

世田谷区自殺対策基本方針【概要版】

区民の生きる力を高め、気づきの力を育み、
声かけつなく、支えあいの地域をめざして

区民の誰もが自殺に追い込まれることのない社会を実現するためには、区がこれまで取り組んできた総合的な自殺予防対策をより深化させる必要があります。

そのことから、区は関係機関・地域団体及び区民との連携をさらに深め、区民一人ひとりの生きる力を高め、気づきの力を育む「生きる支援施策の総合的な推進」をめざし、世田谷区自殺対策基本方針（以下、「基本方針」という。）を策定しました。

基本理念とめざす姿

○基本理念

区の保健計画「健康せたがやプラン」の基本理念「区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現」を継承し、施策の実施にあたっては「自助」「共助」「公助」の3つの視点を踏まえた『基本理念』に基づき推進します。

○めざす姿

関係機関・地域団体及び区民との連携をさらに深め、それぞれの役割を果たしつつ、一体となり生きる支援施策を総合的に推進しめざす姿の「区民の生きる力を高め、気づきの力を育み、声かけつなく、支えあいの地域をめざして」の実現に向け取り組みます。

位置づけと期間

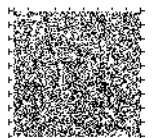
○位置づけ

自殺対策基本法の改正や国の定める自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえ、これまでの区の総合的な自殺予防施策の実績等に鑑み、区の自殺対策をより総合的に推進するため、今後の施策の方向性等をまとめ、基本方針とします。

○期 間

令和元年10月から令和9年3月までとします。

令和元年10月
世田谷区

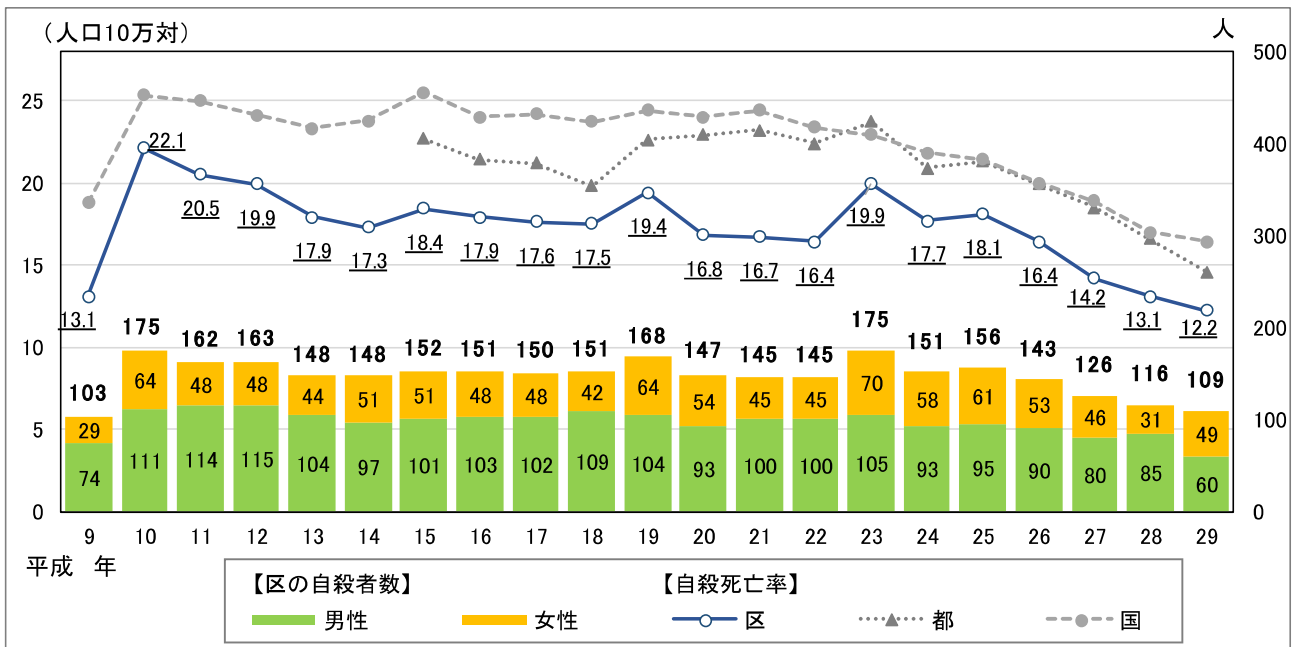


1 区における自殺の特徴

- ・区の自殺死亡率（12.2）は、全国（16.4）、東京都（14.6）に比べて低いです。（図表 1）（図表 1）
- ・自殺者数は年々減少傾向にあります。が、**毎年 100 名以上**の方が命を落としています。（図表 1）
- ・自殺死亡者数は、男性が女性に比べて圧倒的に多いです。（図表 1、2、4）
- ・自殺死亡率は、職業のある方と比べ**無職の方**が高いです。（図表 4）
- ・年代別の死因をみると、**20 歳未満、20 歳代、30 歳代は自殺が第 1 位**です。（図表 3）

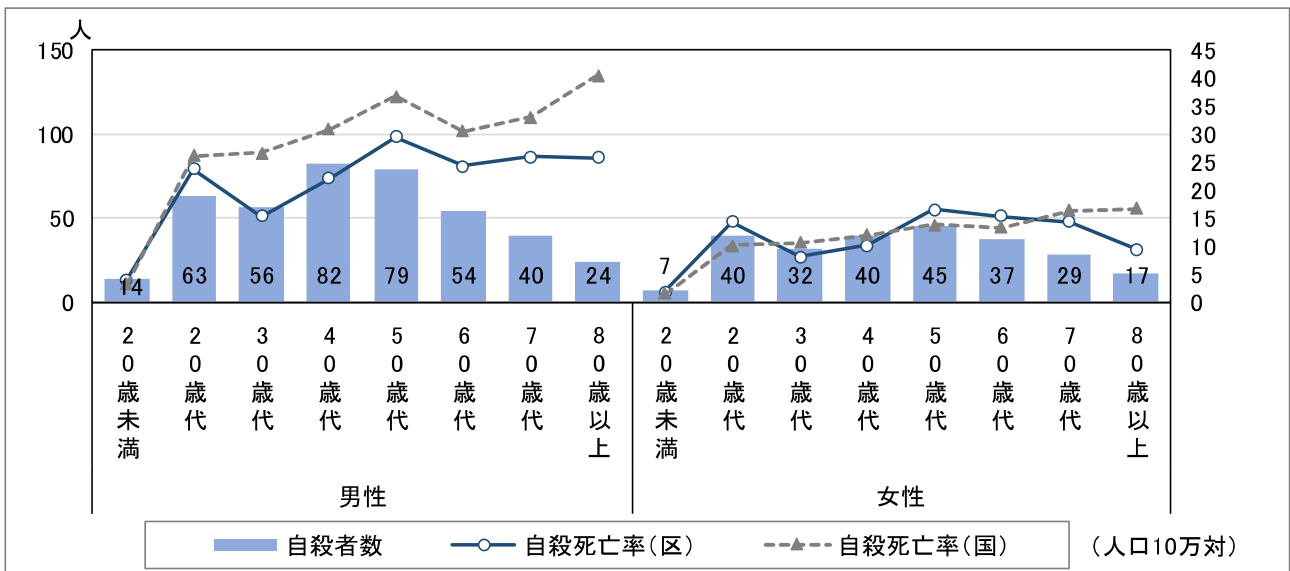
●図表 1 区の自殺者数（男女別）及び自殺死亡率の推移

資料：厚生労働省「人口動態統計」



●図表 2 男女・年代別の自殺者数・自殺死亡率 (平成 25~29 年)

資料：警察庁「自殺統計」



●図表3 区の年代別死因の状況（平成25～29年）※「その他」は除く 資料：厚生労働省「人口動態統計」

	死亡者 総数	第1位		第2位		第3位	
		死因	人数	死因	人数	死因	人数
20歳未満	138	自殺	17	悪性新生物	13	不慮の事故及び有害作用	5
20歳代	153	自殺	88	不慮の事故及び有害作用	15	悪性新生物	10
30歳代	257	自殺	85	悪性新生物	55	心疾患	23
40歳代	692	悪性新生物	252	自殺	130	心疾患	62
50歳代	1,437	悪性新生物	695	自殺	130	心疾患	117
60歳代	3,084	悪性新生物	1,637	心疾患	347	脳血管疾患	162
70歳代	6,025	悪性新生物	2,718	心疾患	751	脳血管疾患	400
80歳以上	20,575	悪性新生物	4,402	心疾患	3,418	老衰	2,585

●図表4 区の自殺の特徴 資料：地域自殺実態プロファイル（2018 世田谷区）

上位 5区分	属性				自殺者数 (H25～H29 合計)	割合	自殺死亡率 (10万対)
	性別	年代	職業有無	同居有無			
1位	男性	40～59歳	有	同居	67	10.1%	14.4
2位	男性	60歳以上	無	同居	49	7.4%	22.3
3位	女性	60歳以上	無	同居	49	7.4%	12.5
4位	女性	40～59歳	無	同居	48	7.3%	15.4
5位	男性	20～39歳	無	同居	34	5.1%	43.0

課題

- 自殺死亡者数の多い、勤労世代、高齢者や生活困窮(無職等)者層をサポートする必要があります。
- 自殺死亡率が高い、子ども・若者世代へのサポートも必要です。

数値目標

年間の自殺者数を100名未満まで減らし、子ども・若者世代の自殺死亡率を減少させることを当面の目標とし、令和8年までに、年間の自殺死亡率を平成27年と比較して30%以上減少（平成27年 自殺死亡率14.2 → 令和8年 自殺死亡率9.9以下）させます。

2 施策の体系と施策内容

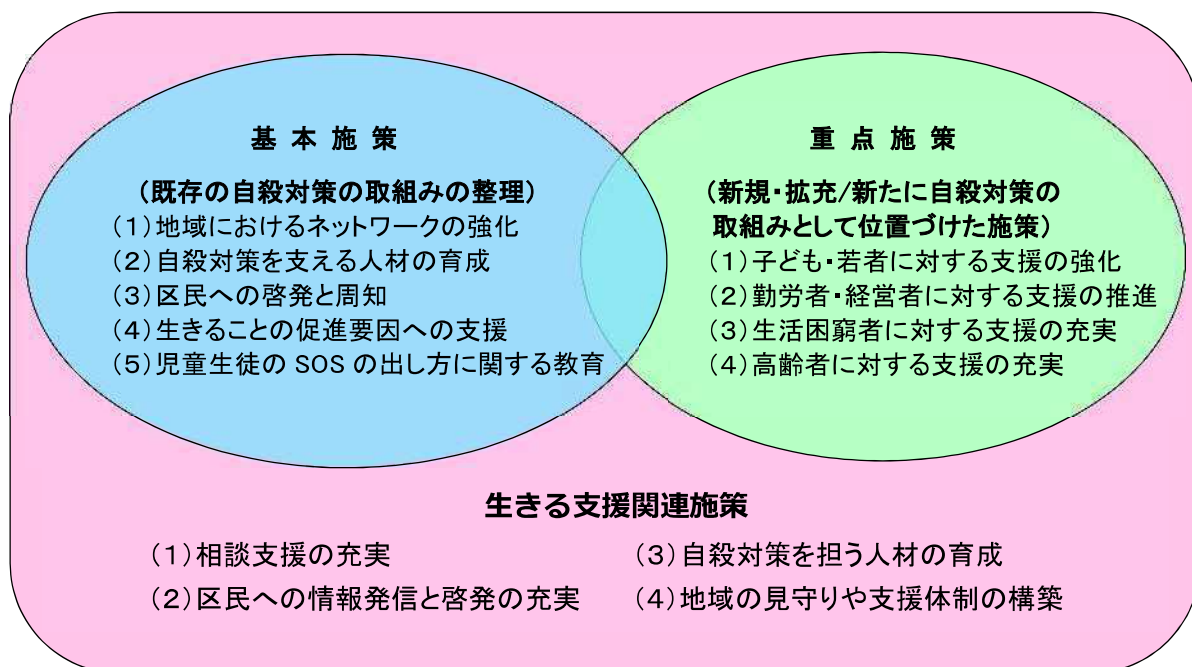
施策の体系

「基本施策」とは、全国の自治体で実施されるべき施策として「自殺総合対策大綱」において国が示している5項目に対し、区のこれまでの自殺対策の取組み等を照らし合わせ区分整理した施策です。

「重点施策」は、区の「自殺対策に関する調査」並びに国の統計データなどを踏まえ、今後、世代や自殺のリスク要因などに焦点を当てて、重点的に取り組む必要があると判断した施策です。

「生きる支援関連施策」は、区民に接するすべての所管や窓口が、区民が抱える問題等にいち早く気づき、庁内が一丸となって取り組むために、各所管が列挙した自殺予防等につながる施策・事業を基本方針に反映した施策です。

<施策の体系図>



基本施策

(1) 地域におけるネットワークの強化

区民の自殺予防を区全体の課題と捉え、区は区民及び関係機関・地域団体とのネットワークの強化を図り、それぞれの役割を果たしつつ、一体となり取り組みます。

施策内容

- ・自殺対策協議会（自殺対策計画推進部会・自殺未遂者支援部会）
- ・グリーンサポート検討会
- ・子ども若者協議会

(2) 自殺対策を支える人材の育成

自殺を予防するため、身近な家族や仲間などが、本人からのサインなどに気づき、早期に専門の相談窓口等につなぐことができるよう、人材育成に取り組みます。

施策内容

- ・ゲートキーパー講座（一般区民向け・医療従事者向け）
- ・実務担当者連絡会（職員向け啓発事業）
- ・区職員向け性的マイノリティ研修
- ・「世田谷区自殺予防の手引き」「支援ガイド」の職員への配布

(3) 区民への啓発と周知

自殺のサインをうけとった身近な方が、相談窓口につなげられるよう、区の実践や支援機関について、周知・啓発活動を実施します。

施策内容

- ・相談窓口を周知するためのリーフレットの作成と活用
- ・区民向け講演会や啓発イベント等機会をとらえた啓発の実施
- ・こころの体温計

(4) 生きることの促進要因への支援

多様な問題やストレスなどの「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすため、相談窓口整備や居場所づくりの推進とともに、家族等大切な方を失い遺された人への支援などにも取り組みます。

施策内容

- ・世田谷区グリーンサポート事業
- ・こころの健康相談（子ども・思春期）
- ・精神障害者生活指導（デイケア）
- ・こころスペース
- ・こころの健康相談（一般・高齢者）
- ・依存症相談
- ・精神障害者家族等支援相談活動

(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

子どもの頃から様々な問題への対処方法や知識を身に付けることを働きかけ、困難やストレスに直面した児童・生徒が、親や先生、友達などに助けを求めることができ必要な支援につながるよう、児童・生徒を対象とした自殺予防等の啓発活動を実施します。

施策内容

- ・SOSの出し方に関する教育
- ・中学1年生向け自殺予防冊子の配布

重点施策

共通 施策 内容	【拡充】自殺未遂者支援事業における医療機関との連携の強化 【拡充】多職種チームによる訪問支援事業の拡大 【拡充】こころの相談機能強化の充実 【拡充】「生きる支援関連施策」に関する全庁調査結果を活用した人材の育成の強化 【拡充】「生きる支援関連施策」に関する全庁調査結果を活用した区民への啓発と周知の強化
----------------	---

(1) 子ども・若者に対する支援の強化

妊娠期からの切れ目のない支援をはじめとして、妊婦や子育て家庭の親や子どもたちが、迷わず助けを求めたり、気軽に相談できる地域づくりに取り組みます。

また、若い世代に対しては、自分の役割を認識し自分らしさを発揮できる機会を提供するなど、「生きることの促進要因」を増やします。

児童相談所の開設にあたって、子どもや若者及びその家族が、相談や支援にアクセスしやすい環境づくりと、必要な支援が適切に届くよう支援機関の連携を図ります。

施策内容	【新規】インターネットを活用した相談窓口等の普及・啓発 等
------	-------------------------------

(2) 勤労者・経営者に対する支援の推進

仕事などの悩みを抱えた区民の変化に、家族や職場の仲間が、「気づく」力を高めるとともに、気軽に相談でき必要な支援が受けられるよう、地域の勤労世代へのメンタルヘルスの機能をより一層充実します。

施策内容	【拡充】地域保健と産業保健が連携したメンタルヘルスの推進 等
------	--------------------------------

(3) 生活困窮者に対する支援の充実

生活困窮等の「経済的な問題」を抱える区民が、多面的かつ包括的な支援を効果的に受けられるように、様々な相談窓口等での「気づき」の力を高めるとともに、相談できる機会を提供します。また、生活支援や職業的自立支援の機会を通じ、自立した生活を送れるよう働きかけます。

施策内容	【新規】多重債務者支援と自殺対策の連携 等
------	-----------------------

(4) 高齢者に対する支援の充実

高齢者とその家族が、地域の中で社会的に孤立することなく、生きがいや自分の役割を認識し、自分らしく暮らせる地域づくりに取り組みます。また、将来の高齢社会の進展を見据え、高齢者を支援する関係機関相互の連携を強化し包括的な支援体制づくりを推進します。

施策内容	あんしんすこやかセンターの相談支援 等
------	---------------------

生きる支援関連施策

(1) 相談支援の充実

各相談窓口で、職員の気づきの感度を上げ必要に応じて適切な支援につなげます。

取組み 保健師による相談、子ども家庭総合相談 等

(2) 区民への情報発信と啓発の充実

講演会や講座の開催、リーフレットの配布等により普及啓発を行います。

取組み 精神保健講演会 等

(3) 自殺対策を担う人材の育成

職員等への研修を実施するとともに、支援者の支援体制の強化を図ります。

取組み メンタルヘルスに関する研修の実施
産業医、保健師、カウンセラー、職員による相談 等

(4) 地域の見守りや支援体制の構築

様々な関係機関と連携し、支援体制の強化を図ります。

取組み 消費者安全確保地域協議会、要保護児童支援協議会 等

3 自殺対策の推進体制

世田谷区自殺対策協議会（以下、「自殺対協」という。）において「自殺対策推進本部」の機能を担い、基本方針の進行管理を行うとともに、区の自殺予防施策の協議・推進を図ります。また、自殺対協の傘下に「自殺対策計画推進部会」「自殺未遂者支援部会」を設置し、区の自殺対策に関する取組みについて検討していきます。世田谷区自殺対策連絡会では、区の自殺対策の取組みや自殺対協等の議論について検討及び情報提供を行います。



コラムⅠ いのちの門番！ゲートキーパー



皆さんは“ゲートキーパー”を知っていますか？

ゲートキーパーとは『身近な人の自殺のサインにいち早く気づき、必要なときに相談窓口への橋渡しをすることをサポートする人のこと』です。

<ゲートキーパーの4つの役割>

- ①『気づき』: 家族や仲間、相談者の変化に気づいて声をかける
- ②『傾聴』: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③『つなぎ』: 早めに専門家などに相談するよう促す
- ④『見守り』: 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



リーフレットの配布や、ゲートキーパー講座を行っています。

＊生きることに悩みや不安をかかえている人が皆さんの周りにもいるかもしれません。悩みを抱えた人を支えるために、身近な誰もがゲートキーパーとして声かけ、支えることが必要です。“いつもと違うな”と感じたら4つの役割を参考にまずは声をかけることから始めてみましょう。

コラムⅡ こころの体温計～簡単！こころの健康チェック！

「こころの体温計」とは、スマートフォン、携帯電話、パソコンを利用してこころの健康状態を気軽に確認できるメンタルヘルスのセルフチェックシステムです。

自分や家族のこころの状態を、アプリを使って手軽に確認することができます。

また、アプリの中には様々な機能も搭載しております。うまく寝付けない方にオススメの睡眠障害チェックモードや、飲酒がこころにどのような影響を与えるか調べられるアルコールチェックモードなどもあります。

この機会にぜひダウンロードしてはいかがでしょうか？



ホームページ版
QRコード



Android版アプリ
QRコード



iOS版アプリ
QRコード



＊9月の自殺予防週間や3月の自殺対策強化月間には、期間限定で新しいチェックモードが追加されることも・・・ぜひお楽しみに。

世田谷区自殺対策基本方針 概要版

令和元年 10月発行	〒 154-8504
発行：世田谷区	東京都世田谷区世田谷4-2-2-35
編集：世田谷保健所健康推進課	TEL 03 (5432) 2947
	FAX 03 (5432) 3022
	広報印刷登録番号：No. 1779