

いのちを支える佐伯市自殺対策計画（第2期）

～つながり支えあう誰も自殺に追い込まれることのない佐伯市を目指して～

概要版

計画策定の趣旨

平成18年に自殺対策基本法が施行されて以降、「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」と認識されるようになり、国を挙げて自殺対策が推進された結果、自殺者数は3万人台から2万人台に減少するなど、着実に成果を上げてきました。しかし、令和2年新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で、11年ぶりに前年を上回り、特に小中高生の自殺者数は過去最多となり、現在も非常事態が続いております。

佐伯市においては、令和2年3月に「いのちを支える佐伯市自殺対策計画」を策定し、市民、行政、企業、関係機関・団体等が自殺予防対策を推進してきました。しかし、佐伯市の自殺死亡率は平成30年以降年々上昇し、全国・大分県の平均を大きく上回っています。

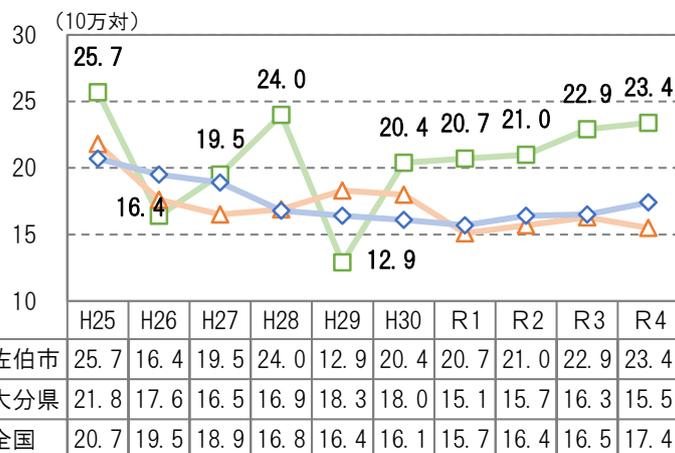
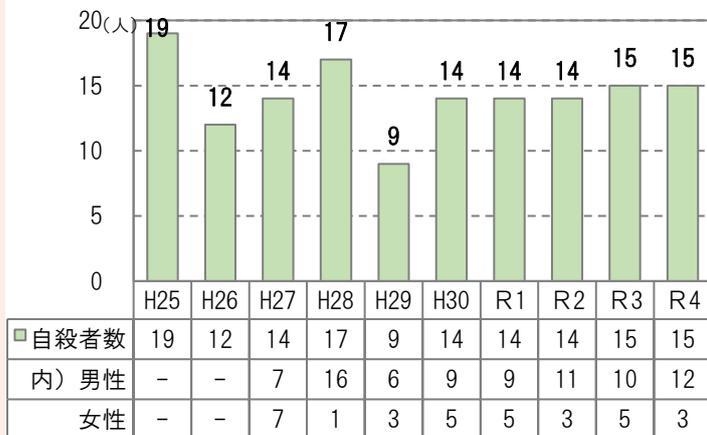
今回「いのちを支える佐伯市自殺対策計画」の最終年度をむかえるにあたり、佐伯市の現状と近年の社会情勢や市民ニーズ等を踏まえ、新たな「いのちを支える佐伯市自殺対策計画（第2期）」を策定して自殺対策を強化していきます。

『計画の期間』 令和7年度から令和11年度までの5年間

佐伯市の自殺の現状と課題

1. 自殺者数

佐伯市では、平成25年から令和4年までの10年間に自殺で亡くなった人は143人であり、令和4年は15人が自殺で亡くなっています。



2. 佐伯市の主な自殺者の特徴

佐伯市の自殺者の実態をみると、自殺死亡率では、男性は40歳代が最も高く、次いで30歳代、女性は80歳以上で全国平均より高くなっています。「働き盛り」・「高齢者」・「生活困窮者」への自殺予防支援の充実が、本市における優先的な課題として考えられます。

3. 佐伯市の数値目標

項目	現状値 (R4)
自殺死亡率	23.4 (H30~R4年の平均自殺死亡率)
年間自殺者数	15人



項目	目標値 (R11)
自殺死亡率	15.7以下 (R7~R11年の平均自殺死亡率)
年間自殺者数	10人未満



『基本理念』 **つながり支えあう
誰も自殺に追い込まれることのない佐伯市を目指して**

自殺の背景には、精神の問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの様々な社会的要因があることが知られており、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」よりも「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回った時、自殺に追い込まれる危険性が高まります。

佐伯市の自殺対策では、「生きることの包括的支援」として、**市民一人ひとりが自分自身と身近な人に目を向け、支えあえる地域づくり、生きやすい地域づくり、また、関係機関や団体と一層の連携**を図り、共に取り組むことを目指します。

『施策体系』 国の自殺総合対策大綱に基づき、地域で自殺対策を推進する上で欠かすことのできない「**基本施策**」と、本市の自殺の実態から見えてきたハイリスク者に対し、特に力を入れるべき取組である「**重点施策**」で構成しています。

基本理念

「つながり支えあう

誰も自殺に追い込まれることのない佐伯市を目指して」

基本施策

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

基本施策3 市民への啓発

基本施策4 自殺未遂者等への支援の充実

基本施策5 生きることを支援する体制の強化

重点施策

重点施策1 働き盛りの方々への自殺対策の推進

重点施策2 高齢者への自殺対策の推進

重点施策3 子ども・若者世代への自殺対策の更なる推進・強化
SOSの出し方に関する教育

重点施策4 生きづらさを感じるの方々への自殺対策の推進
(生活困窮者・引きこもり・困難さを抱える女性・障がい者等)



5つの基本施策

1 | 地域におけるネットワークの強化

自殺の危機要因は健康問題、家庭問題、経済・生活問題、勤務問題等、多岐にわたります。関係機関が連携・協力して実効性ある支援を行えるよう、自殺対策に係る相談支援体制の充実とネットワーク機能の強化を進めます。

具体的な取組（抜粋）

- ・佐伯市自殺対策連絡協議会
- ・自殺対策に係る庁内検討部会

2 | 自殺対策を支える人材の育成

周囲の人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、必要な支援につなぎ、見守る役割を持つ「ゲートキーパー」の養成を中心に、身近な市民や市職員、事業主、相談を受ける者等が、市民のSOSに気づけるよう、研修の機会を拡大し、人材育成と資質の向上を図ります。

具体的な取組（抜粋）

- ・ゲートキーパーの養成事業
- ・教員向け研修の充実
- ・こころの健康講演会事業

3 | 市民への啓発

市民が自殺対策について正しい理解をすること、誰にでも起こり得る問題であるに関心を持つこと等を、広く地域全体に向けて啓発を強化します。

また、市の広報媒体や公共施設、関係団体とも連携し、必要な時に適切な支援を受けることができる相談窓口等を周知します。

具体的な取組（抜粋）

- ・自殺対策キャンペーン
- ・関連した啓発図書、図書館展示
- ・「こころの体温計」の活用

4 | 自殺未遂者等への支援の充実

県や医療機関、関係機関と連携して、自殺未遂者やその家族等に対する継続的な支援を行い、自殺未遂者の再企図を防止します。

具体的な取組（抜粋）

- ・自殺未遂者等支援機関の連携強化

5 | 生きることを支援する体制の強化

「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らす活動に加え、「生きることの促進要因（自殺の保護要因）」を増やす取り組みを通して、居場所づくりや相談窓口や相談体制の充実を図ります。

具体的な取組（抜粋）

- ・福祉の総合相談窓口
- ・求職者に対する職業相談
- ・民生委員、児童委員による支援や相談活動



4つの重点施策

1 | 働き盛りの方々への自殺対策の推進

働く世代は、心理的にも社会的にも、また経済的にも負担を抱えることが多く、こころの健康を損ないやすい状況にあります。関係機関・団体、企業等が連携し、勤労者の仕事上の悩みの解決に向けた支援の充実に努めます。

具体的な取組（抜粋）

- ・事業場におけるメンタルヘルス対策促進
- ・商工会議所職員や加入企業の職場環境改善

2 | 高齢者への自殺対策の推進

地域での交流の場を通じて、高齢者の孤立や閉じこもりを防止し、住み慣れた地域や家庭で、生きがいをもって暮らせる環境づくりを進めます。また、高齢者の介護を家族が抱え込み、高齢者を含む家庭全体が心身ともに疲弊することがないように、介護者への支援、地域の支援者へつなぐ支援を広げます。

具体的な取組（抜粋）

- ・通いの場活動支援
- ・認知症介護教室
- ・認知症サポーター養成講座

3 | 子ども・若者世代への自殺対策の更なる推進・強化、SOSの出し方に関する教育

命の大切さ、こころの健康に関する正しい知識を啓発するとともに、「困難やストレスに直面した児童・生徒が、信頼できる大人に助けの声をあげられる」ように、学校の教育活動と連携し、SOSの出し方に関する教育を強化します。

具体的な取組（抜粋）

- ・SOSの出し方に関する授業の実施
- ・思春期保健対策
- ・子どもの居場所づくり事業

4 | 生きづらさを感じるの方々への自殺対策の推進

佐伯市では、健康問題、経済・生活問題、学校問題、男女問題から自殺したいと考えることが多い現状を踏まえ、各相談体制を充実させ、「自殺に追い込まれる」連鎖を防ぎます。

具体的な取組（抜粋）

- ・暮らしとこころの相談会
- ・生活困窮自立相談支援事業
- ・妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援



ゲートキーパーになろう！

出典：誰でもゲートキーパー手帳
(厚生労働省)

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 昇進 引越 し 出産

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。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。

ゲートキーパー の役割

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れていますか？(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- ✦ まずは、話せる環境を作りましょう。
- ✦ 心配していることを伝えましょう。
- ✦ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ✦ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ✦ 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



早めに専門家に相談するよう促す

つなぎ

- ✦ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- ✦ 相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ✦ 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

見守り

- ✦ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう



いのちを支える佐伯市自殺対策計画（第2期）【概要版】

発行年月/2025（令和7）年3月

発行/佐伯市

編集/佐伯市 福祉保健部 障がい福祉課

〒876-8585 大分県佐伯市中村南町1番1号（佐伯市役所2階） TEL 0972-22-4524（直通）