

— 概要版 —

2019(平成31)年度～2023(令和5)年度

～居心地よく生きることができる社会の実現を目指して～

# いのちを支える常総プラン

## (常総市自殺対策計画)



常 総 市

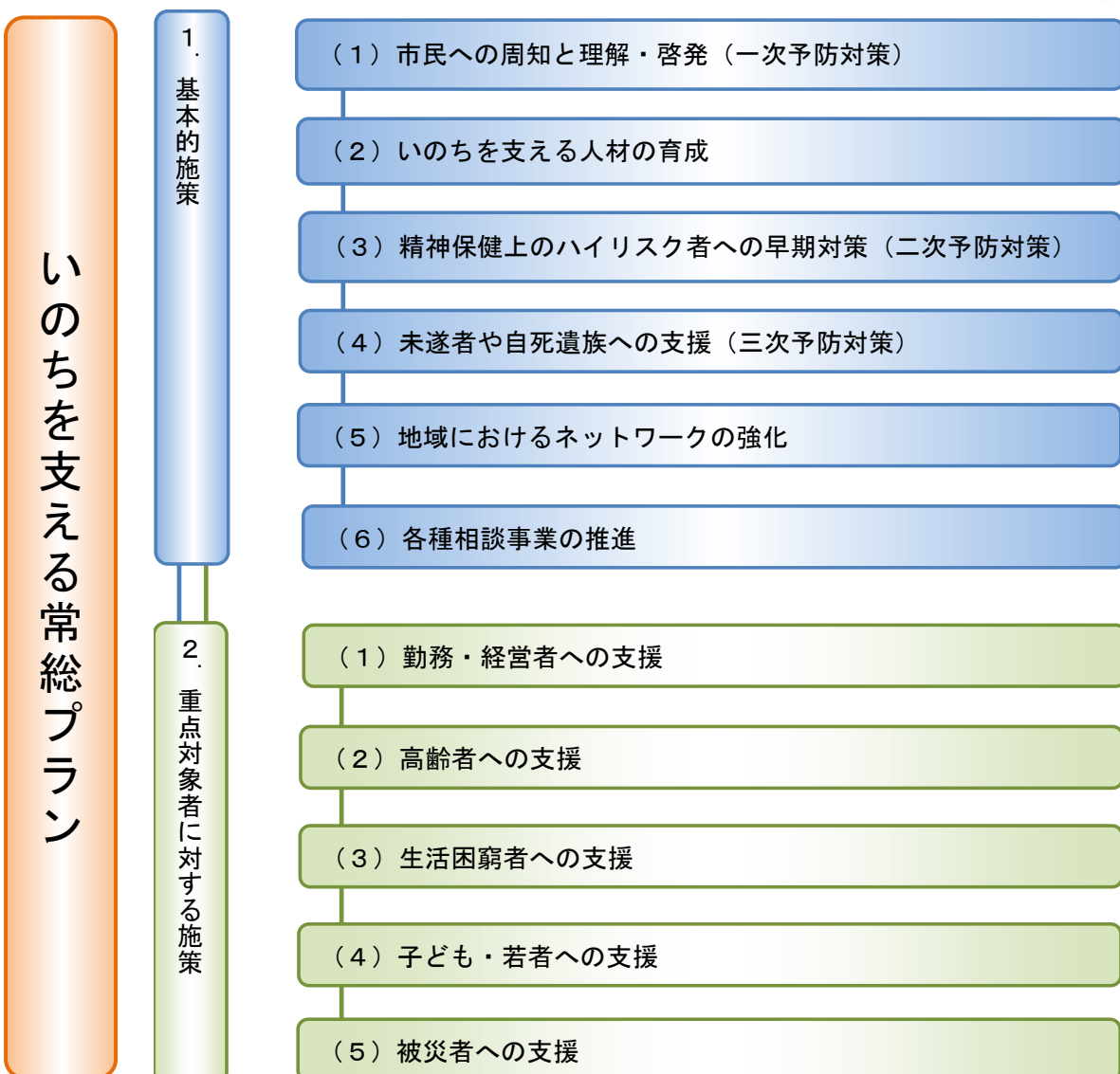
# いのちを支える常総プラン

## 「居心地よく 生きることができる社会」の実現をめざして

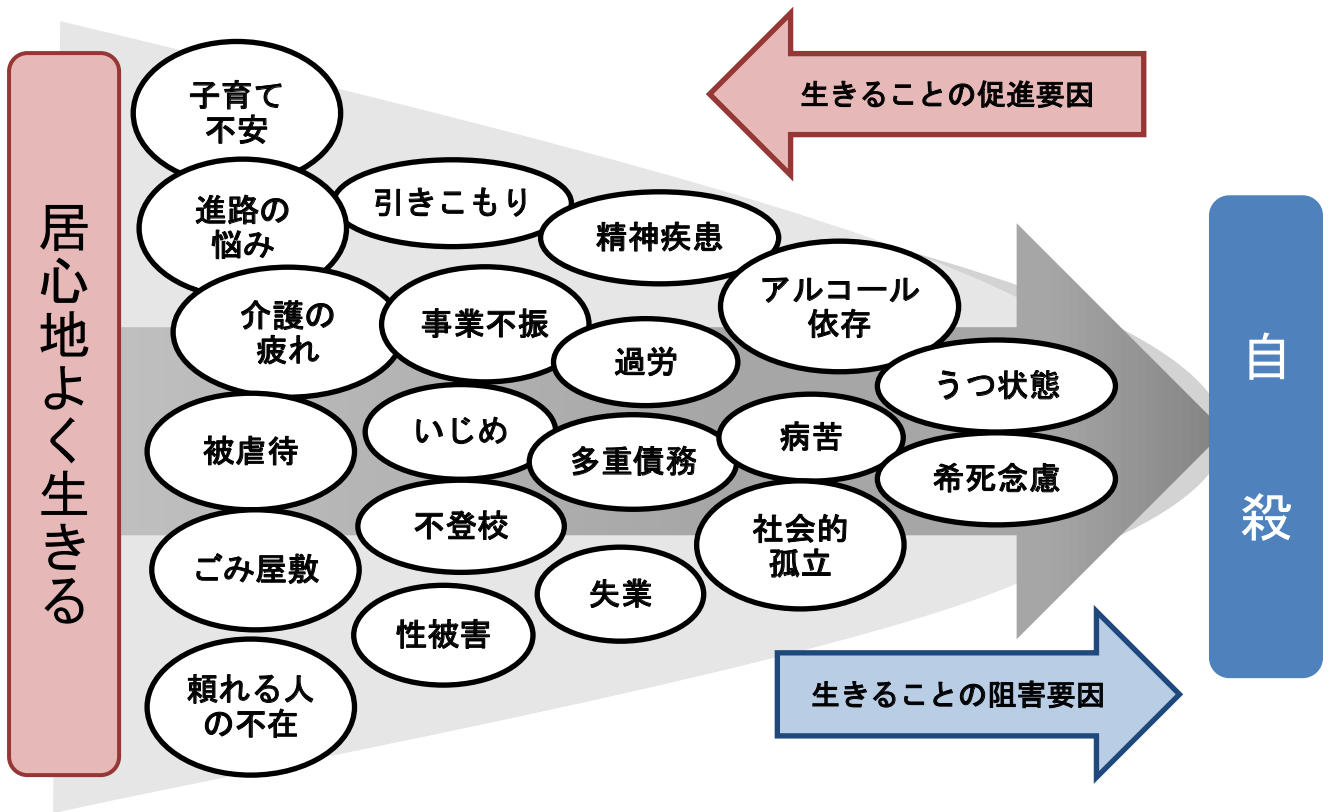
1998年以降、国内の年間自殺者数が3万人を超える水準で推移したことを契機に、2006（平成18）年には自殺対策基本法が制定され、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は、広く「社会の問題」と認識されつつあります。2017（平成29）年の自殺者数は以前と比較すると減少傾向となっています。しかしながら、社会・経済情勢が国際的にみて安定している日本において、今もなお2万人を超える方々が自殺でもっていのちを落としているという状況です。自殺は特定の限られた問題ではなく、誰もが「当事者」になり得る身近で非常に大きな問題です。

2016（平成28）年4月に自殺対策基本法が改正され、自殺対策は「生きることの包括的な支援」として新たに位置づけられました。自殺には多様な要因が複雑に絡み合っており、その多くは、精神的・社会的に追い込まれた末の選択の結果です。保健・医療・福祉・教育・労働そのほかの関連施策とのネットワークを有効に活用し、窮地に追い込まれる前に救える仕組みを強化していくことが重要です。居心地よく生きることができる社会の実現のために、市民の皆様との対話を重ねつつ、いのちを支える対策を進めてまいります。

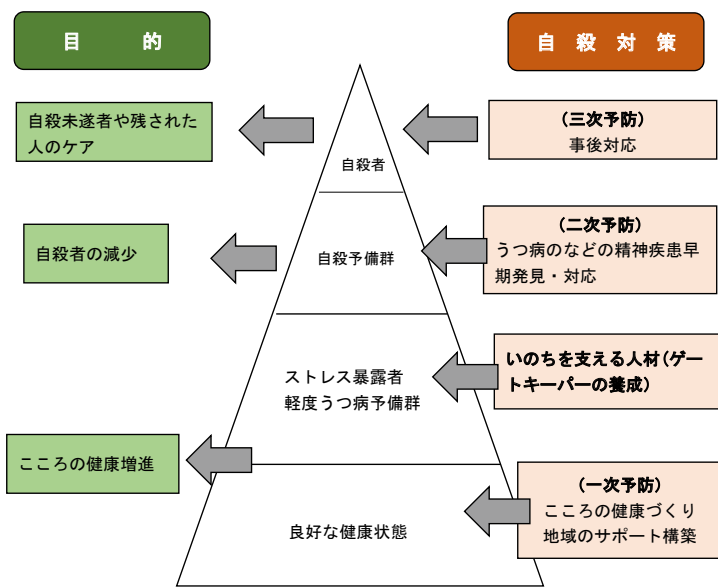
常総市長  
神田 岳志



●自殺の危機要因イメージ図



●自殺対策の考え方イメージ図

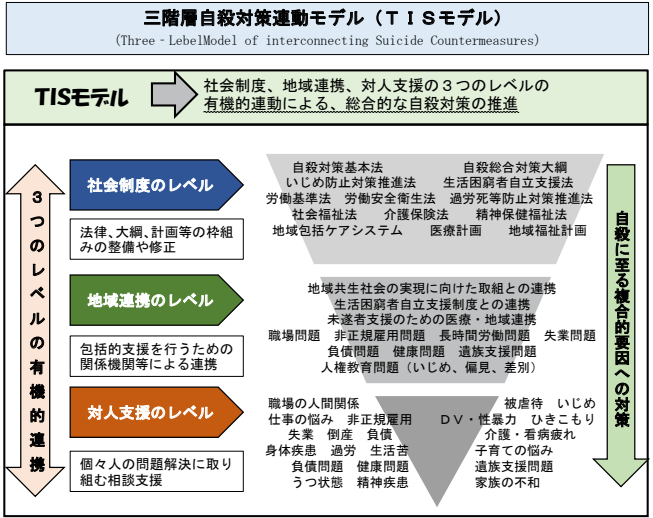


鹿児島県伊集院保健所作成冊子引用

自殺に至る要因は1つではなく、多様な要因が複雑に絡み合っています。窮地に追い込まれる前に支援をしていくこと、それが自殺対策の考え方です。



精神保健に関する対策はもちろんのこと、社会制度や地域のネットワークが良好に機能していることが必要です。



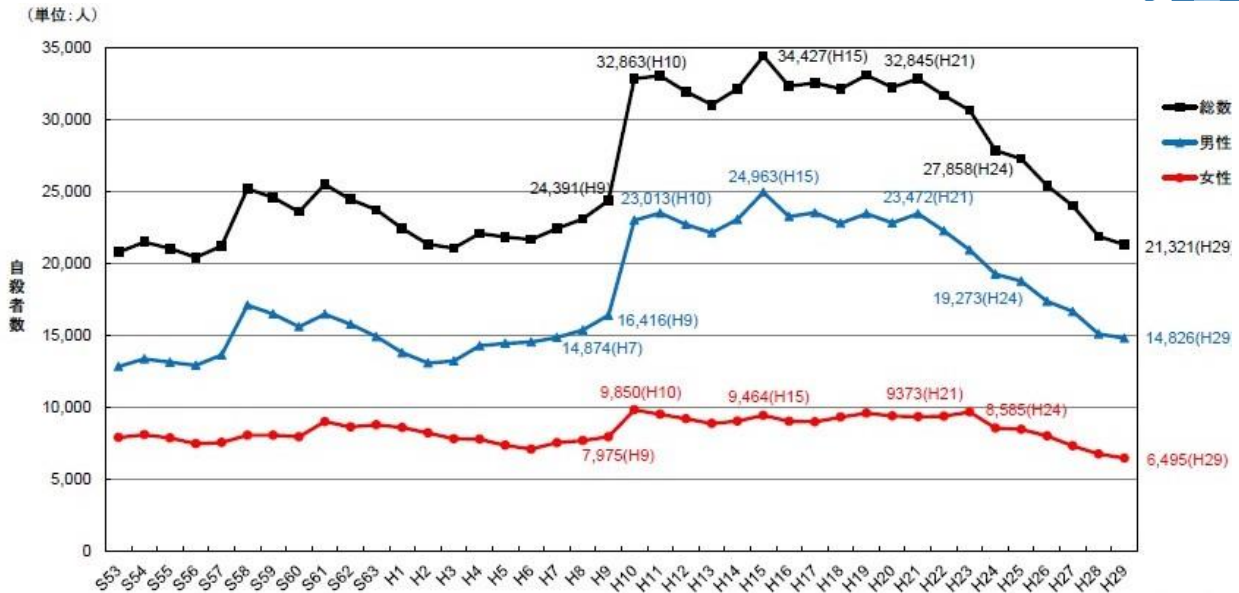
# 自殺をめぐる現状

男女比で見ると、男性の自殺者数は女性の2.3倍となっています。

## (1) 全国の現状

### ① 自殺者数の年次推移

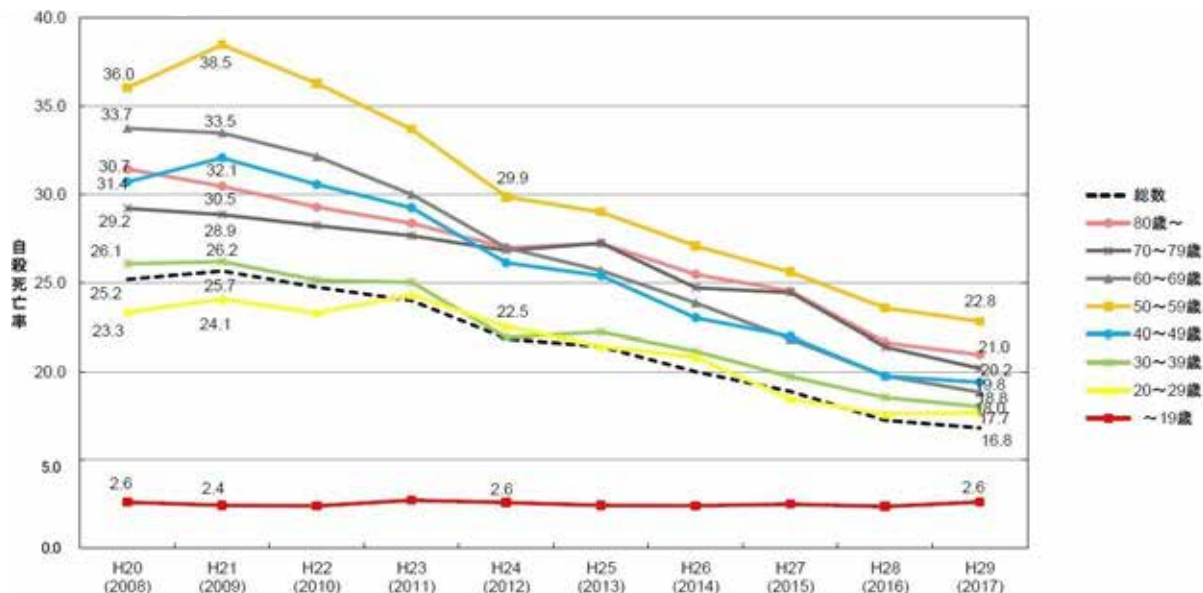
全国の1998（平成10）年の自殺者数は3万2,863人となり、2011（平成23）年までの13年もの間、3万人台で推移していました。その後は、減少傾向となり、2017（平成29）年の自殺者数は2万1,321人です。



### ② 年齢階級別自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）の年次推移



自殺者数・自殺死亡率ともに全体としては減少傾向ですが、若年層の自殺死亡率は変化がありません。15歳から39歳までの死因の一位は自殺という状況です。若年層に対する対策は喫緊の課題です。



平成18年までは「60歳以上」だが、19年の自殺統計原票改正以降は「60～69歳」「70～79歳」「80歳以上」に細分化された。

出典：厚生労働省自殺対策推進

## (2) 常総市の現状

自殺総合対策推進センターが示した「地域自殺対策政策パッケージ」による直近5か年の自殺者の推移は、2013（平成25）年が13人、2017（平成29）年は8人となっています。自殺死亡率は、2013（平成25）年が19.6、2017（平成29）年は12.5となっています。

### ●常総市の直近5か年（H25～H29）の自殺者数の推移

単位：人

2013（H25）年	2014（H26）年	2015（H27）年	2016（H28）年	2017（H29）年
13	12	13	5	8

### ●常総市の直近5か年（H25～H29）の自殺死亡率の推移

単位：人

2013（H25）年	2014（H26）年	2015（H27）年	2016（H28）年	2017（H29）年
19.6	18.2	19.9	7.8	12.5

出典：自殺総合対策推進センター

### ●常総市の自殺の特徴

上位5区分		背景にある主な自殺の危機経路
1	男性 40～59歳 職あり 同居者あり	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
2	女性 60歳以上 無職 同居者あり	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
3	男性 60歳以上 職あり 同居者あり	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺 ②【自営業者】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺
4	男性 60歳以上 無職 同居者なし	失業（退職）+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
5	男性 20～29歳 職あり 同居者あり	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

出典：自殺総合対策推進センター

\*順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順。\*自殺率の母数（人口）は平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計。

常総市では、勤務・経営者、高齢者、生活困窮者、子ども・若者、被災者を重点対象者として捉え、対策を考えていきます。





# いのちを支える相談窓口

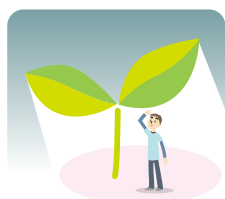
## ●市の相談窓口

名称	電話番号	内容	備考
市民相談	0297-23-2111(代表) 市民課	家庭・近所・会社などへの困りごとや人間関係について	平日8時30分～17時15分
法律相談（市役所）	0297-23-2111(代表) 市民課	相続、離婚、金銭貸借等、民事上のトラブルについて（弁護士による無料法律相談）	予約制 本庁：毎月第2火曜日 13時～17時 石下：奇数月第3火曜日 13時～17時
くらしの困りごと相談（行政相談）	0297-23-2111(代表) 市民課	毎日のくらしの中での困りごと（行政）について	本庁：毎月15日 9時～12時 石下：偶数月の15日 9時～12時
女性相談	0297-21-3510(直通) 人権推進課	子育てや家族、夫や恋人からの暴力など女性が抱える様々な悩みについて	予約制 毎月1回／第3火曜日
こころの健康相談	0297-23-2111(代表) 社会福祉課	眠れない、人づきあいが苦手など、こころの健康に関すること	予約制 毎月第2水曜日
精神保健福祉相談	0297-23-2111(代表) 社会福祉課	精神保健福祉に関すること	平日8時30分～17時15分
障がい者・児に関する相談支援	0297-23-2111(代表) 社会福祉課	障がい・児、難病をお持ちの方の相談ごとや福祉サービスに関することなど	平日8時30分～17時15分
生活困窮者に関する相談	0297-23-2111(代表) 社会福祉課	生活困窮に関すること	平日8時30分～17時15分
高齢者総合相談	0297-23-2930(直通) 地域包括支援センター （幸せ長寿課）	高齢者とその家族の悩みごとや介護保険等に関する総合相談窓口です	平日8時30分～17時15分
家庭児童相談員	0297-23-2111(代表) 子育て世代包括支援センター （こども課）	家庭における子どもの養育、虐待に関すること	平日8時30分～17時15分
いじめ問題など教育に関する相談	0297-44-6345（直通） 指導課	子どもの教育上の悩みや問題に関すること	平日8時30分～17時15分
健康相談	0297-23-3111 保健推進課(保健センター)	健康に関して保健師や栄養士が相談に応じます	予約制 月1回 随時対応いたします
発達相談	0297-23-3111 保健推進課(保健センター)	子どもの発達について心理士や保健師が応じます	予約制 月2回
のびのび子育て相談	0297-23-3111 保健推進課(保健センター)	身体測定や自由遊びをしつつ、個別相談の希望者には保健師が応じます	予約制 毎月1回
消費生活センター	0297-23-0747 商工観光課	商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や相談など	9時00分～12時00分 13時00分～16時30分 本庁：月・火・水・金 石下：木

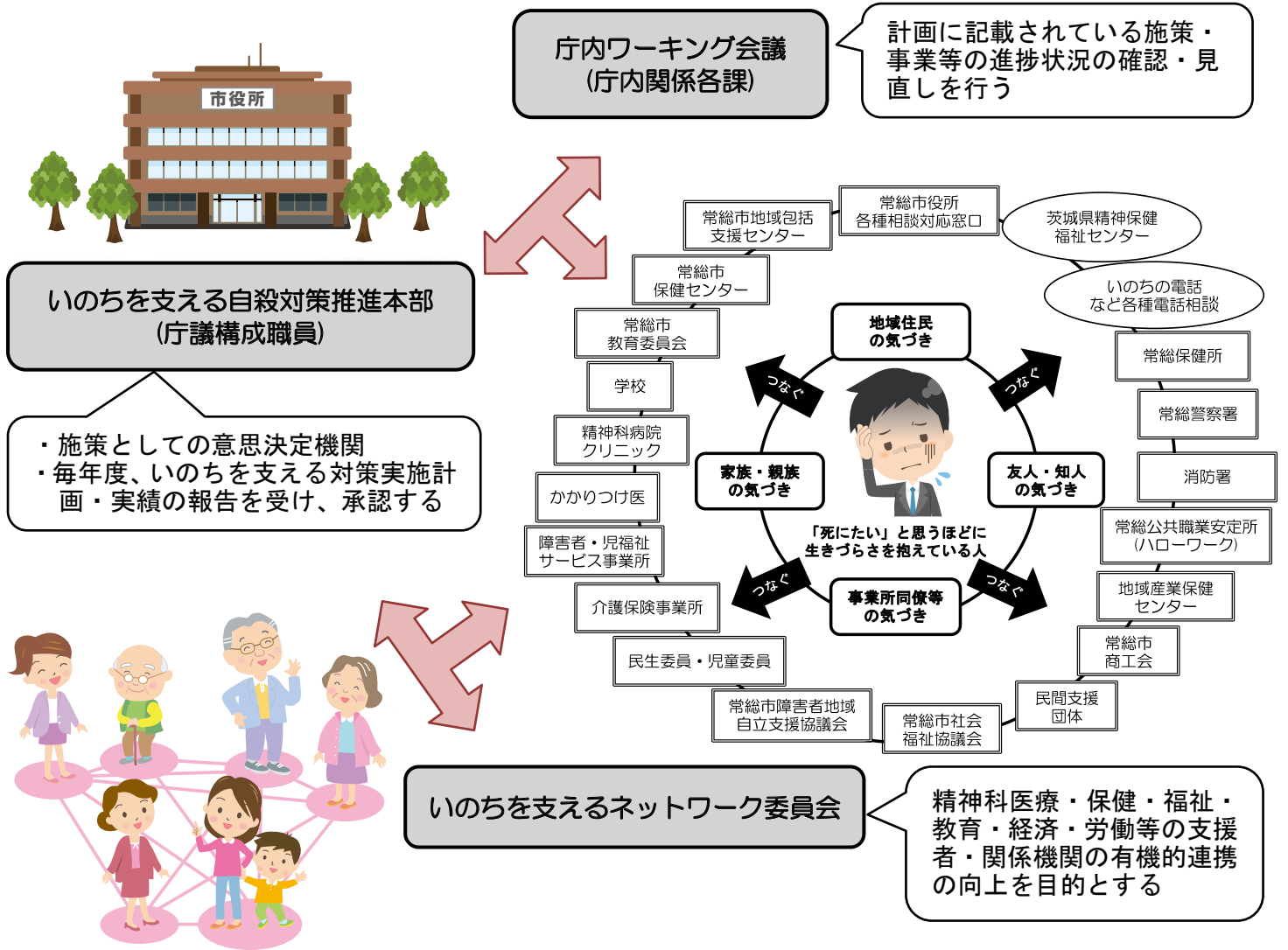
## ●地域の相談窓口

名称	電話番号	内容	備考
困りごと相談	0297-30-8789 社会福祉協議会	日常生活の中で起こる法律相談や生活資金の貸付けなどの困りごと相談	平日 おおむね9時～17時 法律相談は毎月第4火曜日 ：社協水海道事務所
警察相談	0297-22-0110 常総警察署	犯罪被害や様々なトラブルに関すること	随時

配偶者暴力相談支援センター	029-221-4166 茨城県女性相談センター	配偶者や交際相手からの暴力や離婚・家庭不和など	匿名での相談可能 平日 9時～21時 土・日・祭日 9時～17時
法テラス下妻法律事務所	050-3383-5393	法的なトラブルに関すること	平日9時～17時
法テラス茨城	050-3383-5390		
精神保健相談 (精神クリニック)	0297-22-1351 常総保健所	精神保健に関する相談 月に1度は精神科医による相談(精神クリニック)	平日9時から17時 精神クリニックは毎月第3金曜日(予約制)
医療福祉相談室 (精神科病院)	0297-27-0387 水海道厚生病院 0297-44-2201 ホスピタル坂東 029-847-9586 とよさと病院	精神科の通院・入院治療や日常生活における心配ごとなど	平日 おおむね9時～17時
精神保健福祉・特定相談	029-243-2870 茨城県精神保健福祉センター	精神保健福祉に関すること 特定相談事業(思春期・アルコール・薬物依存)に関すること	平日8時30分～17時15分
ひきこもり相談支援センター	029-244-1571 茨城県精神保健福祉センター	引きこもりに関すること	平日8時30分～17時15分
働く人のこころの健康相談室	029-300-1221 茨城産業保健総合支援センター	職場における心の健康について、本人・家族・職場の関係者からの相談など	平日8時30分～17時15分
メンタルヘルスを含めた健康相談	0297-22-2421 常総地域産業保健センター	労働者規模が50人未満の事業所に対し、メンタルヘルスに関する相談を行います	平日9時30分～15時30分
経営に関する各種セミナー、研修会、金融指導等	0297-22-2121(水海道) 0297-42-3155(石下) 常総市商工会	必要な知識や技術などの情報提供や低利な融資制度など経営に関すること	平日 おおむね9時～17時
いばらきこころのホットライン	029-244-0556 茨城県地域自殺対策推進センター	こころの健康に関すること	平日(年末年始除く) 9時00分～12時00分 13時10分～16時00分
	0120-236-556 県障害福祉課		土・日0120-236-556
いのちの電話	029-855-1000(つくば) 社会福祉法人茨城いのちの電話	死にたい気持ちやいじめの問題など様々な悩みに関すること	毎日24時間対応
	0120-783-556 フリーダイヤル		毎月10日 8時00分～翌8時00分
自死遺族ホットライン	045-228-7832 神奈川県弁護士会	自死遺族のための法律相談 (弁護士より折り返しの連絡が入ります)	平日 9時30分～12時00分 13時00分～16時30分
自死遺族 相談ダイヤル	03-3261-4350 NPO法人 全国自死遺族総合支援センター	自死遺族のための電話相談	毎週木曜日 11時00分～19時00分
よりそいホットライン	0120-279-338 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター	さまざまな悩みに関する電話相談	毎日24時間対応
茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター	0296-22-7830 県西教育事務所	子どもの不安や心配事など	月・水 9時～16時30分 火・木・金9時～18時00分
子どもホットライン	029-221-8181 茨城県教育委員会	悩みや不安など、子ども専用の電話相談	毎日24時間対応
いばらき虐待ホットライン	0293-22-0293 茨城県子ども家庭課	18歳未満の児童に対する虐待に関すること	毎日24時間対応



# “いのちを支える 常総ネットワーク”



## ● 「ゲートキーパー」って？



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、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「いのちの門番」とも位置付けられる人のことです。  
ゲートキーパーの担い手を増やしていくことは、自殺を予防する上で非常に有効とされています。

