

地域自殺対策におけるPDCAサイクルの推進

自殺対策の進め方について、自殺総合対策大綱において、「国と地方公共団体等が協力しながら、全国的な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」とされました。ここでPDCAサイクルとは、Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）、Action（改善）という一連の流れを指し、事業や施策の進捗管理と改善を円滑に行うことを意味します。地域の自殺対策においてPDCAサイクルを回すことにより、より効果的な事業や施策がより効率的に実施されるようになると考えられます。

都道府県や市町村は、自殺対策基本法において、自殺対策について、「当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する」とされ、当該区域内における自殺対策についての計画（以後、地域自殺対策計画という）を定めるものとされています。現在、地方公共団体は、地域自殺対策計画の策定や既存の計画の見直しを進めており、その取組を自殺総合対策推進センターと都道府県や政令指定都市に設置された地域自殺対策推進センターが支援しています。地域自殺対策計画の策定後は、地方公共団体において計画の推進状況を把握・確認し、計画を着実に推進していくことが重要となります。

自殺総合対策大綱では、「国は、地方公共団体による地域自殺対策計画の策定を支援するため、自殺総合対策推進センターにおいて、都道府県及び市町村を自殺の地域特性ごとに類型化し、それぞれの類型において実施すべき自殺対策事業をまとめた政策パッケージを提供することに加えて、都道府県及び市町村が実施した政策パッケージの各自殺対策事業の成果等を分析し、分析結果を踏まえてそれぞれの政策パッケージの改善を図ることで、より精度の高い政策パッケージを地方公共団体に還元する」としています。自殺対策の全国レベルでの底上げのためには、効果的・効率的な施策や事業についての科学的知見を収集し、広く普及させていくことが重要です。

自殺総合対策推進センターは、自殺対策におけるPDCAサイクルを推進するためのしくみ作りを進めています。自殺総合対策推進センターは、全国の地方公共団体が実施した事業や施策に関する情報を効率的に収集し、事業や施策の進捗や課題を検証することで、自殺対策のPDCAサイクルの各段階の政策過程に必要な知見の充実を図るとともに、地域自殺対策推進センターが管内市町村における地域の実情を踏まえた適切な進捗管理等への支援等を行うことができるよう支援していきます。また、主要な事業や施策については、自殺総合対策推進センターが作成した地域自殺実態プロファイルデータの推移等も参照しながら実施方法等に関する評価を行い、地域自殺対策政策パッケージの更新等を通じて、地域レベルの実践的な取組への支援を強化していきます。

自殺総合対策推進センター
木津喜 雅・本橋 豊

COLUMN 3

長野県における子どもの自殺対策の取組について

【長野県の現状】

長野県における未成年者の自殺死亡率は、平成25年から29年の5年間の平均で3.97と全国平均の2.44を大きく上回っており、大変深刻な状況にあります。

そこで、全国のモデルとなる自殺対策に取り組むため、平成28年9月に日本財団と「いのち支える自殺対策プロジェクト」の協定を締結し、実践と啓発の両輪で取組を進めるとともに、平成30年3月に策定した第3次長野県自殺対策推進計画に「未成年者の自殺対策の強化」を重点施策の1つとして位置付けて取組を加速しています。

【いのち支える市町村キャラバン（平成30年度）】

小規模町村が多い本県において、マンパワー不足等から市町村自殺対策計画の策定への取組が遅れることのないよう、市町村長に計画策定の意義や自殺の実態等を直接訴える「いのち支える市町村キャラバン」を県内10圏域で実施しました。全ての市町村（首長出席率95%以上）に参加していただき、「困難事例に対応できる人材育成の必要性」や「高校進学で支援情報が途切れない仕組みづくり」等、様々な建設的な御意見をいただきました。また、市町村担当者からは「自殺対策に対する市町村長の意識が高まった」、「全庁的な協力が得られやすくなった」などの声が寄せられました。その結果、平成30年度末の計画策定済み市町村は約8割※となりました。

※厚生労働省の手引きに準じた計画を策定済みの市町村は約6割。



【すべての子どもへ「生きる支援」に関する情報提供（平成29年度～）】

すべての子どもに悩みを抱えたときの相談先を周知するため、相談先情報を記載した御守り型リーフレットを作成し、県内の全中学生に配布するとともに、高校生以上にはハンカチ型リーフレットを配布しています。御守り型は手元に置いてもらえるよう、ハンカチ型は涙を拭ってほしいという願いを込めてデザインしました。



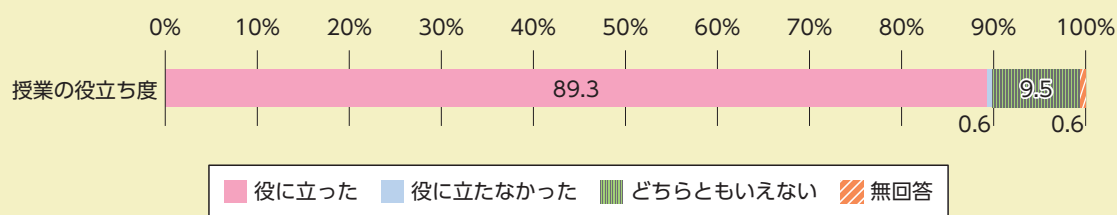
【SOSの出し方に関する教育の推進（平成30年度）】

本県では、SOSの出し方に関する教育を実施する公立中学校の割合を令和4年度までに100%とする目標を掲げています。そこで、平成30年度に6中学校でモデル授業を実施し、市町村保健師、中学校教職員等に授業参観してもらおうとともに、県内4会場で研修会を開催し、授業の進め方やモデル授業の成果等を学んでもらいました。

また、小規模町村においても取り組みやすくするため、指導の手引きの配布、授業で利用する資料の斡旋を行った結果、約6割の市町村が平成31年度から取組に着手する見通しとなりました。

市町村に対するきめ細かな支援は、広域自治体である県の役割であると考えており、今後も市町村の取組を促進するために必要な支援を行ってまいります。

モデル授業を受けた生徒のアンケート結果



【子どもの自殺対策プロジェクトチームの設置及び新戦略の策定（平成30年度）】

子どもの自殺対策を更に強化するため、平成30年8月に知事を座長とし、有識者や教育関係者で構成する「子どもの自殺対策プロジェクトチーム」を設置しました。プロジェクトチームでは、県内の子どもの自殺事例の背景分析を行い、その結果を踏まえて平成31年3月に「長野県『子どもの自殺ゼロ』を目指す戦略」を策定しました。

この戦略では、①ハイリスクの子どもの実態把握、②対応困難ケースに直接介入や助言を行う専門家で構成する「子どもの自殺危機対応チーム」の設置、③人材育成を重点施策に位置付けました。

また、子どもに対するSOSの出し方に関する教育の推進に加え、保護者、教職員、地域の子ども支援者等の大人に対し、子どもが発するSOSへの気づきの感度や対応力の向上を図るための研修等を実施することによって、SOSに気づいてもらえない子ども、支援につながらない子どもをなくしていきます。

戦略に盛り込んだこれらの対策を着実に推進することによって、「子どもの自殺ゼロ」の実現を目指して取り組んでまいります。

長野県健康福祉部保健・疾病対策課

COLUMN 4

『日本財団第3回自殺意識調査』について

日本財団は、日本全国の自殺意識に関する実態を解明し、自殺対策の必要性に関する社会的機運の醸成と、自治体や民間団体による自殺対策の推進を目的に、2016年から大規模な自殺意識調査を実施している。2018年は調査3年目として、2017年調査の回答者に対する継続調査（調査1）と、新たに若年層に絞った補充調査（調査2）を実施し、その回答を分析した。

調査概要

調査日	2018年11月22日(木)～2018年12月7日(金)
調査方法と対象	インターネット調査（アンケート登録モニターによる回答） 調査1 継続調査 有効回答数：15,362人 調査2 補充調査（18～22歳） 有効回答数：3,126人
分析内容	自殺に関する経験（自殺念慮、自殺未遂）およびその原因、自殺念慮・自殺未遂の継続度・リスク（自殺リスク促進要因、自殺抑制要因）等

調査結果

調査1：継続調査

2016年（第1回）時点で「本気で自殺したいと考えたこと（自殺念慮）」が1年以内にある回答者を2017年、2018年と継続して調査した。結果、2017年時点では、67%が「本気で自殺したい」気持ちが継続、2018年時点では68%が継続していた。同様に、2016年調査で「1年以内に自殺未遂をした」とした人のうち、2017年時点で55%、2018年時点で77%が過去1年以内に自殺未遂をしたと回答した。つまり、3人に2人が自殺念慮を継続し、8割近くが自殺未遂経験を繰り返すという高い数字が続く結果となった。

調査2：若年層（18～22歳）の自殺意識

日本の自殺者数総数が減少するなかで、若年層については自殺者数の横ばいが続き、また、死因の1位が自殺であることから、今回の調査では若年層に対する分析を多くとりあげた。

(1) 若年層の自殺念慮・自殺未遂およびその原因

若年層に対し「これまでの人生のなかで本気で自殺したいと考えたことはありますか」と質問したところ、自殺念慮があると答えた人は30%（男性26%、女性34%）であった。また、「これまでに自殺未遂をしたことがありますか。」という質問に対し、自殺未遂経験がある人は11%（男性9%、女性13%）にも上った。

さらに、「本気で自殺したいと考えた」原因は具体的にはどのようなものだったか質問し、自由記述形式で回答してもらった。その結果、学校問題が48%となり、更にそのうち49%が「いじめ」を原因に挙げた。つまり「いじめ」は、若年層の自殺念慮・未遂者の約4分の1に影響を与えた最大要因であり、それが今回の調査を通してデータとして明らかとなった。

若年層の自殺念慮・未遂に関する最多原因

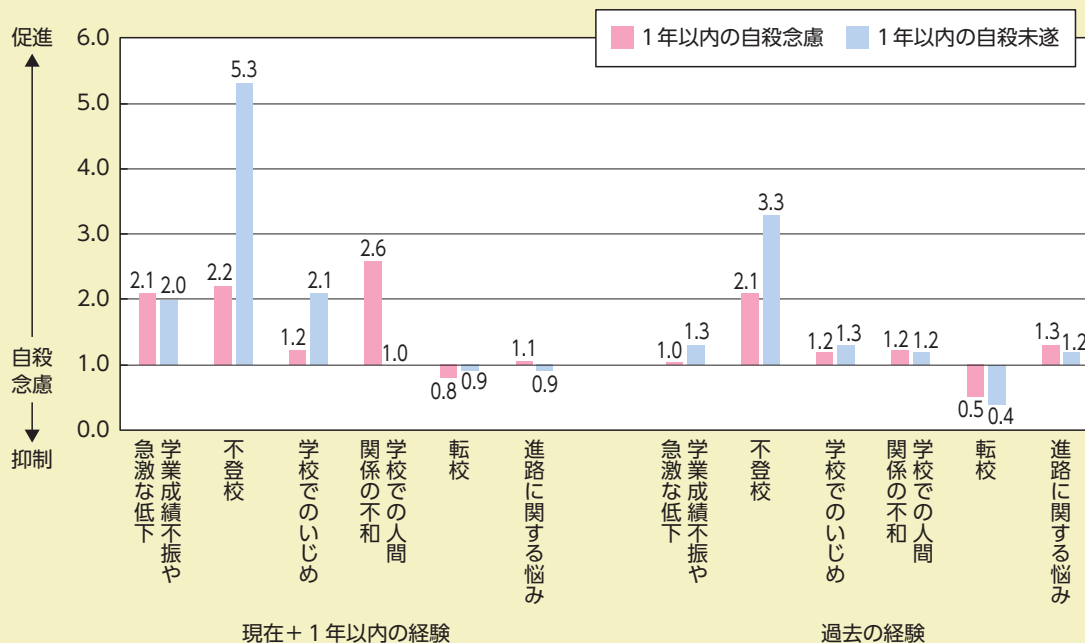
問題	最多原因	定義
学校問題	いじめ	学校における他者からの身体的・精神的被害
	件数	
家庭問題	家庭不和	配偶者や両親、子ども、親族や元親族等、家庭に関わる人間関係の不和
	件数	
健康問題	精神疾患	精神的健康不良の内、うつ病や双極性障害等、明確な病名または症状が示されるもの
	件数	
男女問題	失恋	失恋や婚約破棄など恋愛関係の終了
	件数	
経済生活問題	経済的困窮	貧困・困窮等、全般的な経済状態の悪さ
	件数	
勤務問題	精神的負荷	パワハラやいじめなど職場における他者からの身体的・精神的被害
	件数	

(2) 学校関連の出来事と自殺念慮・未遂

「不登校」経験も若年層の自殺念慮・未遂に強く関連していることが分かった。

不登校経験については、現在と1年以内の直近の経験がある人は、ない人に比べて5.3倍ほど、1年以内の自殺未遂のリスクが高いと推定された。また、1年以内の自殺念慮についても、2.2倍と無視できない影響を持っていた。さらに1年以上過去の経験としても、不登校経験は自殺念慮で2.1倍、未遂で3.3倍と、比較的強い影響を与えることが示された。なお、不登校自体は、様々な要因（例えば、不登校にならざるを得ないほどのひどいじめ、家庭環境など）などの集積した結果や原因とも考えられるため、不登校という経験それ自体を、自殺念慮・未遂の真の「原因」であると単純に考えることは避けるべきである。

1年以内の自殺念慮・未遂経験への学校関連の経験（現在と過去）の影響力



まとめ

継続調査からは、一度本気で自殺を考えるとその気持ちは簡単には解消されないことがわかり、「『死にたい』思いを抱えながらも生きる」視点に立った地域づくりが必要と考えられる。

若年層の自殺意識で学校関連の出来事からは、不登校状態や不登校経験者が自殺未遂のハイリスク群であることが明確になった。特に、様々な要因から不登校状態になっている生徒・学生に対して、適切な見守りや配慮を行うことが、自殺念慮を低くし、自殺未遂予防につながると考えられる。

本調査から、若年層は自己有用感（他者や集団との関係の中で、自分の存在を価値あるものとして受け止める感覚）が他の年代と比較して低い、という特徴も明らかになった。このため、若者たちが、いじめ・不登校などを経験した後も、何度でもやり直すことができる多様な学びの場や受け皿の選択肢が必要であり、若者たちが再び社会とつながることのできる仕組みづくりが急務だと考えられる。

『日本財団第3回自殺意識調査』報告書全文は、以下日本財団公式サイトからダウンロードできる。

https://www.nippon-foundation.or.jp/app/uploads/2019/03/wha_pro_sui_mea_11.pdf

日本財団公益事業部国内事業開発チーム
チームリーダー 芳川龍郎
児玉 渚

COLUMN 5

10代のための支援サービス検索・相談サイト
Mex（ミークス）について

【立ち上げの背景】

認定NPO法人3keys（スリーキーズ）は、生まれ育った環境によらず、すべての子どもたちの安心・安全な育ちや権利が保障されるためのセーフティネットを増やしていくことをビジョンとして活動している団体です。

子どもの貧困、児童虐待、いじめ、そして若者の自殺といった子どもたちを取り巻く環境は年々深刻化してきており、改善の兆しが見えてきません。その背景には、地域のつながりが減り、子育てにまつわる親の負荷や責任が増え、親をはじめ頼れる大人が周りにいない子どもたちが増えてきている状況があります。

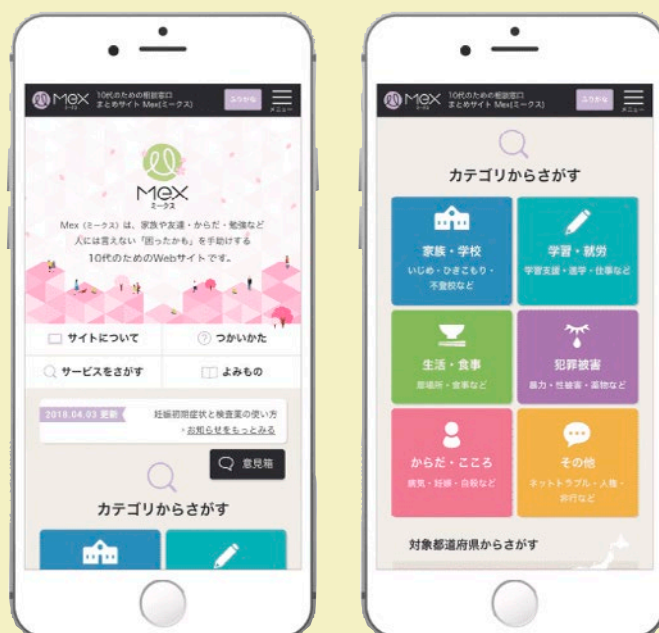
子どもたちに寄り添うNPOや支援団体は毎年立ち上がっていますが、子どもたちに支援情報が届いていない現状があります。また届いたとしても子どもたちの力で最適な支援団体を見つけることはとても難しい状況です。

3keysでは、2016年4月、虐待・いじめ・こころの問題など、深刻な悩みを抱えながらも誰にも相談できずにインターネットに駆け込んだ子どもたちが、いち早く、安心して頼れる大人や支援団体とつながるよう、10代の子ども向けに支援団体の検索・相談ができるポータルサイトMex（<https://3keys.jp/service/mex/>）を立ち上げました。

【Mex（ミークス）とは】

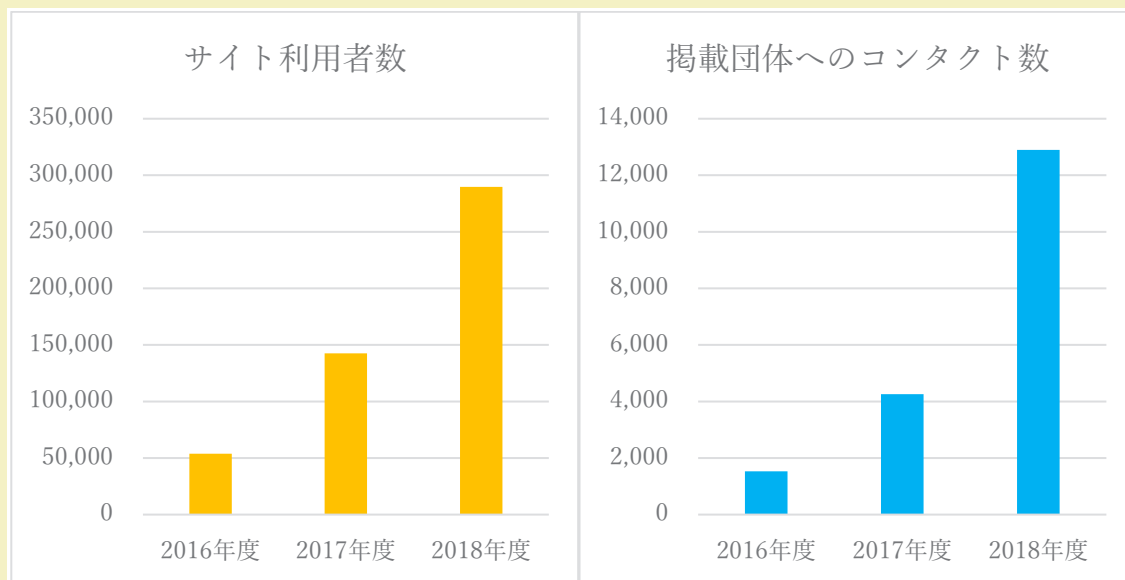
主に10代の子どもたちがスマートフォンで利用することを想定しています。悩みの種類や住んでいる地域を入力することで、最適な支援団体・サービスを見つけたり、コンタクト（メールや電話）を取ることができます。また、子どもたちが関心をもつテーマのコラムも数多く掲載しており、抱えている悩みに関する情報を得ることもできます。

2018年度、Mex内のキーワード検索では前年度に引き続き「死にたい」が第一位になっています。子どもたちが自殺を考える理由はさまざまであり、また悩みの深さも一人ひとり異なり、いつ深刻化するかもわかりません。子どもたちが自分の思いを発信したときにどこかにつながる事が大切だと感じています。



【Mex（ミークス）の利用状況】

2018年度、Mexの利用者数は約28.9万人（2017年度＝14.2万人）と前年度の約2倍となりました。また、Mex上にある「メールで相談」「電話で相談」「LINEで相談」などのボタンが押された回数（＝コンタクト数）は12,896回（2017年度＝4,258回）と前年度の約3倍となっています。スマートフォンで利用できるこうしたサービスが必要とされていることを改めて認識する結果となりました。



Mexは、10代の子どもたちがSNSを通じて危険な情報に接する前に支援にたどり着いてほしいという思いもあって運営していますが、任意の年齢アンケートでは10代の利用者は67%、その3分の2が16～19歳（高校生相当）となっており、想定している層にリーチできていると考えています。

【今後に向けて】

サービス開始から3年が経ち、社会環境の変化（SNSサービスの多様化等）、子どもたちを取り巻く環境も変わってきています。また、子どもたちの利用状況などからさらに使い易いサービスへしていくためにカテゴリの見直しやメール・LINEへの対応などの機能面の改善も進めていきます。

Mexは、2016年に東京版からスタートしたこともあり、掲載しているサービスもまだ関東圏が多くなっています。2017年6月に利用者や支援団体からの声もいただき全国版化してからは関東以外の地域のサービス掲載も増やしてきましたが、地域や悩みの偏りを減らしていくためにはより多くの支援サービスを掲載していく必要があります。また、サイトの認知度も高めていくことにも積極的に取り組んでいきたいと思えます。さらなる取組を通じて、悩みを抱えている子どもたちがMexや支援団体とよりつながりやすくなり、相談や支援情報などを受けることを通じて、自殺対策に資することになればと思っています。

認定NPO法人 3keys代表理事 森山誉恵