

文京区自殺対策計画（素案）について

1 概要

平成28年改正自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画として「文京区自殺対策計画（令和元年度～令和5年度）」を策定し、「誰もが安心して暮らせる文京区」を目指し、取組を展開してきた。計画の最終年度に当たり、昨今の社会情勢の変化や区の現状に即した自殺対策を展開するため、令和4年10月に見直された国の自殺総合対策大綱の理念に沿い、令和6年度を開始年度とした本計画を改定することとなった。

このたび、文京区自殺対策推進委員会及び文京区自殺対策推進会議での検討を踏まえ、素案がまとまったので報告を行う。

2 検討の経緯

令和5年 5月	第1回文京区自殺対策委員会 第1回文京区自殺対策推進会議
令和5年 8月	第2回文京区自殺対策委員会 第2回文京区自殺対策推進会議
令和5年10月	第3回文京区自殺対策委員会 第3回文京区自殺対策推進会議

3 自殺対策計画（素案）

別紙のとおり

4 今後のスケジュール（予定）

令和5年11月	11月定例議会にて素案報告
令和5年12月 ～令和6年2月	パブリックコメントの実施 文京区自殺対策委員会及び文京区自殺対策推進会議にて検討 庁議及び2月定例議会にて最終案報告
令和6年 3月	文京区自殺対策計画の改定

別紙

文京区自殺対策計画
【令和6年度～令和10年度】
(素案)

令和5年10月
文京区

目次

1. 計画の趣旨	1
2. 自殺対策基本法の理念	2
3. 計画の位置づけ	3
4. 計画の期間	4
5. 策定体制	5
第2章 区の自殺の現状	7
1. 統計データから見る区の自殺の現状	7
(1) 自殺死亡率の推移	8
(2) 自殺者数の推移	9
(3) 年齢階級別自殺者の状況	10
(4) 年齢階級別死亡原因の状況	12
(5) 自殺の原因・動機	13
(6) 自殺未遂歴の状況	14
(7) 職業別状況	15
2. 文京区ころといのちに関する意識調査	16
(1) 調査の概要	16
(2) 調査の結果	16
3. 区の自殺の特徴	29
4. これまでの区の実績	31
(1) 区民への自殺対策の啓発と周知	31
(2) 自殺対策を支える人材の育成	31
(3) 自殺を防ぐための関係機関・地域ネットワークの強化	32
(4) 悩みを抱える人への支援	32
第3章 自殺対策計画の基本的な考え方	33
1. 計画の基本方針	33
(1) 生きることの包括的な支援として推進する	33
(2) 事前支援、危機支援、事後支援の各段階ごとに取り組む	34
(3) 全体的予防介入、選択的予防介入、個別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	34
(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	34
(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	35
(6) 地域別・ライフステージに応じた啓発や取組の充実	35
(7) 人材育成と体制づくり等による地域力の強化	35

2. 計画の基本理念	36
3. 計画の目標	36
4. 施策の体系	37
第4章 自殺対策推進のための取組.....	39
1. 区民への自殺対策の啓発と周知.....	39
(1) 自殺やこころの健康問題に関する理解の促進.....	39
(2) 自殺やこころの健康に関連する情報提供の充実.....	39
(3) ライフステージに応じたこころの健康づくりの推進.....	40
■関連事業	41
2. 自殺対策を支える人材の育成.....	43
(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....	43
(2) ゲートキーパーの資質の向上.....	43
■関連事業	45
3. 自殺を防ぐための関係機関・地域ネットワークの強化.....	46
(1) 自殺対策関係会議の運営.....	46
(2) 関係機関と連携した自殺対策の推進.....	46
■関連事業	47
4. 悩みを抱える人への支援.....	49
(1) 相談支援体制の充実.....	49
(2) 自殺未遂者・自死遺族等への支援体制の確保.....	49
■関連事業	50
5. 目標値及び目標指標一覧.....	56
(1) 本計画の目標.....	56
(2) 施策ごとの指標.....	56
第5章 計画の推進	58
1. 推進体制	58
2. 計画の進行管理	58
参考資料	59

第1章 計画策定にあたって

1. 計画の趣旨

自殺の背景には、健康問題や経済問題、家庭問題などさまざまな要因がありますが、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力などの「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことで、そのリスクを減少させることができるとされています。自殺に対する基本的な認識への理解を広めることから、必要に応じた相談・支援、人材の育成、地域のネットワーク構築などを通じて、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」への推進が求められています。

平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、「個人の問題」と認識されがちだった自殺は、広く「社会の問題」と認識されるようになり、国を挙げてさまざまな対策や取組が行われてきました。全国的な自殺者数は3万人から2万人に減少しましたが、令和2年以降は新型コロナウイルス感染症の拡大などの影響で、自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことから、前年度よりも11年度ぶりに増加しました。

本区では、平成28年に改正された自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画として「文京区自殺対策計画(令和元年度～令和5年度)」を策定し、誰もが安心して暮らせる文京区を目指し、取組を展開してきました。

自殺対策講演会などを通じて区民への自殺対策の啓発と周知を行うことから、ゲートキーパー等の人材育成、悩みを抱える人に対する相談支援など、関係機関等との連携を図りながら対策を推進しています。

「文京区自殺対策計画」の最終年度に当たり、新型コロナウイルス感染症の感染拡大をはじめとする社会情勢の変化や、区の現状に即した自殺対策を展開するため、令和4年10月に見直された国の自殺総合対策大綱の理念に沿い、令和6年度を開始年度とした計画を改定することとしました。

2. 自殺対策基本法の理念

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していきます。

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。

3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。

4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。

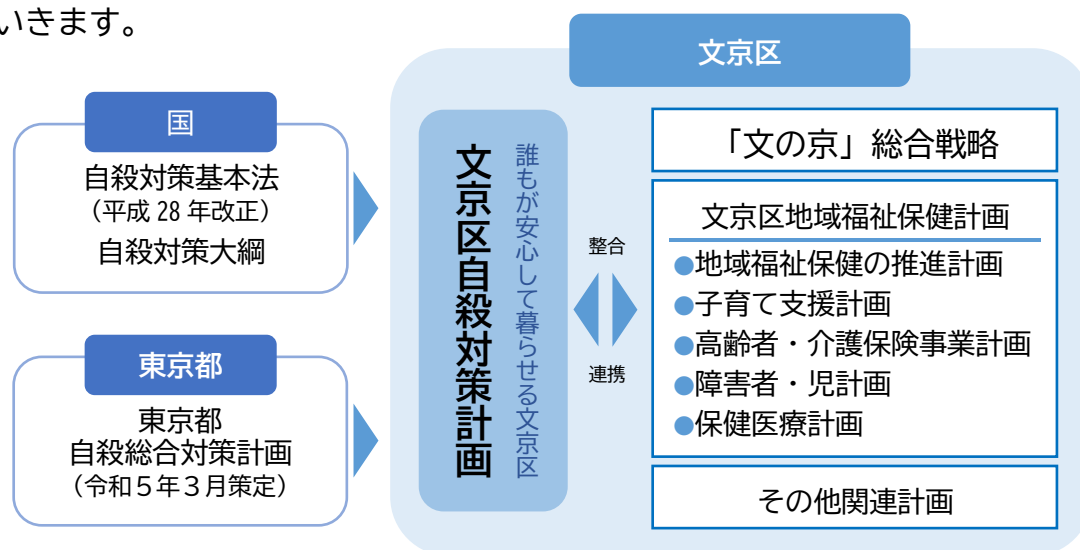
5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

平成 28 年 4 月 1 日改正 自殺対策基本法 第二条 基本理念より

3. 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」として策定するものです。

また、「東京都自殺総合対策計画（令和 5 年 3 月策定）」の内容を踏まえるとともに、本区の上位計画である「文の京」総合戦略」、関係する他の計画である「地域福祉保健の推進計画」「子育て支援計画」「高齢者・介護保険事業計画」「障害者・児計画」「保健医療計画」等との整合性・連携を図りながら進めていきます。



重層的支援体制事業

文京区地域福祉保健計画では、重層的支援体制事業を推進しています。介護、障害、子ども、困窮等の地域生活課題を抱える地域住民及びその世帯に対する支援体制並びに地域住民等による地域福祉の推進をするためのものであり、関連性の高い自殺対策計画も連携して取り組みます。

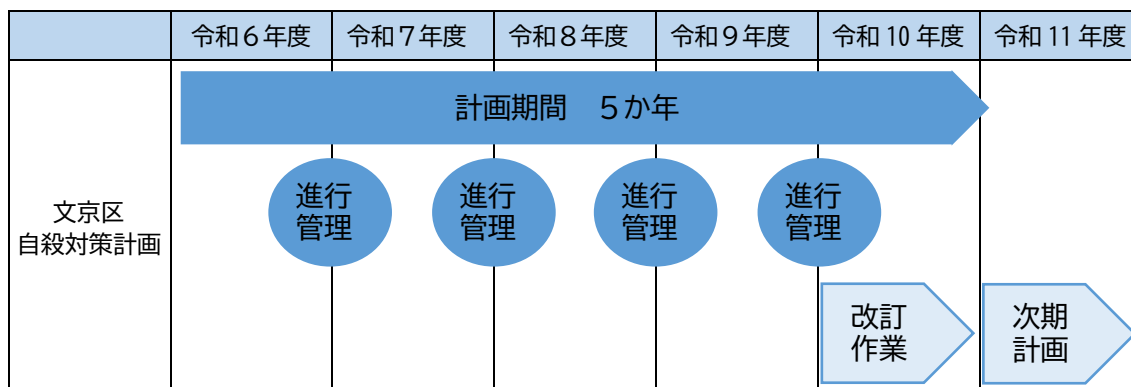
目的：地域共生社会を目指す文京区における地域包括ケアシステムの更なる進化・発展のため、本事業を活用し、各分野の支援機関が連携して一つのチームとなり、地域資源やネットワークを重ね合わせることで、本人やその世帯が有する地域生活課題や希望に応じた多様かつ柔軟な支援ができる体制を構築し、孤立させない、つながる地域づくりを目指す。

概要：3つの支援（相談支援、参加支援、地域づくりに向けた支援）を一体的に実施できるよう、関係部署、機関、団体等と協議を重ねながら連携を図り、適切な支援につなげ家族全体の支援を行うことができる体制整備を進める。

4. 計画の期間

国が定める自殺対策総合大綱が概ね5年に一度を目安として改定されていること、及び東京都自殺総合対策計画の期間が5年間であることを踏まえ、本計画の計画期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

社会情勢の変化、国や都の動向を踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行います。



5. 策定体制

文京区自殺対策委員会（平成30年度設置）

本区の自殺対策の総合的推進を図るため、関係部長を構成員とする庁内の会議体を設置しており、庁内全体の連携及び自殺対策計画の策定について協議します。

【所掌事項】

- (1) 文京区自殺対策計画の策定に関すること。
- (2) 文京区自殺対策計画の推進及び進行状況の管理に関すること。
- (3) 文京区の自殺対策の推進に係る諸施策の調整等に関すること。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、自殺対策の推進に関し委員会が必要があると認めた事項

文京区自殺対策推進会議（令和2年度設置）

自殺対策に係る関係機関及び関係団体等が連携することを目的に、学識経験者、医療・福祉の関係機関、弁護士、公共機関等の委員で構成し、自殺対策に関する情報共有や自殺対策計画の策定及び施策の進行管理等を行います。

【所掌事項】

- (1) 文京区の自殺対策の推進に関する事項について協議し、意見を述べること。
- (2) 文京区自殺対策計画の策定及び進行状況の管理等について協議し、意見を述べること。
- (3) 自殺対策の推進に関し、区と関係機関及び関係団体等との連携に関すること。
- (4) その他自殺対策の推進に関して必要な事項

第2章 区の自殺の現状

1. 統計データから見る区の自殺の現状

自殺の統計には、「厚生労働省の人口動態統計」と「警察庁の自殺統計原票を集計した結果（自殺統計）」があり、対象や計上の仕方に違いがあります。

【厚生労働省の「人口動態統計」】

- 調査対象
日本における日本人（外国人は含まない）を対象としています。
- 調査時点の差異
住所地を基に死亡時点で計上しています。
- 自殺者数の計上方法
自殺、他殺あるいは事故死のいずれか不明の時は自殺以外で処理しており、死亡診断書等について自殺の旨の訂正報告がない場合は、自殺に計上していません。

【警察庁の「自殺統計」】

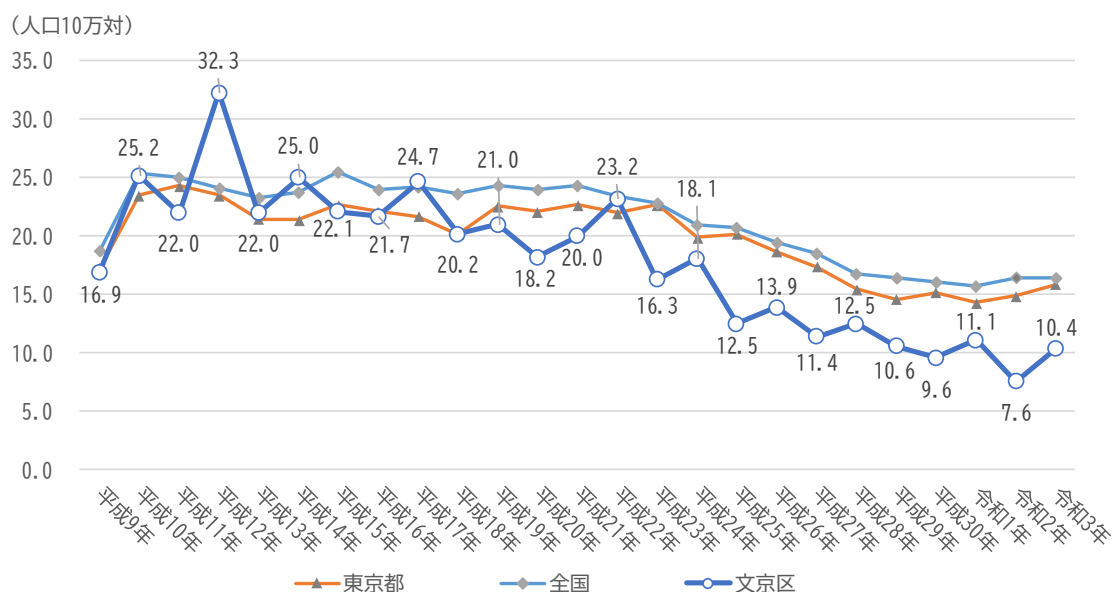
- 調査対象
総人口（日本における外国人も含む）を対象としています。
- 調査時点
発見地を基に自殺死体発見時点（正確には認知）で計上しています。
- 自殺者数の計上方法
捜査等により自殺であると判明した時点で計上しています。

本計画書においては、警察庁の自殺統計を元に厚生労働省自殺対策推進室が作成した資料を用いているため、「厚生労働省 自殺統計に基づく自殺者」と記載しています。

(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死亡者数）の推移をみると、平成12年をピークに減少傾向となっています。令和3年では自殺死亡率が10.4で、東京都15.9、全国16.5よりも低くなっています。

図1 自殺死亡率の推移（文京区・東京都・全国）



資料：人口動態統計

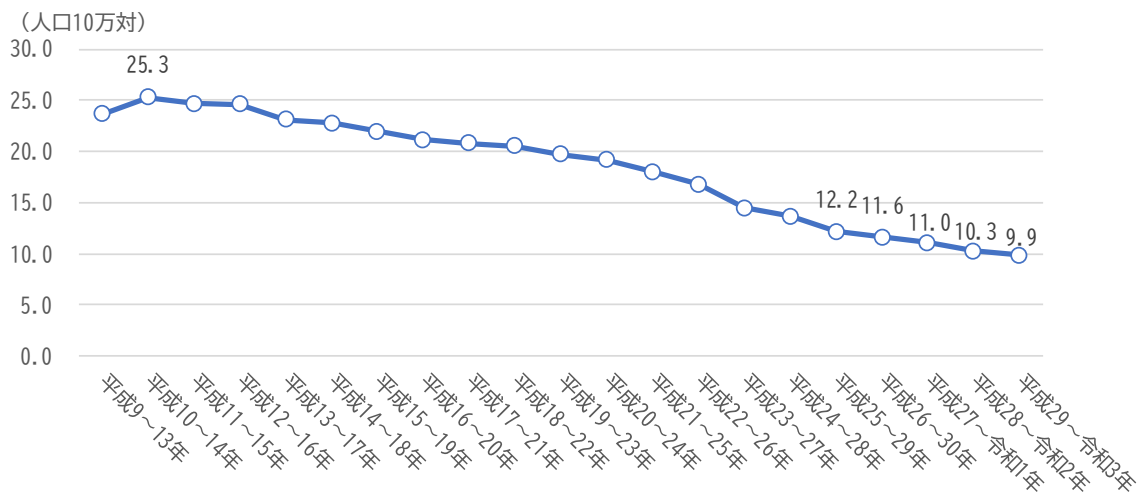
表1 自殺死亡率の推移（文京区・東京都・全国）（年）

	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3
文京区	18.1	12.5	13.9	11.4	12.5	10.6	9.6	11.1	7.6	10.4
東京都	19.9	20.2	18.7	17.4	15.5	14.6	15.2	14.3	14.9	15.9
全国	21.0	20.7	19.5	18.5	16.8	16.4	16.1	15.7	16.4	16.5

資料：人口動態統計

本区の人口は約 23 万人（令和 5 年 9 月 1 日現在）であり、単年度の死亡率では、偶然変動の影響が大きくなります。そのため、5 年平均の自殺死亡率を示しました。平成 10～14 年の平均 25.3 をピークに減少傾向となっており、直近の平成 29 年～令和 3 年は 9.9 となっています。

図 2 5 年平均の自殺死亡率の推移（文京区）

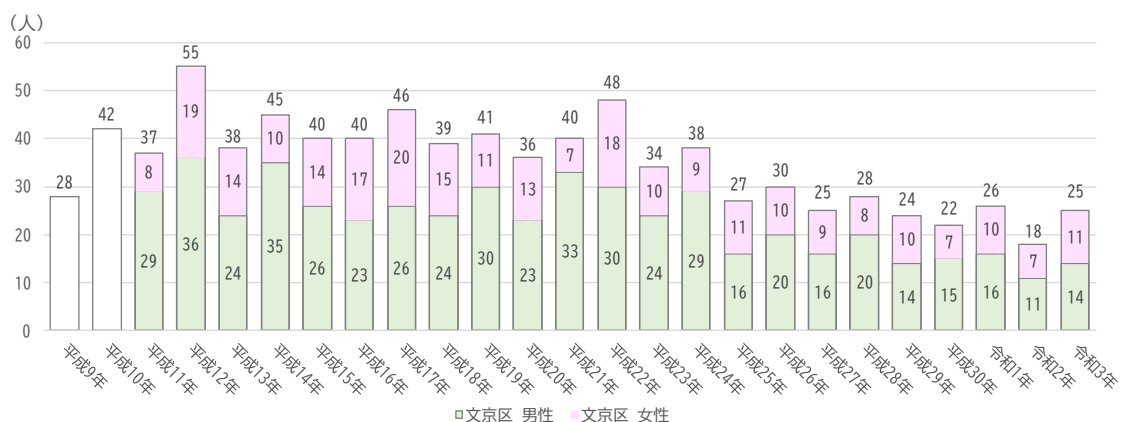


資料：人口動態統計

(2) 自殺者数の推移

自殺者数の推移をみると、平成 12 年の 55 人をピークに、平成 25 年以降は 30 人前後で推移し、令和 3 年では 25 人となっています。男女別で見ると、男性は平成 29 年以降 15 人前後で推移し、令和 3 年では 14 人に、女性は平成 25 年以降 10 人前後で推移し、令和 3 年では 11 人となっています。

図 3 自殺者数の推移（文京区）



資料：人口動態統計

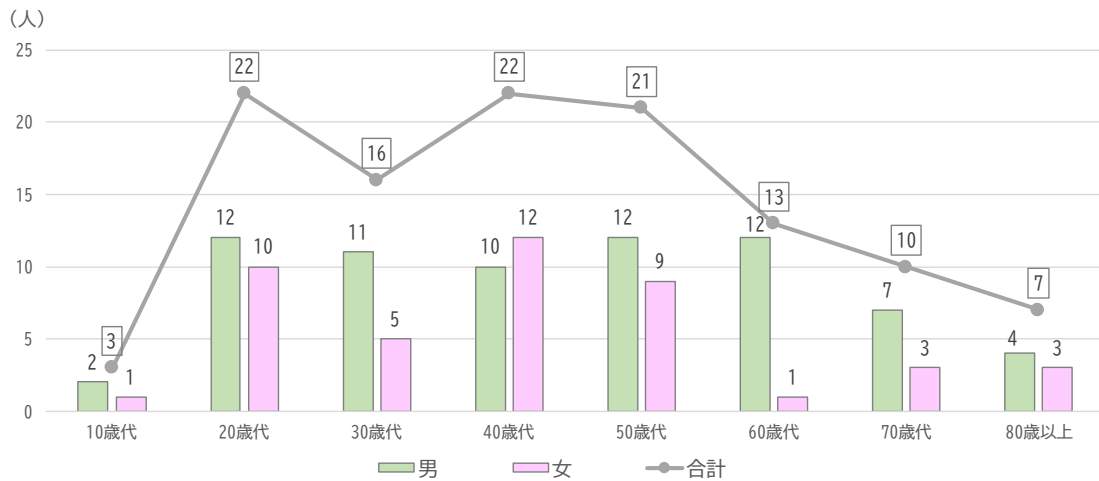
※平成 10 年度以前は男女のデータなし

(3) 年齢階級別自殺者の状況

① 年齢階級別・男女別自殺者数

年齢階級別・男女別自殺者をみると、全体では20歳代、40歳代、50歳代が多く、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ます。

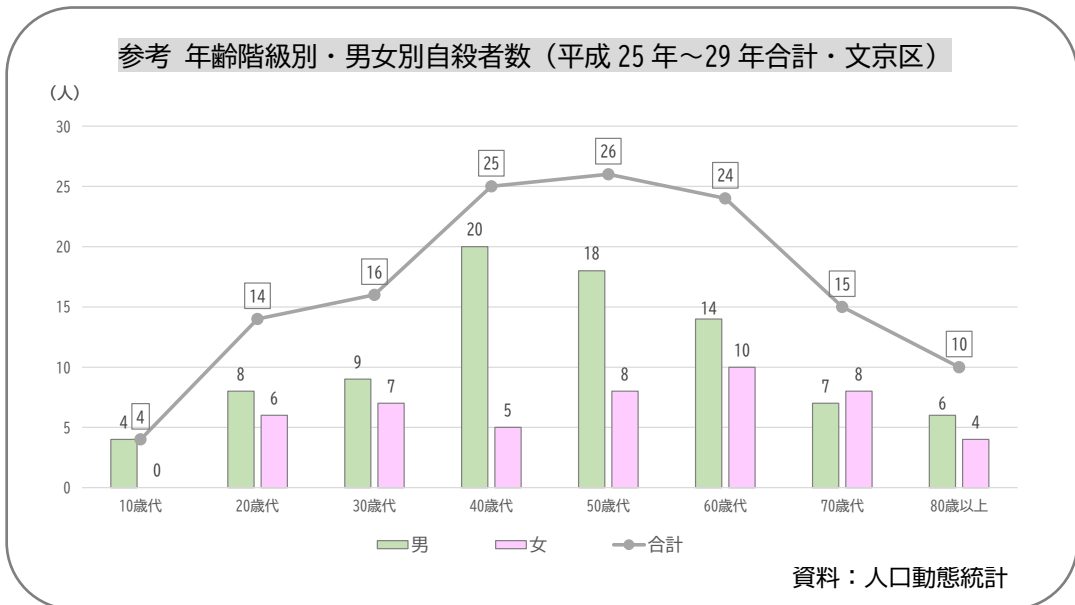
図4 年齢階級別・男女別自殺者数（平成29年～令和3年合計・文京区）



資料：人口動態統計

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歳代が増加しています。女性は40歳代も増加しており、60～70歳代は減少しています。

参考 年齢階級別・男女別自殺者数（平成25年～29年合計・文京区）

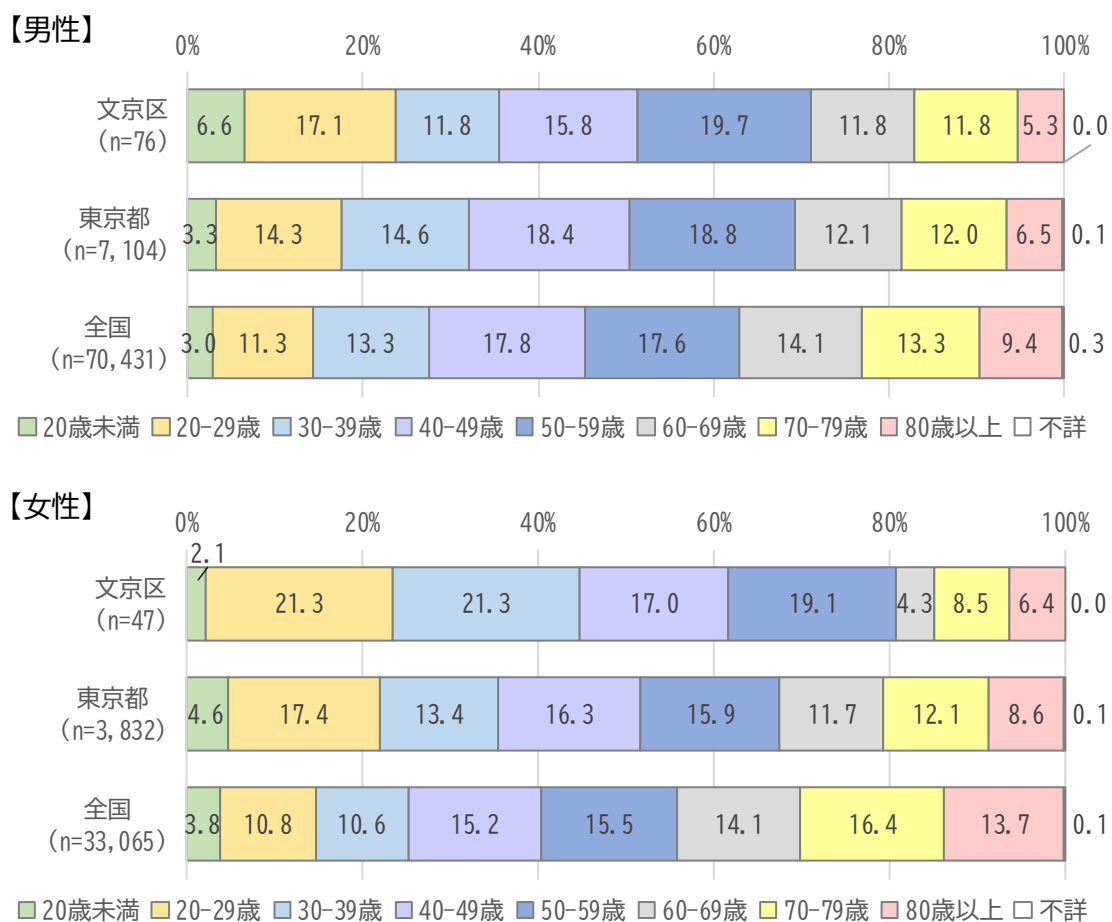


資料：人口動態統計

② 男女別自殺者の年齢構成

男女別自殺者の年齢構成をみると、男性では 20 歳未満（6.6%）、20 歳代（17.1%）、50 歳代（19.7%）の割合が、東京都・全国より高くなっています。女性は、20 歳代（21.3%）、30 歳代（21.3%）、40 歳代（17.0%）、50 歳代（19.1%）の割合が東京都、全国より高くなっています。

図5 男女別自殺者の年齢構成（平成 29 年～令和 3 年合計・文京区・東京都・全国）



資料：厚生労働省 自殺統計に基づく自殺者

(4) 年齢階級別死亡原因の状況

本区における年齢階級別の死亡原因の状況をみると、10歳代から30歳代の死因の第1位が自殺となっています。

表2 年齢階級別に見た死亡原因の状況（平成29年～令和3年合計・文京区）

	第1位	第2位	第3位
10歳代	自殺	悪性新生物	その他の死因
20歳代	自殺	悪性新生物	心疾患
30歳代	自殺	悪性新生物	心疾患
40歳代	悪性新生物	自殺	心疾患
50歳代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

資料：ぶんきょうの保健衛生

60歳以上の自殺の死亡原因の状況は、60歳代が5位、70歳代が12位、80歳代が14位となっています。

(5) 自殺の原因・動機

本区で発生した自殺の原因・動機は、「健康問題」が最も多く、次いで「家庭問題」、「経済・生活問題」の順となっています。

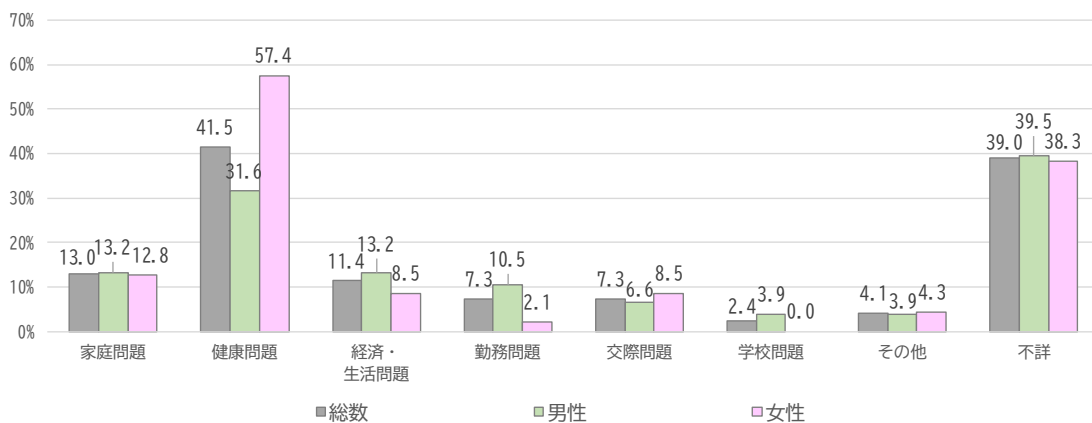
男性は「経済、生活問題」「勤務問題」、女性は「健康問題」が多い傾向が見られます。

表3 自殺の原因・動機の状況【複数回答】(平成29年～令和3年合計・文京区)

		家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	学校問題	その他	不詳	合計
総数	人数	16	51	14	9	9	3	5	48	123
	割合	13.0%	41.5%	11.4%	7.3%	7.3%	2.4%	4.1%	39.0%	100%
男性	人数	10	24	10	8	5	3	3	30	76
	割合	13.2%	31.6%	13.2%	10.5%	6.6%	3.9%	3.9%	39.5%	100%
女性	人数	6	27	4	1	4	0	2	18	47
	割合	12.8%	57.4%	8.5%	2.1%	8.5%	0.0%	4.3%	38.3%	100%

資料：厚生労働省 自殺統計に基づく自殺者

図6 自殺の原因・動機別割合(平成29年～令和3年合計・文京区)



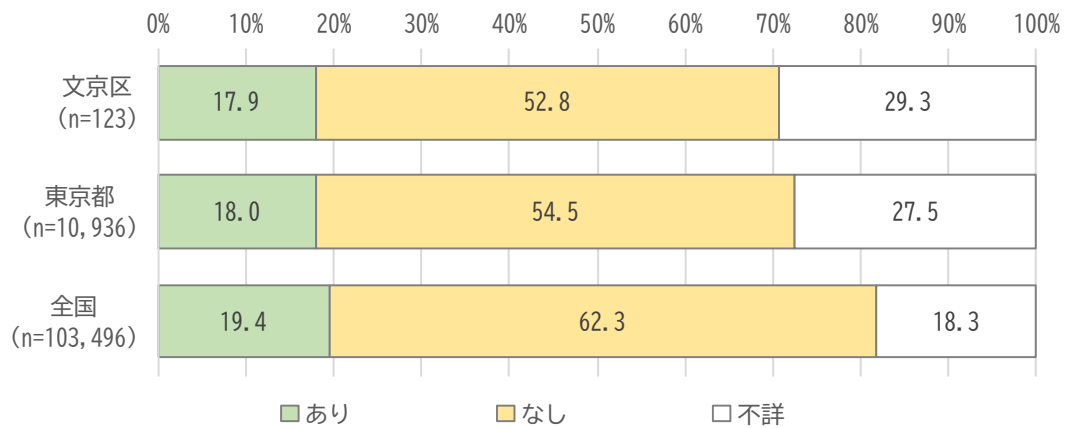
資料：厚生労働省 自殺統計に基づく自殺者

※表4、図6については、遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を自殺者一人につき3つまで計上しています。

(6) 自殺未遂歴の状況

自殺未遂歴の「あり」の割合は、東京都・全国とほぼ同様の傾向になっています。

図7 自殺者の自殺未遂歴の状況（平成29年～令和3年合計・文京区・東京都・全国）

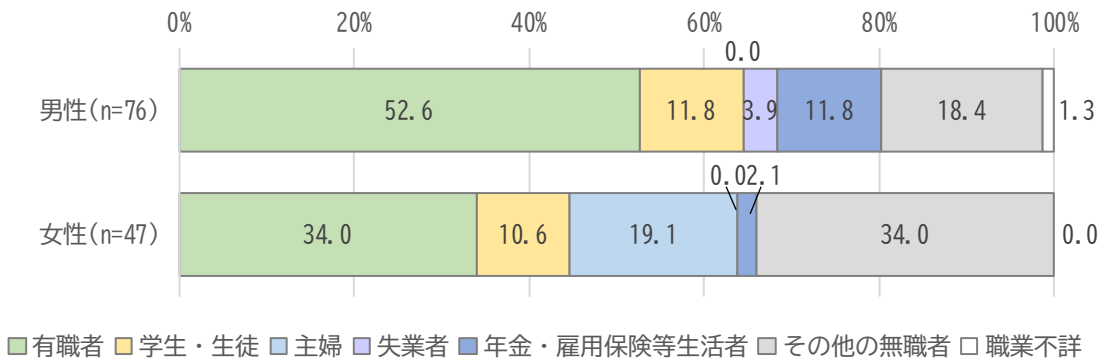


資料：厚生労働省 自殺統計に基づく自殺者

(7) 職業別状況

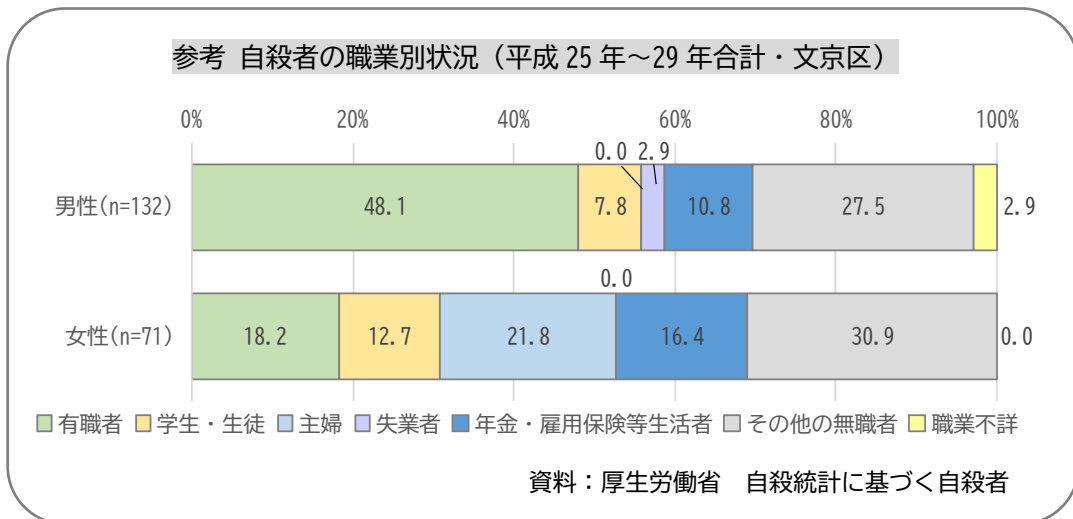
職業別で自殺者の割合をみると、男性では「有職者（就業者）」が半数以上をしめています。女性は「有職者（就業者）」が3分の1を占めており、次いで「主婦」、「その他の無職者」が多くなっています。

図8 自殺者の職業別状況（平成29年～令和3年合計・文京区）



資料：厚生労働省 自殺統計に基づく自殺者

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ます。



2. 文京区こころといのちに関する意識調査

(1) 調査の概要

①調査対象者

18歳以上の文京区在住者 2,000人（住民基本台帳から無作為抽出）

②調査方法

アンケート（郵送配布・郵送又はインターネットによる回収）方式

③調査時期

令和5年7月28日～8月13日

③回収状況

有効回答数 568件（回収率 28.4%）

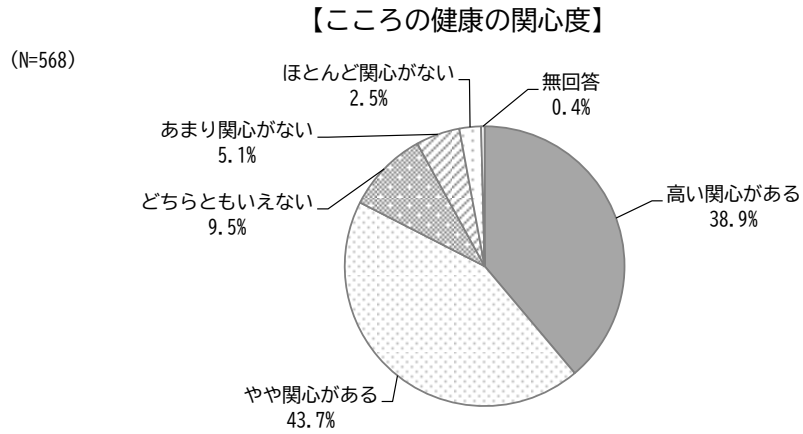
(2) 調査の結果

調査結果・グラフの見方

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1 図表内のnとは、回答者総数（又は該当設問での該当者数）のことである。2 集計は、小数点第2位を四捨五入している。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合がある。3 回答の比率（%）は、その質問の回答者数を基数として算出している。したがって、複数回答の設問は全ての比率を合計すると100.0%を超える場合がある。4 本文や図表内の選択肢表記は、場合によっては語句を短縮・簡略化している。 |
|--|

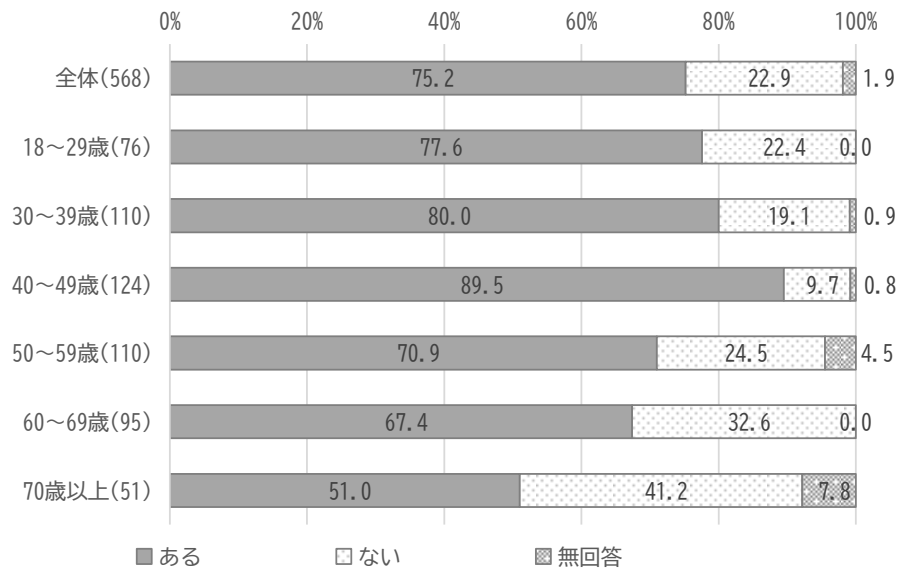
① 悩みやストレスについて

こころの健康について、8割強の区民が“関心がある”（「高い関心がある」「やや関心がある」の合計）と回答しています。

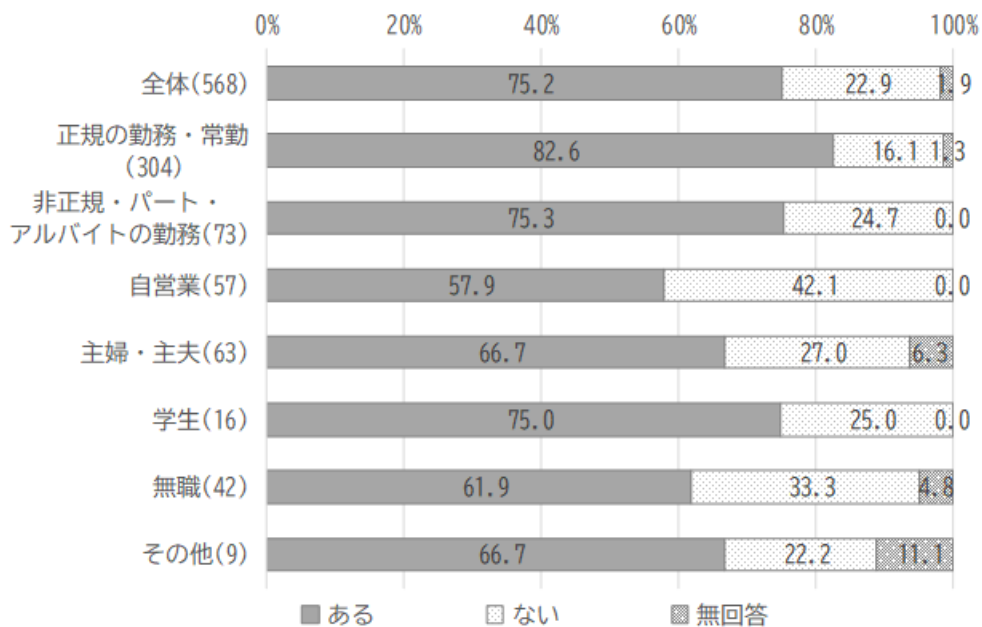


日常生活において悩みやストレスがある人について、年代別にみると、40歳代が最も多くなっています。また、職業別にみると、「正規の勤務・常勤」の人が最も多くなっています。

【日常生活における悩みやストレスの有無】（年齢別）

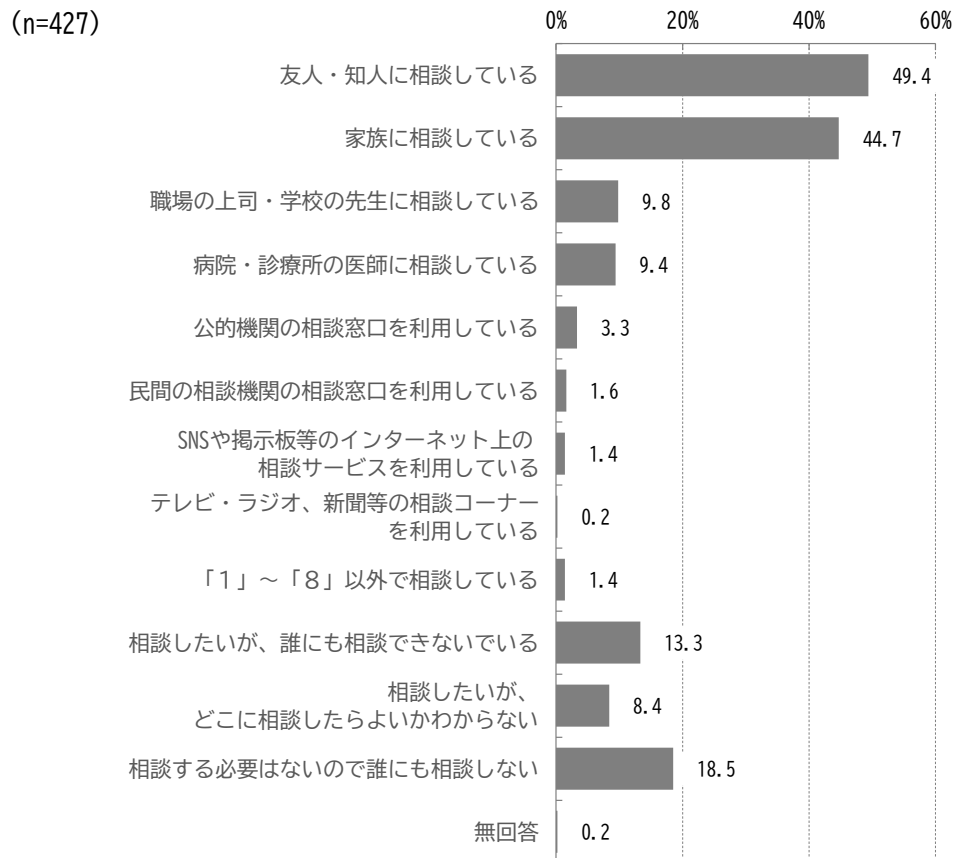


【日常生活における悩みやストレスの有無】（職業別）



悩みやストレスについて、「友人・知人」、「家族」に相談している人が多くなっています。一方で、「相談したいが、誰にも相談できないでいる」、「相談したいが、どこに相談したらよいかわからない」が一定数いることがわかります。

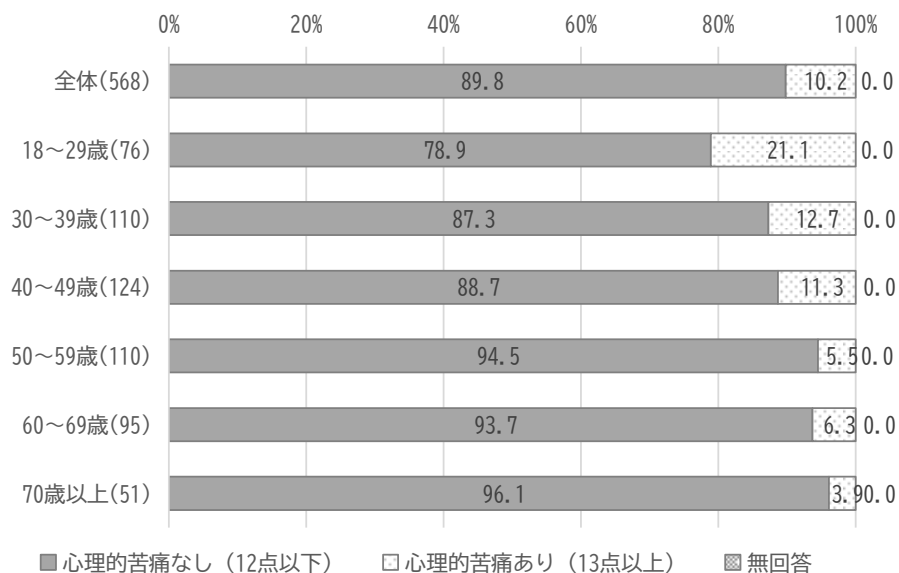
(日常生活における悩みやストレスがあると回答した人)【悩みやストレスの相談状況】



② こころの健康について

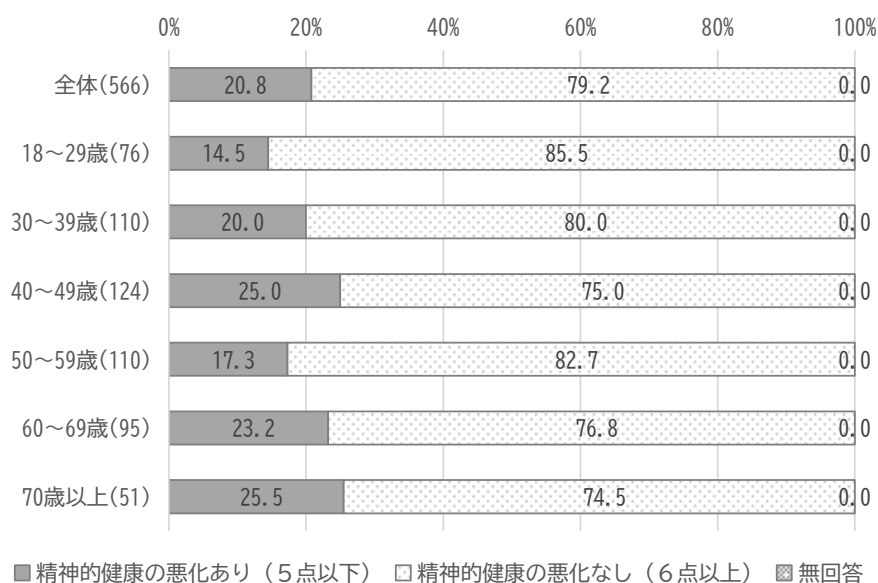
こころの健康状態に関する項目について、年代別にみると、心理的苦痛がある人の割合は、若い年代ほど高い傾向となっています。

【心理的苦痛の有無】（年齢別）



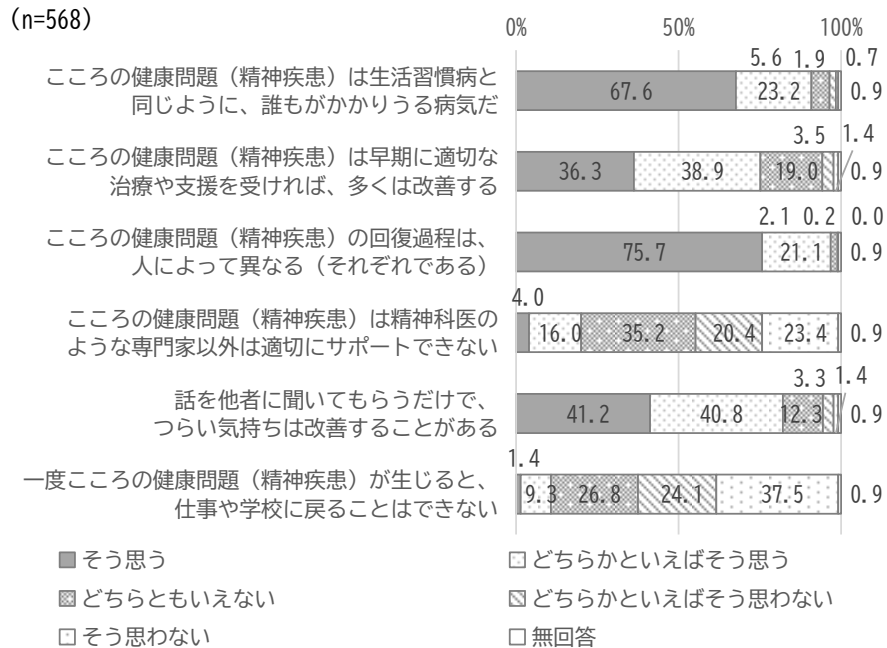
こころの健康状態に関する項目について、年代別にみると、精神的健康悪化の状態がある人の割合は、40歳代、60歳、70歳以上で多くなっています。

【精神的健康悪化の状態の有無】（年齢別）



こころの健康問題に関する考えについて、“そう思う”（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）の割合は、「こころの健康問題（精神疾患）の回復過程は、人によって異なる（それぞれである）」、「こころの健康問題（精神疾患）は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だ」が多くなっています。

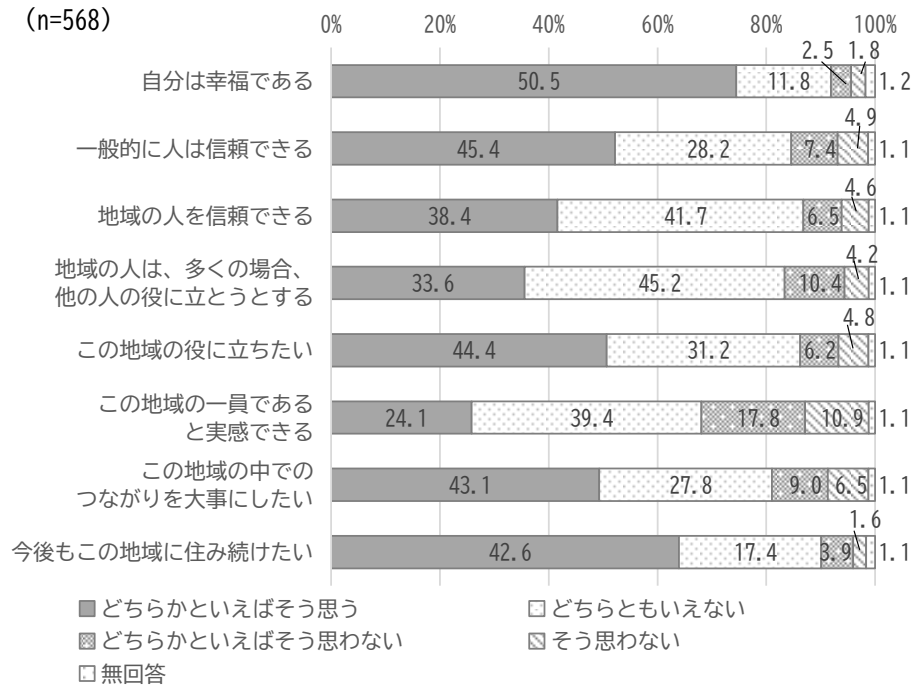
【こころの健康問題に関する考え】



③人とのつながりについて

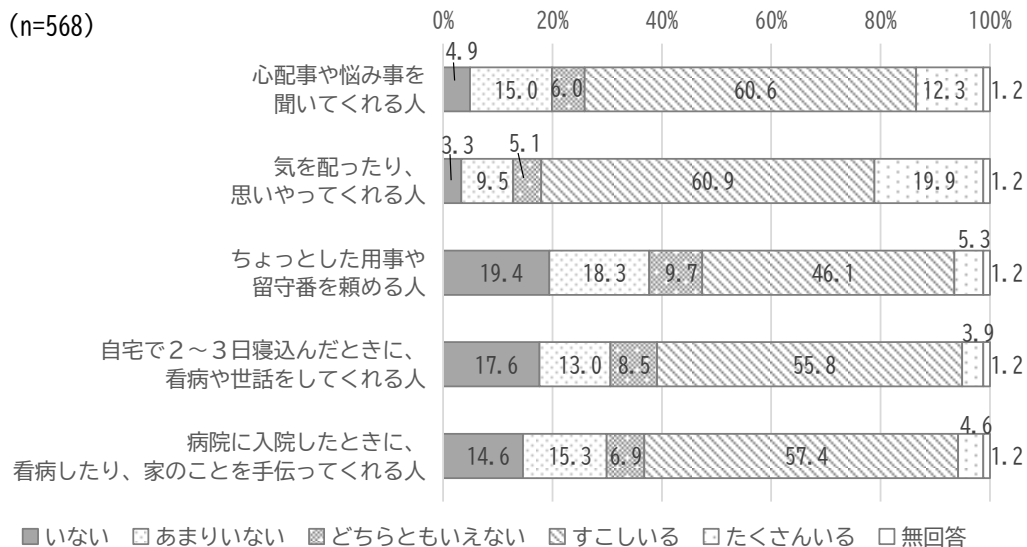
「今後もこの地域で住み続けたい」について、「そう思う」（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）の割合は、8割弱であるのに対し、「この地域の一員である」と実感できる」について「そう思う」の割合は、約3割となっています。

【地域とのつながりについて】



「気を配ったり、思いやりしてくれる人」が「いる」（「たくさんいる」「すこしいる」の合計）割合は約8割、「心配事や悩み事を聞いてくれる人」が「いる」割合は7割強となっています。

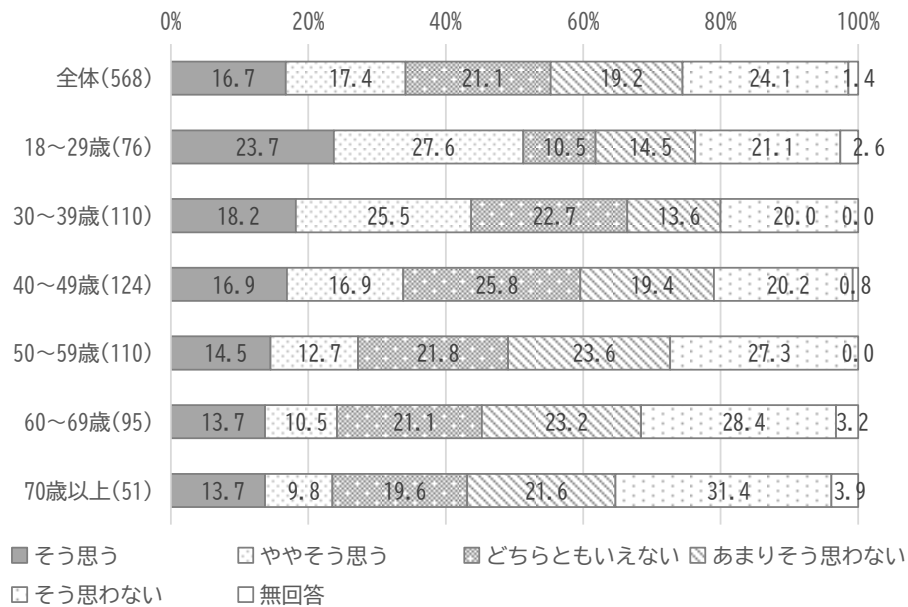
【頼りになる人の有無】



④相談することについて

自殺を自分自身にかかわる問題だと思うかについて、年代別にみると、若い年代ほど“そう思う”（「そう思う」「ややそう思う」の合計）が高くなっています。

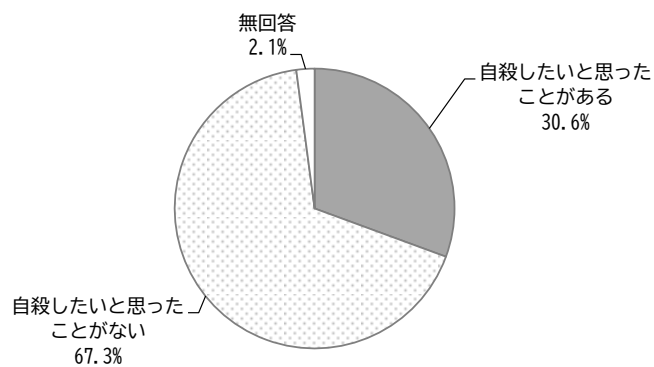
【自殺を自分自身に関わる問題だと思うか】



約3割の人が「自殺したいと思ったことがある」と回答しています。

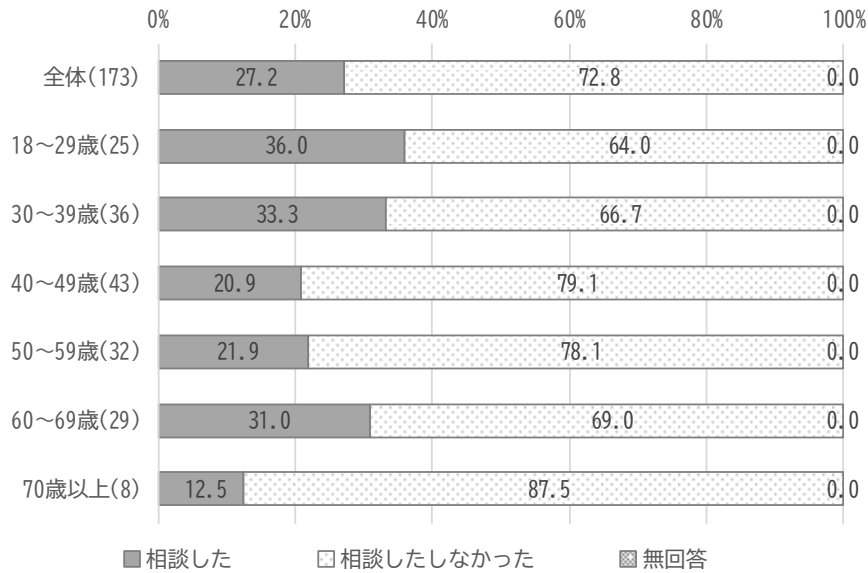
【自殺をしたいと思ったことの有無】

(N=568)



自殺をしたいと思ったことがあると回答した人が、誰かに相談したかについて、年代別にみると40歳代、50歳代は2割程度と低くなっています。

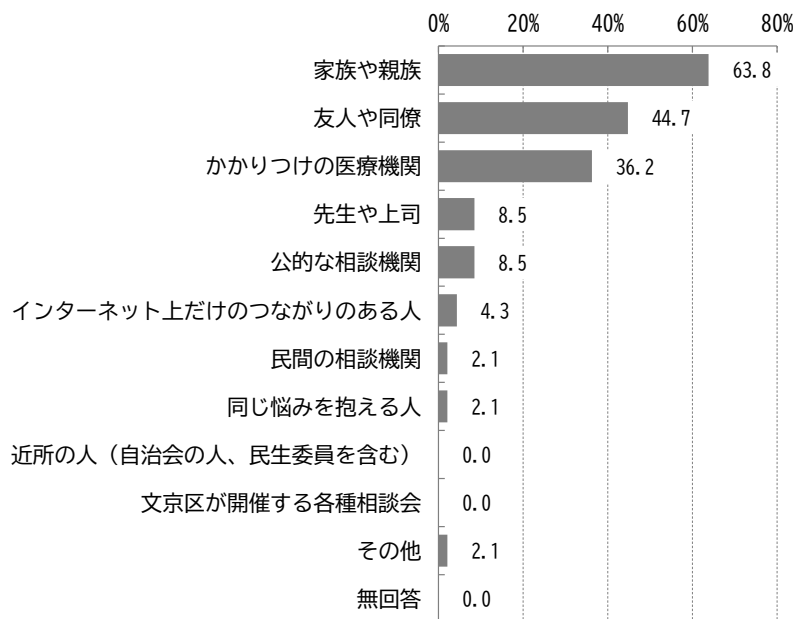
(自殺をしたいと思ったことがあると回答した人)【相談の有無】(年齢別)



自殺をしたいと思ったことがあると回答した人が、相談した相手は、「家族や親族」が6割強で最も高く、次いで「友人や同僚」、「かかりつけの医療機関」となっています。

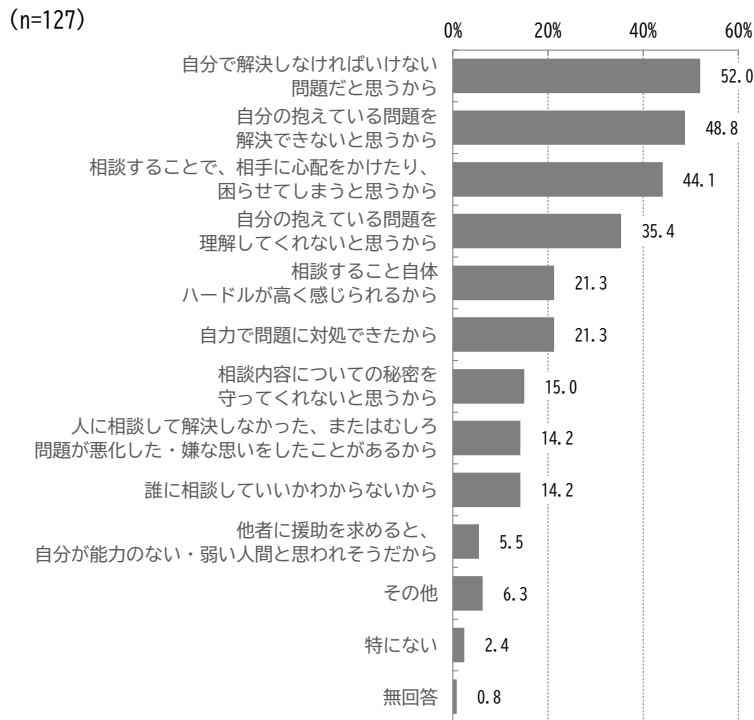
(自殺をしたいと思ったことがあり、相談したと回答した人)【相談相手・相談先】

(N=47)



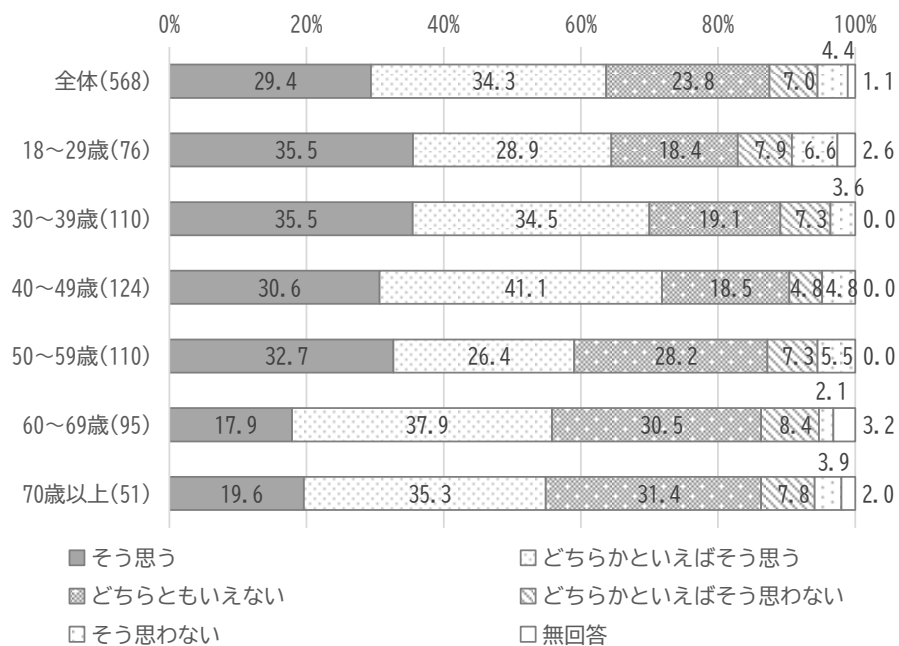
自殺の考えがあったものの、相談しなかった理由は、「自分で解決しなければいけない問題だと思うから」が5割強で最も高くなっています。

(自殺したいと思ったことがあるが、相談しなかったと回答した人)【相談しなかった理由】



相談内容や個人情報を共有して関係機関が連携することをよいと思うかについて、年代別にみると、概ね若い年代ほど“そう思う”(「そう思う」「ややそう思う」の合計)が高い傾向です。

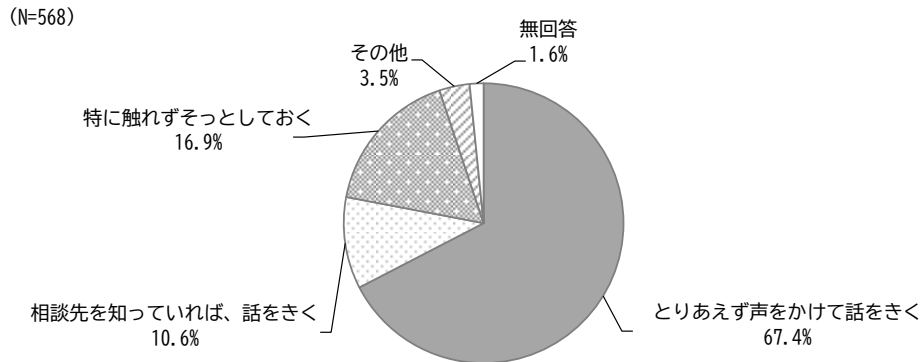
【相談内容や個人情報について関係機関との連携についての考え】(年齢別)



⑤身近な人の悩みやストレスについて

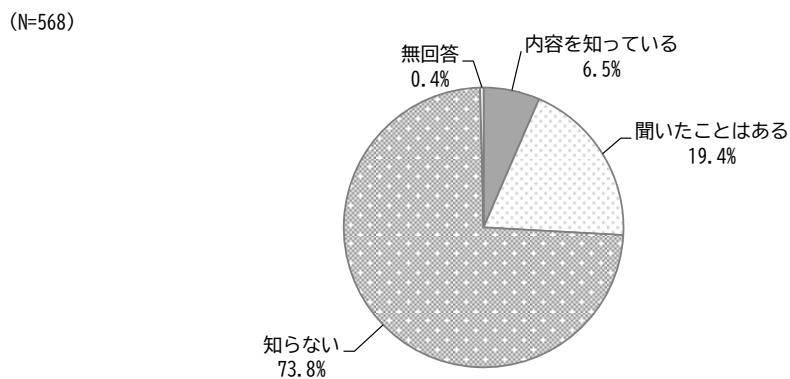
周囲（家族・知人・友人など）に健康や生活の状況が気になる人がいた場合の対応について、「とりあえず声をかけて話をきく」が7割弱と最も多くなっています。

【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】



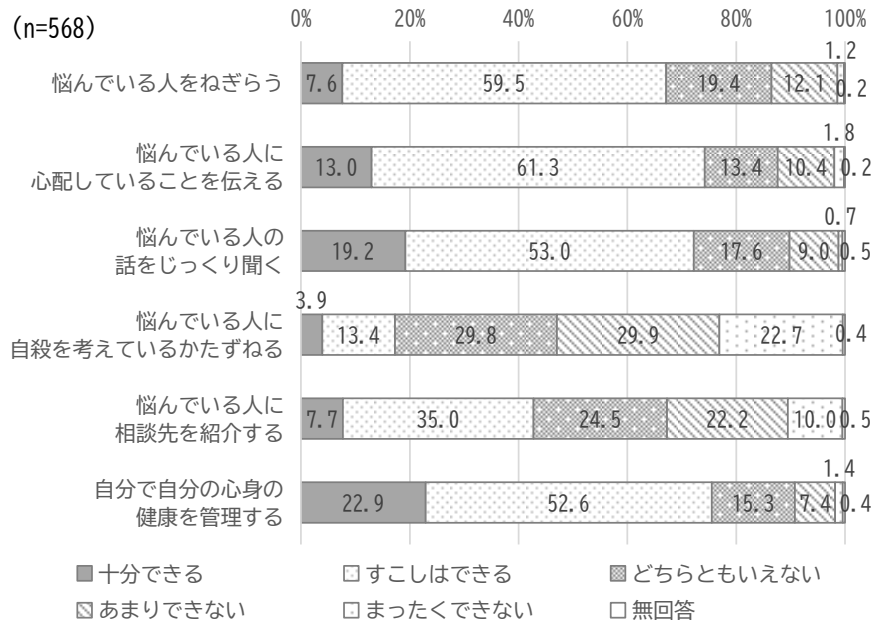
7割強の人がゲートキーパーについて「知らない」と回答しています。

【『ゲートキーパー』という言葉の認知度】



悩んでいる人への対応として、「悩んでいる人に心配していることを伝える」、「悩んでいる人の話をじっくり聞く」は、「できる」（「十分できる」「すこしはできる」の合計）は7割台と高くなっています。「悩んでいる人に自殺を考えているかたずねるについて」は「できる」は2割弱と低くなっています。

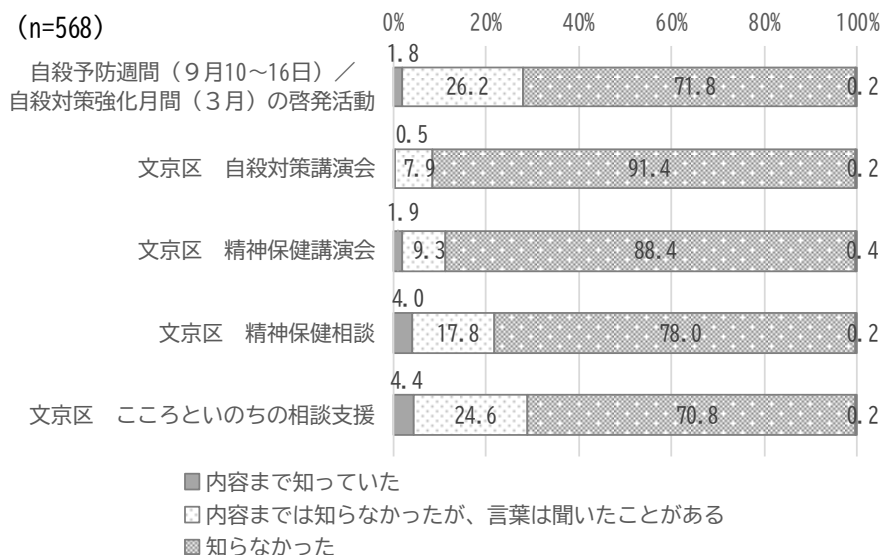
【悩んでいる人への対応】



⑥区の取組について

区の自殺に関する取組の認知度（「内容まで知っていた」「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の合計）について、「自殺予防週間（9月10～16日）／自殺対策強化月間（3月）の啓発活動」と「文京区 ころといのちの相談支援」は3割弱となっています。

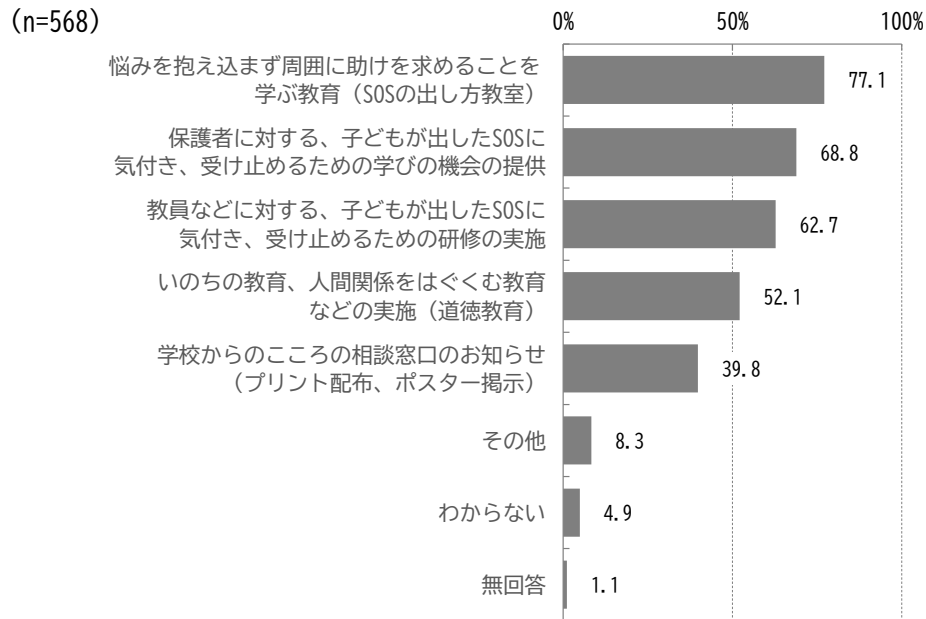
【区の自殺に関する取組の認知度】



⑦その他について

未成年のこころの健康を守るために大切だと思う取組について、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教室）」が最も多く、次いで、「保護者に対する、子どもが出したSOSに気づき、受け止めるための学びの機会の提供」となっています。

【未成年のこころの健康を守るために大切だと思う取組】



3. 区の自殺の特徴

統計データ及び「文京区ころといのちに関する意識調査」からみた区の自殺の特徴をまとめると、以下ようになります。

【統計データから見る区の自殺の現状より】

- ◆ 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ます。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ます。
- ◆ 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ます。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歳代は減少しています。
- ◆ 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」の順になっています。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ます。
- ◆ 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ます。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ます。

【文京区ころといのちに関する意識調査より】

- ◆ こころの健康について、回答者の8割強で“関心がある”と回答しています。
- ◆ 日常生活において悩みやストレスがある人について、年代別にみると、40歳代が最も多くなっています。
- ◆ 悩みやストレスを相談する先として、「友人・知人」、「家族」が多い一方で、「誰にも相談できないでいる」「どこに相談したらよいかわからない」も一定数いることがわかります。
- ◆ こころの健康状態に関する項目について、年代別にみると、心理的苦痛がある人の割合は、若い年代ほど高い傾向となっています。
- ◆ 若い年代ほど、自殺を自分自身にかかわる問題だと思ふ割合が高くなっています。
- ◆ 回答者の約3割が「自殺したいと思ったことがある」と回答しています。また、自殺をしたいと思ったことがあると回答した人の相談の有無について、40歳代、50歳

代は相談した割合が2割とほかの年代に比べて低くなっています。相談しなかった理由として5割強の人が「自分で解決しなければいけない問題だと思うから」と考えています。

- ◆ 『ゲートキーパー』という言葉の認知度について、7割強の人が「知らない」と回答しています。悩んでいる人がいた場合に「心配していることを伝える」「話をじっくり聞く」は7割台と高くなっています。

ゲートキーパーとは…

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、見守る人のことです。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。周囲が悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

自殺対策におけるゲートキーパーの役割は、心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることです。

ゲートキーパーの役割

気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ：早めに専門家に相談するように促す

見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ゲートキーパーに求められる役割は、それぞれの領域によって多少異なります。

支援に必要とされる役割

専門的	・専門職（精神医療・専門機関）など ・高い専門性、問題解決
	・医療・福祉、相談機関など ・問題の抽出、対応、連携
一般的	・住民組織、ボランティアなど ・見守り、共生、気軽な相談

(出典) 内閣府 ゲートキーパー養成研修用テキスト

4. これまでの区の実取組

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ました。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ました。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ました。

(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」を実施しています。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ました。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ます。
- ◆ 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ます。
- ◆ 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ます。

(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ます。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ます。
- ◆ 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、何度でも視聴できるゲートキーパー養成研修を実施しています。

(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及び自殺対策を推進しています。
- ◆ 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ます。
- ◆ 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わ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ます。

(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及びその家族等の相談を実施しています。
- ◆ 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へ誘導を行う、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ます。
- ◆ 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ました。

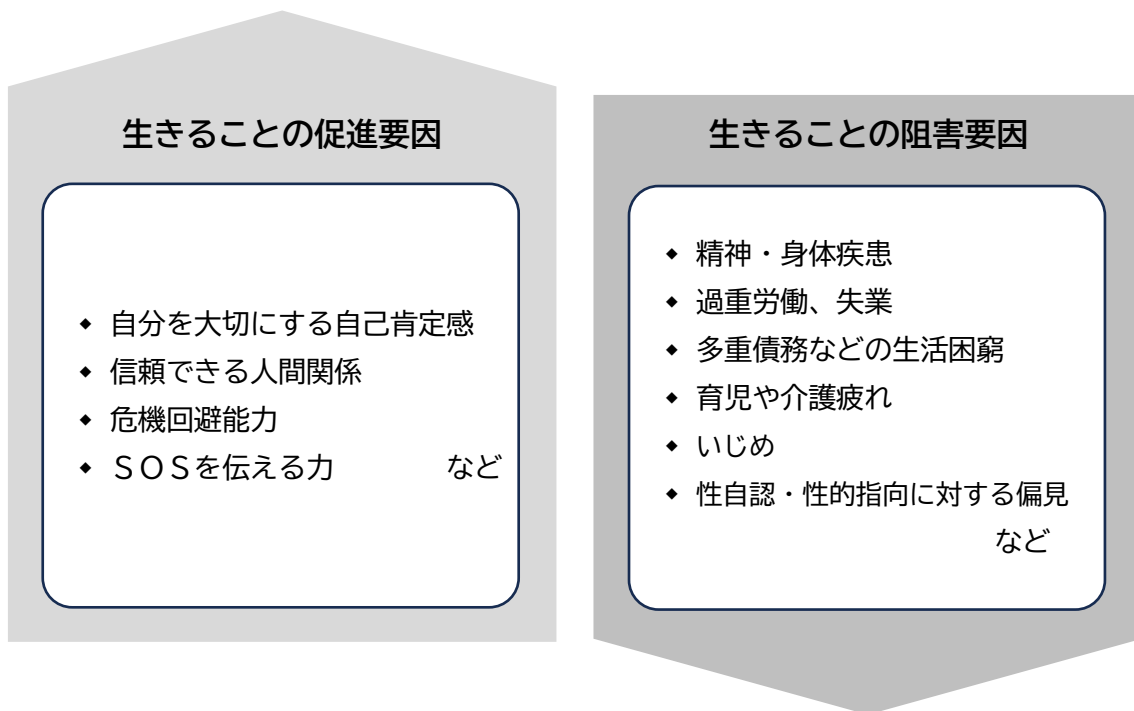
第3章 自殺対策計画の基本的な考え方

1. 計画の基本方針

「自殺対策基本法」における理念と区の現状等を踏まえて、以下の5つの方針のもと計画の策定、推進を行っていきます。

(1) 生きることの包括的な支援として推進する

自殺の背景には、こころの健康問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などさまざまな社会的要因があり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。自殺対策を生きることの包括的な支援として推進するために、社会における「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて、自殺のリスクを低下させます。



こころといのちに関する意識調査において、自殺の考えがあったものの、相談しなかった主な理由として、「自分で解決しなければいけない問題だと思うから」が最も多くなっています。悩みを抱える人は「個人の問題」として、相談せずに抱え込んでいることがうかがえるため、相談や必要に応じた支援があることを適切に周知していくことが必要です。

(2) 事前支援、危機支援、事後支援の各段階ごとに取り組む

自殺対策に係る個別の施策を「事前支援」、「危機支援」、「事後支援」の3つの段階に分け、これらを連動させながら取り組みます。

事前支援としては、こころの健康づくりや自殺に対する基本的な認識、相談の重要性などを広く示すとともに、悩みやストレスを抱えた人や自殺未遂者や遺族などに対し、適切に支援できるように取り組みます。

段階	内容	個別の施策
事前支援 (一次予防)	社会全体で自殺を予防するための自殺対策に関する 情報提供・普及啓発等の取組	啓発・周知 人材育成
危機支援 (二次予防)	自殺の兆しを早期に発見するために対象に応じた相 談・支援の充実による自殺防止の取組	ネットワーク 相談・支援
事後支援 (三次予防)	自殺企図を二度と繰り返さないための自殺未遂者や 遺族へのケアと支援の充実に向けた取組	未遂者支援 遺族支援

(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

自殺対策には、全ての人を対象とする「全体的予防介入」、自殺の危険因子が重なった人々を対象とする「選択的予防介入」、自殺の危機の迫った特定の個人を対象とする「個別的予防介入」の3つの介入があります。

区民の生涯にわたって、これらの介入が効果的に行われるよう、対象に応じた対策を組み合わせさせていただきます。

(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

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」でありながら、危機に陥った人の心情や背景が理解されていない現状があります。また、精神科を受診することや相談することへの心理的な抵抗を感じる人が少なからずいます。

こころといのちに関する意識調査において、こころの健康問題（精神疾患）が「誰もがかかりうる病気であること」、「回復過程は人によって異なること」については認識が高いのに比べ、「早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善すること」、「精神科医のような専門家以外は適切にサポートできない」は肯定層が少なくなっていることから、こころの健康問題の対処方法については、認識が不十分であることがうかがえます。

そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥ったときは援助を求めることが、地域全体の共通認識となるように積極的に普及啓発を行います。

また、区民が自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医療等の専門家につなぎ、その助言を受けながら見守っていけるよう、人材育成や連携づくり等に取り組みます。

(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

自殺に追い込まれそうな人の自殺を防ぐためには、精神保健的な視点に、社会的な視点を加えた包括的な支援が重要です。そのためには、様々な分野の施策、組織が密接に連携する必要があります。本区には、大学、精神保健福祉関係機関や救急医療機関等の地域資源が多いことから、これらの地域資源を活かし、連携・協働する仕組みを構築していきます。

(6) 地域別・ライフステージに応じた啓発や取組の充実

区において、若い世代や働いている人の自殺者が増加していることを踏まえ、SOSの出し方・受け止め方やワーク・ライフ・バランスの推進など、地域の団体や関係機関、学校、企業や地域ネットワーク等と連携した取組を推進します。また、学生、子育て、介護等ライフステージに応じた支援の取組についても各課と連携しながら強化していきます。

(7) 人材育成と体制づくり等による地域力の強化

悩みを抱える人が相談先につながるよう周知を推進するとともに、区職員、教育関係者、かかりつけ医、民生・児童委員など身近な地域で支援者となり得る区民を対象にゲートキーパー養成講座を実施します。

複雑化する悩みや困難を抱えている人を支援するために、相談者やゲートキーパー等、自殺対策に係る人材の確保と資質の向上に努めます。また、専門家など自殺対策に直接的に関わる人たちが、これまでの事例や対応について関係機関と連携しながら取り組むことができるよう、支援者及び支援にあたる人たちをサポートする仕組みも強化していくことにより、地域力を高めていきます。

2. 計画の基本理念

自殺は一部の人だけの問題ではありません。区民全体の理解の促進を図りながら、区として、地域の人々とともにかけがえのない区民の命を守り、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めていかなければなりません。

本計画では、自殺対策基本法の理念、区の自殺対策計画の基本方針を踏まえ、以下の基本理念を掲げ、誰もが安心して暮らせる文京区を目指します。

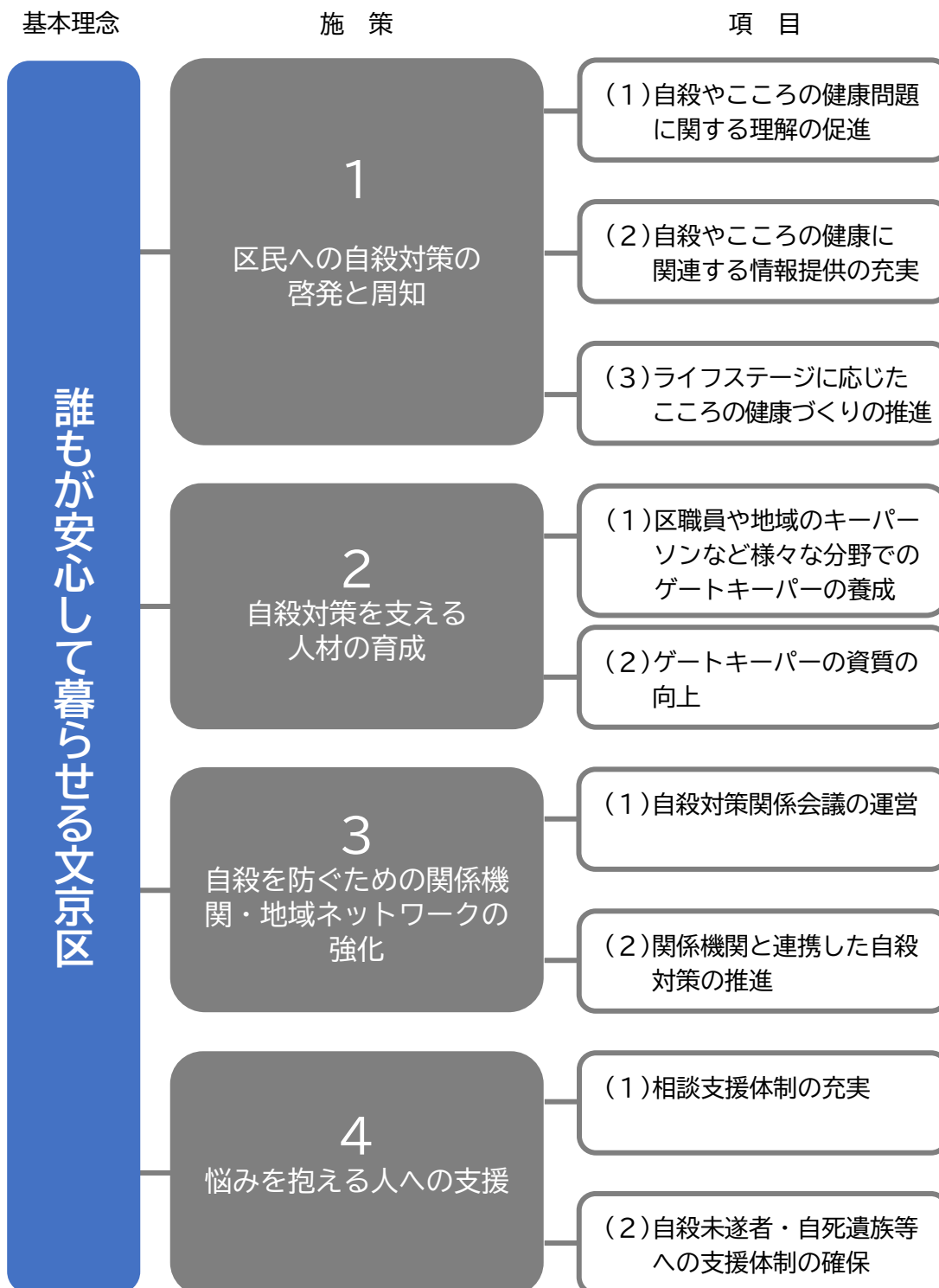
区の自殺の現状に応じた施策の推進と
関係機関との連携を強化し、
誰もが安心して暮らせる文京区

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	平成29年～令和3年	令和6年～10年
	(基準)	経過	(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



第4章 自殺対策推進のための取組

1. 区民への自殺対策の啓発と周知

自殺は、誰にでも起こりうる身近な問題であり、自分や家族、友人など身近な人が当事者になる可能性があります。自分には関係のないことだと思わず、一人ひとりが自殺に関する基本認識を理解することが重要です。

そのため、自分自身のこころの健康づくりや「生きることの促進要因」を増やしていくこと、相談することの大切さなどについて普及啓発を図ります。自殺に対する正しい認識を醸成していく取組を通じて、人生において様々な困難に直面した時に誰かに援助を求めることができるよう、子どもから高齢者まで、様々なライフステージに向けた情報提供や支援について推進します。

(1) 自殺やこころの健康問題に関する理解の促進

自殺対策とは「生きるための支援」であることを踏まえ、区民一人ひとりが自殺対策に関することを正しく理解し、自殺対策の重要性を認識できるよう、区報、ホームページ、各種講演会等を通じて、啓発活動を推進します。

また、自殺対策基本法が定める「自殺予防週間（9月）」や「自殺対策強化月間（3月）」には、区の取組はもちろん国や東京都の取組等の案内も併せて、周知活動を重点的に行います。

自殺の原因・動機では、健康問題が一番多く、特にうつ病等の精神疾患を抱えている方が多数を占めています。区民の精神疾患に関する正しい理解を促すために精神保健講演会の実施やこころの健康問題を経験した方達の活動の情報発信等を通じて啓発活動を行っていきます。

(2) 自殺やこころの健康に関連する情報提供の充実

区民が不安や悩みを抱えたときに相談や必要な支援にたどり着くことができるように、相談窓口やこころの健康づくりに関する情報提供を行います。情報を提供する際には、事前支援、危機支援、事後支援の段階と全体的予防介入、選択的予防介入、個別的予防介入という対象に応じて、機会や発信媒体、手法を考慮します。

具体的には、全体的予防介入として、自殺やこころの健康についての区民の理解を広めるために、自殺予防週間などでのキャンペーンの実施や図書館での自殺対策啓発に関する展示などを行います。

選択的予防介入としては、様々な対象別に必要な情報や支援とともに、悩みやストレスを感じたときの対処や支援について情報を提供します。例えば、子育てや介護など、区民の生活が大きく変化する際には、不安やストレスを抱える方も多く、一人で抱え込んでしまうこともあります。区民が各手続きで区役所等に訪れたりする際に、相談支援に関する情報も受け取れるようにします。

また、個別的予防介入としては、自殺企図を抱いたり、大切な家族を自死でなくされた際に必要な支援につなげる情報提供が挙げられます。

(3) ライフステージに応じたところの健康づくりの推進

学校生活や労働環境、出産、育児や介護等、様々なライフステージの局面において、適切な支援や相談に結びつきながら、健全に取り組むことができるよう、様々な機会を通じて周知・啓発していきます。

特に、子どもたちはSOSの出し方を学んだり、将来的にゲートキーパーの担い手になるために、小・中学校の子どもたちを対象に、「いのちと心の授業」等の施策を実施し、生きることの大切さを伝えていきます。

■関連事業

No	事業名	事業内容	担当課
1	自殺対策講演会	自殺に関する正しい知識と理解を促すための講演会を実施します。	予防対策課
2	相談窓口リーフレットの作成・配布	庁内外の自殺対策に関連する相談窓口をまとめたリーフレットを作成し、窓口等で配布します。	予防対策課
3	こころの体温計	自分の健康状態やストレス度等を知るために携帯電話等からアクセスできるメンタルチェックシステムをホームページ等で案内します。	予防対策課
4	自殺対策啓発グッズの作成・配布	自殺やこころの健康に関する知識と理解を促すためにクリアファイル等の啓発グッズを作成し、関係各課の窓口や事業等で配布します。	予防対策課
5	20代向けの啓発冊子の作成・配布	20代前半の方を対象に作成をしている自分の人生を考えるきっかけづくりの啓発冊子にこころの健康に関する情報も掲載しています。20歳を迎える区民には郵送で配布、区内大学の学生等には大学祭の際に配布します。	健康推進課
6	精神保健講演会	こころと体の健康を保つために必要な知識や疾病の予防及び対処方法等について理解を深めるための講演会を開催します。	保健サービスセンター
7	いのちと心の授業	外部講師の講話や授業を通じて、児童・生徒がかけがえのない命を大切にする心を育み、生きることの大切さを実感できるようにします。	教育指導課
8	いのちと人権を考える月間	子どもたちの自尊感情や自己肯定感を高め、自分や他者の命や人権を大切にしようとする態度を育てるため、5月と12月を「いのちと人権を考える月間」と位置付けます。	教育指導課

No	事業名	事業内容	担当課
9	図書館での自殺対策啓発特集展示	自殺対策強化月間について、区立図書館全館において関連する所蔵図書の特集コーナーを設置し、図書館利用者への閲覧貸出を行います。	真砂中央図書館
10	「自殺防止！東京キャンペーン」の実施	自殺対策強化月間（9・3月）に合わせ、自殺の防止等に関する区民の理解を促進するため、東京都と連携し、街頭での普及啓発を実施します。	予防対策課
11	心のサポーター養成研修	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ます。	予防対策課
12	ICTを活用した自殺対策事業	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へ誘導を行う、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ます。	予防対策課
13	子育てひろば事業	乳幼児及びその保護者が安心して遊べ、仲間作りもできる場を提供し、専門指導員による子育てに関する相談、援助及び子育て関連情報の提供を行うとともに、子育て支援に関する講習等を実施します。	子育て支援課 幼児保育課 児童青少年課
14	中小企業におけるワーク・ライフ・バランスの推進	区内の中小企業を対象に働き方の見直しやライフステージの変化など、ワーク・ライフ・バランスの実現のため、関係機関と連携してセミナー等による情報提供を行う。	経済課

2. 自殺対策を支える人材の育成

人材の育成は自殺対策を推進するうえで基盤となるものです。自殺対策におけるゲートキーパーは、「命の門番」と位置づけられており、「地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割を担う人」のことです。大切なのは、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して悩みやストレスによる「孤立・孤独」を防ぎ、支援することです。

一人でも多くの方がゲートキーパーとしての意識を持ち、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが必要です。身近に悩んでいる人に気づき、声をかけ、不安や悩みを和らげることで早期対応の中心的役割を果たすことが期待されています。

本区では、特に区職員、教育関係者、かかりつけ医、民生・児童委員など、身近な地域で支援者となり得る区民を対象に「こころといのちのゲートキーパー養成講座」を実施することにより、人材の充実を図ります。

また、ゲートキーパーの心得など、悩んでいる人に向けた適切な対応を知り、身近な人や地域の人を支える一員となるよう、継続的に質の向上や支援者に対する支援と合わせて取り組みます。

(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

区民の暮らしの中で様々な分野の支援や相談に直接的に関わる区職員や地域のキーパーソンとなる人材を対象に、自殺についての基本的な認識を深め、ゲートキーパーの役割を担う人材を育成するための取組を効果的に実施します。

ゲートキーパー養成講座を実施することにより、地域の自殺対策を支える人材が「自殺は社会の努力で避けることのできる死である」ことを共通の認識として持ち、適切な支援につなぐことができるよう取り組みます。

(2) ゲートキーパーとしての資質の向上

ゲートキーパー養成講座等において、継続的な人材の確保や情報共有、支援体制の強化を含め、資質の向上に向けて研修で活用できる資料を作成します。

また、自殺対策においては、正しい理解と専門的な知識を持った支援者の育成が重要なことから、各分野の関係者にも研修等の情報提供を積極的に行い、受講を促していきます。

■関連事業

No	事業名	事業内容	担当課
15	ゲートキーパー養成講座	様々な分野の対象者にゲートキーパー養成のための研修等を実施します。	予防対策課 各課
16	生活指導主任研修会	区立の小・中学校の生活指導主任を対象に自殺予防に関連する研修を実施します。	教育指導課
17	ゲートキーパー研修	「いのちの教育」を推進するために必要な生命に関わる重大事故の未然防止、相談支援につなげることができる教員の資質、能力を高めます。	教育センター
18	オンデマンド・ゲートキーパー養成研修（動画）	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、何度でも視聴できるゲートキーパー養成研修を実施します。	予防対策課
19	全職員を対象としたゲートキーパー研修の実施	自殺に対する認識と意識を高め、どの窓口の職員でも住民のSOSに気づき、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通じて「孤立・孤独」を防ぎ支援するとともに、速やかに連携・支援出来る体制作りを目指して、庁内の全職員を対象にゲートキーパー研修を実施します。	予防対策課

3. 自殺を防ぐための関係機関・地域ネットワークの強化

自殺対策に関する情報共有や対策を総合的に推進するためには、庁内の関係部局や関係機関等と連携し、体制を強化することが不可欠です。

本区では、地域共生社会を目指した包括的な支援体制の強化を推進しており、住民が参加する地域づくりや、状態が深刻化する前の早期発見、複合的課題に対応するための関係機関のネットワークづくりの重要性など、自殺対策と共通する部分が多くなっています。

複雑化・複合化した様々な支援ニーズに対応できるよう、重層的支援体制の検討に取り組んでおり、保健・医療・福祉・労働・教育等の各分野に展開している情報共有や連携を一層強化することで、問題が深刻化する前の早期発見や複合的課題に対応する関係機関のネットワークを構築します。

(1) 自殺対策関係会議の運営

保健・医療・福祉・労働・教育等の関係機関と行政機関で構成する文京区自殺対策推進会議及び文京区自殺対策委員会を開催し、自殺対策の取組等について進捗管理・結果の検証等を行います。

(2) 関係機関と連携した自殺対策の推進

自殺対策を総合的に行うため、区の関係各課や庁内外の自殺対策関連会議を中心に自殺対策に関わる情報の共有を行い、地域の団体や関係機関、学校、企業や既存の地域ネットワーク等と連携・協働した取組を推進します。

また、相談者を各種相談内容に応じた関係機関に確実につなぐため、自殺対策推進会議委員の所属する団体等との緊密な連携を築き、協力体制の強化を図ります。

■関連事業

No	事業名	事業内容	担当課
20	区内大学地域連携担当者会議	区と区内大学、大学相互間のより一層の連携を推進するために、各種事業の協働や必要な情報の共有を図ります。	アカデミー推進課
21	文京区民生委員・児童委員協議会	各区域において支援活動を行っている民生委員・児童委員が、関係行政機関に対する意見具申や社会福祉関係団体への協力等の活動を行います。	福祉政策課
22	身体障害者相談員・知的障害者相談員連絡会	障害者福祉の増進について見識を持つ相談員が、区内の身体障害者、知的障害者及びその家族からの相談に適切な助言・指導を行う中で得られた課題や、障害福祉に係る情報等を相互に共有することで区との連携を図ります。	障害福祉課
23	介護サービス事業者連絡協議会	介護サービスを区内で提供する事業者の事業者相互及び区との連携を図るために介護保険に係る情報や区の関係機関からの情報提供を行います。	介護保険課
24	児童虐待防止ネットワークの充実	要保護児童対策地域協議会の運営等により、虐待などによる要保護児童等について、適切な保護・支援に必要な関係機関相互の情報交換及び状況把握に努め、連携を図ります。	子ども家庭支援センター
25	文京区自殺対策推進会議	保健・医療・福祉・労働・教育等の関係機関と行政機関で構成し、自殺対策の取組に対し評価・検証を行います。	予防対策課
26	文京区自殺対策委員会	庁内の各部署の連携体制を構築し、自殺対策に関する適切な事業等を検討し推進していきます。	予防対策課

No	事業名	事業内容	担当課
27	文京区地域精神保健福祉連絡協議会	区における精神保健福祉対策に関する協議を行い、関係機関・団体との連携を図りながら、精神保健福祉に関する知識の普及や事業の実施を推進します。	予防対策課
28	文京区精神障害者支援機関実務者連絡会	区内在住の精神障害者が地域に定着し、自立した生活を送ることができるように支援を行っている関係事業者同士の連携を図ります。	予防対策課
29	文京区教育委員会いじめ問題対策協議会	区立学校におけるいじめの防止等の対策に関する事項等について、関係機関相互の情報交換及び状況把握を行い、連携を図ります。	教育指導課
30	参加支援事業	本人や世帯が、地域や社会と関わり方を選択し、自らの役割を見出せるよう、地域の社会資源等とのマッチングや開拓を行い、社会とのつながり作りに向けた支援を行います。	福祉政策課
31	地域づくり事業	介護、障害、子ども、生活困窮の各分野において実施されている既存の地域づくりに関する事業の取組を活かしつつ、世代や属性を超えて交流できる場や居場所の整備を行うとともに、地域における資源の開発やネットワークの構築、支援ニーズと取組のマッチング等により地域における多様な主体による取組のコーディネート等を行います。	福祉政策課

4. 悩みを抱える人への支援

自殺の背景・要因となっているのは、経済・生活問題、健康問題、家族問題など様々であり、複数の要因が複雑に関係しています。こころといのちに関する意識調査において、日常生活における悩みやストレスの相談状況で、「相談したいが、誰にも相談できないでいる」が1割強、「相談したいが、どこに相談したらよいかわからない」が1割弱と一定数います。また、「自殺したいと思ったことがある」と回答した人のうち、相談しなかった人の半数が「自分で解決しなければいけない問題だと思うから」と回答しています。区民の誰もが悩みを抱えたときに、誰かに相談したり、適切な支援につなげることができるよう、相談窓口の周知や相談体制の充実を推進します。

また、自殺未遂者や希死念慮のある人は、再度の自殺企図を防ぐための対策を強化する必要があります。自殺未遂者や精神疾患を抱えた人、家族などの身近な人を自死で亡くした遺族について、相談機関や関係団体と連携を取りながら適切な対応につなげられるよう推進します。

(1) 相談支援体制の充実

区民が不安や悩みを抱えた時に、相談や支援につながる事が重要です。精神・身体疾患や過重労働、失業や多重債務などの生活困窮、育児や介護疲れ、いじめ、性自認・性的指向に対する周囲の偏見など、様々な悩みを抱える区民がどの相談窓口からでも適切な機関につながり、問題の解決が図られるよう、各相談機関や窓口における支援者の相互理解を深め、部門を越えた連携や地域団体等とも連携した相談支援体制の充実を図ります。

(2) 自殺未遂者・自死遺族等への支援体制の確保

自殺未遂者や希死念慮のある人への対応については、東京都が実施する『自殺未遂者対応地域連携支援事業（こころといのちのサポートネット）』の活用や医療機関等関係機関との連携を通じて、その人に応じた生活支援先へつなぐなど支援体制の確保を図ります。さらに、家族や知人、ゲートキーパーなど、悩みを抱える人や自殺未遂者を支援する支援者が孤立せずに済むよう、支援者に対する支援体制も推進します。

大切な人を自死で亡くした遺族は、精神面への影響はもちろん、生活面や経済的な問題も含めて、様々な困難に直面することがあります。遺族の気持ちに寄り添いながら支援する総合的な相談支援体制を整備していきます。

また、「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」において区内救急医療機関等との連携や情報交換を促進し、自殺の実態や事例を通じて支援のあり方を検討することにより、効果的な支援につなげるよう推進します。

このような支援や取組を通じて自殺に関する実態把握を行い、関係機関と共有しながら、事例を蓄積することにより、具体的な対応策や取組の効果の検証などに活用していきます。

■関連事業

No	事業名	事業内容	担当課
32	区民相談事業	日常生活の心配ごとについて広く相談を受ける区民相談や、分野ごとの各種専門相談（法律・税務・不動産・交通事故・人権身の上・行政・青少年）を実施します。	広報課
33	男女平等センターにおける相談事業	パートナーや親子などの家族関係、職場や地域での人間関係、自分自身の生き方、性的指向や性自認に起因する問題など、様々な問題について、専門のカウンセラーによる相談を行います。	総務課
34	性自認・性的指向に関する相談場所・情報共有の場の提供	当事者や支援者による情報共有やコミュニケーションの機会を提供する。性自認・性的指向に関する相談場所を提供します。	総務課
35	消費者相談室運営事業	安全・安心な消費生活を確保するために、消費者の契約上のトラブルや商品の安全性、多重債務などの様々な相談を受け、専門の消費生活相談員が助言や情報提供を行いながら、消費者とともに問題の解決にあたります。	経済課
36	中小企業等融資あっせん事業	区内中小企業の育成・振興を図るため、低利で融資を利用できるよう、金融機関に対して融資のあっせんを行う。金融機関で融資が実行された場合には、区が利子補給を行います。	経済課

No	事業名	事業内容	担当課
37	内職あっせん相談事業	家庭外に就業することが困難な人々に対して、内職に関する相談、紹介及びあっせんを行うことにより、家庭内での就業を図り、もって家庭生活の安定を図ります。	経済課
38	労働相談窓口等の周知	「仕事」や「働くこと」に悩みを抱える方々に対し、労働トラブルの解決に係る情報サイトや、身近な労働相談窓口となる関係機関等を区ホームページ等で周知します。	経済課
39	高齢者の総合相談	区内8ヶ所の高齢者あんしん相談センター及び高齢福祉課で、介護、福祉、健康、医療等高齢者の様々な相談に対応し、必要な情報提供や適切な支援を行います。	高齢福祉課
40	老人福祉法に基づく相談	高齢者に関する相談を受け、実情の把握に努め、高齢者あんしん相談センター等関係機関と連携を図りながら必要な支援を行います。	高齢福祉課
41	福祉センター事業（健康相談事業）	看護師又は保健師が健康に関するさまざまな相談に応じます。	高齢福祉課
42	障害者基幹相談支援センター	身体障害・知的障害・精神障害・難病などの障害のある方に、社会福祉士等の専門相談員が相談支援や障害福祉サービスの利用支援等の総合相談により支援を行います。	障害福祉課
43	婦人相談	要保護女子等の発見に努め、その相談に応じ必要な指導を行う。また、配偶者等から暴力を受けた被害女性の相談に応じ、適切な保護及び自立支援のため必要な援助を行います。	生活福祉課

No	事業名	事業内容	担当課
44	生活困窮者自立支援総合相談事業	生活保護に至る前の生活困窮者に対し、経済的社会的自立を支援するため、就労や生活に関する相談に応じ、必要な知識や情報の提供及び助言を行うとともに、本人の状態に応じた就労準備支援や家計相談支援等を実施します。	生活福祉課
45	文京区版ひきこもり総合対策	半年以上、就学・就労等の社会参加ができず、家族以外の人間関係がない状態（ひきこもり状態）にある若者の自立を図るため、相談事業、家族向けの講演会や個別相談会、茶話会等を実施します。ひきこもり状態にある方の自立を支援するため、義務教育終了後の全年齢の方を対象に、「ひきこもり等自立支援事業（STEP 事業）」を行います。また、「文京区ひきこもり支援センター」にて、ご本人やご家族等からの相談を受けるとともに、支援関係機関と連携しながらサポートを行います。	生活福祉課
46	介護保険相談	高齢者やその家族等の介護サービスや介護保険に関する様々な悩みや相談に対して、介護・福祉などの知識を有する専任の相談員が、情報提供や助言などを行うとともに、状況に応じて関係機関や介護サービス事業者への連絡・調整を行います。	介護保険課
47	子ども宅食プロジェクト	子どものいる生活困窮世帯（児童扶養手当・就学援助受給世帯等）のうち、希望する世帯に対し企業等から提供を受けた食品等を配送する。定期配送をきっかけに、こどもとその家族に必要な支援につなげ、地域や社会からの孤立を防いでいきます。	子育て支援課

No	事業名	事業内容	担当課
48	子ども家庭支援センター総合相談事業	18歳未満の方とその保護者等からの子どもと家庭についての相談に対応します。	子ども家庭支援センター
49	地域安心生活支援事業	地域で安心して生活ができるよう、専門相談員による緊急時相談支援や居宅での生活が一時的に困難になったときの宿泊場所の提供、家族等から離れて暮らしていく準備のための一定期間の生活体験支援を実施します。	障害福祉課
50	自殺未遂者対応地域連携支援事業（こころといのちのサポートネット）との連携	緊急対応依頼が必要な場合に庁内連携窓口として適切な支援先との調整を行います。	予防対策課
51	自殺未遂者対策連絡会	区内の救急医療機関等と自殺未遂者支援に関する検討を行うための連絡会を開催します。	予防対策課
52	遺された人への情報周知	各種相談先や相談会の開催の情報等、自殺対策に関連する情報の提供を行う。また、ゲートキーパー養成講座等に遺族支援の視点を加えることで支援者が学習する機会とします。	予防対策課
53	医療機関等との連携強化	医療機関等からの連絡を受け、関係機関等と連携し、自殺未遂者への支援を行います。	保健サービスセンター
54	保健師による健康相談	乳幼児から高齢者まですべての区民を対象に、心身の健康の維持増進を目的として、家庭訪問や電話・面接相談などにより問題解決に向けての支援を行います。	保健サービスセンター
55	精神保健相談	精神的な問題を抱える当事者や家族の相談に精神科医が応じます。	保健サービスセンター

No	事業名	事業内容	担当課
56	文京区版ネウボラ事業	保健師等専門職が全ての妊婦に対し、面接を行い、妊娠中の不安を軽減、出産に向けた準備を案内するとともに支援を要する家庭を把握し、関係機関と連携して適切な支援を実施します。	保健サービスセンター
57	教育総合相談事業	いじめ、不登校、集団不適應、非行、家庭内暴力、児童虐待、発達障害他の心身の障害等の子どもの発達や教育に関する悩みや心配事について、子どもと保護者への心理的援助を行います。	教育センター
58	スクールカウンセラー配置及び派遣	区立小・中学校の児童・生徒とその保護者及び教員への心理面での支援、啓発活動を行います。	教育センター
59	スクールソーシャルワーカー配置及び派遣	社会福祉士・精神保健福祉士等の専門性を持つスクールソーシャルワーカーを配置し、学校・家庭・関係機関等の連携・調整を行い、児童・生徒を取り巻く環境の改善を図ります。	教育センター
60	区のその他各種相談	税、国民健康保険、奨学金申請等の各種相談を実施します。	税務課 国保年金課 教育総務課 関係各課
61	包括的相談支援事業	高齢・介護、障害、子ども、生活困窮等の各分野において実施されている既存の相談支援を一体的に実施し、相談者の属性や世代、相談内容等に関わらず、地域住民からの相談を包括的に受け止め、抱える課題の整理を行います。また、受け止めた相談のうち、複雑化・複合化している課題については、多機関協働事業につなぎ、連携を図りながら支援を行います。	福祉政策課

No	事業名	事業内容	担当課
62	多機関協働事業	支援関係機関間の有機的な連携体制を構築し、当該連携体制の中で地域における地域生活課題等の共有を図り、複雑化・複合化した支援ニーズを有し、様々な課題の解きほぐしが求められる事例等に対して支援を行います。	福祉政策課
63	アウトリーチ等を通じた継続的支援事業	本人と直接かつ継続的に関わるための信頼関係の構築や、本人とのつながりづくりに向けた支援を行い、複雑化・複合化した課題を抱えているため必要な支援が届いていない人に支援を届けます。	福祉政策課
64	地域団体による地域子育て支援拠点事業	地域で子育てを支援している団体等による地域子育て支援拠点事業を実施し、子育てサポーター認定制度の認定を受けたサポーターの新たな活躍の場とするとともに、子どもや子育て家庭を支える地域との繋がりが生まれる仕組みづくりを進め、「顔の見える」相手との信頼関係のもとで、地域で安心して子育てができるよう支援します。	子育て支援課
65	文京区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	自殺未遂者等を支援している庁内の各部署と区内の病院等関係医療機関で構成し、支援方法の検討、連携の推進を図ります。	福祉政策課

5. 目標値及び目標指標一覧

(1) 本計画の目標

【本計画の目標】(P36より再掲)

- ◆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	平成29年～令和3年	令和6年～10年
	(基準)	経過	(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)

(2) 施策ごとの指標

本区の自殺対策における上記目標を達成するために、施策評価指標として以下の項目を掲げて取り組んでいきます。

No	施策	目標指標	計画策定時 (平成28年)	現状値 (令和4年)	目標値
1	啓発周知	区が自殺対策事業に取り組んでいることを知っている人の割合	—	29%	50%
2	人材育成	ゲートキーパー養成講座受講者のうち「理解できた」「役に立つ」と回答した人の割合	97%	100%	100%
3	ネットワーク	文京区自殺対策推進会議委員の所属する団体との連携割合(研修の実施や計画の啓発周知)	—	100%	100%
4	相談・支援	文京区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の実施	—	実施	実施

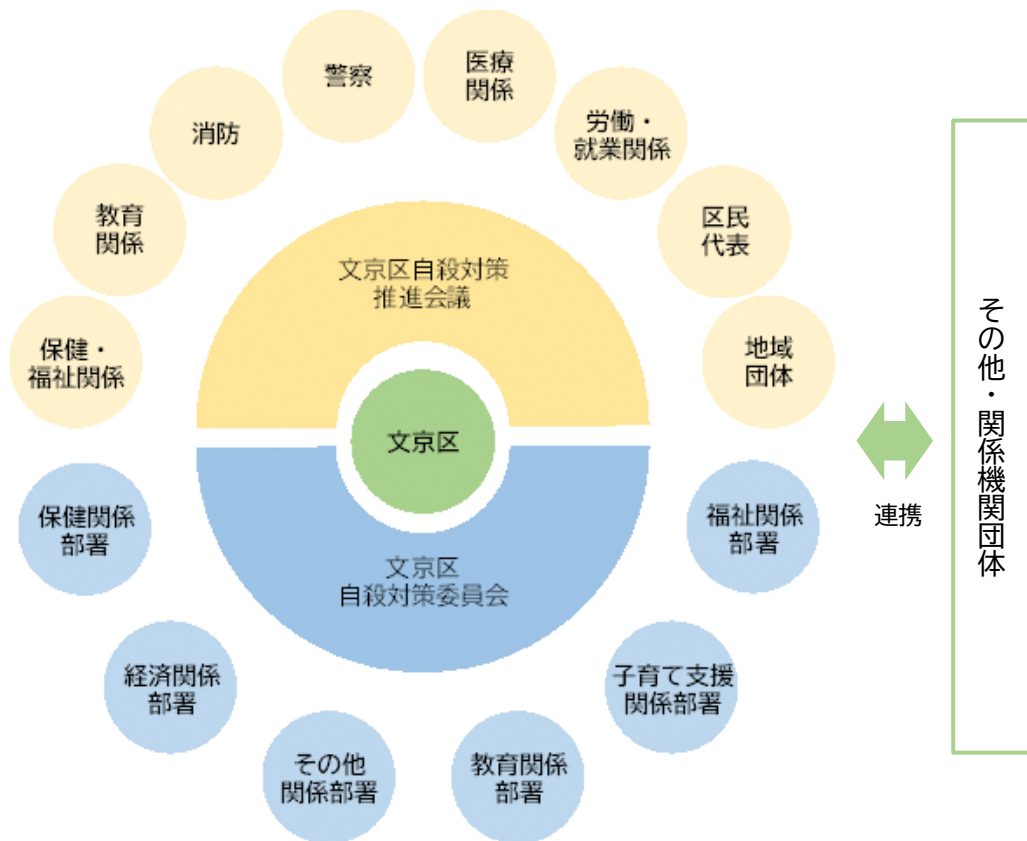
第5章 計画の推進

1. 推進体制

自殺対策は、行政・関係団体・民間団体・企業・区民等がそれぞれの役割を果たし、相互に連携・協働して取り組む必要があります。

外部団体等も含めた有識者による「文京区自殺対策推進会議」において、連携強化を図るとともに、自殺対策を総合的・効果的に推進できる体制を整えます。

また、庁内での自殺対策の推進体制を確立するため、「文京区自殺対策委員会」において、庁内関係部署が実施する関連施策の効果的な連携を図り、本計画に沿った取組を着実に推進します。



2. 計画の進行管理

計画期間中は、「文京区自殺対策推進会議」及び「文京区自殺対策委員会」において、本計画の推進に向け、様々な課題等を審議し、評価・検証を行うことにより、進行管理をします。

参考資料

- 1 自殺対策基本法
- 2 自殺総合対策大綱（概要）
- 3 文京区こころといのちに関する意識調査
文京区健康に関するニーズ調査（抜粋）
- 4 文京区自殺対策計画策定の検討経過
- 5 文京区自殺対策計画策定検討会議設置要綱
- 6 文京区自殺対策計画策定検討会議委員名簿
- 7 文京区自殺対策委員会設置要綱
- 8 文京区自殺対策委員会・幹事会委員名簿

