

第2期鹿角市自殺対策計画の概要について【計画期間:令和6-10年度】

共通理念

自分を想う 誰かを想う つながる いのち

基本目標

1 | 地域におけるネットワークの強化

2 | 住民への周知と啓発

3 | 児童・生徒へのSOSの出し方・受け方教育

4 | 自殺対策を支える人材の育成

5 | 生きることの促進要因への支援

ライフステージ別の支援

5年後目標

誰も自殺に追い込まれることのない自殺者0のまち

重点施策

必要な自殺対策への取り組み

重点施策1 子ども・若者への支援

- 思春期は、大人(成人期以降)と比較し、考え方が変わりやすい時期
- 悩んだ時に誰かに話すことの大切さを教育することが重要
- SOSを出した子どもに気づく大人を増やす
- SOSを受ける大人は知識と対応できる自信とスキルを身につける

重点施策2 働き盛り世代・高齢者への支援

- メンタルヘルス不調になっても、上司や専門家に話しにくい
- 同僚や上司が不調に気づくことが重要
- 自殺者数は高齢者の占める割合が大きい
- 高齢者に接する機会の多い人材へ研修機会を提供することが重要

重点施策3 生きやすい価値観の醸成

- 自殺は自己責任論だと考える人が多い
- 59歳以下の働き盛り世代が特にその傾向が強い

重点施策4 相談機関へのアクセス

- 専門家・公的な機関を利用しにくいと感じている
- 自殺やストレスに関する普及啓発が行き届いている可能性が高い

具体的な対策

SOSの出し方・受け方

【SOSの出し方】

- 1.自身が悩んでいることに「気づく」
- 2.適切な相手を選ぶ
- 3.SOSを出していることがわかるように表現する

【SOSの受け方】

- 1.SOSのサインに「気づく」
- 2.自分の価値観を押しつけない
- 3.専門家に話すことをためらわない

【SOSの出し方】

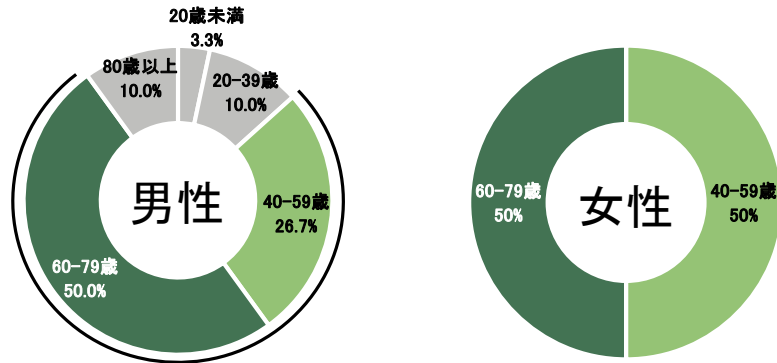
- 1.深刻な悩みを抱えた際に、自ら誰かに話す必要性を醸成する環境づくり（普及啓発）
- 2.公的な機関の利用促進
- 3.メンタルヘルス不調をかかりつけ医へ相談するための環境づくり

【SOSの受け方】

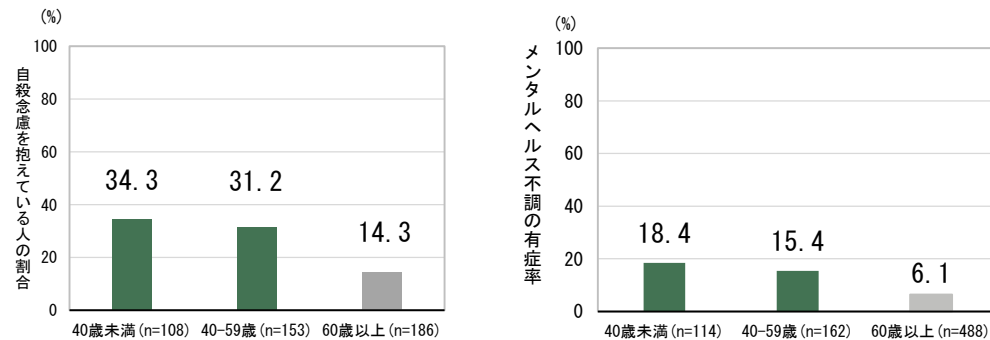
- 1.民生委員等を対象にしたゲートキーパー養成
- 2.居場所づくり教育の推進

自殺リスクが高い集団は？

○自殺既遂者の男女別割合（平成30年～令和4年）



○年代別自殺念慮及びメンタルヘルス不調の割合（こころの健康づくりに関する意識調査）



自殺者のデータから言えることは…

- ✓ 自殺者数は、女性と比較して男性に多い
- ✓ 男性の中でも、60代以上や中高年の占める割合が多いため、対策が必要

こころの意識調査から言えることは…

- ✓ 自殺リスクが高い人: 働き盛り世代（18-59歳）
- ✓ 働き盛り世代は、自己責任論が強く、自己負担感の知覚を感じやすい
- ✓ 働き盛り世代は、誰かに話を聴いてもらう人の割合が少ない

対策の効果を測定する

指標	計画策定時	現状値(令和5年度)	推進方向	目標値(令和10年度)
○自殺死亡率(人口10万人あたり)	48.7 (平成25年)	17.5		0
○この1か月間に自殺念慮を抱いた人の割合	11.4%	3.0%		1.5%
○メンタルヘルス不調を抱えている人の割合	—	11.8%		10.0%
○児童・生徒のこころの健康づくり講演会などによりSOSの出し方に関する教育をする学校数	2校 目標: 全校実施	中学校4校 高校1校 (令和5年度までの実施校数)		全ての学校で実施 (小学校を含む)
○児童・生徒の telefon 病院24の認知度	20.4% 目標: 60.0%	9.1%		30.0%
○傾聴ボランティア・ゲートキーパー養成講座の受講者数	518人 目標: 670人	650人 (令和4年度) (延べ受講者数)		100人 (新規受講者数)
○「生死は最終的に本人の判断にまかせるべき」の望ましい回答の割合	—	33.7%		33.7%以上
○広報等の啓発により、自殺対策強化月間(世界自殺予防デーやいのちの日)を“知っている”と答える人の割合	— 目標: 3人に1人	73.6%		80%以上
○こころに関する相談窓口等の情報、啓発物を見たことがある人の割合	— 目標: 3人に1人	69.9%		80%以上
○相談窓口の利用しやすさについて“利用しやすい”“まあまあ利用しやすい”と答える人の割合	—	50.1% (一番高い相談機関)		50.1%以上
○ telefon 病院24の認知度	— 目標: 3人に1人	35.7%		50%以上

重点施策の目標数値を一部抜粋