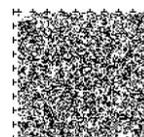


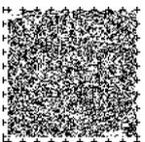
土浦市自殺対策計画

気づく つながる いのちを支えあうまち

【概要版】

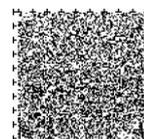
平成 31 年 3 月

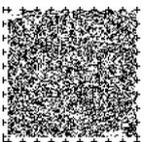




目 次

第1章 計画策定の趣旨	1
1-1 背景と趣旨	1
1-2 計画の位置付けと策定体制	1
1-3 計画の期間	2
1-4 計画の目標	2
第2章 土浦市の自殺の現状	3
2-1 土浦市の自殺の状況	3
(1) 自殺者数・自殺死亡率の状況	4
(2) 地域自殺実態プロファイルからみた特徴	7
2-2 土浦市の自殺の課題	11
2-3 自殺対策の考え方	12
第3章 土浦市の自殺対策	13
3-1 基本理念	13
3-2 基本方針	13
3-3 施策の体系	14
3-4 基本施策	15
(1) 地域におけるネットワークの強化	15
(2) 自殺対策を支える人材の育成	16
(3) 市民への啓発と周知	17
(4) 生きることの促進要因への支援	19
(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	24
3-5 重点施策	25
I. 高齢者の自殺対策の推進	25
II. 生活困窮者の自殺対策の推進	26
III. 子ども・若者向け自殺対策の推進	26
IV. 勤務・経営問題による自殺対策の推進	27
V. 無職者・失業者の自殺対策の推進	27
3-6 自殺対策計画の評価指標	28
第4章 自殺対策の推進	29
4-1 計画の周知	29
4-2 推進体制	29
4-3 計画の推進	29





第1章 計画策定の趣旨

1-1 背景と趣旨

我が国の自殺者数は、平成10年以降、10年連続で3万人を超える状況が続いていましたが、国における取組は、厚生労働省におけるうつ病対策や職場のメンタルヘルス対策を中心に、各府省がそれぞれに実施している状況でした。

このような状況から、自殺予防活動や遺族支援に取り組む民間団体等から、個人だけでなく社会を対象とした自殺対策の実施を求める声が強く出され、平成17年7月の参議院厚生労働委員会において「自殺に関する総合対策の緊急かつ効果的な推進を求める決議」が全会一致で行われました。

この決議を受けて政府は、同年12月に「自殺予防に向けての政府の総合的な対策について」を取りまとめ、関係省庁が一体となった自殺対策の取組に着手することになりました。

さらに『自殺防止対策を考える議員有志の会（現在は「自殺対策を推進する議員の会」に改名）』において「自殺対策基本法案」について検討を進め、平成18年6月に自殺対策基本法は全会一致で可決し、同年10月に施行されました。また、平成19年には政府が推進すべき自殺対策の指針として「自殺総合対策大綱」が策定されました。

その結果、自殺者数は平成24年には3万人を下回り、減少が続いていますが、いまだ2万人を超えているため、平成28年には自殺対策基本法が改正され、自殺対策が「生きることの包括的な支援」として実施されるべき等を基本理念として明記し、誰もが「生きることの包括的な支援」を受けられるよう、「都道府県自殺対策計画」又は「市町村自殺対策計画」を策定することとされました。

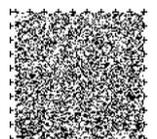
土浦市の自殺対策計画は、このような国の自殺対策の経緯を踏まえ、土浦市における自殺対策を総合的に進めるための基本となる計画として策定するものです。

1-2 計画の位置付けと策定体制

本計画は、自殺対策基本法第4条の規定に基づく市の状況に応じた施策を策定し、同法第13条に規定する市町村自殺対策計画として、土浦市における自殺対策を推進していくための総合的な計画です。また、国の「自殺総合対策大綱」が定める、「地域の自殺の状況を分析し、その結果に基づき必要な自殺対策を自ら企画立案し、計画的に実施するための計画」です。

本計画は、国、県の自殺対策に係る計画、方針を踏まえ、第8次土浦市総合計画及び関連計画との調整、整合を図り策定するものです。

本計画の策定にあたっては、関係機関からなる「土浦市自殺対策計画策定委員会」、庁内には「土浦市自殺対策推進本部会議」を設置し、障害福祉課が事務局となり、計画策定を進めました。



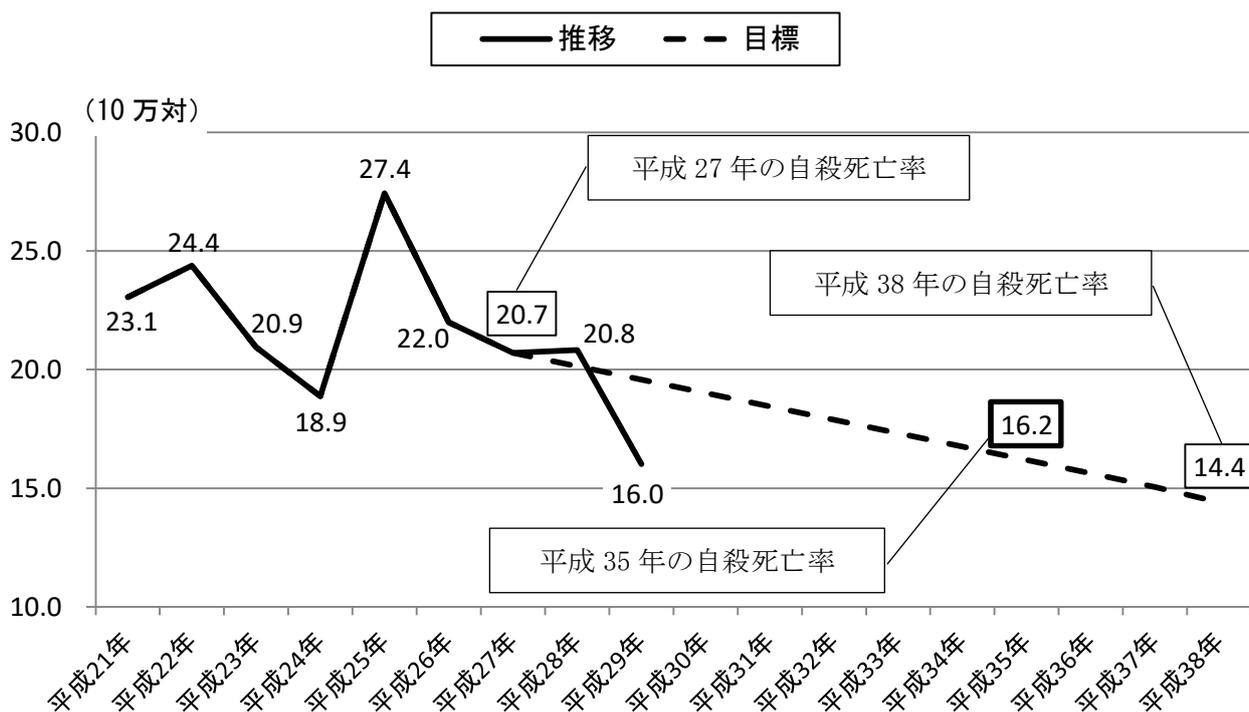
1-3 計画の期間

計画期間は、平成31年度（2019年度）から平成35年度（2023年度）までの5年間とします

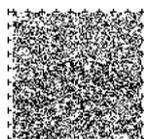
1-4 計画の目標

国の自殺総合対策大綱は、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」ことを基本理念とし、基本方針として「生きることの包括的支援」、「関連施策との有機的な連携の強化」、「対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる」等を掲げています。また、基本理念の実現に向けて、当面の目標として自殺死亡率を先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、平成38年（2026年）までに、自殺死亡率を平成27年（2015年）に比べて30%以上減少させるという数値目標を掲げています。そのため、本計画においては、自殺死亡率を平成27年（2015年）の20.7から平成38年（2026年）までに30%以上減少させることを目指し、自殺死亡率の目標値を14.4と設定します。また、本計画の目標年度である平成35年の自殺死亡率目標値を16.2と設定し、施策を推進します。

平成38年における自殺死亡率目標値への推計



	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度	平成36年度	平成37年度	平成38年度
自殺総合対策大綱及び本計画の目標値			平成38年までに平成27年の30%以上の減少=14.4									
本計画期間の目標値(平成31~35年度)					平成35年までに16.2							



第2章 土浦市の自殺の現状

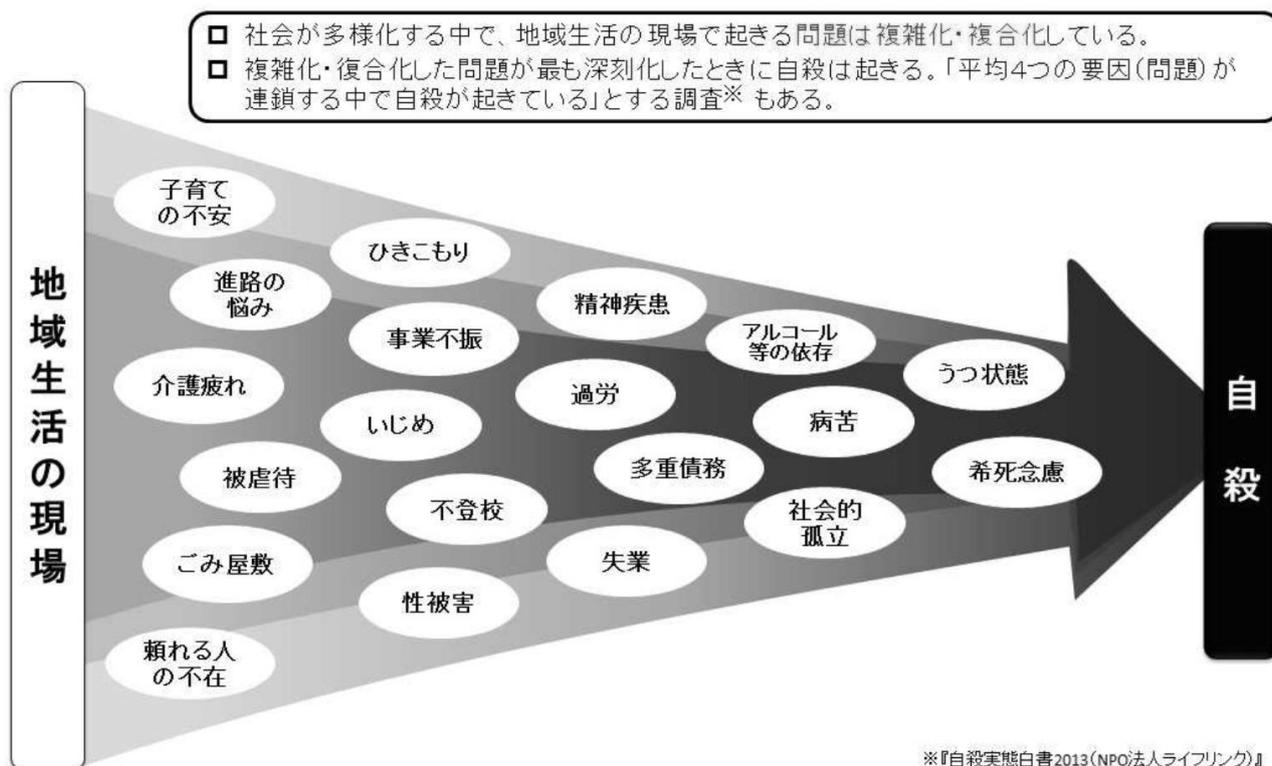
2-1 土浦市の自殺の状況

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、介護疲れ、いじめなど下図に示すようなさまざまな社会的要因があり、自殺に至る心理としては、これらの要因により、社会からの孤立感や役割の喪失感、また、役割に対する過剰な負担感などから追いつめられ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

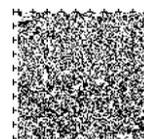
土浦市の自殺者数は、平成21年から29年の9年間で合計280人、年平均31人となっており、その原因・動機も健康問題を筆頭に、家庭問題、経済・生活問題、勤務問題等多岐にわたり、それらの問題が複合的に絡み合い、追い込まれた末の死に至る状況がうかがえます。

そのため、土浦市の自殺の現状や特徴を把握し、解決すべき課題を明らかにして、計画に反映していくことが大切です。

自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）



(出典：「自殺実態白書 2013NPO法人ライフリンク」)



(1) 自殺者数・自殺死亡率の状況

平成 21 年から 29 年の土浦市の自殺者数は 280 人、年平均 31 人であり、茨城県の自殺者数の 5.1%、全国の 0.12% を占めています。

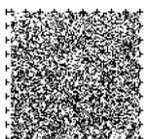
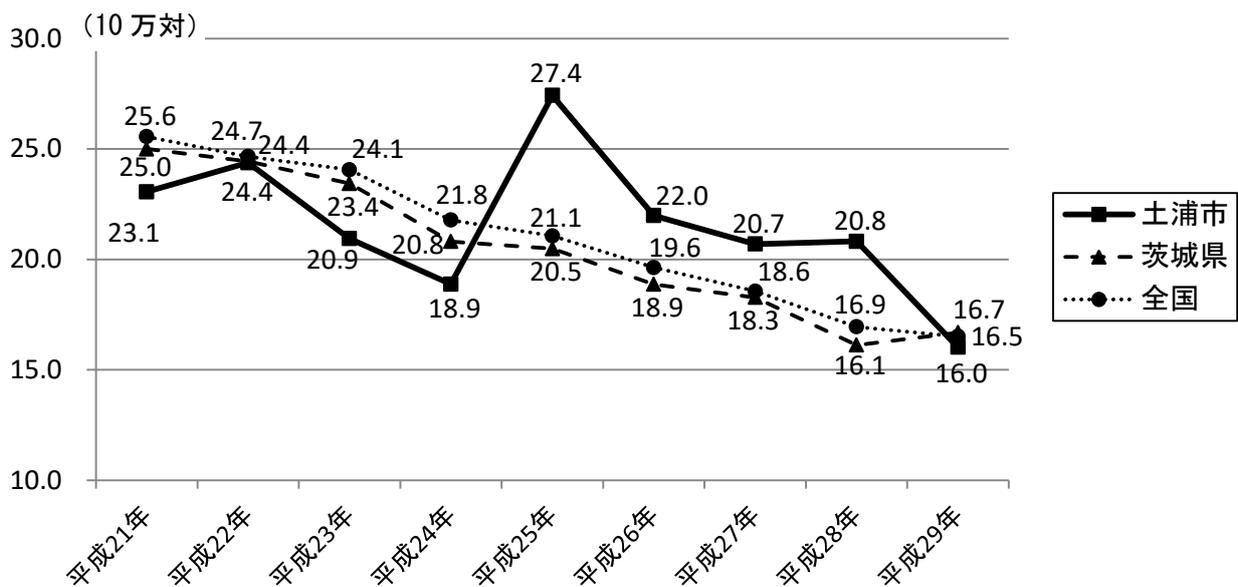
本市の自殺死亡率は、平成 21 年 (23.1) から平成 29 年にかけて減少していますが、本市では、平成 25 年に 27.4 と急増し、その後は減少傾向にあります。平成 29 年には 16.0 と全国及び茨城県同様の値となっています。

自殺者数の推移

単位:人

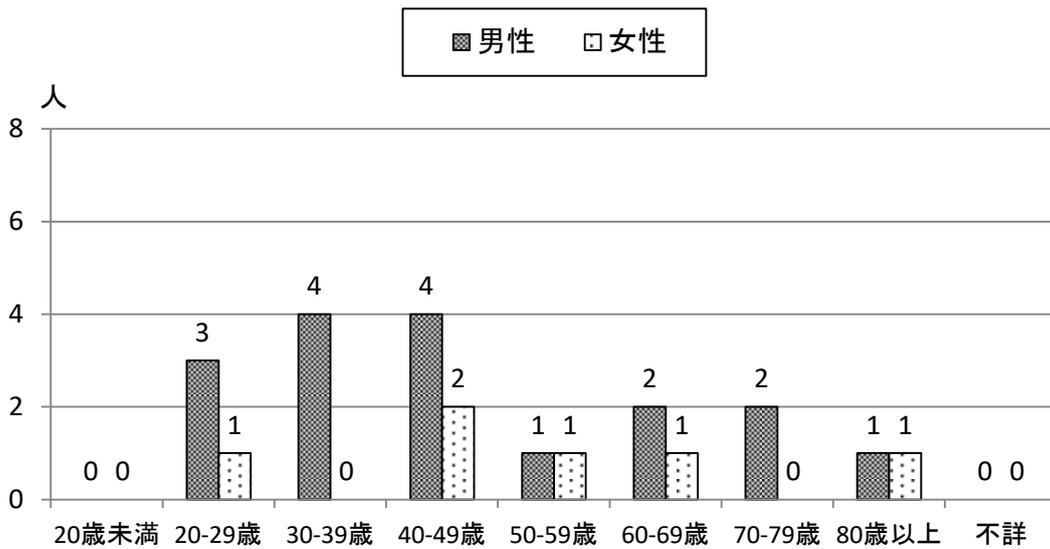
	土浦市	茨城県	全国
平成 21 年	33	745	32,485
平成 22 年	35	728	31,334
平成 23 年	30	697	30,370
平成 24 年	27	616	27,589
平成 25 年	40	614	27,041
平成 26 年	32	565	25,218
平成 27 年	30	545	23,806
平成 28 年	30	479	21,703
平成 29 年	23	494	21,127
平成 21～29 年計	280	5,483	240,673
年平均	31	609	26,741
対県比:%	5.1	100.0	-
対全国比:%	0.12	2.28	100.0

自殺死亡率 (10 万対) の推移

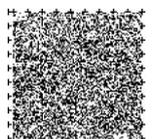
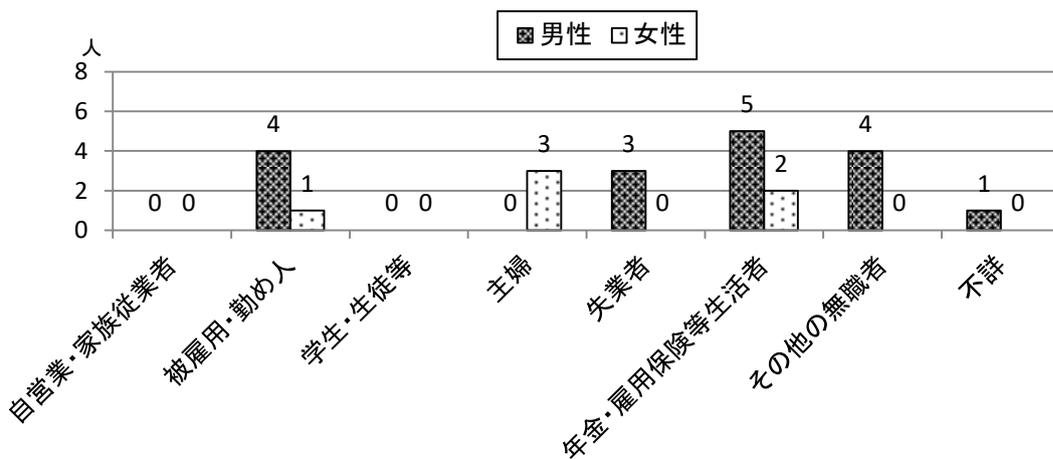


本市の平成 29 年の自殺者数の状況をみると、男性は年齢別では 30, 40 歳代で、職業別では年金・雇用保険等生活者、被雇用・勤め人、その他の無職者が多く、自殺の原因・動機では、健康問題に次いで経済・生活問題が多くなっています。女性は、各年代に分布し、職業別では主婦、年金・雇用保険等生活者、被雇用・勤め人で、自殺の要因は多様であり、男女とも同居人「あり」が多くなっています。自殺未遂歴では、男女とも、同居人「なし」が多くなっています。

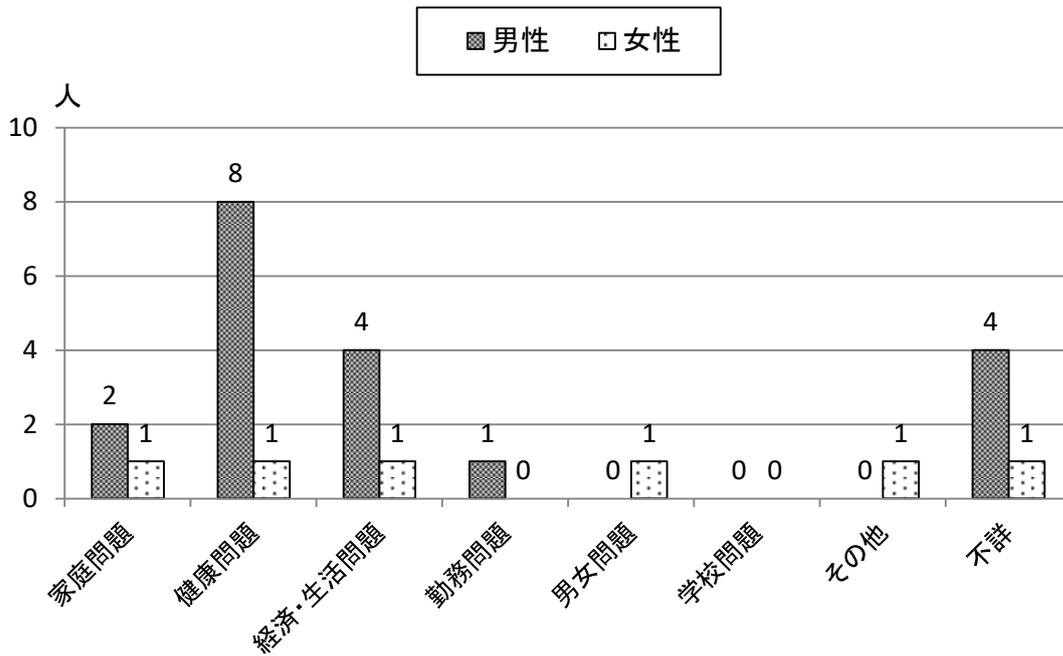
年齢別男女別自殺者数（平成 29 年）



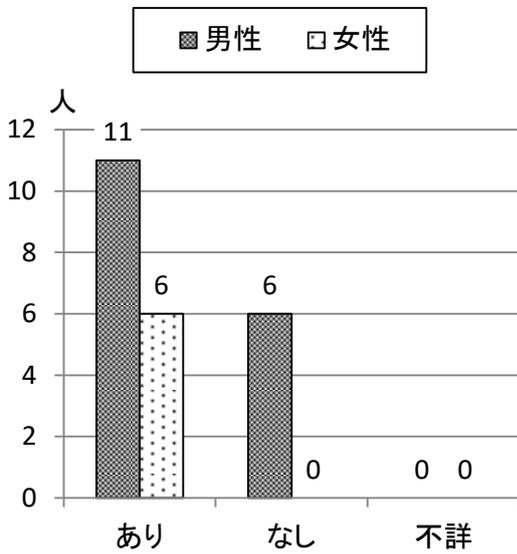
職業別男女別自殺者数（平成 29 年）



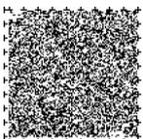
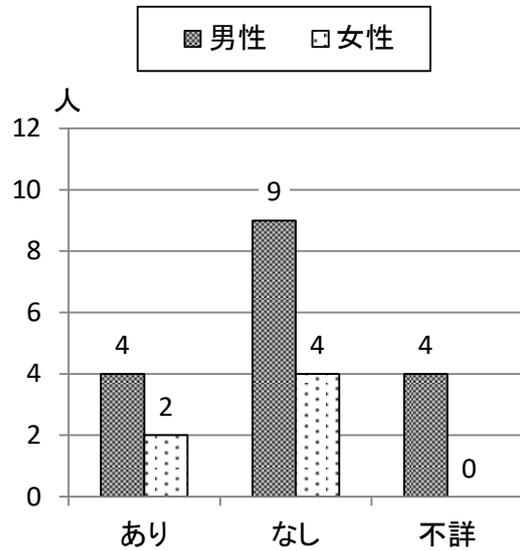
土浦市：原因・動機別男女別自殺者数（平成 29 年）



同居人の有無別・男女別自殺者数（平成 29 年）



自殺未遂歴の有無別男女別自殺者数（平成 29 年）



(2) 地域自殺実態プロフィールからみた特徴

地域自殺実態プロフィールから、土浦市及び土浦医療圏の自殺の特徴を把握します。なお、地域自殺実態プロフィールは、平成25年から29年のデータを集計したものです。

土浦医療圏は、土浦市、石岡市、かすみがうら市の3市からなり、人口は平成30年1月1日現在、261,499人で、土浦市の人口が54.7%を占めます。

土浦医療圏の人口

	人口：人	構成比：%
土浦市	143,024	54.7
石岡市	76,062	29.1
かすみがうら市	42,413	16.2
計	261,499	100.0

平成30年1月1日現在

①全般状況

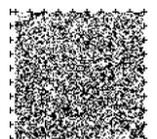
経年変化では、土浦市、土浦医療圏ともに、平成25年が特に多く、土浦市の自殺死亡率は、平成25年以降は減少傾向にあり、平成27年と平成29年は土浦医療圏を下回っています。平均自殺死亡率では、土浦市は土浦医療圏を若干上回っています。

自殺者数、自殺死亡率の推移

		H25	H26	H27	H28	H29	合計	平均
自殺統計 自殺者数（人） （自殺日・住居地）	土浦市	40	32	30	30	23	155	31.0
	土浦医療圏	63	47	61	51	46	268	53.6
自殺統計 自殺死亡率 （10万対） （自殺日・住居地）	土浦市	27.4	22.0	20.7	20.8	16.0		21.4
	土浦医療圏	23.4	17.5	22.9	19.3	17.5		20.1
人口動態統計 自殺者数（人）	土浦市	42	31	27	29	24	153	30.6
	土浦医療圏	65	44	56	49	46	260	52.0

注：「自殺統計」は警察庁の自殺統計原票を集計した結果であり、人口動態統計は厚生労働省が集計したデータです。両者には以下の違いがあります。

- ①対象者：「自殺統計」は、総人口（日本における外国人も含む）を対象としているのに対し、「人口動態統計」は日本における日本人を対象としています。
 - ②調査時点：「自殺統計」は、発見地を基に自殺死体発見時点（正確には認知）で計上しているのに対し、「人口動態統計」は住所地を基に死亡時点で計上しています。
 - ③事務手続き（訂正報告）：「自殺統計」は、捜査等により、自殺であると判明した時点で、自殺統計原票を作成し、計上しているのに対し、「人口動態統計」は自殺、他殺あるいは事故死のいずれか不明のときは自殺以外で処理しており、死亡診断書等について作成者から自殺の旨訂正報告がない場合は、自殺に計上していません。（厚生労働省ホームページ）
- 自殺統計 自殺死亡率は、10万対のため各年度の数値のみ掲載しています。



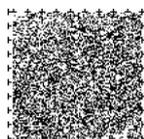
②性別・年代別自殺死亡率

男女別の自殺者数の割合では、土浦市は女性が土浦医療圏を上回っており、自殺死亡率も、土浦市が土浦医療圏を上回っています。

性別年代別では、土浦市は「男性の30歳代」及び「女性の60歳代」が、自殺者数の割合、自殺死亡率ともに最も多く、土浦医療圏を上回っています。

性別・年代別自殺者数・自殺死亡率の状況

H25～29 合計		自殺者数の割合			自殺死亡率（10万対）		
		土浦市	土浦医療圏	全国割合	土浦市	土浦医療圏	全国
総数		100.0%	100.0%	100.0%	21.4	20.1	18.5
男性		70.3%	74.6%	68.9%	30.1	30.0	26.2
女性		29.7%	25.4%	31.1%	12.7	10.2	11.3
男性	20歳未満	0.0%	0.4%	1.6%	0.0	0.8	3.3
	20歳代	9.0%	8.6%	7.5%	33.8	31.3	26.2
	30歳代	16.1%	14.6%	9.5%	50.0	44.4	26.7
	40歳代	13.5%	13.8%	12.3%	37.9	37.7	30.9
	50歳代	5.8%	11.6%	12.1%	20.8	37.6	36.8
	60歳代	11.0%	11.9%	11.4%	33.0	32.0	30.5
	70歳代	9.7%	7.8%	8.7%	39.9	29.6	33.0
	80歳以上	4.5%	5.6%	5.7%	40.1	42.8	40.5
女性	20歳未満	1.3%	0.7%	0.7%	3.3	1.8	1.5
	20歳代	3.2%	1.9%	2.8%	14.0	7.8	10.2
	30歳代	4.5%	4.9%	3.6%	15.9	16.7	10.6
	40歳代	4.5%	4.1%	4.6%	13.9	12.3	12.0
	50歳代	3.2%	3.4%	4.5%	11.8	11.2	13.8
	60歳代	7.1%	4.9%	5.2%	20.2	12.8	13.4
	70歳代	3.2%	2.6%	5.2%	11.8	8.9	16.4
	80歳以上	2.6%	3.0%	4.4%	12.6	12.5	16.7

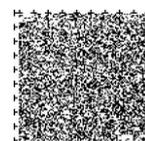


③60歳以上の状況

高齢者の性別年代別同居人の有無では、土浦市は60歳代男性で同居人「あり」の割合が20.3%と高くなっています。土浦医療圏も同様に60歳代男性で同居人「あり」の割合が22.9%と高く、土浦市を上回っています。

60歳以上の状況（自殺日・住居地，H25～29合計）

性別	年齢階級	土浦市				土浦医療圏				全国割合	
		同居人の有無 (人)		同居人の有無 (割合)		同居人の有無 (人)		同居人の有無 (割合)			
		あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし
男性	60歳代	12	5	20.3%	8.5%	22	10	22.9%	10.4%	17.1%	10.8%
	70歳代	11	4	18.6%	6.8%	15	6	15.6%	6.3%	15.1%	6.3%
	80歳以上	6	1	10.2%	1.7%	10	5	10.4%	5.2%	10.4%	3.6%
女性	60歳代	6	5	10.2%	8.5%	8	5	8.3%	5.2%	9.7%	3.2%
	70歳代	4	1	6.8%	1.7%	6	1	6.3%	1.0%	9.1%	3.8%
	80歳以上	4	0	6.8%	0.0%	7	1	7.3%	1.0%	7.4%	3.5%
合計		59		100%		96		100%		100%	



④地域の自殺の特徴

土浦市、土浦医療圏いずれも男性が上位を占め、土浦市の4位の「女性60歳以上無職同居」以外は男性となっています。土浦市、土浦医療圏ともに、「男性60歳以上無職同居」が1位となっています。土浦市は「男性20～39歳有職独居」及び「男性20～39歳無職同居」が2位と3位となっており、土浦医療圏に比べると、若年層の働き手の自殺が多いことがうかがえます。

土浦市の主な自殺の特徴：特別集計（自殺日・住居地，H25～29 合計）

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性60歳以上 無職同居	22	14.2%	41.5	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位:男性20～39歳 有職独居	16	10.3%	95.7	①【正規雇用】配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺/②【非正規雇用】(被虐待・高校中退)非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺
3位:男性20～39歳 無職同居	13	8.4%	115.4	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺/②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺
4位:女性60歳以上 無職同居	13	8.4%	15.0	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5位:男性40～59歳 有職同居	9	5.8%	12.7	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺

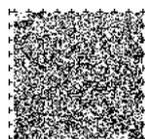
土浦医療圏の主な自殺の特徴：特別集計（自殺日・住居地，H25～29 合計）

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性60歳以上 無職同居	35	13.1%	34.9	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位:男性20～39歳 無職同居	24	9.0%	118.9	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺/②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺
3位:男性40～59歳 有職同居	24	9.0%	18.0	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
4位:男性40～59歳 無職同居	21	7.8%	173.7	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺
5位:男性20～39歳 有職独居	21	7.8%	85.1	①【正規雇用】配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺/②【非正規雇用】(被虐待・高校中退)非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺

順位は自殺者数の多さにもとづき、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

*自殺死亡率の母数(人口)は平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計した。

**「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書2013(ライフリンク)を参考にした。



2-2 土浦市の自殺の課題

●自殺の減少に向けた総合的な対策が必要

土浦市は、平成 25 年の自殺者数 40 人、自殺死亡率 27.4 をピークに減少傾向にありますが、平成 28 年までは国、県の自殺死亡率を上回っており、引き続き自殺の減少への対策が重要です。

土浦医療圏においても、土浦市の自殺死亡率は、平成 27 年を除き土浦医療圏の自殺死亡率を上回り、平成 24 年から 28 年の平均でも土浦医療圏を上回っています。

そのためには、行政各課の施策に、自殺対策の視点を入れ、自殺に対する意識を共有し、取り組む必要があります。

●働き盛りや若い世代の男性への配慮が必要

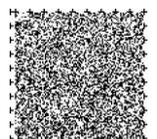
自殺者数は、男女別には、男性が 7 割、女性が 3 割で、男性は女性の 2.6 倍を占めています。男性は、50 歳未満と、被雇用者・勤め人、無職が多く、自殺の原因・動機は健康問題に次いで、経済・生活問題が上位を占めており、就業者数の多い第二次、第三次産業における労働環境にも留意する必要があります。地域自殺実態プロファイルでも、20～39 歳の有職独居の自殺が多いことが指摘されています。また、同居人なしが 3 割を占めており、一人暮らしに留意する必要があります。

●同居者の見守りや気づきが女性には重要

自殺者数は、女性も男性同様、50 歳未満が多いですが、60 歳以上も 4 割を占めています。女性は無職者、主婦が多く、自殺の原因・動機は、健康問題に次いで家庭問題が上位を占めています。また、同居人ありが 8 割と大半を占め、未遂歴ありが 3 割近くを占めており、同居人の気づきや、未遂歴に留意する必要があります。

●子どもや若者に対する支援が必要

平成 21 年から 29 年の 20 歳代未満の自殺者は全体の 2.5%、実数では 9 年間で 7 人であり、毎年 1 人が自殺で命を落としていることとなります。また、土浦市は、茨城県及び全国に比べ、20 歳代から 30 歳代の若者の自殺者が多いことから、子どもや若者の自殺対策の推進を重点施策としています。土浦市においても、子どもや若者の自殺をなくすための支援を強化していく必要があります。

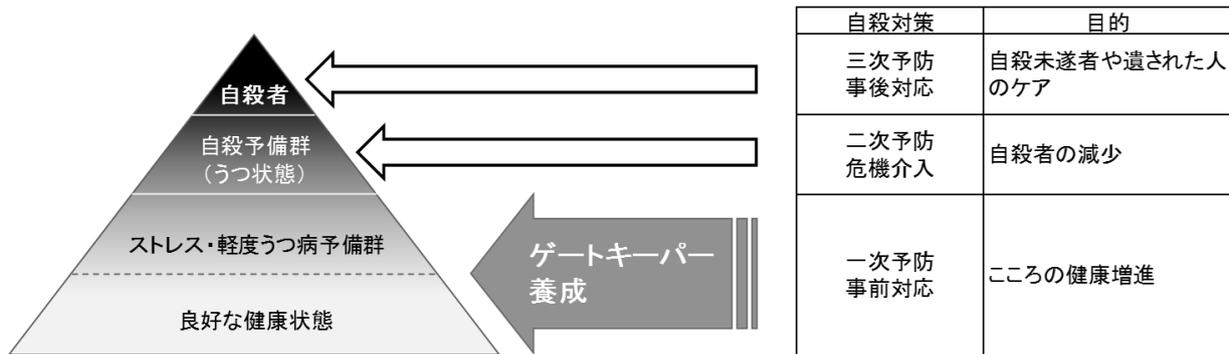


2-3 自殺対策の考え方

自殺対策には、心の健康レベルに分け、一次予防（事前対応）、二次予防（危機介入）、三次予防（事後対応）の3つの段階があります。

生きづらさを抱えている人に気づき、傾聴し、必要な人につなぎ、見守る「ゲートキーパー」の存在は重要です。

自殺対策の考え方



一次予防（事前対応）：心を健康に保ち、自殺に追い込まれないための予防を目的としています。悩みを抱え、自殺のサインを出している人に気づいたら話を聴き、適切な専門家・相談機関に繋ぎ、支えあうことを目的としています。また、子どもの例では、SOSの出し方や大人の受け止め方教育、ストレスへの対処の仕方について学ぶことも含まれます。

二次予防（危機介入）：今起きている自殺の危機に介入し、自殺を防ぐ事を目的としています。例えば、大量服薬など、生命の危険性が高い場合は、直ちに精神科救急や一般病院（精神科と連携）に搬送し、救命救急処置をする必要があります。また、身体回復後は、生きづらい心の内を聴き、見守りなど退院後の生き方を支えることも重要です。

三次予防（事後対応）：不幸にして自殺が起こった場合の遺された人々の、心のケアを目的としています。遺された人が、いのちを救えなかったことへの罪悪感や無力感、生きがい喪失など、率直な感情を表現できるよう自死遺族支援団体による「分かち合いの会」などの活用や、自殺未遂者の再度の自殺防止のために、適切な専門家・相談機関との連携強化が必要です。自殺企図につながらないように、医療と相談機関の綿密な連携強化が大切です。



【ゲートキーパー】

・生きづらさを抱えている人に気づき、傾聴し、必要な人につなぎ、見守る。



第3章 土浦市の自殺対策

3-1 基本理念

自殺に追い込まれる危機は、誰にでも起こりうることであり、自殺対策では、そのことの共通認識を高め、「生きることの阻害要因」を減らすとともに、「生きることの促進要因」を増やし、生きがいのある生活を送れるようにすることが大切です。

本市においては、高齢者や一人暮らしの若者の自殺が多いことが一つの特徴であり、周囲の見守りや気づきを育む環境づくりが求められていることから、「気づく つながる いのちを支えあうまち」を基本理念として施策の推進を図ります。

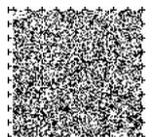
人びとが「つながり」の中で「生きがい」をもつことにより、一人ひとりの「いのち」を支えあうまちづくりを進めます。また、「誰もが自殺に追い込まれる危機」があることを認識し、早期に自殺のリスクに「気づく」ことで、生きることの支援に取り組めます。

気づく つながる いのちを支えあうまち

3-2 基本方針

本計画の基本理念に基づき、次の4つの項目を計画の基本方針とします。

- ① 誰もが生きがいをもち、自殺に追い込まれることのないまちを目指す
「生きることの促進要因」を増やし、誰もが生きがいを持ち暮らすことにより、自殺に追い込まれることのない地域社会を目指します。
- ② 誰もが自殺のリスクに気づくために、市民全体が自殺に対する共通認識を深める
市民一人ひとりが自殺のリスクに気づけるよう、「自殺に追い込まれる危機」は、誰にでも起こりうることを市民の共通認識とするための取組を進めます。
- ③ 自殺のリスクを軽減するために、市民の身近な地域におけるネットワークを充実する
自殺のリスクの軽減には、地域において自殺のサインに「気づく」ことが大切であることから、本市の特徴である地域ネットワークを有効に活用した取組を進めます。
- ④ 市民、専門機関（茨城県地域自殺対策推進センター）、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連機関と行政が連携し、総合的な自殺対策を進める
自殺に至る要因は様々であり、多様な関係者の「気づき」と相互協力が求められるため、市民、関連機関及び行政の綿密な連携により、総合的な自殺対策を進めます。



【基本理念】 気づく つながる いのちを支えあうまち

- 【基本方針】
- ① 誰もが生きがいをもち、自殺に追い込まれることのないまちを目指す
 - ② 誰もが自殺のリスクに気づくために、市民全体が自殺に対する共通認識を深める
 - ③ 自殺のリスクを軽減するために、市民の身近な地域におけるネットワークを充実する
 - ④ 市民、専門機関(茨城県地域自殺対策推進センター)、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連機関と行政が連携し、総合的な自殺対策を進める

基本施策

(1) 地域におけるネットワークの強化

- ① 地域における多様なネットワークの活用による自殺のリスクの軽減
- ② 地域の訪問活動による自殺のリスクの把握・軽減
- ③ 自殺対策における地域ネットワークの基盤づくり

(2) 自殺対策を支える人材の育成

- ① 様々な職種を対象とする研修による人材育成
- ② 様々な職種を対象とした支援者の心のケアの推進

(3) 市民への啓発と周知

- ① 自殺に係る実態把握・情報収集
- ② 自殺に関する知識の普及・啓発
- ③ 講演会・イベント等の開催
- ④ メディアを活用した啓発

(4) 生きることの促進要因への支援

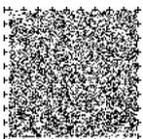
- ① 相談体制の充実
- ② 子育て世代への支援
- ③ 青年・就労者への支援
- ④ 社会的弱者への支援
- ⑤ 健康づくり
- ⑥ 医療の充実
- ⑦ 地域における生きがいづくり
- ⑧ 自殺未遂者への対応
- ⑨ 遺された人への対応
- ⑩ 防災対策

(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- ① 相談機能の活用
- ② 教育内容の充実

重点施策

- I. 高齢者の自殺対策の推進
- II. 生活困窮者の自殺対策の推進
- III. 子ども・若者向け自殺対策の推進
- IV. 勤務・経営問題による自殺対策の推進
- V. 無職者・失業者の自殺対策の推進



3-4 基本施策

(1) 地域におけるネットワークの強化

自殺のリスクの軽減を図るためには、市民の身近な地域における自殺のサインに「気づく」ことが大切です。

土浦市では、ふれあいネットワーク等による地域住民の相談や支援を進めており、自殺対策においても、地域のネットワークを有効に活用するとともに、民生委員・児童委員をはじめとする住民への訪問活動を通して、自殺リスク者の把握と支援を進めます。

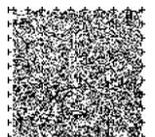
地域ネットワークや地域における訪問活動をつなぎ、自殺対策を進める医療、福祉等の多様な機関を含めた自殺対策の基盤をつくります。また、庁内においても自殺対策を有効に進める体制をつくります。

①地域における多様なネットワークの活用による自殺のリスクの軽減

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
1	ふれあいネットワーク事業	地域ケアコーディネーターによる相談活動や見守り活動により、地域において自殺リスクのある人の早期発見と支援を行う。	社会福祉課	社会福祉協議会
2	障害者基幹相談支援センター事業	障害者等の地域の身近な相談窓口として、生活における問題や、精神的な悩みなどの相談に対応し、必要な支援につなげることで、障害者本人及び介護する家族の負担軽減を図る。	障害福祉課	社会福祉協議会
3	子育て世代包括支援センター事業	妊娠期、産後、育児期に電話相談や面談を行い、関係機関と連携し、継続的に支援を行う。	こども福祉課	
4	地域包括支援センター運営事業	高齢者等の地域の身近な相談窓口として、生活における問題や、精神的な悩みなどの相談に対応し、必要な支援につなげることで、高齢者本人及び介護する家族の負担軽減を図る。	高齢福祉課	高齢者福祉事業所

②地域の訪問活動による自殺のリスクの把握・軽減

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
5	更生保護団体補助金	保護司会及び更生保護女性会が行う活動を通じて、対象者が様々な問題を抱えている場合は、保護司等が適切な支援先へとつなぐ等の対応をとる。	総務課	保護司会 更生保護女性会
6	民生委員・児童委員事務	積極的な訪問活動を通じて、自殺リスクのある人を把握し、必要に応じて地域ケアコーディネーター等の関係機関に情報を提供する。	社会福祉課	民生委員・児童委員 関係課 医療機関・福祉事業者
7	路上生活者に対する事務	路上生活者について、実態調査等を実施し、直接本人から生活状況の確認を行い、生活上の問題を抱えている場合には、関係機関へつなぐ。	社会福祉課	関係課



No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
8	ひとり暮らし老人「愛の定期便」事業	訪問時の声掛けにより、ひとり暮らしの高齢者の安否確認や、孤独感の解消を図るとともに、高齢者の状況を把握し自殺のリスクを抱えている可能性がある場合は関係機関につなぐ。	高齢福祉課	
9	高齢者等在宅生活支援配食サービス事業	食事の宅配と合わせた高齢者の安否確認を行い、宅配する者との交流を通じて、自殺のリスクの軽減を図る。	高齢福祉課	宅配事業者

③自殺対策における地域ネットワークの基盤づくり

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
10	地域自立支援協議会	医療や福祉等の各種支援機関の間に構築されたネットワークを、自殺対策（生きることの包括的支援）を展開する上で基盤とする。	障害福祉課	関係課 医療機関・福祉事業者
11	土浦市自殺対策推進本部会議	庁内に自殺対策に係る本部会議を設置し、各課の取組みの調整、相互連携を推進する。	障害福祉課	関係課

(2) 自殺対策を支える人材の育成

さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対しては、早期の「気づき」が大切であり、誰もが自殺のサインに「気づく」ことが重要です。

そのために、行政の窓口担当者をはじめ、関連するあらゆる分野の職員、福祉、医療、教育等に関わる従事者や市民を含め誰もが、ゲートキーパーとなれる人材育成を進めます。

自殺リスクを抱える人に対して、自殺のリスクを軽減する支援体制づくりを進めるとともに、様々な職種を対象とした支援者の負担軽減もはかり、心のケアを進めます。

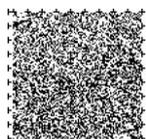
①様々な職種を対象とする研修による人材育成

ア 職員を対象とする研修

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
12	ゲートキーパー研修	市役所職員を対象にゲートキーパーに関する研修を開催することにより人材を育成する。	人事課 障害福祉課	

イ 市民等を対象とする研修

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
13	ゲートキーパー研修	さまざまな分野の人を対象にゲートキーパーに関する研修を開催することにより人材を育成する。 ・市民 ・民生委員・児童委員、保護司 ・社会福祉協議会職員 ・指定管理者、福祉介護事業所職員等 ・保健・医療・福祉従事者	障害福祉課	関係課



ウ 学校における人材の育成

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
14	ゲートキーパーに関する研修	学校教職員を対象に、こどものSOSを気づき、対応できる人材育成をはかるためのゲートキーパー研修を開催する。	指導課	各学校

②様々な職種を対象とした支援者の心のケアの推進

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
15	産業医の委嘱	産業医による面接指導(高ストレス者及び長時間勤務者への面接、健康相談など)を行う。	人事課 学務課 消防総務課	
16	職員の健康管理事務	産業医や茨城県市町村職員共済組合等と連携し、職員の心身健康の保持事業、健康相談、健診後の事後指導を行う。	人事課	
17	管理監督職員研修	管理監督職員に対し、部下のストレス等による変化の気づき、対応に関する研修を実施することにより、職員の健康保持、増進を図る。	人事課	
		管理監督者(学校長)を対象とした産業医による研修を実施し、職員の心身の健康管理に努める。	学務課 指導課	
18	ストレスチェック事業	職員が自らストレスに気付くことで、メンタル不調の未然防止に努め、産業医面接を実施し、業務改善や受診勧奨につなげる。各職場の分析結果を活用し、職場環境の改善を図る。産業医による心身の健康管理に関する研修等を実施する。	人事課	
		ストレスチェックを実施することで、職員自身のストレスへの気づきを促すとともに、分析結果を活用し、職場環境の改善を図り、メンタルヘルス不調の未然防止に努める。	学務課 指導課	
19	メンタルヘルスケア事業	希望する職員が、医療機関(精神科医師)において面談を受けられるよう整備する。	人事課	医療機関

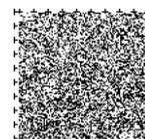
(3) 市民への啓発と周知

自殺は、その心情や背景への理解、誰に助けを求めればよいか等を、社会の共通認識とすることが大切です。

多くの市民に、このような共通認識を拡げ、自殺対策に対する理解を深めるために、情報発信や啓発活動を進めます。啓発、周知は、市における様々な広報紙及び多様なメディアの活用や、市民に直接訴えかけるイベント、講演会等多様な手段で実施します。

①自殺に係る実態把握・情報収集

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
20	自殺及び自殺対策に関する動向の把握	自殺の統計、自殺対策に関する方針、施策の動向を把握し、自殺対策の基礎資料とする。 市内における自殺の実態を把握し、自殺のリスクの軽減に寄与する。	障害福祉課	茨城県地域自殺対策推進センター 関係課 土浦警察署



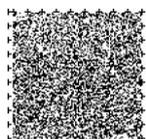
No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
21	救急事例事後検証会	搬送症例に自殺未遂ケースもあり，現場での対応，接遇について救命士会議の中で検証することで，その後の自殺のリスクの軽減に寄与する。	警防救急課	

②自殺に関する知識の普及・啓発

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
22	広報紙等による情報発信	広報紙等に「自殺予防週間（9月）」や「自殺対策強化月間（3月）」などに特集記事を掲載し効果的な啓発を行う。	広報広聴課	障害福祉課
23	市民くらしの便利帳の活用	便利帳の中に，「生きる支援」等に関する相談先の情報を掲載することで，住民に対する情報周知を図る。	広報広聴課	相談担当課
24	男女共同参画に関する情報提供	男女共同参画情報紙「ウィズユー」で，ハラスメント防止等の啓発を行っているが，ハラスメント等から自殺を考えている人を支援できるように，早期の相談を呼びかけていく。また，資料室には，生き方や処し方に関する図書を充実させ支援を図る。	市民活動課	障害福祉課
25	障害福祉サービスガイドの活用	障害福祉サービスガイドに，「生きる支援」に関連する相談窓口一覧の情報を掲載し，市民に対する相談機関の周知の拡充を図る。	障害福祉課	
26	啓発資料の作成	自殺防止のパンフレット等を作成し，情報提供を行う。	障害福祉課	
27	上下水道料金徴収業務	上下水道料金票に，生きる支援に関する相談情報（茨城いのちの電話の連絡先等）を掲載することで，住民に対する情報周知を図る。	水道課 下水道課	

③講演会・イベント等の開催

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
28	人権啓発事業	講演会等における自殺対策の啓発や，人権擁護委員及び保護司等と連携を図り，街頭啓発等を実施し，自殺防止を図る。	総務課	保護司会 更生保護女性会 人権擁護委員
29	出前講座の活用	出前講座においてゲートキーパー研修を通じて年齢層に応じた自殺予防に関する情報を提供する。	障害福祉課	
30	自殺予防週間・自殺対策強化月間の実施	自殺予防週間・自殺対策強化月間のポスター掲示，広報掲載等による周知と啓発を図るとともに，期間中に自殺予防や対策強化に関するイベントを開催する。	障害福祉課	
31	土浦市健康まつりの活用	啓発事業のブースに，自殺対策関連の資料の掲示を行い，市民への啓発を実施する。	健康増進課	



④メディアを活用した啓発

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
32	市長定例 記者会見	市長の記者会見により、報道機関を通じたより効果的な情報提供を行う。	広報広聴課	
33	多様なメディアの活用	ホームページ、ツイッター等 SNS、ケーブルテレビ等を活用し、自殺対策の内容や講演、イベント等の情報提供を行う。	広報広聴課	担当課

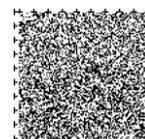
(4) 生きることの促進要因への支援

自殺対策を進めるためには、あらゆる機会を通して自殺リスクのある人や自殺未遂者、自死遺族を把握し支援することが大切です。

自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取組に加え、「生きることの促進要因」を増やすことが重要であり、市や民間における生きがいを持てる取組が必要です。そのため、各種の相談窓口や訪問活動を通して、専門機関との連携の強化等により必要な支援を進めます。

①相談体制の充実

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
34	市民法律相談の活用	自身が抱える法律問題解決のきっかけとして、市民無料法律相談を通じ弁護士への相談の機会を提供する。	広報広聴課	弁護士会
35	市税等納税相談	市税等における滞納整理業務の一環として、実情を訴える納税者からの相談に応じ、適切に対処する。	納税課	
36	女性問題解決のための相談	女性心理カウンセラーが、離婚・DV・セクハラ・子育てなどについて相談を行い、自殺のリスクの軽減及び関係機関が連携し支援する契機とする。	市民活動課	
1	ふれあいネットワーク事業(再掲)	地域ケアコーディネーターによる相談活動や見守り活動は、地域において自殺リスクのある人の早期発見と支援を行う。	社会福祉課	社会福祉協議会
37	こころの相談	専門医による相談の機会を設けることにより、自殺のリスクの軽減および関係機関が連携し支援する契機とする。	障害福祉課	
38	早期療育支援事業	障害児の保護者の相談対応を行う職員にゲートキーパー研修を実施し、問題を抱えている場合には、適切な支援先へつなぐ。	障害福祉課	
39	障害者虐待の対応	障害者虐待に関する通報・相談窓口において当人や家族等、擁護者の背後にある問題を把握し、適切な支援先へつなぐ。	障害福祉課	
40	HPによる相談先の紹介	HPに「茨城いのちの電話」等の情報を掲載し、情報収集、把握を支援する。	障害福祉課	
41	地域包括支援センター窓口(ランチ)事業	高齢者等における地域の身近な相談窓口として対応し、必要な支援につなげることで、自殺のリスクを早期に察知し、軽減を図る。	高齢福祉課	



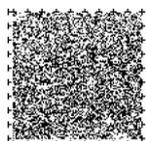
No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
42	心配ごと相談	広く住民の日常生活の相談に応じ、適切な助言・援助を行い、自殺のリスクの軽減を図る。	高齢福祉課	社会福祉協議会
43	家庭児童相談	子育て中の保護者からの育児に関する各種相談には、育児不安や虐待などの内容があるが、様々な専門機関と連携して、相談員のゲートキーパー研修の受講により、自殺のリスクを早期に察知し、軽減を図る。	こども福祉課	民生委員・児童委員 学校 児童相談所等
44	消費生活対策事務（多重債務者対応）	消費生活上の困難を抱える人々、特に、多重債務者は、自殺リスクの高いグループでもある。 消費生活に関する相談をきっかけに、抱えている他の課題も把握・対応していくことで、包括的な問題の解決に向け、弁護士紹介など支援を展開する。関係各課との連携を深め、多重債務者問題改善マニュアルの周知をさらに進める。	生活安全課 消費生活センター	消費生活対策事務（多重債務者対応）

②子育て世代への支援

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
45	ファミリーサポートセンター事業	家庭の様子や、子育てに関する悩みを把握することで、必要な支援や関係機関へつなげる等、気づきやつなぎ役を行う。	こども福祉課	社会福祉協議会
46	妊婦健康診査 産婦健康診査	妊婦健診により精神的な不調の早期発見とその支援を行う。産婦健診では、産後うつ病質問票によるスクリーニングにより、自殺リスクの高い産後うつの早期発見、早期治療を図る。	健康増進課	
47	乳児家庭全戸訪問事業	生後4か月までの乳児のいる家庭を保健師や助産師が訪問し、自殺リスクのある産後うつの早期発見・支援を行う。	健康増進課	
48	乳幼児健康診査・育児相談事業	集団健診及び育児相談の際に、必要な助言・指導を行うことにより自殺のリスクの低減を図る。	健康増進課	
49	地域子育て支援拠点事業（子育て交流サロン）	保護者が集い交流できる場を設けることで、自殺のリスクの軽減に寄与するとともに、危機的状況にある保護者を発見し、早期の対応につなぐ。	こども福祉課	
50	地域子育て支援拠点事業（児童館）	子どもの安全な居場所を作ることで、子どもを心身ともに健やかに育成し、子ども自身の自殺リスクを未然に防止する。	こども福祉課	

③青年・就労者への支援

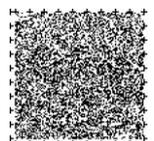
No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
51	自治振興金融保証料補給金 自治金融制度 利子補給金	中小企業の負担軽減と経営安定化を図ることにより、経営難による自殺のリスクが高まることを防ぐ。	商工観光課	



No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
52	中小企業労働者共済会保証料補給金／中小企業労働者共済会利子補給金／中小企業退職金共済制度加入促進補助金	中小企業労働者の経済的地位と生活資質の向上を図り、勤労者の抱える生活難等の問題に起因する自殺のリスクが高まることを防ぐ。	商工観光課	
53	青少年指導室事業	青少年の街頭指導、青少年相談を通して、自殺のリスクの低減を図る。また、青少年相談員の研修会等の際に、青少年の自殺の現状と対策について情報提供を行い、理解を深めてもらう。	文化生涯学習課	青少年相談員

④社会的弱者への支援

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
54	市民後見人養成事業	市民後見養成講座の修了者が当事者と接触する機会に、自殺のリスクが高い人の情報を把握し、支援につなぐ。	社会福祉課	社会福祉協議会
55	生活困窮者自立支援事業（子どもの学習支援事業等）	生活困窮世帯の子どもに対する学習支援を通じて、当人や家庭の抱える問題を察知し、支援につなぐ。	社会福祉課	社会福祉協議会
56	生活保護に関する事業	就労支援・医療指導・高齢者及び障害者支援、扶養調査・資産調査を実施する中で、自殺リスク者を把握し、関係課との連携による支援を行う。	社会福祉課	関係課
57	中国残留邦人等生活支援事業	特定中国残留邦人等とその配偶者に対する相談・助言を通じて、生活上の困難の軽減を図り自殺のリスクも軽減する。	社会福祉課	
58	生活困窮者自立支援事業（自立相談支援事業）	就労その他の自立に関する相談支援を通して自殺リスク者を把握し、関係課との連携による支援を行う。	社会福祉課	関係課 社会福祉協議会
59	生活困窮者自立支援事業（住居確保給付金）	生活困窮者に家賃相当額を一定期間支給する窓口として、住居問題による自殺のリスクの軽減を図る。	社会福祉課	社会福祉協議会
60	生活困窮者自立支援事業（子どもの学習支援事業等）	生活困窮世帯の子どもに対する学習支援を通じて、当人や家庭の抱える問題を察知し、支援につなぐ。	社会福祉課	社会福祉協議会
61	児童扶養手当	児童扶養手当の申請時や現況届提出時において、ひとり親家庭の生活状況を確認する機会を利用し、自殺のリスクを抱えている可能性がある場合には、関係機関へつなぐ。	こども福祉課	
62	ひとり暮らし老人緊急通報システム事業	高齢者の緊急時における連絡手段の確保や、生活リズムセンサーによる安否確認、看護師による健康相談等を行うことにより、ひとり暮らし高齢者の不安解消に寄与し、自殺のリスクの軽減を図る。	高齢福祉課	



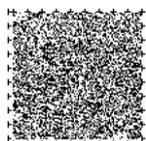
No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
63	虐待防止・権利擁護に関する支援	認知症や虐待により自ら権利の主張や権利を行使することができない高齢者に対して、虐待の対応や成年後見制度の利用支援として、市長申し立て等を行うことにより自殺のリスクの軽減を図る。	高齢福祉課	
64	公営住宅関連事務	市営住宅の居住者や入居申込者、家賃滞納者との面接、徴収嘱託員による戸別訪問により、自殺の潜在的リスクを察知し、早期相談につなぐ。	住宅営繕課	
65	特別支援教育に関する事務	特別な支援を要する児童・生徒が抱える学校生活上での様々な困難に対し、各々の状況に応じた支援を、関係機関が連携・展開することで、困難や自殺のリスクを軽減する。	学務課 指導課	
66	就学援助に関する事務	就学に際して経済的困難を抱える児童・生徒の保護者への対応の際に、家庭状況の聞き取りを行うことで、自殺のリスクの早期発見に努める。	学務課	

⑤健康づくり

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
67	健康教育	出前講座等を実施し、休養・こころの健康に関する知識の普及啓発を行う。	健康増進課	
68	健康相談	保健師・管理栄養士等によりこころと体の各種健康相談に応じる。	健康増進課	
69	啓発活動	自殺と関係が深いうつ病や睡眠、アルコール等、また、生活習慣病の悪化などについて正しい知識の普及を図る。	健康増進課	
70	家庭訪問事業	自殺の原因となりうるストレス要因の軽減、ストレスの適切な対応などについて、保健指導を行い、心の健康の保持増進を図る。 精神疾患等で緊急を要する場合や対応が困難なケースは、専門性の高い保健所との連携により適切な医療が受けられるよう支援する。社会復帰や地域での見守りを要するケースでは、ふれあいネットワークの活用により支援を行い、自殺のリスクの低減を図る。	健康増進課	ふれあいネットワーク

⑥医療の充実

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
71	かかりつけ医・歯科医・薬剤師との連携強化	医師会、歯科医師会、薬剤師会と連携し、「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師」を持つことを推奨し、気軽に相談できる体制づくりに努める。	健康増進課	かかりつけ医・歯科医・薬剤師
72	うつ病、アルコール依存症等に対する専門治療	自殺の要因となるうつ病やアルコール依存症等の患者には、適切な医療が受けられるよう医療機関の紹介等により支援する。	障害福祉課 健康増進課	関係医療機関



⑦地域における生きがいづくり

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
73	地域力強化 推進事業	活動拠点（公民館等）を設置することにより、地域課題を早期に発見し、課題を抱えた住民に適切な対応を行うことで、自殺のリスクの軽減を図る。	社会福祉課	
74	高齢者クラブ 活動助成事業	健康増進事業，社会奉仕事業，教養講座等に参加することで，社会とつながり，仲間づくり，人に喜んでもらうことの充足感などを得ることにより，自殺のリスクの軽減を図る。	高齢福祉課	
75	生きがい対応 型デイサービス 事業	地域福祉団体等が地域の空き家や空き店舗を有効活用し，高齢者を対象に健康や生きがいに関する活動，創作活動及び趣味活動の場を提供することにより，自殺のリスクの軽減を図る。	高齢福祉課	福祉団体
76	認知症施策 推進事業	認知症カフェや認知症サポーターの活動により，認知症介護者の負担を軽減することにより，自殺のリスクの軽減を図る。	高齢福祉課	市民団体
77	介護予防・生活 支援サービス 事業	市が実施する各種健康教室や，地域で開催する住民主体の運動教室への参加により，自身の介護予防や，参加者との交流による仲間づくりにより，自殺のリスクの軽減を図る。	高齢福祉課	健康増進課
78	家族介護者 交流事業	在宅介護者が介護者同士の悩みを共有し，情報交換し，気分転換やリフレッシュやストレス解消により，自殺のリスクの軽減を図る。	高齢福祉課	
79	介護支援ボラ ンティア制度 事業	65歳以上の高齢者が市内の特別養護老人ホーム及び児童館で，介護支援ボランティア活動を行い，生きがいを持つことにより，自身の介護予防と自殺のリスクの軽減を図る。	高齢福祉課	特別養護老人ホーム 児童館

⑧自殺未遂者への対応

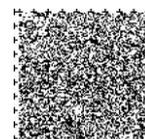
No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
80	自殺未遂者の 支援	茨城県と協力し，救急病院や精神科等と連携し，本人，家族等に適切な医療・相談ができる体制を検討する。	障害福祉課	健康増進課 医療機関

⑨遺された人への対応

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
81	自死遺族の 支援	自死遺族の実態把握や交流を進めるとともに，茨城県自死遺族連絡会等の関連団体の支援を検討する。	障害福祉課	

⑩防災対策

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
82	防災意識啓発 事業	防災に関する状況と合わせて，生命や生活に関する相談先等の情報を発信することで，市民に対する周知を図る。	総務課	



(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が自殺に追い込まれないようにするためには、悩みやつらさなどの強い心理的負担に対して、SOSを出せる状況を作ることが重要です。

国は、児童生徒のSOSの出し方に関する教育を、学校における特別なプログラムとして位置づけるのではなく、「生きることの包括的な支援」として「困難やストレスに直面した児童生徒が信頼できる大人に助けの声を挙げられる」ことを目標としています。

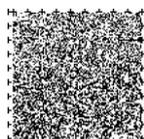
そのため、日頃からのいのちの大切さを育む授業を進めるとともに、外部の講師等を活用した取組等を進めます。

①相談機能の活用

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
83	教育相談推進事業	学校内外で専門の相談員による教育相談の機会を提供することで、児童・生徒やその保護者の悩みの解消・軽減に努める。また、福祉関係の部署との連携を推進し、学校や家庭での生活上の悩み等に対する相談体制の周知を図る。	指導課	福祉関係課
84	学校への相談員配置事業	いじめ、不登校等の児童生徒の問題行動の未然防止、早期発見を図るため、市立小中学校・義務教育学校にスクールカウンセラー、心の教室相談員、スクールライフサポーターを配置する。	指導課	県教育委員会

②教育内容の充実

No.	事業・取組	事業・取組の内容	担当課	連携組織等
85	教育委員会と学校の連携の強化	各学校における取組の実践を交流し、相互の情報交換により対策を進める。	指導課 各学校	
86	いのちの大切さを育む教育	道徳や特別活動（全校集会等）、個別面談等により、自他の生命の大切さについて児童生徒に指導するとともに、困難やストレスへの対処方法を身に付ける教育を行う。	各学校	



3-5 重点施策

重点施策は、基本施策の中から地域自殺実態プロファイル及び近年の自殺の動向から、土浦市で重点とすべき施策を設定します。取組・事業は、再掲とし、重点施策に応じた課題別取組・事業及び施策と連携効果が高い取組・事業を設定し掲載します。



I. 高齢者の自殺対策の推進

一人暮らし高齢者、高齢者夫婦世帯は増加傾向にあり、自殺者は女性の高齢者が多く、身体に疾患を持ち、病苦が自殺の要因であると考えられます。高齢者夫婦世帯は、配偶者の気づきと周囲の支援、また、一人暮らし高齢者に対しては、日頃からの声掛けや周囲の見守りが大切になります。

高齢者に対する、相談、訪問により自殺のリスクとなる原因や要因を把握し、ふれあいネットワークや地域包括支援センターとの連携等による支援を進めます。

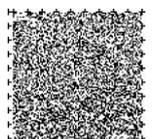
また、高齢者自身が生きがいを持ち生活できるよう、高齢者福祉や地域福祉活動による生きがいづくりへの参加を促進します。

①相談・訪問による支援

事業・取組	基本施策 No.	基本施策 該当頁
ふれあいネットワーク事業	1	15
ひとり暮らし老人「愛の定期便」事業	8	16
高齢者等在宅生活支援配食サービス事業	9	16
ひとり暮らし老人緊急通報システム事業	62	21
虐待防止・権利擁護に関する支援	63	22
健康相談	68	22
かかりつけ医・歯科医・薬剤師との連携強化	71	22

②生きがいづくり

事業・取組	基本施策 No.	基本施策 該当頁
高齢者クラブ活動助成事業	74	23
生きがい対応型デイサービス事業	75	23
認知症施策推進事業	76	23
介護予防・生活支援サービス事業	77	23
家族介護者交流事業	78	23
介護支援ボランティア制度事業	79	23



Ⅱ. 生活困窮者の自殺対策の推進

生活困窮者は、背景に虐待、疾患、様々な障がい等、複合的な問題を抱えていることが多く、自殺のリスクが高いことを認識する必要があります。

生活困窮者対策が、「生きることの包括的な支援」としての自殺対策とつながることを考慮し、関係各課の連携による対策を進めます。

事業・取組	基本施策 No.	基本施策 該当頁
路上生活者に対する事務	7	15
市税等納税相談	35	19
生活保護に関する事業	56	21
中国残留邦人等生活支援事業	57	21
生活困窮者自立支援事業（自立相談支援事業）	58	21
生活困窮者自立支援事業（住居確保給付金）	59	21
生活困窮者自立支援事業（子どもの学習支援事業等）	60	21

Ⅲ. 子ども・若者向け自殺対策の推進

平成29年7月に閣議決定した自殺総合対策大綱では、20歳代や30歳代は他の年代に比べてピーク時からの減少率が低いことから、子ども・若者の自殺対策の推進を重点施策としています。特に、支援を必要とする子ども・若者のライフステージや立場に応じた施策を実施する必要があります。児童生徒が自殺に追い込まれないようにするためには、教育相談の機会の提供や保健福祉部門と連携した授業等により、悩みやつらさなどの強い心理的負担に対してSOSを出せる状況を作ることが重要です。

また、若者世代は、地域で把握することが難しく孤立している可能性が高い一方、ICTの活用により、自ら情報を把握することにたけていることも考えられます。

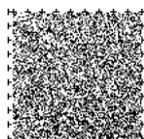
そのため、青少年活動による状況把握と合わせて、市のホームページにおける情報発信等により、情報を把握しやすい環境づくりを進めます。

①相談機能の活用

事業・取組	基本施策 No.	基本施策 該当頁
こころの相談	37	19
HPによる相談先の紹介	40	19
青少年指導室事業	53	21
学校への相談員配置事業	84	24

②教育内容の充実

事業・取組	基本施策 No.	基本施策 該当頁
いのちの大切さを育む教育	86	24



IV. 勤務・経営問題による自殺対策の推進

土浦市における自殺者の実態から、20、30歳代の被雇用者・勤め人、無職者の自殺に留意する必要があります。自殺者の特徴では、男性の有職者が上位を占めており、勤務環境や経営に関する対策が大切です。

勤務問題では、配置転換、過労、職場の人間関係の悩み、仕事の失敗などを背景に自殺のリスクが高まることが考えられることから、各種相談、訪問活動と連携した自殺対策と、就労への支援を進めます。

また、経営の安定や中小企業労働者の生活支援を進めます。

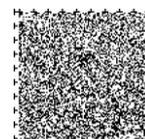
事業・取組	基本施策 No.	基本施策 該当頁
こころの相談	37	19
自治振興金融保証料補給金，自治金融制度利子補給金	51	20
中小企業労働者共済会保証料補給金 中小企業労働者共済会利子補給金 中小企業退職金共済制度加入促進補助金	52	21

V. 無職者・失業者の自殺対策の推進

土浦市の地域自殺実態プロフィールでは、「男性 60 歳以上無職同居」が 1 位であり、「男性 20～39 歳無職同居」が 3 位を占め、無職者が上位であることが特徴です。無職や失業状態にある方は、単に生活苦だけでなく、身体疾患、心身の健康や家族等との人間関係、ひきこもり等、様々な問題を抱えていることが考えられ、自殺のリスクが高い傾向があります。

そのため、同居者をはじめとする身近な人々の「気づき」を重視するとともに、経済や生活面の支援のほか、心の健康や人間関係等の視点も含めた包括的な支援を推進します。

事業・取組	基本施策 No.	基本施策 該当頁
ふれあいネットワーク事業	1	15
こころの相談	37	19
地域包括支援センター窓口（ランチ）事業	41	19
生活保護に関する事業	56	21
生活困窮者自立支援事業（自立相談支援事業）	58	21
家庭訪問事業	70	22



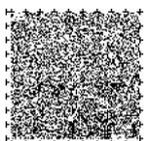
3-6 自殺対策計画の評価指標

本計画は、土浦市における総合的な自殺対策となる計画であることから、まず職員、市民に計画の存在、考え方を理解してもらうことが重要です。

そのために、当初の5年間（2023年度まで）は、計画の周知と自殺対策を推進する人材を育成することを目標とし、毎年実施すべき事業について評価指標を設定し、確実な実施を進めます。

評価指標は、設定内容の目標値の達成状況を数値で把握し評価を行い、事業・取組に反映することで、より実行性の高い計画としていきます。

基本施策	設定内容	2023年度までの活動指標	
		内容	指標
(1) 地域におけるネットワークの強化	ふれあいネットワーク事業を活用した地域における自殺対策への理解促進の取り組み。	「スクラムネット」及び「ふれあい調整会議」（市内8地区）の中で、自殺対策に関する研修を毎年実施する。	・研修実施回数 80 回 （年 8 地区×2 回）
(4) 生きることの促進要因への支援			
(2) 自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパー研修を通しての人材育成の取り組み。	市職員を対象とした研修会を毎年開催する。	・研修受講者数 500 人 （年 100 人）
		学校職員を対象とした研修会を毎年開催する。	・研修受講者数 100 人 （年 20 人）
		市民等を対象とした研修会を毎年開催する。	・研修受講者数 400 人 （年 80 人）
(3) 市民への啓発と周知	自殺予防週間・自殺対策強化月間を活用した周知啓発。	自殺予防週間・自殺対策強化月間について、市ホームページに掲載し、毎年市広報紙に掲載するとともに自殺防止パンフレットの配布を行い、市民に周知する。	・広報紙掲載回数 10 回 （年 2 回）
(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	悩みごとやいやなことへの対処に関する教育の実施。	すべての公立小、中学校において、いじめをなくすための授業、ソーシャルスキルトレーニング、教育相談等を毎年実施する。	・実施回数 5 回 （年 1 回）



第4章 自殺対策の推進

4-1 計画の周知

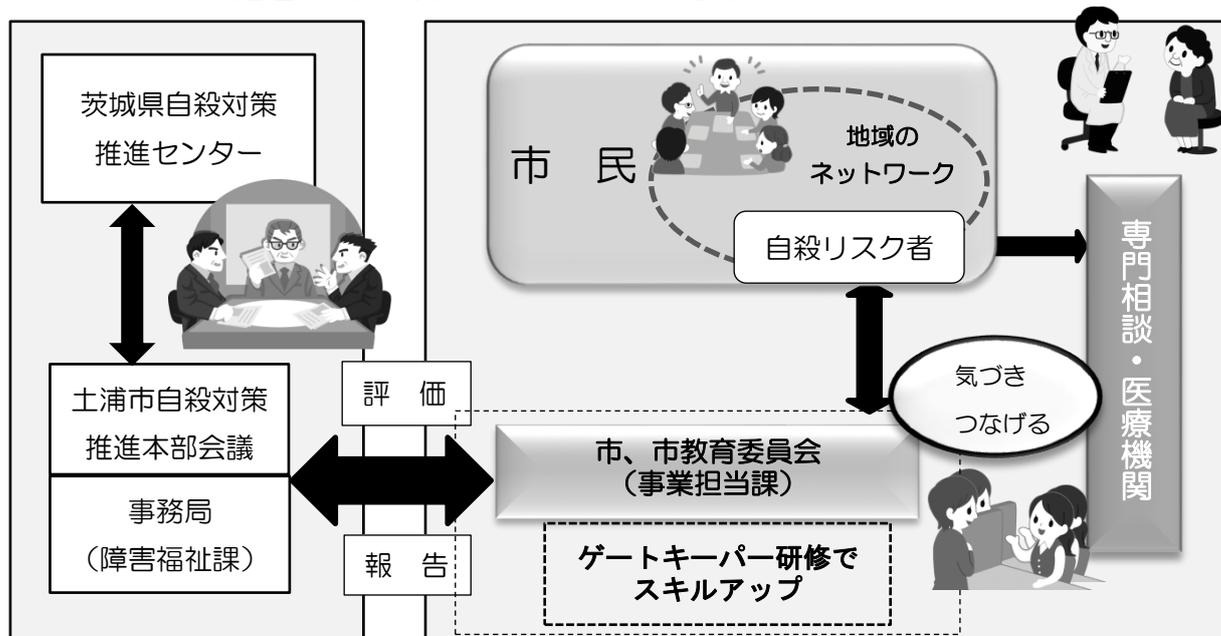
本計画は、総合的な自殺対策となることから、広報紙特集等での紹介、ホームページへの掲載、啓発活動の実施等により、広く市民への周知を図ります。

また、自殺対策は日頃の「気づき」が重要であることから、市民に身近な地域のネットワークに関係する職員、市民に対して、計画の周知を図るとともに、「ゲートキーパー」の養成を進めます。

4-2 推進体制

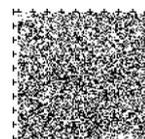
本計画の推進を図るために、土浦市は、庁内に「土浦市自殺対策推進本部会議」を設置し、関係課が連携した自殺対策を進めます。

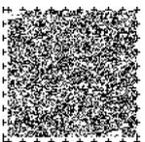
推進体制と自殺リスク者への対応イメージ

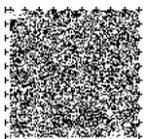


4-3 計画の推進

計画の推進については、PDCAサイクルにより、実施状況进行评估します。評価にあたっては、評価指標及び関係課による自己評価をもとに、推進本部会議による検討・評価を行います。









土浦市イメージキャラクター つちまる



はっこう へいせい ねん がつ
発行：平成31年3月

はっこうしゃ いばらきけんつちうらし
発行者：茨城県土浦市

へんしゅう つちうらしほけんふくしぶしょうがいふくしか
編集：土浦市保健福祉部障害福祉課

つちうらしやまとちょう ばん ごう
〒300-8686 土浦市大和町9番1号

でんわ ないせん
電話 029 - 826 - 1111 (内線2339)

ふあつくす きょうよう
FAX 029 - 826 - 7118 (共用)

いーめーる
Eメール shougai@city.tsuchiura.lg.jp

