

# 松山市自殺対策基本計画

概要版



松山市自殺対策推進キャラクター「リスにん」

平成27年3月



## ● 計画の推進体制

行政、民間団体、有識者及び市民などで構成される「松山市自殺対策推進委員会」、松山市の市民サービスを行う課などを中心とした「松山市自殺予防対策庁内担当者会」、自殺対策に取り組む関係機関などとの「自殺対策関係機関連絡会」を組織し、市民一人ひとりが自殺対策の主役となり、関係機関の連携による計画の推進を目指します。

計画の進行管理及び評価は、「松山市自殺対策推進委員会」で行い、計画の実施期間中に評価することとします。

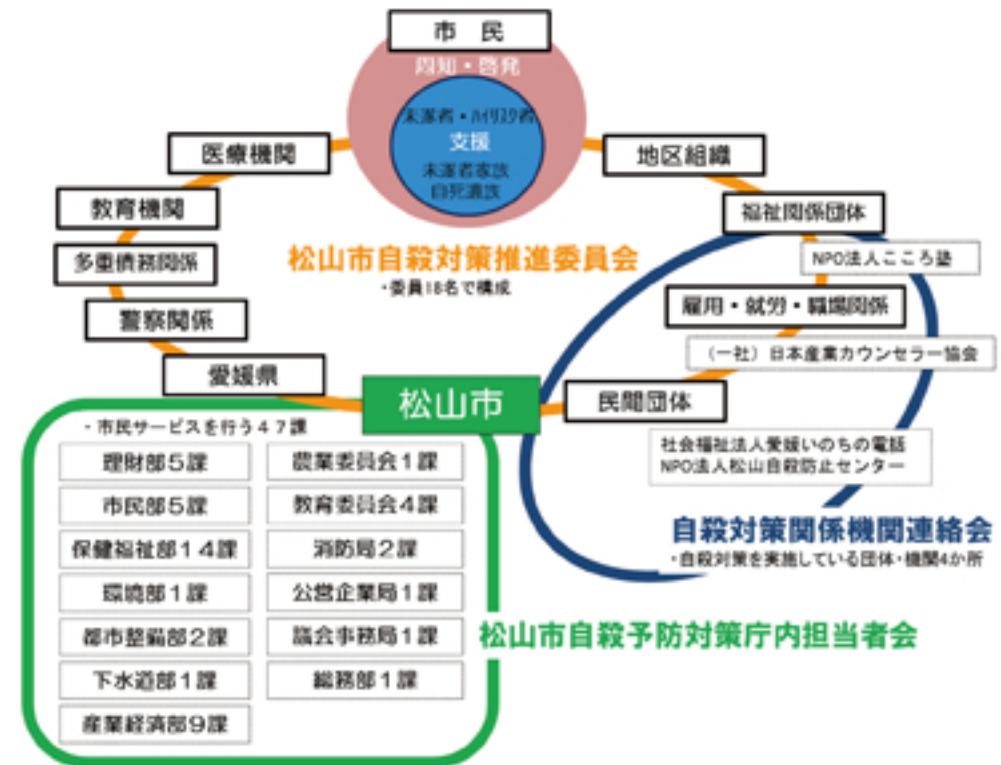


図7. 松山市自殺対策基本計画の推進体制 (平成27年3月時点)

### <松山市自殺対策推進キャラクター「リスにん」>

松山市民一人ひとりが、自殺対策の担い手となるゲートキーパー（悩んでいる人に気づき・声かけ・傾聴・つなぎ・見守る人のこと）になってほしいとの願いから生まれたキャラクター。

きにかけて（木にこしかけて）・・・気にかけて  
リスにんぐ（リスの耳を大きくして聴くことを強調）・・・傾聴



松山市自殺対策推進キャラクター「リスにん」

松山市自殺対策基本計画  
人と人をつなぐまちづくり  
～気づき・つなぐ松山市～

○発行/松山市 平成27年3月  
○編集/保健福祉部 松山市保健所 保健予防課  
〒790-0813 松山市番町六丁目30番地5  
TEL (089) 911-1816 FAX (089) 923-6062

# 松山市の自殺対策の具体的取組

## ライフステージに応じた支援

- 【行動目標】**  
じぶん 自分を知り、今の自分を大切にしましょう
- 【行動目標】**  
みんな ちょっとした変化に気づき、声をかけましょう
- 【主 役】**  
GK 友だち・同僚など・民生委員
- 【組 織】**
  - ・若年世代の心の健康づくりの推進
  - ・世代に応じた各種相談窓口の充実と周知
  - ・自殺に関する市民の理解の推進
  - ・自殺発生回避のための社会的取組の推進

大切な人の悩みに  
市民一人ひとりが  
自殺対策の  
みんな  
ゲートキーパー  
気づいてください。  
主役です！！  
になってね♪

## すべての市民への支援

- 【行動目標】**  
じぶん 心身の健康の保持増進に努めましょう
- 【行動目標】**  
みんな 一人ひとりが自殺対策の主役となりましょう
- 【主 役】**  
GK 松山市民みんながゲートキーパー！！
- 【組 織】**
  - ・ゲートキーパー研修の開催
  - ・松山市健康増進計画に基づく取組の実施
  - ・「リスにん」を活用した普及・啓発
  - ・自殺の現状の分析と課題整理

## 悩みや問題を抱えている人への支援

- 【行動目標】**  
じぶん 一人で悩まず、早めに相談しましょう
- 【行動目標】**  
みんな 悩みや問題を抱えている人に気づきましょう
- 【主 役】**  
GK 相談機関職員・民生委員・教職員
- 【組 織】**
  - ・ゲートキーパーのスキルアップなどの取組
  - ・職場環境の改善に向けたはたらきかけの実施
  - ・自殺対策関係機関の相談員などの能力向上とサポート体制の充実

## うつ病などの疑いのある人への支援

- 【行動目標】**  
じぶん 心の不調に気づき、専門家に相談しましょう
- 【行動目標】**  
みんな 心の健康問題に関する正しい知識を持ちましょう
- 【主 役】**  
GK かかりつけ医・一般医・医療機関職員
- 【組 織】**
  - ・精神科・心療内科医との連携強化
  - ・自殺対策関係機関や一般医療機関から精神科病院などへの相談体制の検討
  - ・各相談窓口の周知・拡充

## 自殺未遂者への支援

- 【行動目標】**  
じぶん 悩みや問題を抱え込まず誰かに話をしましょう
- 【行動目標】**  
みんな 自殺に至る背景を知りましょう
- 【主 役】**  
GK 一般救急病院職員・消防職員
- 【組 織】**
  - ・自殺未遂者及び親族等関係者への情報提供の充実
  - ・一般救急病院、警察、消防などとの連携強化
  - ・精神科・心療内科との連携強化
  - ・自殺未遂者の実態把握の手法の検討

## 親族等関係者への支援

- 【行動目標】**  
じぶん 関係者だけの問題と考えず、誰かを頼りましょう
- 【行動目標】**  
みんな 自殺に関する正しい知識を持ちましょう
- 【主 役】**  
GK 警察職員・報道関係者・同僚など
- 【組 織】**
  - ・自殺未遂者及び親族等関係者への情報提供の充実
  - ・複数の専門職の連携による法律や貧困などの問題への支援の充実
  - ・学校や職場などでの事後対応の取組



松山市自殺対策推進  
キャラクター

「リスにん」



# 松山市自殺対策基本計画の概要

## ● 計画策定の趣旨

全国の自殺死亡者数は、平成 10 年に年間 3 万人を超えて以来、高い水準で推移しています。本市でも、平成 17 年の合併以降、平成 19 年をピークに徐々に減少していますが、依然として 100 人を超える人が自ら尊い命を失うという憂慮すべき事態が続いています。

そこで、本市では、平成 25 年 4 月に松山市自殺対策基本条例を施行し、医療、福祉、経済、教育、地域などの関係機関との密接な連携のもと、自殺を個人の問題ではなく社会全体の問題としてとらえ、地域の実情に応じた様々な自殺対策に取り組んでおり、新たに「松山市自殺対策基本計画」を策定しました。

本計画では、松山市で暮らす市民一人ひとりが、自殺に対する関心と理解を深め、自殺対策の担い手として寄り添い、共に支え合いながら、「心身ともに健康でいきいきと暮らせる 笑顔あふれるまち 松山」になることを目指します。

みんなで

**誰も自殺に追い込まれることのない社会**  
を目指しましょう！



## ● 計画の期間

平成 27 年度から平成 31 年度までの 5 カ年

	H26 年度	H27 年度	H28 年度	H29 年度	H30 年度	H31 年度
計画策定		推進				最終評価

図 1. 松山市自殺対策基本計画の期間と評価時期

## ● 松山市の自殺の現状

### 自殺死亡者数の年次推移

平成 17 年の合併以降の松山市の自殺死亡者数は、平成 19 年をピークに減少傾向にあります。(図 2)

### 自殺死亡率(人口 10 万対)

平成 25 年は 19.9 で、全国・愛媛県よりも低い値となっています。

### 若年世代の増加

平成 19～20 年と平成 24～25 年の年代別平均自殺死亡率(人口 10 万対)を比較すると、30 歳代以下が増加しています。

### 自殺死亡者の職業分類

職業分類では、「無職者」が最も多く、次いで「被雇用・勤め人」、「自営業・家族従事者」となっています。(図 3)

### 自殺死亡者の原因・動機

健康問題が最も多く、次いで経済・生活問題、家庭問題となっています。

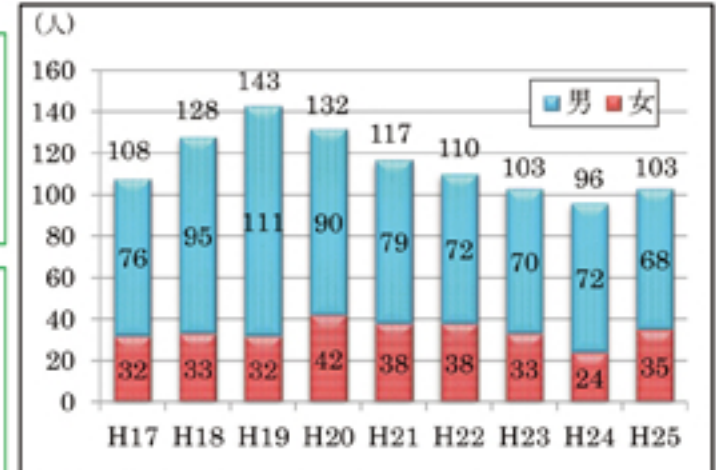


図 2. 松山市の自殺死亡者数の年次推移  
※厚生労働省「人口動態統計」

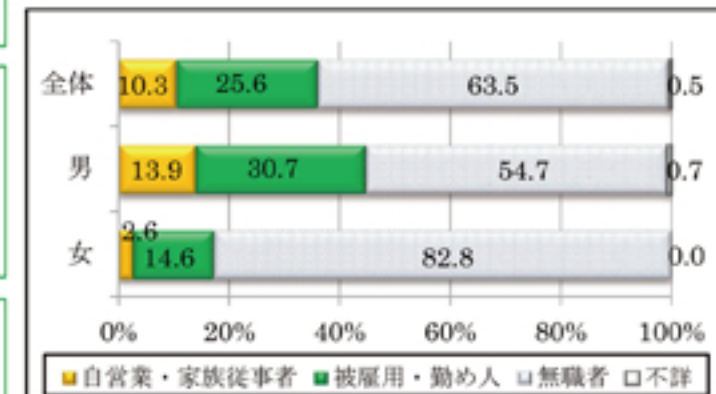


図 3. 松山市の自殺死亡者(平成 21～25 年)の職業分類構成割合  
※警察庁「自殺統計」

## ● 松山市民のメンタルヘルス

平成 23 年 2 月に行った松山市民を対象としたメンタルヘルスに関する調査

### うつ病が疑われる時の対処方法

うつ病が疑われる時に「受診しない」と回答した割合は、21.3%でした。(図 4)

### 悩みやストレスの相談をする相手

20 歳代、30 歳代は、「相談相手がわからない」と回答した割合が他の年代より高くなっています。

### 年代別の抑うつ度(※)

20 歳代と 40 歳代で他の年代に比べてうつ状態と評価された割合が高くなっています。

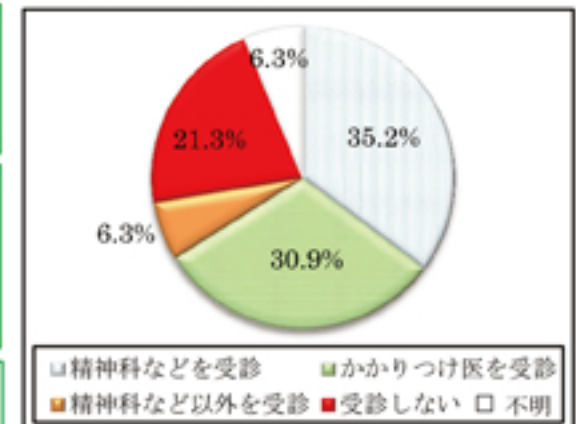


図 4. うつ病が疑われる時の対処方法別の構成割合

(※)抑うつ度の評価には、CES-D うつ病自己評価尺度を使用





## ● 自殺対策の基本的な考え方と方針

- <自殺対策の基本的な考え方>
- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死
  - 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題
  - 自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

- <自殺対策の方針>
- (1) 自殺に関する調査・研究の推進
  - (2) 自殺に関する市民の理解の推進
  - (3) 自殺対策に関する人材の確保・育成
  - (4) 心の健康づくりの相談体制の整備・充実
  - (5) 医療機関との連携の確保
  - (6) 自殺発生回避のための社会的取組の推進
  - (7) 自殺未遂者、自殺者の親族等関係者に対する支援
  - (8) 自殺対策に関する活動を行う民間団体の当該活動に対する支援

## ● 具体的な数値目標

- ①ゲートキーパー養成  
平成 25 年度までの累積【3,027 人】を **平成 31 年度までに 9,000 人へ**  
※ゲートキーパー研修受講者を 1,000 人/年
- ②自殺死亡率(人口 10 万対)の減少  
平成 17 年【21.0】を **平成 31 年に 15.8 へ**(25%減)  
※厚生労働省「人口動態統計」
- ③悩みを相談できる相手がいる人の割合の増加  
平成 23 年【男性:52.9% 女性:67.8%】を  
**平成 31 年に男性:60.0% 女性:75.0%へ**  
※松山市健康増進計画の数値目標の早期達成
- ④メンタルヘルスケアに取り組んでいる事業所の割合の増加  
平成 25 年【90.9%】を **平成 31 年に 100%へ**(50 人以上の従業員のいる事業所)  
※平成 25 年度労働衛生自主点検結果(松山労働基準監督署)にて回答があった事業所に対する割合
- ⑤必要時に精神科を受診する割合の増加  
平成 23 年【35.2%】を **平成 31 年に 50%へ**  
※メンタルヘルスに関する調査で、うつ病が疑われる時の対処方法として「精神科・心療内科を受診する」と回答した割合
- ⑥いじめの認知件数に対する解消件数割合(解消率)の増加  
平成 25 年【97.2%】を **毎年度 100%へ**  
※市立小・中学校の月次いじめ実態調査

## ● 自殺対策の主役と段階

自殺対策の主役を「個人」「地域・家庭」「ゲートキーパー」「組織・行政」の4つの視点で分類し、行動指標を立てました。そして、自殺対策の「事前予防」「危機対応」「事後対応」の3つの段階に応じて具体的な取組を行います。

市民一人ひとりの取組と、自殺対策関係機関や行政の取組との両軸で松山市全体で自殺対策を行います。



図 5. 松山市の自殺対策の4つの主役

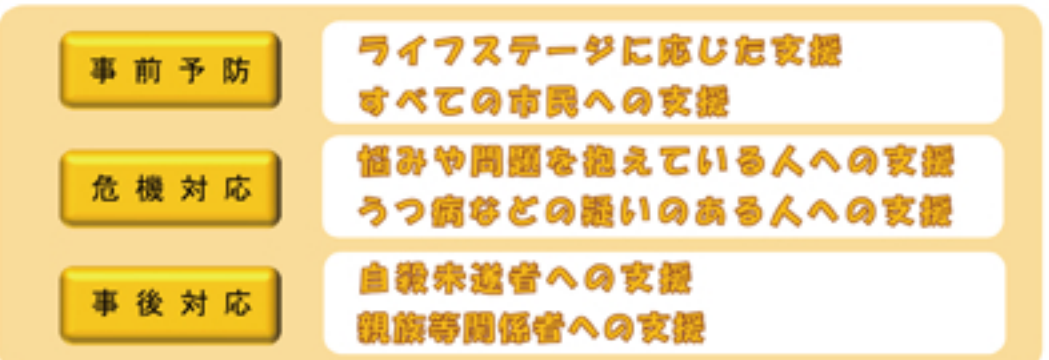


図 6. 自殺対策の3つの段階



## <ゲートキーパーとは?>

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。市民一人ひとりが自分のできる範囲でゲートキーパーの役割を担い、一人ひとりが自殺対策の主役となり、社会的な取組によって自殺を減らしていくことを目指します。

- 気づき
- 声かけ
- 傾聴
- つなぎ
- 見守り

