

越谷市の自殺対策

市では、自殺が重大な社会問題となっている現状を考慮し、市民の皆さん一人一人が自他のかげがえのない命を守り、大切にし、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現に向けて、平成30年6月に越谷市自殺対策推進条例を制定し、10月に施行しました。これを踏まえ、自殺対策を全庁的な取り組みとして総合的かつ計画的に推進していくために、「越谷市のちを支える自殺対策推進計画」を3月末までに策定します。

市では、さまざまな自殺対策推進事業を行っています。

越谷市の自殺対策推進事業

名称	内容
自殺予防講演会 (ゲートキーパー研修)	「こころの応急処置 (メンタルヘルスファーストエイドの技法を用いて)」を市職員を対象に実施。市民と接するなかで、対応が必要な方がいた場合、どのように気付き、どのように専門機関へつなぐかなど、初動を学ぶ
こころの健康に関する図画コンクール	若年者の自殺予防の啓発を目的に、市内小・中学校の児童・生徒を対象に実施 (小1～中3)。最優秀作品1点、優秀作品9点に対し、市長名の賞状を授与
自殺予防ポスター作成・配布	小・中学生を対象としたこころの健康に関する図画コンクールの最優秀作品でポスターを作成し、自治会掲示板等に掲示してもらう
自殺対策連絡会議	県立精神保健福祉センター、越谷市消防本部、越谷警察署、獨協医科大学埼玉医療センター、自死遺族の会からの現状報告を受け、今後について考える
街頭キャンペーン	越谷警察署、東武鉄道の協力の下、自殺対策普及啓発物品 (こころの体温計カード等) を配布
メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	市ホームページからアクセスできるセルフメンタルヘルスチェック
自殺未遂者相談支援事業	市内三次救急医療機関からの要請に基づき、同意の取れた本人およびその親族等に対し、訪問・個別面接等を実施



場所	相談電話	時間
埼玉のちの電話	048-645-4343	24時間365日
フリーダイヤル	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日 8:00
埼玉県こころの電話 ※さいたま市以外の方	048-723-1447	月～金 (祝日を除く) 9:00～17:00 ※相談を行わない日 12/29～1/3
さいたまチャイルドライン ※18歳以下	0120-99-7777	電話相談 (毎日 16:00～21:00)
越谷市保健所 精神保健支援室	048-963-9214	月～金 (祝日を除く) 8:30～17:15 ※相談を行わない日 12/29～1/3

▲街頭キャンペーンで配布しているこころの体温計カード (両面)



街頭キャンペーンの様子



こころの健康に関する図画コンクールの作品を市役所1階ロビーに展示しました

かけがえのない命を大切に 誰も自殺に追い込まれることのない 越谷の実現を目指して

3月は、卒業や就職・転勤など生活環境が変化する時期であるため、ストレスがかかりやすく、自殺者数が増える傾向があります。そのため、毎年3月が「いきる」を支える「自殺対策強化月間」と定められました。越谷市では、年間50人～60人の方が自殺により命をなくしています。市民の皆さん一人一人がかげがえのない命を守れるよう考えてみませんか。

問 越谷市保健所精神保健支援室 (第三庁舎1階) ☎963-9214

越谷市の自殺の現状

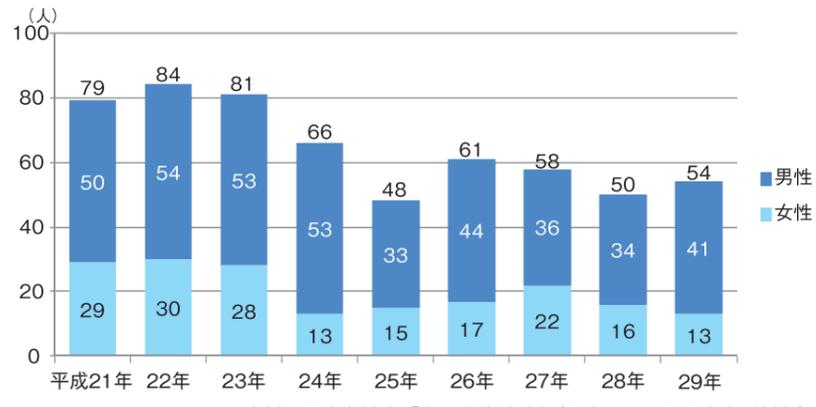
自殺者数の推移

越谷市の自殺者数は、平成23年までは年間80人前後でしたが、24年以降はやや減少。近年は年により変動はあるものの、おおむね50人～60人で推移しています。男女比は、男性が女性より多くなっています。

年齢別自殺者数

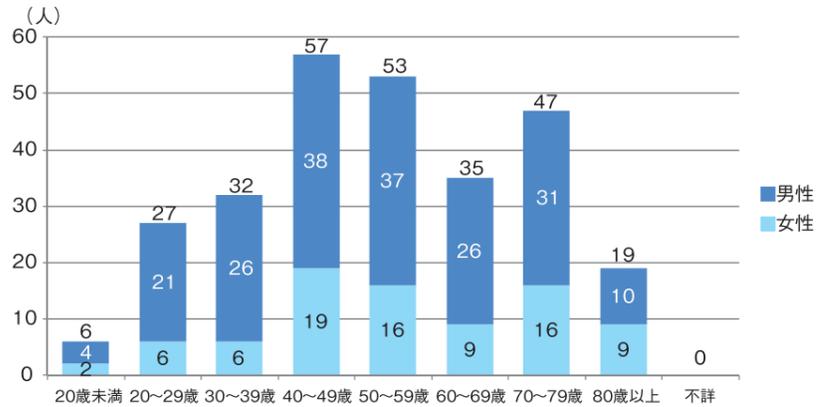
25年～29年の5年間にわたる年齢別自殺者数

男女別自殺者数



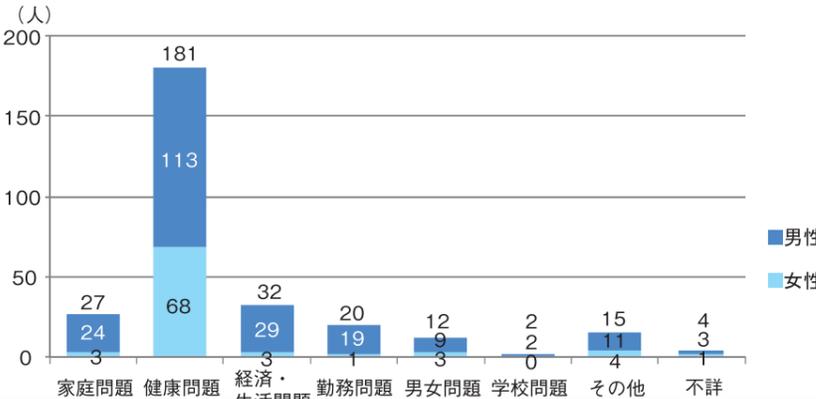
資料：厚生労働省「人口動態統計」(日本における日本人が対象)

年齢別自殺者数 (過去5年間 (平成25年～29年) の合計)



資料：警察庁「自殺統計」(日本における外国人を含んだ総人口を対象)

原因・動機別自殺者数 (過去5年間 (平成25年～29年) の合計)



資料：警察庁「自殺統計」(1人につき、複数集計)

全国的に自殺が重大な社会問題となっており、自殺は身近な問題です。越谷市においてはどうでしょうか。

原因・動機別自殺者数
25年～29年の5年間にわたる自殺者数を見ると、40歳～49歳が57人と最も多く、次いで50歳～59歳が53人、70歳～79歳が47人となっています。

と特によく、全体の約6割を占めています。ただ、自殺は一つの要因によって起きるものではなく、おおむね4つの問題を抱えている

起こると言われています。例えば、健康問題に数えられるものの中にも、経済・生活問題や家庭問題などほかのさまざまな問題を抱えた方が次第に追い詰められ、最終的に身体や心の健康に問題が生じて自殺に至るケースが多いと考えられています。

そのため、自殺を防ぐためには、身近な人のわずかな変化に気付き、必要な支援へつなげることが大切です。

大切な人を失った方の 分かち合いの場

大切な方を亡くした方は、大きな心理的衝撃を受け、さまざまな思いをします。市内には、プライバシーは守られ、そのような方が安心して話せる場があります。

ご案内

- 〈日時〉 原則毎月第3木曜日、午後2時～4時
- 〈場所〉 レンタルフロア kugisei (越ヶ谷1-4-5 釘清商店2階)、中央市民会館
- 〈対象者〉 家族や身近な方を自死で亡くされた、自身で参加を希望する遺族の方
- 〈費用〉 200円(お茶代)
- ☎ 越谷市保健所精神保健支援室 ☎963-9214



釘清商店の2階は貸し切りです

代表 H・Mさん
現在の活動をしている経緯
 約10年前に父を自死で亡くしました。自死遺族の会というものがあつたことを知り、市内の会に参加してみると、家族だからこそ話せないこともここでなら話せると感じました。また、ほかの人の話を聞いていても負担にならず、共感ができました。その後、話ができる場を自分でも立ち上げようと思いました。

おおきな木の活動
 現在は平日に活動を行っており、参加者はだいたい2人〜3人の少数です。

おおきな木では、対話を大切にしています。会では、聞きたいことがあれば聞き、答えられる人が答えます。そんな状況のなかで本音が語れるのだと思います。

今後について
 気持ちを話したくなるのは日を選べず、この日に話しに行こうと決められるものではないと思います。そのため、今は月1回の開催をしていますが、開催日を増やせればと思っています。

また、近隣市町の会や行政とも連携し、市外にはこんな会がありますよと紹介できるようになればと思っています。

自死遺族分かち合い・支えあいの会 おおきな木

現在の活動をしている経緯

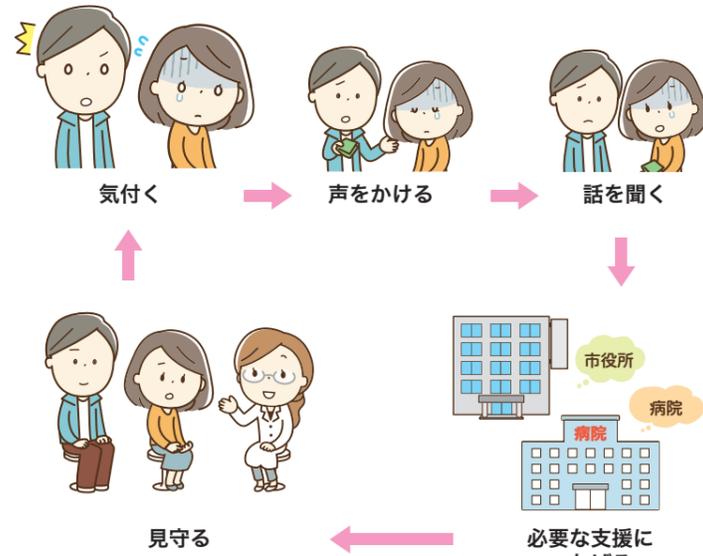


外階段を上がり直接会場へ

最初、病院やカウンセリングなどに行き、専門家に話をしてもしつくり来なかつたという方に、おおきな木に参加をして「やっぱりここだなと思った」と言ってもらえたことがありました。

必要な支援とは？
 自殺を防ぐためには、早めに専門機関への相談や精神科を受診することが大切です。相談先に迷うときはかかりつけの病院でも結構です。まずは、誰かに相談しましょう。

ゲートキーパーの役割



一人一人が 命を大切にするために 周囲の人で自殺を防ぐ

命の門番「ゲートキーパー」
 ゲートキーパーとは、周囲の人の変化に気付く、自殺を防ぐ人のことをいいます。ゲートキーパーは専門家ではなく、誰でもなれます。身近な人のわずかな変化に気付く、サポートをし、自殺を防ぎましょう。

どのように気付く？

- なんとなくいつもと違うという変化に気付きましょう。左記はうつ病を疑うポイントです。うつ病への気づきが命を救います。
- 眠れないと言っている
- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 仕事の能率が下がり、ミスが増える(ふだんでできていたことがあまりできなくなった)
- 遅刻、欠勤、早退の増加
- 周囲の人とのコミュニケーションが減少する
- 飲酒量が増える
- 言動が変化したり、身なりに気を使わなくなったりする
- 自殺をほのめかす



精神保健支援室の相談室

自殺を防ぐために、周囲の人の心の健康、みずからの心の健康を維持しましょう。

みずからの心の健康を維持する

皆さんは自分自身の心の健康について、日頃考えることはありますか？ ストレスは自分でも気が付かないうちにたまり、病気になるようになってしまふこともあります。心の健康が乱れると身体の不調として現れることもあり、また、日常生活や学業、仕事等にも影響が出てしまうかもしれません。

「こころの体温計」は、自身のストレスや落ち込み度、家族や産後ママの心の健康状態、ストレス対処方法のタイプ、アルコールとの付き合い方、楽観度を確認することができるメンタルチェックシステムです。自分自身の「気づき」のために、定期的にご活用ください。「こころの体温計」は市ホームページから利用することができます。また、携帯電話・スマートフォンからは下のQRコードから利用することもできます。



必要の支援とは？

自殺を防ぐためには、早めに専門機関への相談や精神科を受診することが大切です。相談先に迷うときはかかりつけの病院でも結構です。まずは、誰かに相談しましょう。

電話相談の窓口は13ページの「こころの相談窓口」をご覧ください。どこに相談すればよいか、必要な支援が何か分からないときは、越谷市保健所精神保健支援室へご相談ください。

落ち込み度チェック
 最近(2週間)の自分を振り返ってください。

<input type="checkbox"/> 成績不振	<input type="checkbox"/> 会社の将来
<input type="checkbox"/> 恋愛	<input type="checkbox"/> 借金
<input type="checkbox"/> 暴力	<input type="checkbox"/> タバコ
<input type="checkbox"/> 結婚	<input type="checkbox"/> 妊娠出産
<input type="checkbox"/> 離婚	<input type="checkbox"/> 同居
<input type="checkbox"/> 別居	<input type="checkbox"/> 死別
<input type="checkbox"/> リストラ	<input type="checkbox"/> 経済問題
<input type="checkbox"/> 職場の人間関係	

① 気持ち(あせらず)落ち着いている
 はい
 半分以下
 半分以下
 いいえ

② 生活は順調で充実している
 はい
 半分以下
 いいえ

③ 常に何かして欲しいと落ち着かぬ気持ちになりますか
 はい
 半分以下
 いいえ

④ スケジュール(予定)表は
 はい
 半分以下
 いいえ

「こころの体温計」は簡単にチェックできます

ご案内

- 〈日時〉 毎月第4日曜日(12月のみ第3日曜日)、午後1時30分～3時30分
- 〈場所〉 サンシティ会議室(8・11月は市民活動支援センター「ななサポこしがや」)
- 〈対象者〉 大切な人や家族を亡くした方
- 〈費用〉 無料
- ☎ グリーフサポート埼玉(埼玉・生と死を考える会) ☎080-3083-0024 (留守番電話にメッセージをお入れください)



休憩を兼ねたお茶の時間も大切にしています

グリーフサポート埼玉 (埼玉・生と死を考える会)

代表 内田登和子さん

現在の活動をしている経緯

カウンセリングについて学んでいるなかで、グリーフカウンセリングというものがあることを知りました。グリーフとは、大切な人やものを喪失し、悲嘆や苦悩、心身の不調を抱えている状態のことをいいます。

グリーフを抱えている人がふだんも近くにいることに気づき、大学などの講座を修了した周りの人に声をかけてわかちあいの会を開催するようになりました。

グリーフサポート埼玉の活動

月に1回、わかちあいの会を開いています。参加者は平均12人〜13人で、2グループくらいに分かれます。また、グリーフについて学んだボランティアのスタッフも同じくらいの人数が参加

わかちあいの会では

- 「自分のこころのうちは話す」
 - 「皆さんの体験を聞く」
 - 「泣いてもいい...話せなくてもいい...」
 - 「ここにいるだけでいい...」
- ありのままのあなたを大切にしています。
 思いやりの気持ちと共に語り合きましょう。
- グリーフサポート埼玉(埼玉・生と死を考える会)

テーブルの中央に置いてある紙。参加者はこれを意識しながら話します

します。スタッフは、参加者のグリーフの思いに丁寧寄り添うよう努め、その方が無理なく参加できるようにと考えています。

参加者から「後を追うことだけを考えていました。でも参加してみてもよかったです」「泣きにきました」という声をいただいたことがありました。