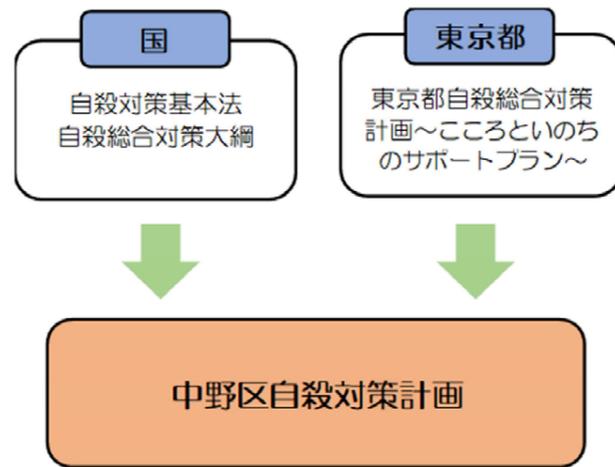


# 中野区自殺対策計画～いのちを守り、つまずいても再出発できるまち中野～ 【概要版】

## 第1章 計画の策定にあたって

### 【計画の位置づけ】

本計画は、平成28年(2016年)3月に改正された「自殺対策基本法」に基づき、国の定める「自殺総合対策大綱」等の主旨を踏まえて、同法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定するものです。



### 【基本理念】

『かけがえのないいのちを守り、  
つまずいても誰もが再出発できるまち中野』

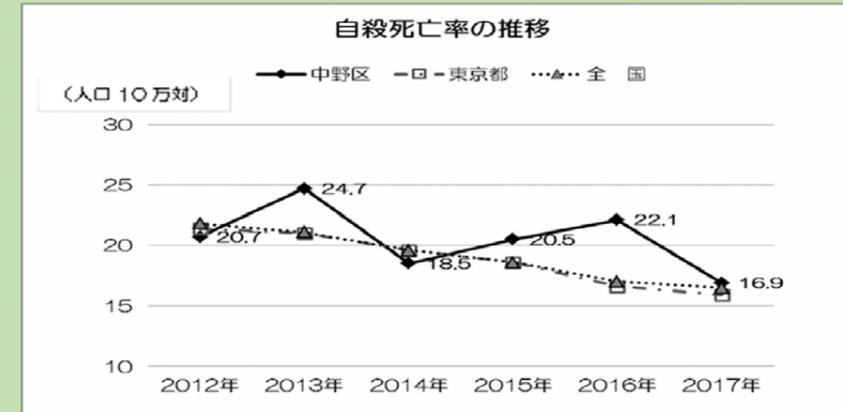
### 【計画期間】

令和元年度(2019年度)から令和5年度(2023年度)までの5年間

### 【成果指標および目標】

自殺死亡率(人口10万対)の減少  
平成27年(2015年)20.5 ⇒ 令和5年(2023年)16.0  
※令和8年(2026年)までに30%減少

## 第2章 中野区の自殺の現状と課題



### 統計からみる現状

- 自殺死亡率は、経年的にみると減少傾向にある。
- 自殺者数は、男性は女性に比べ約2倍以上多い。経年的にみると、男女とも横ばい傾向にある。
- 自殺死亡率を性別・年代別にみると、男性は20歳未満、30歳代、50歳代で全国より高い。
- 自殺死亡率を性別・年代別にみると、女性は20～30歳代、50～60歳代で全国より高い。
- 自殺者数を性別・年代別・就業別・同居形態別にみると、20～30歳代男性有職独居者が最も高い。
- 区内在住の就業者は区外で就業している割合が高く、また区内で就業している方は区外に在住している割合も高い。
- 区内事業所の約9割以上が小規模事業所である。

### 意識調査

- 自殺対策は自分自身に関わると思う割合が26.8%
- 年代別にみると、20歳代で自殺対策は自分自身に関わると思う割合が他の年代と比較して高い。
- 今後必要な自殺対策は、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」「子どもの自殺予防」と回答する割合が高い。

### 審議会・関係機関ヒアリング

- 対象や職種をわけた研修(LGBTや精神疾患の理解等を含めた)実施の必要性。
- 早期からのいのちの大切さを伝えていく等の若年者対策の推進
- 身近な人との死別を経験した人は自殺のリスクが高まるため遺族支援の必要性。
- 自殺対策には地域のカも必要になる。地域のつながりの強化。
- LGBTへの理解促進、ひきこもりや自ら助けを求められない生きづらさを抱えた人への支援が必要。

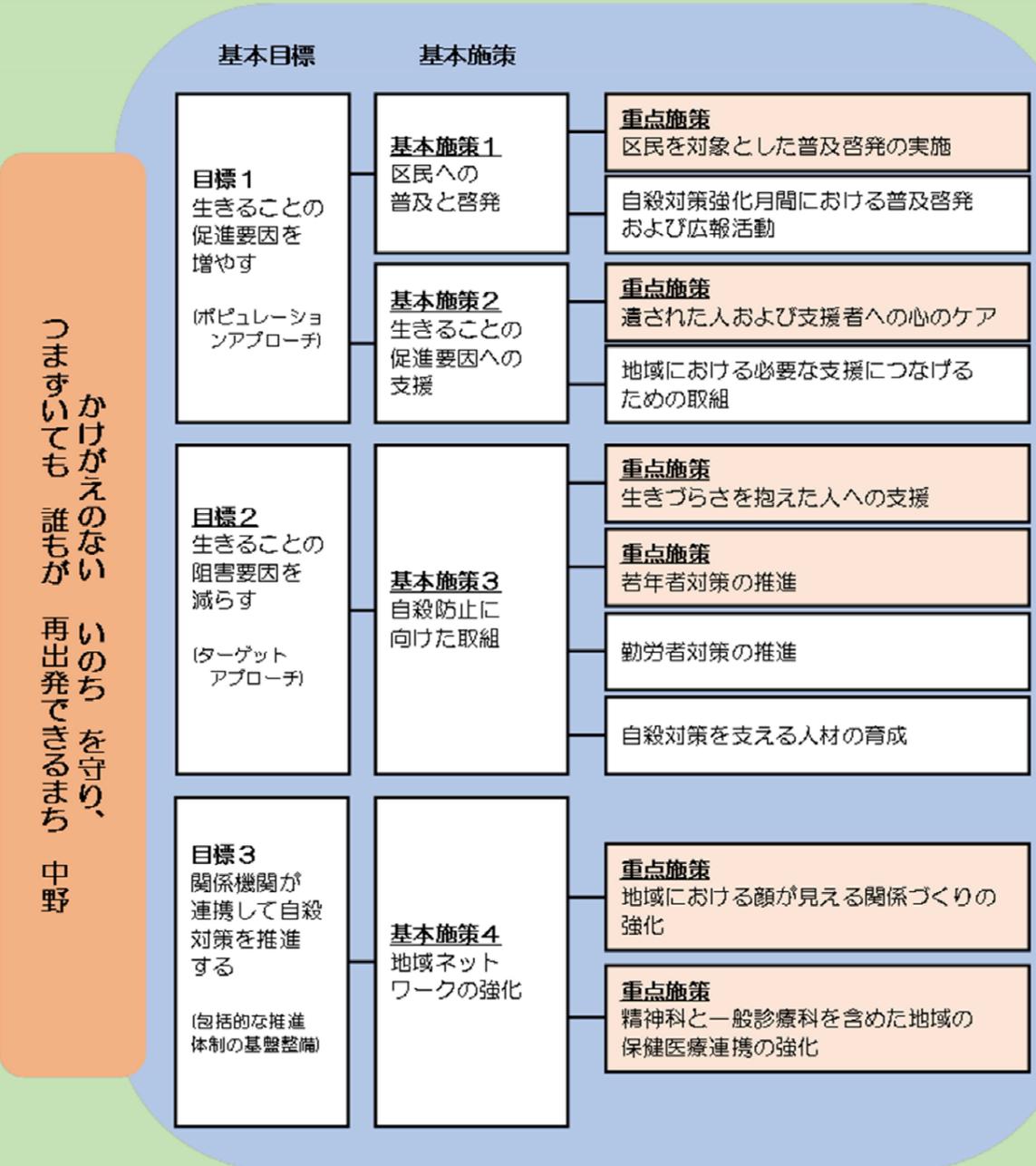
### 課題

1. 自殺対策に対する認知度を高める必要がある
2. 遺された人への心のケアなどのバックアップ体制を整える必要がある
3. 生きづらさを抱えた人への理解促進と支援が必要である
4. 若い時からの心の健康づくりが大切である
5. 自殺対策には地域のカも必要になる
6. 深刻になる前の早期発見・早期対応が必要である

### 第3章 中野区における今後の方向性

基本理念を実現するために、以下の基本目標及び基本施策を定め、庁内各部課、関係機関、区民とともに自殺対策を推進していきます。

中野区が行う、基本目標に対するそれぞれの成果指標および目標を下記のとおり設定し、自殺対策を推進していきます。



#### 基本目標1 生きることの促進要因を増やす (ポピュレーションアプローチ)

成果指標	根拠	現状	目標
自殺対策は自分自身に関わると思う人の割合	健康福祉に関する意識調査	平成30年度(2018年度)	令和5年度(2023年度)
		26.8%	35.0%
自殺対策講演会参加者のうち、今後活用できると答えた人の割合	自殺対策講演会(区民向けゲートキーパー研修)アンケート	平成30年度(2018年度)	令和5年度(2023年度)
		—	93.0%

#### 基本目標2 生きることの阻害要因を減らす (ターゲットアプローチ)

成果指標	根拠	現状	目標
リーフレット配布に協力を得られた関係機関の数	—	平成30年度(2018年度)	令和5年度(2023年度)
		—	20か所
ゲートキーパー研修参加者のうち、今後活用できると答えた人の割合	ゲートキーパー研修アンケート	平成30年度(2018年度)	令和5年度(2023年度)
		—	95.0%

#### 基本目標3 関係機関が連携して自殺対策を推進する (包括的な推進体制の基盤整備)

成果指標	根拠	現状	目標
庁内各部課および関係機関と連携して実施した事業の回数	—	平成30年度(2018年度)	令和5年度(2023年度)
		—	年5回

## 第4章 施策

### 基本目標1 生きることの促進要因を増やす

#### 【目指す姿】

区民が「自殺は誰にでも起こり得る危機」という認識を持ち、必要なときに自ら助けを求めることができるとともに、悩んでいる人に気づき、見守り、必要な支援につなげることができる。

#### 基本施策1：区民への普及と啓発

##### ■【重点施策】区民を対象とした普及啓発の実施

- ・自殺対策講演会  
(区民向けゲートキーパー研修)
- ・普及啓発

##### ■自殺対策強化月間における普及啓発および広報活動

- ・自殺対策強化月間における普及啓発

#### 基本施策2：生きることの促進要因への支援

##### ■【重点施策】遺された人および支援者への心のケア

- ・遺された人および支援者との事例検討会
- ・遺された人への広報

##### ■地域における必要な支援につなげるための取組

- ・自殺対策担当者会議

### 基本目標2 生きることの阻害要因を減らす

#### 【目指す姿】

保健、医療、福祉、教育等さまざまな分野で区民を支え、必要な支援につなげることで、自殺の原因となる課題を取り除き、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す。

#### 基本施策3：自殺防止に向けた取組

##### ■【重点施策】生きづらさを抱えた人への支援

- ・生きづらさを抱えた人への広報
- ・区内居場所情報一覧の整備
- ・未遂者支援
- ・バックアップ体制の整備
- ・ひきこもり等への対応

##### ■【重点施策】若年者対策の推進

- ・SOSの出し方に関する教育
- ・若年者向け普及啓発
- ・若年者への広報

##### ■勤労者対策の推進

- ・区内中小企業等への広報
- ・区内企業との連携事業
- ・労働関係機関と連携した広報
- ・勤労者が利用しやすい場での広報

##### ■自殺対策を支える人材の育成

- ・介護事業者向けゲートキーパー研修
- ・職員向けゲートキーパー研修

### 基本目標3 関係機関が連携して自殺対策を推進する

#### 【目指す姿】

庁内各部課および関係機関で実施している、様々な生きる支援の施策を連携して推進するとともに、地域におけるネットワークを強化することで、自ら援助を求めることができない人の声を救い上げることができる街をつくる。

#### 基本施策4：地域ネットワークの強化

##### ■【重点施策】地域における顔が見える関係づくりの強化

- ・地域関係者向けゲートキーパー研修
- ・地域イベントでの広報

##### ■【重点施策】精神科と一般診療科を含めた地域の保健医療連携の強化

- ・地域における保健医療連携のあり方について協議する場の設置