



あなたは、ひとりじゃない。

●問い合わせ先 健康推進課 ☎(920)8611

自殺防止を考える

9月10日は「世界自殺予防デー」です。WHO（世界保健機関）などが平成15年に開催した世界自殺防止会議において、自殺防止のための行動を促進することを目的として、会議の初日である9月10日を世界自殺予防デーとして制定しました。また日本では、世界自殺予防デーの9月10日から16日までの1週間を「自殺予防週間」としています。

大切な人のためにできること

WHOは、世界では年間約80万人が自殺で亡くなっていると発表しています。約40秒に1人が亡くなっているということです。

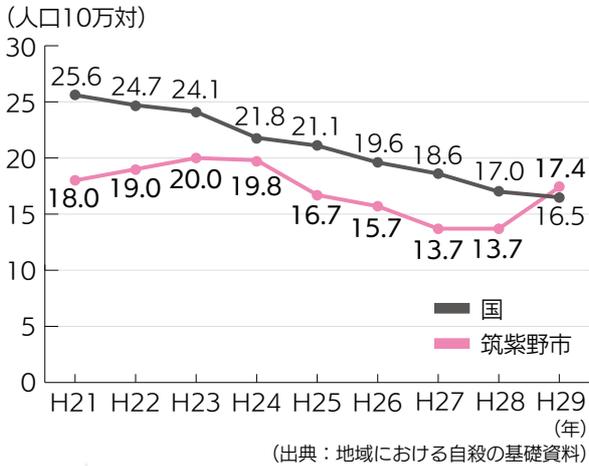
これは、遠い国で起こっていることではありません。日本における自殺者数は平成10年以降、14年連続で年間3万人を超えていました。平成24年に3万人を下回り減少傾向ですが、いまだに2万人以上の人が自殺により亡くなるという非常事態が続いています。もちろん、それは筑紫野市も例外ではありません。

もし、あなたの家族や友人、同僚など、大切な人が思い悩んでいるとしたら…。私たちにできること、考えてみませんか。

データで見る筑紫野市と「自殺」

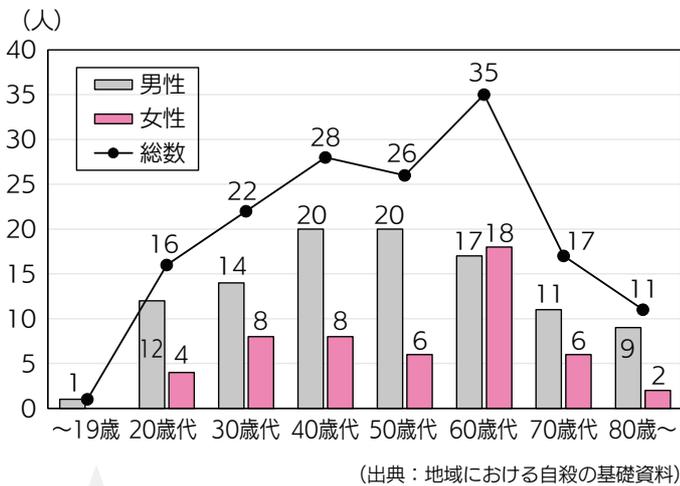
自殺は決して他人事ではありません。現状を知ることが、悩んでいる誰かを救うためのヒントになるかもしれません。

●自殺死亡率の推移



自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は、平成23年をピークに減少傾向にありましたが、平成29年は17.4となり、国や県より高くなっています。

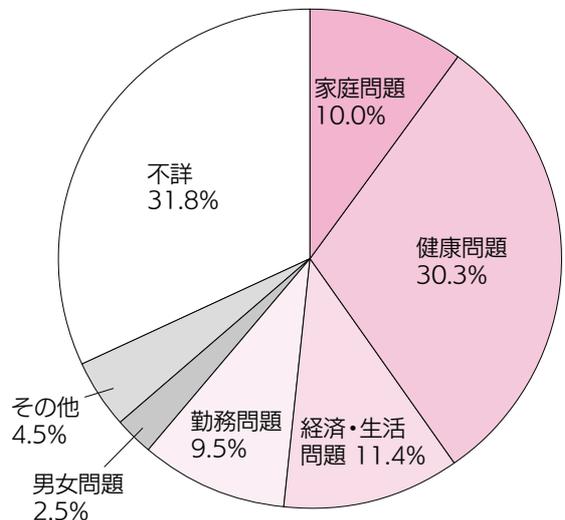
●性・年代別自殺者数(平成21~29年集計)



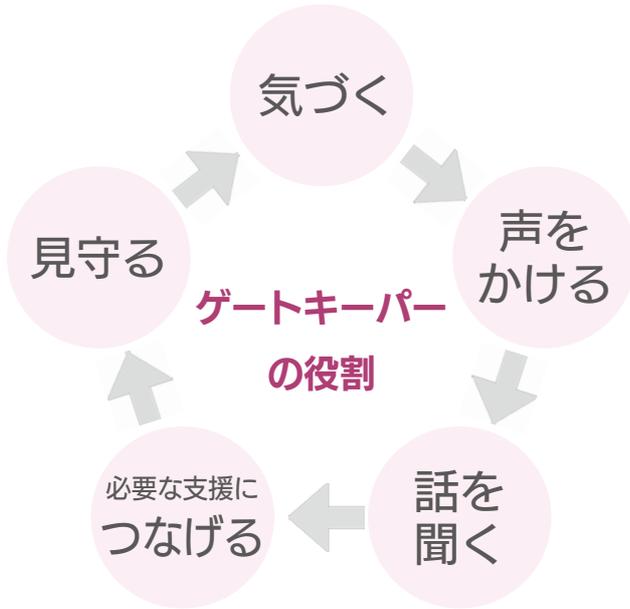
年代別では60歳代が一番多く、女性では60歳代、男性では40~50歳代が一番多くなっています。

自殺の原因は「健康問題」が最も多く、続いて「経済・生活問題」「家庭問題」が多くなっています。しかしながら、自殺の原因はさまざま、多くの場合、原因は一つではなく、複数の問題が複合的に連鎖して起こっていると言われています。

●原因・動機別自殺者の割合(平成21~29年集計)



あなたもなれるゲートキーパー



「ゲートキーパー」とは、直訳すると「門番」を意味します。自殺しようとしている人のサインに気づき支援機関などにつなげる人のことと言わば「命の門番」です。周りの人が気にかけてくれていたことがその人の支えになります。

資格は必要なく、行動をした瞬間からあなたもゲートキーパーです。どのようなことに注意したらいいの

か、どのように声をかけたらいいのかなど、ゲートキーパーの行動を学ぶことで、悩んでいる人を支えることができます。

ゲートキーパーの具体的な行動や心構えなどを知ることができます。手帳やテキスト、映像が厚生労働省のホームページに掲載されています。一人ひとりが意識をすることで救える命が、きっとあります。



ゲートキーパーの心がけ

- 自ら相手と関わるための心の準備をしましょう。
- 温かみのある対応をしましょう。
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう。
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう。
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 分かりやすく、かつゆっくりと。
- 一緒に考えることが支援です。
- 準備やスキルアップも大切です。
- つなぎ先(相談窓口など)を知っておきましょう。
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。

厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」より抜粋

● 厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/>

※トップページから「政策について」→分野別の政策一覧→福祉・介護→生活保護・福祉一般→自殺対策→ゲートキーパー



それぞれができることから行動を

ゲートキーパーに対して「命の力を握る」という認識が先行すると、気が重くなってしまう人もいられるかもしれません。

しかし、その役割はとてもシンプルです。悩んでいる人がいたら、気づき、声をかけ、話を聞いて、必要があれば、専門の支援につなげ、温かく見守ることです。難しい知識も技術も、必要ありません。それぞれの立場でできることから行動を起こしてみませんか。

市では、広報紙や講座などを通して啓発しており、今年度は民生委員・児童委員を対象に研修を行います。今後もゲートキーパーの理解を広げるための研修などを行っていきます。



健康推進課 健康推進担当
課長補佐兼係長 山田 真理子

筑紫野市自殺対策計画を 策定しました

市では、保健、医療、運動、食生活などの関係者や学識経験者、職域関係団体などで構成する「筑紫野市健康づくり推進協議会」で協議を重ね、「筑紫野市自殺対策計画」を策定しました。この計画は、平成28年3月に改正された自殺対策基本法に基づき、さまざまな分野が連携し、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するものです。

● 計画期間 令和元年度～令和5年度（5年間）

● 具体的な対策

- ① 自殺の問題に関する理解の促進
 - ▽自殺問題や心の健康づくりへの理解の促進（自殺予防週間、自殺対策強化月間における啓発、相談窓口一覧の配布など）
 - ▽児童・生徒のSOSの出し方に関する教育（命・心の教育、SOSの出し方に関する教育など）

- ▽自殺対策関係団体との連携（社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会などの自殺対策関係機関との連携など）

- ② 自殺予防のための環境の充実
 - ▽自殺対策にかかる人材育成（職員研修、ゲートキーパー研修など）

- ▽学校、地域における環境整備（コミュニティ・スクールの推進、居場所づくり、声かけ見守り活動など）

- ③ 自殺の要因軽減のための支援体制などの整備

- ▽関係機関とのネットワークの構築（関係機関との情報共有、ネットワークの強化など）

- ▽さまざまな支援制度などの充実・連携（健康相談、乳幼児家庭全戸訪問、女性センター相談、生活困窮者の自立支援、高齢者の見守り協定など）

● 計画の主な指標

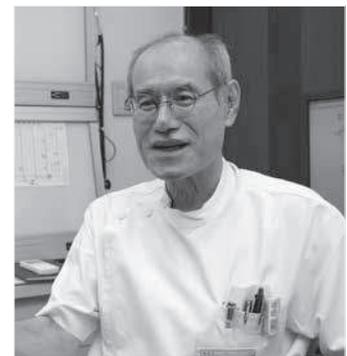
成果指標	現状値(平成29年)	目標値(令和5年)
睡眠・休養が取れている市民の割合	82.7%	85.0%以上
自殺死亡率(人口10万人対)	17.4	12.1以下

睡眠や休養の十分な確保による心の健康保持を目標としています。また、自殺死亡率は、国の指針「自殺総合対策大綱」で令和8年までに平成27年比で30%以上減少させることを目標に掲げていることから、令和5年時点での市の目標を算出しました。

- ▽自殺未遂者および自死家族などに対する支援（関係機関との情報共有、相談支援、情報提供など）

計画を掲げた対策を軸に、みんなで生きることが出来るための取り組みを包括的に推進します。誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して。

市民の一人ひとりが自殺対策の主役



筑紫野市健康づくり推進協議会会長 横溝 清司さん(よこみぞ医院院長)

自殺は、その多くが精神的に追い込まれた末の死ですが、背景には、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独などのさまざまな社会的要因があります。市や県をはじめとして、さまざまな支援の窓口があります。悩みなどがある人は気兼ねなく相談してください。また、悩んでいる人が近くにいるら、まず声をかけてみましょう。

自殺対策の本質は生きることの支援です。市民の一人ひとりが自殺対策の主役となり、誰もが自殺に追い込まれることのない、お互いが命を大切に合える社会の実現を目指します。

悩んでいる人を支援します 各種相談窓口

もしあなたが悩んでいるなら、抱え込まずに小さなことでも気軽に相談してください。また、あなたの周りに悩んでいる人がいれば、まずは声をかけ、専門の相談窓口につなげましょう。

悩みについて、一緒に考え、あなたや、あなたの大切な人を支えます。

こころの 悩み



相談先名称	電話番号	受付時間	相談内容など
福岡いのちの電話	(741)4343	24時間、365日対応	自殺について悩んでいる人の心の相談
ふくおか自殺予防ホットライン	(592)0783		
心の健康相談電話(福岡県)	(582)7400	月～金曜、 9時～12時、13時～16時	悩みを聞いて欲しい人の相談
県精神保健福祉センター	(582)7500	月～金曜、8時30分～17時15分	心の相談、病気に関すること
県筑紫保健福祉環境事務所 (精神保健係)	(513)5585	月～金曜、8時30分～17時15分	
精神保健福祉相談(精神科医)		水曜、13時～15時(要予約)	
健康相談(市健康推進課)	(920)8611	月～金曜、8時30分～17時	

高齢者の 介護・福祉 など



筑紫野市地域包括支援センター アシスト桜台	(923)8803	月～金曜、8時15分～16時45分 土曜、8時15分～12時	高齢者の介護や福祉、 医療などの相談 ※受付時間、曜日は変更する場合があります。
筑紫野市地域包括支援センター 天拝の園	(918)5788	月～土曜、9時～18時	
筑紫野市地域包括支援センター ちくしの荘	(926)2871	月～土曜、 8時30分～17時30分	
筑紫野市地域包括支援センター むさし	(925)2775	月～金曜、8時30分～17時30分 土曜、8時30分～12時30分	

生活に 関すること



消費生活相談	(923)1741	月～金曜、9時～11時45分、 13時～16時30分	消費生活に関すること
無料法律相談	市総務課	まずは電話申し込み	弁護士による相談
高齢者無料法律相談	市高齢者 支援課	第2・4木曜、13時30分～15 時30分(要予約)	司法書士による相談
暮らしの困りごと相談	市保護課	月～金曜、8時30分～17時	生活困窮者に対する 相談

子ども、 子育て、 学校問題 など



家庭児童相談室	(921)1308	月～金曜、9時～16時	養育や家庭の相談
こども療育相談室	(923)1199	月～金曜、 8時30分～17時	子どもの心身の発達 や行動面に関する相談
子育て支援センター	(922)7287		子育ての相談
ヤングテレフォンちくしの	(923)7773	月～土曜、10時～18時	青少年の相談

夫婦、家庭、 職場問題 など



女性相談室総合相談	(918)1311	月～金曜、9時～16時30分	家庭、夫婦、職場のこと など
女性相談室法律相談		第2・4火曜、13時～16時(要予約)	女性弁護士による相談
ちくし女性ホットライン	(513)7335	月・水～金曜、12時～19時、 土曜、10時～17時	パートナーからのDV