

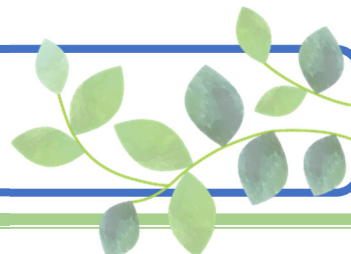
# 文京区自殺対策計画【令和6年度～令和10年度】



令和6年3月 文京区



## 1 計画策定にあたって



### 計画の趣旨

自殺対策は、生きるための支援に関して地域のあらゆる取組により、誰もが必要な支援を受けられることが重要です。多様で複合的な原因や背景を考慮しつつ、保健、医療、福祉、教育、労働などの関連分野と連携して対策を展開する必要があります。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。

区では、「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、区民への啓発と周知から、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や、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や区の最上位計画である「文の京総合戦略」等との整合を図りながら、令和6年度を開始年度とした計画に改定することとしました。

### 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。

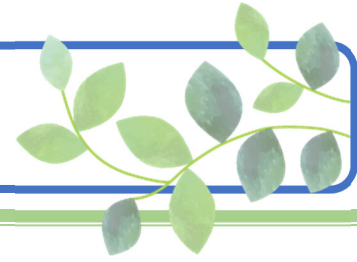
### 計画の期間

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。

### 策定体制

本計画の策定にあたっては、関係部長を構成員とする庁内の会議体「文京区自殺対策委員会」及び、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する「文京区自殺対策推進会議」において、計画の策定等について協議を行いました。

## 2 区の自殺の現状と取組

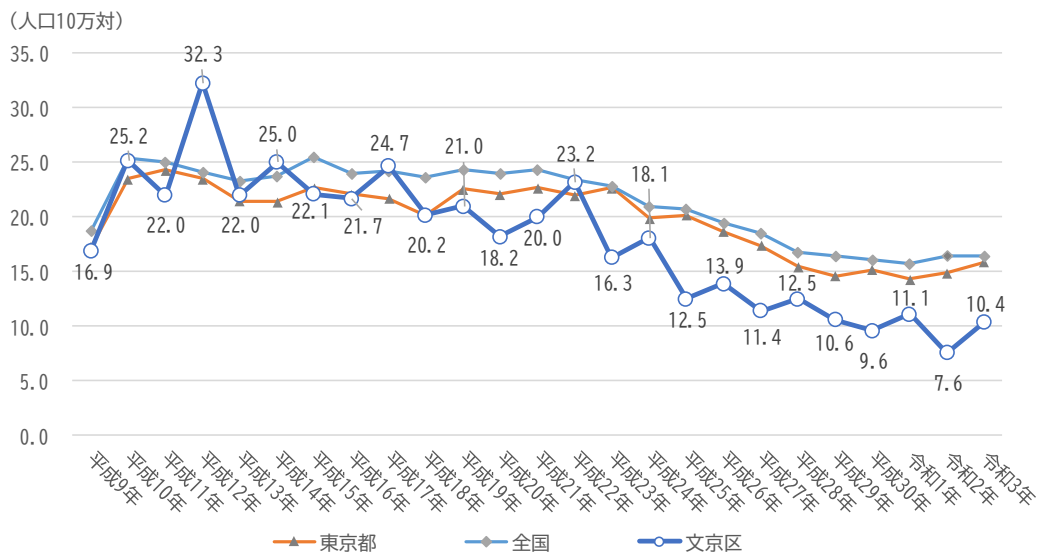


### 区の自殺の特徴

#### 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。

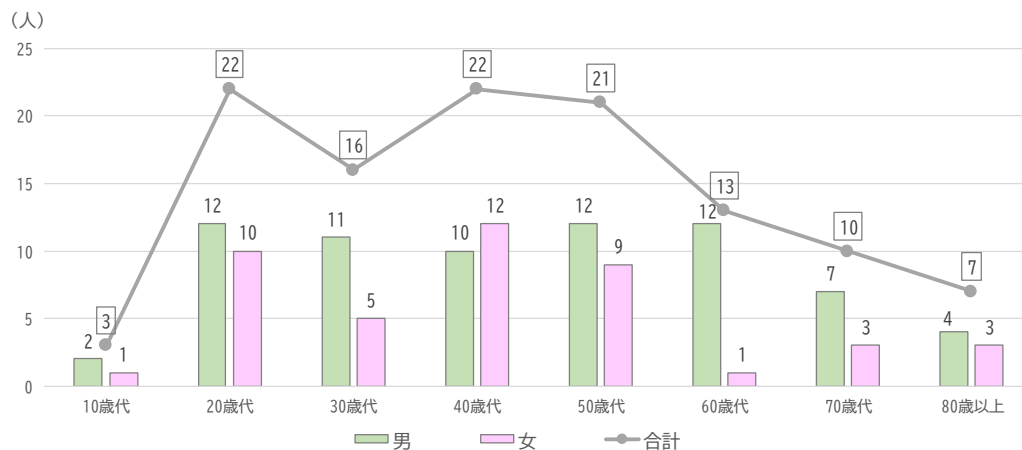
図1 自殺死亡率の推移（文京区・東京都・全国）



資料：人口動態統計

- 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。

図2 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

- 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ます。平成25年から平成29年の傾向と比べると、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

調査対象者：18歳以上の区在住者2,000人（住民基本台帳より）  
 調査方法：アンケート（郵送配布・郵送またはインターネットによる回収）方式  
 調査期間：令和5年7月28日～8月13日  
 回収状況：有効回答数568件（回収率28.4%）

- 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う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。

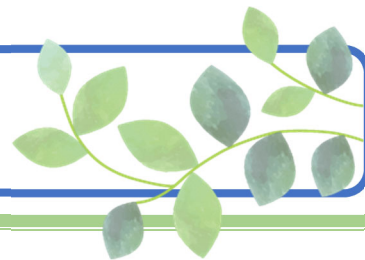
### ゲートキーパーとは…

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。

### 3 自殺対策計画の基本的な考え方



#### 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7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
- (2) 事前対応、危機介入、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

#### 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

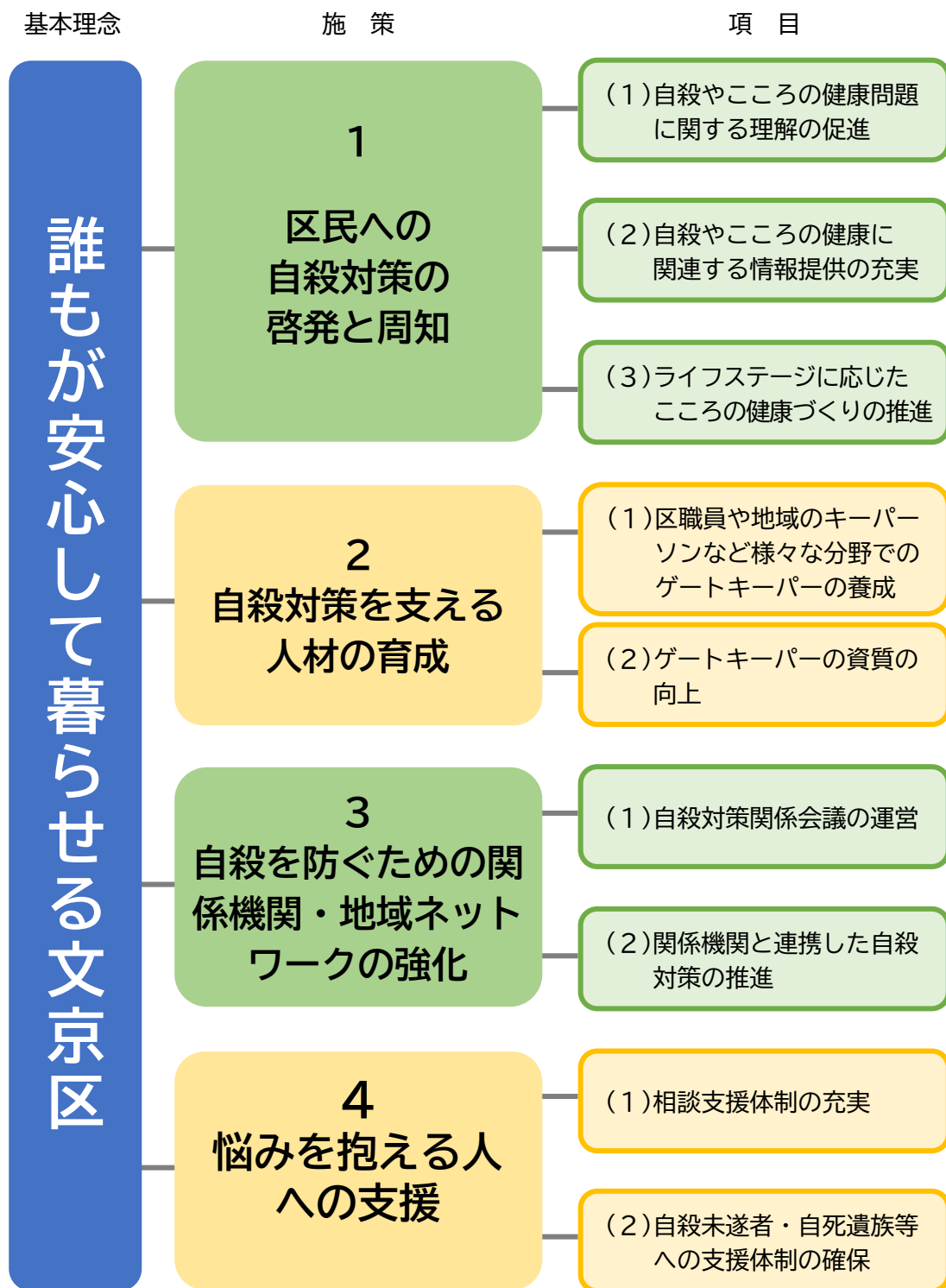


#### 計画の目標

- ◆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

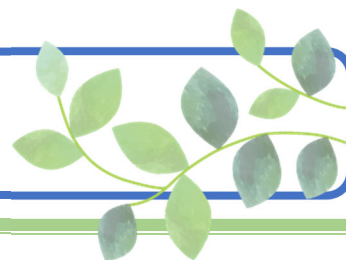
目標指標	平成 25 年～29 年	平成 29 年～令和 3 年	令和 6 年～10 年
	(基準)	(経過)	(目標)
5 年間の 自殺死亡率平均 (人口 10 万人当たり)	12.2	9.9	減少 (目安として 8.5 以下)

## 施策の体系





## 4 自殺対策推進のための取組



### 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られ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。

#### ■ 主な関連事業

- 自殺対策講演会
- 心のサポーター養成研修
- 相談窓口リーフレットの作成・配布
- ICTを活用した自殺対策事業

### 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とは、悩んでいる人や自殺の危険を示すサインを発している人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な相談窓口や支援につなげ、見守る人のことです。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。

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。各窓口で対応する様々な悩みや困りごとから、必要に応じた支援につなぐことで相談しやすい体制づくりを構築していきます。

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めます。

#### ■ 主な関連事業

- ゲートキーパー養成講座
- オンデマンド・ゲートキーパー養成研修
- 全職員を対象としたゲートキーパー研修の実施

## 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、庁内の関係部署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、重層的支援体制の整備に取り組んでおり、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。

### ■ 主な関連事業

- 文京区自殺対策推進会議
- 文京区自殺対策委員会
- 文京区地域精神保健福祉連絡協議会
- 区内大学地域連携担当者会議

## 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。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。

さらに、大規模災害発生時等においては、人命や家屋の喪失、地域のインフラや産業への甚大な被害等、社会の状況は一変し、生活再建や地域の復興に長い時間が必要となります。災害による被災者の精神的な動揺が続く中、個々の課題に応じたきめ細かな支援を継続的に行う必要があります。

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。

\*希死念慮…自ら命を絶ちたいと考えること。

### ■ 主な関連事業

- 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
- 遺された人への情報周知
- 精神保健相談
- 保健師による健康相談
- 文京区版ネウボラ事業

## 目標値及び目標指標一覧

### 施策ごとの指標

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	「自殺予防相談窓口リーフレット」を知っている人の割合	—	—	50%
2	人材育成	全職員を対象としたゲートキーパー研修を実施するため、ゲートキーパー養成講座を受講したものが所属する課の割合	—	—	100%
3	ネットワーク	文京区自殺対策推進会議（仮称）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	—	令和 4 年度 実施	毎年度 実施

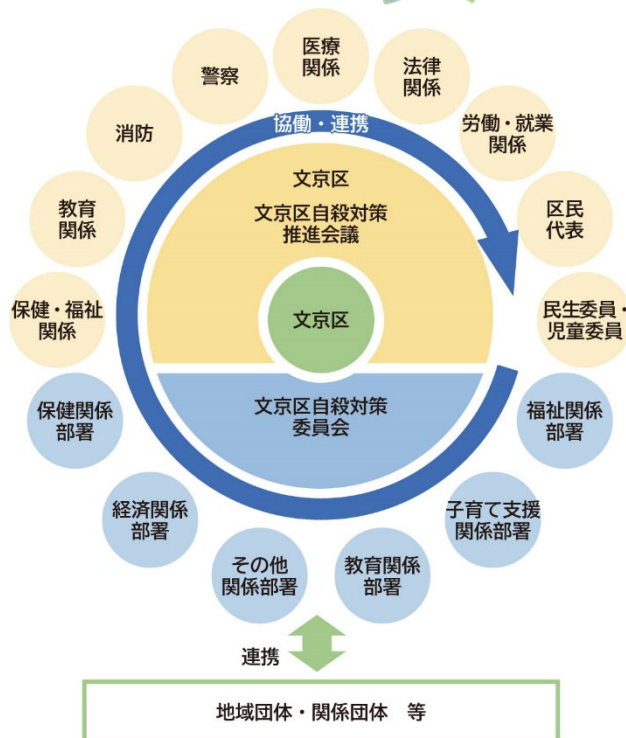
## 5 計画の推進

### 推進体制

「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、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。

### 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。



文京区自殺対策計画 概要版【令和 6 年度～令和 10 年度】 令和 6 年 3 月 文京区

発行／文京区 編集／保健衛生部予防対策課  
〒112-8555 文京区春日一丁目 16 番 21 号  
電話：03-5803-1847 FAX：03-5803-1355 印刷物番号 G0323055