

葛飾区自殺対策計画〔概要版〕

～誰も自殺に追い込まれることのない いのち支える葛飾区を目指して～

本区では、自殺対策基本法に基づき、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、平成30年度に「葛飾区生きることを支えるための調査～自殺対策に関する意識調査～」を実施する等の準備を進め、この度、「葛飾区自殺対策計画 ～誰も自殺に追い込まれることのないいのち支える葛飾区を目指して～」を策定しました。

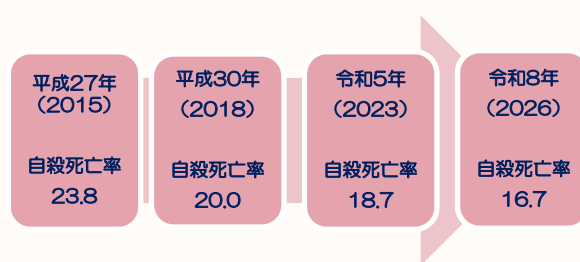
I 計画の期間

本計画は第2次かつしか健康実現プランの期間と合わせ、令和2年度から令和5年度までの4年間とします。

令和元年度 (2019)	令和2年度 (2020)	令和3年度 (2021)	令和4年度 (2022)	令和5年度 (2023)
	葛飾区自殺対策計画			
第2次かつしか健康実現プラン				

II 計画の数値目標

平成27(2015)年の年間自殺死亡率23.8を、令和8(2026)年までに30%以上減少させ、16.7以下にすることを目指します。



III 基本方針

「自殺対策基本法」における理念と区の現状等を踏まえて、以下の5つの方針のもと計画を推進していきます。

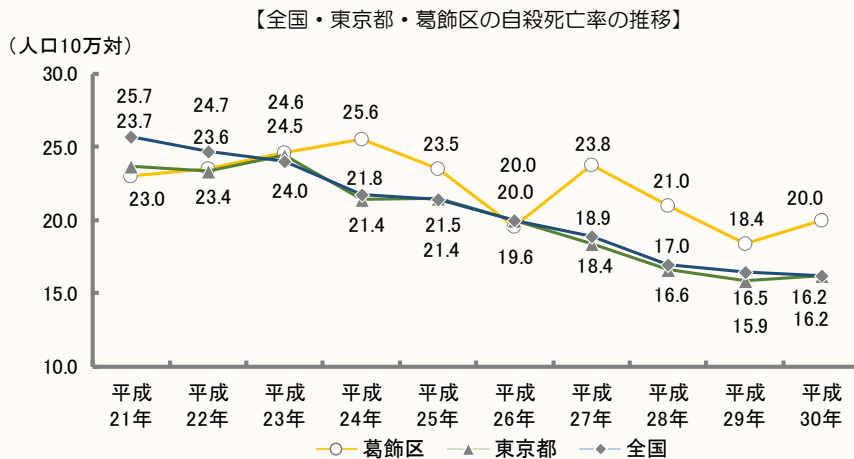
- 1 自殺対策を区民が「生きることの包括的な支援」として推進する
- 2 区の関連施策が有機的に連携して総合的な対策を展開する
- 3 対応の段階に応じた対策を効果的に連動させる
- 4 区民への啓発と実践を両輪として推進する
- 5 関係者の役割の明確化と、関係者の連携・協働の推進

令和2年3月
葛 飾 区

IV 自殺の現状

1 自殺死亡率の推移

葛飾区における自殺死亡率（人口10万対）は、全国、東京都に比べ経年的に高い状況で推移しています。平成30年の自殺死亡率は、特別区の中で葛飾区は高い方です。

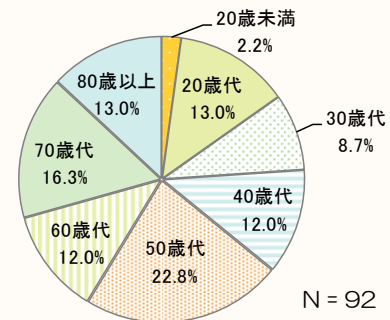


出典：厚生労働省 自殺の統計

2 年代、性別等

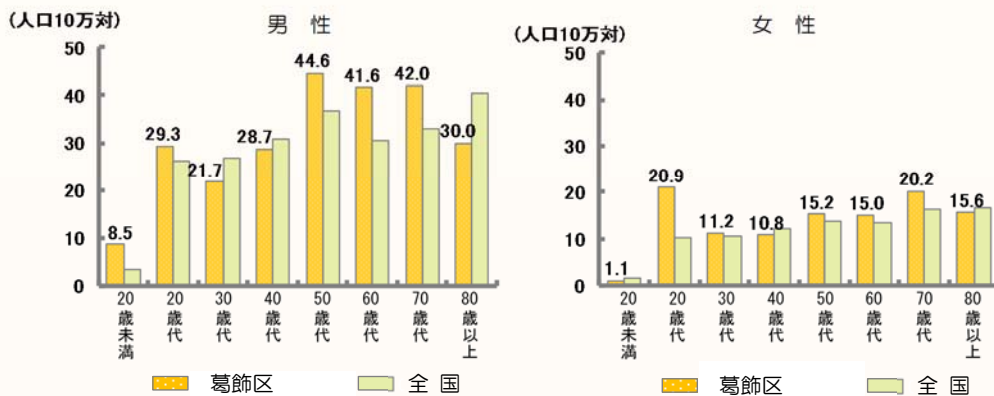
平成30年の葛飾区における自殺者の年代は、50歳代に最も高く22.8%です。働く世代の30歳代から50歳代は43.5%、20歳未満、20歳代の若年者は15.2%を占めます。性別年代別自殺死亡率（人口10万対）については、男女とも60歳代70歳代の高齢者と50歳代の働く世代の自殺死亡率は全国に比べ高い状況です。

【平成30年 葛飾区における自殺者の年代】



出典：厚生労働省 自殺の統計

【性・年代別の自殺死亡率（人口10万対）】



出典：厚生労働省 地域自殺実態プロフィール（2018）

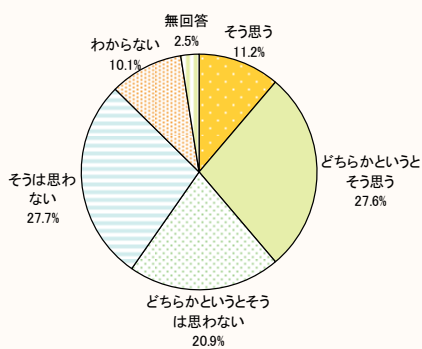
3 自殺対策区民意識調査結果

調査期間：平成 30 年 9 月 14 日から平成 30 年 9 月 24 日
 調査対象：葛飾区在住の満 18 歳以上の方を無作為抽出
 調査結果：有効回答数 1,037 人（34.6%）

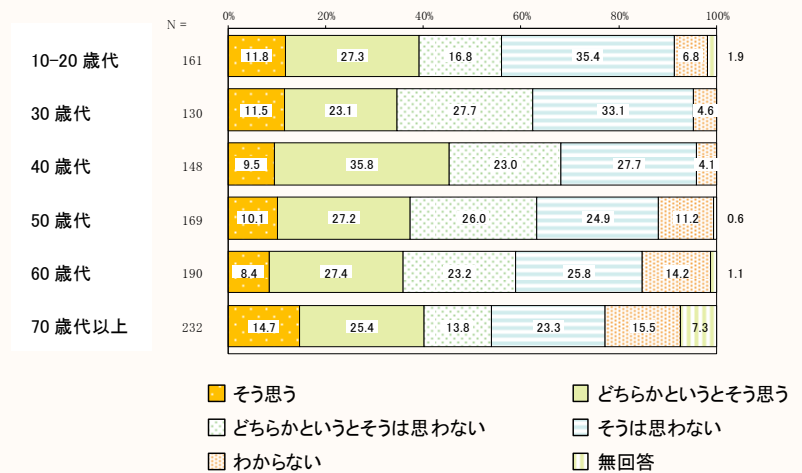
（1）他の人に助けを求めることへの抵抗感

不満、悩み、苦勞、ストレスがある時、他の人に助けを求めることに抵抗感のある人は、38.8%です。助けを求めることに抵抗感のある人は 40 歳代に最も高く、助けを求めることに抵抗感の少ない人は 30 歳代に最も高い状況です。

【他の人に助けを求めることに抵抗感があると思うか】



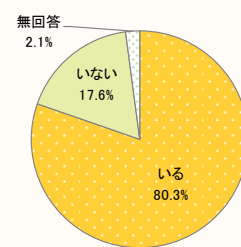
【他の人に助けを求めることに抵抗感があると思うか（年齢別）】



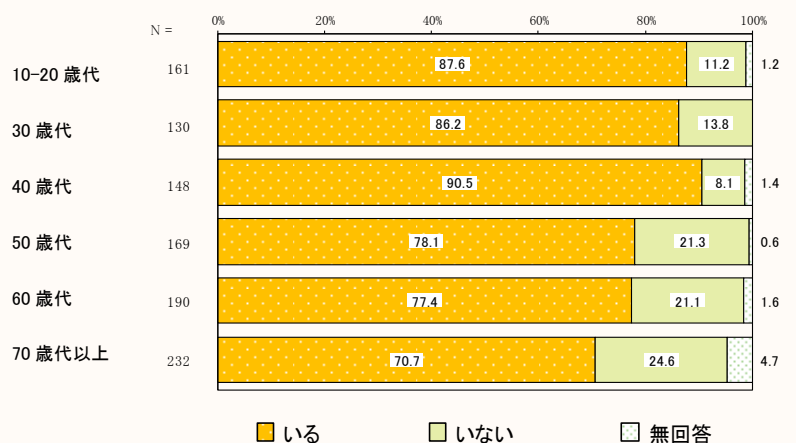
（2）不満、悩み、苦勞、ストレスがある時、相談する人

悩みやストレスがある時相談する人が「いる」は 80.3%、「いない」は 17.6%です。

【悩みやストレスがある時に相談する人の有無】



【悩みやストレスがある時に相談する人の有無（年齢別）】



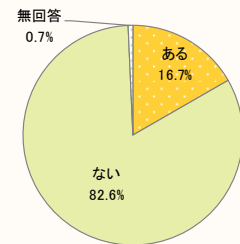
年齢別では、相談する人が「いる」のは 40 歳代が最も高く、40 歳代から年代が上がるほど割合が低くなります。

(3) 睡眠

眠れない日が続くことが「ある」は 16.7%、「ない」が 82.6%です。

眠れない日が続く時の対応は、良質な睡眠を阻害する「スマートフォン等の電子機器でゲームやSNSなどを行う」が 1 位、「飲酒する」の回答が 3 位です。

【眠れない日が続くことについて】



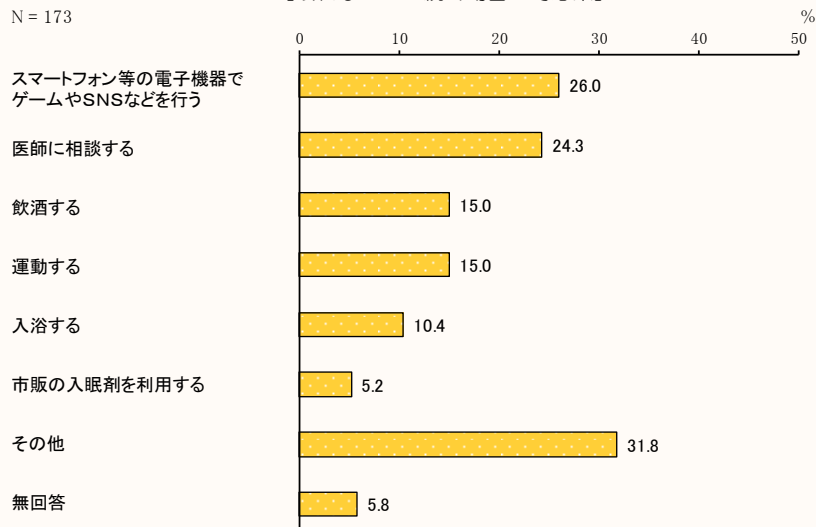
N = 1,037

? SNS とは

ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略。日記やメッセージなどを通じて、友人や知人・共通の趣味を持つ人達とインターネット上でつながること。

N = 173

【眠れない日が続く場合の対応策】

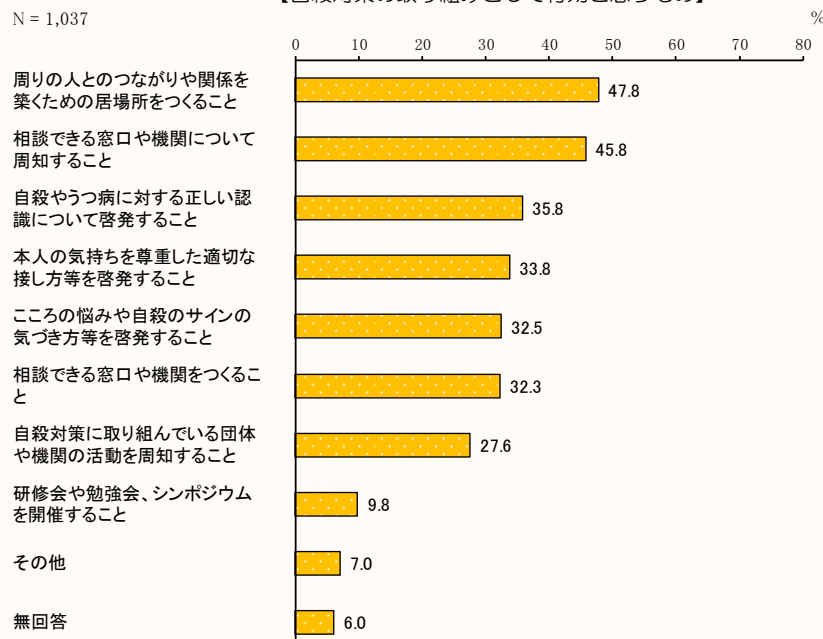


(4) 自殺対策の取り組みとして有効と思うもの

自殺対策の取り組みとして有効と思うものは、「周りの人とのつながりや関係を築くための居場所をつくること」が最も高く、次いで「相談できる窓口や機関について周知すること」です。

N = 1,037

【自殺対策の取り組みとして有効と思うもの】



V 区の施策

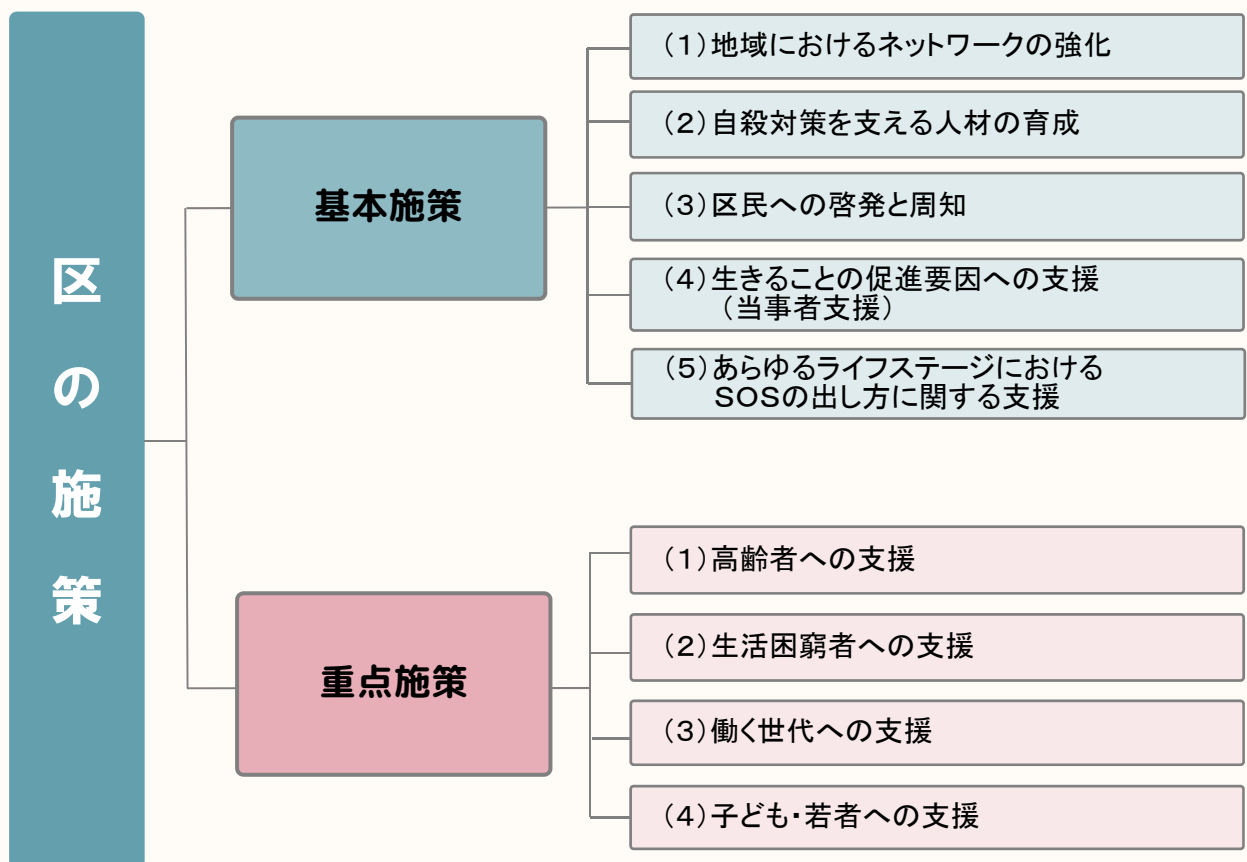
本区の自殺対策は、国が全ての区市町村が共通して取り組むべきとしている「5つの基本施策」と、本区の自殺の地域特性に基づいた実態分析から優先的な課題とする「4つの重点施策」に基づいた重点施策で構成しています。

「地域におけるネットワークの強化」、「自殺対策を支える人材の育成」、「住民への啓発と周知」等の「基本施策」は自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基盤的な取り組みです。

「重点施策」は、本区における自殺のハイリスク者である「高齢者への支援」「生活困窮者への支援」「働く世代への支援」に「子ども・若者への支援」を加えることとしました。

このように施策の体系を定めることで、本区の特徴を踏まえ自殺対策を「生きることの包括的な支援」として推進していきます。

【施策体系】



VI 基本施策

(1) 地域におけるネットワークの強化

- ・区、関係機関、民間団体、区民が協働して自殺対策を総合的に推進するため、葛飾区自殺対策連絡協議会、自殺対策検討分科会を開催いたします。
- ・自殺対策に特化したネットワークだけでなく、他の目的で地域に展開されているネットワークと自殺対策との連携に取り組めます。特に、自殺の要因となり得る分野のネットワークとの連携を強化していきます。

【主な事業】

- ・高齢者虐待防止ネットワーク運営委員会
- ・自殺対策連絡協議会
- ・かつしかあんしんネットワーク事業

(2) 自殺対策を支える人材の育成

- ・自殺対策では、様々な悩みや生きていく困難を抱える人に対して、早期に「気づき」、「受け止め」て、適切な関係機関に「つなぐ」ことが大切です。これらを行う人材を育成し、支援を充実させるため、関連領域の従事者や区民を対象を広げゲートキーパー研修を実施します。

【主な事業】

- ①様々な分野におけるゲートキーパーの養成
 - ・支援関係者や相談員への研修
 - ・地域の関係者・団体等への研修
- ②自殺対策を担う職員の資質の向上
 - ・区職員向けゲートキーパー研修
 - ・教職員向けゲートキーパー研修



(3) 区民への啓発と周知

- ・自殺に追い込まれることは「誰にでも起こり得る危機」です。危機に陥った場合は、誰かに援助を求めることが適切であることを、区全体の共通認識とするような普及啓発を行います。
- ・自殺を考えている人を専門相談機関につなぐための相談機関についての情報提供を行います。
- ・各種イベントや講演会等を開催することで、区民が自殺対策について理解を深めることのできる機会を増やします。
- ・地域全体で「生きるための支援」に取り組むうえで連携が図れるよう、社会教育や広報活動を通じた啓発活動を展開します。

【主な事業】

- ・自殺予防週間の啓発活動
- ・区広報媒体を利用した普及啓発
- ・相談窓口一覧リーフレットの配布

(4) 生きることの促進要因への支援（当事者支援）

- ・生きることを支えるため、悩みの相談窓口の提供や、居場所づくり、悩みを抱える人への個別支援を行います。
- ・家族や職場の同僚等に及ぼす心理的影響を可能な限り少なくするとともに、新たな自殺を予防するための対策を行います。

【主な事業】

- ① 様々な問題に応じた相談体制の充実
 - ・区民相談事務
 - ・相談事業(女性の自立支援等)
- ② 居場所づくり
 - ・高齢者クラブ助成
 - ・難病リハビリ教室
- ③ 自殺未遂者や自死遺族等への支援
 - ・救急医療機関と連携した自殺未遂者支援
 - ・自死遺族等の相談支援



(5) あらゆるライフステージにおけるSOSの出し方に関する支援

- ・児童生徒が、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）を進めます。
- ・児童生徒だけでなく、妊娠中、子育て期、成人期、高齢期のあらゆるライフステージの方にSOSの出し方に関する支援の実施に向けた環境づくりを進めます。

【主な事業】

- ・妊娠中、子育て期の方のSOSの出し方に関する支援
- ・児童・生徒のSOSの出し方に関する教育
- ・高齢期の見守り体制の充実とSOSの出し方に関する支援

【相談窓口一覧リーフレット（平成30年度作成）】

1 声をかける
 気になる方がいたら声をかけてみましょう。
 「心配している」という気持ち伝えましょう。
 例えは「どうしましたか？」夜は眠れていますか？」など

2 話を聴く
 相手の話をじっくりと聴いてみましょう。
 聴いてもらえるだけでも、元気を取り戻せることがあります。

3 問題解決につなげる
 困っている方が一人で問題を抱え込まないように、制度や支援を利用したり、身近な地域の中で支え合いましょう。

自殺予防の10か条
 自殺のサイン
 次のようなサインを多く認める場合は、自殺の危険が迫っています

- 1 うつ病の症状に気を付けよう
 (気分が落ち込む、自分を責める、仕事の効率が悪くなる、決断できない、不眠が続く)
- 2 原因不明の傷体不癒が続く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、物を失う
- 6 職場や家族でのサポートが得られない
- 7 本人にとって価値あるものを失う
 (職・地位・財産・家族など)
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂に陥る

**「このころの体温計」で
 ストレスチェック**
 パソコンや携帯電話で、ストレス度や、落ち込み度が確認できるセルフチェックシステムです。
 以下の専用URLへアクセスしてください。
 専用URL
<https://fishbowlindex.jp/katsushika/>

自殺のない「生き心地の良い社会」を目指して

自殺を考えている人は
 悩みを抱え込みながらも
 サインを発しています

周りの声かけが一人一人の「いのち」を守ります。
 自殺の背景はさまざまであり、複雑に絡み合っています。
 困っている人が一人で抱え込まずに「SOS」を出せるように。
 家族や職場の同僚など身近な人は、
 自殺のサインに気が付いていることも多く、
 この気づきを自殺防止につなげていくことが課題です。

生きる支援の総合検索サイト
いのちと暮らしの相談ナビ
<http://www.lifelink-db.org>
 様々な問題に関する支援策や相談窓口が、簡単に検索できるWEBサイトです。
 管理者 NPO 法人ライフリンク

2019年版
 このリーフレットは、印刷済みの状態で提供いたします。

2019年度版
 自殺予防の10か条は、自殺の危険が迫っています。

VII 重点施策

「地域自殺実態プロファイル（2018）」及び「意識調査」より、重点施策を「高齢者への支援」「生活困窮者への支援」「働く世代への支援」「子ども・若者への支援」としました。

（1）高齢者への支援

- ・高齢者や介護者に対する行政や事業者のサービスや民間団体等の支援は、地域の中で展開しており、このような取り組みとの連携により、包括的な支援として高齢者への自殺対策を推進します。

【主な事業】

① 高齢者への相談支援や見守り体制の充実

- ・介護相談員事業
- ・配食サービス事業（高齢者）

② 介護者等への支援

- ・家族等介護支援事業
- ・生活支援ショートステイ

（2）生活困窮者への支援

- ・多様で広範な問題を複合的に抱える傾向がある生活困窮者は、自殺リスクが高い状態にあります。生活困窮者自立支援制度や生活保護制度等を実施する機関と連携し、個々人の状況にあった必要なサービスの提供や見守りなど自殺リスクを軽減する支援を推進します。

【主な事業】

① 生活困窮に陥った人に対する支援

- ・生活困窮者自立支援事業
- ・生活保護

② 様々な生活困窮への予防的支援

- ・消費者対策推進事業
- ・ひとり親家庭自立支援（給付金）



(3) 働く世代への支援



- ・働く世代への支援では、勤務環境、労働環境の多様化に対応できるよう、地域での周知・啓発活動を行います。

【主な事業】

①勤務問題等における支援体制の充実

- ・雇用・就労促進事業
- ・中小企業勤労者生活資金融資事業

②働きやすい職場環境づくりの推進

- ・労働関連講習会

③働く人のこころとからだの健康づくり

- ・仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)応援事業

(4) 子ども・若者への支援



- ・子ども・若者の自殺対策を講じる上では、そのライフステージ、生活の場、こころやからだの発達段階に応じた対応が求められるため、様々な取組みとの連携を図り、包括的な支援を推進します。

【主な事業】

①妊娠期・子育てを支える仕組み

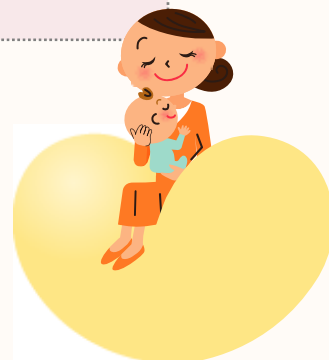
- ・ファミリーサポートセンター運営委託
- ・母子健康診査事業

②児童・生徒への支援

- ・児童虐待対策事業
- ・スクールソーシャルワーカー派遣事業

③若者への支援

- ・雇用・就労促進事業
- ・若者支援体制の整備(若者相談窓口)



VIII 施策の推進に向けて

1 自殺対策の推進体制

自殺対策基本法では、自殺対策が保健・医療・教育・労働その他の関係施策との有機的な連携が図られること、国や都を含む、各関係者が相互に連携を図ることなどが示されています。区では「葛飾区自殺対策連絡協議会」や「葛飾区自殺対策検討分科会」などの関係者による会議を基盤として、緊密な連携を確保するとともに、計画の進捗状況等を評価しながら総合的な葛飾区の自殺対策を推進していきます。

2 評価指標

本計画の目標は、自殺死亡率の低下ですが、これを実現するためには各施策を着実に推進することが重要です。本計画の関連施策には、それぞれの目的に応じた事業目標があるため、それに基づき各関連部署が評価を行います。それを踏まえた上で、本計画では、以下の点に着目して定期的に自殺対策の評価を行います。

(1) 人材育成の推進状況

指標名	平成 30 年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度
ゲートキーパー 養成総数（人）	1,741	2,000	2,200	2,400	2,600

(2) 自殺対策に関する周知度

- ・自殺対策の周知度が高くなる

指標名	平成 30 年度	令和 4 年度
自殺対策の各種取組の周知度	5%未満	10%

- ・眠れない日が続く時に適切な対応をする人が増える

指標名	平成 30 年度	令和 4 年度
眠れない日が続く時に「スマートフォン等の電子機器でゲームやSNSなどを行う人」	26.0%	減少

- ・自殺の状況

指標名	平成 30 年	令和 5 年
自殺死亡率（人口 10 万対）	20.0	18.7

【横断幕】国の自殺予防週間や、都の自殺予防月間に合わせ、横断幕を設置し周知を行います。

自殺防止!
東京キャンペーン
葛飾区保健所

気づいてください!
からだところの限界サイン

【こころの体温計】区ホームページには、気軽にこころの状態をチェックできる「こころの体温計」を利用できるようにしています。



パソコンはこちらから ⇒ <https://fishbowlindex.jp/katsushika/demo/index.pl>

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

ねこ 社会的なストレス

黒金魚 対人関係のストレス

水の透明度 落ち込み度

水櫃のヒビ 住環境のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

石 その他のストレス

結果画面(例)

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎にクガがしてきます

【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます



ストレス・落ち込み度チェックしてみませんか



【ゲートキーパー手帳】



「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぐ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

(厚生労働省)



葛飾区自殺対策計画
～誰も自殺に追い込まれることのない いのち支える葛飾区を目指して～
令和2年3月

発行 葛飾区
編集 葛飾区健康部保健予防課 電話 03-3602-1274
〒125-0062
葛飾区青戸4-15-14 (健康プラザかつしか内)
ファクス 03-3602-1298



この冊子は、印刷用の紙へリサイクルできます。