

第2期小野市自殺対策計画 (概要版)

～あなたのところに寄り添います

「いのち」を大切にする小野市～

●計画策定の趣旨

平成18年の「自殺対策基本法改正」により、都道府県・市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられました。本市においてもすべての住民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まち」を実現するため、平成30年に「小野市自殺対策計画」を策定しました。

今回小野市では、この計画が令和6年3月に終了することから、令和4年10月に国が定めた「自殺総合対策大綱改定」や自殺対の実態、社会状況の変化等を踏まえ、「第2期小野市自殺対策計画」を策定します。

●基本方針

①地域のネットワークの強化

②市民への啓発と周知による自殺対策への理解

③生きることの促進要因への支援

④自殺防止に向けた取組の推進

●計画の期間

令和6年度から令和10年度(5年間)

●基本目標

本市においては自殺者数「0」を目標とし計画を推進します。

ただし、本計画最終年の令和10年の評価指標は以下のとおりと定め、限りなく「0」に近づけます。

●目 標 自殺者数0人(令和10年までに年4人以下へ)

●小野市の自殺の現状と課題

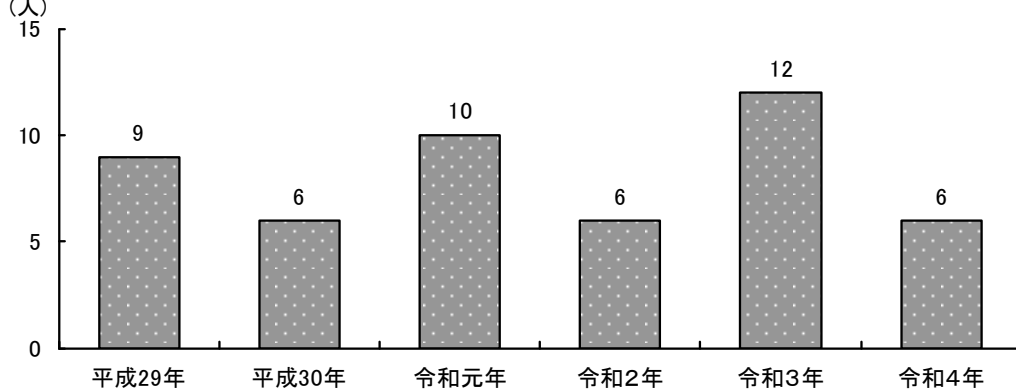


本市の自殺者数は 10 人前後で推移しています。

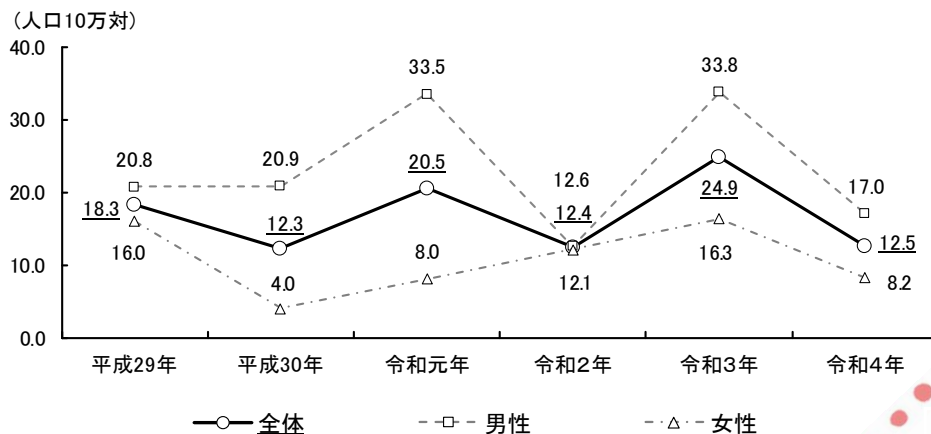
また、本市における自殺死亡率(人口 10 万人当たりの自殺者数)は、小野市全体の死亡率は概ね 20.0 前後、男女別にみると、男性のほうが女性より高い水準で推移しています。

原因・動機別にみると、「健康問題」が最も高くなっていますが、自殺の背景には複数の要因が連携していることが伺えるため、様々な視点をもった支援が求められます。

[自殺者数の推移]

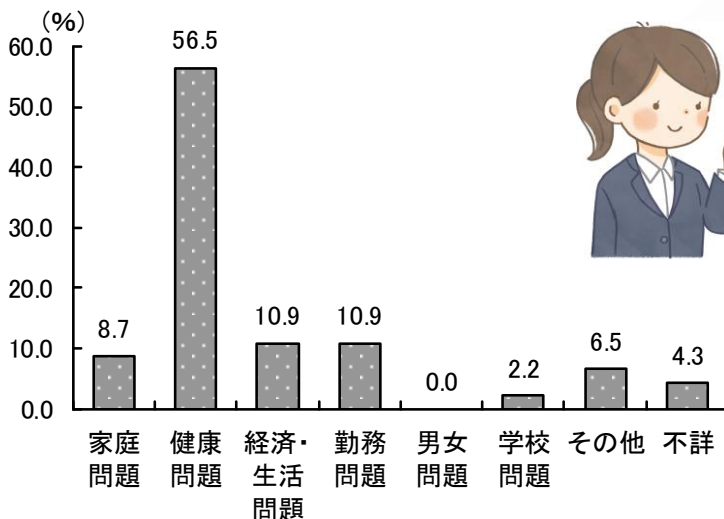


[自殺死亡率(人口 10 万対)の長期的推移]



[小野市における原因・動機別自殺者数の割合]

(平成 29～令和 3 年の合計)



女性は「20 代」「60 代」、男性は「60 歳以上」が全国平均より多くなっています。

また、男女いずれも「同居人なし」より「同居人あり」の方が、「有職」より「無職の方が自殺者割合が高くなっています。

●小野市の主な自殺の特徴



いのち支える自殺対策推進センターから出された「地域自殺実態プロファイル 2022」によると、小野市の自殺の特徴は「高齢者」「生活困窮者」「勤務・経営」の3つとされており、本計画ではこの3つを重点施策として位置づけます。

自殺の要因が多岐にわたっていることから、行政をはじめ、市民、関係団体等、様々な主体と連携しながら自殺対策に取り組む必要があります。

自殺者の特性上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1位: 男性 60歳以上無職同居	8	18.6%	44.4	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位: 女性 60歳以上無職同居	7	16.3%	23.1	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
3位: 男性 40~59歳有職同居	5	11.6%	19.1	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
4位: 男性 20~39歳無職同居	4	9.3%	134.5	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺/②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺
5位: 男性 60歳以上無職独居	3	7.0%	116.1	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺

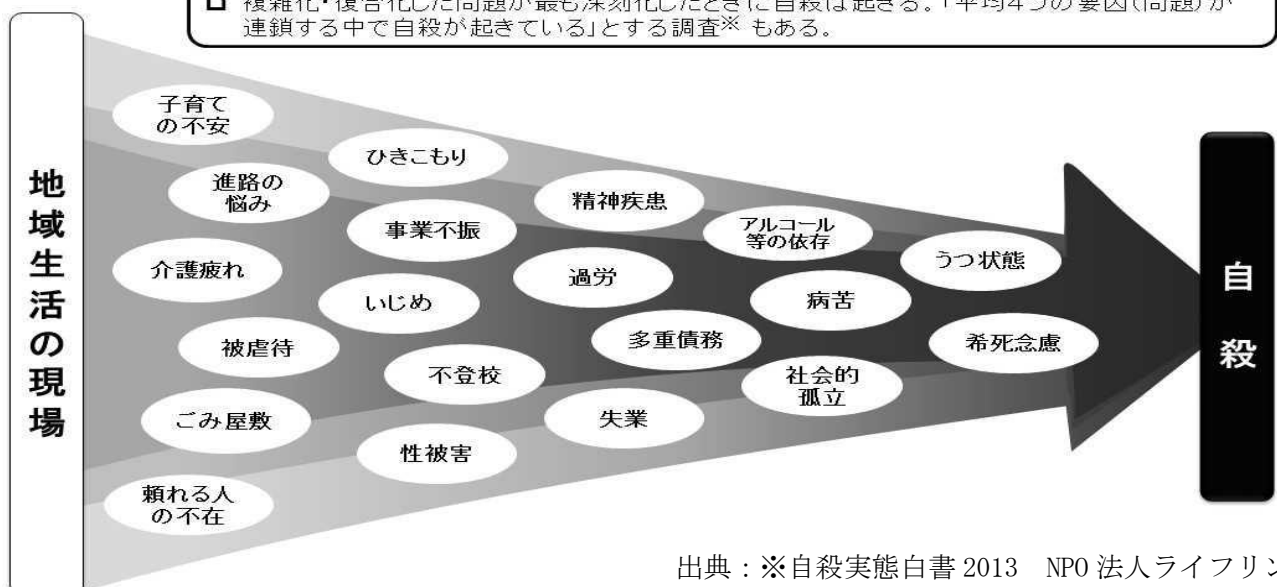
順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順としています。

自殺率の母数(人口)は平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計しています。

資料: いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル 2022」

自殺は様々な悩みによって
追い込まれた末に生じる
「誰にでも起こりうる危機」
だといえます

- 社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
- 複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因(問題)が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査※もある。



出典: ※自殺実態白書 2013 NPO 法人ライフリンク

●施策の体系



[基本理念]

[基本目標]

[取り組みの方向]

あなたのところに寄り添います

「いのち」を大切に
する小野市

1 地域のネットワークの強化による体制の基盤整備

- (1) 庁内自殺対策推進体制の連携の強化
- (2) 小野市自殺対策推進協議会（仮称）を通じた連携の強化
- (3) 地域の自殺対策推進体制の強化
- (4) 国・兵庫県との連携

2 市民への啓発と周知による自殺対策への理解の促進

- (1) 自殺対策に関する正しい理解の促進
- (2) 自殺対策予防週間と自殺対策強化月間におけるキャンペーンの充実
- (3) **重点**自殺対策を支える人材（ゲートキーパー）の育成

3 生きることの促進要因への支援

- (1) 相談窓口・支援体制の充実
- (2) 適切な受診のための支援
- (3) つながりや生きがいのづくりの促進
- (4) 自殺未遂者及び遺族に対する円滑な支援の実施に向けた環境づくり

4 自殺防止に向けた取組の推進

- (1) 小中学校に関する相談体制の充実
- (2) 児童生徒・教職員の自殺リスクの軽減に向けた取組の推進
- (3) 子ども・若者の自殺対策の更なる推進
- (4) **重点**仕事に関する相談支援体制の充実
- (5) **重点**生活困窮者の自殺対策の更なる推進
- (6) **重点**高齢者に関する自殺対策の更なる推進
- (7) 女性の自殺対策の更なる推進
- (8) 様々な困難を抱える方への支援体制の充実

●市民の取組

- 自殺は「追い詰められた結果」であり、誰にでも起こりうることだと知しましょう。
- 身近な人の不安や悩みのサインに気づき、声をかけましょう。
- 困ったとき、苦しいときは、家族や親しい友人、職場の人等に相談しましょう。
- 自らのこころの不調に気づいたら、医療や専門の相談機関に相談しましょう。
- 困ったときに相談できるよう、相談内容に応じた相談先を知っておきましょう。
- 周囲に困っている人がいたら、相談先を教えてあげましょう。
- 困ったときは、「支援を求めることが必要」と認識しましょう。



ゲートキーパーとは



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、見守る人のことです。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

ゲートキーパーになるために特別な資格は必要ではありません。身近な人のこころとかからだの不調に気がつき、話を聴いて、支援につなぐことができれば、ゲートキーパーとして自殺を防ぐことにつながります。

気づき・声かけ

家族や友人の変化に気づき、声をかける

- 変化 ⇒ 身近な人の様子が「いつもと違う」
うつ、借金、死別、過重労働、病気、出産

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 真剣な態度で「死にたいと思う気持ちやその背景」を聴く
- 相手のペースに合わせる（せかさない）
- 共感を伝える

つなぐ・見守る

早めに専門家に相談するよう促し、温かく寄り添い見守る

- 相談者の了承を得た上で、つなぐ先（専門家等）に連絡をする
- つなぐ先の方が対応できる日時、窓口名、担当者名などを確認する
- つなぐ先に確認した内容を悩んでいる人に伝える
- 今後も相談にのること、心配しているということを伝え、見守る

【相談窓口一覧】（令和6年3月時点） ※相談はいずれも無料



「ひとりで抱え込まず、まずは相談」の窓口

担当課(電話番号)	日時
健康増進課 電話:63-3977 ※保健師が対応	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始除く)
小野市障がい者地域生活・相談支援センター 電話:63-1000(内線840) ※精神保健福祉士が対応	
兵庫県加東健康福祉事務所地域保健課 電話:0795-42-9367 住所:加東市社字西柿 1075-2	



夜間対応も可能な窓口

※ 曜日より異なります

相談窓口名称	開設時間 (祝日・年末年始を除く)	内容	電話番号
兵庫県のちと心の サポートダイヤル	月曜～金曜 18:00～翌8:30 土・日・祝日:24時間	死にたくなるほどつらい時 困った時	電話: 078-382-3566
神戸 いのちの電話	平日8:30～20:30 土曜・第2・3・4金曜 8:30～翌8:30 土曜・第2・3・4金曜が祝日 8:30～16:00・ 20:30～翌8:30 日曜・祝日 8:30～16:00	自殺予防のための相談電話。 専門的な研修を受けた相談員 が対応します。	電話: 078-371-4343
はりま いのちの電話	年中無休 14:00～翌1:00		電話: 079-222-4343
いのちの電話	毎日16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌11日8:00		電話: 0120-783-556 0570-783-556
ひょうごっ子 悩み相談	365日 24時間	心配なこと、悩んでいること、 学校のこと等	電話: 0120-0-78310 なやみいおう

令和6年3月発行 小野市市民福祉部社会福祉課

〒675-1380 兵庫県小野市中島町 531
(0794) 63-1011