

# 調布市自殺対策計画 課題シート

## 基本施策1 「生きることの促進要因への支援」についての課題

現行計画の方向性	<p>自殺は、個人や社会において、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回った時にそのリスクが高まります。そのため、「生きることの阻害要因」となる失業や多重債務、生活困窮の他、家族や職場の人間関係の不和などの課題について、他の課題とからみ複雑になったり深刻になったりする前に適切な窓口を紹介します。また、気軽に相談でき、ともに考え支え合えるよう相談窓口や支援体制の充実を図ります。</p> <p>一方、「生きることの促進要因」となる自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力を身に付け保持できるよう、多様な視点で「生きることの促進要因」を増やす取組を充実させていきます。「生きることの阻害要因」より、「生きることの促進要因」が上回ることで自殺を思いとどまれるよう、「生きることの促進要因」への支援を充実させていきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○相談窓口・支援体制の充実</li> <li>○子育て支援の充実</li> <li>○児童期からの教育の推進</li> <li>○就労者、就労問題への支援</li> <li>○交流の場、居場所づくりの推進</li> <li>○支援者やケアラー（介護者）のこころのケアの推進</li> </ul>
----------	--

市の現状	<p>【調布市の現状】</p> <p>○調布市の自殺者数は、平成29年以降は増加傾向にある。</p> <hr/> <p>【評価指標】</p> <p>○こころが健康だと思う人の割合の割合は 82.8%と、平成 29 年現状値に対しほぼ横ばいで目標値は未達となっている。</p>
------	---

地域の状況		
	調査結果項目	問番号
市民意識調査結果	現在のこころの健康状態について、「あまり健康でない」と「健康でない」の合計が16.8%。 平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。	問2
	最近1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じる原因として、「妊娠・子育て」が14.0%、「家族の介護・看病」が7.1%。 性・年齢別でみると、女性30～39歳で「妊娠・子育て」、男性16～17歳で「学業不振」、女性16～17歳で「進学」が高い。	問12-1
	悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるかについて「そう思う」と「どちらかと言えばそう思う」の合計が36.7%。	問13
	相談することをためらう理由について、「信頼できる相談者や相談の場がない」が34.7%、「相談するのが恥ずかしい」が23.0%、「誰にまたはどこに相談すればよいかわからない」が29.3%。	問13-1
	不安や悩みやつらい気持ちがあるとき、誰に相談するかについて、「同居の家族や親族」が61.0%、「友人や同僚」が57.0%、「別居の家族や親族」が23.3%、「誰にも相談しない」が4.8%。 年齢別でみると、70～79歳、80歳以上で「かかりつけの病院の医師」が高い。	問14
	これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと思ったことがあるかについて、「自殺したいと思ったことがある」が27.3%。 平成30年度調査と比較すると、「自殺したいと思ったことがある」が増加。	問21
	最近1年以内に自殺したいと思った原因として、家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）が30.3%と最も高い。	問21-2
	自殺を思いとどまった理由として、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が29.7%。	問21-3
	今後の自殺対策として必要と思われるものとして、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が44.6%。	問34

<p>国の方針及び 社会動向</p>	<p>【自殺総合対策大綱】          &lt;第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要&gt;          2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す          ■児童生徒の自殺対策に資する教育の実施          ・命の大切さ・尊さ，SOSの出し方，精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育等の推進          6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする          ■うつ等のスクリーニングの実施          ・乳児家庭全戸訪問事業において，子育て支援に関する必要な情報提供等を行う          ・産後うつの予防等も含めた支援が必要な家庭を把握した場合には，適切な支援に結びつける          7. 社会全体の自殺リスクを低下させる          ■相談体制の充実と相談窓口情報等の分かりやすい発信，アウトリーチ強化          ■ICT（インターネット・SNS等）活用          ・SNS等を活用した相談事業支援の拡充，ICTを活用した情報発信を推進          ■介護者への支援の充実          ■ひとり親家庭に対する相談窓口の充実等          ■自殺対策に資する居場所づくりの推進          ・オンラインでの取組も含めて孤立を防ぐための居場所づくり等を推進          8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ          ■居場所づくりとの連動による支援          13. 女性の自殺対策を更に推進する          ■妊産婦への支援の充実</p>
------------------------	---

<p>次期計画に向けた 課題</p>	<p>個人においても社会においても、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに自殺リスクが高くなります。</p> <p>市民意識調査では，こころの健康状態が“よくない”と答えた人が2割弱となっており，最近1か月間くらいの悩みや不安，ストレスを感じる原因として，女性30～39歳では「妊娠・子育て」，男性16～17歳では「学業不振」，女性16～17歳では「進学」が高くなっており，ライフステージに応じて様々な要因があがっています。</p> <p>また，不安や悩みを誰かに相談することをためらう人は4割弱となっており，相談できない理由としては「信頼できる相談者や相談の場がない」の割合が3割以上となっています。平成30年度調査と比較して「自殺したいと思ったことがある」人は増加しており，その原因として家庭に関する事（家族関係の不和，子育て，家族の介護・看病等）が3割以上と最も高くなっています。</p> <p>自殺は多種多様な要因が複雑に関係していることから，身近な人への相談から地域の相談窓口につながるよう体制を充実し，市民の状況に応じたきめ細かな相談支援を行うとともに，関連する支援内容や相談窓口の周知を図ることが必要です。</p> <p>また，市民意識調査では，今後の自殺対策として必要と思われるものとして，「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が4割以上を占めています。</p> <p>コロナ禍において，様々な分野でICTが活用される状況となった経験を生かし，SNS等のICTを活用した相談支援体制の整備を行い，悩みを抱える方がより気軽に相談できる環境を整える必要があります。</p> <p>さらに，全国的な傾向として，新型コロナウイルス感染症拡大下の自殺の状況において，女性の増加がみられ，様々な困難・課題を抱える女性に寄り添った支援の充実が求められます。</p>
------------------------	--

## 基本施策2「自殺対策を支える人材の育成」についての課題

現行計画の方向性	<p>自殺を防ぐには、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、支援につなげる「ゲートキーパー」の存在が必要不可欠です。</p> <p>専門家や専門機関だけでなく、市民と直接接する窓口職場の職員や、市民一人ひとりがゲートキーパーの意識を持って身近な人を支え合うことができるよう、自殺対策を支える人を増やしていきます。</p> <hr/> <p>○ゲートキーパーの養成 ○相談担当者を対象とした人材育成</p>
----------	---

市の現状	<p>【評価指標】</p> <p>○ゲートキーパーに関する講話を聴いた人数（延べ数）は 4,250 人と、目標値 5,000 人に対し未達となっている。</p>
------	--

地域の状況		
	調査結果項目	問番号
市民意識調査結果	ゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）について、「知らなかった」が 82.3%。	問 30
	調布市が実施しているゲートキーパーの研修に「参加したい」と思っている人は 12.7%。	問 36

国の方針及び社会動向	<p>「自殺総合対策大綱」</p> <p>&lt;第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要&gt;</p> <p>4. 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■連携調整を担う人材の養成</li> <li>■ゲートキーパーの養成 <ul style="list-style-type: none"> <li>・若者を含めたゲートキーパー養成</li> </ul> </li> <li>■自殺対策従事者への心のケアの推進</li> <li>■家族・知人、ゲートキーパー等を含めた支援者への支援</li> </ul> <p>10. 民間団体との連携を強化する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■民間団体の人材育成に対する支援</li> </ul>
------------	---

次期計画に向けた課題	<p>地域においてネットワークを強化し充実するためには、それを支える人材が必要であり、この自殺対策を支える人材の育成は、自殺対策を推進する取組の基礎となります。</p> <p>市民意識調査では、ゲートキーパーについて、「知らなかった」が8割以上と認知度は低くなっており、調布市が実施しているゲートキーパーの研修に「参加したい」と思っている人は1割程度となっています。また、ゲートキーパーに関する講話を聴いた人数の目標値は未達成となっています。</p> <p>ゲートキーパーは自殺対策において早期対応の中心的役割を果たすことが期待されるため、ゲートキーパーの認知度を向上させるとともに、より多くの市民がゲートキーパーとしての意識を持って身近な人を支えることができるよう、幅広く研修などを実施することが必要です。</p>
------------	--

### 基本施策3 「地域におけるネットワークの強化」についての課題

現行計画の方向性	<p>核家族化が進み、家族や地域のつながりが希薄化している中で、様々な悩みを抱える市民が、適切な相談機関につながり、問題や悩みの解決が図られるよう、医療・保健・福祉の関係機関が連携・協働して自殺対策を包括的に推進することが必要です。また相談者を適切に支援していくため、市民同士の地域のネットワークの強化を図ります。</p> <p>○市民同士のつながりの強化 ○医療・保健・福祉のネットワークの強化 ○地域のネットワークの強化 ○庁内外の会議体を通じた連携の強化</p>
----------	--

市の現状	<p>【評価指標】</p> <p>○こころといのちのネットワーク会議に参加する団体数は、外部5団体、庁内 11 機関となっている。</p>
------	---

地域の状況		
	調査結果項目	問番号
市民意識調査結果	不安や悩みやつらい気持ちがあるとき、誰に相談するかについて、「同居の家族や親族」が 61.0%、「友人や同僚」が 57.0%、「別居の家族や親族」が 23.3%、「誰にも相談しない」が 4.8%。	問 14
	町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会が「あまりない」と「ほとんどない」の合計が 61.8%。 ・平成 30 年度調査と比較すると、「あまりない」と「ほとんどない」の合計が増加。	問 17
	地域の人々は日頃から互いに気づかたり声をかけ合っているかについて、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が 53.6%。 ・平成 30 年度調査と比較すると、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が増加。	問 18
	もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思うかについて「ひたすら耳を傾けて聞く」が 45.1%と最も高く、次いで「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す」が 13.1%、「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する」が 10.1%。	問 23
	今後の自殺対策として必要と思われるものとして、「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」が 36.2%。	問 34

国の方針及び社会動向	<p>【自殺総合対策大綱】</p> <p>&lt;第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要&gt;</p> <p>5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する</p> <p>■地域における心の健康づくり推進体制の整備</p> <p>7. 社会全体の自殺リスクを低下させる</p> <p>■関係機関等の連携に必要な情報共有の仕組みの周知</p> <p>8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ</p> <p>■地域の自殺未遂者支援の拠点機能を担う医療機関の整備</p> <p>■医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺未遂者を退院後に円滑に精神科医療につなげるための医療連携体制の整備</li> <li>・自殺未遂者から得られた実態を分析し、匿名でのデータベース化を推進</li> </ul> <p>■家族等の身近な支援者に対する支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・傾聴スキルを学べる動画等の作成・啓発</li> </ul> <p>■学校、職場等での事後対応の促進</p> <p>10. 民間団体との連携を強化する</p> <p>■地域における連携体制の確立</p> <p>■民間団体の相談事業に対する支援</p>
------------	---

次期計画に向けた  
課題

自殺対策の推進に当たり、最も基盤となる取組は、地域におけるネットワークを強化することです。

調布市では、こころといのちのネットワーク会議を通じて、地域におけるネットワークづくりに努めています。

市民意識調査では、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会が“ない”人や、地域の人々が日頃から互いに気づかたり声をかけ合っていると“思わない”人が増加しており、地域のつながりが希薄になっている傾向がうかがえます。地域で孤立する世帯や孤独を感じる人を早期に発見できるよう地域における見守り活動や助け合い活動を推進するため、自治会をはじめとする地域組織活動への支援を行い「地域での課題は自分たちで解決していく」意識を高めることが必要です。

また、不安や悩みやつらい気持ちがあるとき、「誰にも相談しない」人もいます。さらに、自殺につながるこころの問題を抱えていても医療・行政サービスを受けていない人が多くみられます。こころの問題により自殺の危険性の高い人を早期に発見し、必要に応じて適切な精神科医療・保健福祉サービスが受けられるよう体制を整えていくことが必要です。

## 基本施策4「住民への啓発と周知」についての課題

現行計画の方向性	自殺は「誰にでも起こり得る危機」で、「誰もが当事者となり得る重大な問題」です。そのため、その過程や背景について市民の理解促進を図ります。また、悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるよう、基本施策である「生きることへの促進要因への支援」「自殺対策を支える人材の育成」「地域におけるネットワークの強化」について情報提供をしていきます。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○こころとからだの健康づくりの啓発</li> <li>○自殺を知り、自殺を防ぐための普及啓発</li> <li>○自殺対策予防週間と自殺対策強化月間における普及啓発</li> <li>○相談機関、医療機関の周知の強化</li> <li>○会議等を活用した周知</li> <li>○自殺未遂者・遺された人への支援に関する情報の周知</li> </ul>

市の現状	<p>【評価指標】</p> <p>○ゲートキーパーを知っている割合は、13.6%と、平成29年現状値に対しほぼ横ばいで目標値は未達となっている。</p>
------	--

地域の状況		
	調査結果項目	問番号
市民意識調査結果	現在のからだの健康状態について、「あまり健康でない」と「健康でない」の合計が14.9%。	問1
	現在のこころの健康状態について、「健康である」と「おおむね健康である」の合計が82.8%、「あまり健康でない」と「健康でない」の合計が16.8%。	問2
	こころの不調（不安感、イライラ感、落ち込み等）や不眠が2週間以上続く場合、医療機関などを「受診しない」が59.5%。 平成30年度調査と比較すると、「精神科や心療内科等の医療機関を受診する」が増加。	問7
	医療機関を受診しない理由について、「自然に治ると思うから」が54.2%、「自分で解決できるから」33.9%、「お金がかかるから」が19.2%。	問7-1
	自分の周りで自殺をした方が「いる」人は28.3%。	問22
	家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めるかについて、「勧めない」が3.8%、「わからない」が20.8%。 平成30年度調査と比較すると、「勧める」が減少。	問24
	医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めない理由について、「根本的な問題の解決にはならないと思うから」が43.5%、「勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから」が17.4%、「金銭的な負担を強いてしまうから」が13.0%。	問24-1
	自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、利用したいと思う専門の相談窓口について、「精神科や心療内科等の医療機関」が56.4%、「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」が24.3%、「何も利用しない」が16.0%。 平成30年度調査と比較すると、「精神科や心療内科等の医療機関」、「いのちの電話等民間機関の相談窓口」が増加。	問25
	自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口を何も利用しない理由について、「根本的な問題の解決にはならない」が41.2%「どれを利用したらよいか分からない」が35.1%、「お金が掛かることは避けたい」が21.6%。	問25-1
	ゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）について、「知らなかった」が82.3%、グリーフケア（自死遺族サポート）について、「知らなかった」が77.4%、行政機関や民間のこころの健康に関する講演会について、「知らなかった」が69.8%。	問30
今後の自殺対策として必要と思われるものとして、「自殺未遂者の支援」が30.6%、「自死遺族等の支援」が20.7%、「自殺対策に関する広報・啓発」が19.2%。	問34	

<p>国の方針及び 社会動向</p>	<p>【自殺総合対策大綱】          &lt;第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要&gt;          2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す          ■自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施          ■自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及          4. 自殺対策に関わる人材の確保，養成及び資質の向上を図る          ■地域保健スタッフや産業保健スタッフの資質の向上          ・保健師等の地域保健スタッフに対する心の健康づくりや当該地域の自殺対策についての資質向上のための研修実施を支援          9. 遺された人への支援を充実する          ■遺族の自助グループ等の運営支援          ■学校，職場等での事後対応の促進          ・学校，職場，公的機関における遺族等に寄り添った事後対応等の促進          ■遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等          ・遺族等が直面する行政上の諸手続や法的問題等への支援の推進          ■遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上          ■遺児等への支援          ・ヤングケアラーとなっている遺児の支援強化</p>
------------------------	--

<p>次期計画に向けた 課題</p>	<p>自殺に追い込まれることは、「誰にでも起こり得る危機」であり、「誰もが当事者となり得る重大な問題」でもあります。</p> <p>市民意識調査では，こころの不調が2週間以上続く場合，医療機関などを「受診しない」が6割近くとなっており，その理由として，「自然に治ると思うから」5割以上となっています。自殺防止につながるこころの健康づくりに関する理解と関心を深めていくために，今後もより一層の普及啓発を実施することが必要です。</p> <p>また，自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき，専門の相談窓口などを「何も利用しない」と答えた人が2割弱となっており，その理由として「根本的な問題の解決にはならない」が4割以上となっています。そのため，生きていく上で誰もが様々なストレスや困難に直面し，心の健康を損なう場合に，自らの心の不調に気づくことができるよううつ病等の精神疾患に関する正しい知識の普及啓発を進めるとともに，ハイリスク者を早期に発見し必要・適切な情報提供や相談ができる体制の整備等を進める対策が必要です。</p> <p>さらに，自分の周りで自殺をした方が「いる」人は3割弱となっています。自殺未遂者は，再び自殺を企図するリスクが高くなると言われており，自殺の再企図を防ぐためには，周囲の人による気づきから精神科医療や支援機関へのつなぎを行うとともに，保健・医療・福祉・教育・労働・法律などの関係機関の連携を強化し，自殺の危険性を高めている様々な問題に対して包括的に対応することが重要です。また，自死遺族は，大切な人を失ったことに対する深い悲しみや自責の念を抱き，また，周囲の誤解や偏見により地域から孤立状況に陥る可能性があります。そのため，自死遺族に対する支援の推進を図るとともに，市民に自死遺族の方々への配慮について理解の促進を図ることも必要です。</p>
------------------------	---

## 重点施策1「高齢者への支援」についての課題

現行計画の方向性	<p>調布市の平成24年から平成28年における自殺死亡率でみると、女性の60歳代、70歳代が高く、国や東京都と比較して高齢女性の自殺が多いという現状があります。地域の自殺の特徴をみると、「無職で同居家族がいる60歳以上の男性」が1番多く、次いで「無職で同居家族がいる60歳以上の女性」と、高齢者の自殺が多くなっています。</p> <p>高齢者は、配偶者をはじめとした家族との死別や離別、身体疾患や健康問題等をきっかけに孤立や介護、生活困窮等の複数の問題を抱え込みやすい傾向にあります。また、地域とのつながりが希薄である場合には、問題の把握が遅れ、自殺のリスクが高まる恐れがあります。さらに、高齢の親を介護する場合だけでなく、親が子の介護や世話をしている場合など、介護者が高齢化していく中で新たな悩みや問題を抱えることもあり、要介護者だけでなく、介護する家族に対して公的な支援とともに、自殺対策の啓発と取組の強化が必要です。</p> <p>高齢者とその支援者が、社会で孤立することなく、生きがいをもって元気にいきいきと住み続けられる地域づくりを進めることも重要です。そのため、高齢者に関わる関係機関等と連携してともに支え合える取組を推進します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○相談窓口・支援体制の充実（再掲）</li> <li>○地域の見守り体制の充実</li> <li>○社会参加と生活支援の推進</li> <li>○住環境の整備</li> <li>○医療・保健・福祉の連携の強化</li> </ul>
----------	--

市の現状	<p>【調布市の現状】</p> <p>○60歳以上の自殺者数の割合は令和3年以降増加傾向にある。</p> <hr/> <p>【評価指標】</p> <p>○住民が主体となって介護予防に取り組む団体の数は104団体と、平成29年現状値に対し減少している。</p>
------	---

地域の状況		
	調査結果項目	問番号
市民意識調査結果	最近1か月間くらいで「持病」についての悩みや不安、ストレスを感じたことがある人は、男性の70～79歳で35.7%、80歳以上で30.0%、女性の70～79歳で20.8%。	問12-1 性年齢別クロス
	自殺防止対策を重点的に推進した方がよいと思う、対象（年代等）はどこだと考えるかについて、「高齢者（65歳以上の人）」が22.0%。	問33

国の方針及び社会動向	<p>【自殺総合対策大綱】</p> <p>&lt;第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要&gt;</p> <p>5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する</p> <p>■地域における心の健康づくり推進体制の整備（再掲）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農山漁村において高齢者が安心して活動し暮らせる高齢者の生きがい発揮のための施設整備</li> </ul> <p>6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする</p> <p>■うつ等のスクリーニングの実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・閉じこもりやうつ状態を予防し、地域の中で生きがい・役割を持って生活できる地域づくりを推進する</li> </ul>
------------	--

次期計画に向けた課題	<p>多くの高齢者は、子どもが独立し、仕事からも引退することで家庭や社会における役割が小さくなる傾向があるとともに、配偶者の死や心身機能の低下による社会参加の機会減少等、環境変化も起こりやすい時期です。</p> <p>市民意識調査では、自殺防止対策を重点的に推進した方がよいと思う、対象（年代等）について、「高齢者（65歳以上の人）」が2割以上となっています。</p> <p>高齢期を健康に過ごすためには、社会参加や地域活動への参加、交流を図ることが重要です。地域包括ケアシステムとの連携を図りながら、高齢者の孤立を防ぐための居場所づくりや社会参加に向けた取組の対策が必要となっています。</p>
------------	--



## 重点施策2「就労者への支援」についての課題

現行計画の方向性	<p>地域の自殺の特徴をみると、「有職で同居家族がいる40～59歳の男性」が3番目に多くなっています。また、市民意識調査の結果でみると、この年代の悩みや不安、ストレスの原因として「職場の人間関係」「仕事の不振」など、勤務の問題が多く挙がっています。勤務に関する悩みを抱えた人が適切な支援に繋がるように相談の体制を充実することや、相談窓口の周知を広めていくことが重要です。</p> <p>調布市の平成24年から平成28年における自殺者のうち有職者の内訳では、自営業・家族従業者18%、被雇用者・勤め人では82%となっています。市内の事業所の97%は従業員数50人未満の中小企業です。中小企業ではストレスチェックの実施義務がないため、メンタルヘルス対策に遅れる傾向にあることが指摘されています。多摩東部地域産業保健センターなどと協力し、自殺対策の推進のうえで、地域の関係機関と小規模事業所へのメンタルヘルスについて働きかけが必要です。</p> <p>○経営・就労に関する相談窓口等の周知 ○メンタルヘルス対策等の推進 ○医療・保健・福祉の連携の強化（再掲）</p>
----------	--

市の現状	<p>【調布市の現状】</p> <p>○令和5年の調布市の自殺者数のうち、40歳代、50歳代が4割を占めている。</p>
------	--

地域の状況		
	調査結果項目	問番号
市民意識調査結果	職場にメンタルヘルスに関する制度が「ある」が55.6%、「ない」が31.1%。 ・勤務先の従業員数別でみると、従業員数が多くなるにつれて「ある」が高い。	F4-2
	職場にどのようなメンタルヘルスに関する制度があるかについて、「ストレスチェックテストを実施している」88.7%、「メンタル面で従業員向けの相談できる相談窓口がある（ハラスメント相談含む）」が77.0%、「病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）」が34.3%。	F4-3
	最近1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じる原因として、「職場の人間関係」が30.1%、「長時間労働」が9.6%、「仕事の不振」が20.1%。	問12-1
	最近1年以内に自殺したいと思った原因として、「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」が23.6%。	問21-2
	自殺防止対策を重点的に推進した方がよいと思う、対象（年代等）はどこだと考えるかについて、「企業で働く人」が43.0%と最も高い。	問33
	今後必要とする自殺対策として「職場におけるメンタルヘルス」が48.3%。	問34

国の方針及び社会動向	<p>【自殺総合対策大綱】</p> <p>&lt;第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要&gt;</p> <p>7. 社会全体の自殺リスクを低下させる</p> <p>■経営者に対する相談事業の実施等</p> <p>8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ</p> <p>■学校、職場等での事後対応の促進（再掲）</p> <p>12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する</p> <p>■長時間労働の是正</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勤務時間管理の徹底及び長時間労働の是正の推進</li> <li>・勤務間インターバル制度の導入促進</li> <li>・コロナ禍で進んだテレワークを含め、職場のメンタルヘルス対策の推進</li> <li>・「過労死等の防止のための対策に関する大綱」に基づき、過労死等の防止対策を推進</li> <li>・副業・兼業への対応</li> </ul> <p>■職場におけるメンタルヘルス対策の推進</p> <p>■ハラスメント防止対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント、妊娠・出産等に関するハラスメントの防止</li> </ul>
------------	--

次期計画に向けた  
課題

労働環境の問題は、心身の健康状態や経済状況等に影響を及ぼし、生活に直結します。  
調布市では、令和5年の自殺者数のうち、働き盛りである40歳代、50歳代が4割を占めています。  
市民意識調査では、今後必要とする自殺対策として「職場におけるメンタルヘルス」が5割弱となっています。職場にメンタルヘルスに関する制度がある企業は5割半ばとなっており、「ストレスチェックテストを実施している」、「メンタル面で従業員向けの相談できる相談窓口がある（ハラスメント相談含む）」が多くなっています。  
また、最近1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じる原因として、「職場の人間関係」「長時間労働」「仕事の不振」が挙げられています。  
仕事がうまくいかなかった場合等に、精神的に追い詰められることなく、再就職などのやり直しを選択できるよう支援することが必要です。また、職場におけるメンタルヘルス対策の推進や経営の危機に直面した中小企業等に対する経営改善のための適切な支援が必要です。  
仕事と生活を調和させ、誰もがやりがいや充実感を感じながら健康で働き続けることのできる社会を実現するため、長時間労働の是正、ワーク・ライフ・バランスの確保、職場のメンタルヘルス対策の普及啓発、相談体制の整備・充実が必要です。

### 重点施策3 「子ども・若者への支援」についての課題

現行計画の方向性	<p>現代の子ども・若者を取り巻く環境には、いじめや不登校、進学、就職の他、心身の不調、家庭の不和などの様々な状況があり、それらは人生の中で誰もが直面し得る問題です。小さい頃から自己肯定感が育まれ、信頼できる人にSOSを発するなどの対処方法や、支援先に関する正確な情報を早い時期から身に付けておくことは、将来の自殺のリスクの軽減につながります。また、幼少期における貧困、虐待はその人の将来の自殺のリスクを高める要因にもなり得ます。こうした観点からも子どもが自殺のリスクを抱える前の段階で対策を講じていくことが重要となります。</p> <p>調布市の20歳未満、30歳代の自殺死亡率はほかの年代と比べ、全体を占める割合は低いですが、全国・東京都の自殺死亡率をみても男女ともに高い傾向にあります。また、平成29年度における年代別の死亡原因の状況をみると、20歳代、30歳代では第1位と、若年層の死因の上位になっています。</p> <p>市民意識調査の結果から、必要な自殺対策として「子どもの頃からのメンタルヘルス・自殺予防」「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」などが多く挙がり、子ども・若者に自殺対策をすることが求められています。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○命の大切さを実感できる教育の取組</li> <li>○こころの健康の維持・増進に係る教育の取組</li> <li>○児童・生徒への相談の充実</li> <li>○医療・保健・福祉の連携の強化（再掲）</li> <li>○教職員に対する理解促進</li> <li>○若年層向け講演会の実施</li> <li>○多様な相談・支援</li> </ul>

市の現状	<p>【調布市の現状】</p> <p>○令和5年の調布市の自殺者数のうち、20歳代以下が3割を占めている。</p>
	<p>【評価指標】</p> <p>○子ども・若者総合支援事業（ここあ）の相談事業における他機関との連携数は724件と増加している。</p>

地域の状況		
	調査結果項目	問番号
市民意識調査結果	自殺防止対策を重点的に推進した方がよいと思う、対象（年代等）はどこだと考えるかについて、「高校生」が73.1%と最も高く、「小・中学生」が70.6%。	問33
	今後必要とする自殺対策として「子どもの頃からのメンタルヘルス・自殺予防」が63.1%と最も高い。	問34
	児童生徒の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防になると思うかについて、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育）」が73.1%、「子どもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施」が72.6%、「学校における、児童・生徒に対するゲートキーパー研修の実施」が42.0%。	問35

<p>国の方針及び 社会動向</p>	<p>「自殺総合対策大綱」          &lt;第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要&gt;          2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す          ■児童生徒の自殺対策に資する教育の実施          ・命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育等の推進（再掲）          3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する          ■子ども・若者及び女性等の自殺等についての調査          5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する          ■学校における心の健康づくり推進体制の整備          6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする          ■子どもに対する精神保健医療福祉サービスの提供体制の整備          8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ          ■学校、職場等での事後対応の促進（再掲）          11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する          ■いじめを苦しめた子どもの自殺の予防          ■学生・生徒等への支援の充実          ■SOSの出し方に関する教育等の推進          ■子どもへの支援の充実          ■若者への支援の充実          ■若者の特性に応じた支援の充実          ■知人等への支援          ■子ども・若者の自殺対策を推進するための体制整備</p>
------------------------	---

<p>次期計画に向けた 課題</p>	<p>子ども・若者は、SNSを主なコミュニケーション手段として多用しているため、辛い気持ちを抱えていても周囲が気づかなかつたり、相談や支援につながりにくい傾向もあります。</p> <p>調布市では、令和5年の自殺者数のうち、20歳代以下が3割を占めています。</p> <p>市民意識調査では、自殺防止対策を重点的に推進した方がよいと思う、対象（年代等）について、「高校生」と「小・中学生」がともに7割を超えており、今後必要とする自殺対策として「子どもの頃からのメンタルヘルス・自殺予防」が6割以上となっています。</p> <p>また、児童生徒の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防になるかについて、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育）」と「子どもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施」が7割以上、「学校における、児童・生徒に対するゲートキーパー研修の実施」が4割以上となっています。</p> <p>子どもや青少年を含め、若年層を取り巻く状況は複雑・多様化しており、調布市においても若年層に対して、地域、学校、職域等の身近な場所における自殺対策の取組の充実が必要です。</p> <p>社会において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付けるための子どもとその保護者に対する「SOSの出し方に関する教育」など、自殺対策に関する教育の実施を進める必要があります。</p>
------------------------	--

## 重点施策4「生活困窮者への支援」についての課題

現行計画の方向性	<p>市民意識調査で悩みや不安、ストレスに関する内容として、「生活困窮」と回答した人は6.4%でした。また「1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答した人の要因では19.7%の人が経済問題（倒産・事業不振・負債・失業）と回答しています。国の統計でも、「経済・生活問題」が自殺原因の第3位です。これらのことから、生活困窮は調布市における自殺対策の重要課題のひとつです。</p> <p>生活困窮の背景には、失業、多重債務、詐欺被害、ひとり親家庭、虐待、障害、精神疾患、依存症等の多様かつ広範な問題を複合的に抱えているため、経済的貧困に加えて関係性の貧困がある場合には、社会的に排除されやすい傾向があります。様々な背景を抱える生活困窮者は、自殺のリスクが高い人たちであることから、生活困窮の状態にある人や生活困窮に至る可能性のある人が自殺に至らないように、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ることが重要になってきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○生活困窮者自立支援事業の推進</li> <li>○相談窓口・支援体制の充実，周知</li> <li>○多重債務問題に関する相談・支援の充実</li> <li>○関係機関の職員等を対象とした研修等</li> <li>○医療・保健・福祉の連携の強化（再掲）</li> </ul>
----------	--

市の現状	<p>【評価指標】</p> <p>○生活困窮自立支援事業（調布ライフサポート）新規相談受付件数は634件と増加している。</p>
------	--

地域の状況		
	調査結果項目	問番号
市民意識調査結果	最近1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じる原因として、「生活困窮」が6.9%。	問12-1
	経済的に困っている時に支援してくれる人がいるかについて、「いないと思う」と「いない」の合計が20.5%。	問19
	最近1年以内に自殺したいと思った原因として、「経済的な問題（倒産，事業不振，負債，失業等）」が13.9%。	問21-2

国の方針及び社会動向	<p>【自殺総合対策大綱】</p> <p>&lt;第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要&gt;</p> <p>7. 社会全体の自殺リスクを低下させる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■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</li> <li>■失業者等に対する相談窓口の充実等</li> <li>■生活困窮者への支援の充実</li> <li>■ひとり親家庭に対する相談窓口の充実等（再掲）</li> </ul>
------------	--

次期計画に向けた課題	<p>生活困窮は調布市における自殺対策の重要課題のひとつです。</p> <p>調布市では、生活困窮自立支援事業（調布ライフサポート）新規相談受付件数は増加傾向にあります。</p> <p>市民意識調査では、経済的に困っている時に支援してくれる人がいるかについて、「いないと思う」と「いない」の合計が2割を超えており、最近1年以内に自殺したいと思った原因として、「経済的な問題（倒産，事業不振，負債，失業等）」が1割以上となっています。</p> <p>生活困窮者は、経済的な問題以外にも、社会や家族からの孤立や心身の不調など複合的な課題を抱えていることが多く、ストレスによる精神的な不調に陥りやすい状態にあるなど、自殺のリスクが高くなると考えられており、生活困窮の状態や生活困窮に陥る可能性がある人へ包括的な支援を行うとともに、自殺対策に係る関係機関等とも緊密に連携し相談や制度支援を実施していくことが必要です。</p>
------------	--