

共に支え合い、誰も自殺に追い込まれることのない

“鹿沼市”の実現を目指して

健康課市民健康係 ☎ (63)8312

全国の自殺者数は、年間2万人を超えています。多くの人たちが悩み、苦しみ、心理的に追い込まれた末に自ら命を絶っています。そして、遺された家族や周囲の人たちにも計り知れない深い悲しみをもたらします。

自殺は、個人の問題ではなく社会全体の問題です。自殺を防ぐために私たちができることについて、一緒に考えてみませんか。

鹿沼市の現状

本市の自殺死亡率は、平成28年以降減少傾向ですが、国・県を上回っています(図1)。

年間の自殺者数は、おおよそ20人前後であり、平成21～令和元年の年齢別・男女別自殺者数は、30代・50代・60代の男性が多く、女性は高齢世代が多い状況です(図2)。

図1 自殺死亡率の推移(人口10万対)

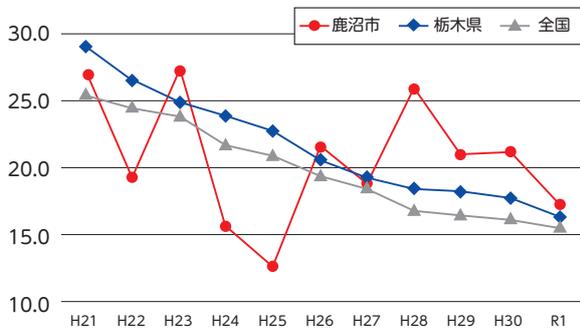
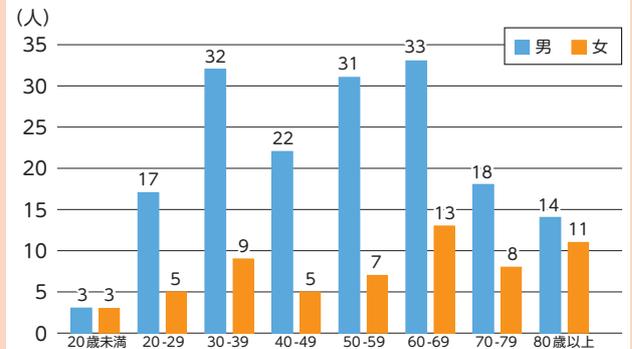


図2 鹿沼市の年齢別男女別自殺者数の状況(H21～R1年合計)



市全体で自殺対策に取り組みます

本市では、平成23年から自殺対策連絡協議会を設置し、さまざまな自殺対策に取り組み、令和2年3月に「共に支え合う^{いちご}支援計画～鹿沼市自殺対策計画」を策定しました。本計画の15の重点施策に基づき、関係機関・団体との連携を強化し、地域の皆さんの協力を得ながら、市全体で自殺対策を推進します。

鹿沼市の15の重点施策

1. 若者・働き世代の自殺対策

- ①妊産婦・子育てをしている保護者等への支援の充実
- ②子どもの頃からの命の大切さやSOSの出し方教育の推進
- ③若者・働き世代のこころとからだの健康づくりの推進
- ④仲間づくりや居場所づくりの推進
- ⑤職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ⑥若者・働き世代に対する相談・支援の充実

2. 高齢世代の自殺対策

- ⑦高齢者のこころとからだの健康づくりの推進
- ⑧生きがいと役割を実感できる取組の推進
- ⑨高齢者と介護者に対する相談・支援の充実
- ⑩包括的な支援のための地域づくりの推進

3. 経済・生活問題を抱える人の自殺対策

- ⑪経済・生活問題を抱える人に対する相談・支援の充実
- ⑫経済・生活問題を抱える人に対する居場所・生きがいづくりの推進

4. 共通の取組

- ⑬こころとからだの健康や相談窓口の周知
- ⑭気づき・つなぎ・見守る人材の育成の推進
- ⑮関係機関・団体や関係部局との連携強化

「自殺対策計画」は、市ホームページから確認できます。(右のQRコードから)



自殺は「誰にでも起こりうる身近な問題」です

自殺は複雑化・複合化した問題 ～追い込まれた末の死～

自殺は、特定の要因のみで起こるものではなく、健康問題のほか、経済・生活問題、家庭問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合い、深刻化した結果、心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。

自殺を防ぐために

世界保健機関（WHO）は、「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と明言しています。心理的な悩みを引き起こすさまざまな要因に対する社会の適切な介入や精神疾患に対する適切な治療により、多くの自殺は防ぐことができます。

ゲートキーパー ～あなたが大切な人にできること～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人です。いつもと違う様子がサインかもしれません。あなたの大切な人を守りましょう。

◆◆◆ 自分で気づくサイン ◆◆◆

- ・体の調子が悪い（頭痛、食欲低下、だるい等）
- ・何もする気がおきない、何も楽しめない
- ・意欲や集中力が低下する
- ・物事の決断ができない
- ・眠れない

◆◆◆ 周囲が気づくサイン ◆◆◆

- ・以前と比べて元気がない
- ・今までできていたことができなくなった
- ・やせてきた
- ・あまり話さなくなった
- ・身なりに気を遣わなくなった

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

ちょっとした変化に気づいたら、声をかけ、話を聴くなど、孤立させないことが大切です。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

無理に励ましたり、アドバイスしたりする必要はありません。話をじっくり聴き、つらい気持ちに共感を示すことが大切です。

つなぎ

早めに専門家などに相談するよう促す

「相談者の了解を得て相談先に直接連絡をとる」、「一緒に出向く」等の支援が大切です。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

専門家とつながった後も相談に応じる等、温かく寄り添いながら見守ることが大切です。

ひとりで悩まず、相談を

相談内容		相談窓口
① ところ	身近な心の悩み相談	健康課 ☎ (63)8312
② 子ども・子育て	子育て全般の相談	健康課（いちごっこかぬま） ☎ (63)2819
	母子・父子、婦人相談	こども総合サポートセンター ☎ (63)2177
③ 児童・青少年の悩み、ひきこもり	青少年相談	こども総合サポートセンター ☎ (63)8324
	学校生活に関する相談	学校教育課 ☎ (63)2236
④ 障がい児・者	障がい児・者に関する相談	障がい福祉課 ☎ (63)2176
⑤ 仕事や職場・経済問題	生活保護に関する相談	厚生課 ☎ (63)2173
	生活困窮に関する相談	生活相談・支援センターのぞみ ☎ (63)2167
⑥ 高齢者・介護	高齢者の生活に係る総合的な相談	高齢福祉課 ☎ (63)2175 各地域包括支援センター
⑦ 家庭内暴力（DV）	女性相談	人権推進課 ☎ (63)8352
⑧ 地域生活のさまざまな問題	市民生活相談	生活課 ☎ (63)2122
	消費生活相談	生活課 ☎ (63)3313



相談窓口について詳しくは、市ホームページ上で「悩み別相談窓口一覧」で検索するか、左のQRコードから。

ひなたぼっこ（自死遺族の会）

家族や身近な人を自死で亡くした人が集まって思いを分かち合う場です。参加方法等、詳細は市民健康係 ☎ (63)8312 へお問い合わせください。