

# 西和賀町自殺対策計画(概要版)

町では、西和賀町健康増進計画「まめまめ 21」に基づき、こころの健康づくりを含めた町民の健康づくりを進めてきました。その中、平成 28 年 10 月に自殺対策基本法が改正され、全ての市町村が「自殺対策計画」を策定することとされました。

町民誰もがこころもからだも健康で、住み慣れた地域で心豊かに暮らすことができるよう、町では「西和賀町自殺対策計画」を策定します。

## ○計画の基本理念

いきいきと健幸に暮らすまち

～ 誰もが心豊かに暮らせるまちを目指して ～



## ○計画の期間・目標

平成 21～29 年	平成 30 年	平成 31 年	2020 年	2021 年	2022 年	2023 年
自殺死亡率 9 年間平均 31.9		本計画				
策定 作業		誰も自殺に追い込まれることのない西和賀町を目指す				

## ○町の現状（平成 21～29 年の累計値から）

- 1 年間自殺者数は平均 2 人、自殺死亡率は岩手県よりもやや高い  
※自殺死亡率（10 万対） 【9 年間平均】 町 31.9 県 27.9
- 2 自殺者の 7 割は男性
- 3 自殺者の 8 割は 60 代以上の高齢者
- 4 自殺者の全員に同居人がいる

平成 31 年 3 月

西和賀町

## ○基本目標<地域で自殺対策を推進するにあたり、基盤的な取組です。>

### 1 こころとからだを大切にする人を増やす

町民が自分のこころの不調に気づき、身近な人に声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家に  
つなぎ見守っていくことができるよう、自殺に対する認識やこころの健康に関する知識等の普及  
啓発を図ります。

また、誰もがこころの不調に陥らず、生きがいを持って生きていくことができるよう、普段か  
ら心身の健康に気をつけられるよう、町民の健康づくりや生きがいづくりを促進します。



### 2 いち早く異変に気づき、早期対応につなげる

様々な理由で「生きづらさ」を抱えた人が社会から孤立せず支援につなげるため、相談窓口が  
相談しやすいものになるよう体制の充実を図り、町民の状況に応じたきめ細やかな支援を行うと  
ともに、関連する支援内容や相談窓口の周知を図ります。



### 3 生活の不安や負担を軽減し、自立を促進する

自殺はうつ病等の精神疾患だけに限らず、その背後に家庭の問題、失業、多重債務等様々な社  
会的要因が見られます。そのため、町民の生活背景に応じた継続的な支援・対応を行います。



### 4 庁内及び関係機関との連携を強化する

自殺対策が最大限にその効果を発揮するためには、関係機関等が連携・協働して総合的に  
推進することが必要です。そのため、関係機関とのネットワークの場などで情報を共有し相  
互の連携強化を図ります。

## ○重点施策＜現状を踏まえ、重点的に推進する取組です。＞

### 1 高齢者への支援

- 健康状態や生活環境の異変に気づき、治療や支援につながるよう、相談・訪問業務の充実を図ります。
- 高齢者の閉じこもりやうつ状態になることを防止するために、介護予防や健康づくりを推進します。
- 高齢者が孤立せず、生きがいを持って生活できるよう、相談体制や地域での見守りやつながりを推進するとともに、地域活動やボランティア活動を支援します。



### 2 生活困窮者への支援

- 庁内の各業務の中で、失業者や生活困窮者などの困難を抱えた人を発見した場合、相談または適切な支援につなげます。
- 社会福祉協議会と連携し、生活困窮に関する相談・訪問支援や生活困窮者の自立に向けた支援、居場所づくりを支援します。



### 3 子ども・若者への支援

- 子どもの頃から生きるために必要な能力を身に付け、子どもたちが心身ともに健康に成長できるよう、支援していきます。
- 各学校におけるいじめ等の問題行動に対して引き続き対応していくとともに、問題行動の未然防止や早期発見・早期解消に努めます。
- 子育て世代に対して、妊娠・出産・育児期における不安や悩みを解消できるよう、相談・訪問業務を充実するとともに、保護者同士のつながりづくりを支援します。



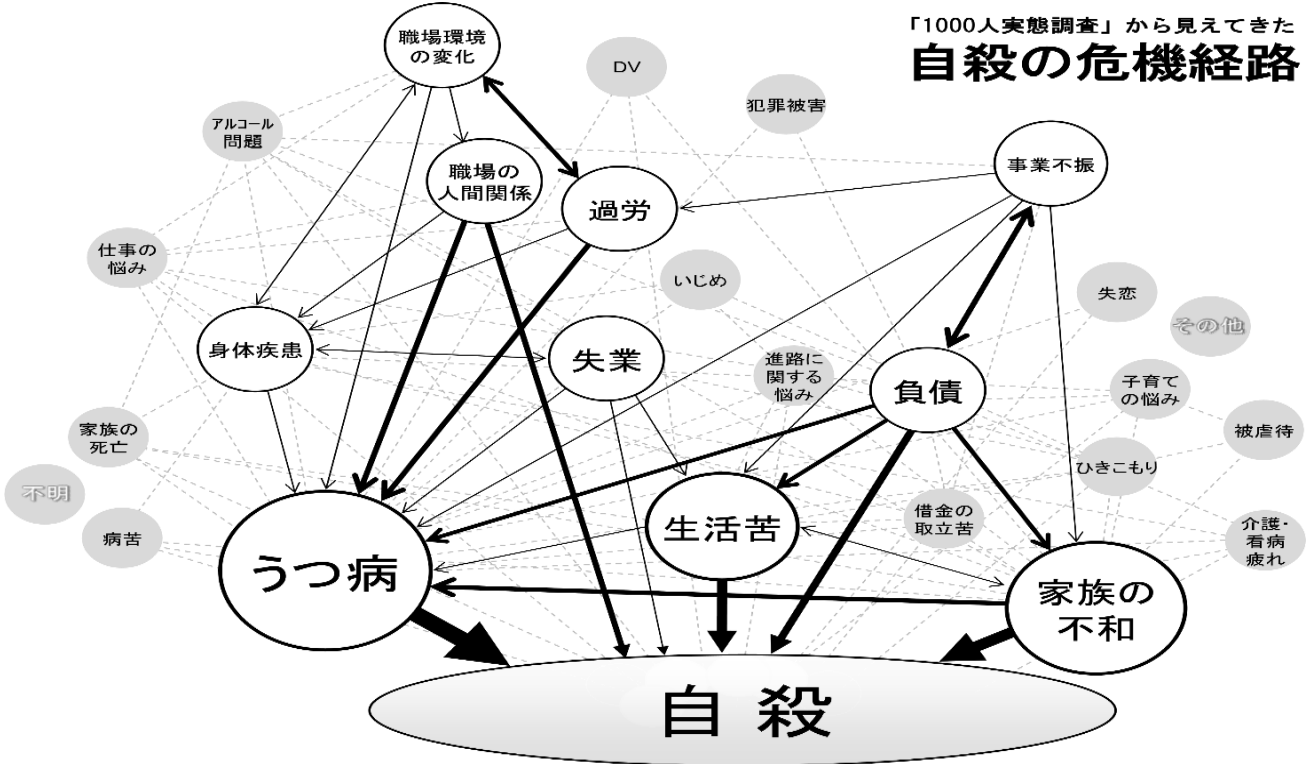
### 4 無職者・失業者への支援

- 心理的、社会的ストレスに対応するためのこころとからだの健康づくりを進めます。
- ストレスによるうつ病の発症を未然に防ぐことができるよう、うつ病の早期発見、早期治療に努めます。



## ○「自殺の危機経路（自殺に至るプロセス）」

「1000人実態調査」から見てきた  
**自殺の危機経路**



資料：NPO法人ライフリンク「自殺実態 1000人調査」

図中の○印の大きさはその要因による自殺の発生頻度を表しており、矢印の太さは、要因と要因の連鎖の因果関係の強さを表しています。

自殺の直接的な要因は、「うつ病」が最も大きくなっていますが、「うつ病」になるまでには複数の要因が存在し、連鎖しています。自殺で亡くなった人は「平均4つの要因」を抱えていたことが分かっています。

自殺対策の推進においては、こうした実態を踏まえて、個々の要因への働きかけだけでなく、要因の連鎖を断つために関係機関の連携が必要となってきます。

## ○ゲートキーパー養成の推進

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人のことをゲートキーパーといいます。専門性の有無に関わらず、それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことが「こころの健康づくり」につながるため、町ではこのゲートキーパー養成を推進していきます。

役割	
①気づき	家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
②傾聴	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
③つなぎ	早めに専門科に相談するよう促す
④見守り	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る