

平成28年度の自殺対策の実施状況

1 自殺の実態を明らかにする取組

1 実態解明のための調査の実施

- 「自殺総合対策大綱に関する自殺の原因分析や支援方法等に関する研究」等を実施。

2 情報提供体制の充実

- 自殺総合対策推進センターのWebサイト「いのち支える」で、自殺の現状、国・地方自治体の自殺対策、統計、研究情報等について紹介。

3 自殺未遂者、遺族等の実態及び支援方策についての調査の推進

- 「自殺総合対策大綱に関する自殺の要因分析や支援方法等に関する研究」等を実施し、自死遺族を対象とした心理学的剖検調査、遺族支援に資する介入法等の研究を実施。
- 自殺総合対策推進センターに自殺未遂者・遺族支援に関する調査研究を実施。

4 児童生徒の自殺予防等についての調査の推進

- 各教育委員会等の生徒指導担当者や校長・教頭などの管理職を対象に「児童生徒の自殺予防に関する普及啓発協議会」を開催し、平成20年度から26年度まで開催した「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」の審議のまとめについて周知。

5 うつ病等の精神疾患の病態解明及び診断・治療技術の開発

- 精神疾患に対する、心理・社会学的方法、分子生物学的手法、画像診断技術等を活用した病因・病態の解明、効果的な予防、診断、治療法等の研究・開発を推進。

6 既存資料の利活用の推進

- 「地域における自殺の基礎資料」、「東日本大震災に関連する自殺者数」を公表。
- 「平成28年中における自殺の状況」を公表（平成29年3月）。
- 毎月の自殺者数（総数、男女別及び都道府県別）を速報値として公表。
- 人口動態統計に基づく地域、年齢階級等に関する分析を実施。また、全国の自損行為による救急搬送データの分析結果を公表。

2 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す取組

1 自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施

- 平成28年度自殺予防週間（9月10～16日）及び自殺対策強化月間（3月）において、国、地方公共団体、関係団体、民間団体等が中心となり、協賛団体と一体となって、集中的に啓発事業及び支援策を実施。

2 児童生徒の自殺予防に資する教育の実施

- 生命を尊重することの大切さ等を盛り込んだ「私たちの道徳」を全国の小・中学生に配布。
- 「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」において作成した「子供に伝えたい自殺予防」について教育委員会等へ周知。
- 中学校で実施する自殺予防教育プログラムを開発し、Webサイト上で公開。
- 総務省、文部科学省及び通信関係団体等が連携し、子供たちのインターネットの安心・安全な利用に向けて、保護者、教職員及び児童生徒を対象とした啓発講座を実施。
- インターネット上の有害環境から青少年を守るため、保護者と青少年に直接働きかける啓発と教育活動を推進。

3 うつ病についての普及啓発の推進

- 「うつ対策推進方策マニュアル」、「うつ対応マニュアル」の関係機関への提供等を通じて地域におけるうつ病を始めとする精神疾患に関する普及啓発を推進。
- うつ病を含む精神疾患の正しい理解と治療や生活に役立つ情報をまとめた「みんなのメンタルヘルス総合サイト」と、若者向けに心の不調への対処法を紹介する「こころもメンテしよう」を厚生労働省Webサイト内に設置し、普及啓発を実施。

4 自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及

- 自殺予防週間及び自殺対策強化月間において、インターネットを活用した啓発事業を実施。
- 「性的指向を理由とする差別をなくそう」及び「性同一性障害を理由とする差別をなくそう」を強調事項として掲げ、啓発活動を実施。

3 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する取組

1 かかりつけの医師等のうつ病等の精神疾患の診断・治療技術の向上

- 精神科を専門としない医師等に対し、うつ病等診断・治療技術の向上を目的に「かかりつけ医等心の健康対応力向上研修」を実施。

2 教職員に対する普及啓発等の実施

- 各教育委員会等の生徒指導担当者や、校長・教頭等の管理職を対象に、全国各ブロックで児童生徒の自殺予防に関する普及啓発協議会を開催。
- 「性同一性障害や性的指向・性自認に係る、児童生徒に対するきめ細かな対応等の実施について」の教職員向け周知資料を公表し、全国の教育委員会等に周知。
- 大学等の学生関係副学長・部課長等を対象とした会議等の様々な機会を通じて、学生の自殺防止に対する指導の充実・徹底の周知を図るとともに、独立行政法人日本学生支援機構と連携し、大学等の教職員に対し、自殺を含む学生の心の問題や成長支援に関する専門的知識・ノウハウの修得を促進する取組を実施。

3 地域保健スタッフや産業保健スタッフの資質の向上

- 自殺総合対策推進センターにおいて、自治体・精神保健福祉センター職員等、相談業務に関わっている者の資質向上のための研修を実施。また、若年者対策、未遂者対策等の重点課題に向けて、各地の研修に講師協力。

- 職場におけるメンタルヘルス対策を含む産業保護活動を推進するため、全国の産業保健総合支援センターにおいて産業保健スタッフ等に対する研修等を実施。
- 「うつ病の妊産褥婦に対する医療・保健・福祉の連携・協働による支援体制（周産期G-Pネット）構築の推進に関する研究」を実施。

4 介護支援専門員等に対する研修の実施

- 介護支援専門員等の資質向上を図るための研修等を実施。

5 民生委員・児童委員等への研修の実施

- 民生委員・児童委員の資質向上を図るため、都道府県等に対し、相談援助活動を行う上で必要不可欠な知識及び技術を修得させる研修事業への補助を実施。

6 連携調整を担う人材の養成の充実

- 自殺対策を企画立案する自治体担当者等を対象に「地域自殺対策推進企画研修」を実施。

7 社会的要因に関連する相談員の資質の向上

- 都道府県、市区町村、財務局等で多重債務相談を行う職員及び相談員の資質の向上のために、「多重債務者相談の手引き」を作成・公表し、研修会を実施。
- 金融サービス利用者相談室の相談員に対して、内閣府作成のゲートキーパー養成研修用映像及びテキストを利用した研修を実施。
- 地方公共団体の消費生活相談員に対し、多重債務問題に関する研修を実施。
- ハローワーク職員の相談技法の修得のための研修に、メンタルヘルスについての研修を盛り込み実施。

8 遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上

- 警察職員が自殺者、自殺者遺族、自殺未遂者等に関係する業務に従事する場合に、自殺者の名誉や自殺者遺族、自殺未遂者等の心情等を不当に傷つけることのないよう、適切な遺族対応等への取組を実施。
- 消防職員が遺族等に対して適切な対応を図れるよう、各消防本部や各消防学校での教養訓練を通じて、消防職員の資質の向上を推進。

9 研修資料の開発等

- 自殺未遂者のケアに関する救急医療従事者向けのガイドライン及び自死遺族等へのケアに関するガイドラインを作成。
- 自殺総合対策推進センターにおいて、地方公共団体、民間団体の相談員に対する研修の企画実施への協力を実施。

10 自殺対策従事者への心のケアの推進

- 自殺総合対策推進センターにおいて、相談支援に関する研修カリキュラムの中に、相談員自らの心の健康を維持するための対応方法についての内容を盛り込み、実施。

11 様々な分野でのゲートキーパーの養成の促進

- 公益社団法人日本薬剤師会において、きめ細やかな服薬指導や服薬状況の確認、適正な服薬に関する支援等、処方医や専門機関との連携等を促進するなどの取組を実施。
- 全国理容生活衛生同業組合連合会において、組合又は支部ごとにゲートキーパー講習を開催。
- 自殺予防週間及び自殺対策強化月間において、ゲートキーパーとしての役割が期待される団体等に対して、協力の呼びかけを実施。

4 心の健康づくりを進める取組

1 職場におけるメンタルヘルス対策の推進

- 事業場におけるストレスチェックとその結果を踏まえた面接指導と事後措置が適切に行われるよう、制度の周知・指導、支援。
- 全国の産業保健総合支援センターにおいて、職場のメンタルヘルス不調の未然防止から職場復帰支援に至るまで、メンタルヘルス対策の総合的な支援を実施。
- メンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」において、職場のメンタルヘルスに関する様々な情報提供を実施。
- 働く人のメンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に関する電話相談窓口「こころの耳電話相談」及びメール相談窓口「こころの耳メール相談」を開設。
- 『「過労死等ゼロ」緊急対策』を踏まえ、違法な長時間労働を許さない取組やメンタルヘルス・パワーハラスメント防止対策の取組の強化等の対策を強化。
- 事業主に対して実効あるハラスメント対策等を講じるよう、周知啓発及び指導を実施。
- 「職場のパワーハラスメントの予防・解決に向けた提言」の内容を分かりやすくまとめたリーフレットの配布、ポータルサイト「あかるい職場応援団」等を通じ、パワーハラスメントに関する様々な情報提供を実施。
- 企業や労働者を対象にした「職場のパワーハラスメントに関する実態調査」を実施したほか、パワーハラスメント対策に積極的に取り組んでいる企業の事例を掲載した好事例集を策定。

2 地域における心の健康づくり推進体制の整備

- 自殺総合対策推進センターにおいて、自治体、精神保健福祉センター、保健所、民間団体等に対する研修を実施。
- 平成25、26年度に実施した、地域の様々な現代的課題解決に取り組む公民館等の取組を支援する「公民館等を中心とした社会教育活性化支援プログラム」の成果を踏まえ情報提供を行い、引き続き公民館等の社会教育施設における自主的な取組を促進。
- 地域住民が集い、憩うことのできる環境の形成を図るため、歩いていける身近な都市公園の整備を計画的に推進。
- 農山漁村における高齢者が安心して活動し、暮らせるよう、高齢者の生きがい発揮に資する取組を支援。

3 学校における心の健康づくり推進体制の整備

- 教職員が子供の心身の健康相談に対応できるよう、教職員向け指導参考資料の作成・配布や

本資料を活用した研修会等を開催。

- スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの配置に必要な経費の補助を実施。
- 教職員が教育活動に専念できるよう、学校における労働安全衛生管理体制の整備を促進。

4 大規模災害における被災者の心のケア、生活再建等の推進

- 「被災者支援（健康・生活支援）総合施策」をもとに、見守り活動の推進に必要な相談員等の確保やコミュニティ形成の支援、「心の復興」事業などの被災者支援を実施。
- 食品中の放射性物質に関する正確な理解の増進を図るため、食品と放射能に関する情報提供や消費者との意見交換会等を実施。

5 適切な精神科医療を受けられるようにする取組

1 精神科医療を担う人材の養成など精神科医療体制の充実

- 精神科医療機関等で働く心理職を対象に「心理職自殺予防研修」を実施。
- 多職種チームによる訪問支援（アウトリーチ）に従事する関係者を対象に「精神障害関係従事者養成研修事業（地域生活支援事業）」を実施。
- 認知療法・認知行動療法について、医師等精神科医療従事者を対象に、実施者養成のための研修を実施。

2 うつ病の受診率の向上

- 精神科を専門としない医師に対し、うつ病診断能力の向上を目的に「かかりつけ医等心の健康対応力向上研修」を実施。

3 かかりつけの医師等のうつ病等の精神疾患の診断・治療技術の向上【再掲】

4 子どもの心の診療体制の整備の推進

- 様々な子供の心の問題、被虐待児のケアや発達障害に対応するため、都道府県域における拠点病院を中核とし、医療機関や保健福祉機関等と連携した支援体制の構築を図るための事業等を行う「子供の心の診療ネットワーク事業」を実施。

5 うつ病スクリーニングの実施

- うつ病の懸念がある人の早期発見に資するよう、特に、高齢者の介護予防や、社会参加の推進等のための多様な通いの場の整備等、地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組を実施。

6 うつ病以外の精神疾患等によるハイリスク者対策の推進

- アルコール関連問題啓発週間（11月10日～16日）において、フォーラムの開催等、自殺等の問題を含むアルコール関連問題についての啓発を実施。
- 自殺の危険因子である精神疾患をもつ自殺のハイリスク者支援を含む「精神科医療従事者自殺予防研修」を実施。

7 慢性疾患患者等に対する支援

- 地域医療介護総合確保基金を通じて、都道府県が実施する看護師の資質の向上に関する研修を支援。

6 社会的な取組で自殺を防ぐ取組

1 地域における相談体制の充実と支援策、相談窓口情報等の分かりやすい発信

- 「こころの健康相談統一ダイヤル」の全国的な運用に向け、対象地域を拡大（平成27年度に全都道府県に拡大）。
- いつでもどこでも相談でき、適切な支援を迅速に受けられるための拠り所として、24時間365日、無料電話相談によって悩みを傾聴し、具体的な支援につなげるための事業「よりそいホットライン」を実施。

2 多重債務の相談窓口の整備とセーフティネット融資の充実

- 「多重債務者相談強化キャンペーン2016」として、全国各地で消費者向け及び事業者向けの無料相談会を実施。

3 失業者等に対する相談窓口の充実等

- 失業者に対して、ハローワーク等の窓口においてきめ細かな職業相談など、早期再就職のための各種支援を実施し、特に心理的不安などから、主体的に的確かつ現実的な求職活動を行うことができない求職者等に対応するため、「就職支援ナビゲーター」を配置。
- 若年無業者等に対する地域の支援拠点である「地域若者サポートステーション」を全国に設置し、職業的自立支援を実施。また、サポステの支援を経て就職した者に対する職場定着支援やキャリアアップ相談支援を全国展開。

4 経営者に対する相談事業の実施等

- 全国どこからでも一つの電話番号で、資金繰りや経営相談など、どこに相談したらよいか困っている方から幅広く相談を受け付ける「中小企業電話相談ナビダイヤル」を実施。
- 経営者の個人保証に拠らない融資を一層促進するための「経営者保証に関するガイドライン」の周知・普及。独立行政法人中小企業基盤整備機構・地域本部等においては、経営者保証に関する相談対応やガイドラインの利用希望者への専門家派遣制度を継続。

5 法的問題解決のための情報提供の充実

- 法テラスにおいて、自殺の社会的要因に関わる相談窓口をより適切に紹介できるよう、他団体が行う自殺対策の研修に参加するなどして関係機関との連携強化を図り、サポート・ダイヤル（コールセンター）や地方事務所、Webサイトを通じ相談者への情報提供を充実。
- 東日本大震災の被災者に対する支援策として、フリーダイヤル「震災法テラスダイヤル」を設置し、二重ローン問題や原発の損害賠償請求などの震災に起因する法的トラブルについても解決に役立つ法制度や相談窓口等の案内を実施。

6 危険な場所、薬品等の規制等

- 鉄道駅のプラットホームにおいて、線路への転落等を防止するために効果の高いホームドア

の整備を促進。

- 毒薬及び劇薬、毒物及び劇物の取扱いについて、販売業者等に対し、引き続き規制の遵守の徹底を指導。

7 インターネット上の自殺関連情報対策の推進

- インターネット・ホットラインセンター及び都道府県警察において、人を自殺に誘引・勧誘する情報を認知した場合、サイト管理者等に削除を依頼。
- 「違法・有害情報への対応等に関する契約約款モデル条項」の適切な運用を支援するとともに、違法・有害情報相談センターを設置・運営。
- フィルタリングに関する情報提供・普及啓発活動の実施。

8 インターネット上の自殺予告事案等への対応等

- 都道府県警察において、自殺予告をした者への説諭、自殺予告した者の家族への監護依頼等の自殺防止措置を実施。
- 「インターネット上の自殺予告事案への対応に関するガイドライン」の適切な運用を支援。
- フィルタリングに関する情報提供・普及啓発活動の実施。

9 介護者への支援の充実

- 地域包括支援センターに携わる職員等を対象とした研修の実施。

10 いじめを苦しめた子どもの自殺の予防

- 「いじめ防止対策推進法」及び「いじめ防止基本方針」に基づく対応について、「いじめ防止等に関する普及啓発協議会」や教員向け研修を開催するなどにより周知。
- スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの配置や「24時間子どもSOSダイヤル」を実施するなど、学校における教育相談体制を充実。
- 「子どもの人権SOSミニレター」を全国の小中学校の児童生徒に配布。
- 「インターネット人権相談受付窓口」及び専用相談電話「子どもの人権110番（フリーダイヤル）」を運用。

11 児童虐待や性犯罪・性暴力の被害者への支援の充実

- 児童虐待への対応について、虐待の発生予防から自立支援までの一連の対策の更なる強化を図るため、「児童福祉法等の一部を改正する法律」が成立。
- 児童相談所全国共通ダイヤルについて、児童相談所につながるまでの平均時間を短縮した。
- 性犯罪・性暴力の被害者への支援について、各都道府県に対し、性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターの開設等について相談があった場合の対応について会議を通じて依頼。
- 地方公共団体の職員や性犯罪被害者等の支援を行う支援員を対象とした研修等を行う「性犯罪被害者等支援体制整備促進事業」を実施。

12 生活困窮者への支援の充実

- 平成27年度から施行された生活困窮者自立支援法に基づき、必須事業として福祉事務所設置自治体（901自治体）全てにおいて自立相談支援事業を実施。各種ガイドラインの策定・周

知等や、各事業に従事する者を対象に国が直接研修を実施。

13 報道機関に対する世界保健機関の手引きの周知

- 厚生労働省及び自殺総合対策推進センターのWebサイトに、WHO「自殺予防メディア関係者のための手引き」を掲載し、周知。
- 自殺総合対策推進センターにおいて、メディア従事者を対象としたメディアカンファレンスを実施。

7 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ取組

1 救急医療施設における精神科医による診療体制等の充実

- 自殺企図の再発防止に関する研究成果を踏まえ、「自殺未遂者再企図防止事業」を開始。
- 精神科救急情報センターや、輪番制等による精神科救急医療施設の整備を行う「精神科救急医療体制整備事業」を実施。
- 「自殺未遂者ケアに関するガイドライン」に基づいた研修を実施。

2 家族等の身近な人の見守りに対する支援

- 「自殺未遂者ケアに関するガイドライン」の普及の促進。

8 遺された人への支援を充実する取組

1 遺族の自助グループ等の運営支援

- 地方公共団体が実施する自死遺族のための分かち合いの会の運営等の支援を実施。
- 自殺総合対策推進センターにおいて、「自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～」の改訂版を刊行。

2 学校、職場での事後対応の促進

- 「子供の自殺が起きたときの緊急対応の手引き」を作成し、学校・教育委員会等に配布するとともに、これらの資料を用いた研修を実施。
- 「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」を通じて、自殺発生直後の職場での対応等を示したマニュアル「職場における自殺の予防と対応」を周知。

3 遺族等のための情報提供の推進等

- 地域の相談先や自助グループの連絡先などを記載した、遺族のためのリーフレット等の作成等に対する支援を実施。

4 遺児への支援【再掲】

9 民間団体との連携を強化する取組

地域における民間団体の取組は、自殺対策基本法の制定以前、国や地方公共団体からの支援が必ずしも十分でない中で、電話相談等の自殺のリスクの高い人への危機介入などの直接的な

自殺予防の活動のみならず、分かち合いの会の会等を始めとする自死遺族等への心理的ケアの実施などの事後対応も含めて幅広く展開されてきた。地域レベルの実践的な取組を中心とする自殺対策への転換を進める上で、民間団体による地域に密着した様々な取組は、我が国における自殺対策においてなくてはならないものである。

自殺総合対策推進センターの調査によると、都道府県及び政令指定都市において把握されている自殺対策に取り組む民間団体は800団体であり、このうち行政からの補助（委託を含む）を受けている団体の割合は46.5%である。

これらの民間団体の取組の全てを紹介することは紙幅の都合上困難であるが、一部については、本白書のコラムにおいて別途紹介しているので参照されたい。

都道府県・政令指定都市において把握している自殺対策に取り組む民間団体の数

都道府県・政令指定都市名	民間団体数	補助・委託等をして いる数	都道府県・政令指定都市名	民間団体数	補助・委託等をして いる数	都道府県・政令指定都市名	民間団体数	補助・委託等をして いる数	都道府県・政令指定都市名	民間団体数	補助・委託等をして いる数
北海道	4	4	福井県	14	3	山口県	19	6	横浜市	18	3
青森県	16	9	山梨県	13	7	徳島県	11	7	川崎市	4	3
岩手県	42	14	長野県	8	7	香川県	8	8	相模原市	18	1
宮城県	14	11	岐阜県	8	6	愛媛県	13	4	新潟市	11	2
秋田県	17	15	静岡県	5	2	高知県	11	11	静岡市	4	0
山形県	6	5	愛知県	11	11	福岡県	8	4	浜松市	5	4
福島県	17	7	三重県	19	14	佐賀県	17	5	名古屋市	9	4
茨城県	20	13	滋賀県	8	8	長崎県	18	7	京都市	15	2
栃木県	8	2	京都府	23	10	熊本県	10	6	大阪市	11	0
群馬県	24	8	大阪府	25	10	大分県	14	4	堺市	7	0
埼玉県	11	10	兵庫県	17	9	宮崎県	18	15	神戸市	9	6
千葉県	10	5	奈良県	6	2	鹿児島県	27	9	岡山市	5	1
東京都	12	10	和歌山県	3	3	沖縄県	7	6	広島市	10	2
神奈川県	27	13	鳥取県	3	2	札幌市	15	3	北九州市	5	2
新潟県	20	20	島根県	2	2	仙台市	9	3	福岡市	9	2
富山県	19	13	岡山県	7	4	さいたま市	5	3	熊本市	28	3
石川県	45	1	広島県	14	1	千葉市	3	2	合計※注	800	372

注) 各地方公共団体から重複して回答があった団体があるため、全都道府県・政令指定都市の総和とは一致しない。

資料：国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 自殺総合対策推進センター「都道府県・政令指定都市および市区町村における自殺対策の取組状況に関する調査報告書（平成28年度）」より厚生労働省作成

1 民間団体の人材育成に対する支援

- 地域自殺対策緊急強化基金を通じて、民間団体の人材育成に対する支援を実施。
- 自殺総合対策推進センターにおいて、Webサイトを通じた情報提供や関係団体等への情報発信を実施。

2 地域における連携体制の確立

- 各地域の医療、学校、警察、職場等の関係機関が連携体制をつくる拠点となる「地域自殺予防情報センター」事業を実施。

- 「都道府県・政令指定都市等における自殺対策の取組状況に関する調査」等を実施。

3 民間団体の電話相談事業に対する支援

- 先駆的な自殺防止対策の取組を行う民間団体に財政的支援を行う「自殺防止対策事業」を通じて、電話相談員に対する研修、フリーダイヤル電話相談等を実施する団体に対する支援を実施。

4 民間団体の先駆的・試行的問題に対する支援

- 先駆的な自殺防止対策の取組を行う民間団体に財政的支援を行う「自殺防止対策事業」を実施。

秋田県八峰町における取組について

こころの健康づくり懇話会（秋田県八峰町）

【大綱の分類】 4) 心の健康づくりを進める

【事業予算】 110千円（H27年度）

【概 要】

八峰町では、心の健康づくり調査により八峰町内で自殺リスクの高い地区が明らかになり、重点的に介入することになった。自治会で「囲炉裏端」と称した懇話会を実施していく中で、近所づきあいや交流などを通した一人ぼっちにならない地域づくりが大事なことがわかってきた。住民同士の交流を増やし、暮らしやすい地域をつくるのが自殺対策として重要であり、介入自治会の自殺予防に対する意識が高まり自殺者の減少という効果を得たことから、こころの健康づくり懇話会を継続して実施している。

自殺の多い地域にきめ細かく入り、地域ぐるみで自殺対策を考える自治会単位の懇話会は、平成21年度から※コミュニティ・エンパワメントの手法を用いながら、1つの自治会で、初年度2回、次年度1回 計3回 継続事業として毎年実施してきている。

平成27年度は、3自治会で述べ4回開催。「誰も一人にしない地域づくり」をテーマとして住民同士が話し合いを重ねることで、地域のつながりを深め、「ここで暮らしてよかった」と思える地域づくりを目指している。

【利 点】

- ▼自殺の多い地域の住民が今までタブーだった「自殺」について話し合い、地域にある問題の可視化や問題解決への動きに繋がった。
- ▼毎日の暮らしの中でできる自殺対策があることに気づき始めた。一例：挨拶、声かけ
- ▼地域の問題を、住民主体で解決策を見出していくことができる。隣近所や生活する場で、よい人間関係を築くきっかけができる。一例として、コミュニティセンターを活用して自治会主催の交流サロンを開催するなど、主体的な動きをみせて活動している自治会がある。

※コミュニティ・エンパワメントとは

- ・個人や地域・コミュニティの持っている潜在能力を引き出し、潜在力が活躍できる条件・環境を整えることである。そして地域の課題を解決していくため、権力や市場メカニズムによらず、住民が主体となって持続的に地域社会を作っていこうとする意思を持ち、活動を行うことに意義がある。

【実施に至るまで】

自治会を対象にする理由

- ①各自治会では自治会単位で活動していくことも多いので、自殺対策についても、各自治会の特性にあわせたすすめ方・事業展開をしていくことで、より具体的な効果や成果に結び付きやすい。
- ②自治会という小コミュニティでの懇話会は、身近な話題や毎日の暮らしの中でできることなど、より身近で、自分のこととして捉えた内容を話題にしやすい。
- ③地域の問題を主体的に考え、行動目標等をつくりやすい。

計画を立てる上での工夫

- ①懇話会の日程は、自治会長と連絡をとり、自治会の希望日にあわせる。声かけ・参加勧奨をお願いする。
事前に準備金を自治会会計に振り込み、当日の茶菓子等の準備をお願いしている。
- ②懇話会の進行を、秋田大学の専門の講師に依頼し、地区の特徴や課題等について情報交換し、目的が達成できるようすすめている。
講師が、導入・話し合い・まとめと話題展開している。
- ③5～6人くらいのグループごとに座り、話しやすい雰囲気づくりに配慮している。
町保健師がグループワークのファシリテーターとして入る。

具体的な内容

- ▼1回目 懇話会は、120分
 - ・秋田大学大学院医学系研究科准教授 佐々木久長先生による講話
 - ・グループごとの座談会
 - ・全体での話し合い
- ▼2回目の内容は1回目の内容を加味して展開。
 - ・1回目の内容を深められるように、更に話し合いをすすめる。
 - ・グループワークや懇話会では、講師が話題展開しながら進行してくれている。
- ▼(翌年度)昨年度の内容を踏まえて展開(講師と自治会・保健師との協議)
 - ・自治会の希望テーマに基づいて実施。
 - ・昨年の内容で、実施できたことなど振り返りながら、再度懇話会で話をすすめる。
 - ・2年目は、話し合いに慣れて、元気な自治会を目指して活発な意見が出る。

【成 果】

- ▼自治会で懇話会を実施していく中で、介入自治会の自殺予防に対する意識の高まりを実感し、自殺者の減少という効果を得たことから、自殺対策に有効であると考える。
- ▼住民同士が話し合いを重ねることで、地域のつながりを深めるきっかけづくりとなっている。
H27年度 参加者立石地区1回目14名・2回目17名・椿台地区(昨年2回に引き続き3回目)14名・中浜地区(昨年2回に引き続き3回目)11名。参加者からは、積極的な意見が出され、参加者の声を聞くと「ためになった」とか「安心できた」など好評である。
- ▼コミュニティセンターを活用して自治会主催の交流サロンを開催するなど、懇話会の後主体的な動きをみせて活動している自治会も出てきている。

【補 足】 心の健康づくり懇話会 立石地区（2回目）懇話会の様子
H27.10.18（日）10：00～12：00 男性4名・女性13名 計17名



【課 題】

- ・多世代にわたるコミュニティ・エンパワメントの展開を図っていくこと
- ・自治会で盛り上げられるような事業展開にしていくこと

【事業種別】	強化地区懇話会
【準備期間・人数】	5か月・3人
【予防段階】	一次
【自治体規模】	人口 7,621人（H28.3.31現在）財政規模 70億4千万円
【自治体負担率】	50%
【事業対象】	強化地区自治会 3自治会
【支援対象】	立石自治会（169人）・中浜自治会（401人）・椿台自治会（181人）
【実施主体・問合せ先】	秋田県山本郡八峰町福祉保健課 TEL：0185（76）4608

（秋田県 八峰町福祉保健課）

COLUMN 5

山形県白鷹町における取組について

ふれあい訪問事業・子育て世代相談支援事業（山形県白鷹町）

【大綱の分類】 6) 社会的な取組で自殺を防ぐ

【事業予算】 406千円（H.27年度）

【概 要】

精神障がいを抱える方やその家族の生活様式や家族形態は複雑化し、こころの相談が増えているが、町内に精神科医療機関がなく受診や継続した相談などの支援体制が十分でない。

そのため、精神障がいを抱える方の症状が安定し、社会復帰や社会参加を図ることができるよう、そして、家族も含めて安心して日常生活を送れるようこころの健康づくりと自殺予防のために看護職による定期的な訪問支援を行いこころの健康増進を図るための相談支援等を実施するもの。

また、赤ちゃん訪問時及び乳幼児健診の機会に、子育て世代の方を対象としリーフレットを用いながら保健師がこころの健康相談を実施するもの。

【利 点】

- ▼こころの健康に関する悩みを抱える方やその家族の身近な相談の機会として地域の自殺対策に巻き込むきっかけになる。
- ▼若年層のひきこもりの方に対する支援のきっかけの場となる。
- ▼精神障がいを抱える方やその家族が話しやすい環境（自宅・自室）で相談することができる。
- ▼子育て世代が抱えるこころの問題について、啓発と予防することによりこころの変化についての知識を得てもらえる。
- ▼訪問することによりハイリスク者を把握し、今後の支援につなげられる。

【実施に至るまで】

訪問事業とした理由

- ①(相談) 対象者の表情等の変化に気づきやすい立場（距離感）にある。
- ②わざわざ出掛けなくても話しやすい環境で相談ができる。
- ③(相談) 対象者の生活状況、家族関係などが把握しやすく支援計画に反映できる。

計画を立てる上での工夫

- ①事前に家族と相談し本人が話しやすい環境を整える。
- ②対象者に合わせた時間設定にする。
- ③実際の対応で困ったことがあれば、関係機関（保健所・医療機関）と連携し対応する。
- ④定期的な訪問を継続することで、対象者とその家族との信頼関係を築く。

具体的な内容

- ▼訪問は対象者1名あたり月に1回から2回
 - ・面談は1時間程度
- ▼在宅看護職または保健師による訪問
- ▼赤ちゃん訪問や乳幼児健診においてリーフレットを用いてこころの相談を実施
- ▼訪問担当と事業担当によるカンファレンス



・ 支援計画の見直しや確認

【成 果】

- ▼ 悩みを打ち明けることにより自殺者の減少が図られる。
- ▼ ところの相談の話を気軽にできる様になった。
- ▼ 自殺予防の啓発にもつながった。
- ▼ 産後の支援について悩みが大きくなる前に支援することができた。
- ▼ 相談内容によって各専門職員（保健師・栄養士・保育士）が関わることができ、問題解決につながった。

【課 題】

- ・ 今後は悩みを聞き取りすることはもとより、相談後のフォローが必要なケースもあり、支援を継続することによりところのケアや不安解消に努める必要がある。

【事業種別】	家庭訪問の実施
【準備期間・人数】	1ヶ月・2人
【予防段階】	1次、2次予防
【自治体規模】	人口 14,271人 財政規模 137億円
【自治体負担率】	1/4（3/4は地域自殺対策緊急強化事業補助金を使用）
【事業対象】	精神障がい者対象（ハイリスク）及び乳幼児の保護者
【支援対象】	様々
【実施主体・問合せ先】	白鷹町健康福祉課健康推進係 TEL：0238（86）0210

※データは全てH27年度時点のもの

（山形県 白鷹町健康福祉課）

COLUMN 6

遺族支援の取組について

僧侶による自死への取組

具体的な行動を目指して

2007年5月、自死者が年間3万人を超す時代に、ただ研鑽をするだけでなく、実際に何らかの行動を起こそうと、宗派を超えて僧侶が集まり「自殺対策に取り組む僧侶の会」が結成された。(2012年6月に現名称に改称)当初は10人に満たない人数であったが、現在は約40名の僧侶が参加している。

会のスローガンは、「安心して悩むことのできる社会を目指します」。「安心」と「悩む」、相反する言葉が並ぶが、生きる上で悩みや悲しみは尽きないものなのだから、悩み悲しむ自分を受容できるような社会、悩んだ時には誰かに助けを求められる社会でありたいという願いが込められている。

主な活動

①自死の問い～お坊さんとの往復書簡

僧侶の会では、2008年1月から手紙相談を開始。2017年3月末日時点で1,288人から計8,015通の手紙を受け取っている。手紙相談は電話や面接のような即答性はないものの、手紙は形としていつまでも残る。直筆の返信が持つ温もりが孤立感を和らげる効果もあるようで、「いつもお守りのように持っている」、「苦しい時に取り出して読み返す」などの言葉を頂くこともある。しかし、それだけに、主訴を見逃していないか、押しつけの返信になっていないかと、返信には細心の注意が求められる。平均すると一人6～7回のやり取りをしていることになるが、その中で信頼関係が築かれ、相談者が自らの足で歩みだすお手伝いができればと会員一同、取り組んでいる。

②自死遺族の集い「いのちの集い」

2009年6月から毎月第4木曜日に築地本願寺を会場として開催している。10時半から12時半までの2時間の集いの中では、最初の10分ほどが会員僧侶による法話、閉式の際には短い法要を行い、参加者には焼香をして、会場を後にしていただいている。布教行為にはならないように配慮しつつも、亡き方が今は安らかに過ごされていることを感じてもらえればという思いから、法話・法要を取り入れている。

参加者数は年々増加傾向にあり、最近では30名を超えることも。参加者は4～6人ほどのグループに分かれ、そこに僧侶が1～2名加わり、普段口に出せない思いを話し合い、聴き合う。たとえばお子さんを亡くした方と、親を亡くした方が同じ班になってお互いの思いを聴き合うことで、それぞれが亡くした方の気持ちに気付くこともある。「分かち合いの会」とも呼んでいるが、それは単に経験や考えを分かち合うだけでなく、抱えきれない重い荷を分かち合うことでもあるのだろう。

平成28年度参加者数

	平成28年										平成29年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
総参加者数	17	24	21	30	26	32	31	19	30	35	28	35	
男性	3	5	4	10	4	6	6	3	6	4	4	8	
女性	14	19	17	20	22	26	25	16	24	31	24	27	
初参加者	2	7	5	7	5	8	9	2	5	14	7	9	

③自死者追悼法要「いのちの日のいのちの時間」

2007年から毎年12月1日、厚生労働省が自殺対策に取り組む日として定めた「いのちの日」に、

自死遺族のみに参加者を限定した自死者追悼法要を開催している。安心して亡き人を偲ぶ時間を持っていただきたいということはもちろんのこと、葬儀を行えなかった、親族が集う法要では気を遣うことが多くて心から亡き人を偲べない、成仏できているか不安といった、供養に関する懸念を持つ自死遺族が多数存在することも大きな動機である。毎年150名前後の参列者があり、必要とする方々の多さに気付かされる。

開催場所と参加者数

2007年	永壽院（大田区・日蓮宗）	8
2008年	築地本願寺（中央区・浄土真宗）	127
2009年	青松寺（港区・曹洞宗）	107
2010年	護国寺（豊島区・真言宗）	153
2011年	増上寺（港区・浄土宗）	171
2012年	青松寺（港区・曹洞宗）	145
2013年	築地本願寺（中央区・浄土真宗）	155
2014年	池上本門寺（大田区・日蓮宗）	140
2015年	護国寺（豊島区・真言宗）	140
2016年	増上寺（港区・浄土宗）	137

今後の展望

当会以外にも、いのちに向き合う宗教者の会（東海地方）、自死に向きあう関西僧侶の会、自死に向きあう広島僧侶の会、自死に向きあう九州仏教者の会など、各地に活動の輪が広がっている。宗教者が、自死の問題により一層、真剣に取り組んでいくような働きかけをしていきたい。そして、自死者数の増減にとらわれることなく、いつまでも尽きることのない「苦」に向き合っていきたいと思っている。

自死・自殺に向き合う僧侶の会

COLUMN 7

東京都荒川区における取組について

若年世代の自殺予防相談事業
～BONDプロジェクト@あらかわ相談室～

〈荒川区の自殺予防事業〉

東京都23区の東北部にある荒川区は、下町の風情を残しながらも、再開発により高層住宅が建ち、人口はゆるやかに増加している。

平成22年度から開始した自殺予防事業として特筆できるのは、自殺未遂者支援事業である。この取組は日本医科大学病院と東京女子医大東医療センター等の高度救命救急センターと連携し、28年度末までに126例を支援した。自殺既遂者には男性が7割弱を占めるのは全国と同様の傾向であるが、当区で実施している自殺未遂者支援の対象者は女性の方が多く、54%を占めている。

自殺未遂を繰り返すうちに既遂に至る事例が多いことも分かってきた。そこで、荒川区では、若年世代の自殺予防に取り組むことで、自殺者数を減らすことができるのではないかと考えた。

〈BONDプロジェクト@あらかわ相談室〉

若年世代の自殺者数を減らすためには、自殺の背景要因となる自殺未遂者を支援することと、生きづらさを抱える若者を支援することが予防に効果があると考えた。10歳代から30歳代の若者は行政の窓口の相談につながりにくいため、SNSを活用した相談手段と夜間や休日に相談できる新たな取組の必要性を痛感していた。

NPO法人BONDプロジェクトは渋谷を中心に、自殺念慮・自傷行為・性被害・こころの不調などの生きづらさを抱えた若者を対象に、メール・電話・面接相談、繁華街での声掛け活動を行い、関係機関と連携し、アウトリーチ型の相談支援をしている団体である。平成26年度に、この手法を荒川区に取り入れるために、当該NPO法人に委託し、日暮里で相談室を開設している。その実績は【図表1】及び【図表2】に示した。また、相談の様子は【資料1】とおりでである。

3年間の取組の成果としては、生活困窮、被虐待で自宅に戻れない、また家族関係が悪く、住民票や保険証の届出ができない若者などの相談支援をしている点である。処遇に当たっては本人同意を得た上で介入し、同行支援（寄り添い型支援）や区内外の多機関との連携を図っている。特に法的支援の対象になりにくい若者の問題解決のためには、民間団体が行政の狭間を埋める役割を担っている。

また、自殺予防講演会、教員対象の研修会、更生保護女性会などの団体に対する普及啓発活動においても、区は多機関と協働体制をとっている。

〈若者支援の成果と課題〉

次に課題となっていることは、安心して過ごし集える居場所がないことである。高齢者や生活困窮者などの居場所は地域にできてきているが、若年層の居場所は開設されていないのが現状である。今後は荒川区という限定したエリアでなく、若者支援の場を広域で設置していくことが課題である。

次に就労の問題である。生きづらさを抱えた若年世代の女性は自己肯定感が低く、適切な仕事の内容と就労場所を選ばないで、安易に収入を得られる危険で不安定な仕事に就く傾向があるため、就労支援策も重要である。

最後に全国の自殺者数は年々減少しているが、荒川区においても平成23年には53人（自殺率27.98）であったが、平成28年には27人（自殺率12.78）に減じている。しかしながら、若年世代の自殺者数は増減を繰り返しており、引き続き若年世代の自殺予防相談事業を推進していく必要がある。

〈ホームページ〉

NPO法人BONDプロジェクト <http://bondproject.jp>

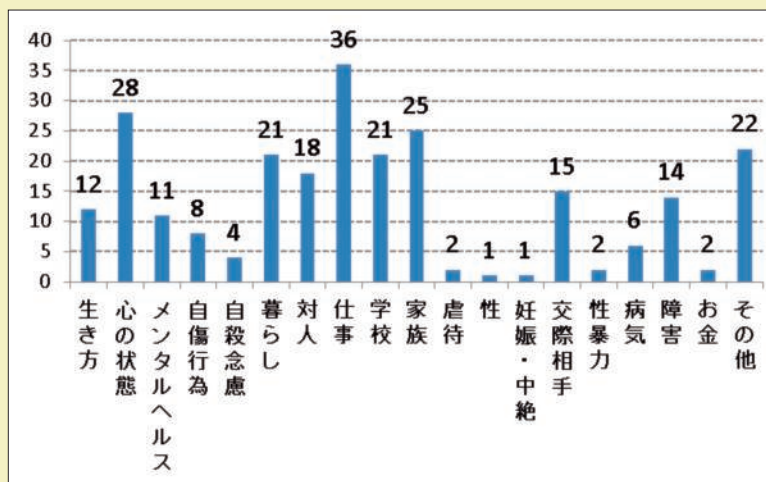
荒川区の自殺予防事業

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kenko/shogaisha/kenkoujouhou/index.html>

【図1】 BONDプロジェクト@あらかわ相談室の実績 件

	相談数	内 訳		メール
		電話相談	面 接	
28年度	1,505	1,256	249	12,795
27年度	1,461	1,277	184	13,341
26年度	1,061	890	171	13,471

【図2】 面接相談の主訴（平成28年度） N=249



【資料1】



東京都荒川区福祉部障害者福祉課 与儀 恵子