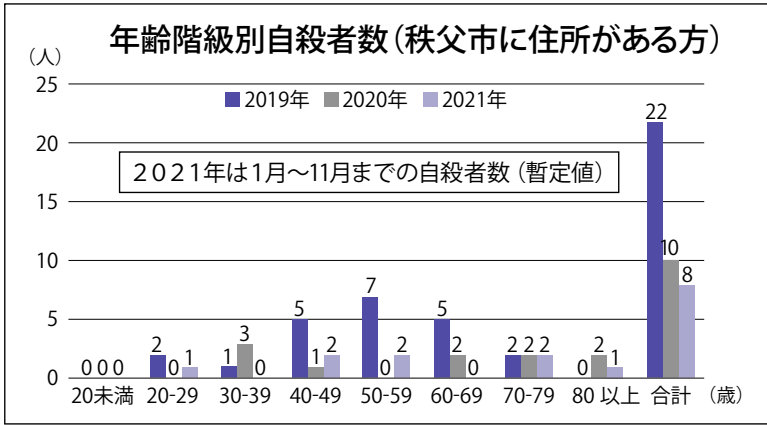


厚生労働省データより



## 自殺者数と自殺予防対策の状況

### 自殺予防対策委員会

3月は自殺対策強化月間です。自殺者数の現状と委員会の取り組み状況について報告します。

#### ○自殺者数の現状

新型コロナウイルス感染症の影響から自殺者数は増加すると懸念されていますが、市の自殺者数は、減少傾向にあります。一方で、全国・埼玉県の自殺者数は増加しており、市においても予断を許さない状況です。

#### ○委員会の取り組み状況

自殺は、経済・生活問題・家庭問題などさまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められた末に起こります。自殺に至った人の直前の心理状態は、抑うつ状態やうつ病などを発症するなど、正常な判断を行えない状態にあります。

こうした状況を踏まえ、委員会では、自殺問題とうつ病に対する理解を深め、自殺問題を秩父地域全体で考えることを目的として、住民を対象とした「秩父地域自殺予防フォーラム」を実施しています。

コロナ禍のため、令和2年度はインターネット配信で実施したところ、2万4千6百回の視聴がありました。

今年度も、3月末までインターネット配信をしています。市「秩父地域自殺予防フォーラム」のお知らせまたはQRコードからアクセスできます。

ぜひ、ご視聴ください。



内容 「上手な心の守り方」ストレスの9割はコントロールできる」

講師 鎌田 敏 先生(こころ元気研究所)

また、啓発活動では、市民が関心を持ち、手軽に手に取りやすいチラシ、ポケットティッシュ、リーフレットなどを各種事業や関係団体の窓口にて配布し、困った方が相談できる窓口等を市民の皆さんへ周知しています。次に、秩父地域では、橋やダムでの投身自殺が多いことから、危険と思われる橋へ「命の大切さの標語を記載した看板」を設置しています。この看板を設置してから、実際に投身自殺者数や市外からの自殺者数がピーク時より減少しています。

しかし、市外からの自殺死亡率が他県と比べて継続して高いことから、鉄道、ダム管理所など、自殺率の高い場所に関係する機関が連携し、市外の方へ向けた自殺対策に取り組んでいます。



標語入り看板の設置

さらに、地域住民や家族の自殺のサインに気付くことができると、ゲートキーパーの養成にも取り組んでいます。

#### ゲートキーパーとは?

自殺の危険を示すサインに付き、適切な対応(悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることが出来る人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。(厚生労働省HPより抜粋)

昨年11月には、民生児童委員などを対象に、感染予防を徹底した上で、講習会を開催しました。多くの方にゲートキーパーになっていただくよう呼び掛けています。

皆さんも、身近な人の「眠れない・食欲がない」「普段と様子が違う」などの変化に気付いたときは、窓口の周知や関係機関へのご連絡にご協力をお願いします。

委員会の活動は、市の自殺対策の指針として平成31年3月に策定した「秩父市自殺対策計画」の施策としても位置付けられ、取り組みを推進しています。

今後も関係機関と連携し、自殺者数の減少に向け、活動を展開してまいります。

問 危機管理課 ☎22-2206  
保健センター ☎22-0648

担当部署が不明の場合や「緊急」の場合は、「おきがるコール」へご連絡を!