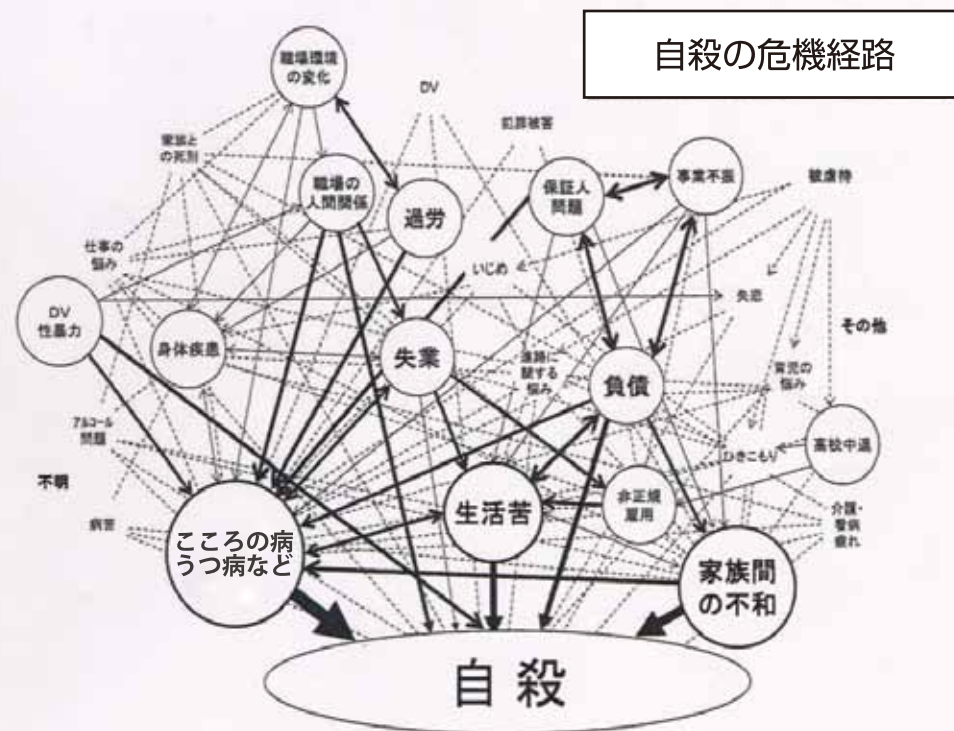


# “一人ひとりが自殺について正しく理解すること” = 自殺予防

## 自殺は誰もが関係すること



自殺を考えている人は、ひとつの原因だけではなく、様々な悩みや問題を抱えています。この中では「生きたい」と「死にたい」の両方の気持ちとの間で激しく揺れ動いており、苦しんでいます。

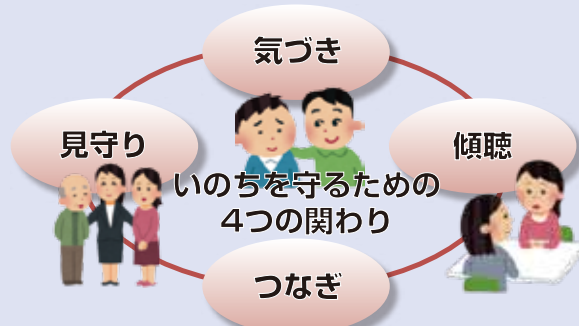
ストレスが積み重なると、こころの病を発症しやすくなります。こころの病をはじめ、耐え難い気分の落ち込みが長時間続くと、「このつらさを解決するには死ぬしかない」と心理的に追い込まれる場合があります。こころの病と自殺は他人事ではなく、誰もが関係する問題と言えます。

出典：「自殺実態白書 2013」より抜粋 一部改編

## 大切ないのちを守るためにできること

### 周囲に悩んでいる方が近くにいる方へ

悩んでいる人のサインに気づき声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることが、大切ないのちを守ることに繋がります。支援のつなぎ先の一つに、下記の相談窓口があります。



### 自殺予防とこころの健康電話相談

☎078-371-1855 (9:30~11:30 13:30~16:00)  
土日・祝日・年末年始除く

### 悩んでいるあなたへ

自分を追いつめてしまう前に、勇気を出して誰かに相談してください。あなたには、上記の通り相談できる場所があります。

### 大切な方を自死で亡くされた方へ

身近な人を自死で亡くされた深い悲しみや苦しみを誰にも話せず、ひとりで抱えていますか。ひとりで悩まずお電話ください。

## 第2期神戸いのち大切プラン（概要版）

「市民一人ひとりがかけがえのない命を大切に、身近で悩む人をみんなで支えあう、生きやすいまち・神戸」

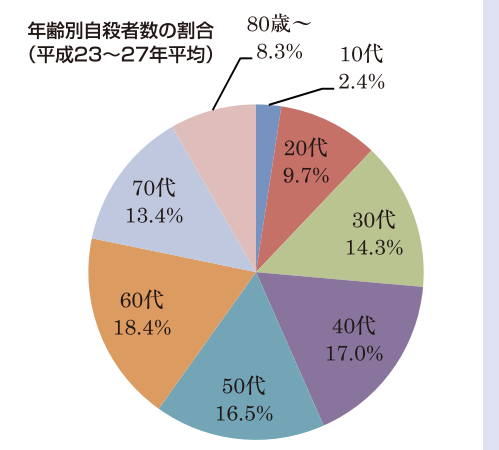
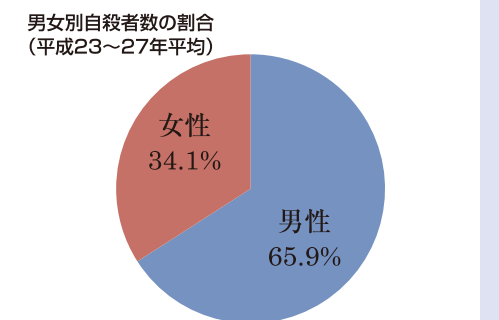
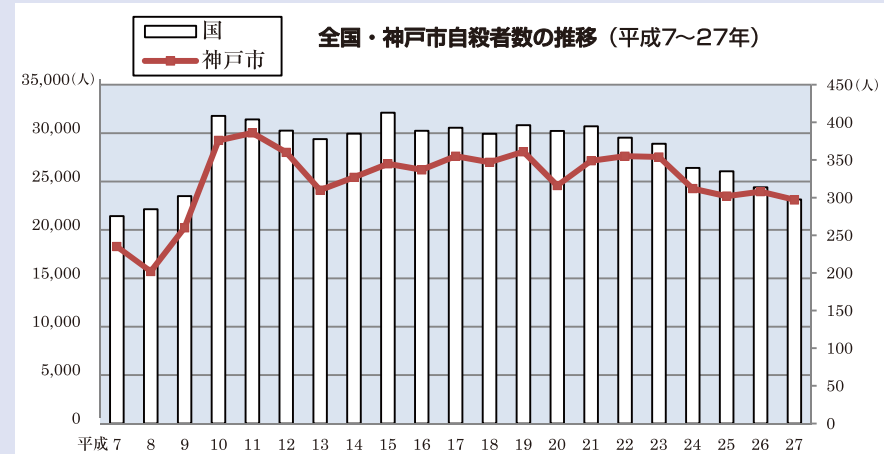
計画の期間：平成29年度～34年度

## 計画策定の趣旨

神戸市では、自殺する人を一人でも多く減らしていくために、「神戸いのち大切プラン（H23～H28）」に引き続き、市民一人ひとりがいのちの大切さや自殺に対する理解を深められるよう、自殺対策基本法に基づき、「第2期神戸いのち大切プラン」を策定し、自殺対策に取り組んでいきます。

## 神戸市の自殺の現状

自殺者数 297人（平成27年）  
自殺死亡率 19.3（※人口10万人あたりの自殺者数）



- ・平成27年神戸市の自殺者数は、18年ぶりに300人を下回っています。
- ・平成23～27年平均の男女別自殺者数の割合は2:1であり、全国と同様の傾向です。
- ・平成23～27年平均の年齢別自殺者数の割合は、中壮年層が約半数占めています。

（厚生労働省 人口動態統計より）

## 計画の目標

### ひとりでも多く自殺者を減らす

自殺者は何人まで減らせればよいというのではなく、できる限り多くの自殺者を減らすことをめざします。

### こどもの自殺者をなくす

こどものときから、自殺予防の正しい知識を学ぶ教育を通じて、援助希求行動の大切さを知り、生涯にわたるこころの健康づくりにつなげていきます。

## 自殺対策の主な課題

### 正しい知識と理解

自殺は誰にでも起こり得る危機として、認識を持てるよう啓発

### 市民一人ひとりがゲートキーパー

一人ひとりが“悩みのサインに気づき話を聴くことができる＝「ゲートキーパー」”の意識づけが必要

### こころの健康を保つために

ストレスの気づきや対処能力を高め、うつ病の早期発見が必要

### ハイリスク者への対策

自殺未遂者や自死遺族等のハイリスク者に対するつらい気持ちへの配慮が必要

## 自殺対策の取組

### 自殺対策の4つの柱

#### 普及啓発の重点的実施

- ・自殺に対する正しい知識と支援情報の周知
- ・9月の自殺予防週間・3月の自殺対策強化月間での啓発の強化

#### 相談支援機関の充実と地域連携体制の強化

- ・相談支援者と市民対象にゲートキーパー養成研修の実施
- ・医療、就労、教育、子育て、介護等の連携による支援の充実

#### こころの健康づくりの推進

- ・ストレスの気づきや適切な対応によるこころの健康づくりの推進
- ・うつ病やアルコール依存症を早期発見・治療できるよう正しい理解の推進

#### 自殺未遂者や自死遺族支援の充実

- ・自殺未遂者等への適切な支援
- ・自死遺族のこころのケアと支援

## 対象別の自殺対策の推進

### 生活困窮者・生活保護受給者

くらし支援窓口やケースワーカー等との連携による、メンタル不調者を適切な医療機関につなげていけるよう取り組みの実施

### 子ども（児童・生徒）

教育委員会や学校等との連携による、命を大切にする教育の実施や援助希求行動の啓発

### 若年者（児童・生徒以外10代～30代）

大学や若者の支援機関等との連携による、うまくストレスに対処できるよう取り組みの実施

### 高齢者（70代～）

高齢者支援機関等との連携による、高齢者うつ病の早期発見・対応や見守りの強化

### 妊娠・出産・子育て期

子育て支援機関等との連携による、産後うつ病の早期発見・対応や育児不安・負担の軽減を図れるよう取り組みの実施

### 中壮年者（40代～60代）

労働機関等との連携による、中小企業等のメンタルヘルス対策支援やメンタル不調者の家族支援の取り組みの実施

## 地域における自殺対策の推進

### 地域の診断

- ・自殺統計からの自殺の実態分析
- ・地域の支援資源の情報等を収集や分析し、自殺対策の取り組みの検討

### 地域での支え合いの推進

自殺の危険性は、孤立していることで高くなるため、地域住民による支え合いの推進