

# 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



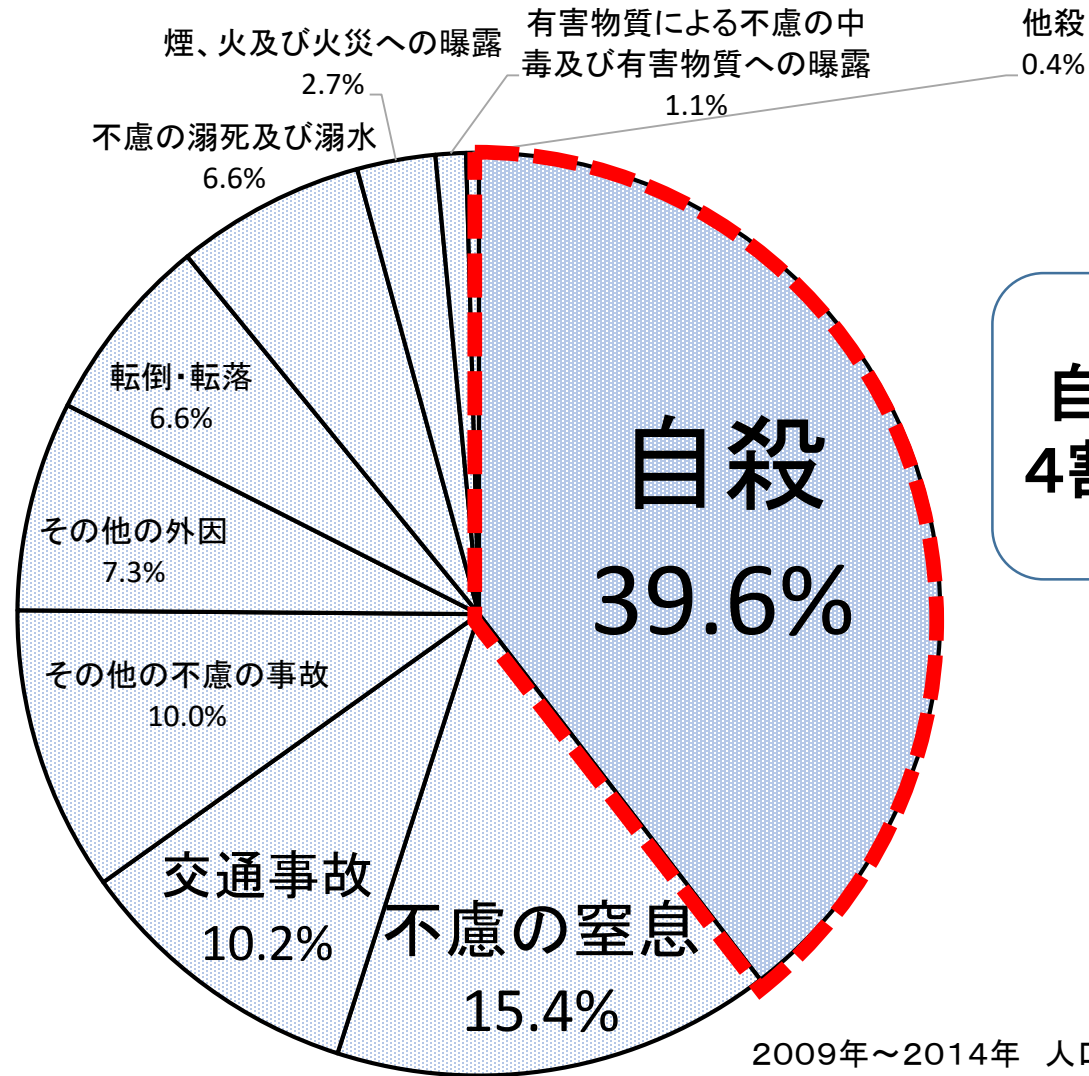
報告者 委員長 若月 ちよ

1. 対策委員会を設置した背景
2. データ(統計・地域診断)からみた課題の抽出
3. 課題を踏まえた取り組みの検討
4. 具体的な取り組み
5. これからの対策と展望

# 自殺予防対策委員会設置の背景 1

郡山市の2009～2014年までの外的要因の死因割合(n=1,130)

図1



自殺がおよそ  
4割を占める！

2009年～2014年 人口動態統計(死因帳票)より郡山市が作成

# 自殺予防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

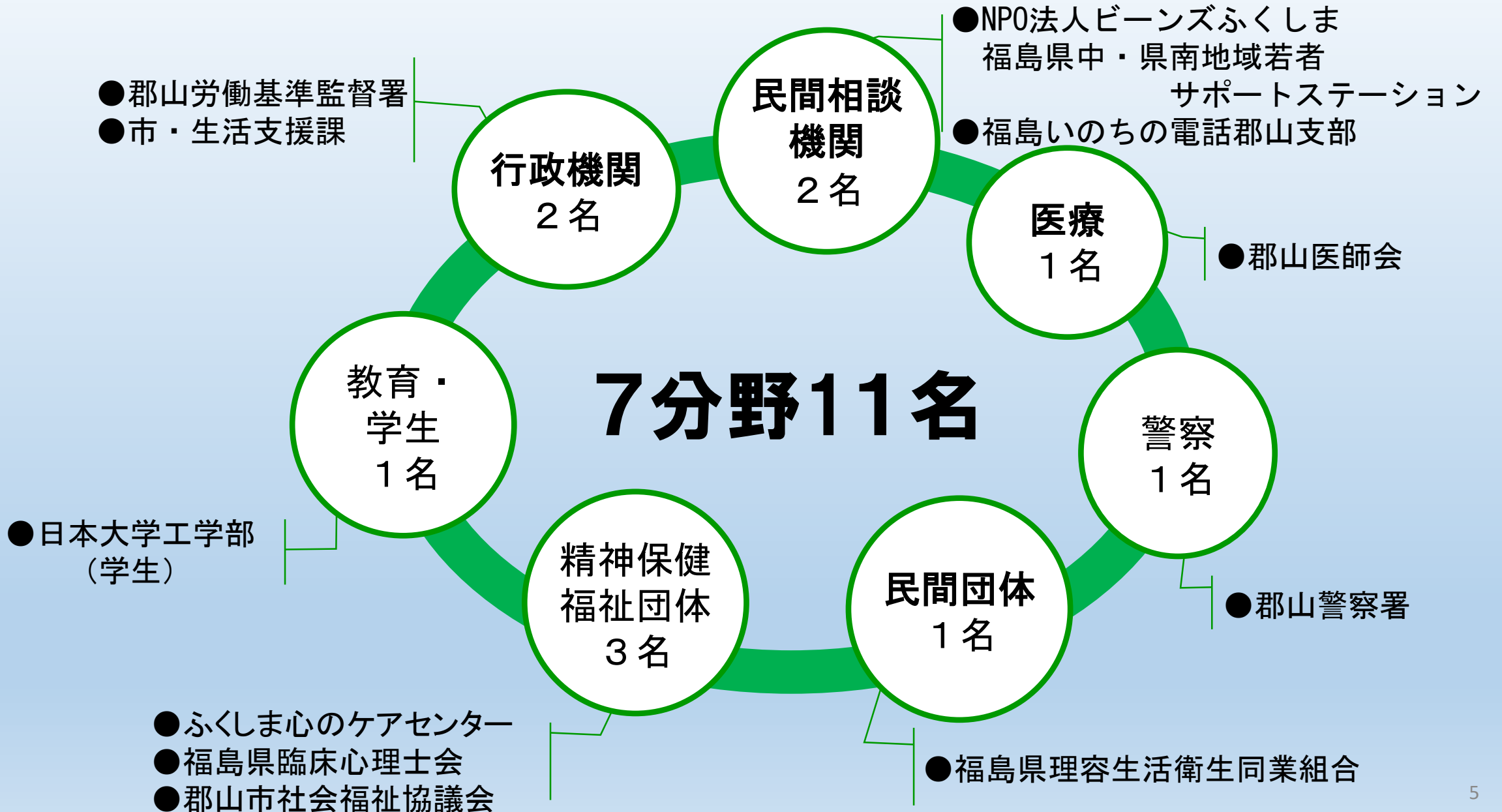
図2

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

# 現在の自殺予防対策委員会の構成

図3



# 自殺予防対策委員会の活動経過

さらなる自殺予防対策の推進

データの共有

市の自殺対策

委員会との連携

自殺予防パネル展



新規リーフレット



自殺予防街頭キャンペーン

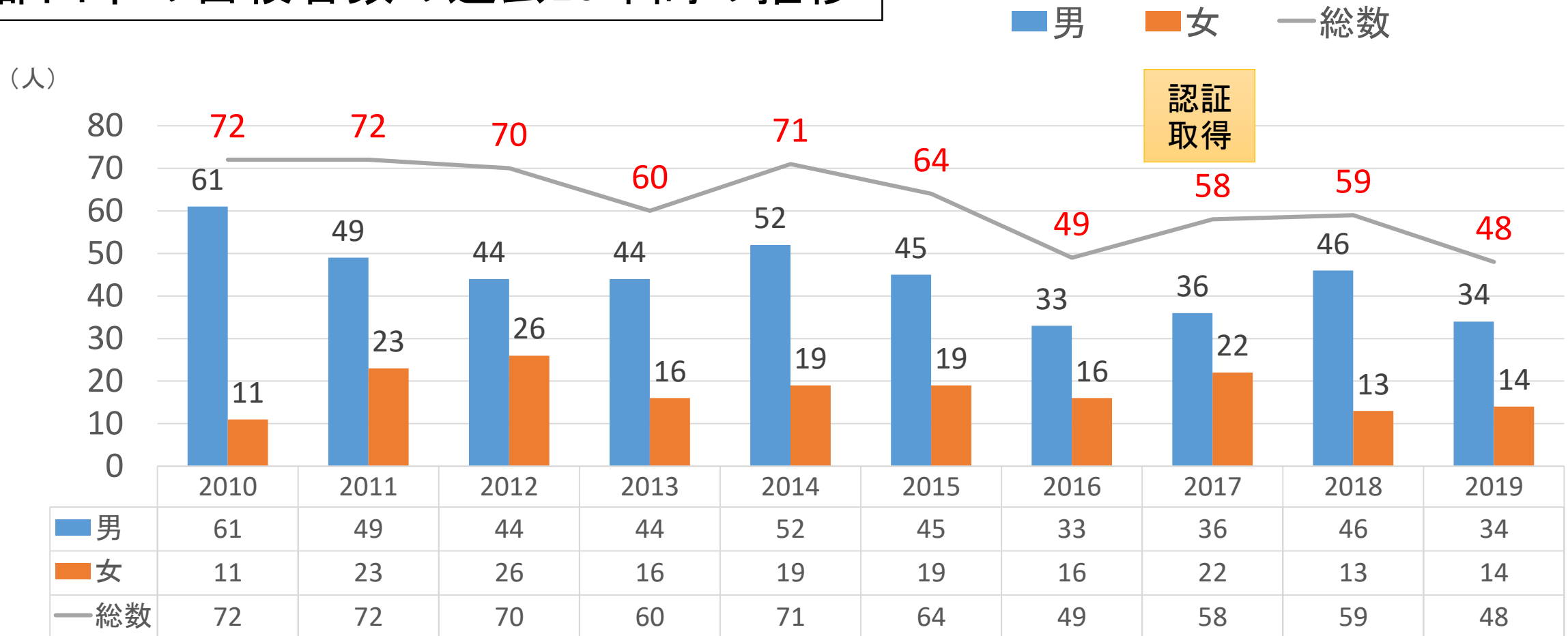


ゲートキーパー養成研修



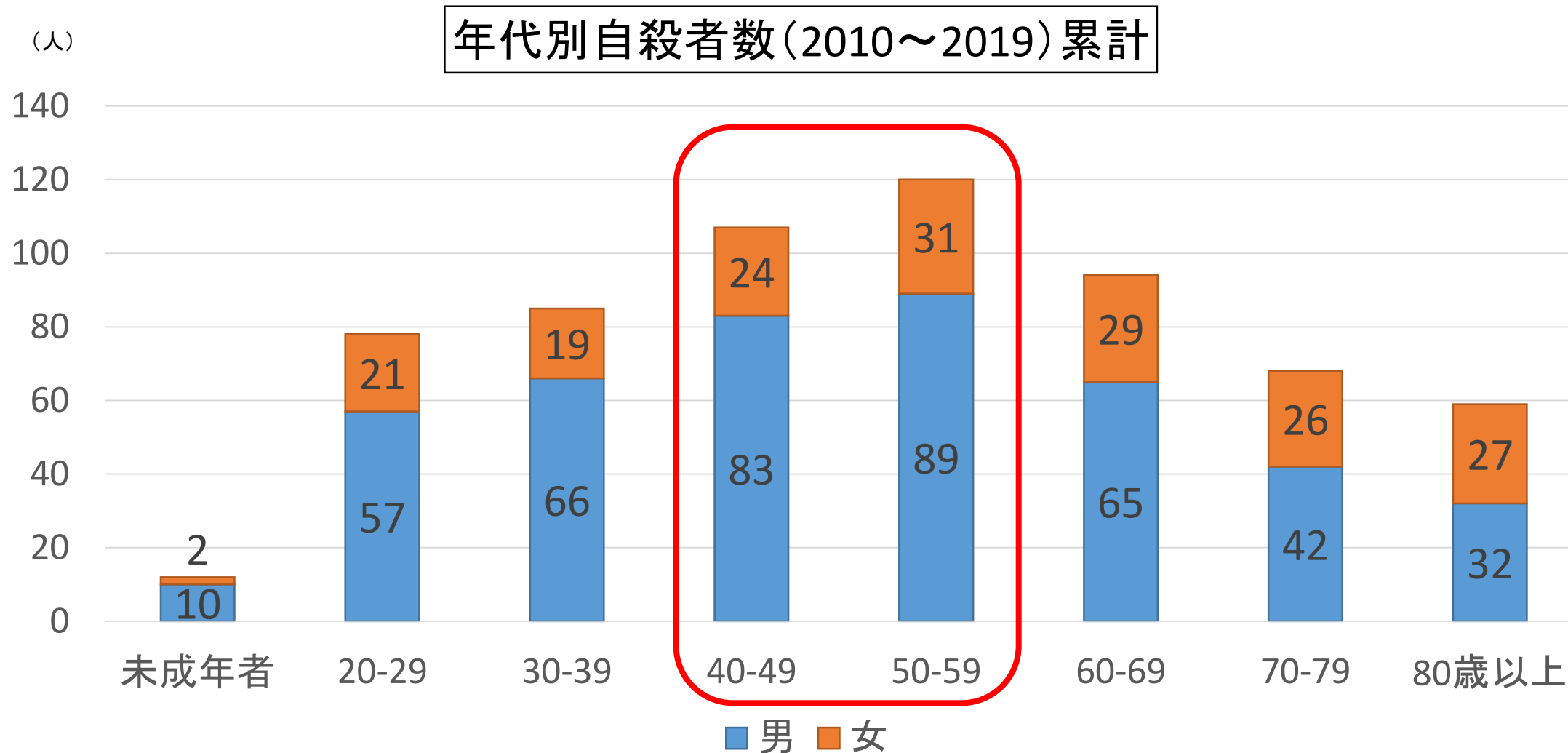
# データ(統計)から見た課題の抽出①

## 郡山市の自殺者数の過去10年間の推移



- 自殺者数は年々減少傾向であり、2019年は、過去10年間で最も少ない。男性の自殺者数は、女性の2.4倍であった。

# データ(統計)から見た課題の抽出③

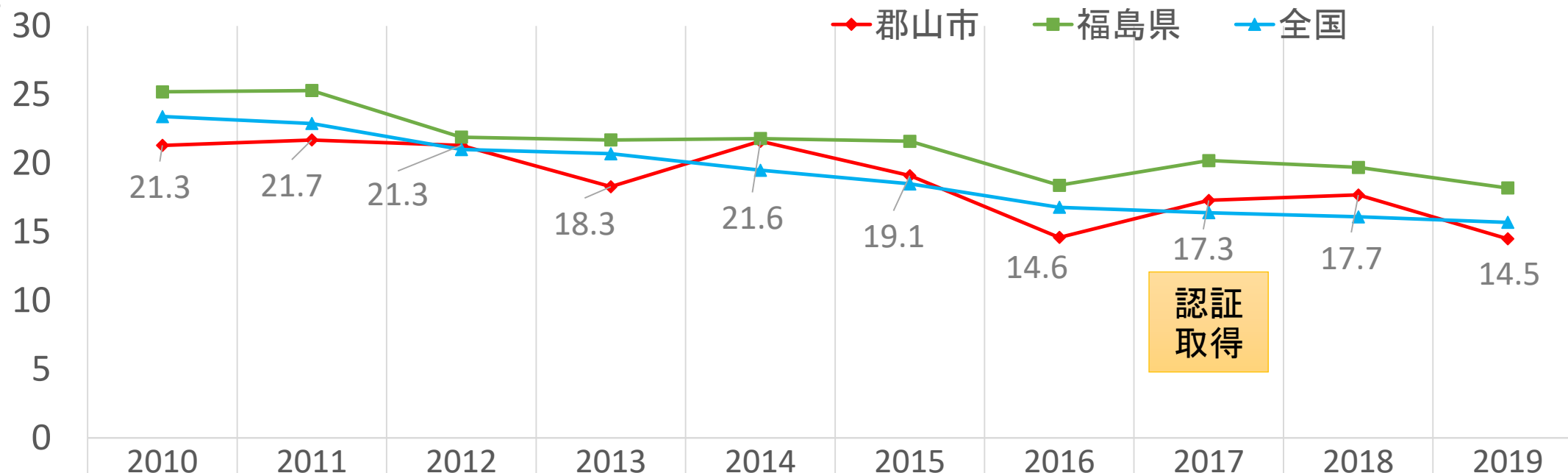


- 自殺が多いのは「40代から50代の男性」



## 郡山市・福島県・全国の過去10年間の自殺死亡率の推移

自殺死亡率  
(人口10万対)



認証  
取得

2019年の郡山市の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、過去10年間で最も低い。

# データ(統計)から見た課題の抽出④

郡山市の外的要因による年齢層別死因順(2015~2019)累計

年齢層	1位		2位		3位	
10-19歳	自殺	6人	交通事故	4人	中毒	1人
					溺死・溺水	1人
20-29歳	自殺	28人	交通事故	7人	転倒・転落	2人
30-39歳	自殺	42人	交通事故	4人	溺死・溺水	1人
					窒息	1人
					火災	1人
40-49歳	自殺	52人	交通事故	10人	窒息	2人
					転倒・転落	2人
					溺死・溺水	2人
					中毒	2人
50-59歳	自殺	49人	交通事故	10人	窒息	6人
60-69歳	自殺	39人	交通事故	13人	転倒・転落	11人
					溺死・溺水	11人
					窒息	11人
70-79歳	自殺	33人	窒息	22人	転倒・転落	19人
80-89歳	窒息	54人	転倒・転落	46人	自殺	25人
90歳以上	窒息	32人	転倒・転落	20人	溺死・溺水	8人
全年齢	自殺	278人	窒息	139人	転倒・転落	102人

若い世代で自殺者数が減らない

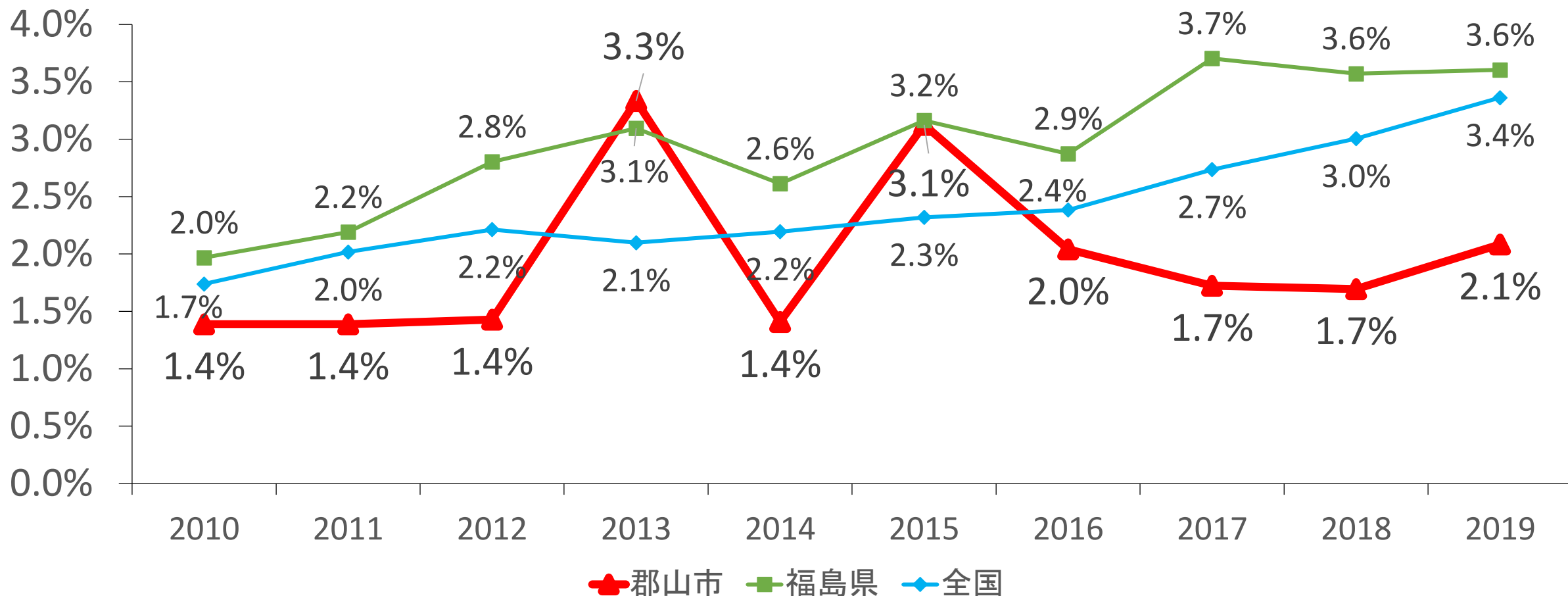
広い年代層で自殺は疾病以外の死因の第1位

60歳以上の高齢者の自殺者数も多い状況

自殺で亡くなる方は交通事故(69人)の約4倍

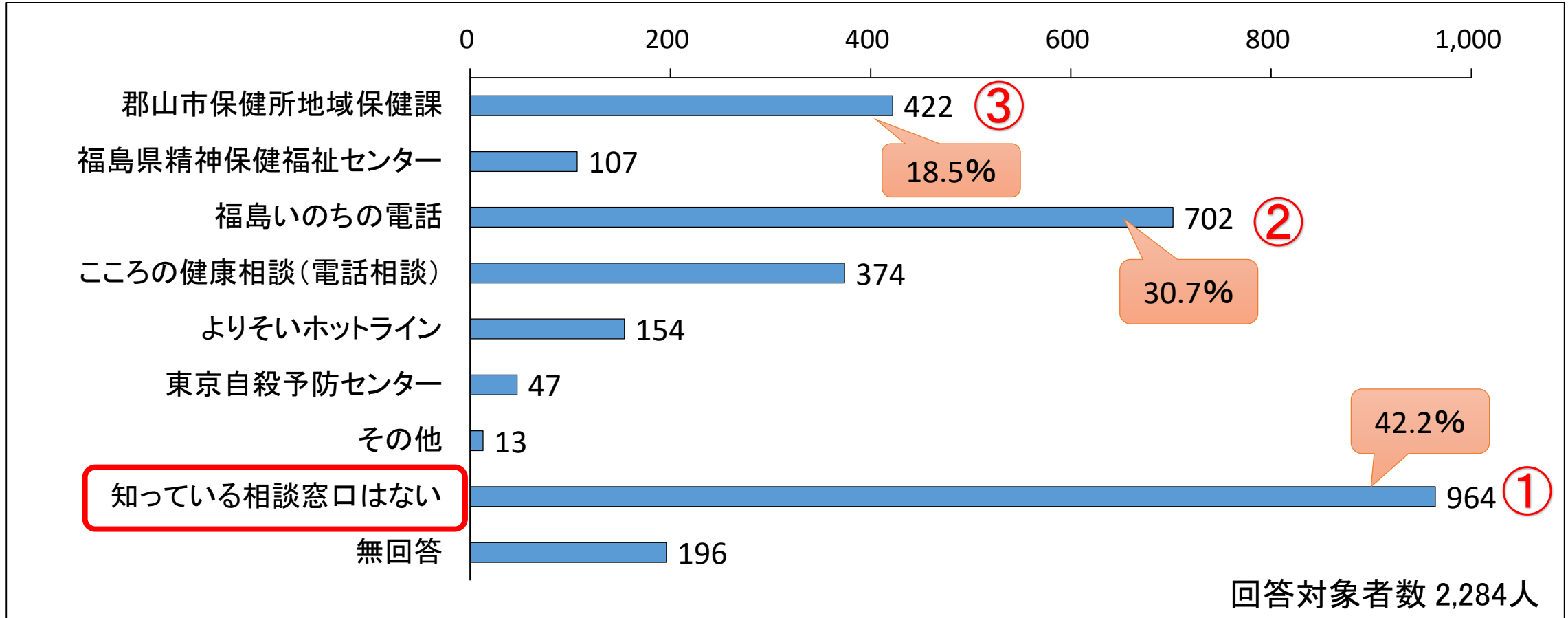
# データ(統計)から見た課題の抽出⑤

自殺者数における未成年者(20歳未満)の自殺率の推移



- 20歳未満の自殺率は郡山市でも緩やかに増加傾向にある。

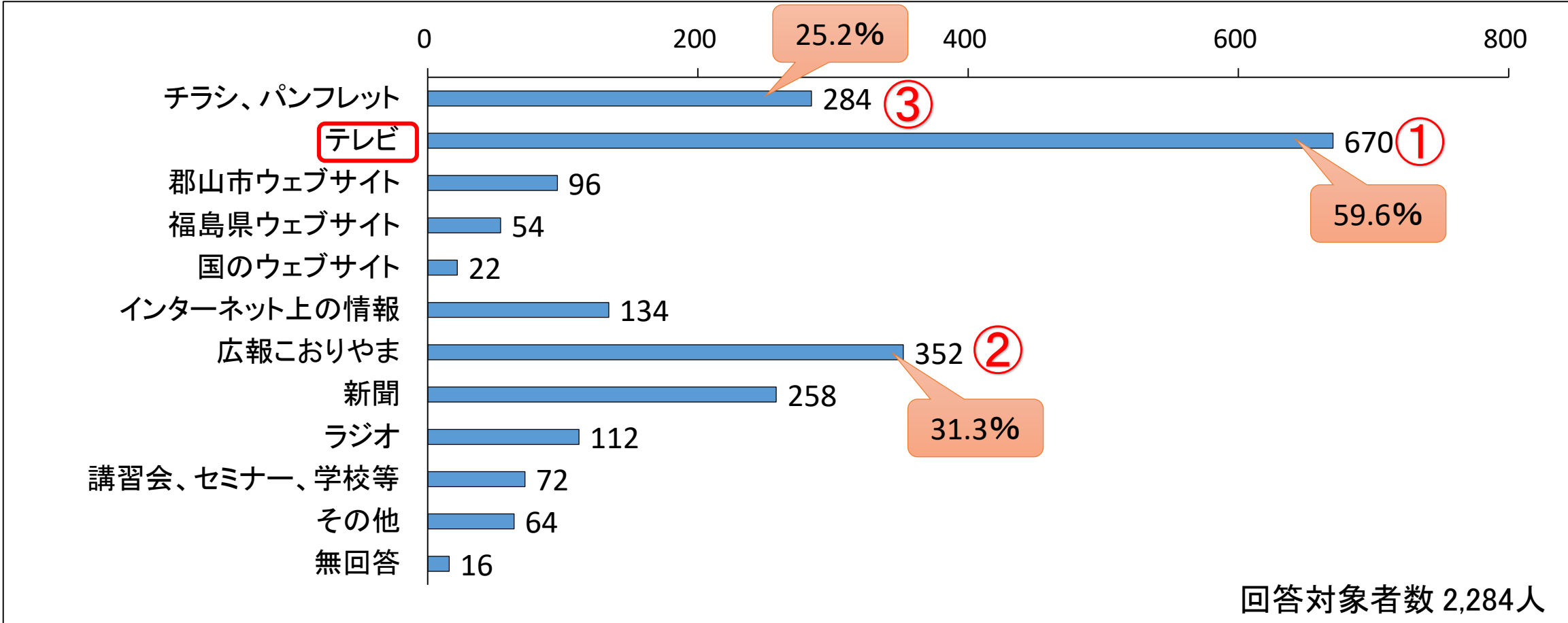
## 自殺予防の相談窓口の認知状況



- 自殺予防の相談窓口は、知られていない。

# データ（地域診断）から見た課題の抽出②

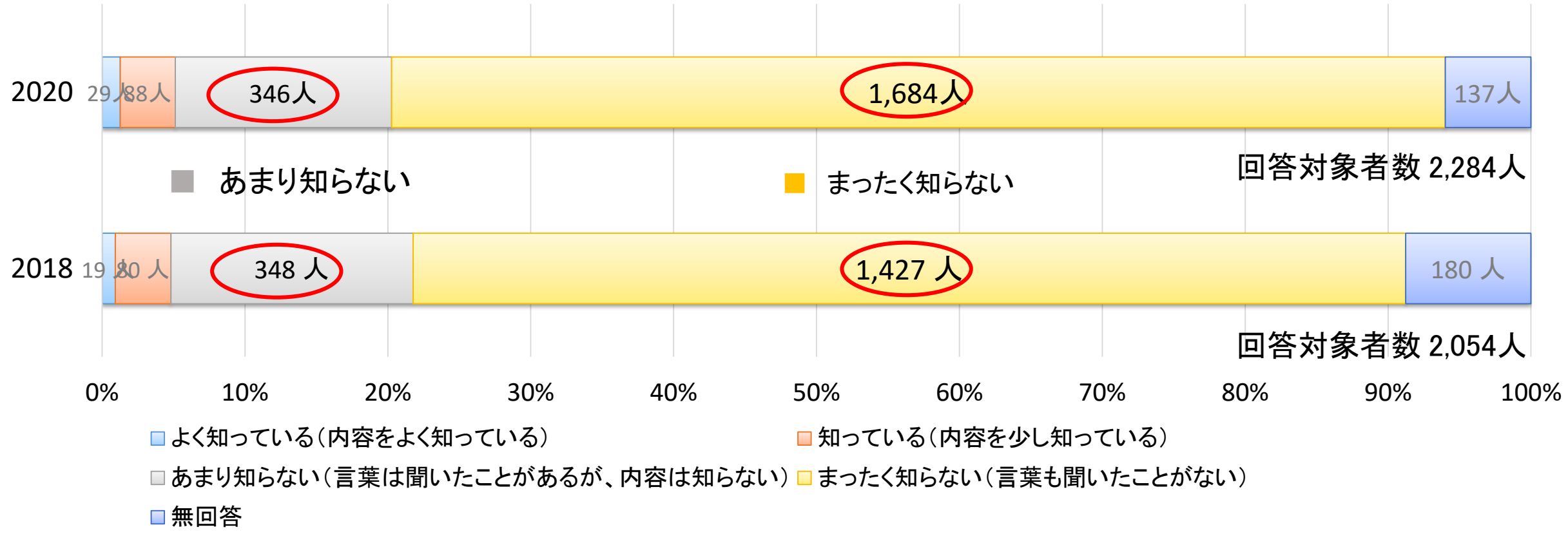
## 自殺予防の相談窓口の情報源



・ 窓口を知るきっかけは、テレビが半数以上である。

# データ（地域診断）から見た課題の抽出③

## ゲートキーパーの認知状況

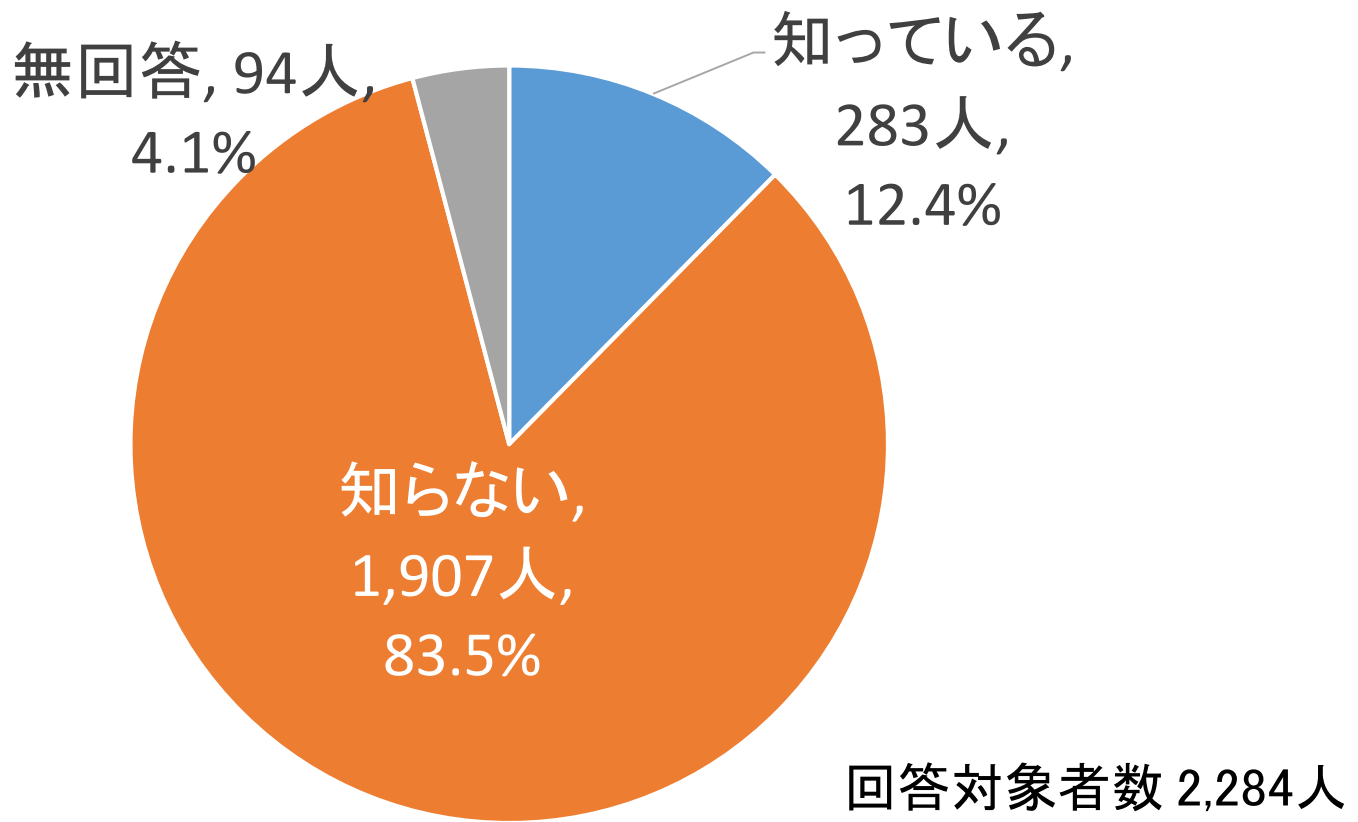


・「まったく知らない（言葉も聞いたことがない）」が73.7%で、過半数を超えている。2年間の経年変化を見ても大きな変化が見られない。

# データ（地域診断）からみた課題の抽出④

## 自殺の現状と認知状況

Q. 郡山市では、病気以外の要因で死因の第1位が自殺であることを知っていますか？



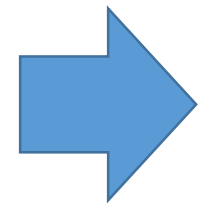
- 「知らない」が83.5%で、ほとんどの方が知らないと回答した。

# データを踏まえた活動指標・成果指標の検討

## 重点課題の変更

### 変更前

1	働き盛りの男性の自殺が多い 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



### 変更後

1	働き盛りの男性の自殺が多い
2	若者の自殺が減らない
3	相談窓口が知られていない

- 活動指標・成果指標を取り組みやすく、分かりやすいシンプルなものに変更。



# 課題を踏まえた活動指標・成果指標の検討

## 一部抜粋

変更前

重点課題	活動指標	短期成果指標	中期成果指標	長期成果指標
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	相談窓口周知カードの配布箇所数	相談窓口周知カードの配布箇所数	短期成果指標に同じ	自殺による死亡者数 (人口動態統計)
	相談窓口周知チラシの街頭配布回数	相談窓口周知チラシの街頭配布回数		



変更後

3 相談窓口が知られていない	街頭キャンペーン等の実施回数	街頭キャンペーン等への協力者数	地域診断で何らかの相談窓口を知っていると回答した人の割合	自殺による死亡者数 (人口動態統計)
	パネル展の開催回数	パネル展等のアンケート回答者数		
	広報こおりやま、市ホームページ等の広報媒体への掲載回数	パネル展等のアンケートで相談窓口を知っていると回答した人の割合		郡山地方広域消防組合の自損行為での救急搬送者数(国表)
	相談窓口の周知リーフレット等の配布箇所数(累計)及び配布枚数(年度ごと)			

# 課題・解決方法・具体的な取り組みの整理

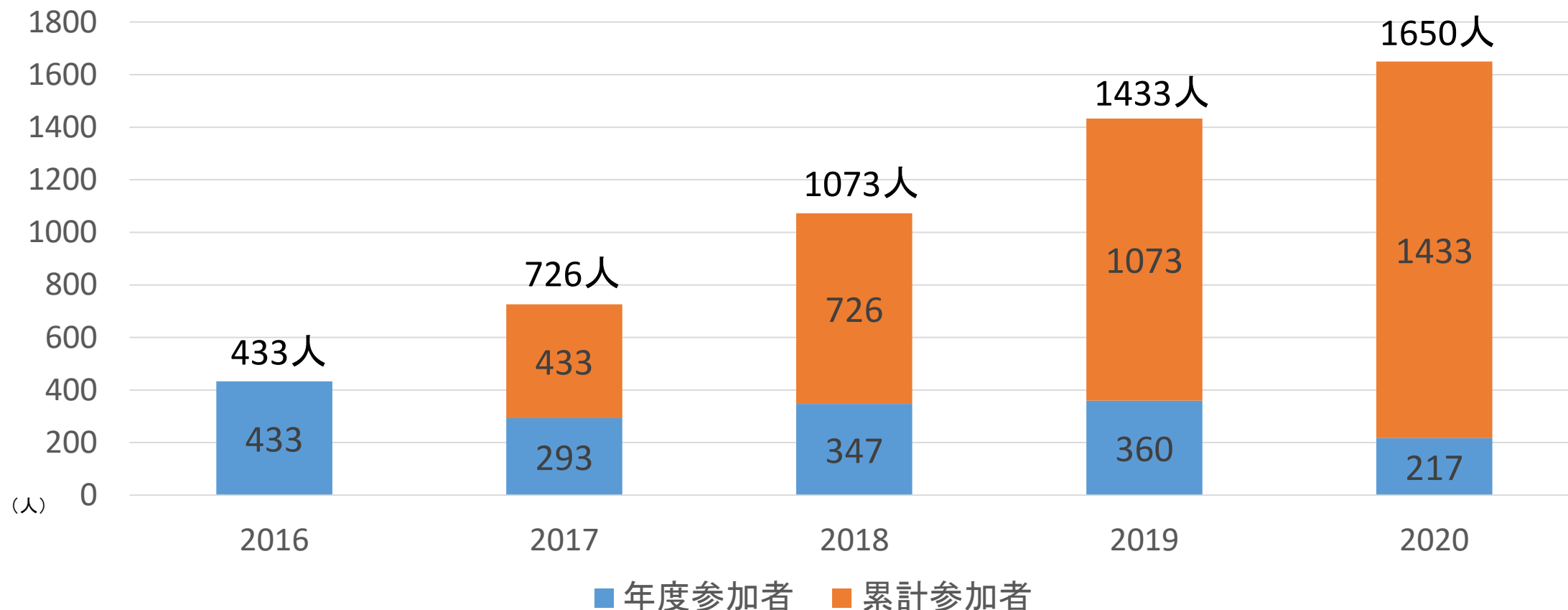
<p>解決すべき課題</p>	<p>働き盛りの男性の自殺が多い</p>	<p>若者の自殺が減らない</p>	<p>相談窓口が知られていない</p>
<p>解決のために必要なこと</p>	<p>○勤労者の男性の変化に気づける人を増やす</p>	<p>○若年層へのメンタルヘルスと自殺予防の啓発</p>	<p>○自殺の現状と相談窓口の更なる周知</p>
<p>取り組み</p>	<p>《①自殺への気づきの促進》</p>	<p>《②若者への積極的な啓発》</p>	<p>《③周知啓発の工夫》</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー養成研修</li> <li>・自殺予防講演会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若年者向けゲートキーパー養成研修</li> <li>・若年層の支援者向け自殺予防講演会</li> <li>・成人の集い、市内大学・専門学校入学者へのリーフレットの配布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・街頭キャンペーン</li> <li>・自殺予防パネル展</li> <li>・市民モニターでの放映</li> <li>・デジタルサイネージの利用</li> <li>・新リーフレットの作成</li> <li>・広報こおりやまでの特集記事掲載</li> </ul>

取組① 気づきの促進～周囲の人が気づき、支援するために～

・ゲートキーパー養成研修及び自殺予防講演会の開催実績

	ゲートキーパー養成研修	開催回数	自殺予防講演会	開催回数
2016	傾聴の仕方など基礎的な研修を開催	7回	—	
2017	新たにフォローアップ研修を開催	6回	LGBTや発達障害の理解、医療機関との連携 など	5回
2018	新たに小中学校の養護教諭向けに開催	6回	未遂者支援、うつ病、ストレスケア対策 など	4回
2019	新たに高校生向けゲートキーパー養成研修を開催	5回	依存症と自殺支援、子供のSOSの出し方研修 など	4回
2020	高校、専門学校、大学の学生向けにゲートキーパー養成研修を開催	5回	コロナ禍での自殺対策、若年者の自殺対策(支援者向けに開催)	2回

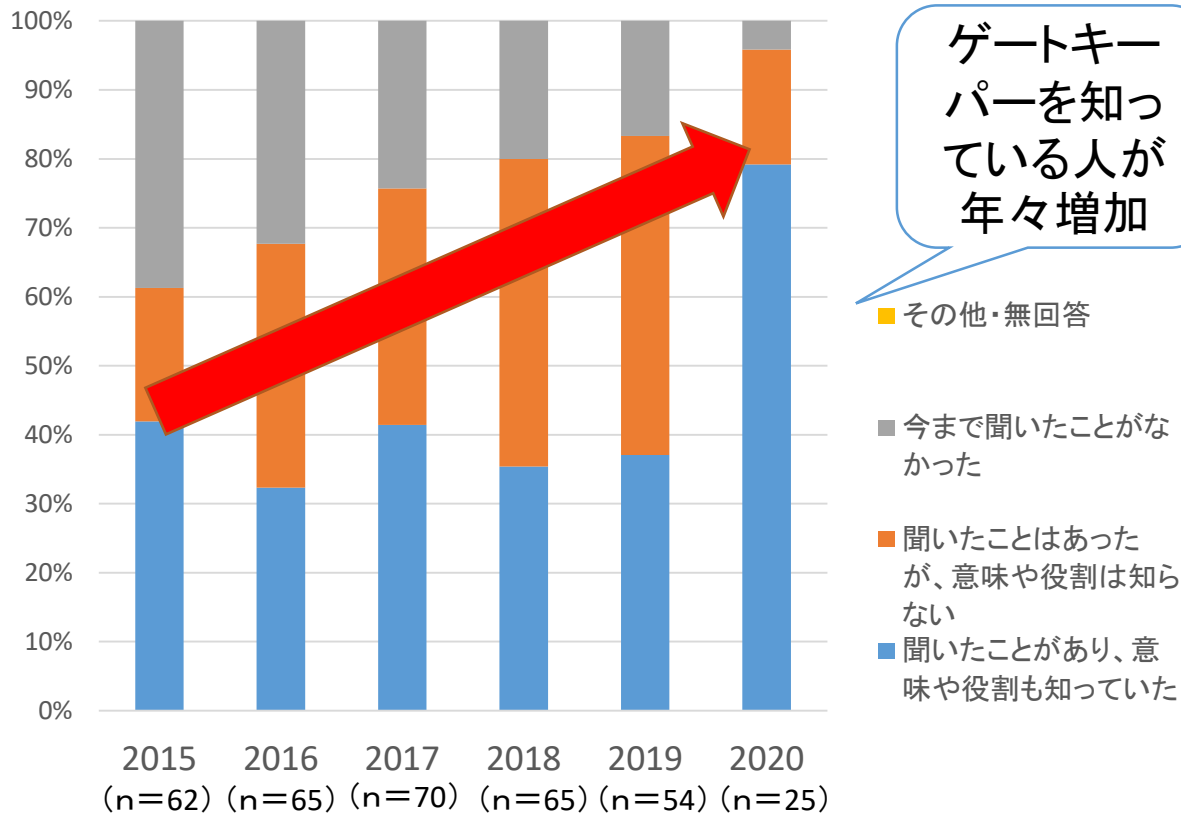
2016～2019 ゲートキーパー研修参加者数（推移）



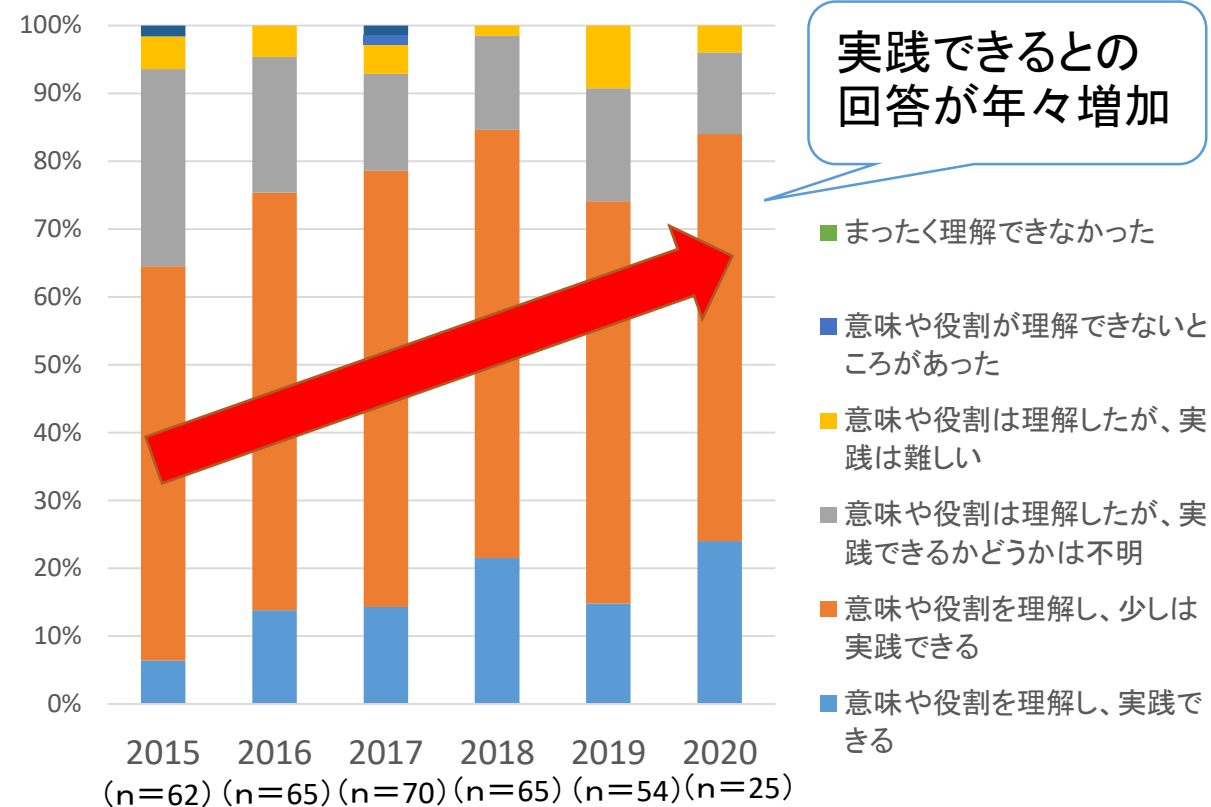
- 2016年からの計5年間で累計1650人がゲートキーパー養成研修を受講している
- ゲートキーパー養成研修の受講者は増加している

# 市職員ゲートキーパー養成研修のアンケート結果の経年変化

受講前の「ゲートキーパー」の理解や意識



受講後の「ゲートキーパー」の理解や意識

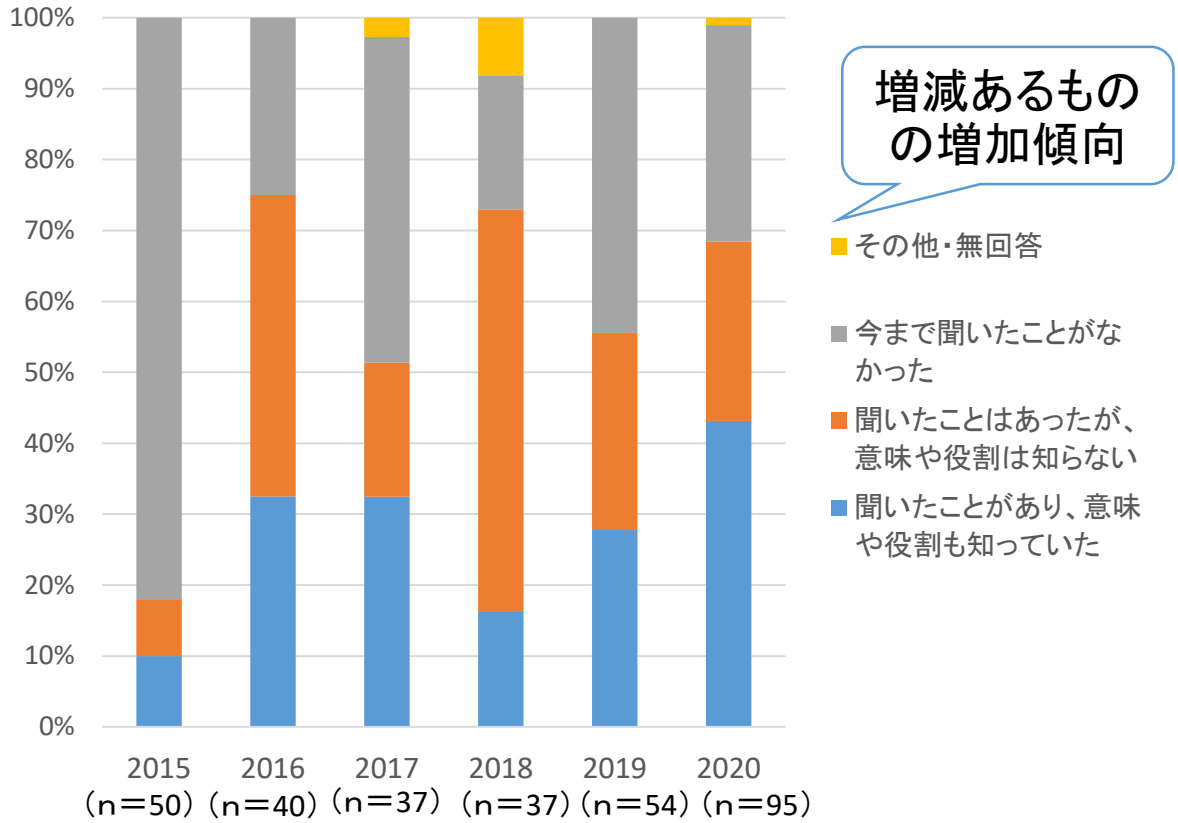


ゲートキーパーを聞いたことがある	2015年 62%	→	2020年 95%
ゲートキーパーの意味や役割も知っている	2015年 42%	→	2020年 79%

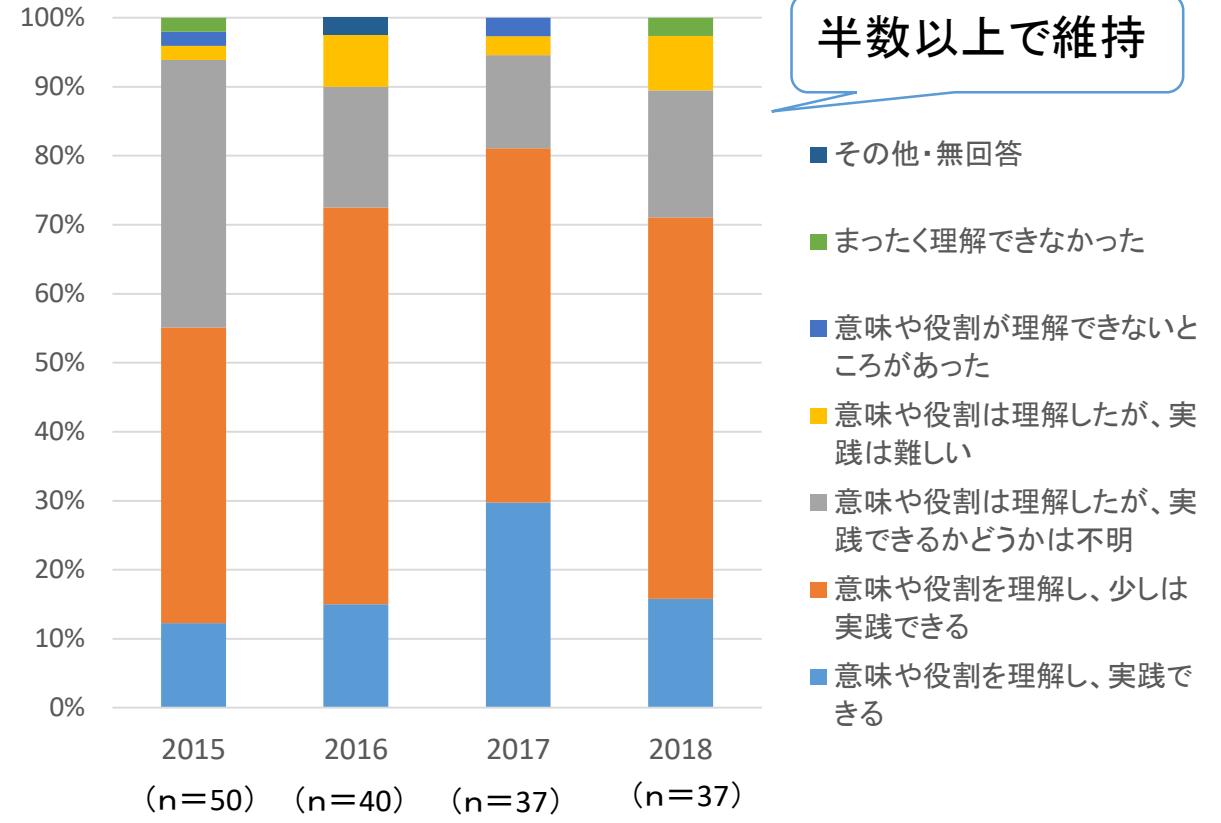
意味や役割を理解し実践できる	2015年 6%	→	2020年 23%
意味や役割を理解し少しでも実践できる	2015年 64%	→	2020年 83%

# 市民向けゲートキーパー養成研修アンケート変化

受講前の「ゲートキーパー」についての認識



受講後の「ゲートキーパー」の理解や意識



ゲートキーパーを聞いたことがある	2015年 18%	→	2020年 63%
ゲートキーパーの意味や役割も知っている	2015年 10%	→	2020年 42%

意味や役割を理解し実践できる	2015年 12%	→	2018年 17%
意味や役割を理解し少しでも実践できる	2015年 55%	→	2018年 70%

# 若年層向けゲートキーパー養成研修

- 若年者への積極的な啓発として企画・開催

	開催実績
2019年	市内の高校1校で開催
2020年	高校・専門学校・大学各1校の3校で開催

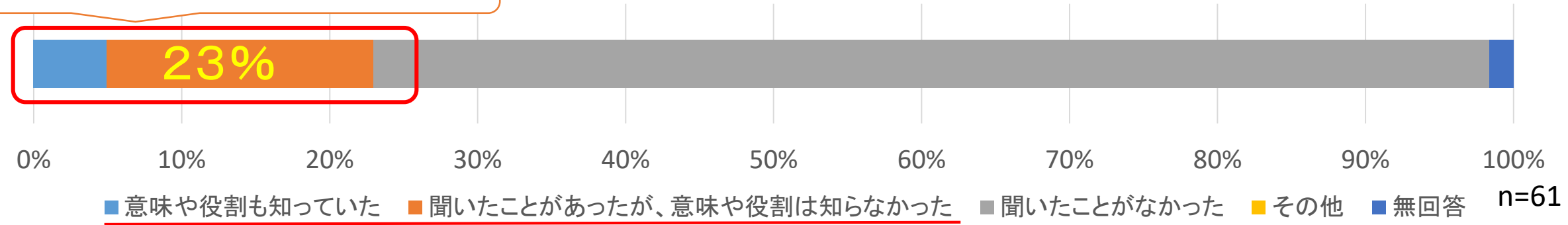
若年者への積極的アプローチとして、市内の高校、専門学校、大学合計44校に開催案内を送付。学校単位での開催を促した。



2020年若年層向けゲートキーパー養成研修アンケート（直後）の結果から

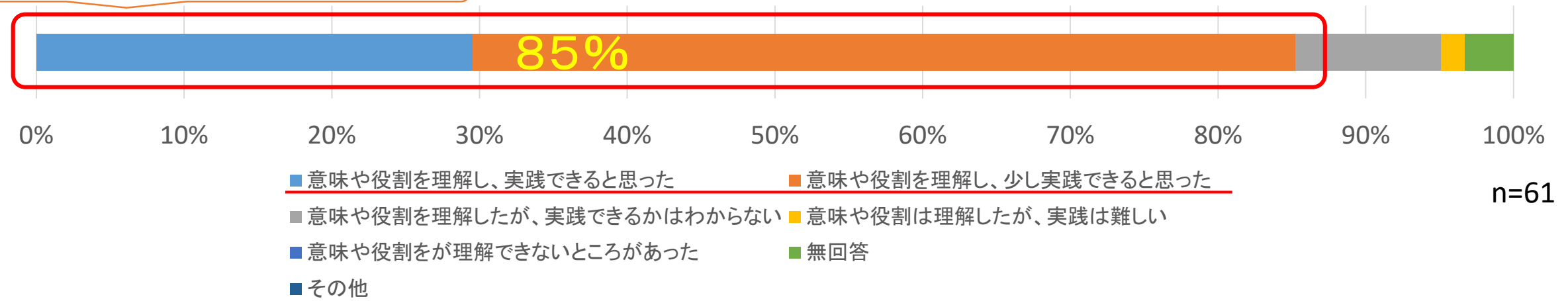
ゲートキーパーを聞いたことがある

受講前のゲートキーパーの認識



意味や役割を理解し実践できる

受講後のゲートキーパーの理解、意識



・受講前はゲートキーパーの認知度は、3割未満であったが、受講後は、ゲートキーパーの役割を理解し実践できると回答した割合が80%を超える結果となった。



若年層向けのゲートキーパー養成研修後の意識変化と行動変容について確認を行うための追跡調査を実施

意識変化項目

一部設問例

行動変化項目

	非常に 変化した	やや 変化した	あまり 変化した ない	全く 変化した ない
Q1 研修後、自殺予防に関する意識は変化しましたか。	○			
Q2 研修後、ストレス解消への意識は変化しましたか。		○		

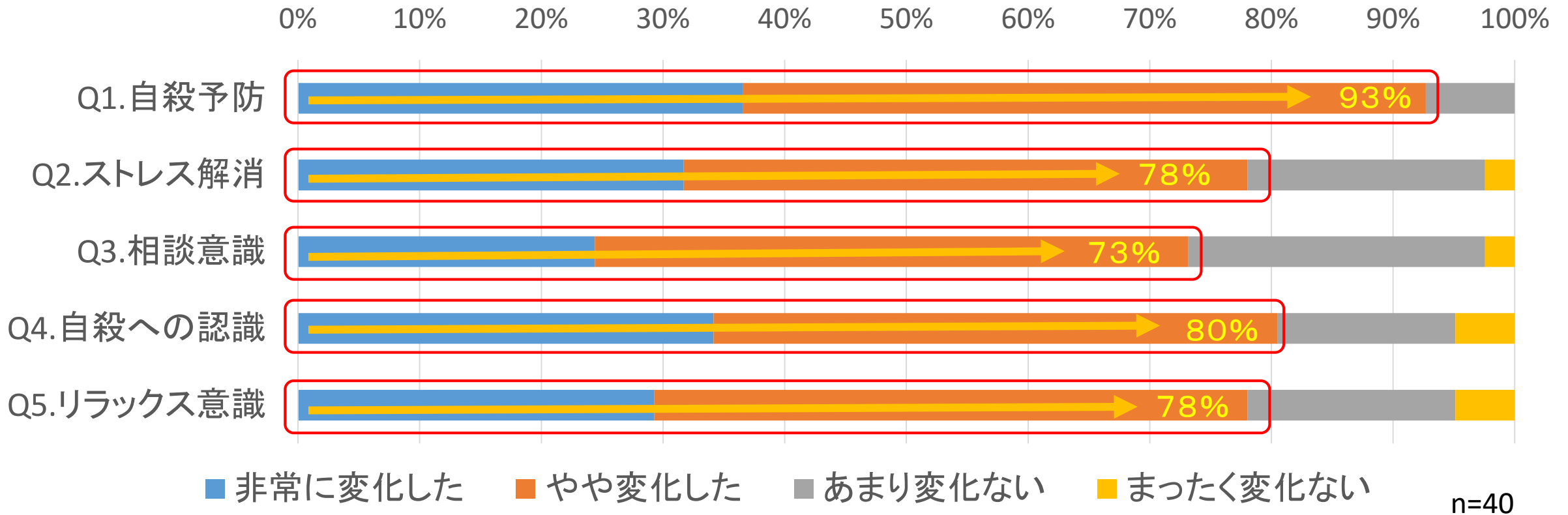
など5つの質問

Q受講後にどのような行動がありましたか。  
 (※あてはまるものすべてに○をつけてください。【複数回答】)

- ( ) 自殺予防やメンタルヘルスについて積極的に調べるようになった。
  - ( ) 心配な人に声をかけるようになった。
  - ( ) 話をよく聞き、一緒に考えるようになった。
- など13の行動変化

2020年若年層向けゲートキーパー養成研修(追跡調査)の結果から

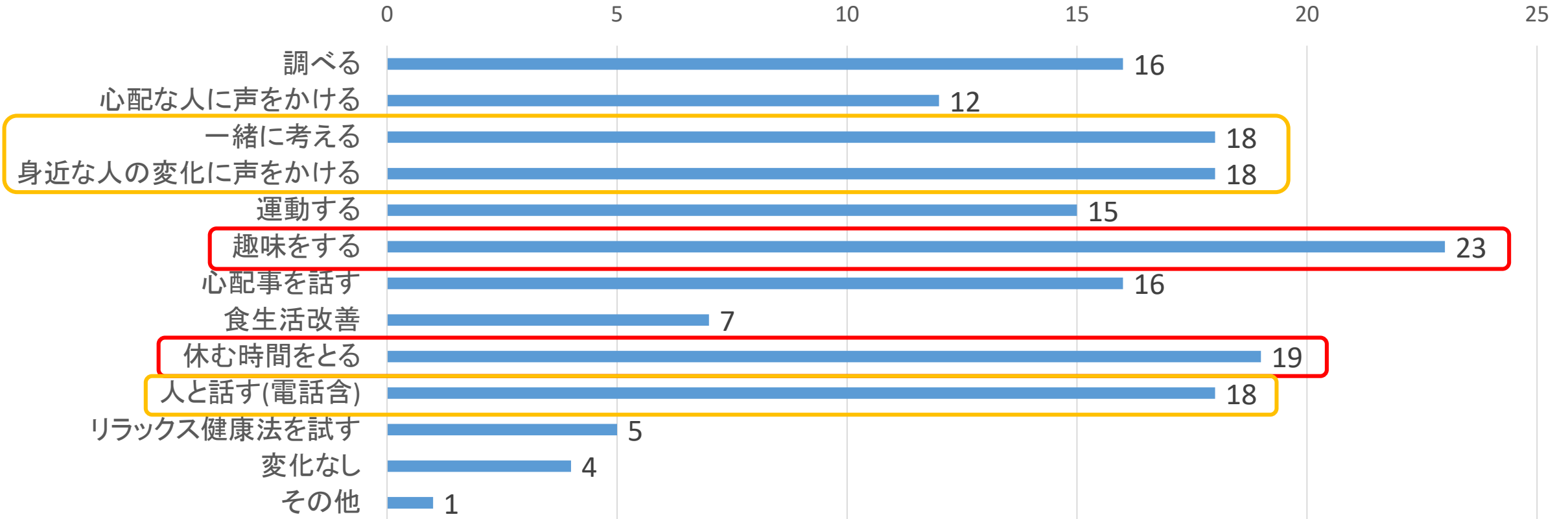
研修後(約半年後)の意識変化



- 研修後約半年後も継続して意識変化が維持されていた。

## 2020年若年層向けゲートキーパー養成研修(追跡調査)の結果から

研修後(約半年後)の行動変化について(複数回答)

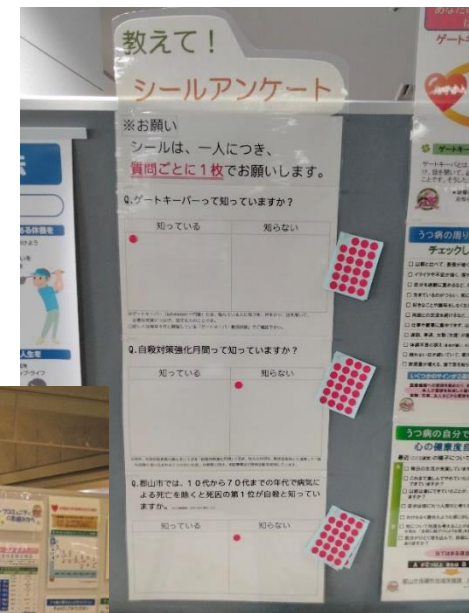


n=172

- 気晴らし型のコーピングを意識的に行っている傾向がある。
- ゲートキーパーとしての具体的な行動も研修後に実践していることが確認できた。

## 取組③ 周知啓発の工夫～理解と関心を高めるために～

### (1) パネル展示



### 改善点

イラストを取り入れた見やすい展示物の掲示

「自殺」と大きく出さずに、メンタルヘルスを強調した展示に工夫

ショッピングモールなどの集客の多い会場での開催

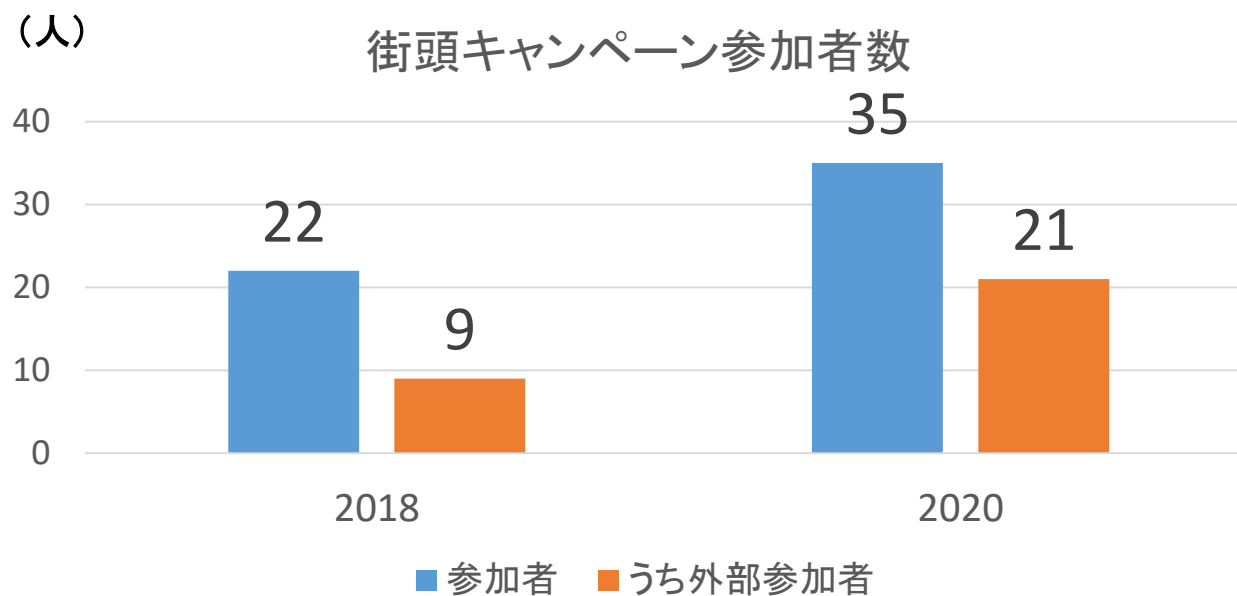
パネル展での簡単な意識調査の実施

(2) 街頭活動

自殺予防の街頭キャンペーンの実施～郡山駅前にて～



参加協力者の広がり



※R1年は、台風のため開催を中止

2017年から開始。自殺対策委員会と理容協会と共同して活動している。  
2020年からは企業も加わり配布している。

# 取組③ 周知啓発の工夫～理解と関心を高めるために～

## (3) デジタルサイネージ(電子看板)の活用

「ひとりでどうにかしなくちゃ」って思ってる？

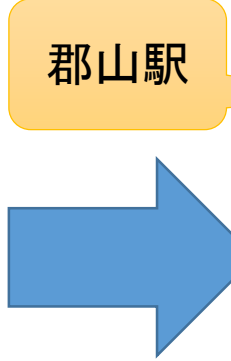
- 生活苦
- ひきこもり
- 家族の不和
- いじめ
- DV虐待
- ゲーム依存
- アルコール
- ギャンブル
- 進路に関する悩み

一緒に考えてくれる人は必ずいます！

まずは話してみませんか。

こころの健康に関する相談

郡山市保健所 地域保健課  
 保健師 024-924-2163  
 (月～金) 8:30～17:15 (こころまあるく)  
 精神保健福祉士 024-924-5560  
 (水) 【祝日を除く】 9:00～16:00



サイズ・画数	70インチ×8面
時間・枠数	30秒×2枠まで(1回あたり)
稼働時間	5:00～24:00
郡山駅乗降者数	18,071人/1日

### 放映実績

2020年度 2021.1.25～1/31、 2021年度 2021.9.6～9.12 まで放映。

(4)リーフレットの改善



相談窓口	電話番号	相談受付時間
（ひとりで悩まず、周囲である前向きに相談しましょう。）	024-936-4343	毎日 10:00～22:00 土 10:00～翌朝10:00
（ほろほろ涙の相談フリーダイヤル）	0120-556-189	10:00～22:00（日曜まで）
（涙が止まらない相談フリーダイヤル）	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌朝8:00 毎日 18:00～22:00
（ビデオチャット）	0570-783-556	毎日 10:00～22:00
（このころの健康相談区ダイヤル）	0570-064-556	月～金 9:00～17:00
（よりせいホットライン）	0120-279-226	24時間対応
東京自殺防止センター	03-5296-9090	月 22:30～深夜2:30 火 17:00～深夜2:30 水～日 20:00～深夜2:30
精神保健福祉士による相談	024-924-5560	水 9:00～16:00（お盆休み）
郡山市保健所	024-924-2163	月～金 8:30～17:15

○デザインの改善点

- ・相談内容ごとに相談先を分ける
- ・相談先のQRコードを添付

配布場所の検討

他の配布物が多い「成人の集い」の配布から、市内の専門学校・大学（20校）の新入学生に新リーフレットと自殺対策のリーフレット（3500部）を配布。

働く世代への自殺対策として、市内の企業 8100社 10800枚と医療機関225か所に配布。



## (5) 広報誌での特集記事の掲載

### ★ ゲートキーパーの4つの行動

ゲートキーパーには、「奮んでいる人に基づき、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る」という4つの行動があります。

- 1 気づく**  
 どうしたの？  
 何かあったの？  
 家族や仲間との異変に気づいたら声をかける(条件が揃えば、口数が少ない、飲酒量が増えた、交流を避ける、自殺をほめかす発言をするなど)
- 2 傾聴する**  
 大事な話だねよく聴かせて  
 本人の気持ちを尊重し、話を傾ける。批判や否定、安易な励励、一般的な価値観の押し付けをせずに、共感しながらじっくり話を聞く。
- 3 つなぐ**  
 ちょっと相談してかない？  
 本人の気持ちを汲み取り、押し付けることなく、本人の抱える困難に応じて、適切な専門家や相談機関への相談を促す(関通のページ)
- 4 見守る**  
 最近どう？何か力になれることはない？  
 相談先へつなげた後も、相手を依然とせよとなく、時折声をかけたり、話を聞いたりするなど、温かく様子を見守り、こころの回復を支える。

### ★ ゲートキーパーになるには？

ゲートキーパーになるために、特別な資格は必要ありません。家族・同僚・友人といった身近な立場の誰もが、ゲートキーパーとして行動することができます。

個人の存在に気づき、寄り添い、その声に耳を傾けることが、命を守ることに繋がります。

家で、仕事で、学校で・・・身近な方の様子が「いつもと違う」と感じたら、「どうしたの？」とひと声かけることが、ゲートキーパーの第一歩です。

私たち一人ひとりの取り組みで、かけがえのない命を守りましょう。



▲市長府民に直接お話しするゲートキーパー養成研修の様子 ▲研修受講者は自決対策リーフレットを配布

本市では、ゲートキーパー養成研修を定期的に開催しています。詳しくは、保健・感染管理へお問い合わせください。



厚生労働省では、ゲートキーパーに関する研修用動画や絵本・マンガを配信しています。ぜひご覧ください。

**Voice**

**ゲートキーパーの心構えを知って**

研修を受けて、ゲートキーパーは、周囲の人の些微な変化に気づいてあげる重要な存在であること、また、周りの人の力も借りながら、気負わずにいる心構えが大切だと分かりました。普段から会話する友人たちがいつも通りであるか気にかけるなど、今まで以上に周りを意識して話さずようになりました。

日本大学上野キャンパス 3年 池田 美穂さん

**特集2 守れるいのちがそこにある**

**あなたもわたしも こころといのちのゲートキーパー**

ゲートキーパーをなぜですか？ゲートキーパーとは、「命の門番」として、心の不調を抱える人が命を絶つ道へ向かわないために、生きていくための支援をする人たちです。自殺対策強化月間(隔週29日)である今回は、大切な命を守る存在として、その役割に注目をされているゲートキーパーをご紹介します。

保健・感染管理課 974-2163

### ★ 知っておくべき自殺の現状

本市では、毎年約50〜70人の方が自殺で亡くなっています。2015〜2019年の本市の年齢別自殺者数(病気を除く)

年齢	2015	2016	2017	2018	2019
10-14歳	21	6	2	4	1
15-19歳	22	25	25	26	24
20-24歳	39	43	42	44	38
25-29歳	40	57	56	54	52
30-34歳	36	49	52	51	48
35-39歳	46	48	46	48	47
40-44歳	28	33	32	33	31
45-49歳	24	24	24	24	24
50-54歳	14	14	14	14	14
55-59歳	10	10	10	10	10
60-64歳	8	8	8	8	8
65-69歳	6	6	6	6	6
70歳以上	2	2	2	2	2

出典：人口動態統計(平成29年版)

自殺には、健康・家庭問題、生活困難、孤立、介護、育児、人間関係の崩れ、長時間労働、学業不振など、様々な社会的要因があり、自殺はそれらの様々な要因が連鎖することで起こります。自殺は多くの人が思い込まれた末の死であり、その多くは社会の努力で防ぐことのできる問題とされています。

### ★ 今、ゲートキーパーが求められています

自殺を考える人は何らかのサインを出していることが多いと言われています。さらに、コロナ禍で感染や経済への不安、孤独感が増えている現状、ゲートキーパーの存在はとて重要で、特に、代表的なゲートキーパーである保健師や民生委員、地域ボランティア以外にも、日頃から関わりを持ち、手を差し伸べられる身近な人がゲートキーパーとして寄り添うことが、現在強く求められています。

**心の不調を感じる人へ**

**心の健康を保つポイント**

心のケアには、①睡眠や食事などのいつもの生活リズムを解つこと、②安心できる人とのつながりを維持すること、③ストレッチなどの運動をすること、④自分が今できていることを認めて、自分を大切にすること、⑤信頼できる情報に目を向けることが大切です。また、身近な人や相談機関にも相談しましょう。

地味県心健士会 山下 和彦さん

「広報こおりやま」  
 ・市内の各家庭や施設などに計120000部発行配布している市の広報誌

・9月の自殺対策強化月間に合わせて、ゲートキーパーを紹介する特集記事を掲載



# 啓発活動のさらなる展開



積極的な  
マスメディアの  
活用

ウェブサイトと  
SNSの活用

他部署との連携

他イベントへの  
積極的な参加

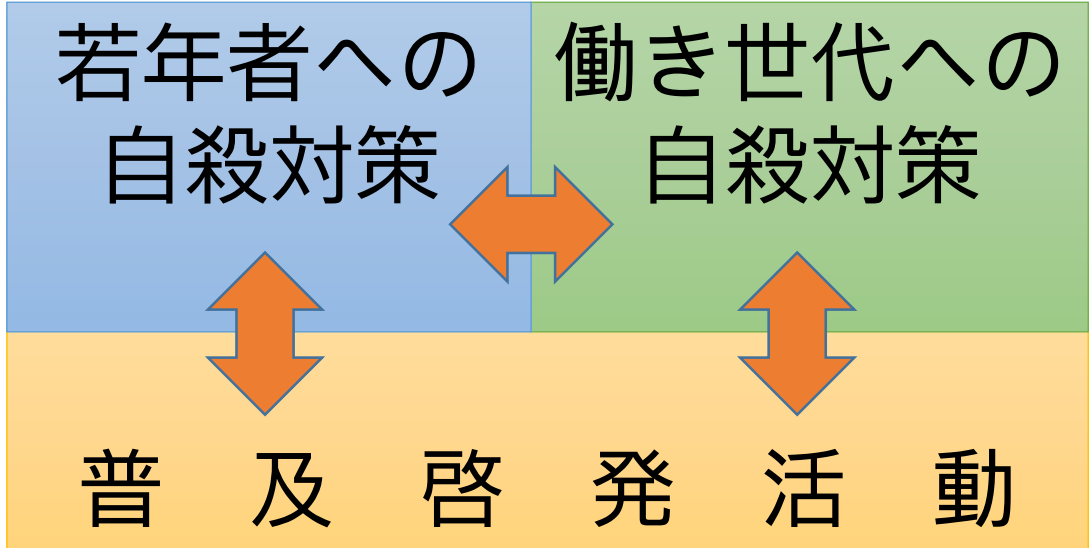
企業への積極的  
な働きかけ

# 現在の取組

	国	県	市	地域
	電話・SNS・メール・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・こども・DV・医療・ひきこもり他			
重点課題① ・働き盛りの男性 の自殺が多い	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)		
	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)	ゲートキーパー養成 研修・自殺予防講演会	
重点課題② ・若者の自殺が 減らない	・新型コロナウイルス感 染症の心理的影響を取り 入れた内容での講演 を実施		パネル展示・若者へ の啓発 心の健康等に関する パンフレットの配布 若年層向けゲートキー パー養成研修	・ゲートキーパー養成研 修では研修約半年後の 追跡アンケートを実施
			訪問事業(保健師等)	自助グループ活動 (アルコール・ ギャンブル・ 自死遺族)
重点課題③ ・相談窓口が知ら れていない		家族教室(アルコール・うつ・ ひきこもり・統合失調症他)		
	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 街頭キャンペーンやパ ネル展示、デジタルサイ ネージの活用	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

# これまでの成果

- ・2019年 若年者ゲートキーパー養成研修の開催
- ・2021年 対策委員会に学生が加入



- ・2017年 自殺予防講演会の開催
- ・2021年 2012年から開始したゲートキーパー養成研修の累計参加者が2863人になる

- ・2018年 民間団体と共同での街頭キャンペーンの開催

- ・2020年 デジタル媒体を使った広報活動の展開

- ・2021年 パネル展の協働設置

○対策委員会の担った役割

- ・市の自殺予防対策事業へのアイデア出しと協働
- ・コミュニティネットワークを活かした普及啓発活動の展開

# 気づきと変化～委員の声より～

・若者の自殺対策として、中学生に自殺やうつ病の啓発を行い、周りが気付いてあげられるようにすることが必要ではないか

・男性が気軽に相談できる場がない

・相談に繋がるまでのハードルが高い、そこを低くするような普及啓発が必要ではないか

・企業には健康経営が利益になることを経営者にアプローチすることもよいと思う

・学校以外で相談できる場と居場所を作ることが必要ではないか

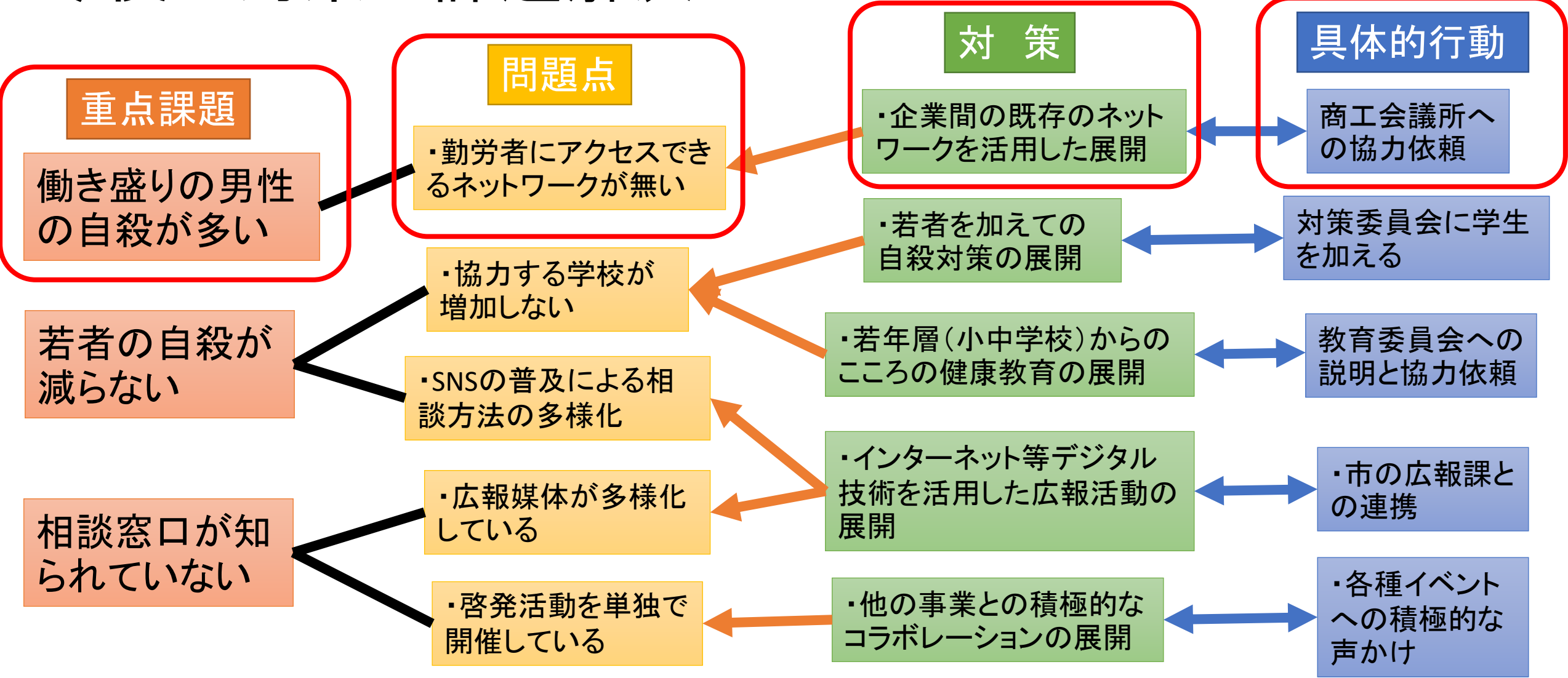
・家庭内でメンタルヘルスについて話せるのが理想ではないか

・家族と暮らしながら孤独を感じている方、同居しているから逆に傷つく人もいる

・家庭でも職場でもない話せる場が必要ではないか

データでは表せない、委員の感じていることを共有し今後の取り組みを検討した。

# 今後の対策～課題解決のために～

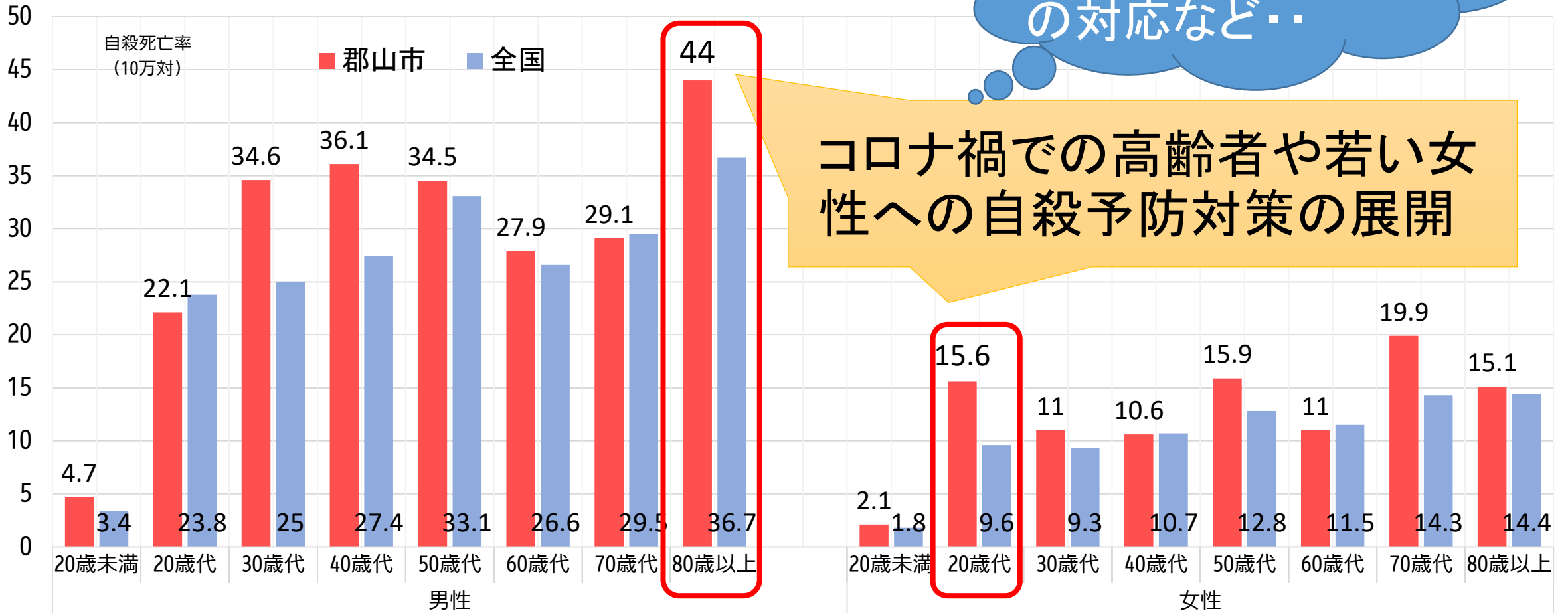


• 具体的行動を積み重ね、直ぐに出来る対策と長期的に行う対策を分類して展開していく

# 今後の展望

郡山市、全国の性・年代別自殺死亡率(2015～2019年の平均)

今後増加が懸念される  
うつ・アルコール問題への  
対応など..



コロナ禍での高齢者や若い女性への自殺予防対策の展開

郡山市	4.7	22.1	34.6	36.1	34.5	27.9	29.1	44	2.1	15.6	11	10.6	15.9	11	19.9	15.1
全国	3.4	23.8	25	27.4	33.1	26.6	29.5	36.7	1.8	9.6	9.3	10.7	12.8	11.5	14.3	14.4

ご清聴ありがとうございました