

概要版

第2次松山市自殺対策基本計画

笑顔広がる人とまち
幸せ実感都市まつやま



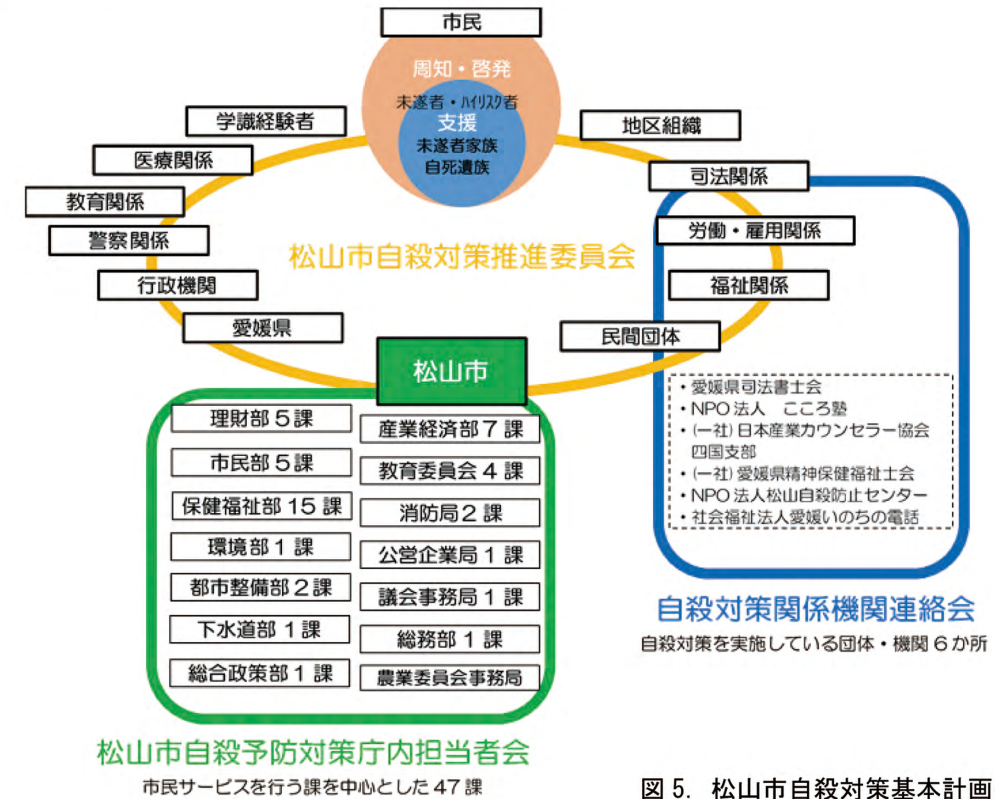
松山市自殺対策推進キャラクター
「リスにん」

令和2年3月
松山市

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。



<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



第2次松山市自殺対策基本計画

笑顔広がる人とまち 幸せ実感都市まつやま

○発行／松山市 令和2年3月
○編集／松山市保健所 保健予防課
〒790-0813 松山市萱町六丁目30番地5
TEL (089) 911-1816 FAX (089) 923-6062

松山市の自殺対策の取組

すべての市民への支援

- じぶん** 【行動目標】
心身の健康の保持増進に努めましょう
- 周りの人** 【行動目標】
一人ひとりが自殺対策の主役となりましょう
- GK** 【行動目標】
相手の気持ちに寄り添い、話を聴きましょう
- 組織**
 - 自殺の現状の分析と課題整理
 - うつ病など精神疾患に関する正しい知識の普及・啓発
 - 市民へゲートキーパーについての周知・啓発
 - 市民、多職種を対象にゲートキーパーを養成
 - 松山市健康増進計画に基づく取組の実施

悩みや問題を抱えている人への支援

- じぶん** 【行動目標】
一人で悩まず、早めに相談しましょう
- 周りの人** 【行動目標】
悩みや問題を抱えている人に気づきましょう
- GK** 【行動目標】
一人で抱え込まずに専門機関へつなぎましょう
- 組織**
 - 各相談窓口の周知の徹底
 - SOS の出し方に関する教育の推進
 - 職場のメンタルヘルス対策の推進
 - 多職種の連携による自殺の原因となる問題への支援の充実

自殺未遂者への支援

- じぶん** 【行動目標】
悩みや問題を抱え込まず誰かに話をしましょう
- 周りの人** 【行動目標】
自殺に至る背景を知りましょう
- GK** 【行動目標】
相手の気持ちに寄り添い、適切な医療や相談機関につなぎましょう
- 組織**
 - 消防、救急病院等の多職種が連携した相談支援の充実
 - 自殺未遂者へのメンタルサポート及び相談支援
 - リーフレットを活用した相談先の情報提供
 - 自殺対策従事者への心のケアの推進

大切な人の悩みに気づいてください。
**市民一人ひとりが
自殺対策の主役です！！**



松山市自殺対策推進
キャラクター 「リスにん」

ライフステージに応じた支援

- じぶん** 【行動目標】
一人で悩みを抱え込まず身近な人や専門機関に相談しましょう
- 周りの人** 【行動目標】
ちょっとした変化に気づき、声をかけましょう
- GK** 【行動目標】
話を聴き、必要に応じて専門機関につなぎましょう
- 組織**
 - 相談窓口の周知の徹底やゲートキーパーの養成、精神疾患に関する正しい知識の普及・啓発など、各世代の特徴を捉えた自殺対策の推進

うつ病などの疑いのある人への支援

- じぶん** 【行動目標】
心の不調に気づき、専門機関に相談しましょう
- 周りの人** 【行動目標】
心の健康問題に関する正しい認識を持ちましょう
- GK** 【行動目標】
うつ病などのサインに気づき、早めに適切な医療につなぎましょう
- 組織**
 - うつ病など精神疾患に関する正しい知識の普及・啓発
 - 各相談窓口の周知の徹底
 - 「かかりつけ医と精神科医の連携の手引き」の周知・啓発
 - 産後うつ病対策の充実

親族等関係者への支援

- じぶん** 【行動目標】
関係者だけの問題と考えず、誰かを頼りましょう
- 周りの人** 【行動目標】
自殺に関する正しい認識を持ちましょう
- GK** 【行動目標】
親族等関係者の気持ちを理解し、支援につなぎましょう
- 組織**
 - 各相談窓口の周知の徹底
 - 自死遺族のつどいなど親族等関係者が語り合える場や相談先の情報提供



第2次松山市自殺対策基本計画の概要

計画策定の趣旨

我が国の自殺対策については、自殺対策基本法や自殺総合対策大綱に基づき、国を挙げて自殺対策が推進された結果、自殺者数は年々減少傾向にあるなど、着実に成果を挙げてきました。しかし、それでも自殺者数の累計は毎年2万人を超える水準で積み上がっているなど、かけがえのない多くの命が、日々自殺に追い込まれているという非常事態が続いていると言わざるを得ません。

本市でも、平成27年3月に松山市自殺対策基本計画を策定し、平成27年度から計画に基づき自殺対策を推進してきました。その結果、自殺者数は減少傾向にありますが、依然として尊い命が自殺に追い込まれており、引き続きさらなる自殺対策が求められています。

こうした背景を基に、本市では5年間の計画期間の終期を迎えるため、計画の評価・改善を行うとともに、国で示された新たな基本方針や施策の内容と整合性を図り、「第2次松山市自殺対策基本計画」を策定しました。

本計画でも引き続き、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、「誰もが健康で自分らしくいきいきと暮らせるまちづくり」を目指し、自殺対策をより一層推進していきます。

みんな

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

令和2年度から令和6年度までの5カ年

	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度
計画策定		進行管理・評価				
					最終評価のための調査	最終評価及び計画改定

図1. 第2次松山市自殺対策基本計画の進行管理と評価の時期

松山市の自殺の現状

自殺者数の年次推移

松山市の自殺者数は、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30年は16.8で、減少傾向にありますが、全国・愛媛県より高い値となっています。

若年層・働き盛りの年代の増加

平成24~25年と平成29~30年の年代別平均自殺死亡率を比較すると、10歳代、30歳代、40歳代の自殺死亡率が増加しています。

自殺者の自殺未遂歴の有無

平成26~30年の自殺者のうち過去に自殺未遂歴のある者は、全体の17.9%です。

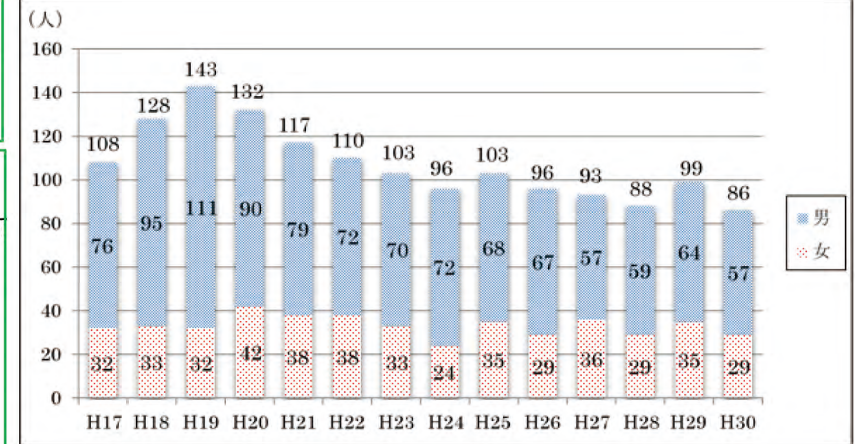


図2. 松山市の自殺者数の年次推移

※厚生労働省「人口動態統計」

<自殺死亡率>

人口10万人当たりの自殺者数。人口規模の違う集団の比較をするために使用する指標。

松山市民のメンタルヘルス

平成30年9月に実施した松山市民を対象としたメンタルヘルスに関する調査

悩みやストレスの相談状況と抑うつ状態の重症度との関係(※)

年代が上がるにつれて悩み事を相談しなくなる傾向があり(図3)、「相談相手がわからない」「相談相手がない」と回答した人は重症のうつ状態である割合が高くなっています。

相談機関の認知度

相談機関の認知度はばらつきがあり、「よく知っている」「名前ぐらいは知っている」を合わせても最も多い機関で59.1%、少ない機関は20%程度となっています。

うつ病が疑われる時の対応

うつ病が疑われる時に「受診しない」と回答した割合は24.0%で、その理由としては、「どこに受診をしたらよいかかわからない」「治療しなくても自然に治る」と回答した割合が高くなっています。

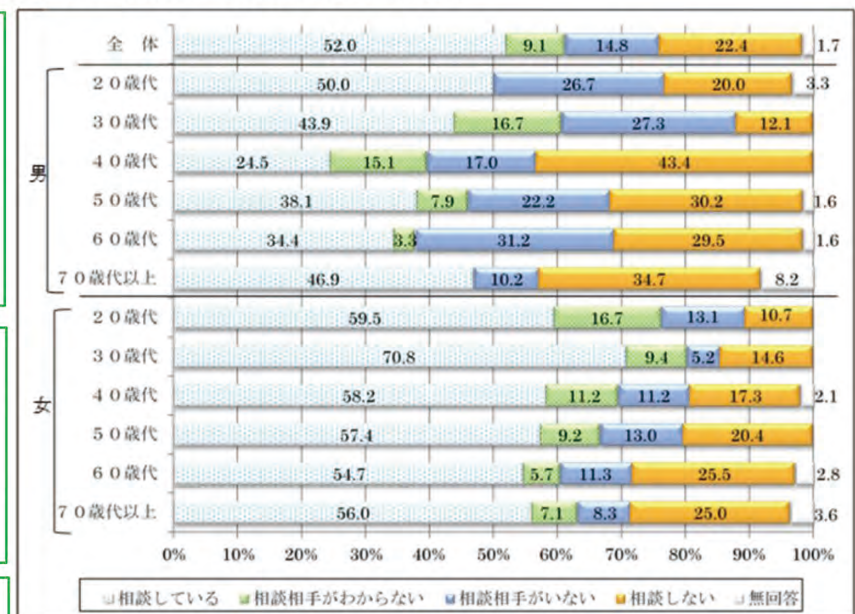


図3. 性別年代別の悩みやストレスの相談状況の割合

(※)抑うつ状態の評価には、CES-Dうつ病自己評価尺度を使用

CES-D(セスディー)は、米国の国立精神保健研究所で開発され日本の研究や調査などで広く用いられています。20の質問項目によって「正常」「軽いうつ状態」「中程度のうつ状態」「重症のうつ状態」の4つに分類しています。



自殺対策の方針

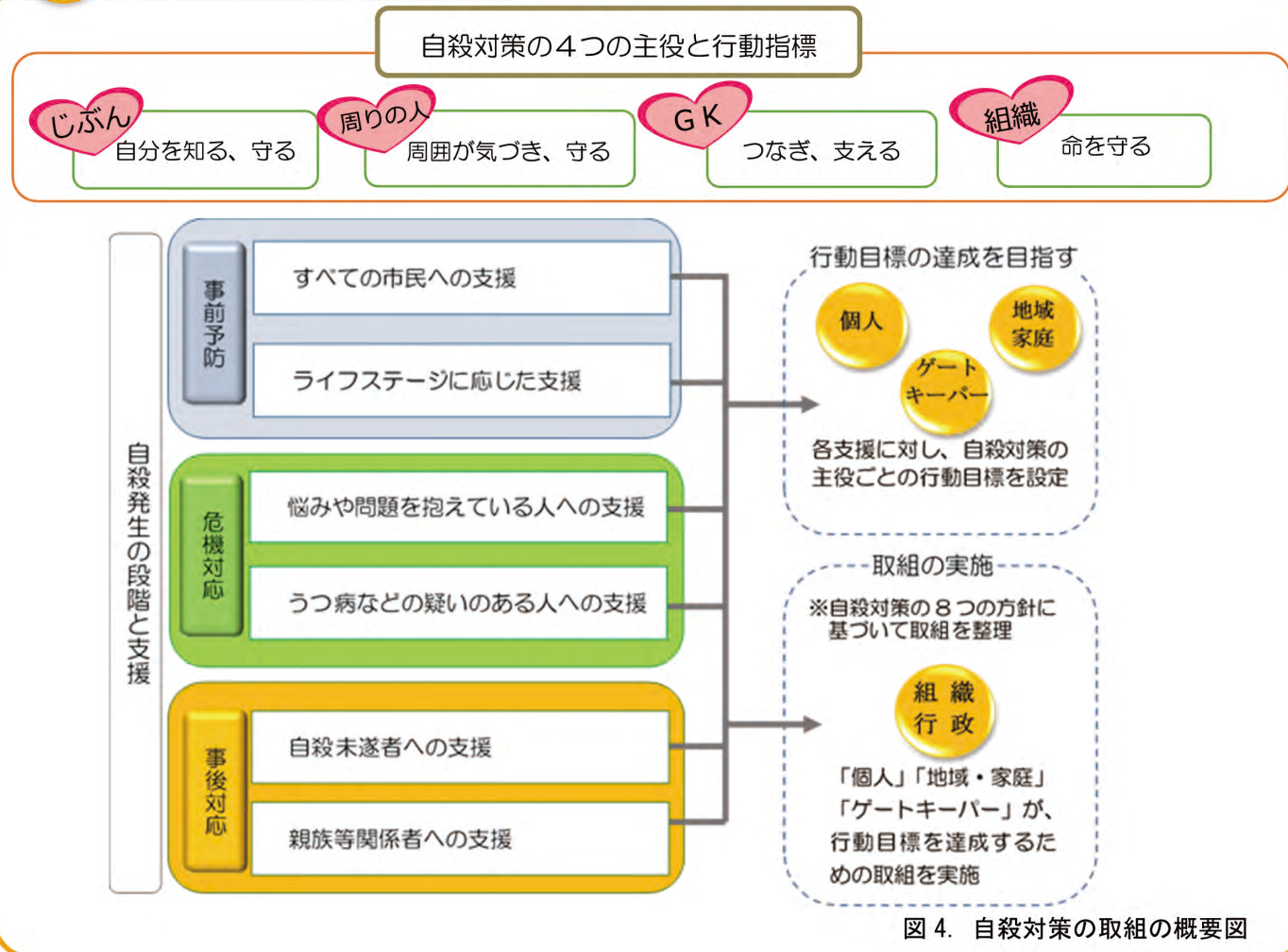
<松山市の自殺対策の8つの方針>

- (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

<第2次松山市自殺対策基本計画で強化していく事項>

- (1) 若年層への支援
- (2) 働き盛りの年代への支援
- (3) 市民への周知啓発
- (4) うつ病など精神疾患の疑いのある方への支援
- (5) 自殺未遂者への支援
- (6) 自殺対策に関わる人材育成

自殺対策の取組の概要



具体的な数値目標

(1) 自殺死亡率の減少

【現状】 松山市自殺死亡率：16.8
(平成30年)

※厚生労働省人口動態統計

【目標値】
14.0
(令和5年)

(2) 自分にはよいところがあると思う児童・生徒の割合の増加

【現状】 小学生 79.5%
中学生 74.7%
(平成26年度～平成30年度平均)

※全国学力・学習状況調査

【目標値】
小学生・中学生ともに
現状値からの上昇を目指す
(令和2年度～令和5年度平均)

(3) 悩みやストレスを誰かに相談する人の割合の増加

【現状】 男性：39.8%
女性：60.1%
(平成30年)

※松山市メンタルヘルスに関する調査

【目標値】
男性 60% 以上
女性 75% 以上
(令和5年)

(4) 「松山市かかりつけ医と精神科医の連携の手引き」を活用した研修会の開催

【現状】 1回開催
(平成30年度)

【目標値】
毎年1回継続して実施
(令和2年度～令和5年度)

(5) ゲートキーパーの養成及び質の向上

①ゲートキーパー研修の受講者を毎年1,000人以上確保し、累計16,000人の受講を目指します。

【現状】 受講者数：11,164人
(平成30年度までの累計)

【目標値】
16,000人
(令和5年度までの累計)

② 受講者アンケートで研修の理解度について「理解できた」と回答する割合の増加を目指します。

【現状】 理解度：66.2%
(平成27年度～平成30年度平均)

【目標値】
理解度：75%以上
(令和2年度～令和5年度平均)

ゲートキーパーとは…

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。