1 うつ病の症状に気をつける
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値あるものを失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂に及ぶ

資料:厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

知っていますか?うつ病のこと

自殺の原因で最も多くを占めるのがうつ病などの健康問題です。うつ病は深刻なストレスの蓄積が原因となり、悪化すると心身に様々な障がいを引き起こしますが、早期に気づき、適切な治療を受けることで回復することができる病気です。うつ病の症状に本人が気づくことは難しいため、周囲の人の気づきが重要となります。

周囲の人が気づく、うつ病を疑うサイン

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 3 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 4 周囲との交流を避けるようになる
- 5 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 6 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 7 飲酒量が増える

資料:厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対策推進方策マニュアル」

まずは、声をかけることから始めてみませんか

自殺を防ぐためには、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、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。市民一人ひとりが「ゲートキーパー」となり、社会全体で自殺を防ぎましょう。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

うつ 借金 死別体験 過重労働

配置転換 昇進 引越し 出産

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

ゲートキーパー の役割

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩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...

- 眠れてますか？(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- 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？

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- ✦ 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」や「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



つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

- ✦ 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。
- ✦ 相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携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。
- ✦ 一緒に連携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、連携先へのアクセス(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。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ✦ 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

資料：厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳(第2版)」

こころといのちの相談先 あなたの気持ちを誰かに話してみませんか

こころの悩み

- 名古屋いのちの電話
Tel 052-931-4343
毎日 24 時間
- あいこころほっとライン365
Tel 052-951-2881
毎日 9:00 ~ 16:30
- よりそいホットライン
Tel 0120-279-338
毎日 24 時間 (電話代無料)
- ピフレンダーズ
あいち自殺防止センター
Tel 052-870-9090
毎週金曜日 20:00~23:00

子ども・若者の相談

- 春日井市子ども政策課
Tel 0568-85-6170
月~金曜日 8:30 ~ 17:00
(祝日、年末年始を除く)
- 子ども・若者総合相談
Tel 0568-82-7830
月~土曜日 15:00 ~ 19:00
(祝日、年末年始を除く)
s-soudan@city.kasugai.aichi.jp
- いじめ・不登校相談室
Tel 0568-34-8400
月~金曜日 9:00 ~ 16:00
(正午~13:00、祝日、年末年始を除く)
- 子ども SOS ほっとライン 24
Tel 0120-0-78310
毎日 24 時間
- チャイルドラインあいち
Tel 0120-99-7777
毎日 16:00 ~ 21:00
(18 歳まで、年末年始を除く)

こころ・からだの相談

- 春日井保健所
Tel 0568-31-0750
月~金曜日 9:00~16:30
(正午~13:00、祝日、年末年始を除く)
- 春日井市健康増進課
Tel 0568-85-6166
月~金曜日 8:30~17:00
(祝日、年末年始を除く)

経済的な悩み

- 春日井市生活支援課
Tel 0568-85-6192
月~金曜日 8:30~17:00
(祝日、年末年始を除く)

高齢者の介護や福祉の相談

- 春日井市地域福祉課
Tel 0568-85-6187
月~金曜日 8:30~17:00
(祝日、年末年始を除く)

障がいに関する相談

- 春日井市障がい福祉課
Tel 0568-85-6186
月~金曜日 8:30~17:00
(祝日、年末年始を除く)
- 障がい者基幹相談支援センターしゃきょう
Tel 0568-84-5300
月~金曜日 8:30~17:00
(祝日、年末年始を除く)

DV相談

- 春日井市男女共同参画課
Tel 0568-85-7867
火~日曜日 9:00~17:00
(正午~13:00、月曜日が祝日の場合はその直後の祝休日ではない日、年末年始を除く)

