

郡山市セーフコミュニティ推進協議会

自殺予防対策委員会 活動報告

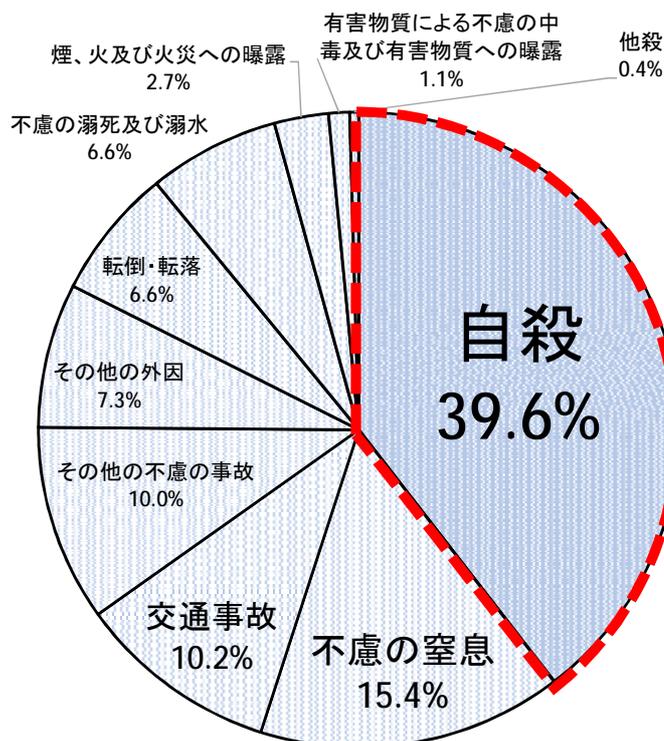


報告者 委員長 若月 ちよ

対策委員会設置の背景 1

郡山市の2009～2014年までの死因の割合(n=1,130)

図1



自殺がおよそ
4割を占める！！

対策委員会設置の背景 2

郡山市の外的要因による年齢層別死因順位

図2

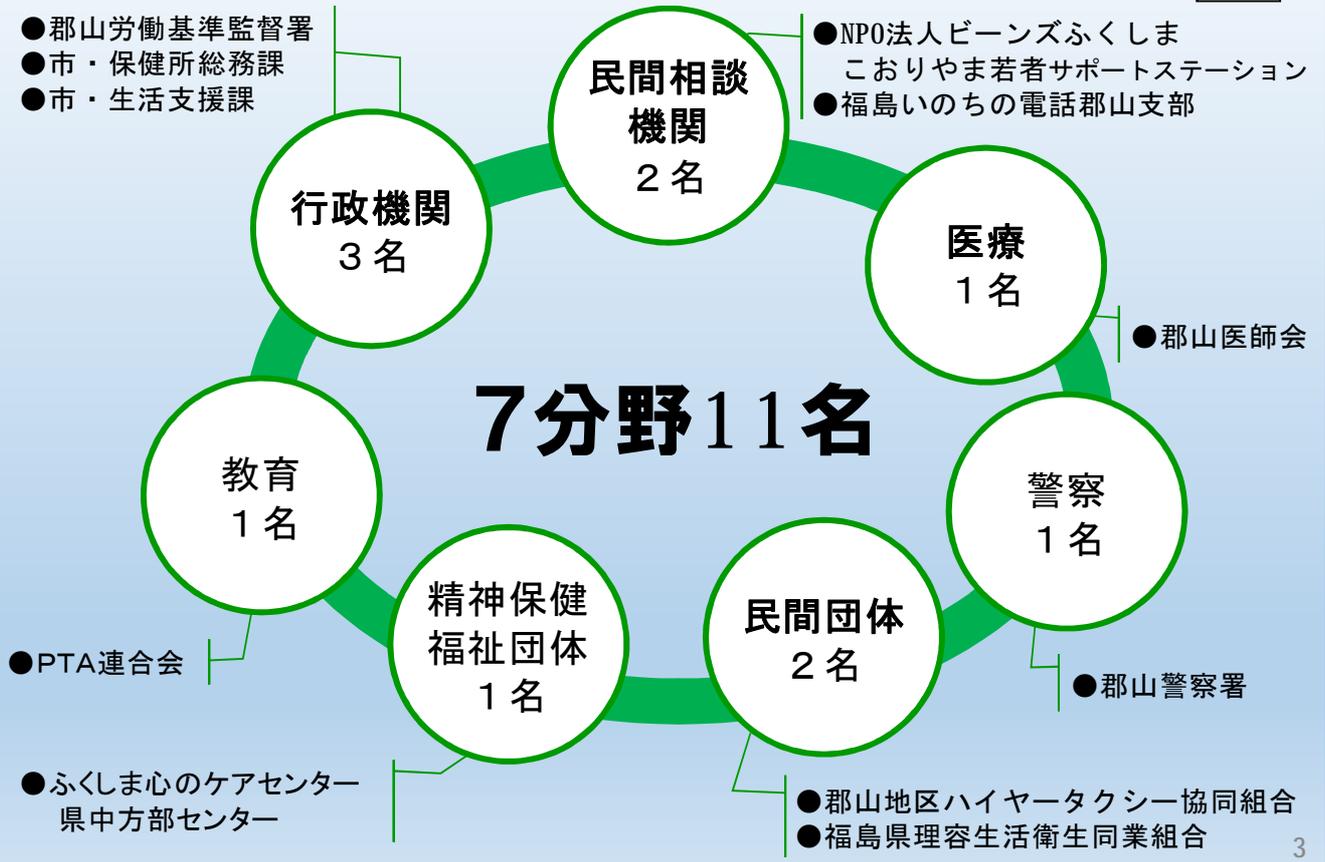
年齢層	1位		2位		3位	
0-9歳	窒息	3人	交通事故・溺死・ 溺水	2人	転倒・転落・煙・火・火 災	1人
10-19歳	自殺	8人	交通			
20-29歳	自殺	64人	交通			
30-39歳	自殺	62人	交通			
40-49歳	自殺	72人	交通			
50-59歳	自殺	95人	交通事故	16人	溺死・溺水	9人
60-69歳	自殺	68人	交通事故	17人	窒息	16人
70-79歳	自殺	43人	窒息	33人	交通事故	29人
80-89歳	窒息	71人	自殺	31人	溺死・溺水	30人
90歳以上	窒息	37人	転倒・転落	18人	溺死・溺水	6人
全体	自殺	447人	窒息	174人	交通事故	115人

10代～70代において自殺が1位！！
交通事故による死者のおよそ3.9倍

郡山市保健所 2009年～2014年 人口動態統計(死因帳票)より

自殺予防対策委員会の構成

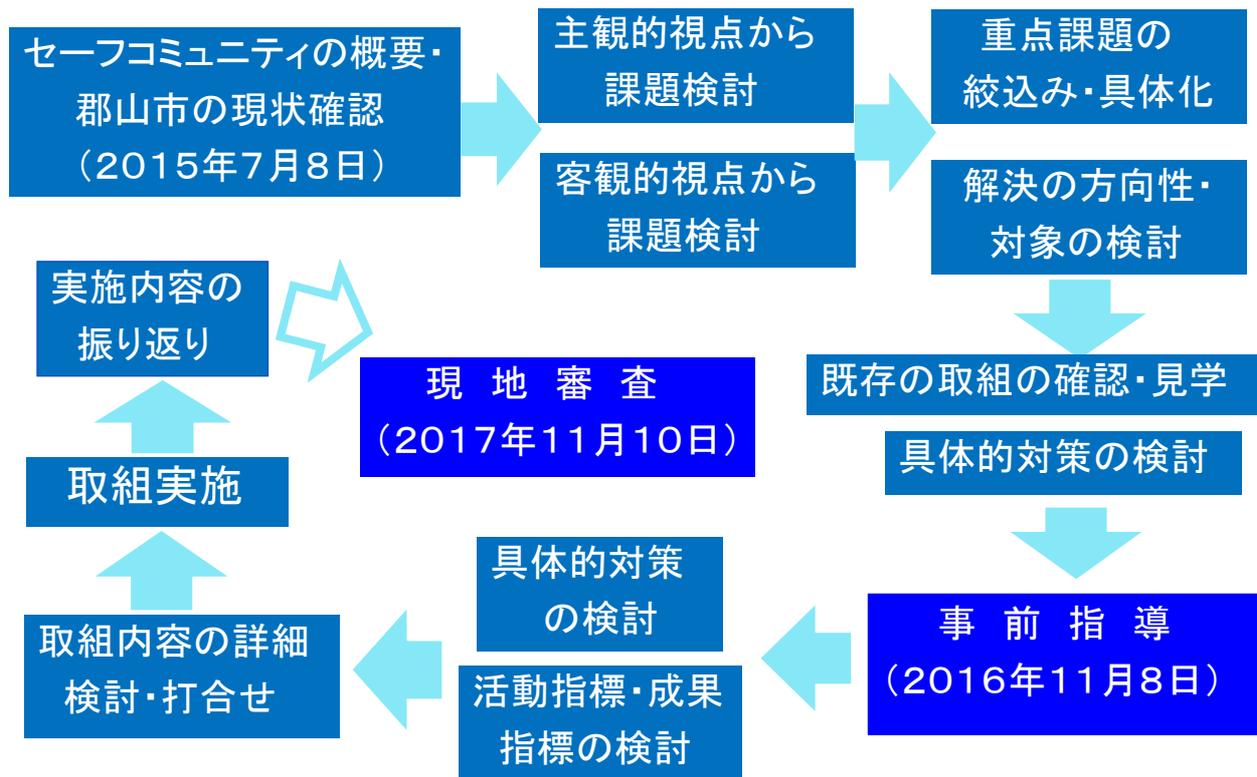
図3



自殺対策委員会の活動経過

図4

自殺予防対策委員会の開催等 2015年～2017年 32回



主観的視点から課題について情報共有



ワークショップ形式で意見を出し合い

意見を付箋に書いて分類分け



- ・死にたい気持ちを抱える人を察知できない
- ・自殺に対する意識が低い
- ・個人の問題と考える人が多い
- ・自殺への賛同意見も少なくない

- ・解決の窓口がわからない
- ・健康・お金・人間関係など複数の問題を抱えている
- ・辛い気持ちのときにどこに相談してよいかわからない

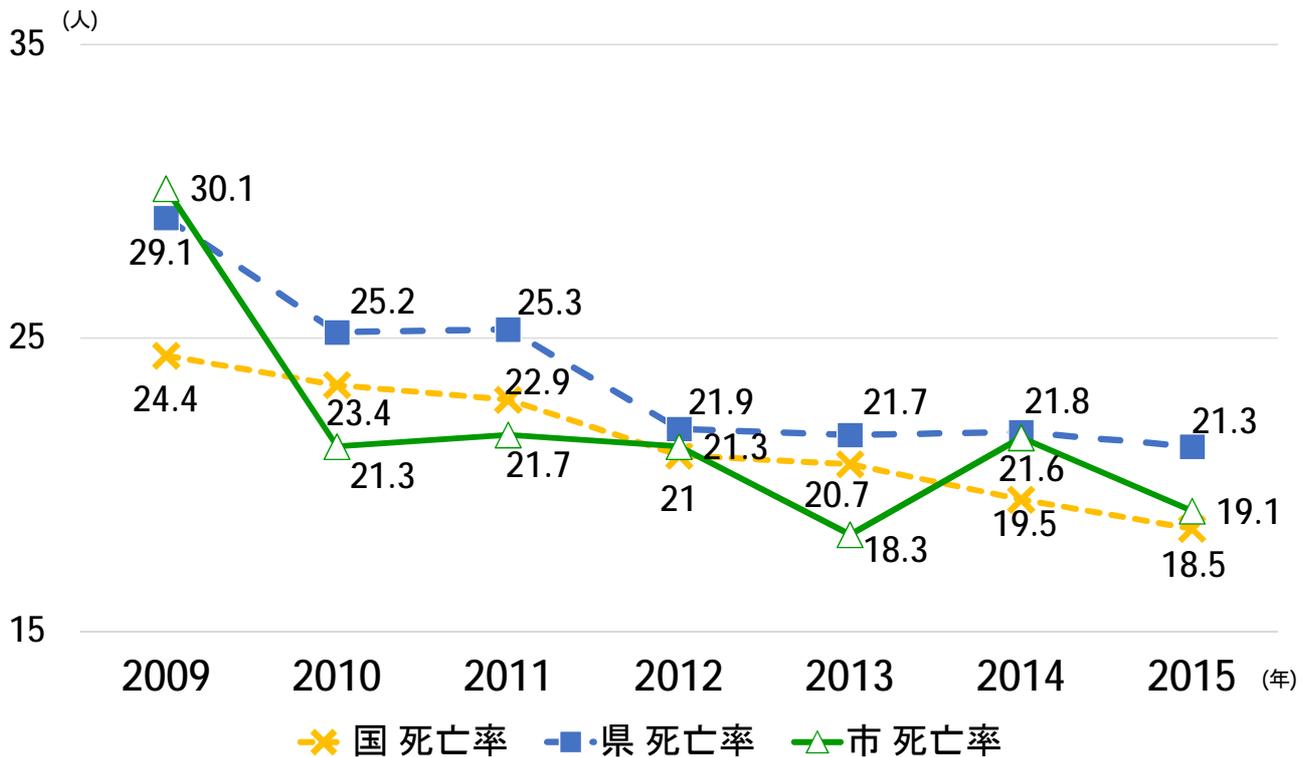
- ・話せる人がいない
- ・つながる方法を知らないとSOSを出せない
- ・心配をかけない・弱音を吐かないほうが良いとする価値観
- ・相談するエネルギーもなくなる(悩みを越してしまうと)

- ・相談できる人がいない
- ・どこに相談したらいいかわからない
- ・なかなか相談できない

客観的データから見た課題 1

国・県・郡山市の自殺による死亡率の推移(人口10万対)

図5

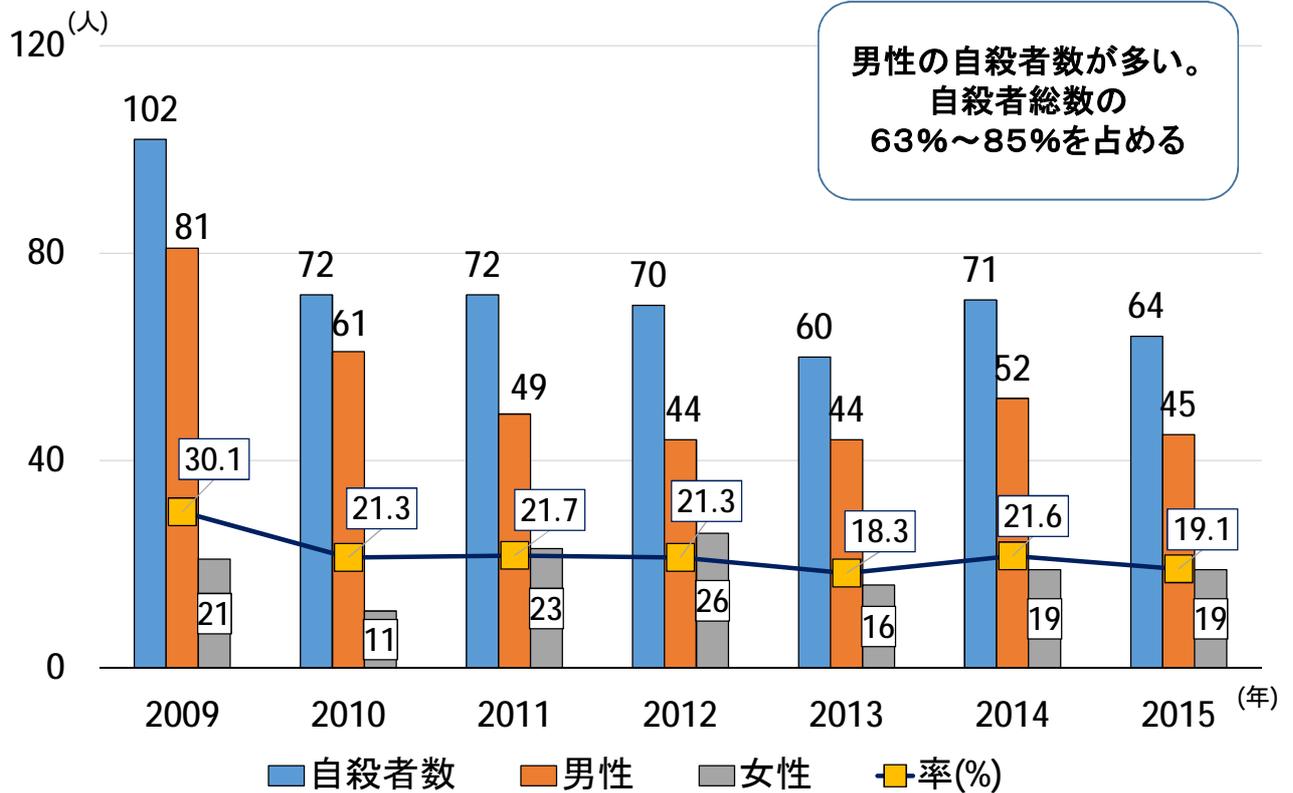


厚生労働省「人口動態統計」より（日本人を対象とし、住所地で計上）

客観的データから見た課題 2

郡山市の各年における男女別自殺者数

図6

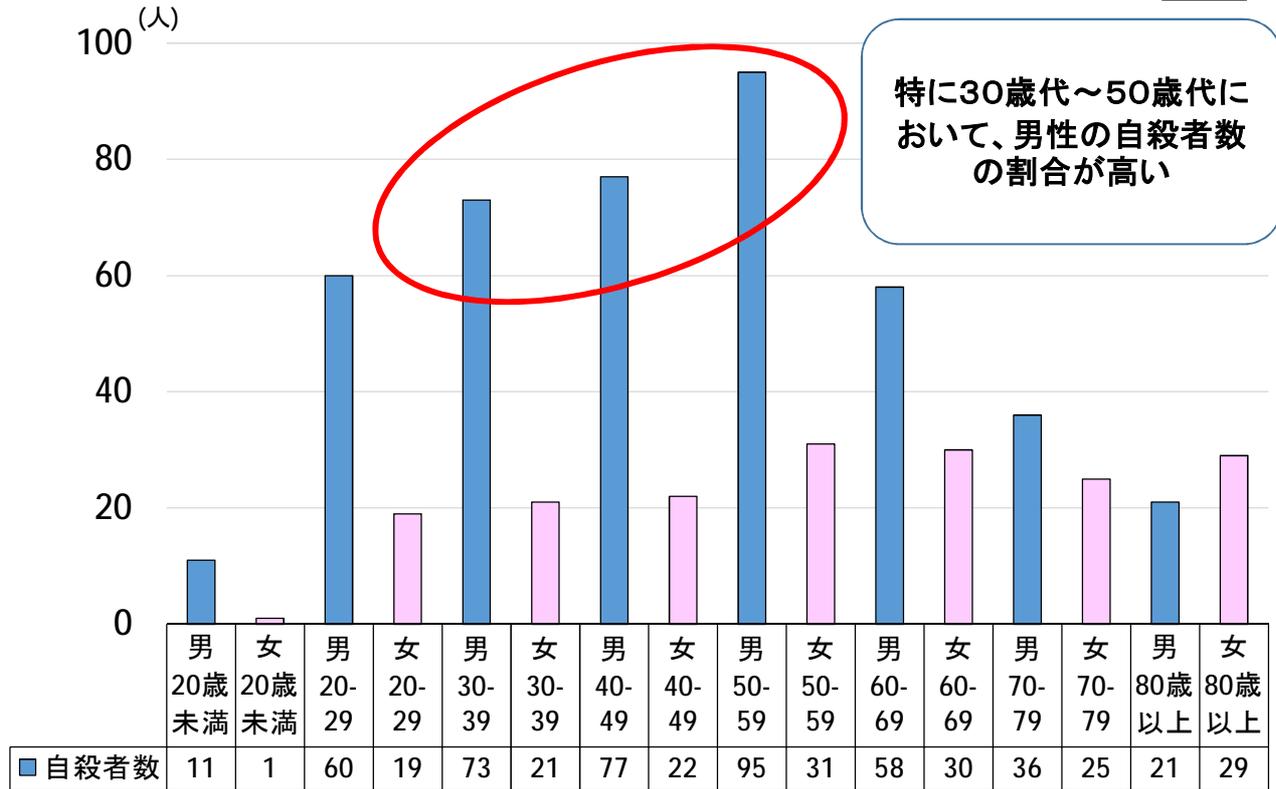


厚生労働省「人口動態統計」より。（日本人を対象とし住所地で計上 ※市町村は年齢別の統計はなし）

客観的データから見た課題 3

郡山市の年代別男女別自殺者数(2009年～2016年の累計)

図7

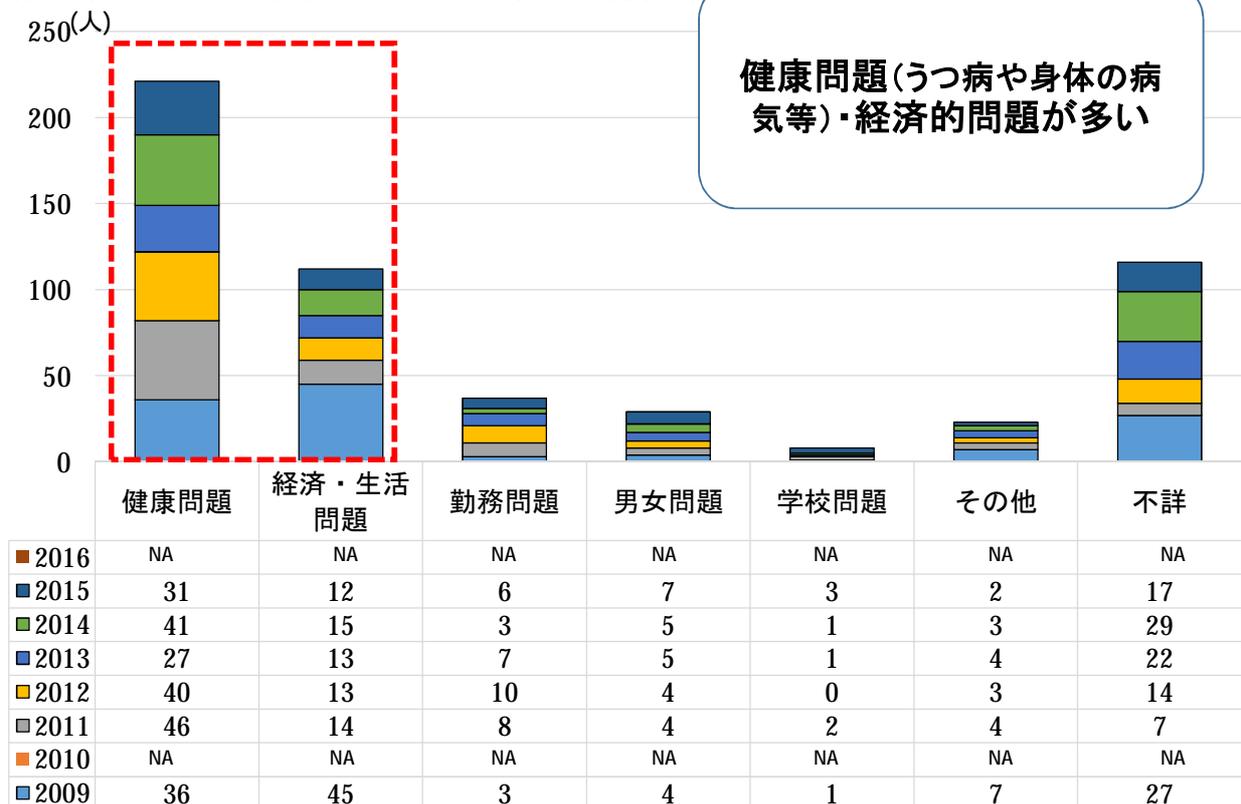


内閣府「自殺の基礎資料」より ※「自殺日」「住居地」により集計

客観的データから見た課題 4

郡山市における自殺者(過去8年間)の原因・動機;

図8



内閣府「自殺の基礎資料」より ※「自殺日」「住居地」により集計

客観的データから見た課題4【参考】

図9

健康問題による自殺者数の内訳

「経済・生活問題」を原因・動機とする自殺は、
多くが男性であるという特徴がある。

「経済・生活問題」を原因・動機とする自殺は、
景気動向に相関している。
景気が良ければ自殺者も減少。

図10

原因動機が「経済・生活問題」による男性の自殺者数と景気動向指数



健康問題による自殺者数の内訳の年次推移

	2012年	2013年	2014年	2015年
1位	病気の悩み・影響(うつ病)			
2位	病気の悩み(身体の病気)			
3位	病気の悩み・影響(統合失調症)			
4位	病気の悩み・影響(その他の精神疾患)			
5位	身体障害の悩み			
6位	病気の悩み(アルコール依存症)			
7位	病気の悩み・影響(薬物乱用)			

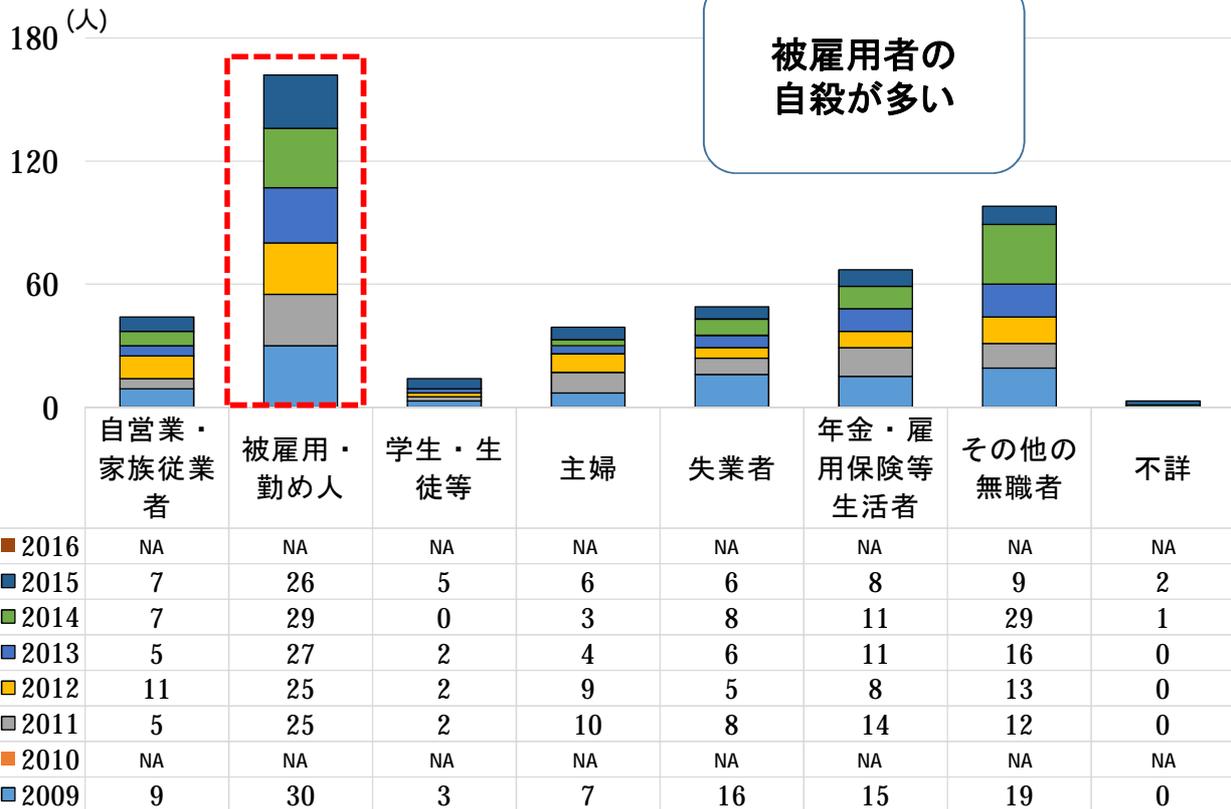
警察庁「自殺統計」より 厚生労働省自殺対策推進室作成

健康問題の内訳の大半は、「うつ病」や「身体の病気」に関する悩み

客観的データから見た課題 5

図11

郡山市における自殺者(過去8年間)の職業

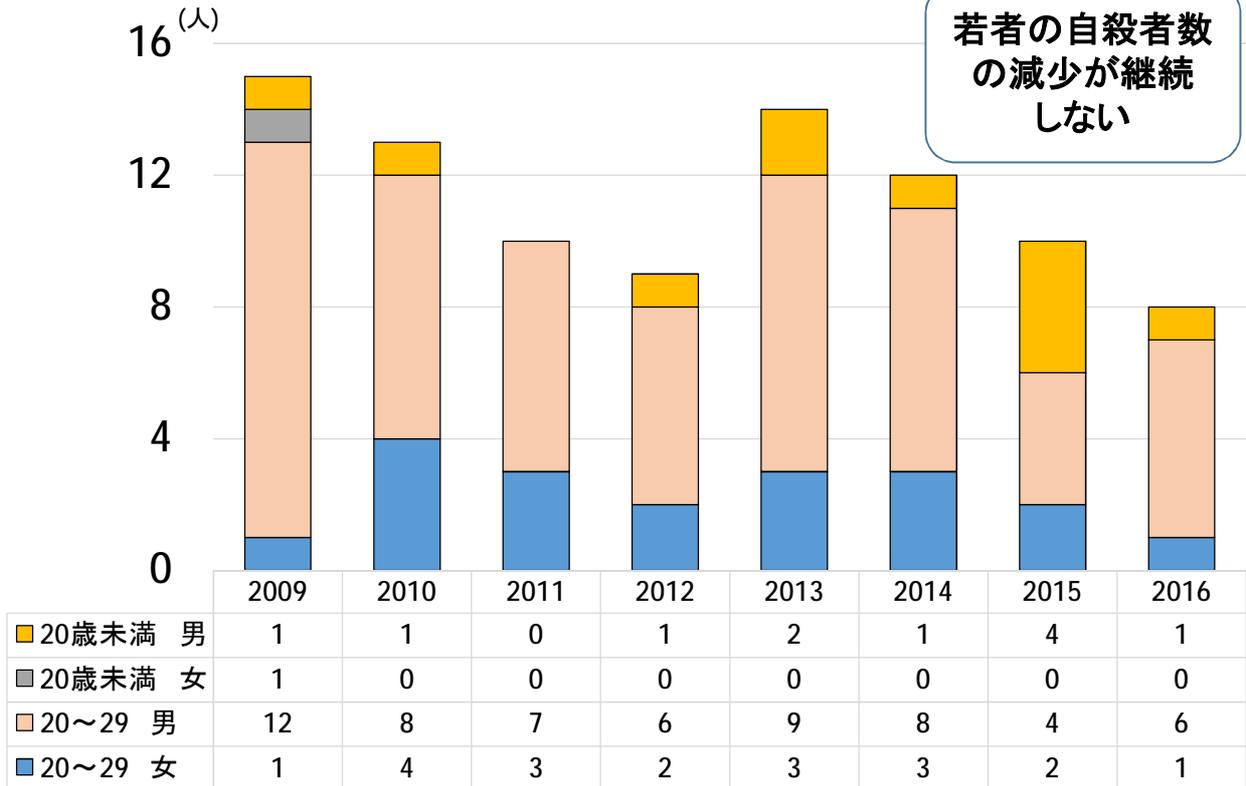


内閣府「自殺の基礎資料」より ※「自殺日」「住居地」により集計

客観的データから見た課題 6

図12

郡山市の30歳未満の自殺者数の推移



内閣府「自殺の基礎資料」より ※「自殺日」「住居地」により集計

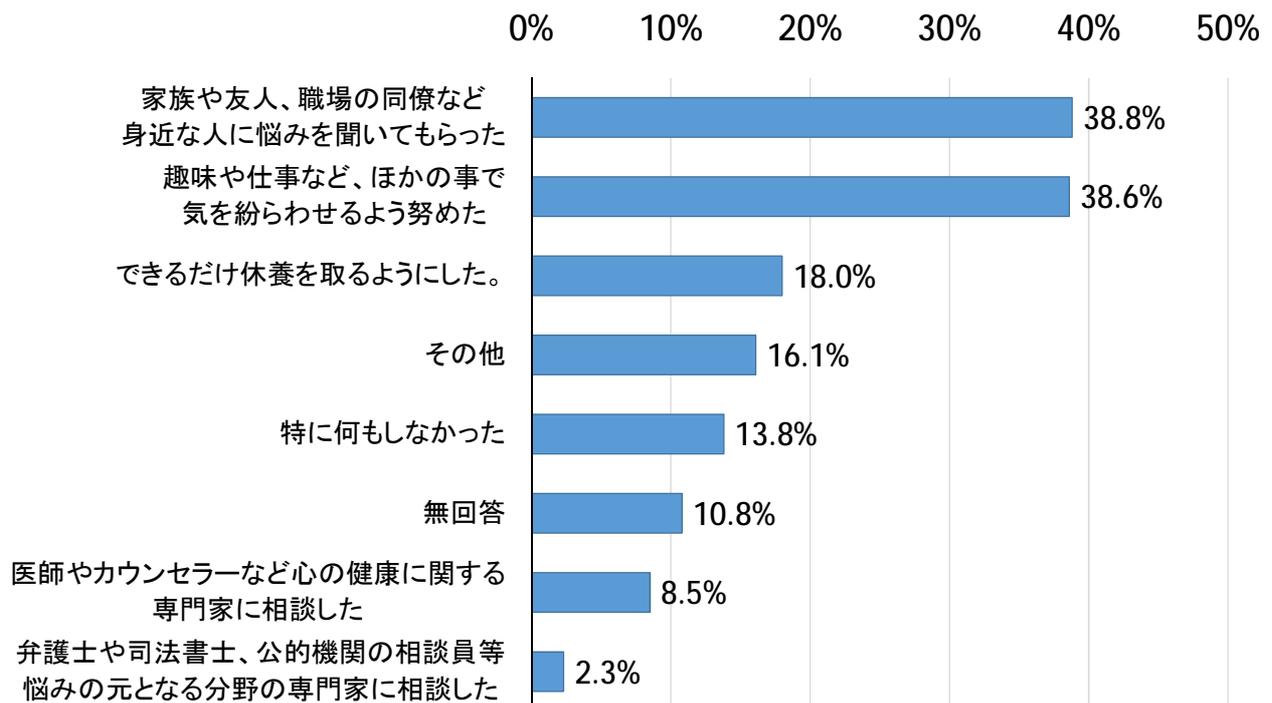
12

客観的データから見た課題 7

図13

自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか

今までに「自殺したいと思ったことがある」と回答のあった472人からの回答(複数選択)



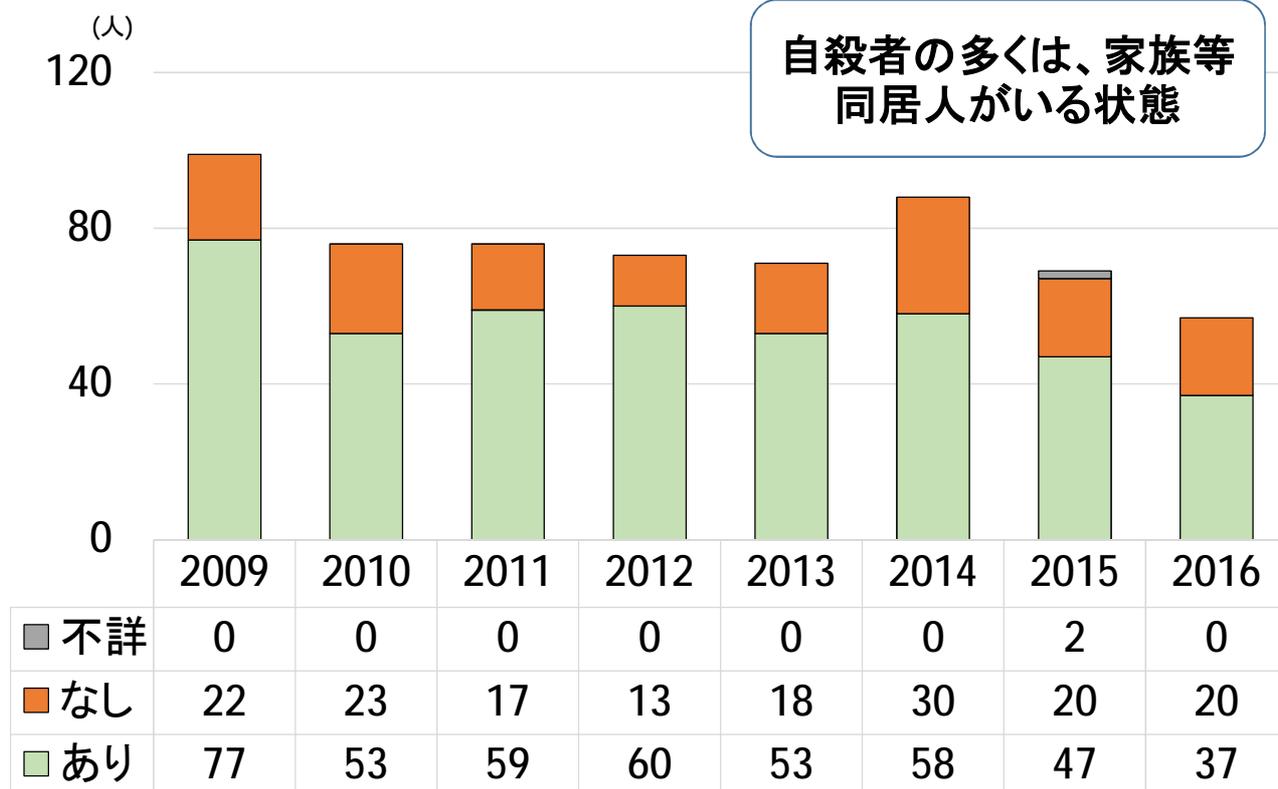
※「地域における自殺の基礎資料(平成26年)」内閣府自殺対策推進室

13

客観的データから見た課題 8

図14

郡山市における自殺者の同居人の有無



内閣府「自殺の基礎資料」より ※「自殺日」「住居地」により集計

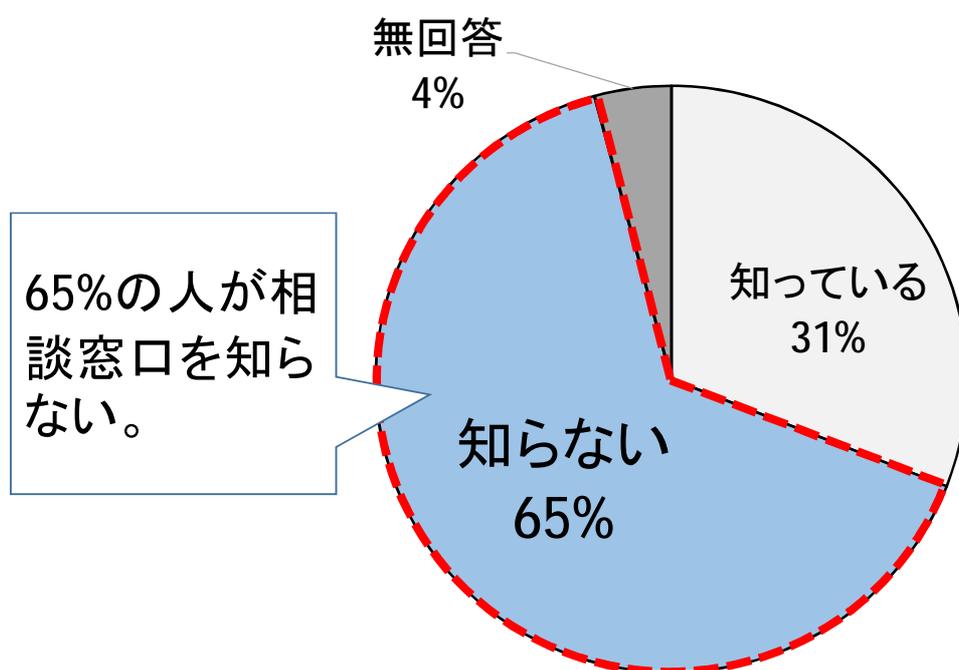
14

客観的データから見た課題 9

図15

外傷サーベイランス委員会との連携で調査

自殺予防に関する相談窓口の認知度(n=2,197)



2016(H28)年度市民意識調査より

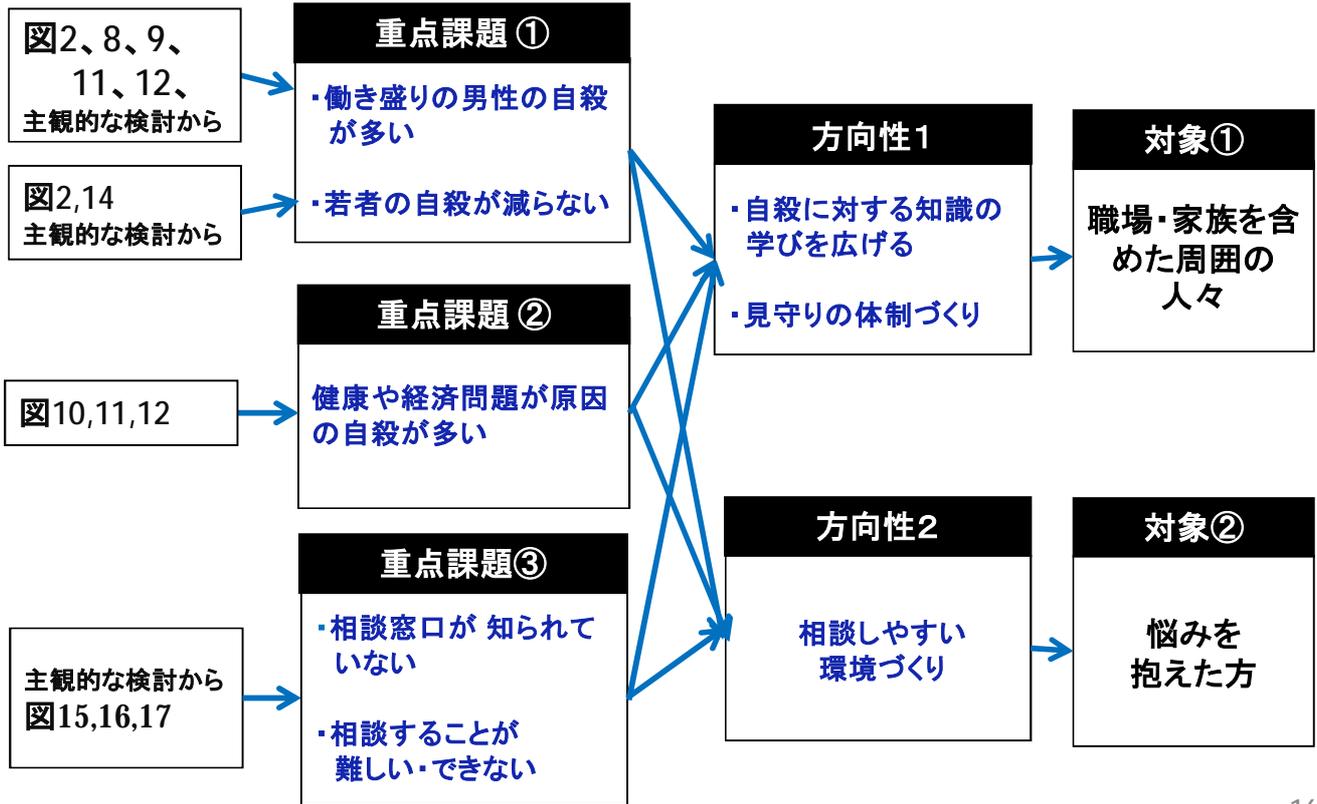
15



課題・方向性の整理

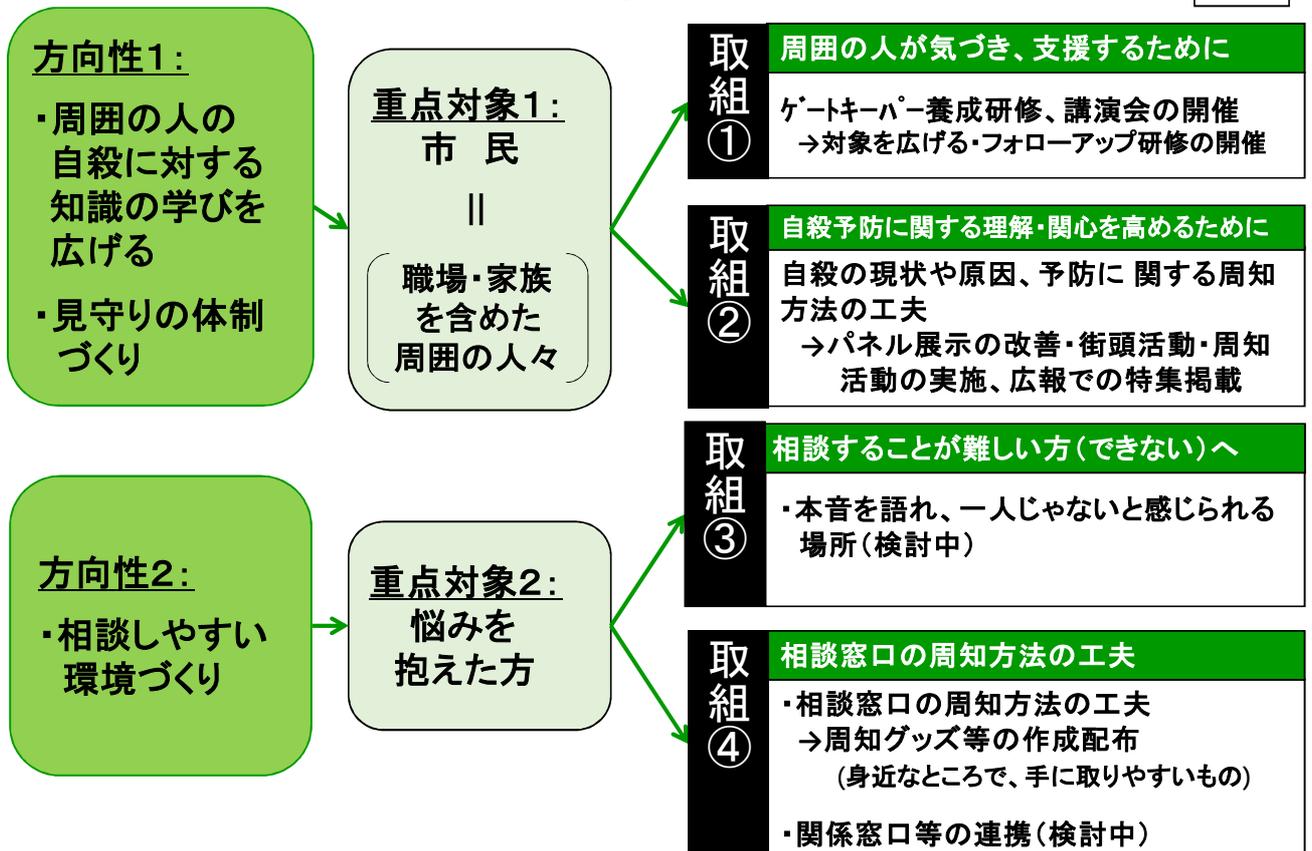


図16



方向性・対象・取組の整理

図17



現在の自殺対策推進のための体制

自殺対策基本法	1998年の自殺者数急増から年間3万人を越える自殺者数が継続した状況への対策として2006年10月施行。国を挙げて総合的かつ計画的に自殺対策を推進するために制定。2016年4月一部改正。
自殺総合対策大綱	政府が推進する自殺対策の指針。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す (平成29年7月25日に新たな大綱が閣議決定される)
福島県自殺対策推進行動計画	5つの柱に基づいた施策の推進 1) 調査研究の実施 2) 未然防止のための取り組み 3) 自殺発生時の危機対応のための取り組み 4) 自殺発生後の対応のための取り組み 5) 関係者への支援・協力
郡山市の自殺対策	・市の自殺対策に関する計画を策定予定 (自殺対策基本法が2016年4月に改正となり、内容に盛り込まれた) ・郡山市自殺対策基本条例(2017年9月施行) ・セーフコミュニティ自殺予防対策委員会

18

現在の既存の取組

図18

	国	県	市	地域	
重点課題① ・働き盛りの男性の自殺が多い ・若者の自殺が減らない 重点課題② 健康や経済問題が原因の自殺が多い	電話・来所相談 ◎国・県・市・民間(全国・地域)各機関・団体において 悩み全般・こころ・労働・犯罪・暴力・法律・人権・消費生活・子ども・DV・医療・ひきこもり他	ストレスチェック 実施の推進	講演会・講座(心の健康・自殺予防等に関する) ゲートキーパー養成研修・自殺予防講演会 パネル展示・成人式心の健康等に関するパンフレットの配布	既存1 既存2	
	自殺予防週間(9月)・自殺対策強化月間(3月)	自殺対策強化月間(9月・3月)	・LGBTや発達障害に関する講演会(H29) ・医師を対象とした講演会・アンケート調査実施予定(H29)	訪問事業(保健師) 家族教室(うつ・ひきこもり・統合失調症他)	自助グループ活動(アルコール・ギャンブル・自死遺族)
	アルコール談話会	各機関から相談窓口周知用リーフレット等の作成・配布	各機関から相談窓口周知用リーフレット等の作成・配布	相談窓口周知用リーフレット等の作成・配布 ゲートキーパー養成研修や市関係窓口、パネル展示で	各自助グループの活動紹介・相談対応等のリーフレットの作成・配布
重点課題③ ・相談窓口が知られていない ・相談することが難しい(できない)	各機関から相談窓口周知用リーフレット等の作成・配布	各機関から相談窓口周知用リーフレット等の作成・配布	相談窓口周知用リーフレット等の作成・配布 ゲートキーパー養成研修や市関係窓口、パネル展示で	各自助グループの活動紹介・相談対応等のリーフレットの作成・配布	

19

既存の取組の例 1

こころの健康相談

目的

精神的に悩みを持つ方や精神障害者及び家族等の相談に応じ、問題の解決や市民の精神的健康の保持増進、精神疾患等の早期発見を図る。

こころの健康相談		開催・対応	実績 (2016年)
来所相談	精神科医による相談	予約制(一人約1時間) 月2名～4名の相談	36人
	臨床心理士による相談	予約制(一人約1時間) 月4名～6名の相談	51人
電話相談	精神保健福祉士による相談	毎週水曜日 9時～16時	199人
保健師による相談(電話・来所)		随時対応	(延)2,629人【電話】 (延)394人【来所】

相談内容の例

最近、父の暴力がある。精神的な疾患か。

娘の不登校、ひきこもりをどうしたらよいか。

妻がうつ病。どう接したらよいか。ストレスがたまる。

姉からメール等で攻撃を受ける。対応の仕方や精神的な病気なのか相談したい。

体調不良が続く。よくなるしない……。

姑との関係がうまくいかない。自分の心の持ち方について聞きたい。

20

既存の取組の例 2

うつ病家族教室

目的

うつ病の家族が、うつ病についての正しい知識、具体的な関わり方などを理解し、互いに情報交換を行うなどにより、家族の不安の軽減と精神的健康の保持増進を図る

参加者からの感想

グループの話し合いで、皆の本音が聞けてよかった。

自分が体調を崩し、リハビリしながら気分が沈んでいたところ、本当に良い体験でした。

まず、自分が健康な心と身体で接しなければと思いました。

本人が一番つらいことがわかり、寄り添っていきたい。

…等

<2016年の教室内容>

実績	2015年	2016年
参加実人数	21人	19人
内 容		
1回目	・医師の講話 「うつ病の症状と治療について ～うつ病ってどんな病気?～」 ・グループワーク	
2回目	・臨床心理士の講話 「家族の役割と接し方 ～家族のかかわり方～」	
3回目	・精神保健福祉士の講話 「社会資源の活用について ～安心して生活するために～」 ・グループワーク	
4回目	・講話・実技 「笑い体操でリフレッシュ！」	

21

方向性1 周囲の人の自殺に対する知識の学びを広げる・見守りの体制づくり

拡充 **取組① ゲートキーパー養成研修・自殺予防講演会の実施**

【周囲の方が気づき、支援するための対策】

概要

自殺予防について理解し、悩みを抱え、自殺に追い込まれる方の支援者となる人材を養成するための研修会・講演会の拡充開催。

実施主体

郡山市・自殺予防対策委員会

受講団体等

- ・一般市民
- ・理容師、鍼・灸・マッサージ師、中小企業等の民間団体
- ・民生委員ほか地区組織団体等
- ・小中学校教員等
- ・訪問介護ヘルパーほか保健福祉関係職
- ・市職員

活動内容

- ・若年層のゲートキーパーの必要性を提案
- ・フォローアップの必要性の提案
- ・受講対象を広げ開催することを提案

SCをはじめてからの変化

- ・H28から、小中学校の管理職、養護教諭・保健主事を対象に各年2回、自殺予防講演会を開催。
- ・H28から一般市民の研修会の開催が2回に増える。
- ・H28からフォローアップ研修を開催。



22

取組検討の話し合いの過程

方向性1

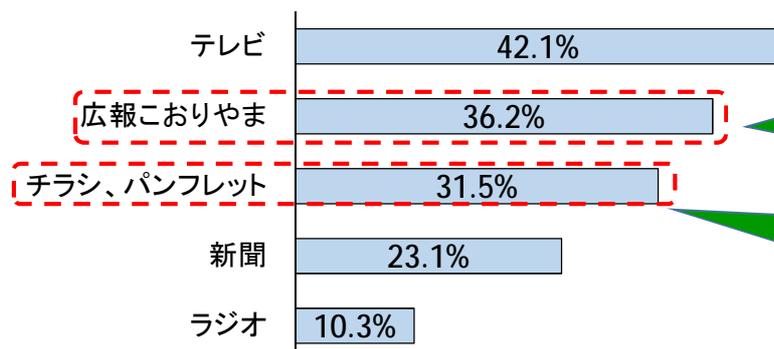
取組②:自殺の現状や原因、予防に関する周知方法の工夫

自殺についてわかってもらう、関心を持ってもらう必要があるとの意見から取組を検討。

- ・平日日中の研修会に参加できる人は限られる。対象が広がりにくい。
- ・自殺者数の多い、若年層や働き盛りの年代の男性を対象とするにはどんな方法がいいのか。…等

自殺予防の相談窓口をどの情報から知りましたか？(n=680 複数選択)

※上位5つのみ抜粋 0% 10% 20% 30% 40% 50%



広報を見ている人が多い！
↓
特集を組んだら、効果があるのでは？

チラシを街頭活動で配るのはどうだろう！

2016(H28)年度市民意識調査より

23

方向性1 周囲の人の自殺に対する知識の学びを広げる・見守りの体制づくり

新規 取組② 自殺予防キャンペーン 【自殺予防の理解・関心を高めるための対策】

概要

自殺予防の啓発を目的とした街頭活動・周知活動を、民間団体等との協働で実施する。(9月の自殺対策強化月間等に合わせた事業)

実施主体

自殺予防対策委員会・郡山市
福島県理容生活衛生同業組合郡山支部
郡山地区ハイヤータクシー協同組合
関係団体1ヶ所・郡山市議会議員有志



対象

郡山市民等
(通勤通学・タクシー利用の方)



24

方向性1 周囲の人の自殺に対する知識の学びを広げる・見守りの体制づくり

新規 取組② 自殺予防キャンペーン 【自殺予防の理解・関心を高めるための対策】

活動内容

- ①配布チラシの内容を検討、作成
- ②2017. 9. 11郡山駅前広場で街頭活動を実施。
参加者:46名 時間:7時30分～8時30分
配布物:2,500枚
- ③2017. 9. 11～9. 30 組合を通じてタクシー車両にチラシの配置を依頼し、タクシー利用者へ配布。
協力タクシー約500台
配置枚数 15,000枚



SCをはじめてからの変化

- ・民間団体等との協働で、街頭活動及びタクシー車両における周知活動を実施。



25

方向性1 周囲の人の自殺に対する知識の学びを広げる・見守りの体制づくり

新規 取組② 自殺予防の特集を市広報紙に掲載

【自殺予防の理解・関心を高めるための対策】

概要

自殺の現状や、自殺予防についての正しい知識等を広報に掲載し、市民の自殺予防についての関心を高める。

実施主体

郡山市・自殺予防対策委員会

対象

郡山市民

活動内容

- ①広報で、自殺予防の特集掲載について提案。
- ②皆で自殺予防を考える必要性を感じてもらえる内容など提案。内容を打ち合わせる。
- ③広報こおりやま9月号 各戸119,570部配布。



SCをはじめてからの変化

- ・広報こおりやま9月号に特集が掲載された。
- ・広報での特集掲載後、自殺予防キャンペーンの様子やパネル展示開催について市の広報番組「週間ピックス」で放送され、TVで市の自殺予防に関する放送あり。

26

方向性1 周囲の人の自殺に対する知識の学びを広げる・見守りの体制づくり

改善 取組② パネル展示の開催

【自殺予防の理解・関心を高めるための対策】

概要

9月、3月の自殺対策強化月間等に合わせ、自殺との関連が強く認められる精神疾患に関する正しい知識や、自殺予防についての啓発のため、パネル展示、リーフレット等の配布を行う。

実施主体

郡山市・自殺予防対策委員会

対象

郡山市民等



27

方向性1 周囲の人の自殺に対する知識の学びを広げる・見守りの体制づくり

改善 **取組② パネル展示の開催** 【自殺予防の理解・関心を高めるための対策】

活動内容

- ①「郡山市の自殺の現状」など、これまで展示のなかった内容の掲示を提案し、掲示物を作成。
- ②自然に見てもらえる展示の工夫（タブー視してしまう「自殺」）
 - ・歩行中に見てもらえるような展示の仕方
 - ・イベントとのタイアップを提案。

SCをはじめてからの変化

- ・郡山市の「自殺の現状」や「ゲートキーパー」の説明内容が展示物に加わる。
- ・パネルの前を行き来できるような展示方法へ変更。
- ・保健福祉フェスティバル他にタイアップし、パネル展示を開催。



28

検討中の取組について 2

方向性2 相談しやすい環境づくり

取組③：相談することが難しい方(できない)への対策

●(検討中)本音を語れ、一人じゃないと感じられる場所を

家族にも相談できない人には、このような場所が必要ではないか

「自殺予防」を掲げた場所では、来る人がいないのでは

「傾聴サロン」なら拒否感はない。

その人の居場所になる場所が多様にあるといい。

趣味の集まりや塾がそんな役割を担っているところもある。

●(検討中)「相談すること」の、ハードルを下げる

相談窓口がすぐわかることも、「相談しやすくすること」→ 取組④

周囲に心配をかけない、弱音を吐かないことを良しとする日本の価値観 → 相談しにくいのでは？

学校で「相談してもいいんだ」という教育ができればいい。

「話すこと、相談すること」が大切だと皆が改めて知る必要がある。

29

方向性2 相談しやすい環境づくり

改善 **取組④ 相談窓口の周知方法の工夫**

概要

市民への相談窓口周知のため、パネル展示会場や各関係窓口において相談窓口周知用リーフレット等の配布を行う。

実施主体

郡山市、自殺予防対策委員会

活動内容

①市民がリーフレットを手にしやすい工夫の提案(手に取りやすい形態、身近な所で配布)

②2016,2017年の交通安全関係街頭活動への参加

・配布物 相談窓口周知用チラシ 1,100枚

③カードタイプ窓口周知用リーフレットを、511ヶ所(2016)で配布



SCをはじめてからの変化

- ・街頭活動にて窓口周知チラシを配布
- ・カードタイプの相談窓口周知用リーフレットを作成・配布

※市窓口だけでなく、理容店・美容店・薬局・コンビニエンスストア等の協力店舗・窓口を通じ、配布。



30

検討中の取組について 3

方向性2 相談しやすい環境づくり

取組④: 相談窓口の周知方法の工夫

・(検討中)関係窓口等の連携

郡山市保健所を
ご紹介します



各相談窓口などの
連携をすすめることで、
スムーズな相談が
受けられるようになるの
では？

郡山市保健所の
〇〇さんですか



31

重点課題

- ①働き盛りの男性の自殺が多く、若者の自殺が減らない
- ②健康や経済問題が原因の自殺が多い
- ③相談窓口が知られていない・相談することが難しい(できない)

方向性① 周囲の人の自殺に対する知識の学びを広げ・見守りの体制づくり

取組		①ゲートキーパー養成研修等の開催	②街頭キャンペーンの実施	②パネル展示の開催	②広報への掲載
活動指標		1 研修会等の開催数 7回→8回(2017予定) 2 受講者数 420人(2015) 433人(2016)	1 開催回数 0回→1回(2017) 2 チラシ配布数 0→2,500枚	開催回数 年2回→5回 ・交通安全市民大会 ・総合防災訓練 ・自殺対策強化月間	市広報の配布冊数 0冊 →119,570冊
成果指標	短期	ゲートキーパーの人数(増加) 累計1,822人(2016)	開催回数 配布人数(増加) 同上	開催回数(増加) 同上	配布冊数 同上
	中期				
	長期	自殺による死亡者数(減少) <人口動態統計、自殺の基礎資料より>			

32

重点課題

- ①働き盛りの男性の自殺が多く、若者の自殺が減らない
- ②健康や経済問題が原因の自殺が多い
- ③相談窓口が知られていない・相談することが難しい(できない)

方向性② 相談しやすい環境づくり

取組		④相談窓口の周知方法の改善	
活動指標		カードリーフレット配置箇所 0→511箇所(2016)	街頭でのチラシ等配布回数 0→1回(2016、2017)
成果指標	短期	カードリーフレットの配置箇所数	同上
	中期	街頭でのチラシ配布回数(増加)	同上
	長期	自殺による死亡者数(減少) <人口動態統計、自殺の基礎資料より>	

33

現在実施中の取組と今後の方向性

図19

重点課題	現在の到達点	今後の方向性
<p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> 働き盛りの男性の自殺が多い 若者の自殺が減少しない 	<ul style="list-style-type: none"> ●ゲートキーパ養成研修・自殺予防講演会 <ul style="list-style-type: none"> ・小中学校教員等を対象に年2回開催。 ・市民を対象に年2回開催。 ・フォローアップ研修を開催。 ●街頭キャンペーンの実施(自殺予防強化月間) <ul style="list-style-type: none"> ・9月に他団体協働で、駅前にて実施。 ・タクシー組合を通じて、タクシー車両でチラシを配置 	<ul style="list-style-type: none"> ・実施内容について評価を行う。 ・街頭キャンペーンは今後の実施について検討。 ・広報特集掲載については、掲載内容等について協力支援していく。
<p>②</p> <p>健康問題や経済生活問題が原因の自殺が多い</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●広報での自殺予防特集掲載 <ul style="list-style-type: none"> ・広報こおりやま9月号に特集掲載。 ・広報番組2回のほか、2箇所のTV局で放送。 ●パネル展示 <ul style="list-style-type: none"> ・市の自殺の現状等を掲示し、5回開催予定。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パネル展示について、タイアップできるイベント等を探し、展示する。 ・検討中の取り組みについて話し合いを進める
<p>③</p> <ul style="list-style-type: none"> 相談窓口が知られていない 相談することが難しい(できない) 	<ul style="list-style-type: none"> ●相談窓口周知方法の改善 <ul style="list-style-type: none"> ・カードリーフレットを作成し、511箇所に配置、配布 ・交通安全イベントの街頭活動において、窓口周知用チラシ等を配布(2016、2017実施) 	<ul style="list-style-type: none"> ・実施内容について評価を行う。 ・カードリーフレットの配置場所をさらに広げるため検討を行う。 ・検討中の取り組みについて話し合いを進める。



ご清聴ありがとうございました。

