

5 今後の課題

「自殺に追い込まれる」という危機は誰にでも起こり得ることでありますが、この危機に瀕した人の心情や背景はまだ、社会に十分理解されていないのが現状です。

新型コロナウイルス感染症の流行により、全国的には女性・若者の自殺者の増加がありました。本市でも多少の影響は見られたものの、以前からの傾向に大きな変化はなく、40～50 歳代の有職者男性の自殺者が多くなっています。

また、60 歳以上の高齢者の自殺が多いことも本市の特徴となっています。本市の高齢化率は、令和 5 年 3 月には 30.3%※¹⁾ となり、市民の 3 割が 65 歳以上の高齢者です。定年退職等でライフスタイルの変化を迎えた高齢者が、家族や身近な地域の人とのつながりの中に、自らの役割や居場所を実感でき、生涯を通したライフプランを描きやすい街づくりが求められます。

※) 住民基本台帳（令和 5 年 3 月末日）から算出

(1) 関連施策との有機的な連携による自殺対策の展開

誰も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、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要です。

自殺の要因となり得る生活困窮、児童虐待、性暴力被害、ひきこもり、性的マイノリティ等、関連の分野において、連携の効果を更に高めるため、そうした様々な分野のいきるための支援にあたる人々がそれぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有し、様々な分野の施策、人々及び組織が密接に連携する必要があります。

とりわけ、地域共生社会の実現に向けた取組や生活困窮者自立支援制度などとの連携を推進することや、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めて、誰もが適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにすることが重要です。

(2) 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

自殺対策は、自殺のリスクを抱えた個人等に対する「対人支援のレベル」、支援者や関係機関同士の連携によって支援の網の目を強化する「地域連携のレベル」、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す「社会制度のレベル」、という 3 つのレベルに分けることができます。社会全体の自殺リスクを低下させるため、それぞれのレベルにおける取組を、様々な関係者の協力を得ながら総合的に推進することが重要です。

第 2 期の本計画では、特に「対人支援のレベル」と「地域連携のレベルの強化に着目した取組を推進していきます。

また、時系列的な対応としては、自殺の危険性が低い段階における啓発等の「事前対応」と、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、それに自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における「事後対応（未遂者への支援や自死遺族支援）」の、それぞれの段階における施策化が課題となっています。特に「事後対応」の支援においては、生活圏での支援に抵抗がある方も存在することから、近隣地域や県域などと相互に協力し合い、広域的な支援の取組を検討していく必要があります。

(3) 安心して暮らせる地域づくりのための協働

大綱に示された「誰も自殺に追い込まれることのない社会」は、「安心して暮らせる地域づくり」の延長線上に実現していくものです。悩みを抱えた人に「気づき・見守り・つなぐ」ことができる人材（ゲートキーパー）の育成や、子どもから高齢者まで全ての年代の人がいきいきと暮らせる街づくりを目指し、それぞれの人にとっての居場所づくりや、市民が互いに支えあうことのできる地域力といったソーシャルキャピタルの醸成が求められます。また、その実現のためには市民との協働を欠かすことができません。

(4) 相談・支援体制の充実と関係者の役割の明確化

自殺につながる要因は世代や就労状況等によって異なった特徴があります。自殺実態の調査では自殺者は亡くなる前に平均で4つの問題を抱えていたともいわれています。健康問題をはじめ、経済、家庭、職場など多岐にわたる問題を抱えていても、相談・支援先がそれぞれに分かれていることが現状です。

行政、関係団体、及び企業等が共通して自殺予防の視点をもち、自殺対策におけるお互いの役割を明確にすることで、悩みを抱えた人を必要な支援につなぐことができるよう、横の連携を強化していくことが重要です。

(5) 女性の自殺予防に向けた取組の推進

要支援の妊婦（虐待や養育困難のリスクを抱える可能性のある妊婦）の割合は年々増加しており、妊婦の現病歴や精神疾患、生育歴の問題など、複雑な状況の方が増えています。

また、女性相談の相談内容については、人間関係（暴力、酒乱、離婚問題、男女問題、家庭不和など）が8割以上を占めており、人間関係の相談のうち、夫（暴力、薬物中毒・酒乱、離婚問題等）に関する相談の割合が年々増加しています。

国の動向としても、女性の自殺者数が2年連続で増加し、妊産婦への支援やコロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性の自殺対策が当面の重点施策とし

で新たに位置づけられました。

様々な課題に対応していくためには、悩みや不安を抱えている女性が相談しやすい体制を整え、必要に応じて、関係機関と連携しながら女性を支援していくことが大切です。

(6) 子ども・若者の自殺予防に向けた取組の推進

令和4年度に中学生に実施した「いのちの教室」のアンケートによると、困ったことや悩みを相談する人は友達、父母、兄弟姉妹、学校の先生の順に多いことから、身近な人が子どもたちの悩みに気づき支える方法を学ぶことが重要です。一方で、誰にも相談する相手がいないと答えている子どももいます。

自分を大切に思う感情を育てるには、発達段階にあった愛着形成がなされ、生き抜く力を形成することが大切であるとされています。こういった情報の発信や、支援の体制を併せて考えていくことが大切です。

また、相談先を周知するだけではなく、子ども自身が困難な事態にあった時や強い精神的負担を受けた時に、対処法を身に付けておくことが必要であると言えます。自殺対策の対応レベルで言えば、「事前対応」の更に前段階での取組みとして、学校において、児童生徒等を対象とした、いわゆる「SOSの出し方に関する教育」に取り組むものであり、「こころの健康づくり」に関する教育と共に、子どもたちがつくる次世代に渡って「誰も自殺に追い込まれることのない」社会の進展につながるものです。

【ソーシャルキャピタル】

「社会関係資本」と訳されます。他者への信頼、つきあいや交流、社会参加などを要素とし、地域社会のつながりの促進や発展に影響します。

ソーシャルキャピタルが豊かなほど、人々の協調行動が活発になって、治安、経済、健康、幸福感などへ良い影響があり、社会の効率性が高まるとされています。

第4章 鎌倉市の自殺対策における取組

1 基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない地域の実現を目指す

第3章「鎌倉市の現状と課題」では、鎌倉市の自殺やこころの健康に関する実態から課題を考察しました。その結果、国や県と比べて自殺率は低いこと、女性より男性の自殺者の割合が高く、40～50歳代の男性の自殺者数が多いこと、同居人の有無では同居人がいる人の割合が高いことなどがありますが、全体的な傾向として国や県と比較して大きく特徴づけられるものではありませんでした。

平成18年（2006年）に施行された基本法において自殺対策は、自殺を単に「個人の問題」ではなく、その背景に様々な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならないことが示されています。

すべての人がかけがえのない存在として大切にされ、健康で生きがいをもって暮らすことのできる社会の実現のためには、身の周りの気になる人に、気づき、声をかけ、傾聴し、ともに考え、様々な地域資源につなぎ、見守る人づくりと、これらの活動を支えるネットワーク（地域づくり）が必要です。

また、一人ひとりの市民が安心して生活できる地域を一緒に考え作り上げていくことが大切であることから、基本理念を「誰も自殺に追い込まれることのない地域の実現を目指す」とします。

2 基本目標

「話せる 聴ける つながれる 人づくり」
「気づき つなぎ 見守る 地域づくり」

(1) 「人づくり」

自殺は、誰にでも起こり得ることであり、そうならないために日頃から、自分を大切にできることを育むことが大切です。

自分を大切にするところとともに、他人に関心に向け、相手を思いやり、声をかけることのできる人を増やすため、家庭や教育部門とタイアップし、子どもの頃からの「いのちの教育」や自尊感情の育成を図ります。

また、自殺対策に関する情報の提供や普及啓発により、自殺対策に関心をもつ人を増やすことで、他人事ではないという意識をもち、困ったときには自分も SOS を出せるよう、一人ひとりの意識を変えていくことが大切です。

「人づくり」を推進することで、自殺の問題を「自分事」として捉え、困っている人に声を掛け、耳を傾け、一緒に考えることのできる地域づくりを目指します。

(2) 「地域づくり」

希死念慮のある人から相談があったときに、その人を支える窓口を明確にし、関係機関のネットワークを強化することで、早期に適切な相談・支援につなぐことのできる地域づくりを目指します。

このために、自殺に関する正しい知識やゲートキーパーの役割を広く周知し、多くの人々がゲートキーパーとしての意識をもち、支援の手を差しのべられるよう、相談を受けたゲートキーパーが、一人で抱え込まず、次の相談窓口につなぐことができるよう、地域の支援窓口の情報共有やネットワークづくりを推進します。

また「ゲートキーパー」という名称にとらわれず、近隣者や地域が自殺の問題に目を向け、一緒に話し合うことのできる機会を増やします。

【希死念慮】

「死んでしまいたいとの思い」を指します。本計画の中では、漠然と「死にたい」と感じる心の状態をはじめ、実際に悩みや問題を抱え、自殺につながりかねない精神状態まで「死へと傾いた」状態を、広く扱う表現として使用しています。

【ゲートキーパー】

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことで、いわば「命の門番」とも位置付けられます。

3 取組の4つの柱と基本施策

本市においては基本法及び大綱に基づき、4つの取組の柱と国の推奨する5つの基本施策を含む9つの基本施策により、計画を推進します。

自殺対策を推進するための4つの柱として「情報提供と普及啓発」、「こころの健康づくり」、「いきるための支援」、「子ども・若者のいきる力を育む」を掲げ、これに基づき基本施策を展開します。

情報提供と普及啓発 【基本施策1, 2】

自殺対策の推進にあたっては、本市の自殺の実態や、こういった対策が立てられているのかを、市民や関係機関、地域と共有し取組んでいく必要があります。

市民や関係機関への情報の伝達と自殺問題に関する理解の促進を図るため、情報提供と普及啓発、自殺対策を支える人材育成の2つの基本施策により展開します。

令和4年度までにゲートキーパー養成講座を受講した方は、2,658人となっています。関係機関への講座を中心に実施してきており、一般の市民の方に参加してもらうことが課題となっています。

こころの健康づくり【基本施策3, 4, 5】

自殺と関連の深いこころの健康づくりについて、予防から対応まで正しい知識の普及啓発を推進します。

また、各人の生活の場と、保健・医療・福祉が連携し対応することが必要であることから、関係機関がそれぞれの役割を意識し、連携して取組んでいきます。

特に、40～50歳代の男性の自殺者数は引き続き第1位となっていることから、職域と地域が連携した取組みの展開が課題となっています。

いきるための支援 【基本施策6, 7, 8】【重点施策1, 2】

自殺の発生を防ぐには「いきることの促進要因」を増やすことと、必要な支援が届くよう、社会的な環境を整えていくことの両者が必要です。

これまでの取組みの中では、個人の居場所づくりや生きがい支援と、各種相談窓口の周知、リスクに対する相談・支援機能の充実を分けて施策化し、取り組ん

でしたが、個人に対し生きることを支援していくには、地域での支えが必要です。見守り活動を行っている地域も多く、地域全体で支えるという視点から、「対人支援のレベル」と「地域連携のレベル」の強化を併せて実施していくこととします。

また、自殺総合対策大綱の改定により、女性への支援の充実が重点的な取り組みとして挙げられています。本市において女性の自殺者数の目立った増加はないものの、妊娠・出産・育児等、女性ならではのワークライフバランスの変化、DV問題等、女性に多い課題への対策として新たに【基本施策8 女性が生きするための支援】を新設し、重点施策として取り組みます。

子ども・若者のいきる力を育む 【基本施策9】

次世代を担う子ども・若者への自殺対策は、基本理念である「誰も自殺に追い込まれることのない地域の実現」に向けた長期的で重要な取組です。

子どもの頃から、自分を大切にすることや相手への思いやり、必要に応じたSOSの出し方を身につけられるよう、家庭・学校・行政・関係機関が、それぞれの役割を持って推進します。

4 施策の体系図

基本理念	基本目標	取組の4つの柱	基本施策	主な取組等
誰も自殺に追い込まれることのない地域の実現を目指す	話せる 聴ける つながれる 人づくり / 気づき つなぎ 見守る 地域づくり	情報提供と普及啓発	1 情報提供及び普及啓発	自殺や自殺対策に関する情報提供
			2 自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパーの育成 ゲートキーパー研修の整備
		こころの健康づくり	3 こころの健康づくりの推進	こころの健康づくりに関する普及啓発
			4 適切な精神保健医療福祉へつなぐ支援	精神疾患等への理解の促進 適切な医療の利用に関する啓発 保健・医療・福祉の連携
			5 勤務問題による自殺対策の推進	勤労者への支援 市内事業所との連携 市職員の自殺予防対策
		いきるための支援	6 <u>いきることの促進要因への支援 及び地域におけるネットワークの強化</u> 重点施策 1	生きがい支援 居場所づくり 多様性への理解促進 地域共生の実現に向けた取組み 子育て支援 <u>自殺対策推進体制の整備</u> <u>医療・福祉・企業との連携</u> <u>地域の居場所との連携</u> <u>地域における事後対応の検討</u>
			7 <u>個人及び地域全体の自殺リスク低下に向けた支援</u>	各種相談窓口の周知 様々なリスク（経済、生活、介護、妊娠・出産・育児、勤労、LGBT 等）に対する相談・支援機能の充実 虐待予防 情報提供
			8 <u>女性がいきるための支援</u> 重点施策 2	<u>妊産婦への支援</u> <u>子育て支援の充実</u> <u>困難な問題を抱える女性への支援</u>
		子ども・若者のいきる力を育む	9 子ども・若者のいきる力を育む（「SOS の出し方教育」等）	子ども・若者の健全育成への支援