

# 第2期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

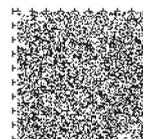
【概要版】

令和6年3月



土浦市

※本計画概要版には、各ページの角に音声コード（Uni-Voice）が印刷されています。音声コードを専用装置にかざすと、そのページに記載されている内容を音声で聞くことができます。（字数が多いページや図表は読み取れないため、適宜要約しています。）



## 1 背景と趣旨

我が国の自殺者数は平成 18 年（2006 年）に制定された「自殺対策基本法」や、平成 19 年（2007 年）に策定された国の自殺対策の指針となる「自殺総合対策大綱」などをもとに、国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数は平成 24 年（2012 年）に 15 年ぶりに 3 万人を下回り、令和元年（2019 年）には統計開始以来最小の 1 万 9,425 人となりました。しかしながら、同年 12 月から発生した新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、経済・生活問題や雇用問題等の自殺の要因になりかねない問題が悪化し、令和 2 年（2020 年）には自殺者数が上昇に転じました。

本市の第 2 期土浦市自殺対策計画は、土浦市全体で自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、第 1 期計画を総合的に見直し、「気づく つながる いのちを支えあうまち」の実現を目指して策定するものです。

## 2 計画の期間

計画期間は、令和 6 年度（2024 年度）から令和 10 年度（2028 年度）までの 5 年間とします。

	令和 6 年度	令和 7 年度	令和 8 年度	令和 9 年度	令和 10 年度
自殺対策計画	← 令和 6 年度から令和 10 年度まで →				

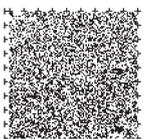
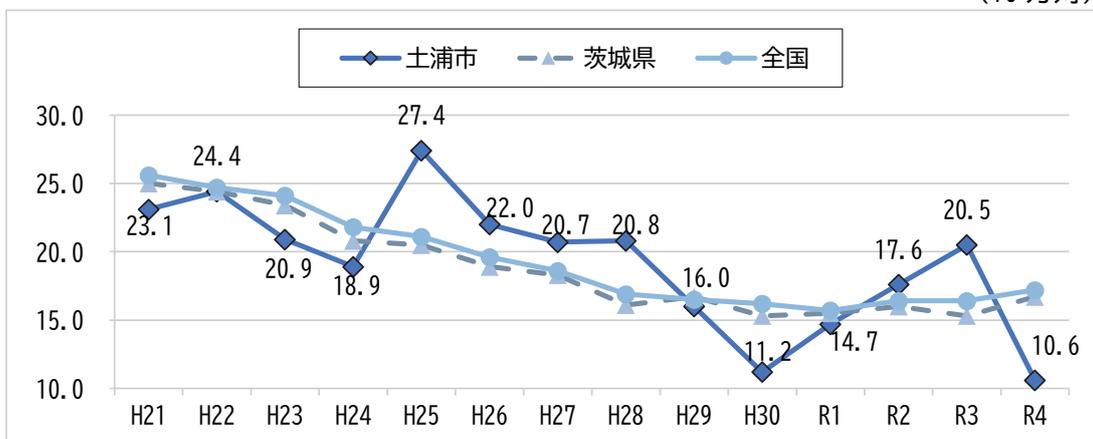
## 3 土浦市の自殺の現状

—自殺者数・自殺死亡率の状況—

平成 21 年（2009 年）から令和 4 年（2022 年）の土浦市の自殺者数は 386 人、年平均 27.6 人であり、茨城県の自殺者数の 4.96%、全国の 0.11%を占めています。

【自殺死亡率（10 万対）の推移】

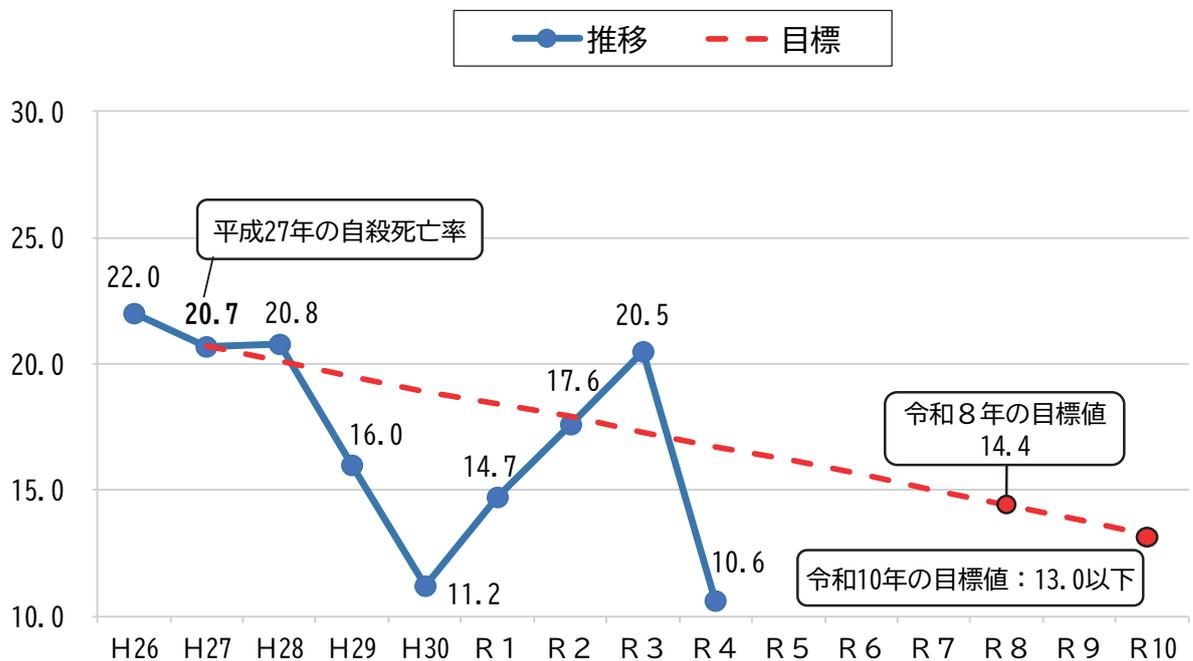
(10 万対)



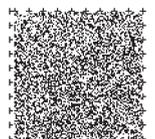
## 4 計画の目標

自殺総合対策大綱は、「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」ことを基本理念とし、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、令和8年（2026年）までに、自殺死亡率を平成27年（2015年）に比べて30.0%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、本計画においても、死亡率を平成27年（2015年）の20.7から令和8年（2026年）までに30.0%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令和10年（2028年）の自殺死亡率の目標値を13.0以下と設定し、施策を推進します。

【令和10年における自殺死亡率目標値（10万対）への推移】



	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度	R9年度	R10年度
自殺総合対策大綱の目標	令和8年までに平成27年の30.0%以上の減少													
本計画の目標					第1期：R5までに16.2					第2期：R8までに14.4 R10までに13.0以下				



### 自殺の減少に向けた総合的な対策が必要

土浦市の自殺者数は、平成 25 年の自殺者数 40 人、自殺死亡率 27.4 を頂点に、その後、減少傾向となり、平成 30 年（2018 年）に自殺者数 16 人、自殺死亡率 11.2 まで下がったものの、令和元年（2019 年）以降は上昇傾向となっています。令和 2 年（2020 年）と令和 3 年（2021 年）は、国、県及び土浦医療圏の自殺死亡率を上回っている状況であり、引き続き自殺の減少への対策が重要です。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。

また、地域や社会とのつながりが希薄化している中で、新型コロナウイルス感染症の拡大により人との接触機会が減ったことで、望まない孤独・孤立等の問題が顕在化しています。孤独・孤立は自殺の要因の一つとなっていることから、孤独・孤立を感じさせない地域づくりや、孤独・孤立状態にある人及び、その家族等の立場に立った支援が重要です。

### 幅広い世代の男性への配慮が必要

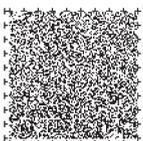
自殺者数は、男女別には、男性が 7 割、女性が 3 割で、男性は女性の 2.4 倍を占めています。男性は、30 歳代から 70 歳代までの幅広い世代で、職業別では、有職者が最も多く、次いで無職者、年金等生活者が多くなっています。自殺の原因・動機は、健康問題に次いで、経済・生活問題が上位を占めており、就業者数のほぼ 9 割を占める第二次、第三次産業における労働環境にも留意する必要があります。また、同居人なしが男性の 4 割近くを占めており、一人暮らしに留意する必要があります。

### 同居者の見守りや気づきが女性には重要

女性の自殺者数は、特に 30 歳代、40 歳代が多く、女性の自殺者の 4 割を占めている状況です。女性は無職者、主婦が多く、自殺の原因・動機は、健康問題が特に多い状況です。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

土浦市における平成 30 年（2018 年）から令和 4 年（2022 年）までの 20 歳未満の自殺者は全体の 3.7%、20 歳代は全体の 7.6%で、計 11.3%を占めており、全国においても 20 歳未満は 3.5%、20 歳代は 11.3%で計 14.6%でした。自殺総合対策大綱では、自殺者総数が減少傾向にある中でも小中高生の自殺者が増加傾向となっており、対策の強化を求めていることから、本市においても、子どもや若者の自殺対策の推進を重点施策としており、引き続き、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。



## 6 基本理念

自殺対策を進めるにあたっては、自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こりうることであり、という共通認識を持つとともに、「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことで、生きがいのある生活を送ることができるようにすることが大切です。

本市においては、同居の高齢者や有職者の自殺が多い特徴があり、同居者や職場の同僚などの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。

人々が「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**

## 7 基本方針

令和4年10月に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱、及び本計画の基本理念に基づき、本市では次の3つの項目を計画の基本方針とします。

### ① 自殺のサインに気づくための取組を進める

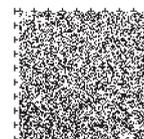
市民一人ひとりが、「自殺に追い込まれるという危機」は、誰にでも起こりうることであり、という共通認識を持つとともに、自殺への偏見を払拭し、正しい理解を深め、自殺のサインに気づくことができるための取組を進めます。

### ② 市民、関連機関及び行政がつながり、総合的な自殺対策を進める

自殺に至る要因は、人それぞれであり、自殺を考えている人のサインに早い段階で気づき、適切な対応を取ることが大切であることから、土浦型地域包括ケアシステム「ふれあいネットワーク」を活用し、市民、茨城県地域自殺対策推進センター等の専門機関・保健・医療・福祉・教育・労働その他の関係機関及び行政が連携し、総合的な自殺対策を進めます。

### ③ 誰も自殺に追い込まれることのない、いのちを支えあうまちを目指す

「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことで、誰も自殺に追い込まれることのない、健康で生きがいを持って暮らすことができるまちを目指します。



## 8 重点施策

重点施策は、地域自殺実態プロフィール 2022 及び近年の自殺の動向から、本市において優先的に取り組むべき施策として、基本施策の中から選定しています。

### I 重点施策 【高齢者の自殺対策の推進】

高齢化に伴い、高齢者の自殺が増加していることから、高齢者に対する相談訪問や、生きがいつくり等の取組を進めます。

施策：○ふれあいネットワーク事業  
○虐待防止・権利擁護に関する支援 等

### II 重点施策 【生活困窮者の自殺対策の推進】

複合的な問題を抱える生活困窮者に対し、「生きることの包括的な支援」として生活困窮者対策を進めます。

施策：○市税等納税相談  
○生活困窮者自立支援事業（自立相談支援事業） 等

### III 重点施策 【勤務・経営問題による自殺対策の推進】

勤務上の悩みや失敗、経営難等により自殺のリスクが高まることから、各種相談や経営の安定等の生活支援を進めます。

施策：○広報紙における各種無料相談窓口の紹介  
○自治振興金融保証料補給金自治金融制度利子補給金 等

### IV 重点施策 【子ども・若者の自殺対策の推進】

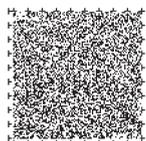
児童生徒からのさまざまなサインに気付くとともに、児童生徒がSOSを出せるような取組を進めます。

施策：○こころの相談  
○HPによる相談先の紹介 等

### V 重点施策 【女性の自殺対策の推進】

自殺者数が全体としては低下傾向にあるなか、女性の自殺者数が増えていることから、多様化・複合化する困難を抱える女性に寄り添った取組を進めます。

施策：○女性問題解決のための相談  
○妊婦健康診査産婦健康診査 等



## 9 基本施策

基本施策は、地域で自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基盤の取組であり、重層的かつ幅広い内容となっています。

### I 基本施策 【地域におけるネットワークの強化】

自殺リスク者のサインに「気づく」ため、地域のネットワークを有効に活用し、自殺リスク者の把握と支援を推進します。

施策：○障害者基幹相談支援センター事業  
○子育て世代包括支援センター事業 等

### II 基本施策 【自殺対策を支える人材の育成】

自殺リスク者のサインに「気づく」ため、ゲートキーパー※となれる人材育成を進めます。

※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、見守る人のことをいい、「命の門番」ともいわれています。

施策：○ゲートキーパー研修  
○メンタルヘルスケア事業 等

### III 基本施策 【市民への啓発と周知】

自殺対策に関する考え方を社会の共通認識とするため、自殺対策に関する理解を深めるための情報発信や啓発活動を進めます。

施策：○広報紙等による情報発信  
○自殺予防週間・自殺対策強化月間における啓発、周知 等

### IV 基本施策 【生きることの促進要因への支援】

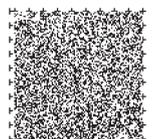
「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすため、専門機関との連携の強化等による支援を進めます。

施策：○心配ごと相談  
○青少年問題協議会 等

### V 基本施策 【自殺予防教育の強化】

児童生徒がSOSを出せる状況を作るとともに、危機に直面したときの問題の整理や対処方法を、児童生徒の段階でライフスキルとして身に付けてもらう取組を進めます。

施策：○教育相談推進事業  
○教育委員会と学校の連携の強化 等



## 10 相談窓口

### ■電話相談窓口

#### 【土浦市の相談窓口】

名称	電話番号	時間帯	運営主体
土浦市の自殺対策事業全般に関すること	029-826-1111	月曜日～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分	土浦市保健福祉部 障害福祉課
ふれあいネットワーク事業等に関すること	029-821-5995	月曜日～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分	社会福祉法人 土浦市社会福祉協議会

#### 【茨城県の相談窓口】

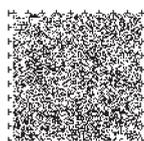
名称	電話番号	時間帯	運営主体
いばらきこころのホットライン	029-244-0556	平日(祝祭日及び年末年始を除く)9時～12時、13時～16時	茨城県地域自殺対策推進センター
茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870	月曜日～金曜日 (祝祭日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分	茨城県精神保健福祉センター 相談援助課
いばらきこころのホットライン	0120-236-556	土曜日及び日曜日 (年末年始を除く) 9時～12時、13時～16時	茨城県障害福祉課

#### 【民間団体の相談窓口】

名称	電話番号	時間帯	運営主体
いのちの電話(つくば)	029-855-1000	毎日24時間対応	社会福祉法人 茨城いのちの電話
いのちの電話(水戸)	029-350-1000	毎日24時間対応	社会福祉法人 茨城いのちの電話
いのちの電話	0120-783-556	①毎日16時～21時 ②毎月10日 8時～翌日8時	社会福祉法人 茨城いのちの電話
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間	一般社団法人社会的 包摂サポートセンター
#いのち SOS	0120-061-338	日・月・火・金・土 24時間 水、木曜日 6時～24時	NPO 法人自殺対策支援 センターライフリンク

#### 【自死遺族の相談窓口】

名称	電話番号	時間帯	運営主体
自死遺族ライン	03-3813-9970	毎週水曜日 19時～21時	日本臨床心理士会
自死遺族相談ダイヤル	03-3261-4350	毎週木曜日 10時～20時 毎週日曜日 10時～18時	NPO 法人全国自死遺族 総合支援センター



### 【契約トラブルの相談窓口】

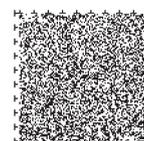
名称	電話番号	時間帯	運営主体
消費者ホットライン (消費生活相談窓口 案内)	188 (全国共通ダイヤル)	受付時間は相談窓口により異なります。(年末年始を除く)	消費者庁

### 【経済・多重債務問題、法律問題等の相談窓口】

名称	電話番号	時間帯	運営主体
茨城県弁護士会 (代表)	029-221-3501	平日 9時～17時(面接有料予約制)	茨城弁護士会
茨城司法書士総合相談センター	029-212-4500 029-212-4515 029-306-6004	火曜日 16時～18時	茨城司法書士会
関東財務局水戸財務事務所 多重債務相談窓口	029-221-3190	平日 8時30分～12時、13時～16時30分	財務省
法テラスサポートダイヤル (法制度紹介・相談窓口案内)	0570-078374	平日 9時～21時 土曜日 9時～17時 (祝日、年末年始を除く)	日本司法支援センター 法テラス
法テラス茨城	050-3383-5390	平日9時～17時(祝日を除く)	日本司法支援センター 法テラス

### 【仕事・職場等の相談窓口】

名称	電話番号	時間帯	運営主体
(公財)茨城カウンセリングセンター	029-225-8580	平日 10時～12時、13時～18時 土曜日 10時～12時、13時～17時 面接有料予約制	公益財団法人茨城カウンセリングセンター
いばらき労働相談センター	029-233-1560	平日 9時～19時 (相談受付は18時30分まで) 第2・4土曜日 9時～15時 (相談受付は14時30分まで) (1・3土曜日・日曜日・祝日・ 年末年始休を除く)	茨城県産業戦略部労働政策課



### 【子どもの相談窓口】

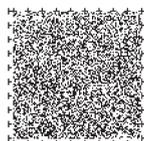
名称	電話番号	時間帯	運営主体	
子どもホットライン	029-221-8181	毎日 24 時間	茨城県教育委員会	
24 時間子供 SOS ダイアル	0120-0-78310	毎日 24 時間	文部科学省	
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16 時～21 時 (年末年始を除く)	NPO 法人チャイルドライン支援センター	
いじめ・体罰解消サポートセンター(各教育事務所内)	県央	029-221-5550	平日(祝日、祭日を除く) 9 時～17 時	茨城県教育庁義務教育課
	県北	0294-34-4652		
	鹿行	0291-33-6317		
	県南	029-823-6770		
	県西	0296-22-7830		
子どもの人権 110 番	0120-007-110	平日(土日祝日を除く) 8 時 30 分～17 時 15 分 面接時間 平日(土日祝日を除く) 8 時 30 分～17 時 15 分 ネット相談 24 時間対応	水戸地方法務局人権擁護課	

### 【子育て・教育等の相談窓口】

名称	電話番号	時間帯	運営主体
子どもの教育相談	0296-71-3870 (電話相談)	平日 8 時 30 分～20 時 土曜日 8 時 30 分～17 時 (休日、年末年始を除く)	茨城県教育研修センター
	0296-78-3219 (来所相談受付)	平日 9 時～16 時 30 分 (休日、年末年始を除く)	
いばらき妊娠・子育てほっとライン (一般社団法人茨城県助産師会)	029-301-1124	月・火・水・金 10 時～17 時 (祝祭日、8/13～15、年末年始を除く)	茨城県福祉部子ども政策局少子化対策課
オレンジライン	029-309-7670	月・水・木 10 時～15 時 (祝祭日、8/13～15、年末年始を除く)	認定特定非営利活動法人いばらき子どもの虐待防止ネットワークあい

### 【DV・男女問題等の相談窓口】

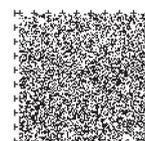
名称	電話番号	時間帯	運営主体
茨城県女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	029-221-4166	平日 9 時～21 時 土・日・祝日 9 時～17 時 面接相談(要予約) 9 時～17 時 (年末年始を除く)	茨城県福祉部福祉相談センター女性相談支援課



## ■SNS 相談窓口

厚生労働省のホームページに掲載がある相談窓口

名称	アクセス先	時間帯	内容	運営主体
こころのほっとチャット (SNS 相談)	<a href="https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html">https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html</a>	1回 50分/1日 1回まで利用可能 第1部 12時～15時 50分 (受付 15時まで) 第2部 17時～20時 50分 (受付 20時まで) 第3部 21時～23時 50分 (受付 23時まで) 早朝 月曜 4時～6時 50分 (受付 6時まで) 深夜 最終土日 24時～5時 50分	相談チャットにて、 ①性別 ②年代 ③職業の有無 ④ニックネーム ⑤相談したいテーマを回答する。 一度に相談対応できる人数には限りあり。相談が集中した場合には長らくお待たせしてしまったり、相談時間に対応しきれなかったりする場合あり。	NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア
10代20代の女性のためのLINE相談	<a href="https://bondproject.jp/line.html#id">https://bondproject.jp/line.html#id</a>	月水木金土 10時～22時(相談受付 21時30分まで)	10代から20代の女性が、LINEにて、各種相談可能。	NPO 法人 BOND プロジェクト
生きづらびっと (SNS 相談)	<a href="https://yoriso-i-chat.jp/">https://yoriso-i-chat.jp/</a>	毎日 11時～22時30分 (受付は22時まで)	SNS または WEB にて相談。	NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク
あなたのいばしょチャット相談	<a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a>	毎日 24時間	誰でも無料、匿名でチャットにて相談。	NPO 法人 あなたのいばしょ
18歳以下の子どものためのチャット相談	<a href="https://childline.or.jp/index.html">https://childline.or.jp/index.html</a>	水木金土 16時～21時	18歳までの子どもが相談可能。	NPO 法人 チャイルドライン支援センター



茨城県のホームページまたは茨城県教育委員会のホームページに掲載がある相談窓口

名称	アクセス先	時間帯	内容	運営主体
いばらきこころのホットライン	<a href="https://iid.or.jp/snsline/">https://iid.or.jp/snsline/</a>	第5を除く日曜日 16:00~19:50(受付は19:00まで) 第2火曜日 12:00~15:50(受付は15:00まで) 1回50分 1日1回まで	LINEを使用したチャット形式でのSNS相談。	社会福祉法人 茨城いのちの電話
こころのSNS相談 @いばらき	<a href="https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/hofuku/seishin/snssoudan.html">https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/hofuku/seishin/snssoudan.html</a>	毎日17時~22時まで	対人関係、社会生活、家庭問題など、心の問題全般について相談できる相談窓口です。 LINEを利用したSNS相談。	茨城県障害福祉課
女性のためのこころのオンライン相談 @いばらき	<a href="https://reserva.be/iacpp2022">https://reserva.be/iacpp2022</a>	第1, 3, 5土曜日 (祝日、年末年始を除く) 13時~、14時~、15時~。 自殺予防週間・自殺対策強化月間は実施日を拡大。 1回のカウンセリング時間は最大45分。 予約は、1回に1枠のみ、利用は月に1回まで。	仕事のこと、子育てのこと、家族のこと、女性の皆さんが抱える悩みをzoomにて相談。	茨城県障害福祉課
いばらき子どもSNS相談	<a href="https://pref-ibaraki.school-sign.jp/">https://pref-ibaraki.school-sign.jp/</a>	毎日 18時~22時まで	茨城県内の小学生から高校生まで利用可能。 LINEまたはWEBにて相談。	茨城県教育委員会



発行：令和6年3月  
 発行者：茨城県土浦市  
 編集：土浦市保健福祉部障害福祉課  
 〒300-8686 土浦市大和町 9番1号  
 電話 029-826-1111 内線(2339)  
 FAX 029-826-7118 (共用)  
 Eメール shougai@city.tsuchiura.lg.jp

