

# 生きる支援・ つながる街 よこすか

～横須賀市自殺対策計画～

平成31年度(2019年度)～平成35年度(2023年度)

概要版



## 計画策定の趣旨

我が国の自殺者数は、平成10年(1998年)に急増し、年間3万人を超える状況が続いていました。平成18年(2006年)に「自殺対策基本法」が施行され、自殺対策を推進した結果、減少傾向に転じましたが、いまだに2万人以上の方が自ら尊い命を落とされています。

本市では、「自殺対策基本法」が制定された年に「横須賀市自殺対策連絡(協議)会」を設置し、地域の関係機関、団体と連携して自殺対策に取り組んできました。

平成28年(2016年)に「改正自殺対策基本法」が施行され、全ての都道府県、市町村が自殺対策計画を策定することになり、本市においても、市域における自殺対策を一層推進するため、「横須賀市自殺対策計画」を策定しました。

## 計画の位置付け

「自殺対策基本法」、「自殺総合対策大綱」および「かながわ自殺対策計画」を踏まえて、本計画を策定しました。また、「横須賀再興プラン」などの本市総合計画や本市関連計画との整合を図りながら取組を推進していきます。

## 計画の期間・目標値

【計画期間】平成31年度(2019年度)から平成35年度(2023年度)までの5年間

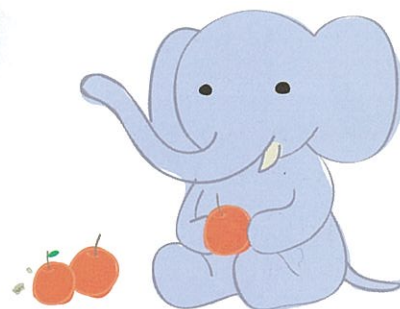
【目標値】平成34年(2022年)に自殺死亡率14.9以下を目指します。

※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

## 推進体制・進捗管理

市役所の組織としては、市長をトップとした、庁内の全部局で構成される「自殺対策推進本部」および関係課長を構成員とした「自殺対策推進課長会議」、また、地域の関係機関、団体や公募市民からなる「横須賀市自殺対策推進協議会」において、本計画の各事業の推進状況を把握し、連携して自殺対策を推進していきます。

「誰も一人にさせないまち」を  
目指して作ったよ。  
自殺対策計画は裏表紙のQRコードから  
見られるようになっているぞう!!



# 横須賀市の自殺の現状

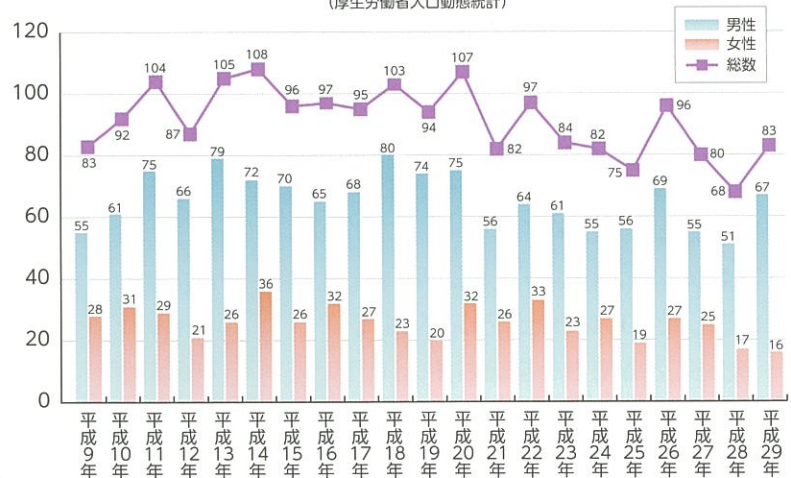
## 自殺者の現状

(平成21年～平成29年累計値より)

- ・男性が7割、女性が3割を占める。
- ・「60代男性」「40代男性」「50代男性」の順に多い。
- ・職業別では無職者に次いで、被雇用者が多い。
- ・原因・動機別では「健康問題」「家庭問題」「経済生活問題」の順に多い。
- ・「同居人あり」が多い。
- ・女性は「未遂歴あり」が男性に比べ多い。

自殺者数の推移 (平成9年～平成29年)

(厚生労働省人口動態統計)

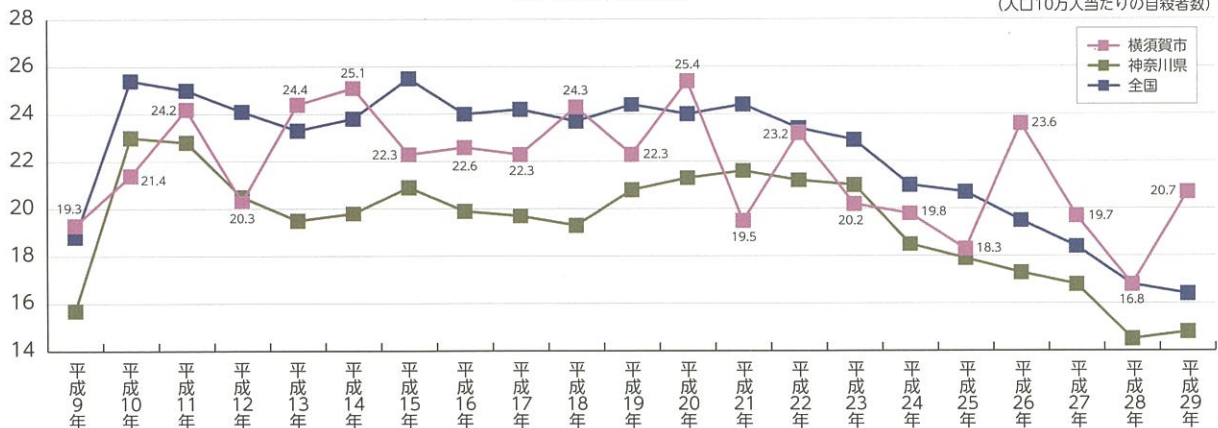


本市の自殺者数は、平成20年の107人を最後に100人を下回っています。

自殺死亡率の推移 (平成9年～平成29年)

(厚生労働省人口動態統計)

(人口10万人当たりの自殺者数)



本市の自殺死亡率は平成20年が最も高く25.4で、多くの年で神奈川県を上回っています。

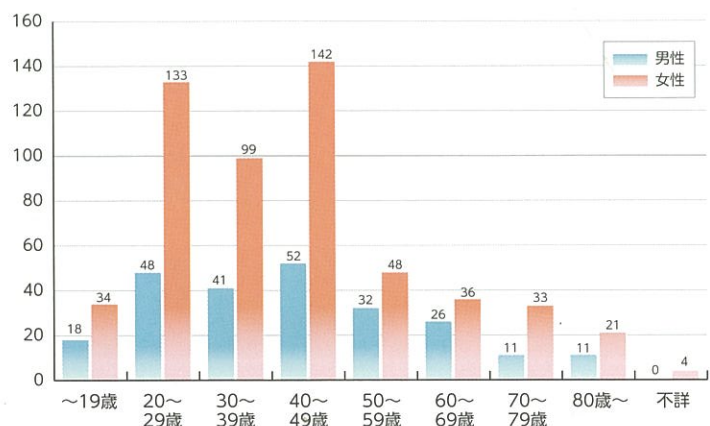
## 自殺未遂者の現状

本市では、横須賀共済病院、市立うわまち病院と連携して、自殺未遂者に対する支援・自殺未遂者統計を行っております。

- ・女性が7割を占める。
- ・20代～40代が多い。
- ・職業別では「その他無職」が多い。
- ・「同居人あり」が7割を占める。
- ・「自殺未遂歴あり」の割合が高い。
- ・原因・動機別では「健康問題」「家庭問題」の順に多い。

自殺未遂者数推移 (平成23年～平成29年累計値)

(横須賀市健康部)



# 横須賀市こころの健康に関する市民意識調査の結果

調査対象：18歳以上の市民から1,500人(男女750人ずつ)を無作為抽出

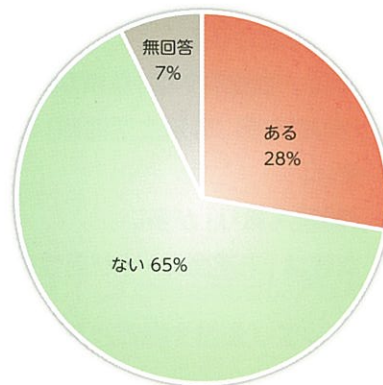
調査方法：郵送による調査

調査時期：平成30年2月26日～3月16日

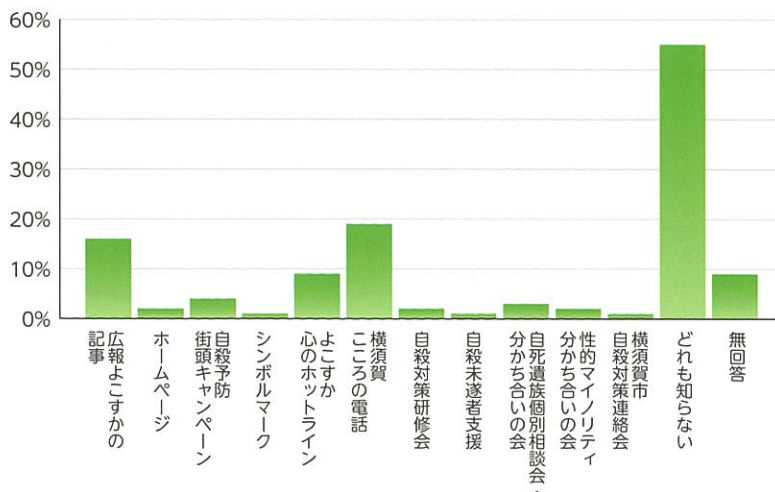
回収数：576件(回収率38.4%)

- ・約3人に2人が、日頃から悩みやストレスを感じている。
- ・辛い時に、「話を聞いてもらったり相談に乗ってほしい」人は半数以上いる。
- ・高齢男性は、悩みやストレスを感じた時に助けを求めたり、相談したりしないと思う人が多い。
- ・「防ぐことができる自殺も多い」と考える人が7割以上いる。
- ・本市の自殺対策は半数以上の人に知られていない。
- ・約4人に1人の人が身近な人を自殺で亡くしている。
- ・約8人に1人が本気で自殺を考えたことがある。
- ・自殺を思いとどまった理由として「大切な人のことが浮かんだ」が多い。

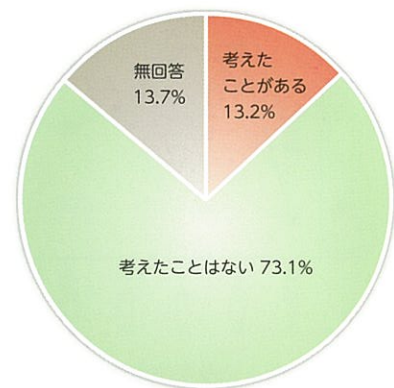
あなたは身近な人を自殺(自死)で亡くしたことがありますか



自殺対策で知っているものはありますか【複数回答】



これまでに本気で自殺したいと考えたことはありますか

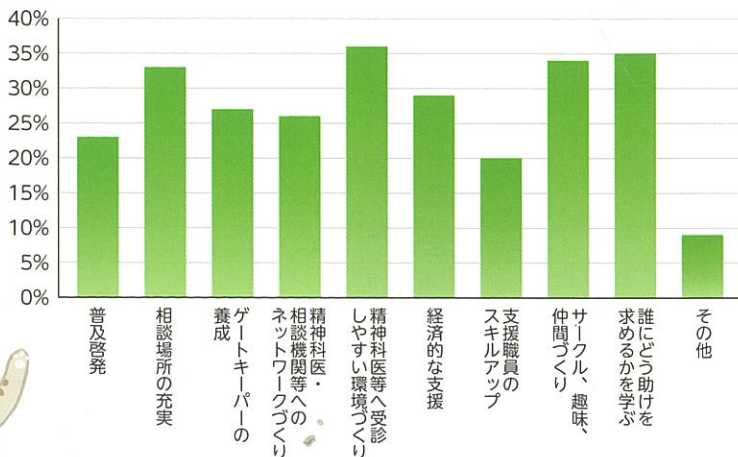


自殺対策はなかなか知られていないんだね

自殺の減少にはつながりが大切だと考えている人が多いんだね



自殺を減少させるために重要と思われることは何だと思いますか【複数回答】



# 横須賀市の 取組

誰も一人に  
させないまち

みんなが  
つながって  
生きることを  
支援するんだね

基本  
施策

SOSの  
出し方に  
関する教育

基本  
施策

自殺対策を  
支える  
人材の育成

基本  
施策

地域における  
ネットワークの  
強化

重点  
施策

高齢者の  
自殺対策の推進

重点  
施策

子ども・若者向け  
自殺対策の推進

基本  
施策

市民への  
啓発と周知

重点  
施策

周産期の  
メンタルヘルス支援

重点  
施策

勤務問題に関わる  
自殺対策の推進

重点  
施策

生活困窮者  
自立支援事業等と  
自殺対策との  
連動性の向上

基本  
施策

生きることの  
促進要因への  
支援

重点  
施策

自殺未遂者への  
支援

市役所・地域における生きる支援関連施策

# 横須賀市の 特徴的な 取組

## みなさんからの声

- ・人に話すのっていいですね
- ・話して心が軽くなった
- ・相談できてよかった



## 自殺未遂者支援

悩んでいる方が1人で抱えないように  
つながりをつくります。



自殺未遂により救急搬送されて  
保健所の支援に同意をした方が対象です。

病院と連携し、  
初回はできるだけ病院にて  
困っていること等について  
お話を伺います。



その後、訪問・電話・面接等さまざまな方法で支援を行います。  
(支援期間は原則6ヵ月となります)



## 遺された方への支援

自殺で亡くなった方の周囲では  
少なくとも5人の方が  
深刻な影響を受けていると  
言われています。

- ・自死遺族個別相談
- ・自死遺族分かち合いの会
- ・自死遺族研修会の実施

## アウトリーチ(訪問)による 包括的な相談

自殺は様々な要因が  
複雑に絡み合っていることが  
多いと言われています。

- ・司法書士などの複数の  
専門家による訪問支援

## 性的マイノリティ支援

誰にも相談できず  
悩んでいる人がいます。

- ・啓発リーフレットの作成・配布
- ・市民・職員等を対象とした研修会
- ・10代・20代で性に違和感がある方の語らいの場

# ゲートキーパーの役割とは

今回はゲートキーパーについて学んでいこう！  
そもそも「ゲートキーパー」って  
なんだろう？

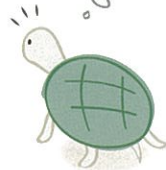


## 1. 気づき

周りで悩んでいる人の変化に気づく



あれ？  
うさぎさん、  
どうしたんだろう？



## 2. 声かけ

「どうしたの？」と声をかける



どうしたの？  
何かあった？



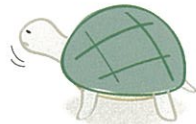
## 3. 傾聴

じっくりと耳を傾ける

実は×○△…で…  
そしたら☆◎…で…  
だから…



そうだったんだね。  
辛かったね。



ここで！

### 「聴く」ための5つのポイント

- ① 話しやすい雰囲気をつくる
- ② 先入観を持たずに聴く
- ③ 質問をできるだけ控える
- ④ 相手の発言をじっくり待つ
- ⑤ 勝手な解釈や評価、批評はやめる

## 4. つなぎ

相談窓口等の  
支援先につなぐ

話を聞いてもらって  
すっきりした。  
ありがとう。

相談窓口も  
あるみたい  
だよ。



難しいことはしなくて  
いいんだね。  
あなたのひとこと、  
話を聴くことが  
大切な人を守ることになるよ。



## 5. 見守り

必要があれば相談に乗ることを伝え、見守る



はい  
ありがとう

何かあったら  
いつでも  
話してねー！  
またね

ひとりで悩まないで  
誰かに話してみませんか

### 横須賀こころの電話

年中無休

平日／17:00～24:00

土・日・祝日／9:00～24:00

※毎月第2水／17:00～翌朝6:00

電話：046-830-5407

### 横須賀市健康部保健所健康づくり課

月～金／8:30～17:00

(祝日及び年末年始を除く)

電話：046-822-4336

9/10～9/16は自殺予防週間、  
3月は自殺対策強化月間です。

■ 発行 —————  
横須賀市

■ 編集 —————  
健康部保健所健康づくり課  
〒238-0046 横須賀市西逸見町1-38-11  
ウェルシティ市民プラザ3階  
電話：046-822-4336 FAX：046-822-4874



「自殺対策計画」、「自殺対策計画(概要版)」、  
「自殺統計」、「横須賀市こころの健康に関する  
市民意識調査」はホームページに掲載しています。

和暦は平成で表記しています。  
元号が変わった後は新元号に置き換えて下さい。

この冊子は5,000部作成し、1冊あたりの印刷経費は44円です。



横須賀市自殺対策のシンボルマークは「カタバミ」という植物を  
モデルにしています。

「輝く心・心の輝き」という花言葉から、「孤立させない・寄り添う」を  
イメージとしてシンボルマークにしました。