

第2期いのちを支える常総プラン  
(常総市自殺対策計画)  
(素案)

2024(令和6)年度～2028(令和10)年度

茨城県常総市

# 目次

<b>第1章 計画策定について</b> .....	<b>3</b>
1 計画策定の趣旨 .....	4
2 計画の位置づけ .....	5
3 計画の期間.....	5
4 持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）との関係.....	6
<b>第2章 自殺を取りまく状況</b> .....	<b>7</b>
1 全国・茨城県の状況.....	8
2 常総市の状況.....	12
3 前計画の取り組み状況 .....	20
<b>第3章 いのちを支える取り組み</b> .....	<b>23</b>
1 基本理念 .....	24
2 基本方針 .....	25
3 施策体系 .....	26
4 基本施策 .....	27
5 常総市の重点対策対象者に対する施策（重点施策） .....	39
6 いのちを支える 評価指標（数値目標） .....	48
<b>第4章 推進体制</b> .....	<b>51</b>

# 第1章 計画策定 について

# 第1章 計画策定について

## 1 計画策定の趣旨

我が国は、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて、自殺対策を一層効果的に推進するために、自殺対策基本法を2016(平成 28)年に改正しました。それにより、すべての都道府県・市町村が自殺対策計画を策定することが義務付けられました。また、2017(平成 29)年には自殺総合対策大綱も見直され、地域レベルの実践的な取り組みの推進や、子ども・若者・勤務問題に対する自殺対策の更なる推進が新たに加えられました。これらの取り組みの結果、自殺者数は減少し、2019(令和元)年には年間自殺者数が 19,425 人にまで減少しました。

しかしながら、2020(令和 2)年には自殺者数が 11 年ぶりに増加に転じ、前年と比較して 818 人増加の 20,243 人となりました。また、2021(令和 3)年はおおむね横ばいで推移し、20,291 人となっています。男女別の内訳をみると、男性は減少傾向にある一方で、女性が増加傾向にあります。この背景として、新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、経済・生活問題や勤務問題等の自殺の要因になりうる問題が悪化したことなどが指摘されています。

このような状況において、国は、自殺総合対策大綱を 2022(令和 4)年に見直しました。子ども・若者の自殺対策の更なる推進や、女性に対する支援の強化、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進のほか、社会全体の自殺リスクを低下させるための相談体制の充実、相談窓口や情報のわかりやすい発信、居場所づくりの推進、職場におけるメンタルヘルス対策の推進や長時間労働の是正等、幅広い総合的な対策を打ち出しています。

また、2023(令和 5)年 4 月に開設されたこども家庭庁においては、同年 5 月に「こどもの自殺対策緊急強化プラン」が示され、こどもの自殺の要因分析や、自殺リスクの早期発見、電話・SNS 等を活用した相談体制の整備のほか、遺されたこどもへの支援等の取り組みを進めていくことが示されました。加えて、2024(令和 6)年 4 月に「孤独・孤立対策推進法」や「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行されます。

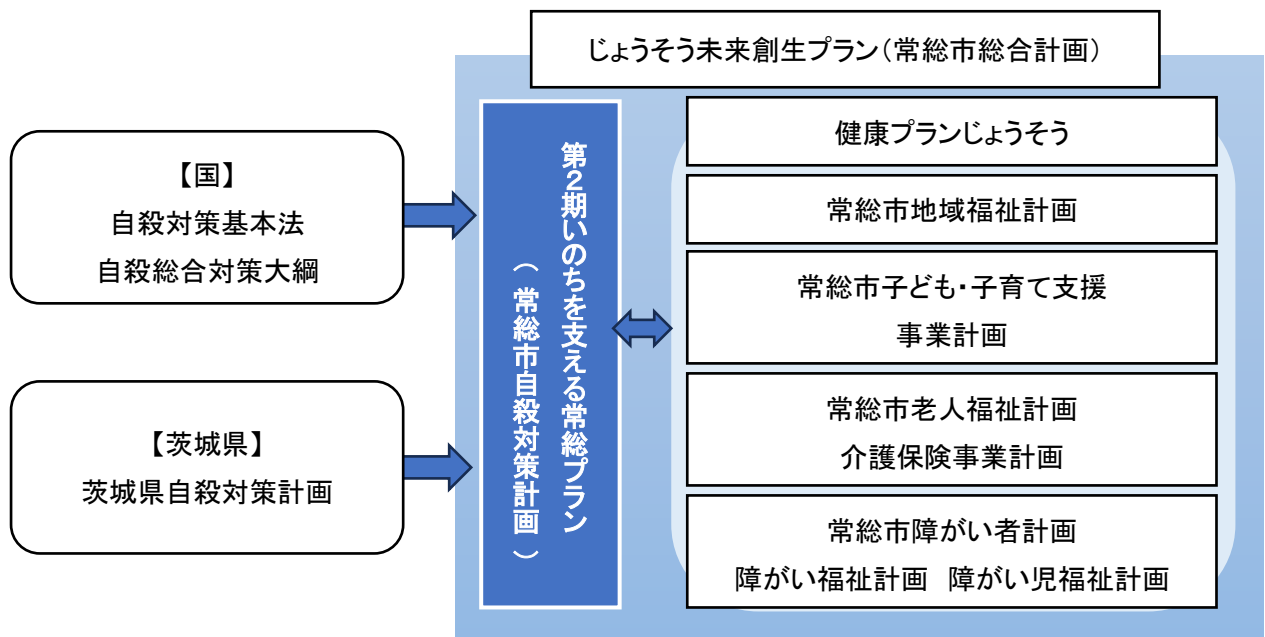
本市においては、2019(平成31)年に「いのちを支える常総プラン(常総市自殺対策計画)」を策定しました。各種の統計データの解析結果等に基づきながら、地域におけるネットワークの強化、ゲートキーパーの養成、普及啓発の推進、相談支援体制の強化を行ってきました。この度、本市の過去の取り組みの成果や課題を踏まえながら、国の新しい制度の動向や、新型コロナウイルス感染症等により顕在化した心理的・社会的な課題を考慮し、更なる自殺対策の推進を図ることを目的として、「第 2 期いのちを支える常総プラン」を策定することとしました。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、2016(平成 28)年に改正された自殺対策基本法第 13 条(都道府県自殺対策計画等)の規定に基づき、本市の実情に応じた自殺対策の施策を策定するものです。

本市における自殺対策を推進していくための総合的な計画であり、国の「自殺総合対策大綱」を踏まえたものです。同時に、市の最上位計画である「じょうそう未来創生プラン」と整合性を持ち、「健康プランじょうそう」をはじめ自殺対策に関連する他の各種計画と連携を図るものです。

図表 1-1 他の計画等との関係



## 3 計画の期間

本計画の期間は、2024(令和6)年度から 2028(令和 10)年度までの5年間とします。

国の自殺総合対策大綱がおおむね 5 年に一度を目安として見直されていることから、国の動きや自殺の実態、社会状況の変化を踏まえ、本計画も 5 年に一度、内容を見直し改定します。

## 4 持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)

### との関係

持続可能な開発目標(SDGs)とは、2015(平成 27)年9月の国連サミットで採択された、持続可能な世界の実現のために 2030(令和 12)年までに世界中で取り組む国際目標です。持続可能で多様性と包摂性のある社会を実現するための 17 のゴールから構成され、目指す未来の姿から逆算して、未来を起点に現在の施策を考える発想を活用し、「誰一人取り残さない」ために先進国を含めたすべての国で取り組みが進められています。

常総市がこれまでに進めてきた取り組みは、多くの点で SDGs の理念や目標と合致することから、引き続き本計画における取り組みの推進を通して SDGs の 17 の目標のうち7項目の実現に貢献していきます。

SDGs の 17 の目標

<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>1</b> 貧困をなくそう   </div> <p><b>【貧困】</b> あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。</p>	<div style="background-color: #00bcd4; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>6</b> 安全な水とトイレを世界中に   </div> <p><b>【水・衛生】</b> すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する。</p>	<div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>12</b> つくる責任 つかう責任   </div> <p><b>【持続可能な生産と消費】</b> 持続可能な生産消費形態を確保する。</p>
<div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>2</b> 飢餓をゼロに   </div> <p><b>【飢餓】</b> 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。</p>	<div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>7</b> エネルギーをみんなにそしてクリーンに   </div> <p><b>【エネルギー】</b> すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを確保する。</p>	<div style="background-color: #2e7d32; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>13</b> 気候変動に具体的な対策を   </div> <p><b>【気候変動】</b> 気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。</p>
<div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>8</b> 働きがいも経済成長も   </div> <p><b>【経済成長と雇用】</b> 包括的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセント・ワーク)を促進する。</p>	<div style="background-color: #00bcd4; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>14</b> 海の豊かさを守ろう   </div> <p><b>【海洋資源】</b> 持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。</p>	<div style="background-color: #2e7d32; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>15</b> 陸の豊かさも守ろう   </div> <p><b>【陸上資源】</b> 陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処、並びに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する。</p>
<div style="background-color: #2e7d32; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>3</b> すべての人に健康と福祉を   </div> <p><b>【保健】</b> あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。</p>	<div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>9</b> 産業と技術革新の基盤をつくろう   </div> <p><b>【インフラ・産業化、イノベーション】</b> 強靱(レジリエント)なインフラ構築、包括的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。</p>	<div style="background-color: #00bcd4; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>16</b> 平和と公正をすべての人に   </div> <p><b>【平和】</b> 持続可能な開発のための平和で包括的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包括的な制度を構築する。</p>
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>4</b> 質の高い教育をみんなに   </div> <p><b>【教育】</b> すべての人々への包括的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する。</p>	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>10</b> 人や国の不平等をなくそう   </div> <p><b>【不平等】</b> 各国内および各国間の不平等を是正する。</p>	<div style="background-color: #00bcd4; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>17</b> パートナリシップで目標を達成しよう   </div> <p><b>【実施手段】</b> 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化させる。</p>
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>5</b> ジェンダー平等を実現しよう   </div> <p><b>【ジェンダー】</b> ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児の能力強化を行う。</p>	<div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>11</b> 住み続けられるまちづくりを   </div> <p><b>【持続可能な都市】</b> 包括的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する。</p>	

# 第2章

## 自殺を 取りまく状況

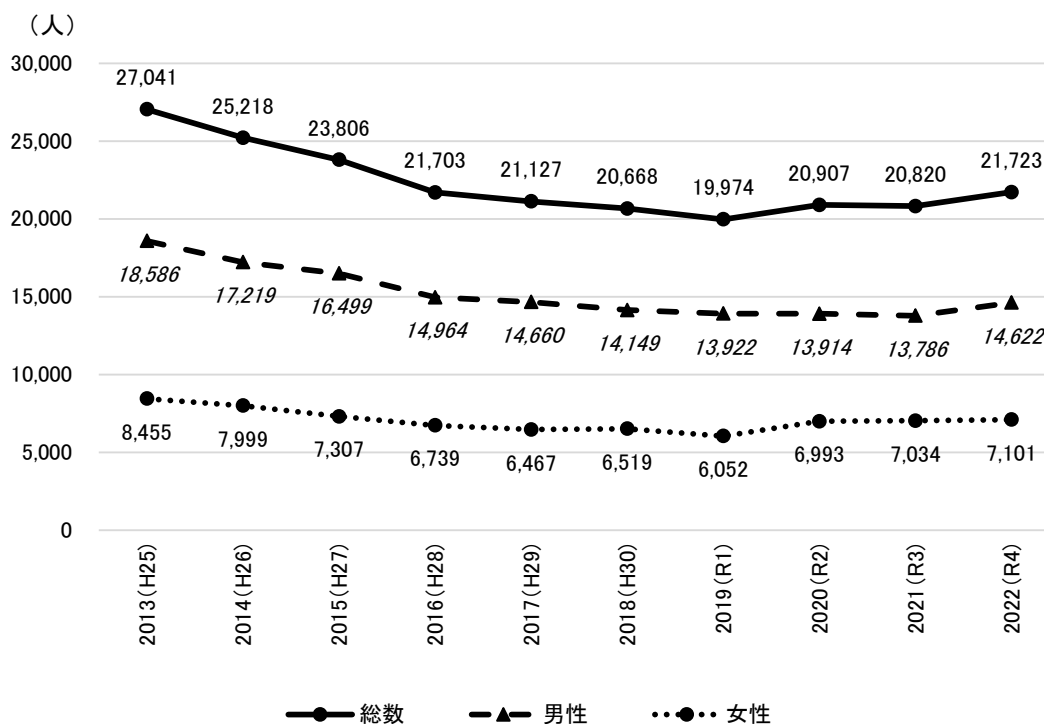
## 第2章 自殺を取りまく状況

### 1 全国・茨城県の状況

#### (1) 自殺者数・自殺死亡率の推移

- 全国の自殺者数は、2013(平成 25)年の 27,041 人から減少傾向にあり、2019(令和元)年には 2 万人を下回りましたが、その後の自殺者数は増加傾向にあり、2022(令和 4)年には 21,723 人となっています。
- 男性の自殺者数は、いずれの年も、女性よりも多くなっています。
- 2022(令和 4)年における女性の自殺者数は 7,101 人と、近年最も低かった 2019(令和元)年の 6,052 人と比較して 1,049 人(17%)増加しています。また、男性の自殺者数においても、2022(令和 4)年は 14,622 人と、近年最も低かった 2021(令和 3)年の 13,786 人と比較して 836 人(6%)増加しています。

図表 2-1 自殺者数の年次推移(全国)

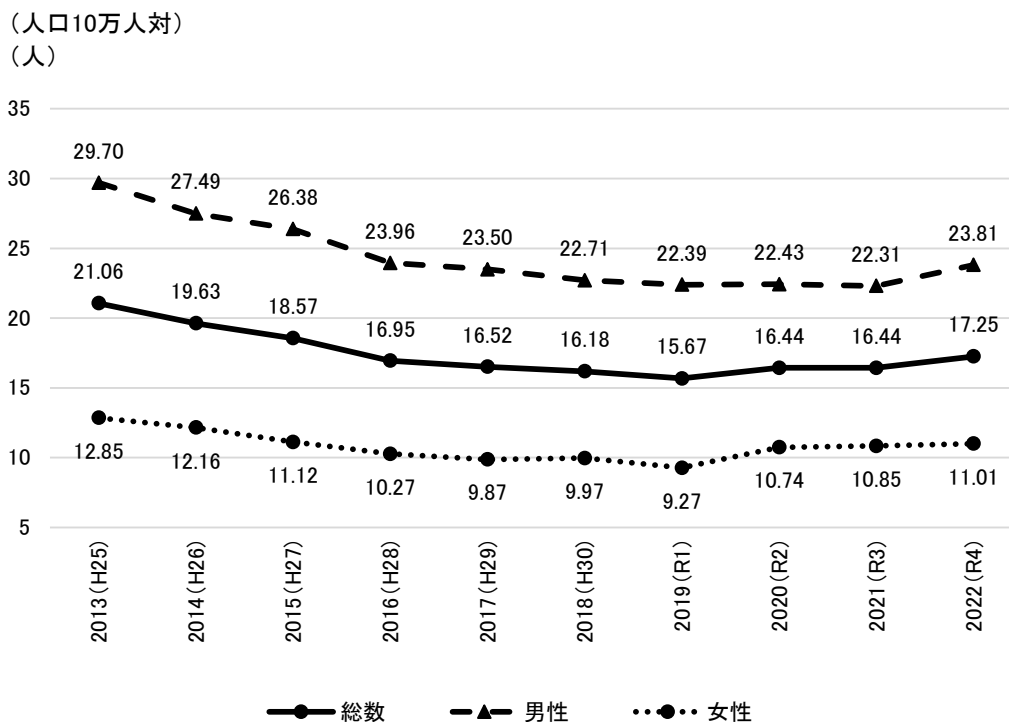


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察統計 発見日・居住地)より作成

- 全国の自殺死亡率(人口 10 万人当たりの自殺者数)は、全体では 2013(平成 25)年の 21.06 から 2019(令和元)年まで減少傾向にありましたが、それ以降横ばい、微増傾向にあります。
- 2022(令和 4)年における男性の自殺死亡率は、女性の自殺死亡率の 2 倍以上となっています。



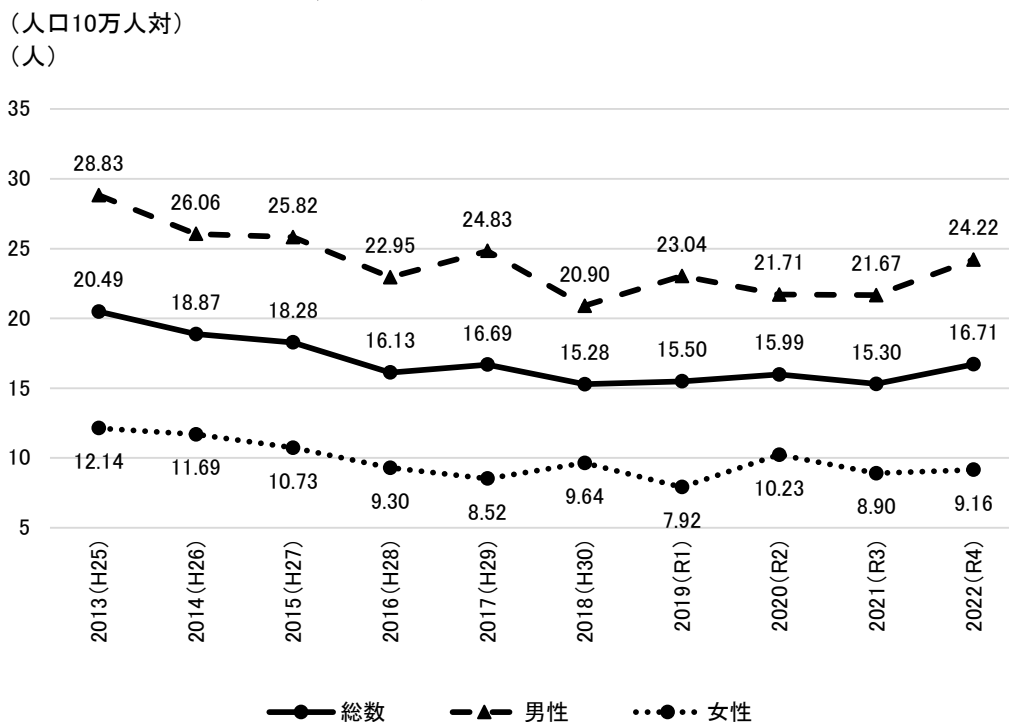
図表 2-2 全国における自殺死亡率の推移(男女別)



出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察統計 発見日・居住地)より作成

- 茨城県の全体の自殺死亡率は、2017(平成 29)年以外は、全国平均を下回っています。
- 性別でみると、2022(令和4)年における、男性の自殺死亡率は、女性の自殺死亡率の 2.6 倍であり、全国よりもその差は大きくなっています。

図表 2-3 茨城県の自殺死亡率の推移



出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察統計 発見日・居住地)より作成

図表 2-4 2022(令和4)年の都道府県別自殺者数及び自殺死亡率の状況

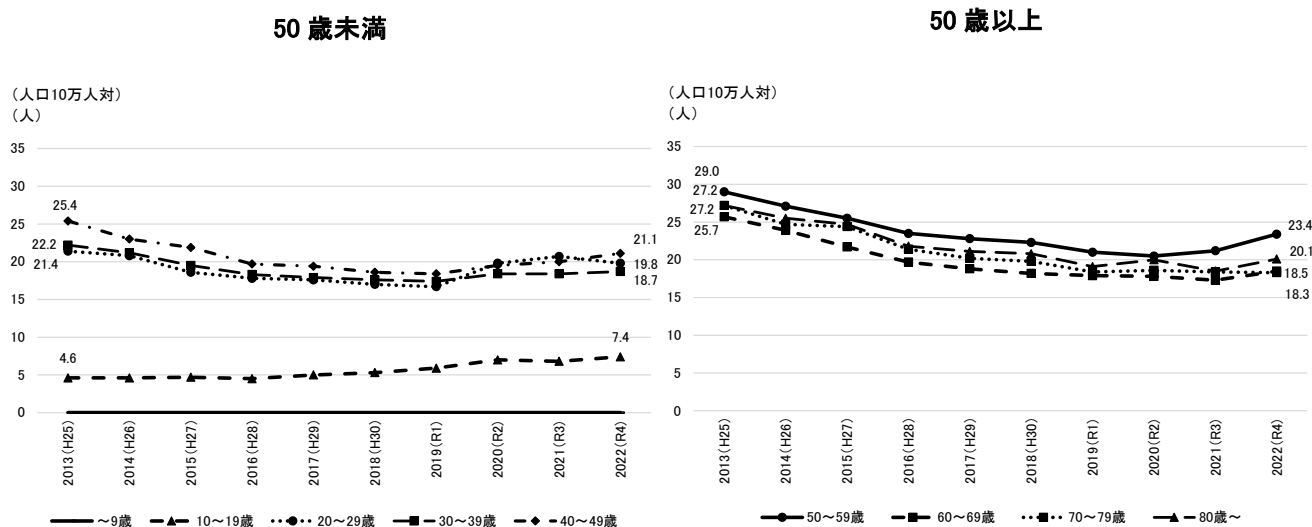
	人	率	人	率	人	率		
北海道	962	18.56	石川県	185	16.45	岡山県	292	15.54
青森県	242	19.47	福井県	114	14.85	広島県	479	17.18
岩手県	255	21.14	山梨県	141	17.27	山口県	204	15.22
宮城県	431	19.00	長野県	349	16.97	徳島県	87	11.97
秋田県	219	22.89	岐阜県	322	16.13	香川県	148	15.34
山形県	179	16.94	静岡県	645	17.63	愛媛県	271	20.20
福島県	362	19.66	愛知県	1,218	16.18	高知県	131	18.89
<b>茨城県</b>	<b>483</b>	<b>16.71</b>	三重県	309	17.31	福岡県	890	17.42
栃木県	357	18.38	滋賀県	255	18.02	佐賀県	139	17.11
群馬県	363	18.68	京都府	357	14.21	長崎県	213	16.14
埼玉県	1,251	16.94	大阪府	1,522	17.29	熊本県	304	17.40
千葉県	1,004	15.91	兵庫県	945	17.22	大分県	180	15.91
東京都	2,376	17.22	奈良県	232	17.37	宮崎県	219	20.31
神奈川県	1,372	14.89	和歌山県	186	19.89	鹿児島県	318	19.81
新潟県	427	19.51	鳥取県	78	14.14	沖縄県	269	18.11
富山県	211	20.34	島根県	109	16.36	不明	118	0.00
						全国	21,723	17.25

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察統計 発見日・居住地)より作成

## (2) 年齢階級別の自殺者の状況

- 2022(令和4)年における自殺死亡率を年齢階級別にみると、50歳代の23.4が最も高く、次いで40歳代が21.1、20歳代が19.8となっています。
- 2013(平成25)年以降と比較すると、2022(令和4)年はいずれの年齢層も低下していますが、直近3年で横ばい、微増傾向にあります。
- 20歳未満の自殺死亡率は、他年齢層よりも低いものの、微増傾向にあります。また、15～39歳までの死因の1位は「自殺」であり、若年層に対する対策は引き続き、喫緊の課題です。

図表 2-5 全国の年齢階級別自殺死亡率



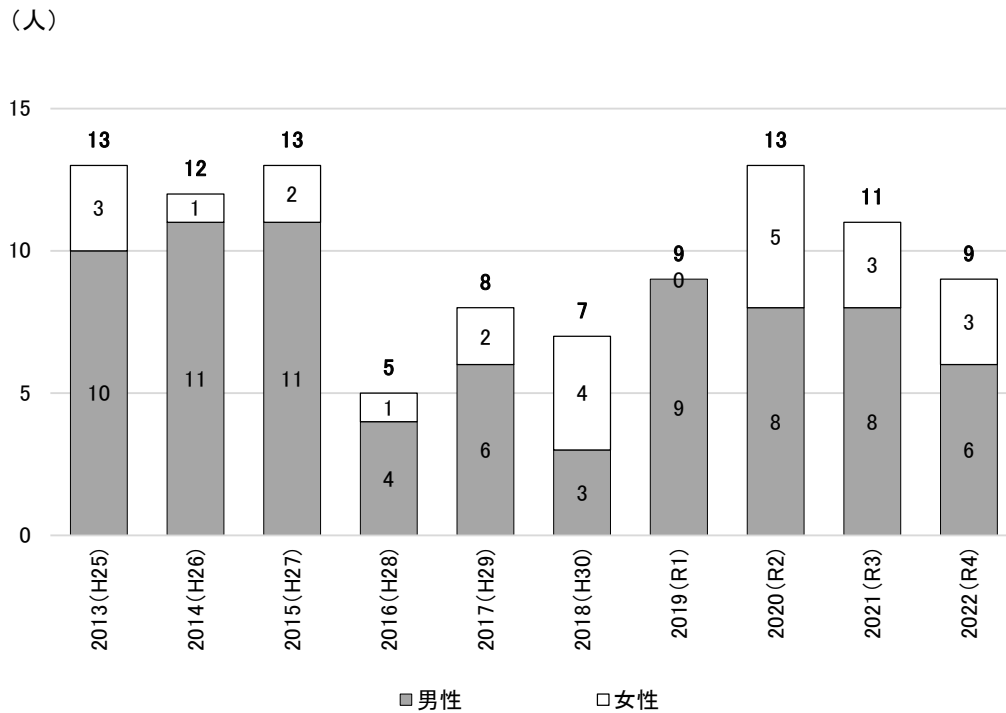
出典: 令和4年自殺対策白書(令和4年のみ、「令和4年中における自殺の状況」(厚生労働省自殺対策推進室、警察庁生活安全局生活安全企画課)

## 2 常総市の状況

### (1) 自殺者数と自殺死亡率の推移

- 常総市は、2013(平成 25)年が 13 人であり、2016(平成 28)年に 5 人となりましたが、再び増加し、2022(令和4)年に 9 人となっています。
- 性別で見ると、2018(平成 30)年を除き、男性の自殺者数が女性の自殺者数を上回っています。

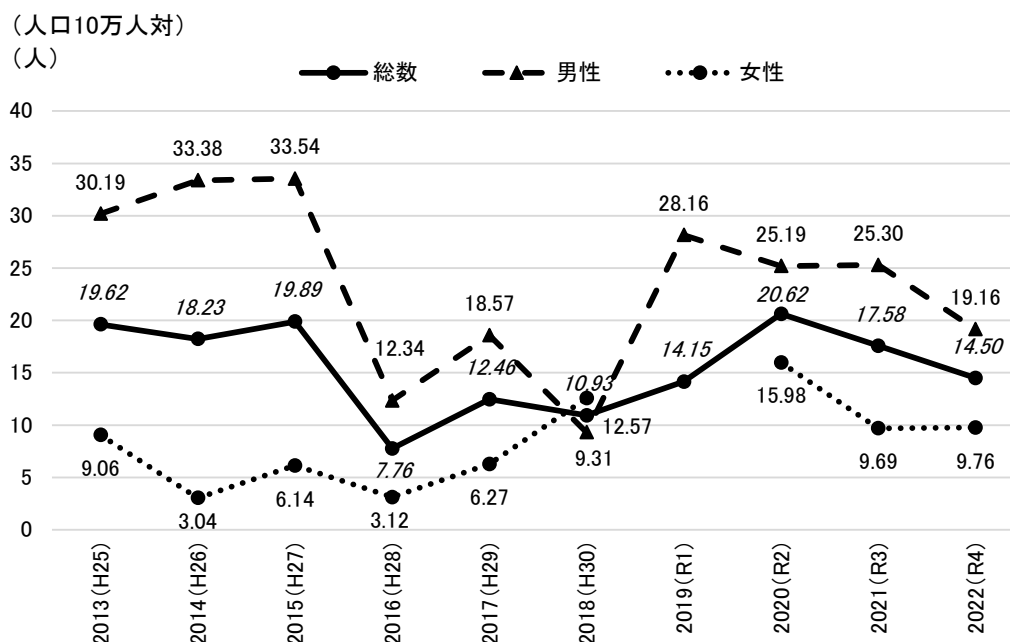
図表 2-6 常総市の自殺者数の推移



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察統計 発見日・居住地)より作成

- 自殺死亡数の総数は、2020(令和 2)年が 20.62 と直近 10 年で最も高い数値でしたが、2022(令和4)年は 14.50 となっています。
- 性別で見ると、2018(平成 30)年を除き男性が女性を上回っています。

図表 2-7 常総市の自殺死亡数の推移



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察統計 発見日・居住地)より作成



コラム

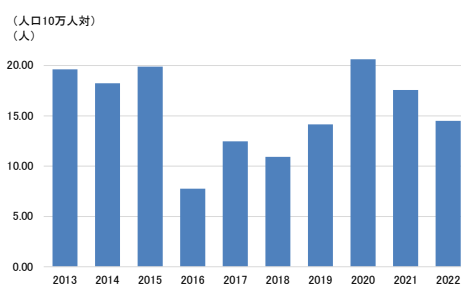
自殺死亡数とは

人口 10 万人あたりの自殺者数のことで、自殺率とも略されます。

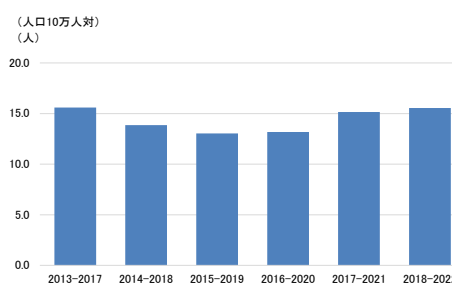
$$\left( \frac{\text{自殺者数}}{\text{人口}} \times 100,000 \right)$$

なお、人口が少ない町村の場合、自殺者数が1増減しただけ自殺死亡率が大きく変動するため、単年の数値で傾向を把握することは非常に困難です。そこで、「5年間の自殺死亡数の平均値」を使うなどの工夫が必要です。

本市の自殺死亡数を単年の数値で表したグラフと 5 年間の平均値で表したグラフを比較すると、以下のような違いがあります。



単年で表したグラフ



5年間の平均で表したグラフ

## (2)常総市の自殺者数の特徴

- 2018(平成 30)年から 2022(令和4)年の自殺者総数 49 人の内訳は、性別では、女性が 15 人に対し、男性が 34 人と約 2.3 倍となっています。なお、2013(平成 25)年から 2017(平成 29)年は男性が女性の約 4.7 倍であり、その差が縮小、つまり女性の自殺者数が急増しています。
- 年齢階層別で見ると、男性・女性とも 50 歳代が最も多くなっています。

図表 2-8 常総市の性別・年齢階層別自殺者の特徴

		2018 (H30)	2019 (R1)	2020 (R2)	2021 (R3)	2022 (R4)	合計	平均	(参考) 2013(H25)～ 2017(H29)合計
自殺者総数		7	9	13	11	9	49	9.8	51
女性	合計	4	0	5	3	3	15	3.0	9
	～19歳	0	0	0	0	0	0	0.0	0
	20～29歳	0	0	1	0	1	2	0.4	0
	30～39歳	0	0	0	0	0	0	0.0	1
	40～49歳	0	0	0	2	0	2	0.4	1
	50～59歳	1	0	2	1	0	4	0.8	0
	60～69歳	1	0	1	0	1	3	0.6	3
	70～79歳	0	0	0	0	1	1	0.2	1
	80歳～	2	0	1	0	0	3	0.6	3
男性	合計	3	9	8	8	6	34	6.8	42
	～19歳	0	1	0	0	1	2	0.4	0
	20～29歳	0	1	0	2	2	5	1.0	6
	30～39歳	0	0	3	0	1	4	0.8	6
	40～49歳	1	1	1	0	1	4	0.8	6
	50～59歳	1	2	1	2	0	6	1.2	9
	60～69歳	1	1	2	1	0	5	1.0	10
	70～79歳	0	1	1	2	0	4	0.8	3
	80歳～	0	2	0	1	1	4	0.8	2

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(警察統計 発見日・居住地)より作成

### (3) アンケート調査

#### ① 調査の概要

##### (ア) 調査の実施目的

本調査は、現行の「いのちを支える常総プラン(常総市自殺対策計画)」の見直しを図り、令和6年度から令和10年度までを計画期間とした新たなプランを策定するための基礎資料とすることを目的として実施しました。

##### (イ) 調査方法・回収率など

調査期間	2023(令和5)年8月～2023(令和5)年9月
対象者	本市にお住まいの13歳以上の方から2,000人を無作為に抽出
調査方法	郵送配布・回収(ただし、WEB回答も可)
回収率	30.6%

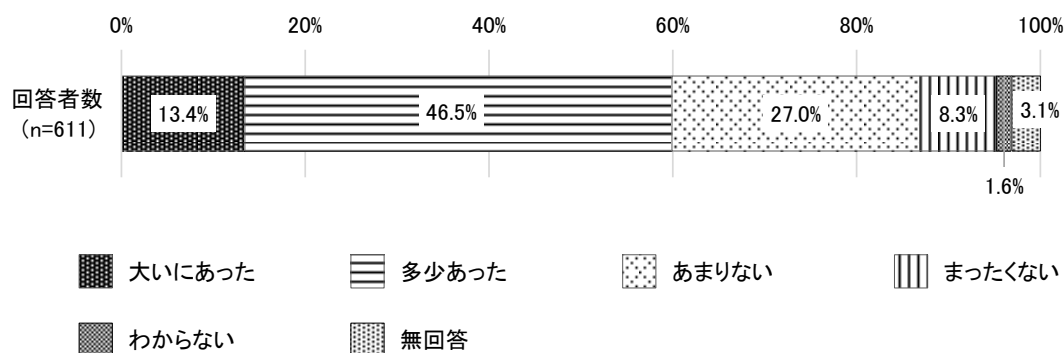
#### ② 調査結果の概要

##### (1) ストレスの有無

(問12 あなたは、この1カ月に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか)

抱えている不満、悩み、苦勞、ストレスは、「多少あった」が46.5%で最も多く、次いで「あまりない」が27.0%となっています。

性別でみると、『あった』(「大いにあった」と「多少あった」の合計)は、女性が男性を約13ポイント上回っています。



		回答者数	大いにあった	多少あった	あまりない	まったくくない	わからない	無回答
全体	人数	611	82	284	165	51	10	19
	構成比		13.4%	46.5%	27.0%	8.3%	1.6%	3.1%
男性	人数	258	29	107	75	31	5	11
	構成比		11.2%	41.5%	29.1%	12.0%	1.9%	4.3%
女性	人数	340	49	173	88	19	5	6
	構成比		14.4%	50.9%	25.9%	5.6%	1.5%	1.8%
回答しない	人数	7	4	1	1	1	0	0
	構成比		57.1%	14.3%	14.3%	14.3%	0.0%	0.0%
無回答	人数	6	0	3	1	0	0	2
	構成比		0.0%	50.0%	16.7%	0.0%	0.0%	33.3%

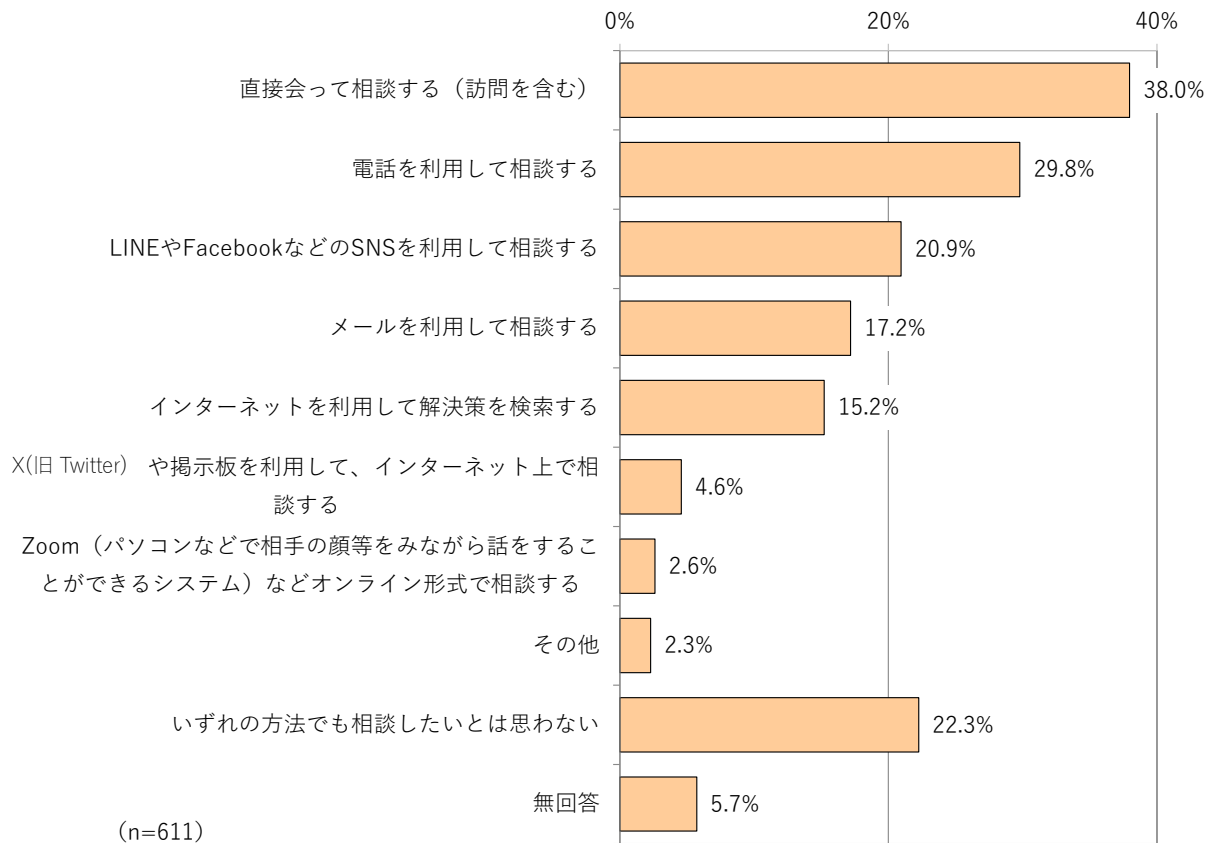
1位: 全体が黒で白文字、2位: 全体が灰色で太文字

(2) ストレスを感じた時の対処方法

(問 13 あなたは、悩みやストレスを感じた時、以下の方法を使って相談したいと思いますか。)

望む相談方法は、「直接会って相談する(訪問を含む)」が 38.0%で最も多く、次いで「電話を利用して相談する」が 29.8%となっています。

年齢別でみると、18～19 歳、25～29 歳、35～39 歳では「LINE や Facebook などの SNS を利用して相談する」が最も多くなっています。



<年齢別 望む相談方法> (網掛けはインターネット経由もの)

	1位	2位
中学生年齢相当	直接会って相談する(訪問を含む)	LINE や Facebook などの SNS を利用して相談する
高校生年齢相当		
18～19 歳	LINE や Facebook などの SNS を利用して相談する	直接会って相談する(訪問を含む)
20～24 歳	直接会って相談する(訪問を含む)	LINE や Facebook などの SNS を利用して相談する
25～29 歳	LINE や Facebook などの SNS を利用して相談する	X(旧 Twitter) や掲示板を利用して、インターネット上で相談する
30～34 歳	直接会って相談する(訪問を含む)	電話を利用して相談する
35～39 歳	直接会って相談する(訪問を含む) / LINE や Facebook などの SNS を利用して相談する	
40～44 歳	直接会って相談する(訪問を含む) / インターネットを利用して解決策を検索する	
45～49 歳	直接会って相談する(訪問を含む)	LINE や Facebook などの SNS を利用して相談する
50～54 歳		電話を利用して相談する
55～59 歳		
60～64 歳	電話を利用して相談する	直接会って相談する(訪問を含む)
65～69 歳		
70 歳以上		

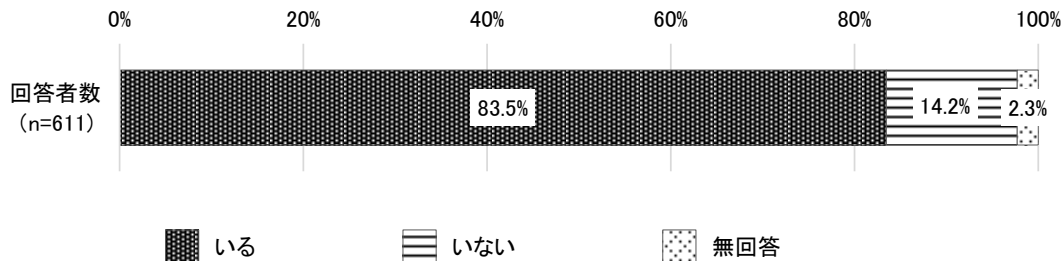


### (3) 悩み・ストレスの相談相手の有無

(問 11 あなたは、普段から何気ない日常会話や悩みを相談できる相手がありますか)

相談相手の有無は、「いる」が 83.5%となっています。

性別でみると、「いる」の割合は、女性は男性より約 14 ポイント上回っています。



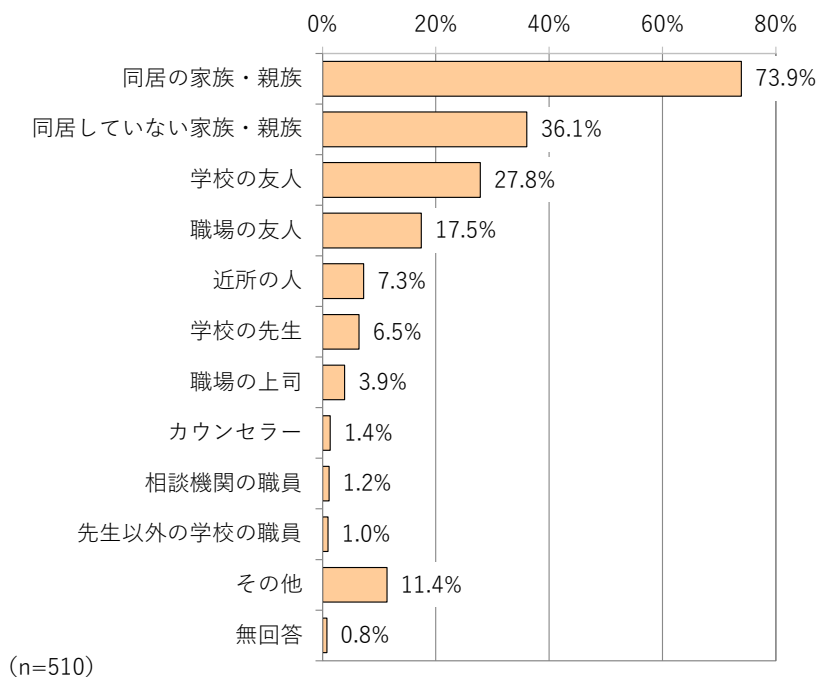
		回答者数	いる	いない	無回答
全体	人数	611	510	87	14
	構成比		83.5%	14.2%	2.3%
男性	人数	258	196	54	8
	構成比		76.0%	20.9%	3.1%
女性	人数	340	307	29	4
	構成比		90.3%	8.5%	1.2%
回答しない	人数	7	3	4	0
	構成比		42.9%	57.1%	0.0%
無回答	人数	6	4	0	2
	構成比		66.7%	0.0%	33.3%

1位: 全体が黒で白文字、2位: 全体が灰色で太文字

### (4) 悩み・ストレスの相談先

(問 11-1 (問 11 で「いる」と回答した方) 悩みを相談する方は誰ですか)

悩みを相談する方は、「同居の家族・親族」が 73.9%で最も多く、次いで「同居していない家族・親族」が 36.1%となっています。

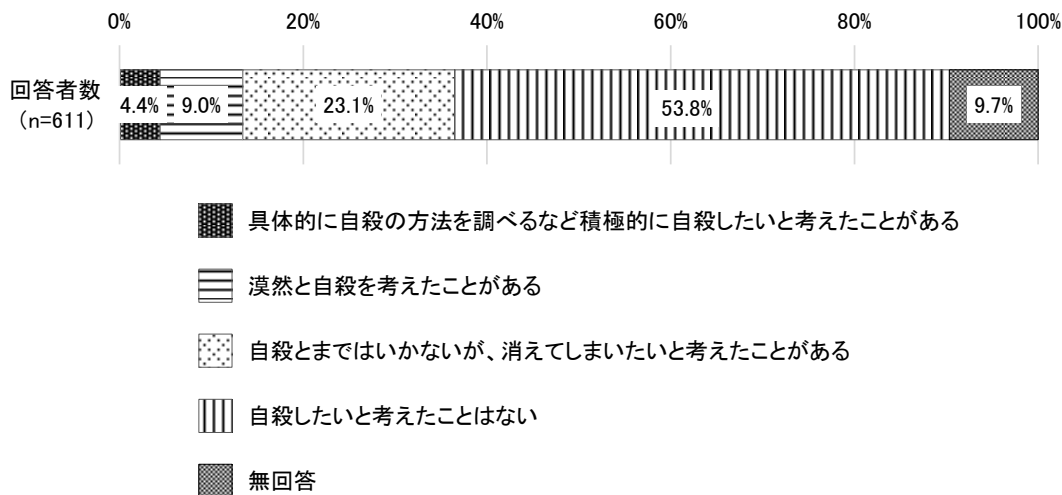


(5) 自殺を考えたことがあるか

(問 14 あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したいと考えたことはありますか)

自殺に対する考えは、「自殺したいと考えたことはない」が 53.8%で最も多く、次いで「自殺とまではいかないが、消えてしまいたいと考えたことがある」が 23.1%となっています。

性別でみると、『考えたことがある』(「具体的に自殺の方法を調べるなど積極的に自殺したいと考えたことがある」、「漠然と自殺を考えたことがある」、「自殺とまではいかない、消えてしまいたいと考えたことがある」の合計)の割合は、女性が男性を約 13 ポイント上回っています。



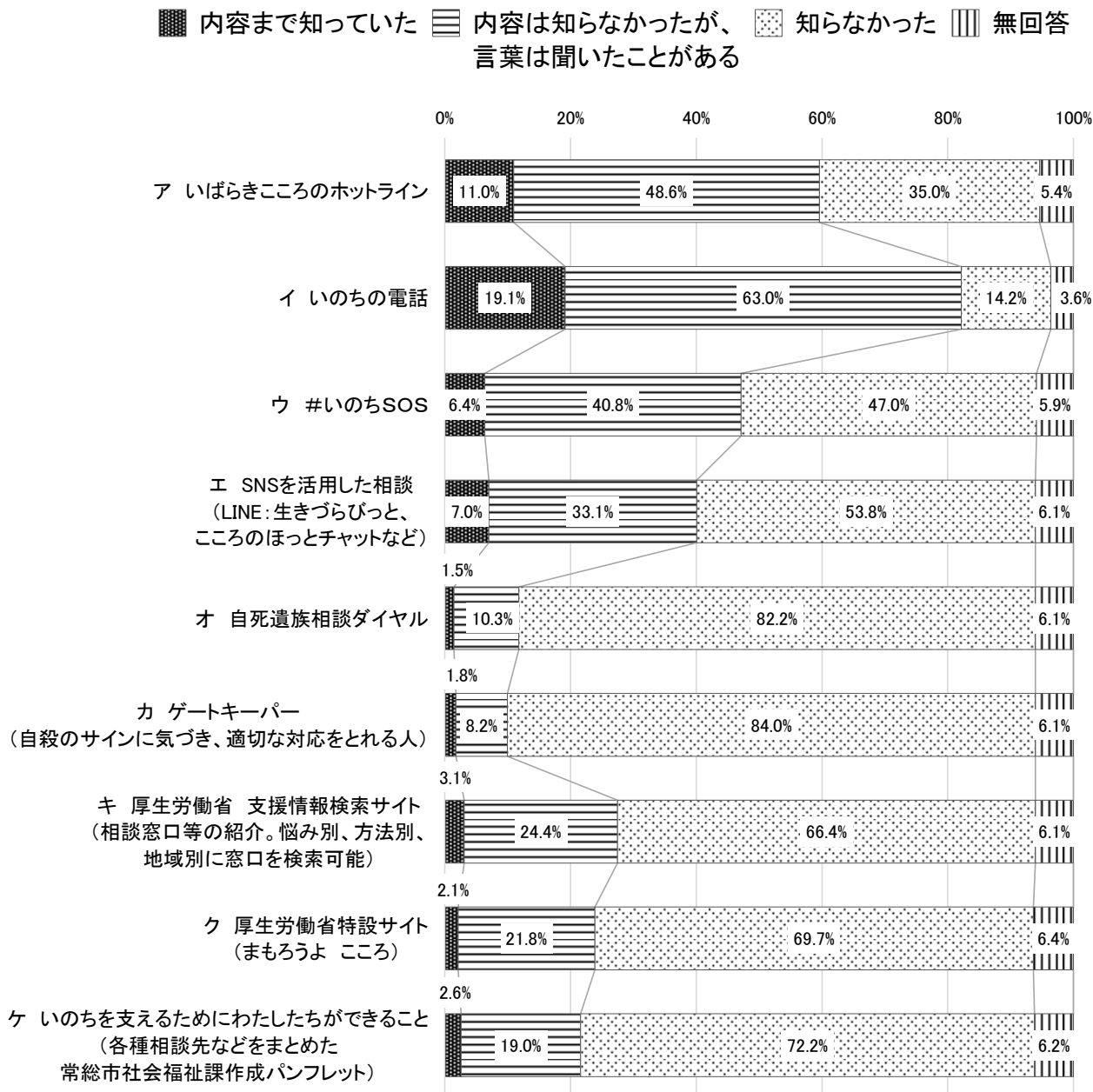
	回答者数	具体的に自殺の方法を調べるなど積極的に自殺したいと考えたことがある	漠然と自殺を考えたことがある	自殺とまではいかないが、消えてしまいたいと考えたことがある	自殺したいと考えたことはない	無回答	
		人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
全体	人数	611	27	55	141	329	59
	構成比		4.4%	9.0%	23.1%	53.8%	9.7%
男性	人数	258	7	22	46	160	23
	構成比		2.7%	8.5%	17.8%	62.0%	8.9%
女性	人数	340	19	32	91	166	32
	構成比		5.6%	9.4%	26.8%	48.8%	9.4%
回答しない	人数	7	1	1	3	0	2
	構成比		14.3%	14.3%	42.9%	0.0%	28.6%
無回答	人数	6	0	0	1	3	2
	構成比		0.0%	0.0%	16.7%	50.0%	33.3%

1位: 全体が黒で白文字、2位: 全体が灰色で太文字

(6) 自殺対策・相談窓口の認知度

(問 9 あなたは、自殺対策に関する以下の事柄を知っていましたか)

自殺対策について、「内容まで知っていた」対策としては、「いのちの電話」が19.1%で最も多く、次いで「いばらきこころのホットライン」が11.0%となっています。「知らなかった」対策としては、「自死遺族相談ダイヤル」、「ゲートキーパー(自殺のサインに気づき、適切な対応をとれる人)」がそれぞれ80%を超えています。



### 3 前計画の取り組み状況

#### (1)前計画の総括

広報紙に相談窓口等の記事を掲載し、年間を通して啓発に努めました。また、SNSでも発信することにより幅広い年代に向けた情報発信を行いました。

人材育成関連では、ゲートキーパー養成講座に関し、市職員や学校職員に対しては行うことはできましたが、新型コロナウイルス感染症流行の中であったことから、市民向けに対しては2020(令和2)年度以降未実施であり、今後、状況を考慮しつつ、取り組む必要があります。

こころの健康相談については、相談時には市職員も同席し、必要な情報提供を行い、医療機関をはじめとした関係機関との連携に努めました。福祉サービスにつなげる等、支援の入り口としての役割を果たしていると考えます。

ネットワークの強化関連では、各分野における官民の関係者によるいのちを支えるネットワーク委員会にて自殺をめぐる現状確認や精神疾患に関する研修、グループ会議を行いました。関係者にて情報・意見交換を行うことによって、連携して自殺対策に取り組む体制を整えつつあります。

本市の自殺死亡率は、2024(令和4)年に14.5と減少傾向にあります。依然として自殺死亡率は全国水準を上回っていること、前計画では計画通り実施できなかった評価指標があることの反省を踏まえ、施策の充実を図ったうえで、引き続き計画に基づく取組の推進を図っていく必要があると考えます。

#### (2)評価指標

##### ◆指標目標

指標	基準値 2011(平成23)年度～ 2015(平成27)年度	目標値 2023(令和5)年度	結果 2022(令和4)年度
自殺死亡率	19.9	13.9	14.5

##### ◆基本施策の評価指標

分類	実施事業等	基準値 2018(平成30) 年度までの状況	目標値 2023(令和5) 年度	結果
1 啓発	メンタルヘルス講座	—	市民対象 1回/年	平成31年度:3回 令和2～4年度:0回
	強化月間時の啓発活動	—	9月・3月の予防強化月間期間中の広報掲載、図書館における特集コーナー設置	平成31～令和4年度: 毎年実施
2 人材育成	ゲートキーパー養成研修(庁内職員対象)	平成30年度 5回/年	・新任者研修 1回/年 ・公務力向上講座 - 基礎2回/年 - 応用2回/年	平成31年度:新任者研修1回 令和2年度:公務力向上講座1回 令和3年度:新任者研修1回、 公務力向上講座1回 令和4年度:新任者研修1回

分類	実施事業等	基準値 2018(平成30) 年度までの状況	目標値 2023(令和5) 年度	結果
2 人材育成	ゲートキーパー養成研修(民間支援団体・市民対象)	—	1回/年	平成31年度:2回 令和2~3年度:未実施 令和4年度:2回
3 ハイリスク者への早期対応	こころの健康相談	相談利用件数 平成29年度 19件	30件/年	平成31年度:18件 令和2年度:20件 令和3年度:27件 令和4年度:19件
4 未遂者・自死遺族への対応	未遂者・自死遺族らが利用できる資源の検討	—	協議回数 1回/年	未実施
5 ネットワーク強化	いのちを支えるネットワーク委員会の開催	平成30年度より開催	2回/年	平成31年度:1回 令和2年度:1回(書面開催) 令和3年度:1回(オンライン研修) 令和4年度:1回
6 相談事業	相談窓口一覧表の作成	—	相談一覧表の作成・配布	作成・配布済み

◆重点対象者に対する施策の評価指標

分類	実施事業等	基準値 2018(平成30) 年度までの状況	目標値 2023 (令和5)年度	結果
1 勤務・経営者	商工会や地域産業保健センターなど関係機関との連携	—	協議回数 1回/年	金融審査委員会の開催 平成31年度:9件 令和2年度:6件 令和3年度:7件 令和4年度:3件
2 高齢者	地域ケア個別会議の実施	市内6か所 毎月開催	市内6か所 毎月開催(継続)	平成31年度:65件 令和2年度:54件 令和3年度:60件 令和4年度:72件
3 就労困窮者	就労準備支援事業	—	実施	令和3年度:3件 令和4年度:3件 ※事業開始が令和3年度から
4 子ども・若者	メンタルヘルス出前講座(SOSの出し方教育含む)	高校生向け 1回/年	・小・中学生 1回/年 ・高校生 1回/年	平成31年度: 中学生保護者向け1回 民生委員・児童委員向け1回 令和2~4年度:未実施

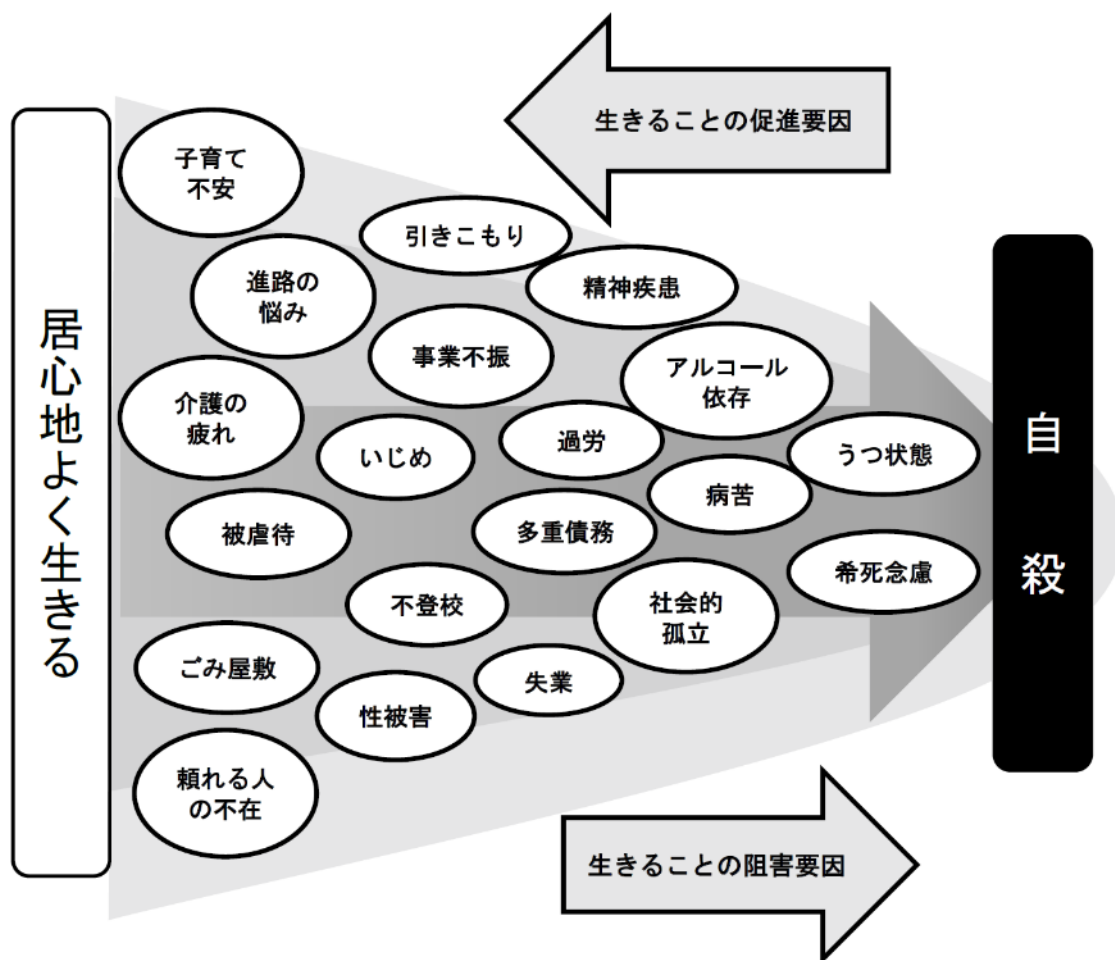


第3章  
いのちを  
支える  
取り組み

### 第3章 いのちを支える取り組み

#### 1 基本理念

自殺の背景には、精神保健上の問題、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。しかし、いずれの場合においても、自殺は、追い込まれた末の死です。このため、自殺対策は「対人支援のレベル」「地域連携のレベル」「社会制度のレベル」を連動させながら、社会における「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」を減らし、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やすことを通じて、総合的に推進することが大切です。



出典：厚生労働省

自殺対策の本質が、生きることの支援にあることを踏まえ、第1期プランから引き続き、第2期プランでも「居心地よく生きることができる社会の実現」を基本理念とします。

居心地よく生きることができる  
社会の実現



自殺者の多くは、様々な悩みが原因で、心理的に追い詰められた結果、うつ病やアルコール依存症など何らかの精神疾患と診断される状態となっています。精神的疾患の症状として正常な判断が困難になり、自殺以外の選択肢が考えられなくなるという視野狭窄の状態のもとで自殺に至っている場合が多いと言われています。

自殺を考えている人は、相談することへの抵抗感から問題を深刻化しがちと言われています。しかしながら、何らかのサインを発していることが多いとも言われ、死にたいと考えている人でも、実際には心の中では「生きたい」という気持ちの間で揺れ動いており、そのサインに周囲が気づき、「居心地よく生きる」ための支援につなげていくことが重要です。

## 2 基本方針

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」、それに対する自殺や自殺未遂が生じた場合等における「事後対応」のそれぞれの段階において施策を講じる必要があるとされています。

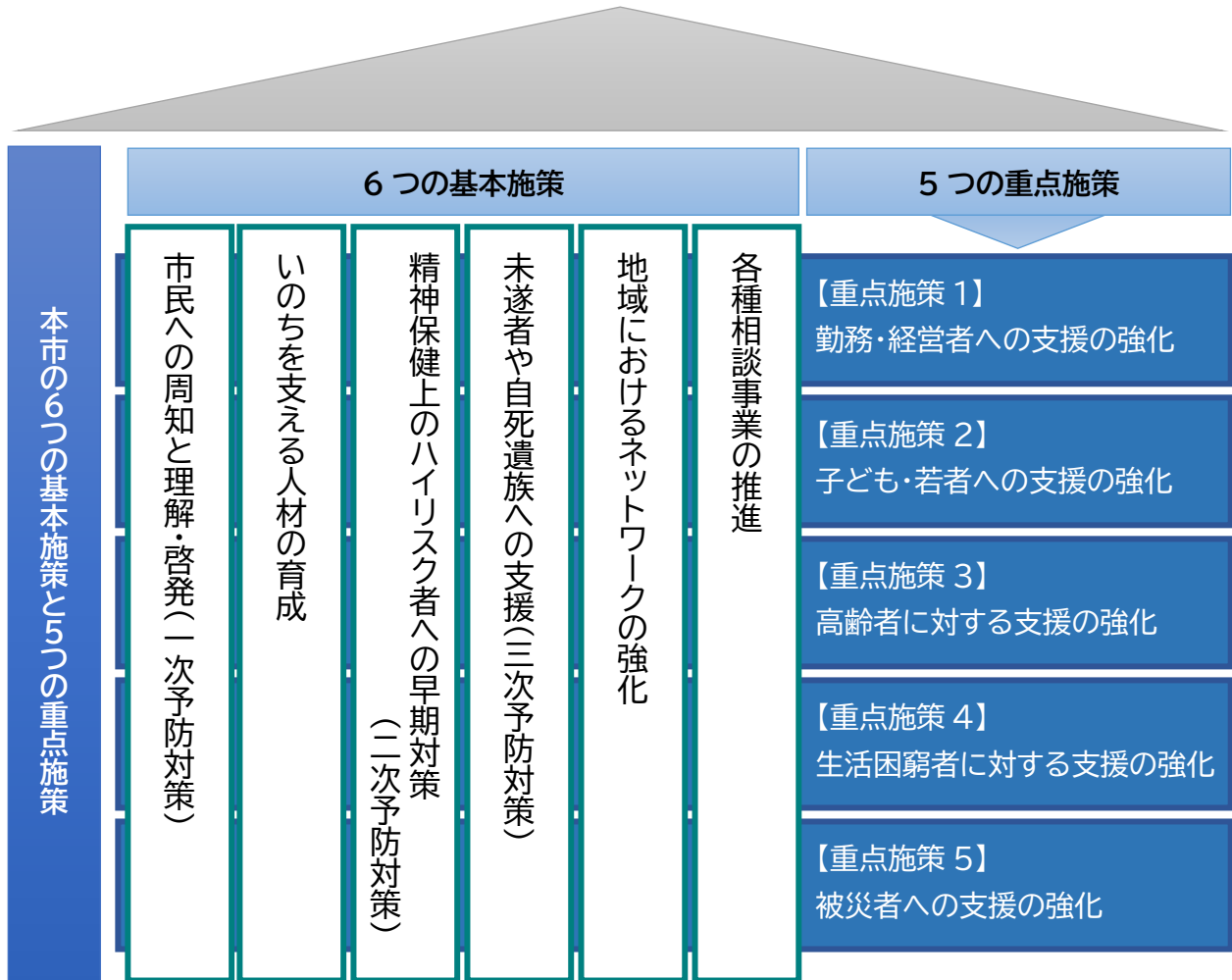
基本理念の実現に向けて取り組みを進める上で、社会状況、アンケート結果、これまでの取り組み状況などを踏まえ、本計画では以下の基本方針を定めます。

- 社会全体の自殺リスクの低下につながる効果的な対策を行うためには、関係者の協力を得ながらそれぞれのレベルや段階に応じた取り組みを、強力かつ総合的に推進していくことが重要です。心の健康づくり(一次予防)及び精神保健上の危機状態への早期介入(二次予防)を重視した事業展開を進め、自殺へと向かう流れを食い止める施策を展開します。
- 自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こりうるものです。複合的な要因があることから、危機に陥った人の心や背景に寄り添い、理解し対応することが必要です。また、危機に陥った場合には誰かに助けを求めることが地域全体の共通認識になるように、積極的に普及啓発を行う必要があります。令和5年度に実施したアンケート結果調査によると、自殺対策を知らないと回答した方の割合は依然として高く、自殺対策が全市民に浸透しているとはまだまだ言えない状況にあります。すべての市民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインを早期に察知し、専門家等につなぐとともに、専門家等と協力しながら見守っていけるよう、今後も様々な手段を用いて、広報活動、啓発活動、「ゲートキーパー」などの人材育成等に取り組んでいくことが重要です。
- 自殺の背景となる様々な社会的要因に着目し、対策を講じます。そのためには、精神保健的な視点だけでなく、社会的・経済的な視点を含んだ様々な分野の関係者や組織等が緊密に連携する包括的な取り組みが重要です。特に自殺のリスク要因となりうる生活困窮等、関連の分野において、今まで同様に様々な関係者や組織等が連携して取り組みを展開していくとともに、さらに連携の効果を高めるためにも各々が自殺対策の一翼を担っているという意識を共有、協力体制を組んで支援することが重要です。

### 3 施策体系

#### 基本理念

“居心地よく生きることができる社会の実現”



## 4 基本施策

### (1)市民への周知と理解・啓発(一次予防対策)

#### 施策の方向性

- ストレスの多い状況では、心身の健康を増進することが容易ではないと言われています。ストレスへの対処法など、メンタルヘルスに対する正しい情報の周知のため、様々な方向からの対策を行うことが必要です。
- 自殺に追い込まれるという危機に陥った人の心情や背景が理解されにくいという現実があります。自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、そうした心情や背景への理解を深めることを含めて、危機に陥った場合には誰かに相談することや援助を求めることが適切であるということを市民一人ひとりの共通認識となるよう、積極的に理解・啓発を行っていきます。

#### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	自殺予防週間・自殺対策強化月間の取り組み	自殺予防週間(9月10日から16日)、自殺対策月間(3月)に、啓発等の取り組みを強化します。 ・広報を利用した啓発を行います。 ・特集コーナーを設置します。	継続	秘書課 図書館
2	メンタルヘルス出前講座	・うつ病や精神疾患の症状を分かりやすく説明し、対応策等の普及活動に努めます。	継続	社会福祉課
3	メンタルヘルス出前講座(SOSの出し方教室)	・SOSの出し方教育を各校で進め、児童生徒が悩みや不安を相談しやすい体制を整えます。	継続	社会福祉課 指導課
4	DV防止啓発事業	・高校生及び教職員向けのDV防止啓発講座を開催します。また、広報紙等による情報発信やパープルリボン運動により啓発活動を行います。	継続	人権推進課
5	WEBを活用した啓発活動	・市ホームページ及び各種SNSを用いて自殺対策情報の発信を行います。	新規	社会福祉課

## コラム



### X (旧 Twitter) で投稿した 自殺対策強化月間に関する啓発動画 (令和5年3月)



3月の自殺対策強化月間に合わせて、音声<sup>※</sup>を即座に文字起こしできる透明ディスプレイと紙コップで作ったうさぎのパペットを使って、啓発動画を作成しました。

電話や SNS で悩み相談をすることができる相談先がわかるリンクも示して、社会福祉課でも随時相談を受け付けていることを発信しました。

#### <動画で発信した内容(要約)>

- ・先日公表された令和4年の年間自殺者数は前年を上回り、中高年を中心に男性は13年ぶり増加した。小中高生の自殺者数は過去最多の512人。
- ・一人の自殺者に対して、家族・友人・恋人などの少なくとも6人の人が、人生が変わるほどの衝撃を受けると言われている。
- ・社会福祉課では定期的に「こころの健康相談」として、精神科医による心の健康に関する相談を行うとともに、在籍する精神保健福祉士等が随時相談をお受けしている。

## コラム



### DV (ドメスティック・バイオレンス) と自殺



DV 被害に合うと自信の喪失、無力感、暴力を受けた場面がフラッシュバックするといった症状が見られるようになります。それらが、うつ病や PTSD (※) などの精神障害や自殺につながるため、DV と精神障害、自殺との関係は切り離せない関係となっています。

DV 被害者の方は、自分自身が DV を受けていても気が付かない、あるいは、気が付いても相談ができずに我慢をする方がいます。DV 被害者が自分自身を大切に、DV 被害に「気づき」相談をする「勇気」が持てるように常総市では啓発活動を行い、支援体制を構築していきます。

※PTSD (心的外傷後ストレス障害) とは、災害や事故、暴力などのトラウマになる圧倒的な出来事を経験した後に始まる、日常生活に支障をきたす病気です。症状として、感情の麻痺や不安定化、集中力の低下、思い出したくない記憶がフラッシュバックすることなどが現れます。





## (2)いのちを支える人材の育成

### 施策の方向性

- 様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対しての早期の「気づき」が問題の複雑化・重症化を防ぎます。
- 抱えている悩みに耳を傾け、必要な機関につなぎ、見守ることができる「ゲートキーパー」の養成をはじめとした人材育成に力を入れていきます。

### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	いのちを支えるネットワーク委員会の開催	・委員会にて自殺対策に関する知識・情報を共有し、地域での支え手としてのスキルアップを行います。	継続	社会福祉課
2	メンタルヘルス研修	・市職員に対してメンタルヘルスに関する研修を行います。	継続	総務課
3	ゲートキーパー養成研修	・市職員に対する研修を行います。	継続	総務課 社会福祉課
4		・教職員に対する研修を行います。	新規	指導課 社会福祉課
5		・民生委員・児童委員、民間支援団体、一般市民への研修会を実施します。	継続	社会福祉課 各団体所管課

#### コラム



#### ゲートキーパーとは ～「命の門番」～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは以下の4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

- ✓変化に気づく…家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- ✓じっくりと耳を傾ける…本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- ✓支援先につなげる…早めに専門家に相談するよう促す
- ✓温かく見守る…温かく寄り添いながらじっくりと見守る



### (3)精神保健上のハイリスク者への早期対策(二次予防対策)

#### 施策の方向性

- 眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病をはじめとした精神疾患が考えられます。重症化を防ぐため、精神疾患の疑いが生じた際に早期対応できるよう、医療機関をはじめとした各関係機関との連携を強化します。

#### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	精神保健福祉相談	・精神保健上のハイリスク者への対応に際し、必要な関係機関との連携をとりながら地域での暮らしを支援します。	継続	社会福祉課 つくば保健所
2	こころの健康相談	・精神科医による市民を対象とした個別相談を無料で実施し、専門的な治療が必要かどうかを判断し、健康への助言を行います。また、社会福祉課職員も同席し、周辺情報の提供を行います(毎月第2水曜日)。	継続	社会福祉課
3	精神保健相談(精神クリニック)	・毎月2回精神科医による相談を行い、必要により適切な関係機関につないでいます。	継続	つくば保健所
4	被災者への支援	・自然災害の被災者に対し、アンケート調査等で継続的に状況を把握し、必要な支援策やメンタルヘルス上の支援を図ります。	継続	社会福祉課 関係機関
5	庁内担当者会議の開催	・市職員の関係課が連携し、いのちを支える相談事業を共有し、早期対策を図ります。	継続	社会福祉課 関係各課
6	医療福祉相談室(精神科病院)	・精神科の通院・入院治療などに関して、ご本人やご家族、関係機関などからの相談に応じ、必要に応じた受診調整や情報提供などを行います。 ・治療中の方や未受診の方に、日常生活の中で生じる様々な心配事の相談にも応じています。	継続	水海道厚生病院 ホスピタル坂東 とよさと病院 ほか 精神医療機関

## (4)未遂者や自死遺族への支援(三次予防対策)

### 施策の方向性

- 自殺を図った人(自殺未遂者)は自殺既遂者の数倍に上ります。自殺未遂者の再企図防止には、支援策を提示しつつ、継続して寄り添っていく必要があります。
- 自死遺族一人ひとりには、周囲からの適切な支援が必要であり、その遺族の意思を尊重しながら支援していく必要があります。

### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	未遂者への支援	・地域の精神科医療など専門機関との連携を行いつつ、メンタルヘルスや支援策に関する情報を提供しつつ、必要な支援を行います。	継続	社会福祉課 精神医療機関 関係機関
2	自死遺族への支援	・地域の精神科医療など専門機関との連携を行いつつ、遺族が行うこととなる諸手続きに関することやメンタルヘルスに関する情報等を提供しつつ、必要な支援を行います。	継続	社会福祉課 精神医療機関 関係機関
3	未遂者・自死遺族支援のためのネットワーク強化	・未遂者、自死遺族らが利用できる資源を検討していくために、関係機関との連携を行います。	継続	社会福祉課 精神医療機関 関係機関



## (5)地域におけるネットワークの強化

### 施策の方向性

- 自殺には、健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題のほか、地域・職場のあり方の変化など、様々な要因とその人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係しています。自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるよう、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り組みが重要です。
- 包括的な取り組みを実施するために、自殺予防に関係する多様な分野との連携を推進していきます。
- 市民と行政、関係各機関が「我が事・丸ごと」を促進できるようなコミュニケーションを築きながら協働し、地域で支え合えるまちづくりを促進します。

#### コラム 「我が事・丸ごと」とは



他人事を「我が事」に変えていくような働きかけ…地域づくりを一部の者に任せるのではなく、地域における課題を地域住民が自らの課題（我が事）として主体的に捉え、解決を試みることができるよう、住民や自治会、町内会等の地縁組織を始め、福祉分野に限らず地域の町おこし、産業等の他分野に対して、意識醸成や地域づくりに必要な働きかけや支援を行う。

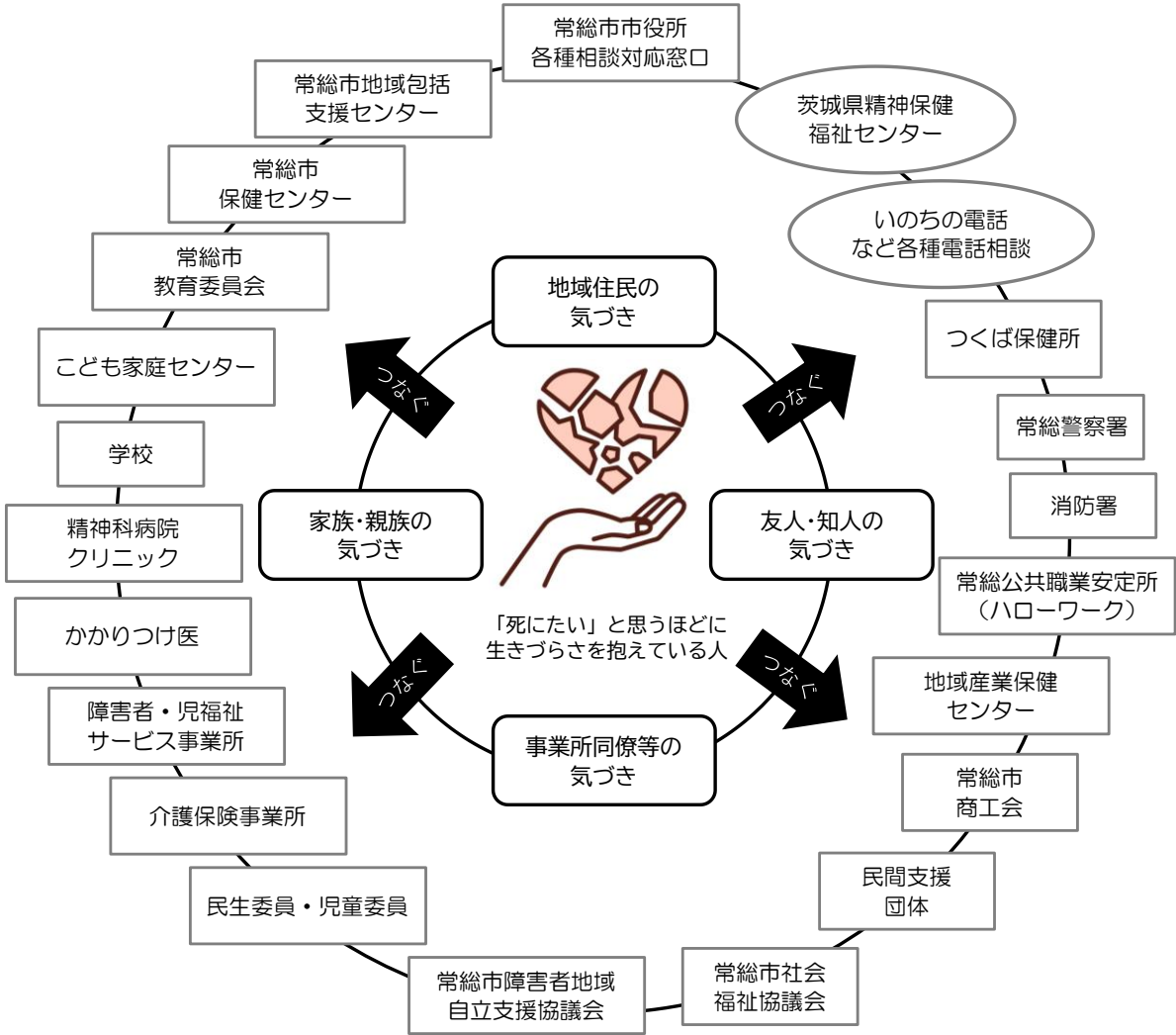
地域の課題を「丸ごと」受け止める場…地域活動を通して住民が把握した課題について、包括的に受け止め、相談、助言、情報提供を行うとともに、必要に応じて支援機関につなぐことのできる体制を構築する。

### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	いのちを支えるネットワーク委員会の開催（再掲）	・いのちを支えることを目的として掲げた、各分野における官民関係者によるネットワークの強化を図ります。	継続	社会福祉課
2	精神保健福祉相談（再掲）	・精神保健上のハイリスク者への対応に際し、必要な関係機関との連携をとりながら地域での暮らしを支援します。	継続	社会福祉課 つくば保健所 各関係機関
3	民生委員・児童委員	・定期的に要配慮者世帯への訪問・見守りを実施しています。訪問の中で相談者の近況を聞き取り、必要により、公的機関への取り次ぎを行います。	継続	社会福祉課

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
4	事業所、職場等への支援	・商工会や地域産業保健センターなど関係機関との連携を図ります。	継続	社会福祉課 関係機関
5	就労支援	・仕事を探している困窮した方に対して、ハローワークと連携し、求人情報の提供等を行っています。	継続	社会福祉課 常総公共職業安定所(ハローワーク)
6	ほほえみネットワーク事業	・要援護者の安否確認や福祉ニーズの早期発見、また災害時配慮者の見守り体制づくりのため、ほほえみネットワーク表の作成、管理を行っています。	継続	社会福祉協議会
7	ふれあい・いきいきサロン活動支援事業	・地域の中の生きがいづくり、仲間づくり、健康づくり、元気づくり活動を推進するため、立ち上げや運営に必要な資金の一部を助成し支援します。	継続	社会福祉協議会
8	子どもの虐待やいじめに対する支援	・学校や地域と連携し、いじめや虐待にあった子どもへの支援を図ります。 ・学校や適応指導教室と連携し、いじめ問題への適切な対応を進めます。	継続	社会福祉課 こども課 指導課
9	青少年育成事業	・各地区委員が主となって、子どもまつりや指導者研修会の開催、また、各地区主催活動の支援を行っています。	継続	生涯学習課

“いのちを支える 常総ネットワーク”



## (6)各種相談事業の推進

### 施策の方向性

- 自殺対策は個人においても社会においても、「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて「生きることへの促進要因」を増やす取り組みを行うことが必要とされています。「生きることへの促進要因」への支援という観点から、各種相談事業を推進していきます。

### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	市民相談	・市民生活についての相談(来庁・電話)に応じます	継続	市民と共に考える課
2	法律相談(市役所)	・相続、離婚、金銭貸借等、民事上のトラブルを抱えた市民に対し、専門家への相談機会を提供するため、弁護士による無料法律相談の案内を行い、必要に応じ予約を受け付けています。 (本庁舎:毎月第2火曜日、石下庁舎:奇数月第3火曜日)	継続	市民と共に考える課
3	法律相談(社会福祉協議会)	・日常生活の中で起こる法律に係る事項等を弁護士が無料で相談に応じます。(毎月第4火曜日:社協水海道事務所)	継続	社会福祉協議会
4	女性相談	・女性の臨床心理カウンセラーに委託し、女性が抱える様々な悩みの相談に応じ、適切な助言及び支援を行います(毎月1~2回/第3火曜日及び年3回日曜日に電話又は面談)。	継続	人権推進課
5	生活相談の実施	・水海道地区と石下地区に1人ずつ生活相談員を任命し、市民の生活上の相談に対応します。	継続	人権推進課
6	こころの健康相談(再掲)	・精神科医による市民を対象とした個別相談を無料で実施し、専門的な治療が必要かどうかを判断し、健康への助言を行います。また、社会福祉課職員も同席し、周辺情報の提供を行います(毎月第2水曜日)。	継続	社会福祉課
7	精神保健相談(精神クリニック)(再掲)	・毎月2回精神科医による相談を行い、必要により適切な関係機関につないでいます。	継続	つくば保健所

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
8	精神保健福祉相談(再掲)	・精神保健上のハイリスク者への対応に際し、必要な関係機関と連携をとりながら地域での暮らしを支援します。	継続	社会福祉課 つくば保健所 関係機関
9	障がい者・児、難病患者等に関する相談支援	・障がい者・児、難病患者等の相談に応じ、本人及びその家族への個別支援(訪問・電話対応・同行・個別支援会議等)を実施します。	継続	社会福祉課
10	地域包括支援センターにおける相談	・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業務を行います。 ・介護支援専門員の支援, 地域ケア個別会議の開催, 24時間電話相談体制を確保します。	継続	高齢福祉課
11	健康相談	・健康に関する相談を月1回実施しています。 ・随時電話相談・面接による相談を実施しています。 ・ライフステージごとの、健康や育児などの不安の緩和や健康増進・維持に努めています。 ・電話や訪問、面談にて健康・育児・栄養に関すること等の相談を随時実施しています。 ・相談内容により、関係機関への紹介及び連携を図っています。	継続	保健推進課
12	家庭児童相談	・家庭児童相談員を配置し、家庭における適切な児童養育、そのほか家庭児童の福祉の向上を図るための相談、指導を行っています。	継続	こども課
13	消費生活相談センター	・消費者相談・情報提供を行います。 ・消費者教育・啓発を行います。 ・消費者団体活動支援等を行います。	継続	商工観光課
14	経営に関する各種セミナー、研修会、金融指導等	・必要な知識や技術などの情報提供や会員が利用できる低利な融資制度を行っています。	継続	常総市商工会
15	メンタルヘルス相談	・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。	継続	地域産業保健センター
16	警察相談	・犯罪被害や様々なトラブルに関する相談を行います。	継続	常総警察署
17	DV 被害者支援	・DV に関する相談を受け、必要に応じて庁内連絡会議を実施の上、関係機関と連携を図り、被害者の支援を行う。	新規	人権推進課

## コラム



### いのちを支える相談先

複雑に絡み合った問題も誰かに話すことで少しずつほぐれていくこともあります。力になってくれる相談先がきっとあるはずです。



#### 悩み全般

##### こころの健康相談統一ダイヤル

悩みを抱えた人が全国どこからでも共通の電話番号で、お住まいの地域のこころの健康相談電話につながります。

TEL 0570-064-556

##### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」(厚生労働省)

働く方やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方向けのサイトです。



TEL 0120-565-455

SNS やメールでの相談もできます

月曜、火曜 午後5時から午後10時  
土曜、日曜 午前10時から午後4時

##### いのちと暮らしの相談ナビ

(NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク)

状況に応じて、相談窓口を相談の内容、相談時間等の条件等を設定して検索が可能なサイトです。



#### お仕事に関する悩み

##### 常総総合労働相談コーナー

常総市水海道淵頭町3114-4 常総労働基準監督署内

TEL 0297-22-0264

##### あかるい職場応援団 (厚生労働省)

ハラスメントに関する情報や、ハラスメントに関する取り組みに関する情報サイトです。



#### 子どものための相談先

##### チャイルドライン

(NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもの方向けの相談先です。お名前や学校は言う必要はありません。



TEL 0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時

チャットでの相談もできます

#### 生活に関する悩み

##### よりそいホットライン

(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探すサイトです。

TEL 0120-279-338

電話すると、ガイダンスが流れますので、該当する番号をお選びください。



FAX 0120-773-776

##### 法テラス (日本司法支援センター)

メールでの相談もできます

法的トラブルでお困りの方

TEL 0570-078374

ナビダイヤル

IP電話等はこちらから

TEL 03-6745-5600



#### いのちに関する悩み

##### いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)

TEL 0120-783-556

毎日 午後4時～午後9時



ナビダイヤル TEL 0570-783-556

毎日 午前10時～午後10時

##### いのち SOS (NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク)

チャットでの相談もできます

TEL 0120-061-338

日曜、月曜、火曜、金曜は24時間

水曜、木曜、土曜は、朝6時から24時まで



注：ナビダイヤルは、IP電話等からのご利用はできません。



## 5 常総市の重点対策対象者に対する施策(重点施策)

### (1)勤務・経営者への支援

#### 施策の方向性

- 常総市では働き盛りの男性における自殺が大きな課題となっています。特に働き盛りの男性は、心理的、社会的にも負担を抱えることが多く、また過労、失業、病気、親の介護等により、心の健康を損ないやすいとされています。こうした人々が安心して生きられるようにするためには、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り組みが重要です。
- 自殺対策を「生きる支援」と捉え、効果的な対策を実施するため、様々な分野の人や組織が連携し、問題を抱える人や自殺を考えている人に包括的な支援が届く体制づくりに取り組みます。

#### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	メンタルヘルスに関する出前講座の実施	・心の健康について、依頼のあった団体へ集団指導を行い、うつ病や心の健康についての普及啓発を図ります。	継続	社会福祉課
2	事務所、職場等への支援	・商工会や地域産業保健センターなど関係機関との連携を図ります。	継続	社会福祉課 関係機関
3	中小企業事業資金融資制度	・市内に住居、または事業所を有する中小企業者に対し、事業資金の融資と保証をあっ旋し、経営の安定を図ります。債務担保軽減のため、信用保証料のうち、年0.82%を限度として補助を行います。	継続	商工観光課

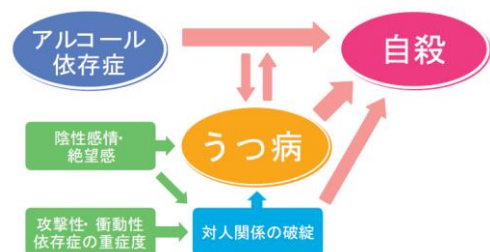
#### コラム



#### アルコールとうつ、自殺

アルコール依存症とうつ病の合併は頻度が高く、アルコール依存症とうつ症状が見られる場合やうつ病が先で後から依存症になる場合などいくつかのパターンに分かれます。アルコールと自殺も強い関係があり、この3つの関係は「死のトライアングル」と言われることもあります。

自殺防止のためにも、うつ病対策だけでなく、飲酒問題への対策が欠かせません。



資料：命を守るために 自殺予防とアルコール(2010年、社団法人全日本断酒連盟)

## (2)子ども・若者への支援

### 施策の方向性

- 15 歳から 39 歳までの死因の第一位は自殺です。全国的に自殺者数が減少している中、若年層の自殺率は改善が見受けられません。
- 子ども・若者対策は、そのライフスタイルや生活の場に応じた対応、対策が求められています。悩みの解決に向けた相談体制の充実とともに、学校や家庭、地域におけるこどもの SOS や悩みを受け止める取り組みの推進が必要です。

### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	就学援助と特別支援教育就学奨励補助	・経済的理由により、就学困難な児童・生徒に対し、給食費・学用品等を補助します。特別支援学級等に在籍する児童・生徒に対し、給食費・学用品等を補助します。	継続	学校教育課
2	奨学金に関する業務	・奨学資金貸与基金により、高等学校・高等専門学校・大学(短大含む)・専修学校(専門課程)の学費を対象とした奨学金制度を行っています。	拡充	学校教育課
3	青少年相談員事業	・青少年の非行防止、健全育成を図るため、街頭指導・相談員研修・関係機関及び関係団体との連携を図っています。	継続	生涯学習課
4	就学に関する相談	・特別に支援を要する児童・生徒に対し、関係機関と協力して一人ひとりの障がい及び発達の状態に応じたきめ細かな相談を行います。	継続	指導課
5	心の教室相談員配置事業	・子どもの教育上の悩みや心配事に関する相談を、教育相談員(心理)が対面で受け付けます。また、仕事の都合や家庭の事情等で来室できない場合には、電話相談も行います。	継続	指導課
6	スクールカウンセラー活用事業	・各校配置のスクールカウンセラーによる、悩みや不安を抱えた児童生徒、保護者へのカウンセリングを実施します。	継続	指導課



No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
7	適応指導教室(かしのきスクール)	・不登校児童生徒を対象として、適応指導教室(かしのきスクール)で学習・生活支援を実施します。また、児童生徒や保護者への教育相談も実施します。	継続	指導課
8	放課後補習教室(常総ほっとスタディ教室)	・学習のつまずきを補ったり、学習習慣を身に付ける場とします。また、保護者の学習上の相談も行います。	継続	指導課
9	メンタルヘルス出前講座(SOSの出し方教室)	・SOS の出し方教育を各校で進め、児童生徒が悩みや不安を相談しやすい体制を整えます。	継続	社会福祉課 指導課
10	家庭児童相談	・家庭児童相談員を配置し、家庭における適切な児童養育、そのほか家庭児童の福祉の向上を図るための相談、指導を行っています。	継続	こども課
11	ひとり親家庭支援	・配偶者のいない女子又はこれに準ずる事情にある女子と、その看護すべき児童の母子生活支援施設への入所を実施し、入所施設の実施運営費を扶助することで、自立の促進のためにその生活を支援します。	継続	こども課
12	妊娠・出産期に対する支援	・母子健康手帳交付時に面談を行っています。不安や悩み事がある、家族の協力が得られない等の回答があった妊婦や若年妊婦に対し、継続的に状況を確認し必要なときは家庭訪問で対応します。 ・産婦人科医療機関から支援が必要という情報提供があった妊産婦に対しては保健師が対応します。 ・産後 2 週間、1 か月を目安に抑うつ状態のスクリーニングを産婦人科医療機関にて実施しています。心配な結果が生じた際には情報が提供され、保健師が対応します。	拡充	保健推進課
13	プレママ教室	・教室内でグループワークを行い、仲間づくりや妊婦同士の情報交換により、妊娠中の不安軽減に努めます。 ・パートナーに妊娠シミュレーターを装着してもらい、妊娠による身体の変化を理解することにより、コミュニケーションや協力につながります。	継続	保健推進課

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
14	産後ケア事業	・育児不安や疲労が強かったり、家族の支援が受けられなかったりする産婦に対し、医療機関で助産師等からの助言・支援を受けながら、赤ちゃんと一緒に過ごすことができます。	継続	保健推進課
15	新生児訪問 こんにちは赤ちゃん事業乳児全戸訪問	・赤ちゃんが生まれた家庭に全戸訪問し、育児相談や、心配ごとの聞き取りを行います。エジンバラ産後うつ病質問票で点数が高かった産婦のほか、育児不安が強い産婦等に対し、電話や訪問で継続的な支援を行います。	継続	保健推進課
16	乳幼児健診・離乳食教室・のびのび子育て相談	・各健診・教室時に、診察・身体計測・個人相談(育児・栄養)等を実施します。 ・各健診及び教室・相談時の面談結果でにてフォローが必要なケースに電話や訪問にて状況を確認し、必要に応じ関係機関との連携を図ります。	継続	保健推進課
17	発達相談	・子どものことばや発達について心理士が個別相談に応じます。	継続	保健推進課

## コラム



### 児童生徒のSOSの出し方に関する教育とは

自殺対策大綱において、「子ども・若者の自殺対策」をさらに推進することが重点課題の一つとされ、その中で「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つけるための教育（SOSの出し方に関する教育）が学校現場において推進することが求められています。学校において、命や暮らしの危機に直面した時、誰にどうやって助けを求めればよいか、具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、つらい時や苦しい時は助けを求めてもよいということを知る教育になります。



### (3)高齢者への支援

#### 施策の方向性

- 高齢者の自殺については、閉じこもりや抑うつ状態から孤立・孤独に陥りやすいといった高齢者特有の課題を踏まえつつ、様々な背景や価値観に対応した支援、働きかけが必要です。
- 常総市では、地域包括支援センターが中心となり、行政サービス、民間事業所サービス、民間団体の支援等を適切に活用し、高齢者の孤立・孤独を防ぐための居場所づくり、社会参加の強化といった生きることの包括的支援としての施策の推進を図ります。

#### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	地域包括支援センターにおける相談等の事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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業務を行います。</li> <li>・介護等が必要な高齢者の住み慣れた住まいでの生活を地域全体で支援することを目的に、個別ケースを検討する地域ケア会議を実施しています。</li> <li>・市内6圏域に高齢者窓口を設置しています。また、夜間・休日対応可能な電話相談窓口を設置し、24時間対応体制を確保しています。</li> <li>・在宅高齢者の支援を行う介護支援専門員に対し、地域におけるケアマネジメントや、多職種連携・協働の体制づくりの相談支援を行っています。</li> </ul>	継続	高齢福祉課
2	高齢者見守りサポート事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとり暮らし高齢者等を対象に緊急通報システムなどを設置し、高齢者の福祉の増進を図ります。</li> </ul>	継続	高齢福祉課
3	高齢者日常生活用具購入費助成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活において支援を要する高齢者に対し、日常生活用具(火災警報器・自動消火器・電磁調理器・老人福祉車)の購入に係る経費の一部を助成することにより、高齢者等の日常生活の安全を図っています。</li> </ul>	継続	高齢福祉課
4	家族介護教室事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族介護講習会を開催し、介護技術の習得による家族の介護負担の軽減を図るとともに、交流会を開催し、介護者の心身のリフレッシュを図り、在宅介護を支援します。</li> </ul>	継続	高齢福祉課

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
5	認知症サポーター養成講座	・誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援する認知症サポーターを養成します。	継続	高齢福祉課
7	地域活動支援事業	・高齢者を地域で支えるボランティアの養成や活動支援を行い、高齢者が安心して暮らせる地域づくりを目指します。	継続	高齢福祉課
8	行方不明高齢者等 SOS ボランティアの養成	・行方不明高齢者に対する捜索、見守りのボランティアの養成を行います。	継続	高齢福祉課
9	認知症対策	・認知症への理解の推進、認知症相談事業や認知症初期集中支援チーム活動を推進し、認知症介護への支援や予防のための啓発を行います。	継続	高齢福祉課
10	生活支援コーディネーター活動	・高齢者の生活支援、介護予防サービスの体制整備を推進していくための生活支援コーディネーター業務を民間へ委託し実施します。	継続	高齢福祉課
11	いきいき教室・シルバーリハビリ体操教室	・高齢者が介護予防に関する知識、技術について学ぶ場、高齢者同士の交流の場を提供します。	継続	高齢福祉課
12	認知症ご本人とご家族の交流の場	・認知症本人と家族の集いの場を開き、交流を図ります。	継続	高齢福祉課
13	シルバークラブ活動等社会活動促進事業	・高齢者向けクラブ(地域在住の 60 歳以上の住民が健康づくりや仲間づくりを目的に集まった団体)への活動を支援します。	継続	社会福祉協議会 高齢福祉課
14	お食事会	・70 歳以上のひとり暮らし高齢者等を対象とした会食型お食事会を開催します。	継続	社会福祉協議会

## (4)生活困窮者への支援

### 施策の方向性

- 生活困窮者はその背景として、失業、多重債務、障がい、精神疾患、介護などの多様かつ広範な問題を、複合的に抱えていることが多く、経済的困窮に加えて社会から孤立しやすいという傾向があります。
- 生活困窮の状態にある人や生活困窮に至る可能性がある人が自殺に追い詰められることがないよう、生活困窮者自立支援制度の自立相談支援等と連動させて効果的な対策を進めていきます。

### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	公金収納対応	・納税や公共料金の支払いに際し、納付勧奨・減免状況の把握を行います。生活困窮が疑われる納付困難者に対しては、福祉部局と連携を行いながら対応していきます。	継続	収納課 水道課 都市整備課 健康保険課 社会福祉課 関係各課
2	納税に関する相談	・納税に関する相談を開庁時のほか、基本的に毎月第1日曜日の午前中と毎月第2・第4木曜日の19時までを行います。	継続	収納課
3	公営住宅業務	・入居時判定や入居後の生活においても、福祉的な配慮が必要であり、関係部局との密なる連絡により、各個人の事情にあわせてきめ細やかな対応を行います。	継続	都市整備課
4	生活困窮者自立支援事業	・自立相談支援事業 生活困窮者の相談を受けて自立に向けた支援を行います。	継続	社会福祉課
5		・住居確保給付金事業 離職をし、住居を失うおそれのある方に家賃の補助をし、就職の支援を行います。	継続	社会福祉課
6		・家計改善支援事業 家計の立て直しをアドバイスし、生活再生の支援を行います。	継続	社会福祉協議会 社会福祉課
7	生活保護業務	・生活、住宅、教育、介護、医療、出産、生業、葬祭扶助を実施することで生活の支援を行います。	継続	社会福祉課

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
8	日常生活自立支援事業	・判断能力が不十分で、かつ親族等の援助が得られない方に対し、福祉サービスの利用手続きの援助や金銭管理援助及び書類等の預かりサービスを行い、在宅での日常生活を支援しています。	継続	社会福祉協議会
9	生活福祉資金貸付事業	・低所得世帯、障がい者世帯、高齢者世帯等に対し、資金の貸し付けと必要な相談支援を行い、生活の安定を図るため、生活福祉資金の貸し付けを行っています。また、新型コロナウイルス感染症特例貸付者へのフォローアップ支援も行います。	継続	社会福祉協議会
10	小口貸付事業	・低所得者を対象とし、短期無利子の貸し付けを行っています。	継続	社会福祉協議会
11	緊急食糧等提供事業	・緊急的かつ一時的に生計の維持が困難となった世帯へ食料等の生活に必要な現物を提供します。	継続	社会福祉協議会

## (5)被災者への支援

### 施策の方向性

- 2015(平成 27)年 9 月関東・東北豪雨災害において、常総市では多くの家屋が浸水し大規模な災害となりました。自然災害は住居や生業を突然喪失するなど、身体や心に深刻な影響を与えるような体験をもたらします。被災者に対しては、引き続き継続的な支援を行い、いのちを支える対策を推進していきます。

### 主な取り組み

No.	施策・事業名等	事業概要	方向性	関連部署等
1	被災者への支援 (再掲)	・自然災害の被災者に対し、アンケート調査等で継続的に状況を把握し、必要な支援策やメンタルヘルス上の支援を図ります。	継続	社会福祉課 関係機関
2	精神保健・健康相談	・被災者が抱える心身の問題を解消するため、精神保健福祉士や保健師等による戸別訪問等の対応を検討します。	継続	社会福祉課 保健推進課



## 6 いのちを支える 評価指標(数値目標)

自殺総合対策大綱における国の数値目標は、2026(令和8)年までに自殺死亡率(人口 10万人当たりの死亡者数)を 2015(平成 27)年の 18.6 と比べて、30%以上減少させる(13.0 以下にする)ことを目標としています。

常総市においても、国における目標を踏まえ、2028(令和 10)年までに、2019(平成 31)年度～2022(令和4)年度の 15.5 と比べて 30%減少させることとしています。なお、目標を達成できた場合、国の大綱を踏まえ、見直しを検討します。

### ◆指標目標

指標	現状値 2019(平成 31)年度～ 2022(令和 4)年度	目標値 2028(令和 10)年度	数値目標の考え方
自殺死亡率	15.5	10.85	国の目標値と同じ比率 (30%減少)とする

### ◆基本施策の評価指標

分類	実施事業等	現状値 2022(令和 4)年度 までの状況	目標値 2028 (令和 10)年度	関連部署等
1 啓発	メンタルヘルス講座	平成 31 年度に実施 以降コロナ禍により実 施見送り	市民対象 1 回/年	社会福祉課
	強化月間時の啓発 活動	実施	9 月・3 月の予防強化 月間期間中の広報掲 載、図書館における特 集コーナー設置	秘書課 図書館
	Web を活用した 啓発活動	-	市ホームページ及び各 種 SNS を用いた自殺 対策情報の発信	社会福祉課
2 人材育 成	ゲートキーパー養成 研修 (庁内職員対象)	実施	新任研修 1 回/年 公務力向上講座 1 回/年	総務課 社会福祉課
	ゲートキーパー養成 研修 (教職員向対象)	-	1 回/年	社会福祉課 指導課
	ゲートキーパー養成 研修 (民間支援団体・市 民対象)	平成 31 年度に実施 以降コロナ禍により実 施見送り	1 回/年	社会福祉課
3 ハイリス ク者への 早期対応	こころの健康相談	毎年度 平均21件実施	30 件/年	社会福祉課



分類	実施事業等	現状値 2022(令和4)年度 までの状況	目標値 2028 (令和10)年度	関連部署等
4 未遂者・ 自死遺族 への対応	未遂者・自死遺族ら が利用できる資源の 検討	未実施	協議回数 1回/年	社会福祉課
5 ネットワ ーク強化	いのちを支えるネッ トワーク委員会の開 催	毎年度 1回以上実施	2回/年	社会福祉課
6 相談事 業	相談窓口一覧表の 更新・周知・活用	作成	相談一覧表の更新・ 周知・活用	社会福祉課 関係各課

◆重点対象者に対する施策の評価指標

分類	実施事業等	現状値 2022(令和4)年度 までの状況	目標値 2028 (令和10)年度	関連部署等
1 勤務・ 経営者	商工会や地域産業 保健センターなど関 係機関との連携	中小企業事業資金融 資制度の利用審査の ための審査会 年間3回以上実施	相談案件に応じて委 員会を月に1回開催で きる体制を維持する	社会福祉課 商工観光課 関係機関
2 子ども・ 若者	青少年相談事業等	・街頭指導:定例1~3 回/年 ・研修:1~3回/年	・街頭指導:定例3回/ 年(その他各種イベン ト毎に実施) ・研修:上部組織の開 催回数に応じて参加	生涯学習課
	スクールカウンセラ ー活用事業	5人のスクールカウ ンセラーを年に35回、小 中学校に計画的に配 置	5人のスクールカウ ンセラーを年に35回、小 中学校に計画的に配 置	指導課
	メンタルヘルス出前 講座 (SOSの出し方教育 含む)	未実施	・小・中学生:1回/年 ・高校生:1回/年	社会福祉課 指導課 生涯学習課
3 高齢者	地域ケア個別会議 の実施	年間平均 60 回実施	市内6カ所 毎月開催(継続)	高齢福祉課 関係各課
4 就労 困窮者	就労準備支援事業	事業開始の 令和3年度以降、 年3人支援実施	必要な相談に応じて 支援実施	社会福祉課



# 第4章 推進体制

## 第4章 推進体制

自殺対策を推進するために、重要なことは、全庁をあげ、住民との協働の下で、計画に沿った取り組みを実施することです。本計画を着実に推進するために、計画の推進における責任主体を明確にするとともに、計画の推進状況について定期的に把握・確認することが重要です。

### (1) 計画の周知

施策の実施にあたっては、自殺に関する正しい知識や理解を広める必要があります。自殺へと追いつめられる前に、適切な場所に相談して必要な支援を受けることができるよう、本計画の周知をより一層図っていきます。

### (2) 県・近隣市町との連携

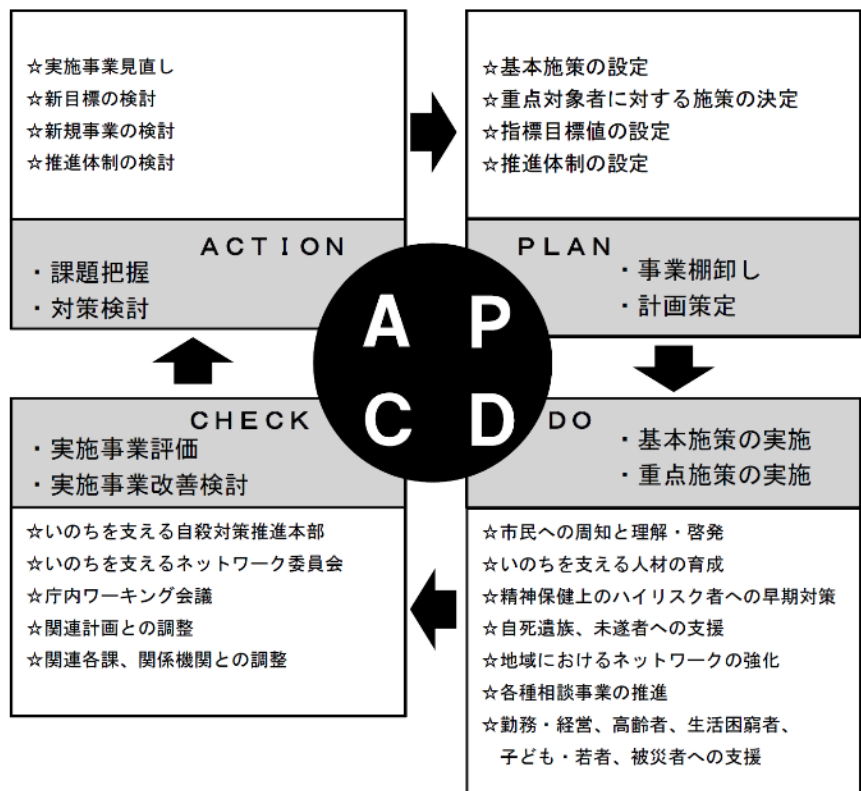
計画を推進するためには、保健・医療・福祉・教育・就労など、様々な分野の関係機関による連携が必要です。そのため、庁内関係課はもとより、茨城県、つくば保健所管轄区域(常総市・つくば市・つくばみらい市)等の関係機関・関係団体と連携を強化し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、計画の推進体制を確立します。

### (3) 計画の進行管理

自殺総合対策大綱では、地域レベルの実践的な取り組みを PDCA サイクルの考えのもと推進することが掲げられています。これにより、国と市町村とが協力しながら、PDCA サイクルを通じて、自殺対策を常に進化させながら推進していくことが求められています。

本計画の進行管理においては、PDCA サイクルの考え方を活用し評価を実施します。毎年、自殺の状況や本計画に基づく施策の進捗状況を把握し、「いのちを支える自殺対策推進本部」に報告し、評価を行います。この評価に加え、計画を推進する上での社会経済状況の変化、自殺をめぐる諸情勢の変化等を踏まえ、5年ごとに計画の見直しを図ります。

点検・評価のプロセス(PDCA)



# いのちを支える常総 組織・ネットワーク図

