

見附市における 自殺予防対策事業について

見附市 健康福祉課
更科 いづみ

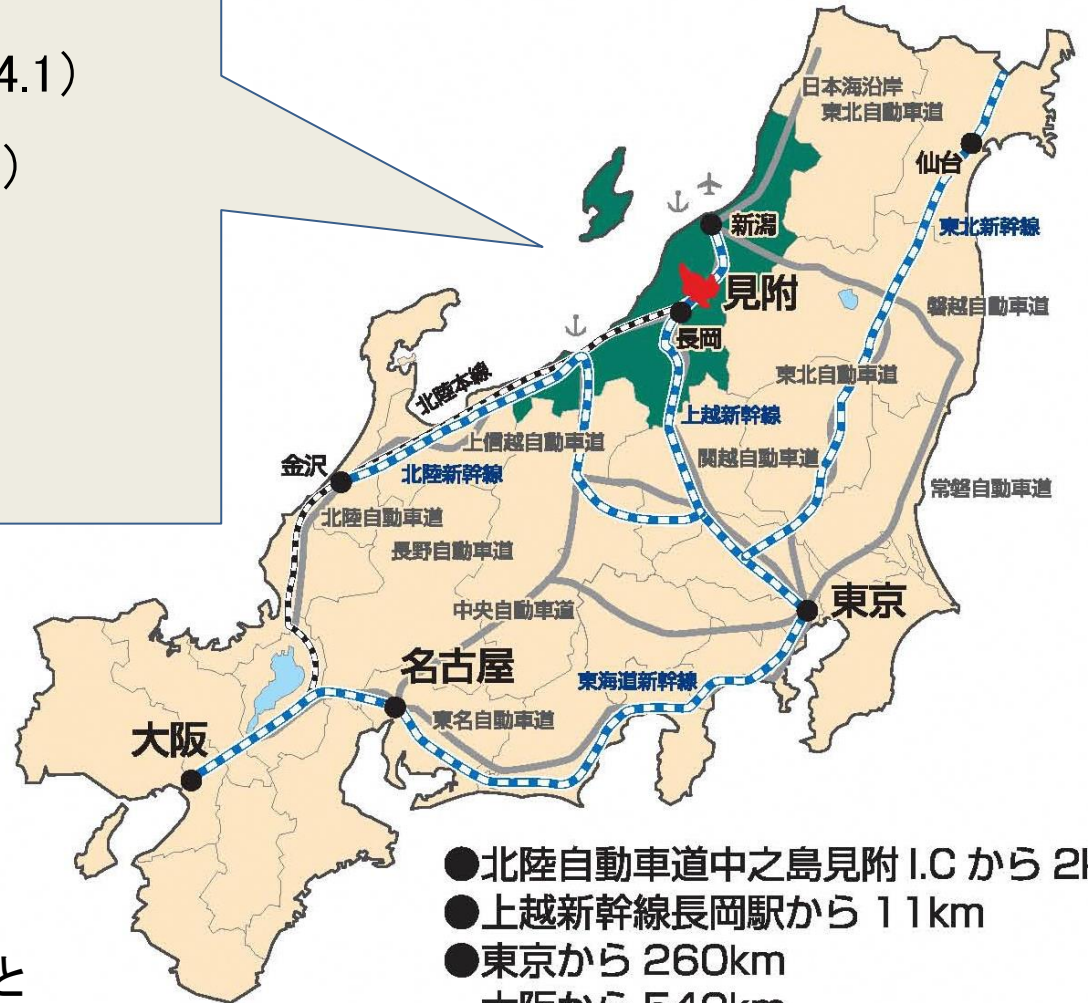
1-1. 見附市の概況

- ・人口 41,046人(H29.4.1)
- ・世帯数 14,641世帯(〃)
- ・高齢化率 30.7%(〃)
- ・面積 77.91km²
- ・位置 新潟県の中央

市章



『ケ』を三つ組み合わせ、伝統と歴史の見附を表し、全体の丸は平和を象徴し、突出は限りない本市の飛躍を示しています。



- 北陸自動車道中之島見附 I.C から 2km
- 上越新幹線長岡駅から 11km
- 東京から 260km
大阪から 540km
名古屋から 410km

1 - 2. 見附市総合計画

住みたい 行きたい 帰りたい やさしい絆のまち みつけ スマートウェルネスみつけ

第5次見附市総合計画

平成28～37年度

前期基本計画

平成28～32年度



みつけイングリッシュガーデン

《前期基本計画の重点プロジェクト》

1. 主体的な社会参加
2. 賑わいのあるまちなか
3. 地域コミュニティの確立と充実に向けて
4. 良質な住環境の形成
5. 地域包括ケアシステムの構築
6. 生きがいを持てる雇用と活躍の場の充実
7. ふるさとの魅力を磨く人材の育成
8. 人口ビジョンの達成に向けて

1-3. スマートウェルネスみつけの推進

住んでいるだけで自然と健康になれるまち

歩いて暮らせるまちへ！

従来の健康施策 ⇒ 施策全体から「健幸都市」実現へ

スマートウェルネスみつけ 推進のイメージ

健康になれる
まちづくり

地域が元気な
まちづくり

環境に優しい
まちづくり

健幸を理解し
行動する
まちづくり



◎いきいき健康づくり (狭義の健康施策)

食生活

運動
スポーツ

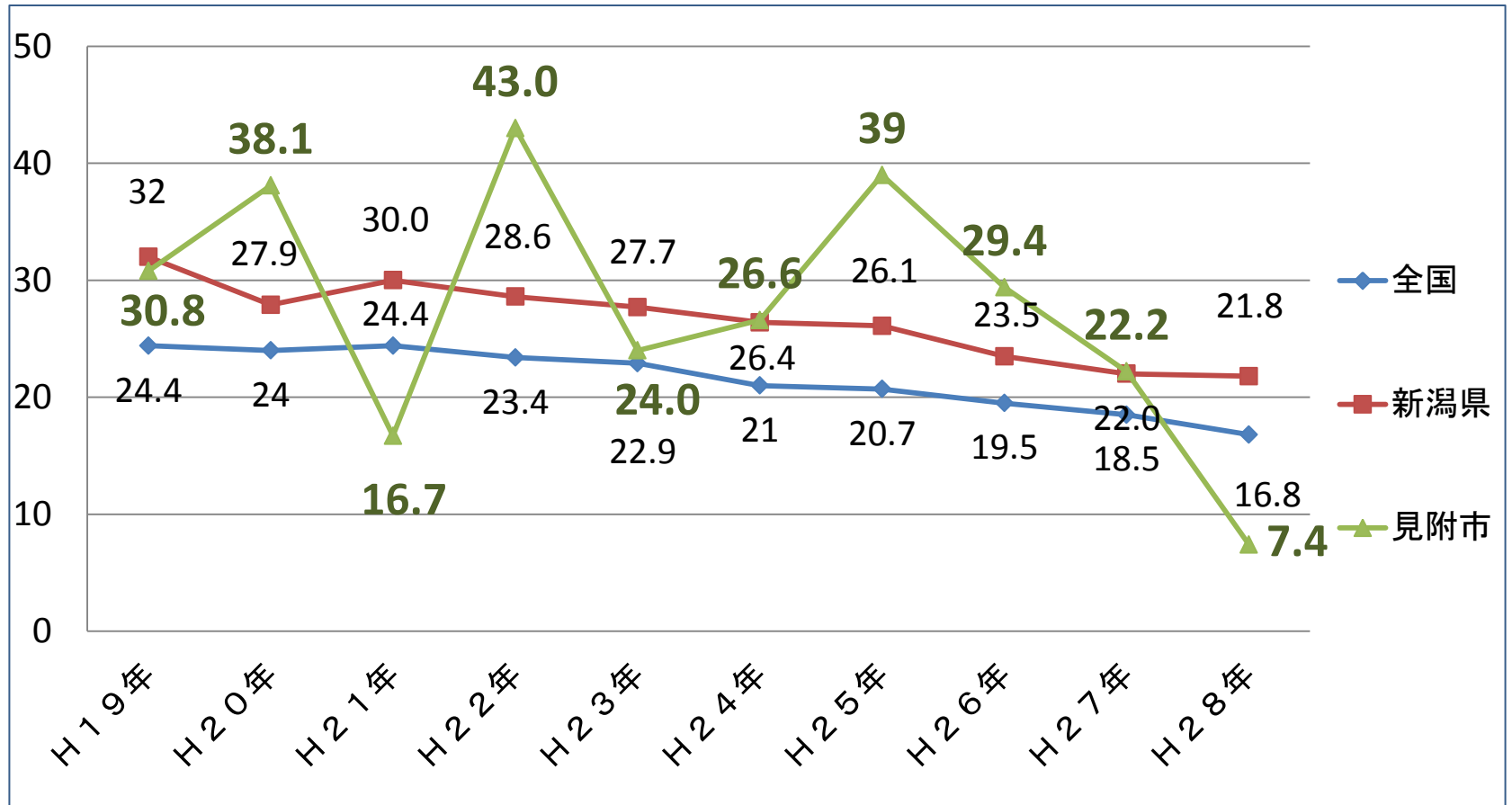
生きがい

健(検)診



2-1. 見附市の自殺の実態

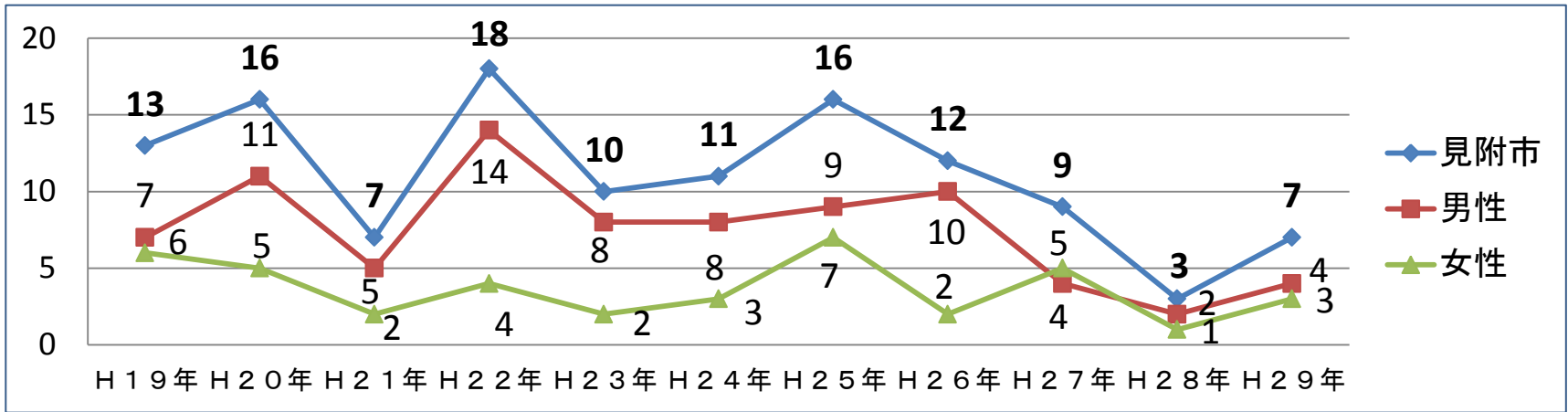
自殺死亡率の年次推移



(人口動態統計)

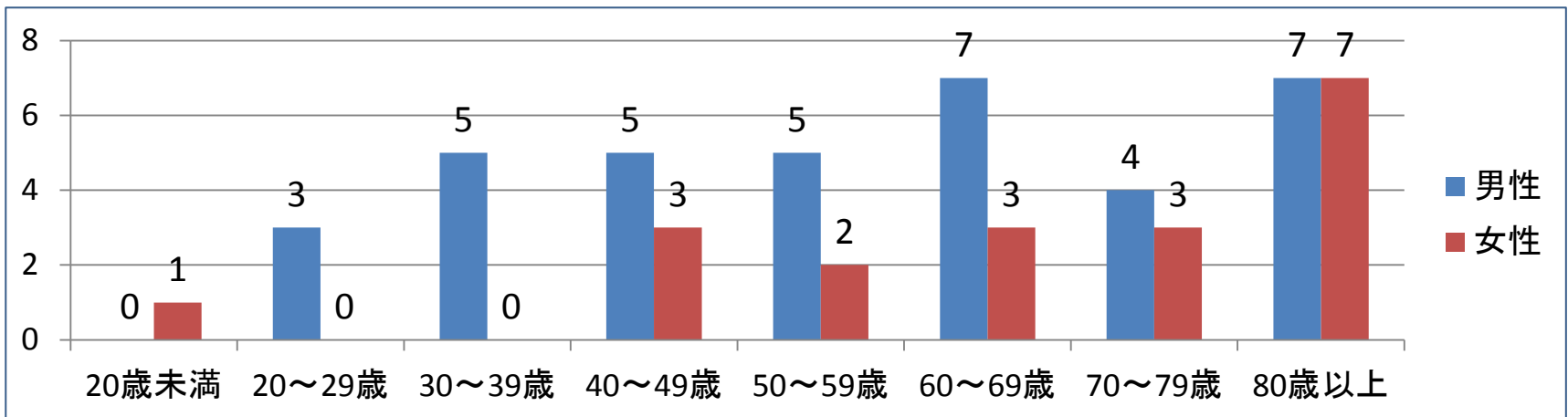
2-2. 見附市の自殺の実態

男女別自殺者数の年次推移



(H19~H28年人口動態統計、H29年市独自調査)

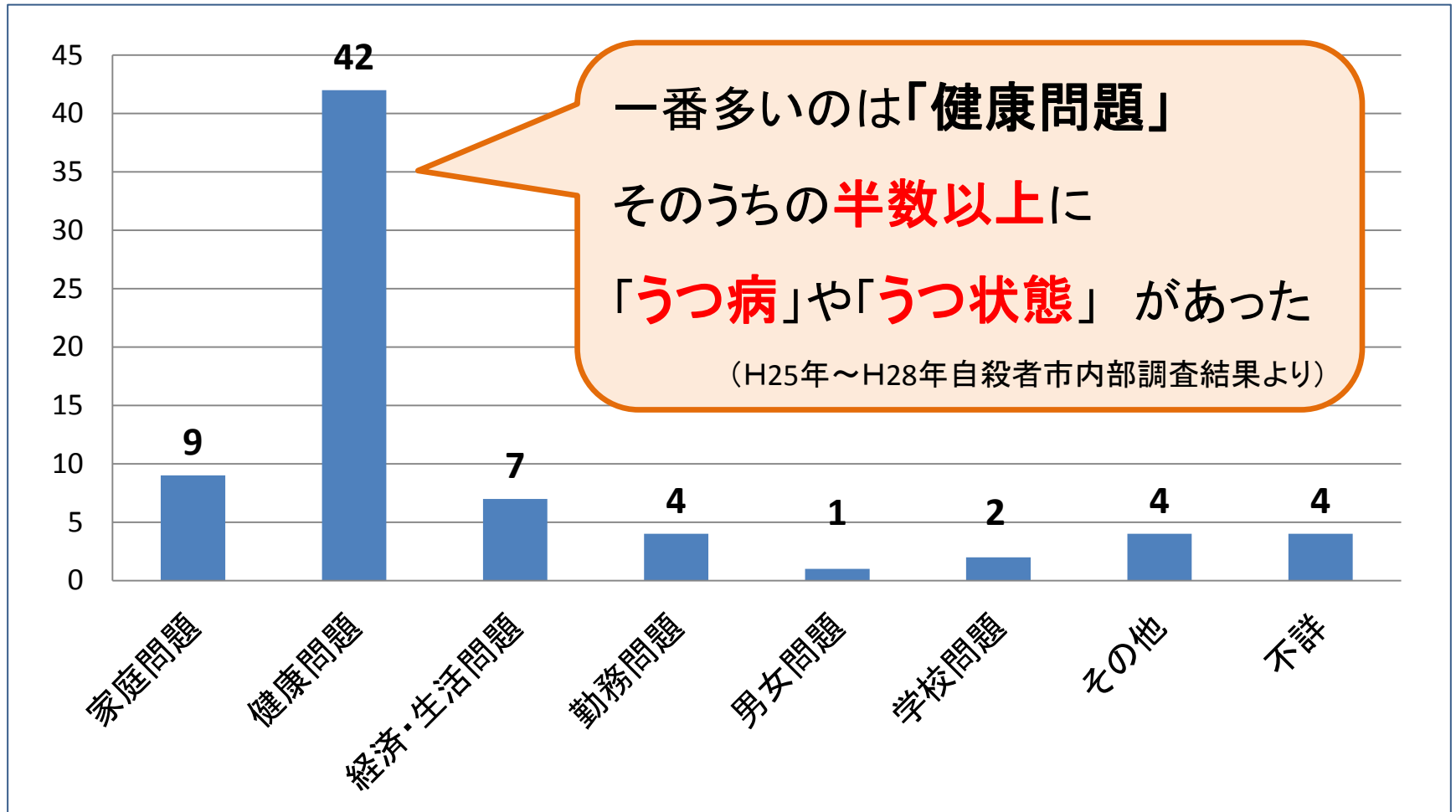
性・年齢別自殺者数



(H24年~H28年自殺統計)

2-3. 見附市の自殺の実態

原因・動機別自殺者数



(H24年～H28年自殺統計)

2-4. 見附市の自殺の実態

自損行為の分析結果とそこから見える課題、対策

自損行為の分析結果

<複数年から見える傾向(H19年~)>

- 1月の自殺者が突出して多い
- 60歳以上の自殺が多く増加傾向
- 継いで40歳代の自殺が多い
- 自殺者は縊首、未遂者は大量服薬が多い

<自損行為者の事例検討から>

- 自殺・精神疾患への偏見や知識不足
自殺・うつと言えない雰囲気、うつ等への知識不足
- 2~3つの要因が関連 ※別図参照

【要因で多いもの】

- ・精神疾患患者（うつ病、認知症等）
- ・急な身体変化（元気→要介護、痛み）
- ・夫婦、家族間の不和
- ・生活苦
- ・家族に迷惑をかけたくない

- 関係機関との連携により、未然に防げた可能性があるケースがあった(既遂3,未遂2)
環境変化時の気づき、関係者の気づき（保健師、看護師、包括等）
- その他
 - ・何度も未遂行為を繰り返す者がいる
 - ・既に精神の医療機関につながっている人が多い

課題

- A. 精神疾患への知識不足や偏見がある
- B. こころの健康に関心がうすい
- C. うつ病による自殺が多い
- D. 気づき・つなぎ・見守り体制をつくる必要がある
- E. 地域連携体制を進める必要がある
- F. 悩みを抱えていても相談できない人が多い
- G. 自損行為者は複数の問題を抱えている
- H. 自殺未遂者は再企図のリスクが高い
- I. 遺族支援につなげないケースがある
- J. 介護等家族への負担を気にして自損行為に至る
- K. 心身機能低下による役割・生きがいの喪失から自損行為に至る
- L. 若者や働き盛り世代との接点が少ない

対策

1. 普及啓発の重点的实施
~こころの健康に関心を持ち、うつ病など精神疾患への正しい知識が持てるよう様々な機会を活用して働きかけ~
2. ゲートキーパーの養成と機能の充実
~気づき、つなぎ、見守りのできる市民を増やし、悩みのある人が早期に発見され、支援につながる仕組みづくり~
3. 地域連携体制の構築
~庁内外の関係機関との連携により、悩みのある人を早期に発見し、総合的に支援する体制づくり~
4. 自殺未遂者の再企図防止と遺族支援
~関係機関と情報共有・事例検討による支援~
5. 精神科医療との連携
~精神科医療が必要な人を早期の発見し、確実に医療につなぐ~
6. 自損行為に至らないための予防支援
~相談しやすい体制と高齢者の介護予防と生きがいづくり~

3-1. 見附市の自殺予防対策事業

平成29年度 自殺予防対策事業（こころの健康づくり事業）計画

	対策	実施事業	ねらい	取組状況	実施計画
1	重点的啓発の実施	① 広報やホームページ掲載 相談窓口チラシ配布 心の応援カード配布 図書館連携（特設コーナー設置）	・こころの不調や自殺への偏見をなくす。 ・こころの健康に関心を持ち、うつ病に対する正しい知識を持つ。 ・相談窓口を知り、必要な時に相談できる。	継続実施	広報やホームページにこころの健康に関する情報や相談会・相談窓口を掲載。相談窓口やうつ病への気づきを促すチェックリスト等を記載したチラシやカードを講座や窓口等で配布。また強化月間等に合わせてチラシを全戸配布。強化月間に図書館でこころの健康に関する本を集めた特設コーナー設置。
		② こころの体温計	・こころの健康に関心を持つ。	継続実施	こころの体温計（パソコンや携帯でのストレスチェック）を通年稼働。
2	ゲートキーパーの養成と機能の充実	① ゲートキーパー初級養成講座 ・地域コミュニティとの協働事業 ・職域での講座 ・老人会、公民館等の講座	・こころの不調や自殺への偏見をなくす。 ・うつ病についての正しい知識や相談窓口を知り、必要な時に相談でき、うつ病を予防することができる。 ・家族や近所の人など周囲の人の心の不調に気づき、声をかけ、つなぎ、見守り（ゲートキーパーの役割）ができる。	強化して継続実施	一般市民向けに、地域コミュニティ、職域、老人会等でこころの健康講座を開催し、ゲートキーパーの役割を担う人材を養成する。（講座4回予定）
		② ゲートキーパー中級養成講座 ・民生委員 ・保健委員 ・市役所窓口職員	・地域や窓口等でこころの不調が心配な人を把握した時に、問題解決が図れる適切な相談窓口へつなぐことができる。 ・市役所窓口での接遇の向上を図る。	連携強化して継続実施	市役所窓口職員に対して対応マニュアル等を用いて研修会を開催、保健委員養成講座、民生委員に対し、つなぎ気づき見守りのできるゲートキーパーを養成する。また、研修受講者に対し、フォローアップ研修を実施する。（研修会2回、フォローアップ講座1回予定）
		③ ゲートキーパー上級養成講座 ・相談、病院、消防等市職員 ・ケアマネ、包括、高齢・障害者相談、事業所職員等	・自殺ハイリスク者に関わる機会のある専門職が、より高い気づきや支援の技術をもち、関係機関と連携しながら問題解決に向けた支援を行うことができる。	連携強化して継続実施	相談支援、病院、消防等の市職員やケアマネ、包括、高齢・障害者相談、事業所職員等専門職に対して研修会を開催。（自殺危機期初期介入スキルワークショップ1回）
		④ 自殺危機初期介入スキル研修講師養成研修	・職員が講師となり、自殺危機初期介入スキル研修会を行う。	継続実施	自殺危機初期介入スキル研修講師養成研修（ルーテル学院大学）へ参加。
3	地域連携の構築	① 庁内自殺予防対策会議 自殺対策関係機関連携会議	・悩みのある人に気づき、適切な支援につながる仕組みづくり。 ・効果的な自殺予防対策の実施	継続実施	庁内自殺予防対策会議を年2、3回開催。自殺対策関係機関連携会議を年2、3回開催（アドバイザー参加あり）。
		② 自殺対策関係機関連携会議（再掲）	・市外で相談できる場所の確保	継続実施	自殺対策関係機関連携会議の参集機関・団体と連携を強化。
4	自殺未遂者の再発防止と遺族支援	① 自損行為者の事例検討会	・自損行為者や遺族支援の検討と支援体制づくり	継続実施	庁内関係課や庁外関係機関と事例検討会を開催。情報共有について市民に向けてPRする。
		② 遺族へチラシ配布	・相談窓口がわかる。	継続実施	市民生活課窓口で相談窓口等を記載したチラシを死亡遺族へ配布。
		③ 電話・来所相談、家庭訪問	・自殺ハイリスク者を支援する。	継続実施	庁内関係課や庁外関係機関で必要な支援を行う。
5	精神科医療との連携	① 健診時こころの問診票 こころの相談会	・悩みのある人や自殺ハイリスク者を早期発見し、必要な支援や医療につなぐ。	継続実施	基本・特定・後期高齢者健診時にこころの問診票を実施し、必要な人へフォローを行う。月1回、臨床心理士によるこころの相談会を開催。
		② 精神科医療との連携	・ハイリスク者が自損行為に至らない。	継続実施	適正医療につなぐ。
6	自損行為の予防に支えを	① 健康の駅総合相談窓口 ホットラインこころ	・相談窓口の明確化と相談しやすい体制づくり	継続実施	健康の駅に総合相談窓口と相談専用電話（ホットラインこころ）を開設。
		② 庁内自殺予防対策会議（再掲）	・生活習慣病やうつ病などの疾病や介護を予防し、仕事や役割、趣味や生きがいをもちながら、安心して生活ができる。	継続実施	庁内関係課での各種事業や自殺予防につながる取り組みの実施。

4 - 1. ゲートキーパーの養成

段階的なゲートキーパーの養成

	普及啓発	ゲートキーパー初級	ゲートキーパー中級	ゲートキーパー上級 (自殺危機初期介入スキル研修)
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの不調や自殺への偏見をなくす。 ・こころの健康に関心をもち、うつ病に対する正しい知識を持つ。 ・相談窓口を知り、必要な時に相談できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの不調や自殺への偏見をなくす。 ・うつ病についての正しい知識や相談窓口を知り、必要な時に相談でき、うつ病を予防することができる。 ・家族や近所の人など周囲の人のこころの不調に気づき、声をかけ、つなぎ、見守り(ゲートキーパーの役割)ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域や窓口等でこころの不調が心配な人を把握した時に、問題解決が図れる適切な相談窓口へつなぐことができる。 ・市役所窓口での接遇の向上を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺ハイリスク者に関わる機会のある職員や専門職が、より高い気づきや支援の技術をもち、関係機関と連携しながら問題解決に向けた支援を行うことができる。
対象	市民	市民	民生委員や保健委員など地域で市民に接する機会が多い方、市役所窓口職員など	保健師、相談窓口職員、高齢者や障害者を支援する事業所職員など、直接リスクの高い人と関わることが多い業務に従事する方など
連携	<ul style="list-style-type: none"> ・消防署(救急講習) ・特定健診 ・図書館 ・教育委員会 ・職域、商工会、老人会 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域コミュニティ ・老人会 ・公民館 ・消防団 ・職域、商工会 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・民生委員児童委員 ・保健推進協議会(保健委員) ・市役所窓口職員 ・庁内自殺予防対策会議 ・自殺対策関係機関連携会議 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センター ・ケアマネジャー ・介護保険事業所・施設 ・障害者支援事業所・施設 ・社会福祉協議会 ・くらしの自立支援センター ・相談窓口、消防署、病院等市職員など

4-2. ゲートキーパー（初級）

地域ぐるみの声かけや見守り体制を構築するために・・・



地域コミュニティへ働きかけ

地域コミュニティとの協働事業で
「こころの健康づくり講座」を開催
（ゲートキーパー初級講座）

老人会へ働きかけ

高齢者の自殺が多い実態から、
老人会でも講座を開催



4-3. ゲートキーパー（中級）

地域や市役所窓口での気づきを高めるために・・・



民生委員児童委員協議会、
保健推進協議会へ
働きかけ

各団体の研修会に位置付けて
ゲートキーパー中級講座を開催



市役所職員へ働きかけ

自損行為者の事例検討の結果、
市役所窓口で接点があった方が
いたことから、職員向けに研修を
開催

4-4. ゲートキーパー（中級）

市役所窓口職員向け自殺予防対策マニュアル

見附市窓口職員向け自殺予防対策マニュアル

1st ステップ あれ??と思ったら下記の項目に当てはまるか確認しましょう。

キーワード（発言）・出来事	見た目・様子
<input type="checkbox"/> 大切な人との死別・離別 <input type="checkbox"/> 原因のわからない体調不良 <input type="checkbox"/> 治る見込みのない病気 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 大きな失敗 <input type="checkbox"/> 配偶者とのトラブル <input type="checkbox"/> 仕事上のトラブル <input type="checkbox"/> 家族とのトラブル <input type="checkbox"/> いじめ <input type="checkbox"/> 子どもが家を離れる <input type="checkbox"/> 相談できない（孤立） <input type="checkbox"/> 悩んでいてもつらい	<input type="checkbox"/> アルコール臭 <input type="checkbox"/> 息だしなみが整わない <input type="checkbox"/> 見た目（体格・服装）、様子に変化がある ※継続して対応している人 <input type="checkbox"/> ひきこもっている <input type="checkbox"/> 口臭もろい <input type="checkbox"/> ライフラインが止まりそう <input type="checkbox"/> 失業 <input type="checkbox"/> 住居の喪失 <input type="checkbox"/> 借金 <input type="checkbox"/> 経済苦（金がない） <input type="checkbox"/> その他（ ）

★1項目でも当てはまったら他にも当てはまる項目がないか、一歩踏み込んで聞いてみます。

庁内自殺対策会議で、自決ケースの検討会を行う中で、自決に至る前に上記のような言動や出来事があったことがわかってきました。

複数当てはまっている場合 **2nd ステップ**（裏面）へすすみます。

2nd ステップ 確認の様子をたずねてみましょう。

隠れていますか？
 はい → 2週間以上続いていますか？
 いいえ → 2週間以上続いていますか？
 はい → **3rd ステップ**
 いいえ → 2週間以上続かない日が続く場合うつ病の心配があります。相談窓口へつないでください。

2週間以上続かない日が続く場合うつ病の心配があります。相談窓口へつないでください。

3rd ステップ

相談してみませんか？ ※医療の状況と相談窓口への相談経験を確認します

相談する → 健康の取（内線 82-707）又は健康福祉課 健診・予防係（内線 84-211・201）へ電話
 相談者が確実に相談できるよう、機密しをしてください。

相談したくない/相談しなくていい → 2週間以上続いている → **3rd ステップ**
 「心配なこと、思ったことがあったら相談してください。」

記録用紙に記載し、健康福祉課（健診・予防係）にコピーを送ってください。

窓口対応 記録用紙

窓口対応者 課 係
 受付時間 平成 年 月 日 午前・午後 時 分

1st ステップ

キーワード（発言）・出来事	見た目・様子
<input type="checkbox"/> 大切な人との死別・離別 <input type="checkbox"/> 原因のわからない体調不良 <input type="checkbox"/> 治る見込みのない病気 <input type="checkbox"/> 介護 <input type="checkbox"/> 大きな失敗 <input type="checkbox"/> 配偶者とのトラブル <input type="checkbox"/> 仕事上のトラブル <input type="checkbox"/> 家族とのトラブル <input type="checkbox"/> いじめ <input type="checkbox"/> 子どもが家を離れる <input type="checkbox"/> 相談できない（孤立） <input type="checkbox"/> 悩んでいてもつらい <input type="checkbox"/> その他（ ）	<input type="checkbox"/> アルコール臭 <input type="checkbox"/> 息だしなみが整わない <input type="checkbox"/> 見た目（体格・服装）、様子に変化がある ※継続して対応している人 <input type="checkbox"/> ひきこもっている <input type="checkbox"/> 口臭もろい <input type="checkbox"/> ライフラインが止まりそう <input type="checkbox"/> 失業 <input type="checkbox"/> 住居の喪失 <input type="checkbox"/> 借金 <input type="checkbox"/> 経済苦（金がない） <input type="checkbox"/> その他（ ）

2nd ステップ
 確認の状況：隠れて（いる・いない） → 2週間以上続いている（いる・いない）

3rd ステップ
 医療の状況：精神科・心療内科等の医療受診
 あり（いつ頃）：どこへ（ ）
 なし
 相談経験：あり（いつ頃）：どこへ（ ）
 なし

<窓口対応者 情報>
 年代：20歳未満・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80歳以上・不明
 性別：男性・女性
 氏名： 住所： 連絡先：
 健康が心配な人との関係：本人・家族（ ）・その他（ ）
 対応：□このころの記録カードをわだした
 健康の取へつないだ
 健康福祉課へつないだ
 その他（ ）

担当：
 健康福祉課 健診・予防係 夏村、原田、早川
 内線（84-211）

庁内自殺予防対策会議での意見 ⇒ 窓口対応マニュアル作成へ
 職員研修（ゲートキーパー中級講座）で説明し、マニュアルを活用

4-5. ゲートキーパー（上級）

ハイリスク者へ関わる専門職等のスキル向上のために・・・

自殺危機初期介入
スキルワークショップを開催

参加者の声

- ・ 基礎知識やスキルを学ぶ機会となり参加してよかった。今後の業務に活かしていきたい。
- ・ 自殺したい意思を確認することが大事だとわかった。
- ・ サインに気づくようにしたい。励ましてしまいがちだが、共感など心がけたい。
など

市職員（保健師、消防職員、市立病院、
相談窓口職員、子育て支援センター 等）
地域包括支援センター
介護保険事業所・施設
障害者支援センター
障害者支援事業所・施設
社会福祉協議会
くらしの自立支援センター 等
へ働きかけ

4-6. ゲートキーパー養成の成果

ゲートキーパー養成人数 (H29年9月末現在)

- ・ 初 級 : 1,940人(延)
- ・ 中 級 : 361人(延)
- ・ 上 級 : 157人(実) **合計 2,458人**

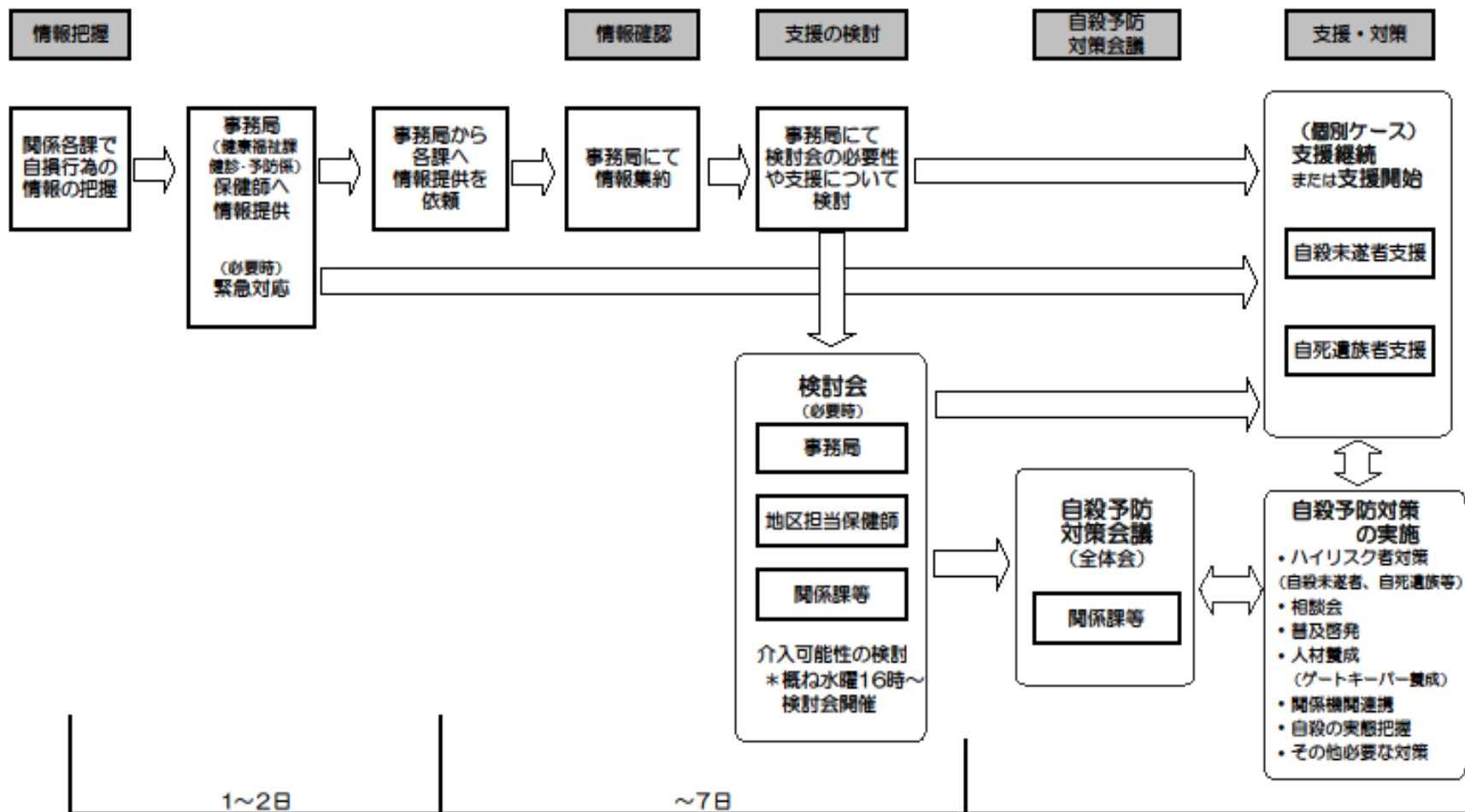
成 果

- ・ 講座終了後のアンケートより、9割以上の方がうつ病のことやゲートキーパーの役割などがわかったと回答。
- ・ 「うつ病などこころの健康が心配な人への対応がわかった」などの声が聞かれ、ゲートキーパーそれぞれの段階に応じた関わり方がわかったようであった。
- ・ 講座後に、参加者より家族のことで相談があった。
また、地域で心配な方について、保健師や相談窓口へ相談があった。 など

5 - 1. 自損行為者の事例検討

庁内連携による自損行為者支援フロー

- ◆個人情報であり、守秘義務を厳守のこと。
- ◆今後の自殺防止のために、情報を共有し、検討する。



5 - 2. 自損行為者の事例検討

参集者 消防署職員、情報提供のあった関係課職員、地区担当保健師、
自殺予防事業担当職員

内容

- ①自損行為に至った原因や要因、背景は何か。
- ②行政の介入により救える可能性はあったか。
- ③命を救うために必要なものや必要だったものは何か。
- ④遺族支援・再企図防止の支援をどう進めていけばよいか。

成果

- ・ 関係者個々の支援から、関係者が連携して支援できるように。
- ・ 自損行為後に関わりを持てた部署からのつながりで、本人や家族（遺族）の支援につながった。
- ・ 関係者の自殺予防に対する意識の高まりとハイリスク者のつながりや情報提供。
- ・ 事例検討の結果を自殺予防対策へ役立てている。

6. 今後に向けて

「見附市自殺対策計画」を策定予定（平成30年3月末）

- ・ 自殺者や自殺未遂者の実態把握と分析
- ・ 自殺予防対策事業の評価



- ・ 「こころの健康づくりに関するアンケート調査」の実施（10月）
- ・ アンケート調査結果の集計ほか自殺対策計画策定準備
- ・ 市内自殺予防対策会議、自殺対策関係機関連携会議



「見附市自殺対策計画」に基づき、更なる自殺予防対策の推進へ

ご清聴ありがとうございました



見附のイメージキャラクター
『ミッケ』