

名取市自死対策計画

概要版

生きる支援 ～気づく・寄り添う・支え合う・つなぐ～

自死はその多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことのできる社会的な問題です。名取市では、市民一人ひとりがお互いの「いのち」の大切さを考え、「誰も自死に追い込まれることのない社会の実現」を目指すために、「名取市自死対策計画」を策定しました。

期間及び数値目標

期 間：2019年度～2023年度

目標値：自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)

H27 **22.6** (2011年～2015年の平均自殺死亡率)

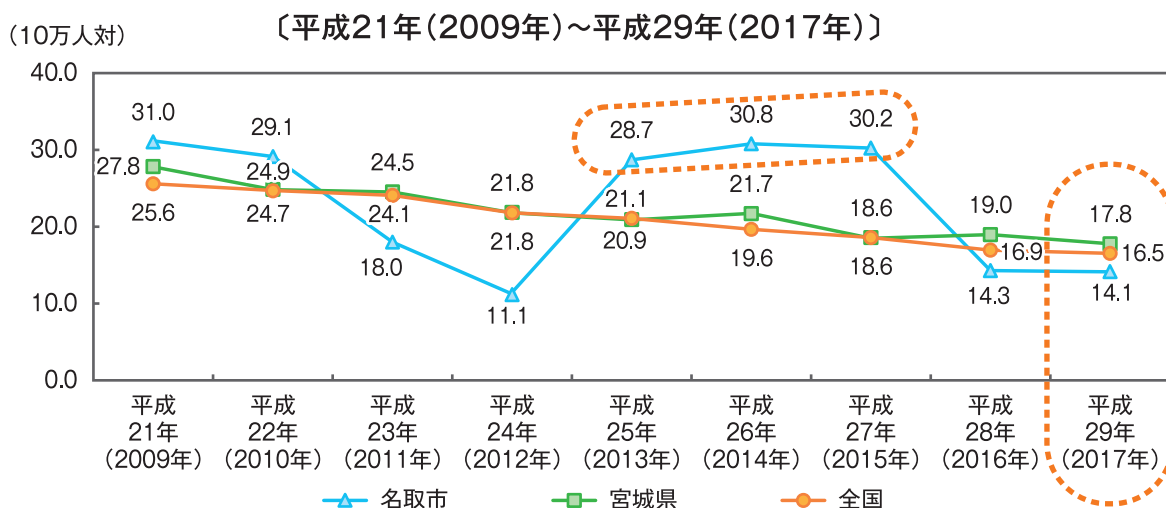
→ H35 **17.6** (2019年～2023年の平均自殺死亡率)



《名取市における自死の状況》

- 自殺死亡率については、2009年をピークに、その後減少傾向でしたが、東日本大震災後の2013年から3年間高くなり、2016年より減少しています。
- 性別・年齢別では、全体的に男性の自殺死亡率が高く、全国と比較すると男性では20歳未満・20歳代～40歳代・60歳代、女性では80歳以上が特に高くなっています。

■ 図表 自殺死亡率の推移(10万人対)



資料:警察庁 地域における自殺の基礎資料より名取市作成(各年1～12月値)

基本理念・基本施策・重点施策

基本理念

いつでも、どこでも、誰でも
一人ひとりの「こころ」に寄り添い、
「いのち」をつなぐ、支え合いの地域づくり



基本施策

基本施策1 一人ひとりが「気づく」ために

- 自死の実態を明らかにし、自死のサインを見逃さないための教育、啓発活動等を通じて一人ひとりの気づきを促します。
- ゲートキーパーをはじめとする人材の確保、育成、資質の向上を図ります。

基本施策2 支援の必要な人に「寄り添う」、地域で「支え合う」ために

- 支援が必要となる人のこころのケアを中心に、相談機会の充実を図るなど、寄り添うための様々な状況に応じた支援を行います。
- 支援を行う人へ、生きる支援策や相談窓口の情報等をわかりやすく発信するほか、サポートできる取組を推進します。

基本施策3 大切ないのちを「つなぐ」ために

- 地域全体の自死リスクの低下につながるよう、関係機関、団体等との連携、情報共有の仕組みづくりなど、いのちをつなぐネットワークを強化します。

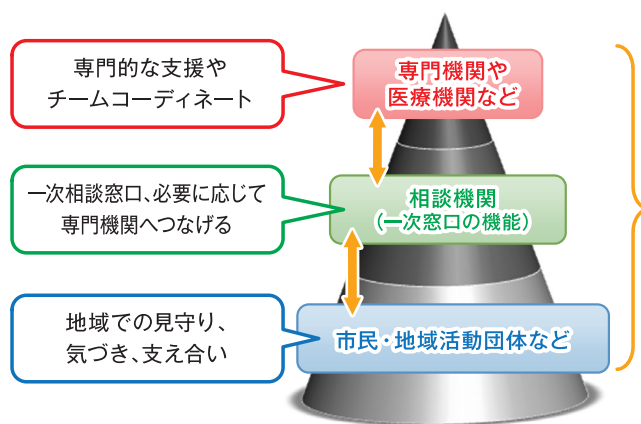
重点施策1 いのちをつなぐためのネットワークの強化

- 各分野の取組をそれぞれを連携させ、確実に支援につなげていくために、関係機関との連携・協力体制を整備します。

重点施策2

生きる支援に関わる人材の育成・資質の向上

- 市民の理解促進を図りながら、「※ゲートキーパー」の役割を担う人材等の育成に努めます。
※ゲートキーパーの役割については、右ページ「ゲートキーパーとは?」をご覧ください。



重点施策

重点施策3 子ども・若者のこころの健康づくりの推進

- 子どもや若者が、ひとりで抱え込むことなく、学校や家庭、地域の大人へつながるよう、相談先などの周知を強化します。
- 子ども自身が幼児期から自己肯定感を育むことができる環境づくりを進めるためにも、母の妊娠期からの継続した支援体制を整備していきます。

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。あなたも、まずは声をかけることから始めてみませんか？

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

ねむれない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」・・・

もしかしたら、**悩みを抱えていますか？**

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。



本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- まずは**話せる環境**を作りましょう。
- 心配している**ことを伝えましょう。
- 悩みを**真剣な態度**で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して**相手の感情を否定せず**に対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、**ねぎらいの気持ちを言葉にして**伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

ゲートキーパーの役割

声かけ

一歩勇気を出して声をかける

声かけの仕方に悩んだら・・・

- 眠れていますか？
(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど・・・
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか？



早めに専門家に相談するよう促す

つなぎ

- 紹介にあたっては、相談者に**丁寧に情報提供**をしましょう。
- 相談窓口で確実につながることができるように、**相談者の了承を得たうえで**、可能な限り**連携先に直接連絡を取り**、相談の場所、日時等を**具体的に設定**して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先のアクセス(交通手段、経費等)等の**情報を提供するなどの支援**を行いましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 連携した後も、必要があれば**相談にのる**ことを伝えましょう。

自殺につながるサインや状況

自殺につながるサインに気づいたら、温かい関わりをもってください。

- **過去の自殺企図・自傷歴**
- **喪失体験**：身近な人との死別体験など
- **苦痛な体験**：いじめ、家庭問題など
- **職業問題・経済問題・生活問題**
失業、リストラ、多重責務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど
- **精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み**
うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など
- **ソーシャルサポートの欠如**
支援者がいない、社会制度が活用できないなど
- **自殺企図手段への容易なアクセス**
危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境があるなど
- **自殺につながりやすい心理状態**
自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不自信
- **望ましくない対処行動**
飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
- **危険行動**：道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど
- **その他**：自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など

自殺を防ぐために有効なもの

周囲の人が協力して、悩んでいる人に支援となる働きかけを行っていきましょう。

- **心身の健康**：心身ともに健康であること
- **安定した社会生活**：良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
- **支援の存在**：本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- **利用可能な社会制度**
社会制度や法的対応など本人が利用できる制度があること
- **医療や福祉などのサービス**
医療や福祉サービスを活用していること
- **適切な対処行動**：信頼できる人に相談するなど
- **周囲の理解**：本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
- **支援者の存在**：本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- **その他**：本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

話をよく聞き、一緒に考えてくれる**ゲートキーパー**がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



もしも、あなたやあなたの周りの人がこまったら…。

相談窓口一覧

子ども・若者		
こども支援課	724-7119	平日8:30~17:15
保健センター	382-2456	平日8:30~17:15
子供の相談ダイヤル (宮城県総合教育センター)	784-3568	月~金9:00~16:00 (祝休日・年末年始休み) (子供や家族からの相談)
24時間子どもSOSダイヤル (宮城県教育委員会)	0120-0-78310 IP電話での相談は 797-0820(通話料有料)	年中無休、24時間対応 (いじめ等子供からのSOS)
NPO法人わたげの会 (宮城県ひきこもり地域支援センター南支所)	393-5226	月~金10:00~17:00

就労(勤労者向け)		
宮城県労働局総合労働相談コーナー	299-8834	平日9:00~17:00
せんだい若者サポートステーション (15~39歳)	385-5284	平日10:00~17:00

高齢者の福祉について		
介護長寿課	724-7111	平日8:30~17:15
名取東地域包括支援センター	784-0850	増田、閑上、下増田
名取南地域包括支援センター	399-7570	名取が丘、館腰、愛島
名取西地域包括支援センター	386-7225	増田西、高館、ゆりが丘、 相互台、那智が丘、みどり台

障がい者の福祉について		
社会福祉課	724-7107	平日8:30~17:15

消費生活、経済について		
法テラス宮城 (日本司法支援センター宮城地方事務所)	050-3383-5537	平日9:30~16:30
消費生活相談(防災安全課)	724-7165	平日9:00~16:00
生活困窮者総合相談	724-7108	平日8:30~17:15

心と体の健康について		
こころの相談(保健センター)	382-2456	平日8:30~17:15
こころの相談(塩釜保健所岩沼支所)	0223-22-2189	平日8:30~17:15
みやぎほっとするセンター (宮城県自死対策推進センター)	0229-23-0028	平日9:00~16:00
仙台いのちの電話	718-4343	24時間

女性相談・性別や性自認、性的指向などについて		
女性相談(ハーティ仙台電話相談)	274-1885	平日13:30~16:30
みやぎ男女共同参画相談室	211-2570	平日8:30~16:45(女性相談) 第2・4火曜12:00~16:00 (LGBT性的マイノリティ相談)