平成 31 年 3 月策定

南魚沼市自殺対策計画【概要版】

～誰も自殺に追い込まれることのない
生き心地の良い南魚沼市を目指して～

1. 計画策定の趣旨と自殺の現状

❶ 計画策定の趣旨

平成 29 年の南魚沼市の自殺者数は 13 人と減少傾向にあるものの、自殺死亡率(人口 10 万人あたりの自殺者数)は 22.3 で、全国(16.8)、新潟県(20.04)を上回っています。

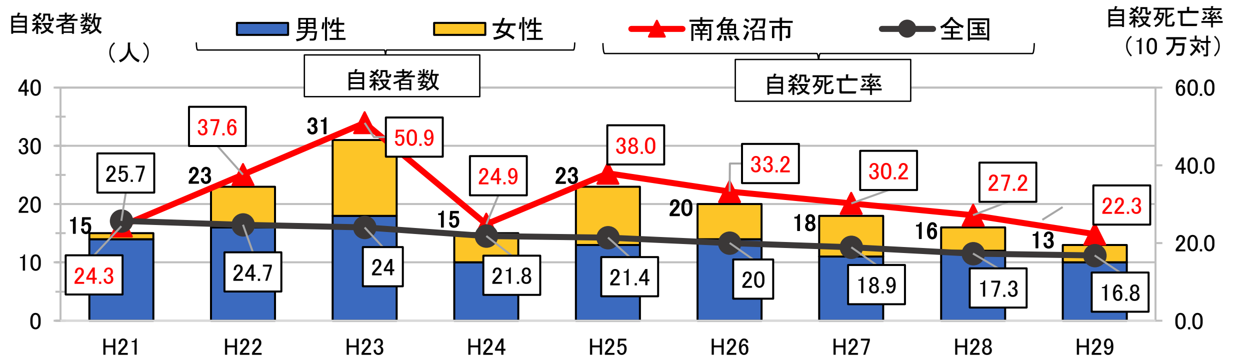
自殺の背景には、心の病気や精神障がいだけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等の様々な社会的要因があります。このため、自殺は社会的な問題であり、「誰にでも起こりうる危機」であるとともに「追い込まれた末の死」といえます。

本計画は、このような現状から、「誰も自殺に追い込まれることのない生き心地の良い南魚沼市」を目指して、自殺対策を更に強化するために全庁的かつ総合的な自殺対策を推進し、取り組むことを目的として策定しました。

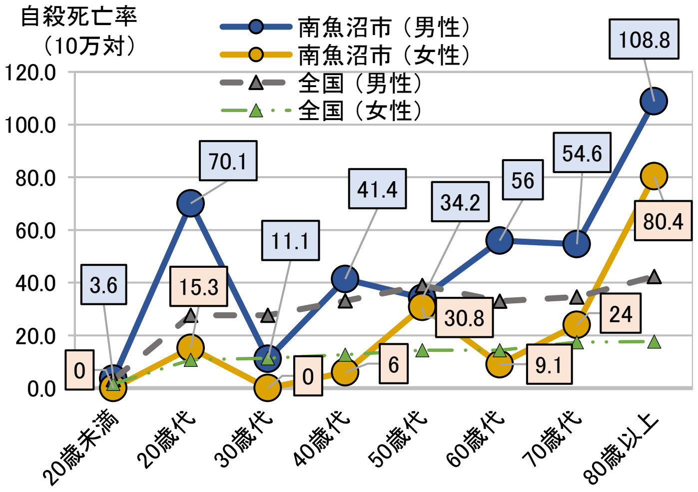
❷ 南魚沼市の自殺の現状

- ✓ 男性の自殺者数は、近年では女性の約 2～3 倍となっています。自殺死亡率においても、男性は女性の約 2 倍と多く、特に 20 歳代、40 歳代と 60 歳代以上に多い状況です。女性の自殺死亡率は、50 歳代、80 歳以上で特に高くなっています。
- ✓ 自殺で亡くなった人の自殺動機は、健康問題が最も多く、次いで家庭問題、経済・生活問題、勤務問題となっています。

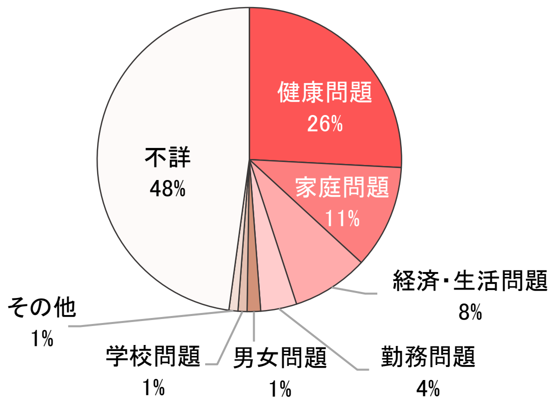
自殺者数(南魚沼市)・自殺死亡率(南魚沼市、全国)の経年推移(自殺統計、人口動態統計)



性・年齢階級別の自殺死亡率(南魚沼市)
(平成 24 年～平成 28 年平均　自殺統計、平成 27 年国勢調査)



自殺動機の割合(南魚沼市)
(平成 21 年～平成 29 年合計　自殺統計)



2. 南魚沼市の自殺対策における目標

平成 37 年(2025 年)までに以下の目標を達成できるように取り組みます。

✧ **過去 10 年間の平均自殺者数を 18 人以下に減少**

✧ **自殺死亡率を現在の 22.3 より減少**

3. 自殺対策における５つの基本方針

(1)　自殺対策を「生きることの包括的な支援」として、全庁体制で推進します。

行政や支援機関が取り組むこと

- 心の健康づくりや、自殺のリスクがある人への支援のほかに、生きる力の基礎となるような事業や活動に、全庁体制で取り組みます。

市民のみなさまに取り組んでいただきたいこと

- 一人ひとりが、自殺対策を「自分に関係のあること」と考え、理解や関心を深めましょう。
- 普段から生きがいや楽しみを見つけ、困り事は早めに相談し、心の健康を保ちましょう。

(2)　自殺対策をさまざまな支援施策と連携して行うことで、総合的な対策として実施します。

行政や支援機関が取り組むこと

- さまざまな分野の関係者や組織と連携して、自殺に追い込む要因を減らす取組と、生きる力の基礎となる取組を包括的に進めます。

市民のみなさまに取り組んでいただきたいこと

- 一人ひとりの取組や、地域組織、企業の活動が、誰かの困りごとを助け、心の健康を維持する取組となっており、自殺予防に関係している認識をもって活動しましょう。

(3)　自殺対策の対応のレベルと段階に応じて、様々な施策を連動させながら取り組みます。

行政や支援機関が取り組むこと

- 関係者と協力して、「個人への支援」、「地域のセーフティネットの構築」、「社会制度の整備」を行います。
- 個人への支援では、「自殺のリスクが低い段階」、「自殺のリスクが高まった段階」、「自殺に至った後の段階」のそれぞれで必要に応じた支援を行います。

(4)　自殺や精神疾患への理解を深めるための活動を行います。

行政や支援機関が取り組むこと

- 自殺に追い込まれる人の心情や背景に対する理解の向上、誰かに助けを求めてもよいという認識を広めるために、普及啓発活動を行います。

市民のみなさまに取り組んでいただきたいこと

- 自殺に至る心情や背景への理解を深めましょう。
- 相談することへの抵抗感を少なくできるような意識づくり、雰囲気づくりをしましょう。

(5)　一人ひとりの役割を明確化し、それぞれの組織や人が連携・協力して取り組みます。

行政や支援機関が取り組むこと

- 国や県、関係団体、企業、地域組織、市民一人ひとりと連携し、自殺対策に取り組みます。

市民のみなさまに取り組んでいただきたいこと

- 自殺問題を「自分に関係すること」と捉え、住みよい地域、自殺が少ない地域になるように一人ひとりが自殺対策や地域づくりに取り組みましょう。

4. 自殺対策における５つの基本施策

５つの基本施策は、本市の自殺の現状に対応した、地域で自殺対策を推進する上で欠かすことのできない取組です。

（1） 地域のネットワークを強化します。

行政や支援機関が取り組むこと

- 庁内の各部署、市内のさまざまな関係機関、地域組織などとの連携を密にするために、会議などを開催します。

市民のみなさまに取り組んでいただきたいこと

- 心の健康や自殺の現状、自殺対策などをテーマにした会が地域であったときは、参加してみましょう。

（2） 自殺対策を支える人材を育成します。

行政や支援機関が取り組むこと

- 医療福祉分野の職員に限らず、さまざまな職種の人、ボランティア団体等に対して、自殺対策に関する研修を行います。
- 市民や市内の事業所に対して、簡易ゲートキーパー養成講座やメンタルヘルス出前講座を行います。

市民のみなさまに取り組んでいただきたいこと

- 心の健康や、南魚沼市の自殺の現状、自殺対策などに関心をもち、地域や職場などで心の健康をテーマにした講演会やゲートキーパー養成講座があれば、参加してみましょう。

（3） 市民に向けて、自殺問題の啓発と生きることをサポートするための情報を周知します。

行政や支援機関が取り組むこと

- 心の健康や自殺対策に関すること、生活に関する相談窓口について、さまざまな機会を通して周知します。
- 心の健康に関する講演会やイベントを、市民を対象に行います。

市民のみなさまに取り組んでいただきたいこと

- 南魚沼市の自殺の現状や自殺対策、心の健康などに関心をもち、リーフレットやポスター、図書館のコーナーなどを見てみましょう。
- 心の健康に関する講演会やイベントに参加してみましょう。
- 周囲の大切な人や子どもの SOS に早めに気付き、受け止められるように、講演会などに参加してみましょう。

（4） 生きる力の基礎になるものを増やせるようにサポートします。

行政や支援機関が取り組むこと

- 自殺に追い込まれうるリスクをもつ人に、生きやすくなるような支援を行います。
- 遺された人に対して、相談窓口や、さまざまな支援に関する情報を提供します。
- 介護をしている人や相談対応をする職員などの、誰かを支えている人のサポートをします。

（5） 小学生・中学生に向けて、「SOS の出し方に関する教育」を行います。

行政や支援機関が取り組むこと

- 小学生や中学生が、困ったときに SOS を出せるようになるための教育を行います。
- 子どもたちの周りの大人が SOS を受け止めるための受け皿をつくります。

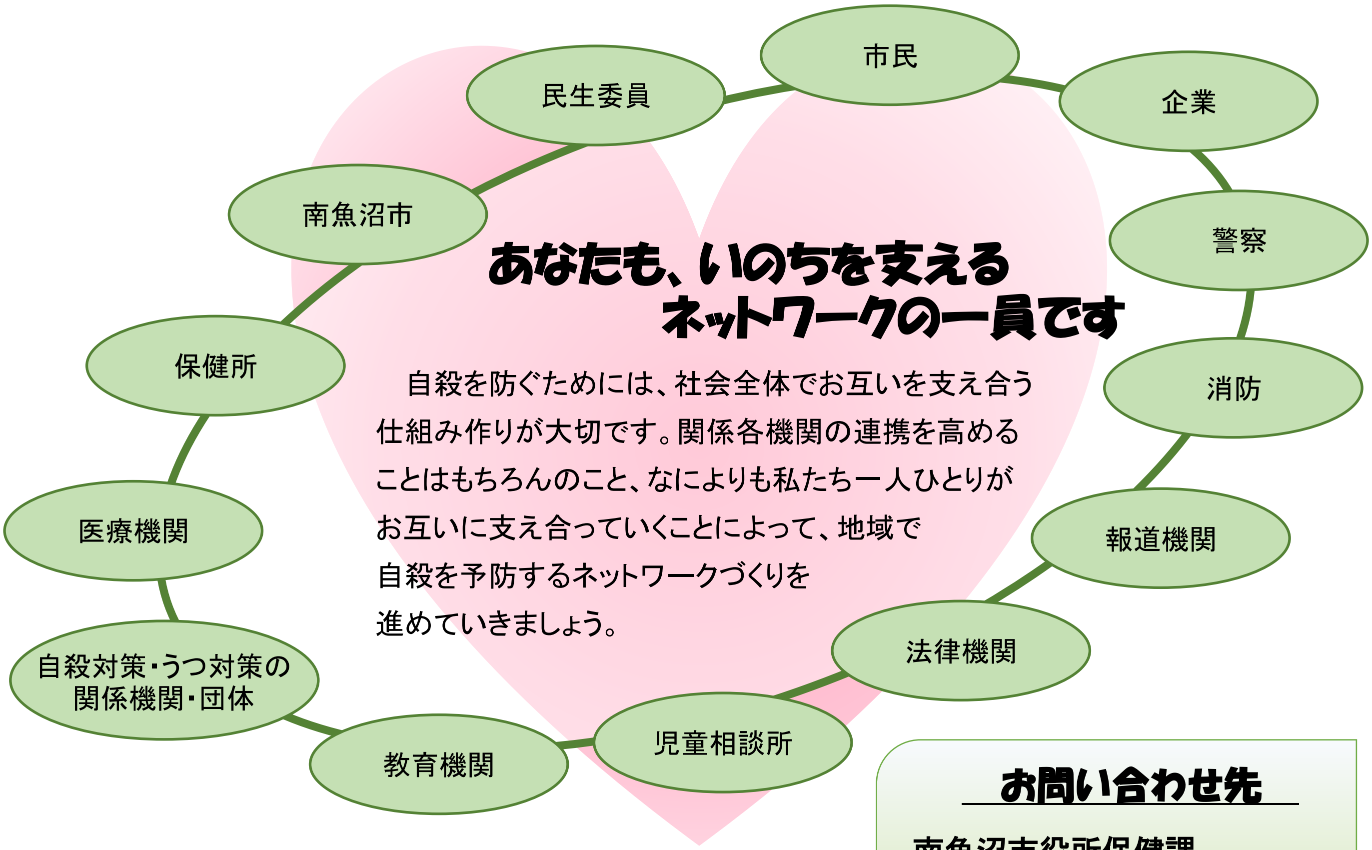
5. 自殺のリスクが高い集団への４つの重点施策

４つの重点施策には、本市において自殺のリスクが高い集団や、自殺に追い込まれる要因となりやすい問題への対策を取り上げています。南魚沼市は、**「高齢者」、「生きづらさを抱えた子ども・若者」、「生活困窮の状況にある人」、「勤務問題を抱える人」**への対策を重点的に行います。

自殺のリスクが高い集団（平成 25 年～平成 29 年合計　地域自殺実態プロファイル（2018））

✓ 南魚沼市に置いて自殺のリスクが最も高い集団は、「60 歳以上の男性の無職者で同居人のいる人」です。次いで、「60 歳以上の女性の無職者で同居人のいる人」、「20～39 歳の有職者で同居人のいる人」となっています。

順位	集団	自殺者数	自殺者に占める割合	自殺死亡率	背景にある主な自殺の危機経路（全国的な例）
1 位	男性 60 歳以上無職同居	25	27.8%	107.0	失業（退職）→生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患→自殺
2 位	女性 60 歳以上無職同居	21	23.3%	47.7	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
3 位	男性 20～39 歳有職同居	7	7.8%	31.3	職場の人間関係／仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ＋過労→うつ状態→自殺
4 位	男性 40～59 歳有職同居	7	7.8%	23.4	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み＋仕事の失敗→うつ状態→自殺
5 位	男性 20～39 歳無職同居	5	5.6%	181.8	①【30 代その他無職】ひきこもり＋家族間の不和→孤立→自殺 ②【20 代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺



あなたも、いのちを支える ネットワークの一員です

自殺を防ぐためには、社会全体でお互いを支え合う仕組み作りが大切です。関係各機関の連携を高めることはもちろんのこと、なによりも私たち一人ひとりがお互いに支え合っていくことによって、地域で自殺を予防するネットワークづくりを進めていきましょう。

お問い合わせ先

南魚沼市役所保健課
南魚沼市六日町 180 番地 1
TEL：025-773-6811
FAX：025-773-6839