

雲仙市 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
“居心地の良い雲仙市”の実現



雲仙市
令和2年3月

計画策定の趣旨

国が新たに策定した「自殺総合対策大綱」では、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」であり、「年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだに続いている」とされています。

雲仙市においても、自殺対策基本法や自殺総合対策大綱に基づいて、自殺を個人のみの問題とすることなく、地域全体で防ぐための体制づくりを進めていくため、本計画を策定します。

計画期間

本計画の計画期間は4年間（令和2年度～令和5年度）です。なお、必要に応じて見直しを行います。

雲仙市の現状

自殺死亡率は国・長崎県よりも概ね高い水準で推移。

国の平成21年から平成30年までの自殺死亡率をみると、低下傾向が続いており、長崎県も国と同程度の水準で推移していますが、平成28年以降は横ばいとなっています。

雲仙市の自殺死亡率は、人口規模が国や長崎県よりも小さいため変動幅があるものの、概ね国や長崎県よりも高い水準で推移していることがうかがえます。

女性よりも男性の自殺死亡者数が多い。

過去10年間（平成21～30年）の雲仙市における自殺死亡者数を男女別にみると、女性に比べて男性の自殺死亡者数が多くなっています。また、年代別にみると60歳代の自殺死亡者が多く次いで80歳以上、70歳代と高齢者が多くなっています。

自殺の動機・要因として健康問題が最も多い。

過去10年間（平成21～30年）に雲仙市で発生した自殺について、その動機・要因をみると、「健康問題」が最も多くなっているほか、「家庭問題」や「経済・生活問題」が多くなっています。自殺に至る背景には家庭問題や生活困窮、勤務問題など様々な生活課題が複雑に関係していることが考えられ、精神疾患への適切な対応のみならず、個々の困りごとに対応した適切な支援の提供に努める必要があります。

雲仙市における自殺をめぐる課題

▶ 自殺とその対策に関する市民の正しい理解

自殺の要因として、精神疾患や身体疾患が大きく影響することから、自殺を防ぐためには、市民一人ひとりの心身の健康づくりが重要です。

▶ 地域のつながりの構築・強化

困りごとを抱える人を見つけ、必要な支援を届けるために、地域におけるつながりの強化を図り、誰も孤立することのない雲仙市をつくる必要があります。

▶ 自殺の要因となる生活課題の解決に向けた相談窓口や支援機関(者)間の連携強化

困りごとを抱えた人の身近な相談先の1つとなり、必要な支援が受けられるよう、適切な支援機関へつなぐことが必要です。

自殺の基本認識

誰にでも起こりうる身近な問題です

追い込まれた末の死であることが多いです

防ぐことができる社会的な問題です

自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いです

自殺対策は、市全体が連携・協働して取り組み、悩みや問題を抱える人に早期に気づき、専門家につなぎ助け合うことが重要です

基本理念

誰も自殺に追い込まれること

この基本理念は、行政と市民がともに協力し合いながら、自殺のみならず、身近な生活課題の解決を探るまちづくりを推進していくものです。

“居心地の良い雲仙市”とは、困りごとや悩みがあっても、安心して周りに相談できる環境や自分らしくいられる居場所があるなど、少しでも前向きに生きようとする要因が多く存在する雲仙市の状態を想定しています。

目 標

自殺死亡者数“ゼロ”

重点施策

高齢者の自殺を防ぐ取り組みの強化

基本施策 1

市民への啓発・周知と自殺を防ぐ人材の育成

(1)心身の健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発

- ① こころの健康・自殺対策に関する周知・啓発活動の推進
- ② 相談窓口の周知と啓発
- ③ 健康相談の実施
- ④ 自殺対策に関するポスターやチラシの配置
- ⑤ 人権啓発活動の推進
- ⑥ 健診の受診勧奨

(2)地域における

ゲートキーパー等の人材育成

- ① 地域におけるゲートキーパー講座の実施
- ② 市職員への健康教育

基本施策 2

地域におけるつながり力の強化

(1)自殺対策の充実に向けた地域ネットワークにおける連携強化

- ① 保健対策推進協議会の開催
- ② 庁内における連携体制の強化
- ③ 地域における連携体制の強化

(2)地域における支え合い活動の促進

- ① 地域における交流の場・居場所づくり
- ② 地域内での見守り機能の強化

のない“居心地の良い雲仙市”の実現

基本施策 3

自殺リスクを減らす支援の提供

(1) 相談機能の強化と専門機関・支援制度との連携

- ① 市民が抱える悩みや問題に対する相談体制の充実
- ② 関係機関との連携強化

(2) 児童・生徒のSOSを受け止める相談体制づくり

- ① 子ども・子育てに関する相談体制の整備・充実
- ② 地域における子どもの居場所づくり
- ③ 地域の見守り力の強化
- ④ いじめの防止活動の推進
- ⑤ メディアとの接し方に関する啓発
- ⑥ 高校生を対象としたこころの健康教育

(3) 生きることへの支援

- ① 経済的支援の充実
- ② 子育て環境の向上
- ③ 就労支援の充実
- ④ 納税や消費生活に関する相談・支援
- ⑤ 働きやすい職場環境づくり
- ⑥ 中小企業等事業者への支援
- ⑦ 障がいのある市民やその家族の負担軽減
- ⑧ ひきこもり・不登校児童等の居場所づくり
- ⑨ ごみの戸別収集を通じた高齢者等の見守り
- ⑩ 高齢者の閉じこもり予防
- ⑪ 生涯学習の推進
- ⑫ 災害被災者への支援

(4) 自殺未遂者への支援

- ① 精神疾患に関する正しい理解の普及・啓発
- ② 困りごとを抱えた人を支える体制の強化

(5) 自死遺族への支援

- ① 自死遺族への適切な支援の提供

知っておきたい 大事なこと

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、見守る人が必要です。身近な人のSOSを見逃さず、声をかけることが自殺予防の第一歩です。

気づき 家族や仲間の変化に気づく

周りにこんな人はいませんか？ SOSのサイン

- 表情が暗く、元気がない
- 性格が急に変わった印象がある
- 数が減り、周囲との交流を避けるようになった
- 家事や仕事の能率が下がり、失敗が増えた
- 遅刻や欠勤が増えた
- よく眠れない
- 食欲が減り、痩せてきた
- 飲酒量が増えた



ポイント

生活等の変化は知らず知らずうちに悩みの要因となります
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

声かけ 勇気を出して声をかけましょう

いつもと違う様子や行動の変化が気になったら、声をかけてみましょう。

何か力になることはなかね？

眠れとる？

元気がなかごたっけど、大丈夫ね？

何か悩んどるとね？話してみんね

どげんしたと？



傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話を聞いてもらうだけでもご本人の気持ちは楽になります。



ポイント

- まずは話せる環境をつくりましょう
- 相手の悩みを真剣な態度で受け止めましょう
- 相手のペースに合わせ、相手の気持ちを否定せず、時には沈黙を共有しましょう
- 「心配しとるよ」という気持ちを伝えましょう
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとう」「大変やったね」というように、ねぎらいの気持ちを伝えましょう

つなぎ 専門家に相談するよう促しましょう

問題が解決しない場合は、専門家の力を借りることが必要です。

つなぐポイント

- 相談者に、相談先の情報を丁寧に具体的に伝えましょう
- 相談窓口を掲載しているリーフレット等を渡したり、相談先へのアクセス(交通手段、経費等)の情報を提供するなどの支援を行いましょ
- 相談者が連絡するのが難しい場合は、相談者の了解を得て相談先(医療機関、市役所など)に連絡を取り、相談場所や日時などを具体的に設定するようにしましょう
- 相談先は、P6の各種相談窓口一覧を参考にしてください

見守り 温かく寄り添いながらそっと見守りましょう

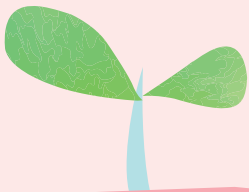
- 相談先につないでも、引き続き優しく寄り添いながら見守りましょう
- 特別に何かをする必要はありませんが「いつでも話ば聞くよ」と伝え、普段どおりに接してください

各種相談窓口



一人で悩まず、まずは相談してみましょう!

内容	名称	電話	開設時間
自殺問題や様々なこころの悩み	長崎いのちの電話	095-842-4343	年中無休 9:00~22:00 毎月第1・3土曜日 9:00~翌9:00 ※毎月10日 8:00~翌8:00
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
こころの健康・依存症(アルコール、薬物、ギャンブル)などの相談、自死遺族からの相談	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-846-5115	平日9:00~17:45
こころの健康に関する相談	県南保健所	0957-62-3289	平日9:00~17:45
緊急な精神医療相談	長崎県精神科救急情報センター	0957-53-3982	24時間年中無休
うつ病、ひきこもり、依存症(アルコール、薬物、ギャンブル)などの相談	雲仙市健康福祉部	0957-36-2500	平日8:30~17:15
子育ての悩み、虐待、DV(配偶者からの暴力)、ひとり親の経済面などの相談			
障害者や高齢者(虐待など)に関する相談			
生活困窮(就労支援など)の相談			
ひきこもり・不登校・いじめの相談	親子ホットライン (雲仙市教育委員会)	0120-96-7947	平日8:30~17:00
児童虐待などの相談	家庭ホットライン (雲仙市子ども支援課)	0120-92-8471	平日8:30~17:00
児童虐待、家庭不和などの相談	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-844-6166	平日9:00~17:45 土日9:00~17:00 (新規・緊急相談に限る) *虐待通告は24時間年中無休
ストーカー・性暴力・DV(配偶者からの暴力)などの相談	長崎配偶者暴力相談支援センター	095-846-0565	平日9:00~17:45
介護や高齢者(認知症など)の相談	雲仙市地域包括支援センター	0957-36-3571	平日8:45~17:30
仕事や職場に関する相談	島原総合労働相談コーナー	0957-62-5145	平日8:30~17:15
借金や消費生活・法律の相談	雲仙市消費生活センター	0957-38-7830	平日8:30~17:15
	法テラス雲仙法律事務所	050-3383-5324	平日10:00~17:00



雲仙市 自殺対策計画〈概要版〉

発行 令和2年3月
編集 雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課
〒854-0492 長崎県雲仙市千々石町戊582番地
TEL:0957-36-2500 FAX:0957-36-8900