

ゲートキーパーになろう



「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、見守ることができる「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



生きづらさを感じている方の相談窓口

日常生活を過ごす中でストレスや不安を抱え、身体やところに様々な影響を及ぼしている方も多いと思います。そんな時は、ひとりで悩みを抱え込まずに、まずはご家族や友人、職場の同僚など身近な人に相談をしてください。

もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないというときは、その悩みを誰かに相談してみませんか。

相談窓口



うつ病自己チェック

下にある状態のうち 2 項目以上が 2 週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性がありますので、保健センターなどに相談してください。このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

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」より抜粋

第2次八潮市いのち支える自殺対策計画 概要版

令和7年3月

発行：八潮市

編集：八潮市 健康福祉部 健康増進課

〒340-8588 埼玉県八潮市中央一丁目2番地1

TEL 048(995)3381 FAX 048(996)7810

第2次八潮市いのち支える自殺対策計画

概要版

平成18年に「自殺対策基本法」が施行されて以降、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」として広く認識されるようになり、全国の自殺者数は2万人台に減少する等、成果が上がってきていましたが、令和2年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、自殺者数は増加に転じ、特に女性や小中高生の自殺者が増えています。

こうした近年の社会状況や、国や埼玉県の自殺対策に関わる動向や新たな課題を踏まえて、新たな「八潮市自殺対策計画」を策定しました。

基本理念

市民一人ひとりが「いのち」を大切にし、互いに支え合い、安心して暮らせるやさしおの実現

基本方針

- (1) 生きることの包括的な支援
- (2) 関連分野・関係機関との連携・協働
- (3) 実践と啓発の推進
- (4) 対応段階に応じた取組
- (5) 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

数値目標

令和元年から令和5年までの5年間の自殺死亡率の平均16.9を基とし、計画の目標年次である令和10年までに30%以上減少させることとします。

自殺死亡率
人口10万人当たりの自殺者数

平成27年
(実績値)
15.5

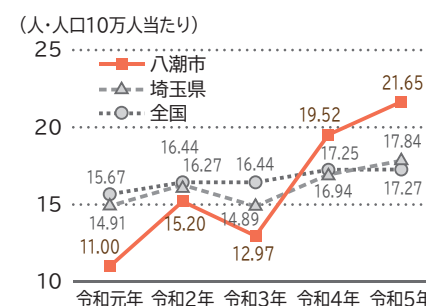
令和元年～令和5年の
平均(実績値)
16.9

令和10年
(目標値)
11.9

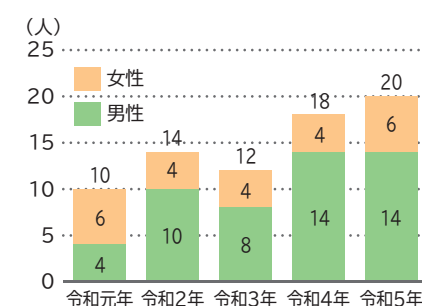
八潮市の自殺の現状

- ・人口10万人当たりの自殺者数である自殺死亡率は、令和4年、5年は全国・埼玉県の水準を上回っています。
- ・本市の自殺者数を男女別にみると、男性が多くなっています。
- ・年代別にみると、50歳代、40歳代、30歳代といった働き盛り世代で多くなっています。

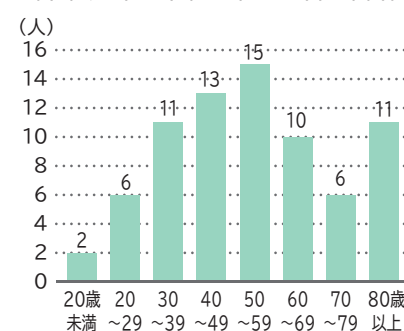
自殺死亡率の推移



自殺者数の推移



年代別自殺者数
(令和元年～令和5年の5年間累計)



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

基本施策

1 市民への啓発と周知

自殺に対する正しい認識の普及を図るため、人権等の啓発活動を実施するとともに、イベントや各種講座の開催、パンフレットやホームページ等を活用した普及啓発を図ります。

また、自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」であり、そうした場合には誰かに援助を求めるという考え方の普及に取り組みます。

自殺のリスク要因を抱える人それぞれの悩みを具体的に解決できる適切な相談窓口につながるように、様々な機会を捉え適切な情報発信と周知を図ります。

- (1) 自殺対策に関する啓発と周知
 - ①市民向け講演会・イベント等の開催
 - ②メディアを活用した啓発活動の推進
- (2) 相談体制の周知と推進
 - ①リーフレット・相談窓口案内の作成・周知
 - ②多様な手段の相談体制の確保



2 自殺対策を支える人材の育成

自殺のリスク要因を抱える人の早期発見、早期対応を図るため、自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、声をかけ話を聞き、必要に応じて専門家につなぐ人材の育成を図ります。

- (1) 関係機関・関連職種・市民等を対象とした研修の実施
 - ①市職員を対象とする研修の実施
 - ②一般市民を対象とする研修の実施
 - ③学校教育に関わる人材の育成

3 生きることの促進要因の増大

自殺対策においては、一人ひとりが抱えている悩みや不安等の生きることの阻害要因を減らすだけでなく、生きることの促進要因を増やす取組が重要となることから、子どもから若者、高齢者まですべての人の孤立を防ぐ居場所づくりに取り組みます。

自殺リスク要因となる様々な悩みや問題を抱えた人への相談・支援体制を充実します。

また、自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐとともに、自死遺族等遺された人に対し、こころの負担を軽減するための支援を行います。

- (1) 孤立防止と居場所づくりの推進
 - ①自殺対策に資する居場所づくりの推進
- (2) 自殺リスクを抱える人への支援
 - ①自殺リスクを抱える人の相談・支援
 - ②妊娠・子育て中の方への支援
 - ③児童・生徒・保護者への支援
 - ④若年層への支援
 - ⑤うつ病等が疑われる病状の早期発見
 - ⑥支援者支援の推進
 - ⑦自殺未遂者への支援
- (3) 遺された人への支援
 - ①遺された人への支援及び情報提供の推進

4 地域におけるネットワークの強化

自殺対策を総合的に推進するため、自殺対策連絡協議会をはじめ、行政と関係機関相互の情報共有とともに連携・協働し自殺対策に総合的に取り組むネットワークを構築していきます。

町会・自治会、民生委員・児童委員等、地域における多様な主体との情報交換により相互連携を深め、地域における取組を推進します。

- (1) 行政と関係機関との連携強化
 - ①行政と関係機関等とのネットワークの強化
- (2) 地域における多様な主体との連携強化
 - ①地域における多様な主体との連携

5 いのちの大切さを伝える教育

児童生徒が様々な困難やストレスを抱えた時、ひとりで問題を抱え込まず、他者に援助を求める力を伸ばしていけるよう、いのちの大切さ等を学ぶ教育や、安心して生活できる環境づくりを進めます。

- (1) いのちの大切さを伝える教育
 - ①いのちの大切さを伝える教育
 - ②SOSの出し方に関する教育の推進



重点施策

八潮市の自殺の実態や特徴を踏まえ、重点的に取り組むべき対象を以下のとおりとします。

重点施策 高齢者への対策

高齢者は、自身の病気や周辺の人々とのつながりの希薄化等により閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、自殺リスクが高まるケースがあります。健康長寿の延伸に向けた健康問題への施策を進めるとともに、地域包括ケアシステムの施策と連動し、高齢者の暮らし・介護に関する課題に一体的に取り組みます。

- ①高齢者の健康づくりの推進
- ②地域で見守る高齢者支援体制の推進
- ③高齢者の生きがいづくりの支援



重点施策 生活困窮者等への対策

生活困窮の背景には多重債務、労働、ひきこもり、虐待、精神疾患等様々な問題を複合的に抱えていることが少なくありません。様々な要因に対し、相談支援や生活支援に取り組み、経済的自立の見通しが立てられるよう包括的な支援を図ります。

- ①相談支援及び生活支援の充実



重点施策 勤務者・経営者への対策

本市では、男性の30歳代～50歳代にかけての働き盛り・子育て世代の自殺者数が多い状況にあります。有職か無職かを過去の5年間の累計でみると、有職の割合は40.5%ですが、国・埼玉県と比較すると、その割合は本市が上回ります。自殺の原因となるパワーハラスメントや長時間労働等職場の環境改善の取組に加え、ストレスへの適切な対応のためのメンタルヘルス対策を推進します。

- ①労働問題の正しい知識の普及や意識啓発
- ②心身の健康づくりの推進
- ③勤務・経営問題に関する相談体制の強化
- ④市内事業所や働く人・家族に対する福祉の向上



ハッピーこまちゃん®

いのちを支える自殺対策推進センター
『いのち支える』ロゴマーク