

文京区自殺対策計画骨子(案)

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

「文京区自殺対策計画（令和元年度～令和5年度）」の計画期間終了に伴い、昨今の社会情勢の変化や国や都の政策動向等を踏まえ、本計画の改定を行う。策定にあたっては、「自殺対策基本法」における理念を踏まえ、本区の現状に即した自殺対策を展開する。

2. 計画の位置づけ

本計画は平成28年に改正された「自殺対策基本法」に基づき、国の定める「自殺総合対策大綱」の趣旨を踏まえて、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。

3. 計画の期間

令和6年度～令和10年度（5年間）

自殺総合対策大綱（令和4年10月14日閣議決定）

- ・ 「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」を基本理念として掲げ、自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させるとしています。
- ・ コロナ禍の自殺の動向も踏まえつつ、これまでの取り組みに加え、以下の内容を追加し、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を掲げています。
 - ・ 子ども・若者の自殺対策の更なる推進と強化
 - ・ 女性に対する支援の強化
 - ・ 地域自殺対策の取組強化
 - ・ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進など

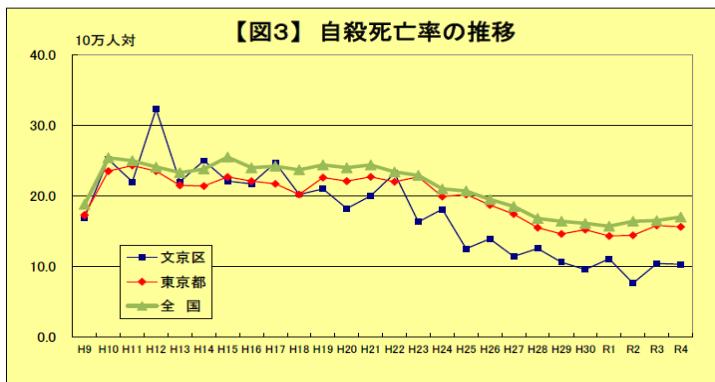
第2章 区の自殺の現状

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの様々な社会的要因が複合的に関係していることが知られています。

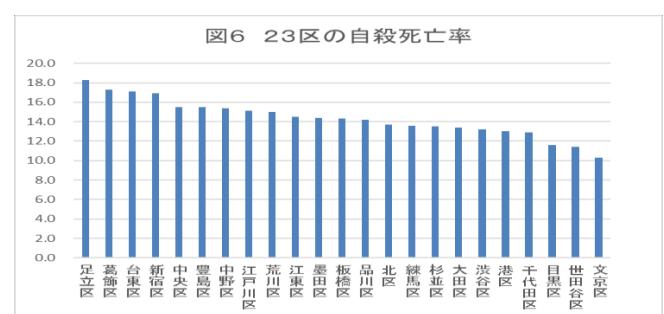
1. 統計データから見る区の自殺の現状

(1) 自殺死亡率の推移

- 本区の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は平成12年をピークに、単年の増減はあるものの、減少傾向にあり、平成23年から10台以下で推移している。また、自殺死亡率を5年分で平均すると、23区の中で最も低い。



出典 区：事業概要全国・東京都：人口動態統計



出典：東京都の精神保健福祉の動向

2. こころといのちに関する意識調査

こころといのちに関する区民の現状や考えなどについて調査をすることにより、自殺予防を含む総合的な対策を進める基礎資料とする。区民のこころの健康度についての把握、自分や周囲の人が悩みやストレスを抱えた際に、ひとりで抱え込まず、相談できる状況にあるかなどについて、性別、年齢別、職業別などにより分析を行う。

【主な調査項目】

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| ○こころの健康の関心度 | ○これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことがあるか |
| ○悩みやストレスの有無 | ○自殺を考えたときの相談の有無、相談しなかった理由 |
| ○悩みやストレスの相談状況 | ○周囲に健康や生活の状況が気になる人がいる場合の対応 |
| ○こころの健康問題に関する考え方 | ○ゲートキーパーの言葉の認知度 |
| ○自殺は自分自身に関わる問題だと思うか | ○周囲の人の悩みに対してできると思うこと |
| ○区の取組の認知度 | ○未成年のこころの健康を守るために大切なと思う取組 |

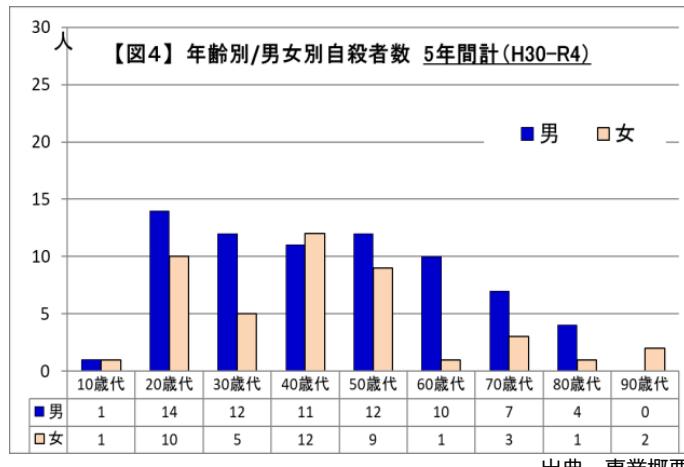
3. 区の自殺に関する統計や意識調査からわかる特徴 意識調査を踏まえて追加予定

- 自殺死亡率は平成 12 年をピークに減少傾向で、令和 3 年の自殺死亡率は 10.4 と、東京都の 15.9、全国 16.5 よりも低くなっている。直近 5 年（平成 29 年～令和 3 年）の自殺死亡率平均をみると、9.9 で、東京都 15.0、全国 16.2 よりも低くなっている。

	H29	H30	R1	R2	R3	平均
文京区	10.6	9.6	11.1	7.6	10.4	9.9
東京都	14.6	15.2	14.3	14.9	15.9	15.0
全国	16.4	16.1	15.7	16.4	16.5	16.2

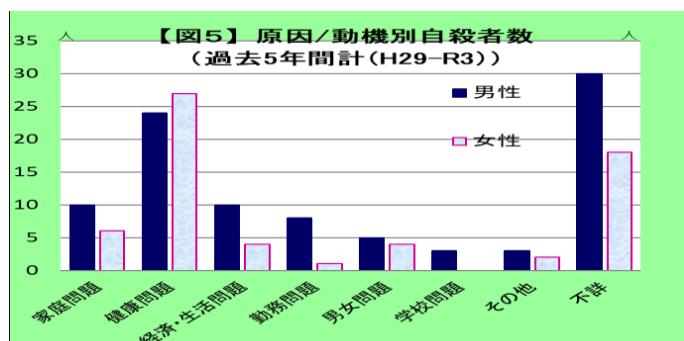
出典 区：事業概要 全国・東京都：人口動態統計

- 年齢階級別、男女別自殺者の年齢構成をみると、男性は、20 歳代～60 歳代の自殺者がほぼ同数となっており、女性は 20 歳代、40 ～50 歳代が多くなっている。平成 25 年から平成 29 年度の傾向と比べると、男女ともに 20 歳代が増加している。女性は 40 歳代も増加しており、60～70 歳代は減少している。



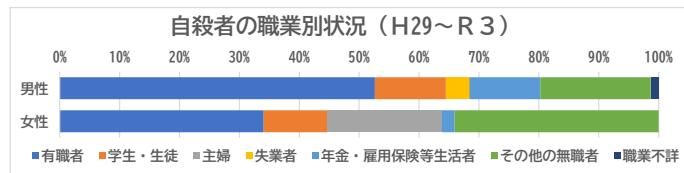
出典 事業概要

- 自殺の原因、動機については「健康問題」が最も多く、次いで「経済、生活問題」「勤務問題」「家庭問題」の順になっている。また、男性は「経済、生活問題」「勤務問題」、女性は「健康問題」が多い傾向が見られる。



出典：警視庁自殺データ

- 職業別の自殺者は、男性は有職者（就業者）が半数以上を占めている。女性は有職者（就業者）が 3 分の 1 を占めており、次いで主婦、その他の無職者が多くなっている。平成 25 年から平成 29 年度の傾向と比べると、男女共に有職者（就業者）の割合が増加している。



出典：警視庁自殺データ

4. これまでの区の取組

新型コロナウイルス感染症流行が社会全体に与えた影響により、経済や雇用問題のみならず、家庭問題など、様々な問題が発生した。また、長期化するコロナ禍において、集合形式で開催する各種研修や普及啓発事業やイベントについて中止せざるを得ない状況となり、自殺対策推進に多大なる影響を及ぼした。このような中でも、密を避けるため参加人数の制限を設ける等の感染症対策を講じながら、文京区自殺対策計画で掲げた基本施策に沿って、以下のような取組を実施した。

基本施策1 区民への自殺対策の啓発と周知

- ◆ 自殺対策の講演会として、年に1回「**自殺対策講演会**」を実施している。令和4年度には、コロナ禍における子ども・若者の自殺対策について、子ども・若者の自殺が増えている要因、有名人等の自死報道の影響、子どもからSOSがどのように出され、周りの大人がどのように受け止めればよいのかを一般区民向けに実施した。その他、精神保健に関する知識の普及のため、専門家による講演会を実施している。
- ◆ こころの体温計、**都の自殺対策強化月間（9月・3月）**における街頭キャンペーンと連携した啓発グッズの配布や相談窓口についてのリーフレットの作成・配布などにより、こころの健康づくりについて情報発信を行っている。
- ◆ メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対して、できる範囲で手助けをする**「心のサポーター」**の養成研修を実施している。

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

- ◆ 福祉施設等で支援に関わっている区民・専門職などを対象に「**ゲートキーパー養成講座**」を実施し、ゲートキーパーとしての意識を高めるとともに人材育成を行い、受講後のアンケートにより理解度を評価している。また、養成講座では自殺対策計画について周知を行うことにより、各自の役割について認識を深めてもらう取組を実施している。
- ◆ 身近で悩んでいる人に気づき、適切に対応していくこと、また、受講者自身のストレスコントロールができるように必要な話題をまとめた**オンデマンド配信動画（全3部）**をYouTubeにて掲載し、何度も視聴できるゲートキーパー養成研修を実施している。

基本施策3 自殺を防ぐための関係機関・地域ネットワークの強化

- ◆ 「**文京区自殺対策委員会・幹事会**」を実施し、庁内連携における連携体制の構築および自殺対策を推進している。
- ◆ 外部機関や外部関係者で構成する「**文京区自殺対策推進会議(文京区自殺対策計画策定検討会議)**」と庁内組織の文京区自殺対策委員会により、自殺の現状や課題、計画の改定に向けた情報共有などを行っている。
- ◆ 区の精神保健福祉施策について検討を行う「**文京区地域精神保健福祉連絡協議会**」や区内の精神障害に関する事業者の連携体制の構築と研修による質の向上を目指す「**文京区精神障害者支援機関実務者連絡会**」の開催により連携を図っている。

基本施策4 悩みを抱える人への支援

- ◆ 「**精神保健相談**」を実施し、保健師や医師による精神障害を持つ方およびその家族等の相談を実施。
- ◆ ウェブ上の検索サイトで自殺に関連する検索を行う者に対し、相談を促す広告を表示して自殺に関する情報の取得から遠ざけるとともに、自殺リスクが高い者に対しワンクリックで相談窓口に誘導を行う、区内を対象エリアとした**ICTを活用した自殺対策事業**を実施している。
- ◆ 区が実施する自殺未遂者等のハイリスク者支援を、関係機関との連携を図りながら体系的かつ総合的に推進するため、実務者を対象とした**自殺未遂者等のハイリスク者支援のあり方を考えるための意見交換会**を開催した。

第3章 自殺対策計画の基本的な考え方

1. 計画の基本方針

- (1) 生きることの包括的な支援として推進する
- (2) 事前予防、危機対応、事後対応の各段階ごとに取り組む
- (3) 全体的予防介入、選択的予防介入、個別的予防介入という対象に応じた対策を効果的に組み合わせる
- (4) 自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する
- (5) 大学や救急医療機関などの地域資源を活かして取り組む
- (6) 地域別・ライフステージに応じた啓発や取組の充実
- (7) 人材育成と体制づくり等による地域力の強化

2. 計画の基本理念

区の自殺の現状に応じた施策の推進と関係機関との連携を強化し、誰もが安心して暮らせる文京区

3. 計画の目標

- ◆自殺対策の基盤となる活動や連携体制の構築
- ◆自殺死亡率の減少傾向の維持

目標指標	平成 25 年～29 年 (前回策定時)	平成 29 年～令和 3 年 (現時点)	令和 6 年～10 年 (目標)
	5 年間の自殺死亡率平均(人口 10 万人当たり)		
	12.2	9.9	減少 (目安として 8.5 以下)

4. 施策の体系

施策	項目	主要事業	今後の重点取組
1 区民への自殺対策の啓発と周知	(1) 自殺やこころの健康問題に関する理解の促進 (※既存の(1)と(3)を合わせる)	自殺対策講演会、精神保健講演会	★心のサポーター養成研修(令和4年度開始)
	(2) 自殺やこころの健康に関連する情報提供の充実	相談窓口リーフレットの作成配布、自殺対策啓発グッズの作成・配布	
	(3) ライフステージに応じたこころの健康づくりの推進(新規)	SOSの出し方・受け止め方、ワーク・ライフ・バランスの推進、子育て・介護にかかる支援についての情報発信 等	★各課と連携 ★若者に対する啓発等(学園祭等のイベントでの実施)
2 自殺対策を支える人材の育成	(1) 区職員や地域のキーパーソンなど様々な分野でのゲートキーパーの養成	ゲートキーパー養成講座	★全職員を対象としたゲートキーパー研修の実施(令和6年度予定)
	(2) ゲートキーパーの資質の向上	専門的な知識を持った支援者の育成や研修で活用できる資料の検討	
3 自殺を防ぐための関係機関・地域ネットワークの強化	(1) 自殺対策関係会議の運営	文京区自殺対策推進会議(文京区自殺対策計画策定検討会議)、文京区自殺対策委員会	
	(2) 関係機関と連携した自殺対策の推進	区内大学地域連携担当者会議、文京区地域精神保健福祉連絡協議会、文京区精神障害者支援機関実務者連絡会	
4 悩みを抱える人への支援	(1) 相談支援体制の充実	保健師による健康相談、精神保健相談、障害者機関相談支援センター、地域安心生活支援事業	★ICTを活用した自殺対策事業【検索運動型広告】(令和5年開始)
	(2) 自殺未遂者・自死遺族等への支援体制の確保 (支援者への支援も含める) (※既存の(2)と(3)を合わせる)	自殺未遂者等のハイリスク者支援のあり方を考えるために意見交換会	★自殺未遂者等のハイリスク者支援のあり方を考えるために意見交換会(令和4年度開始)を通じた自殺の実態把握(事例の蓄積・学び)