

石巻市自死対策推進計画

～かけがえのない命 つながり、支えあい、生きる喜びを感じる 石巻～

計画期間：2019年度～2023年度



平成31年3月

石巻市

目次

第1章 計画策定の趣旨	1
1 計画の策定にあたって	1
2 計画の基本的事項	2
(1) 計画の位置付け	2
(2) 計画の期間	2
(3) 計画の目標	3
第2章 石巻市の現状と課題	5
1 自殺死亡率の推移	5
2 年代別にみた死亡原因の状況	6
3 石巻市の自死の特徴	7
(1) 性・年代別にみた状況	7
(2) 有職者の自死の状況	9
4 その他の現状	9
(1) 不登校の状況について	9
(2) 市民健康調査結果からみたストレス等の状況	10
(3) 被災者の健康状況について	12
5 現状からみえる課題	15
第3章 計画の施策体系	17
1 基本理念	17
2 基本施策	18
3 重点施策	18
第4章 基本施策における取組	19
■担当課・関係機関・関係団体名の表記について	19
基本施策1 地域におけるネットワークの強化	21
(1) 関係機関・関係団体との連携の強化	21
(2) 地域における連携・ネットワークの強化	22
(3) 庁内における連携・ネットワークの強化	22
基本施策2 自死対策を支える人材の育成	23
(1) 市民対象の研修の充実	23
(2) 職員・関係者等の研修の充実	23
基本施策3 市民への啓発と周知	24
(1) こころの健康づくり・自死対策の啓発の推進	24
(2) 事業を通じた啓発	24
基本施策4 生きることの包括的支援	25
(1) 相談支援事業の充実	25
(2) 孤立を防ぐための居場所づくり	26
(3) 安定した生活のための支援の充実	27
(4) 自死を抑制する環境の整備	27
(5) 健康に暮らせるための体制づくり	27
(6) 遺された人への支援	27

基本施策5 SOSの出し方に関する教育の推進	28
(1) 全世代を通じたSOSの出し方の啓発	28
(2) 精神的ケア等が必要な方に対する個別支援の強化	28
第5章 重点施策における取組	29
重点施策1 子ども・若者への支援強化	29
(1) 子ども・若者の社会的自立・職業的自立に向けた居場所づくり	29
(2) 子どもと保護者のこころと体の健康づくりの推進	30
(3) 関係機関と連携した支えあいの仕組みづくり	30
(4) 相談支援の充実	31
重点施策2 働き盛り世代への対策	32
(1) 生活上の困りごとや多様な問題を抱える方に対する個別支援の強化	32
(2) 働き盛り世代のための関係機関との連携強化	32
(3) 安心して働くことができる環境の整備	33
(4) こころと体の健康づくりの推進	33
重点施策3 被災者への対策	34
(1) 孤立を防ぐ居場所づくり	34
(2) 関係機関との連携強化	34
(3) 生活の安定に向けた相談支援の充実	35
第6章 地域における生きる支援の活動	37
(1) 基本施策1 地域におけるネットワークの強化	37
(2) 基本施策2 自死対策を支える人材の育成	37
(3) 基本施策3 市民への啓発と周知	37
(4) 基本施策4 生きることの包括的支援	38
(5) 重点施策1 子ども・若者への支援強化	40
(6) 重点施策2 働き盛り世代への対策	40
(7) 重点施策3 被災者への対策	41
第7章 計画の推進体制	43
1 計画の推進にあたって	43
2 地域での支えあいの推進	44
資料編	45
1 石巻市自死対策推進本部設置要綱	45
2 石巻市自死対策連絡協議会設置要綱	47
3 石巻市自死対策連絡協議会委員名簿	48
4 平成30年度石巻市自死対策推進計画策定の経過	49

【元号の表記について】

この計画中の年の表記は、平成31年4月30日の翌日(2019年5月1日)以降を表す場合でも、元号を「平成」としています。

新元号が施行された後は、新元号に相当する年に読み替えてください。

※ 石巻市では宮城県に準じて、遺族等に配慮し法律の名称や統計資料を除き、「自殺」に替えて「自死」を使用しています。

第1章 計画策定の趣旨

第1章 計画策定の趣旨

1 計画の策定にあたって

我が国の自殺者数は、平成10年以降、毎年3万人を超え、自殺対策を推進した結果、減少傾向にあるものの、いまだに2万人を超え、主要先進諸国の中で最も高くなっています。

国では平成18年10月に「自殺対策基本法」が施行され、平成19年には「自殺総合対策大綱」が策定されました。平成28年3月には「自殺対策基本法」が一部改正され、すべての都道府県及び市町村が「地域自殺対策計画」を策定することが義務付けられました。

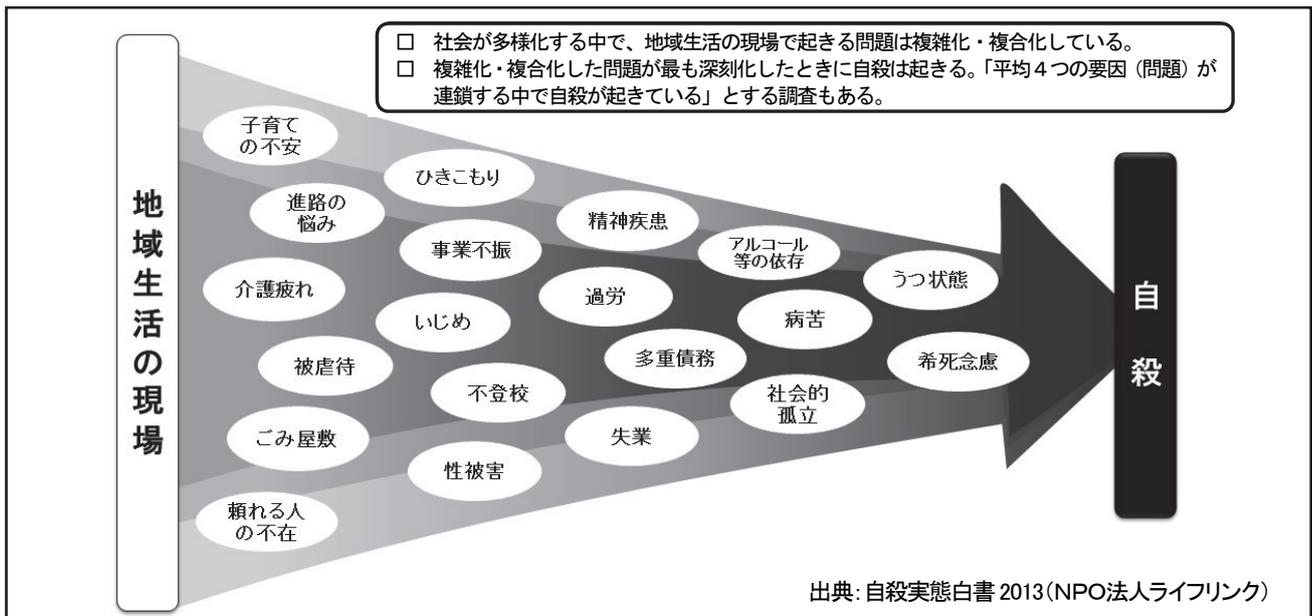
また、平成29年7月には、自殺対策基本法に基づき国の自殺対策の指針となる「自殺総合対策大綱」が新たに閣議決定され、自殺総合対策に関する5つの基本方針が示されました。

自殺総合対策大綱 第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

自死の背景には、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、障害の有無、性的マイノリティ等への無理解や無関心、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られているため、自死は防ぐことのできる社会的な問題であるという基本認識のもと、保健、医療、福祉、教育、労働、その他の関連施策との有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施されることが求められています。

自殺の危機要因イメージ図(厚生労働省資料)



本市においても、これまで健康増進計画等に基づき、自死予防の取組を推進してきましたが、国の示した考え方や法改正の趣旨などを踏まえ、全庁的な推進体制を構築し、関係機関及び関係団体等の相互の連携を図り、自死対策を推進するために、新たに本計画を策定することとしました。

2 計画の基本的事項

(1) 計画の位置付け

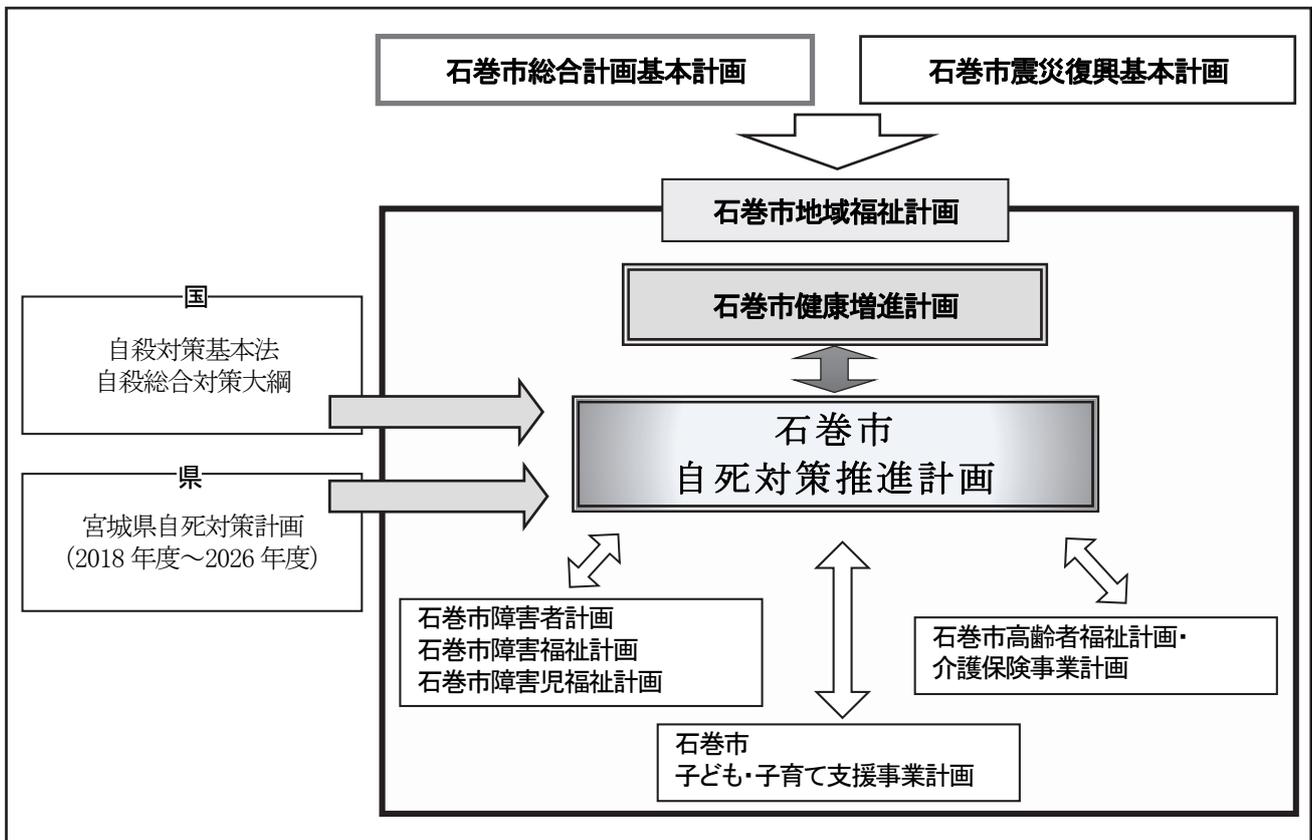
1) 計画の法的根拠

「自殺対策基本法」第13条において、「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」に相当します。

また、計画の内容は、「自殺総合対策大綱」で示された方向性を踏まえ整理しています。

2) 関連計画との関係

本計画は、「石巻市総合計画基本計画」を上位計画とし、健康増進計画や障害福祉計画、高齢者福祉計画等関係する各種計画との整合性を図りながら推進する計画です。



(2) 計画の期間

本計画の期間は平成31年度（2019年度）から平成35年度（2023年度）までの5か年とします。

計画期間中においても、法改正や社会情勢の変化、制度の改正などがあつた場合には、適宜、状況の変化に応じて計画の見直しを図るものとします。

(3) 計画の目標

国では、自殺死亡率を先進諸国の水準まで減少させることを目指し、平成27年（2015年）を基準として平成38年（2026年）までに自殺死亡率を30%以上減少させることを当面の目標としています。

本市では、第2次石巻市健康増進計画において、「心の健康」の目標値として、平成38年自殺死亡率（厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」）を「18.5」としていますが、本計画では国と同様に30%以上の減少を目指すものとし、目標値を「14.2」（厚生労働省「人口動態統計」）と設定します。

※以下、厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」については「地域における自殺の基礎資料」、厚生労働省「人口動態統計」については「人口動態統計」と表記する。

自殺死亡率の目標

	基準	中間目標	最終目標
石巻市	平成 24～28 年平均	平成 34 年(2022 年)	平成 38 年(2026 年)
	20.4	17.3	14.2
	基準(平成 24～28 年平均)に比べて、30%以上の減少を目指します。		
宮城県	平成 27 年(2015 年)	平成 34 年(2022 年)	平成 38 年(2026 年)
	17.4	14.1	12.1
	基準(平成 27 年)に比べて、30%以上の減少を目指します。		
国	平成 27 年(2015 年)	—	平成 38 年(2026 年)
	18.5	—	13.0 以下
	基準(平成 27 年)に比べて、30%以上の減少を目指します。		

※自殺死亡率は、人口 10 万人あたりの自殺者数をいい、「人口動態統計」の値を採用しています。

自殺死亡率=自殺者数÷人口×10 万

本市の人口規模では自殺死亡率が変動しやすいことから、一定期間での傾向を把握する必要があるため、自殺死亡率の基準値を平成24年から平成28年までの5か年の平均で算出しています。

なお、自殺死亡率は社会的リスクで変動しやすいともいわれていることから、地域の状況なども加味しながら評価する必要があります。

○参考 「地域における自殺の基礎資料」を用いた自殺死亡率

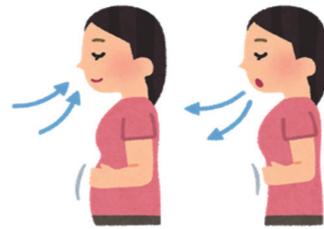
	平成 24～28 年平均	平成 34 年(2022 年)	平成 38 年(2026 年)
石巻市	22.2	18.9	15.5

※自殺死亡率の統計は「人口動態統計」と「地域における自殺の基礎資料」があり、数値が異なります。
(詳細 6 ページ参照)

コラム ～緊張したときの対処法～

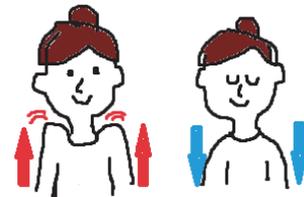
○腹式呼吸をゆっくり繰り返す。

不安が強いときに何か行動しようとする時、
ますます緊張が高まることがあります。
おなかに手を当てて、ゆっくりと息を吐いて、
ゆっくり息を吸ってみましょう。



○リラクゼーションを取り入れる。

体の力を抜くことで、不安な気持ちが和らぎます。
たとえば両肩をぐーっと持ち上げて、
ストンと肩を落として、
力が抜けていくのを感じましょう。
自分なりのリラクゼーション方法を見つけましょう。



参考：大野 裕 著 「こころのエクササイズ つらい気持ちを楽にする 38 のアイデア」（講談社）