

守れるいのちがあります 守りたいあなたがいます

「村上市自殺対策行動計画」

誰も自殺に追い込まれることのない村上市を目指して

平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、それまで「個人の課題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになり、国や都道府県、市町村が自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数の年次推移は減少傾向にあります。

しかし、村上市の自殺死亡率は、国・県より高く、県内でも自殺者数が多い地域となっているため、平成27年3月に「村上市自殺予防行動計画」を策定し、精神保健を中心とした予防や啓発活動の取り組みを行ってきました。

このたび改正した「村上市自殺対策行動計画」では、これまでの自殺予防から自殺対策へと一歩進め「誰も自殺に追い込まれることのない村上市」の実現を目指していきます。



村上市の自殺の実態

村上市の自殺の実態を分析した結果、次の6つの傾向が分かりました。

- 1 平成22年や平成24年と比較して、平成27年以降は自殺者数・自殺死亡率ともに減少傾向にあるものの、自殺者数は依然として交通事故死者数の数倍に上ります。(図1)
- 2 自殺は、幅広い年齢層で死因の上位となっており、特に20歳代、30歳代では死因の一位となっています。(H20～27年村上保健所管)
- 3 内年齢階級別の死因の順位より、男性は20歳未満を除き、いずれの年代でも自殺死亡率が全国平均値よりも高く、特に20歳代、40歳代、50歳代の自殺死亡率は、全国平均値の倍以上となっています。一方で女性は、40歳代と70歳代の自殺死亡率が全国平均値を上回っています。
- 4 同居の有無別では、男女ともほとんどの年代で「同居あり」の自殺者数が多くなっています。一方、自殺死亡率で見ると、男性は「同

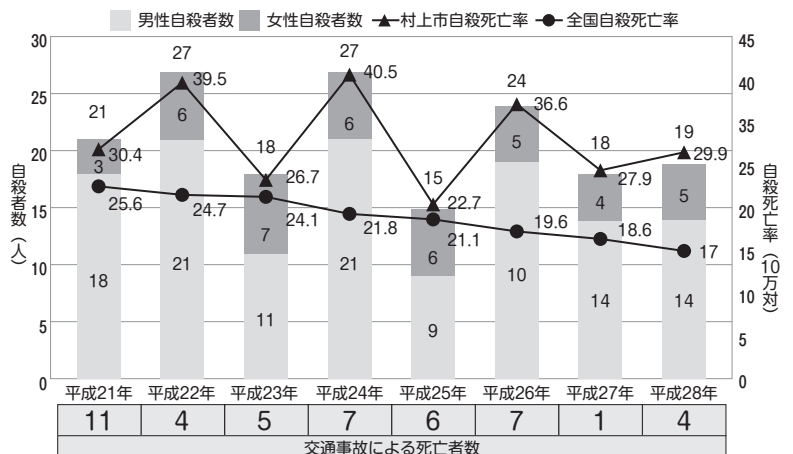


図1: 自殺者数(村上市)と自殺死亡率(村上市・全国)の推移(平成21~28年)

計画を策定した自殺対策検討委員から
一人でも多くの人を救いたい



検討委員
齋藤 研 さん
(新潟いのちの電話)
後援会下越支部理事

自殺者数は、県内でも高い位置にあります。自殺を考えている人は、複数の悩みを抱えて一人で考え込んでしまう傾向がありますが、助けと励ましを求めている場合も少なくありません。

これらの人に、周りの人たちが寄り添い一つでも多くの悩みを解決することが、自殺対策の第一歩と考えています。

このたびの「村上市自殺対策行動計画」により、さらに自殺対策を推進し、自ら命を絶つという悲しい出来事が少なくなることを願っています。

- 5 職業の有無別に自殺死亡率を見ると、「無職者」は性別や年代、同居人の有無などの違いによって値に顕著な差が見られます。男性の無職者では、特に40～59歳中年層の「同居人なし」が「同居人あり」の自殺死亡率を大きく上回っています。
- 6 市内でも地域によって、自殺死亡率や自殺者が多い年代・性別についての特徴は異なります。

計画の当面の目標値

2022年までに、自殺死亡率20.0以下（年間自殺死者数11人）に減少させることを目指します。

自殺対策を通じて達成すべき当面の目標値		
	現在値 平成28(2016)年	目標値 2022年
自殺死亡率	29.9	20.0
年間自殺者数	19人	11人

村上市の自殺対策

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、育児や介護疲れなどのさまざまな社会的要因があります。個人においても地域においても、「生きることの促進要因（※1）」より、「生きることの阻害要因（※2）」が上回ったときに、自殺のリスクが高まるとされています。地域における「生きる支援」に関するあらゆる取り組みを総動員して、「生きることの包括的な支援」として自殺対策を推進していく必要があります。

- ※1 自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力など
- ※2 失業、多重債務、生活困窮など

村上市の自殺対策は、「基本施策」「重点施策」「生きる支援」の3つの施策から構成されています。

1 「基本施策」
「自殺予防支援を支える人材の育成」や「市民への啓発と周知」などを通して、「実践」と「啓発」の両方を網羅し、地域の自殺対策の基盤となる取り組みを進めます。

2 「重点施策」
村上市における自殺のハイリスク群である高齢者と、自殺のリスク要因である生活問題や勤務問題に焦点を絞った取り組みを進めます。



▲民生委員を対象とした研修会

3 「生きる支援」
全庁的な取り組みとして推進するため庁内推進会議を設置し、管理職を含め職員の間で意識共有を図りながら、既存事業と自殺対策を連動させた取り組みを進めます。

さらに「村上市民の命の大切さ」の絆を深める自殺対策検討委員会」の委員が所属する関係機関や地域の民間団体の取り組みも計画に反映するなど、自殺対策を「生きること」の包括的な支援」として、村上市全体で推進していきます。

**「気づきの力」が
大切な誰かの支えに**

自殺に追い込まれるという危機は、決して他人ごとではなく、「私たちが誰にでも起こり得る危機」です。皆さん自身、そして大切な家族や友人がそのような危機に陥った時、大切な誰かの命を守るための一歩は、皆さん一人一人の「気づきの力」です。

「気づきの力」を生かすための取り組みのひとつに、「ゲートキーパー養成研修会」があります。「ゲートキーパー」とは、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る見守る人のことです。一見特別な存在のように感じるかも知



▲街頭キャンペーン

れませんが、ゲートキーパーは「何かいつもと様子が違うな・・・」という気づきの延長にあります。研修会では、この気づきを入り口に、どのように声をかけて対応していけば

よいか、ロールプレイング形式で実践的に体験することができます。平成22年度から開催してきましたが、地域の中により多くのゲートキーパーを増やすため、昨年度から市民の皆さんにも対象を広げ周知を行いました。

参加者からは、「悩んでいる人に寄り添い、場所と時間を共有するだけでも支えになることが分かった」「相手が話したい内容を整理するために、沈黙も必要な間だと分かった」などの意見をいただきました。このように、参加者の方には、いつものコミュニケーションにプラスアルファの意識を加えていただくことで、誰もがゲートキーパーになれると感じていただくことができました。

また、昨年度から市職員や市内小中学校の教職員に対して、自殺対策の研修会を行っています。市役所は幅広い年代の市民の皆さんが訪れる場で、小中学校は子どもたちが1日の多くの時間を過ごす場です。市職員や市内小中学校の教職員が、自殺の現状や対策についての認識を共有し、問題意識を高めることで、日々の業務の中での「気づき」につながっていくと考えています。

ゲートキーパー養成研修会の参加者から
心の病気は身近な問題です



みずえ
八藤後 瑞枝 さん
(NPO法人 希楽々)

私は子育て支援について興味があり、これまで、いろいろな研修に参加してきました。そんな中、心の健康の必要性を感じ、このゲートキーパー養成研修会に参加しました。村上市の自殺の現状を知ったり、心の健康

や傾聴などについて学んだりすることができました。

心の病気はどこか遠くで起きている他人ごとではなく、自分や自分の家族など近くでも起き得ることや、小さい変化から気づくことができることなどを理解することができました。これから、この研修会で学んだことを仕事や生活で生かして行こうと思います。

ぜひ、多くの皆さんにこのゲートキーパー養成研修を受けてほしいと思います。



▲児童・生徒のSOSの出し方を学ぶ教職員たち



▲ゲートキーパー養成研修会

村上市保健医療課から

「いつもとちがう」と感じたら



中村 和子 課長補佐

私たちは生まれてから楽しいこと、悲しいことなどさまざまな出来事に遭遇します。楽しい時、心は元気です。でも、悲しい時、心はなえています。そんな時、あなたはどのように過ごしていますか。

泣くことは大切なこととされています。人に話すこと、相談すること、助けを求めることも大切なことです。「もう死ぬしかない」と思い詰めた人・・・その選択肢以外はありませんか。もう一度助けを求めてみませんか。あなたはかけがえのない人です。あなたの周囲には支えてくれる家族や友人がいるはずです。

相談できる人がいないと思ったら、市の相談にお越しくください。あなたは一人ではないのです。あなたの笑顔を取り戻せるように、寄りそってあげたいと思います。

相談できる人がいないと思ったら、市の相談にお越しくください。あなたは一人ではないのです。あなたの笑顔を取り戻せるように、寄りそってあげたいと思います。

市民の皆さんがごきげんよう

※厚生労働省ホームページ「あなたにも出来る自殺予防のための行動」より

1. 気づき

「家族や仲間の変化に気づいたら、声をかける」

・発言や行動の変化、体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

2. 傾聴

「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける」

・悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共

・変化に気づいたら、「眠れていますか?」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

3. つなぎ

「早めに専門家に相談してもらう」

・心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

感じた上で、相手を大切に思っ自分の気持ちを伝えましょう。

4. 見守り

「温かく寄り添いながら、つなぐ見守り」

・身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

※「村上市自殺対策行動計画」は、保健医療課健康支援室または各支所地域振興課地域福祉室で閲覧できます。市のホームページにも掲載しています。

《心の悩み・心の不調相談窓口》

窓 口	電話番号	時 間
下越地域いのちとこころの支援センター	0254-28-8880	午前8時30分 ～午後5時15分 (土日・祝日・年末年始を除く)
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間
新潟いのちの電話(村上)	0254-53-4343	毎日24時間
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間
村上保健所	0254-53-8369	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)

※10月、11月にくらしとこころの総合相談会を行います(詳しくは、市報むらかみお知らせ版9月15日号でお知らせします)

● 問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎ 53・2111

(内線2441～2443)