〈主な相談先（相談窓口一覧表から抜粋）〉

こころの健康などの相談

各区 障害者支援課

- 葵　区　TEL 054-221-1589
- 駿河区　TEL 054-287-8690
- 清水区　TEL 054-354-2168　平日 8:30~17:15

静岡市 こころの健康センター

TEL 054-262-3011　平日 8:30~17:00

てるてる・ハート

☎ 054-262-3033　平日 13:00~16:00

保健所 精神保健福祉課

TEL 054-249-3174　平日 8:30~17:15

自殺予防電話相談

静岡いのちの電話

☎ 054-272-4343　毎日 12:00~21:00

※0120-783-556　毎月10日 8:00~翌8:00

〈相談先に迷ったら〉

静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」

しずここネットでは、行政機関や民間団体のさまざまな相談窓口を掲載しています。令和5年度には、ホームページを一部リニューアルし、出前講座のオンライン配信や相談窓口の検索をチャットボットでできるよう利便性の向上を図る予定です。

特に自殺は考えていなくても、悩みごとの相談先や、活用できる支援を知りたいときなど、お気軽にご利用ください。お電話でもご案内しています。

ホームページトップ画面

アドレス https://www.shizu-coco.net

問合せ 静岡市自殺対策推進センター
☎ 054-209-7260

その他、メンタルヘルスの基礎知識に関するミニ動画や、自殺対策に関連するイベント、静岡市の自殺の現状などの情報を掲載しています。

第4期 静岡市自殺対策行動計画
（令和5年3月発行）

発 行：静岡市
編 集：静岡市保健福祉長寿局 保健衛生医療部
保健所 精神保健福祉課
〒420-0846 静岡市葵区城東町24番1号 城東保健福祉エリア内
TEL：054-249-3179

概要版

静岡市 自殺対策行動計画

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～

第4期

生きる！を支える

静岡市「生きる！を支える」
みんなの隊長 いきるん

令和5年度（2023年度）～令和8年度（2026年度）

静岡市

第1章　計画の概要

計画策定の趣旨

自殺は、かつては「個人の問題」と認識され、うつ病対策や職場のメンタルヘルス対策を中心に個人を対象とした取組として実施されていました。平成10年にバブル崩壊の影響とみられる景気悪化等により、中高年男性を中心に自殺者が急増し、全国の自殺者は初めて年間3万人を超えました。

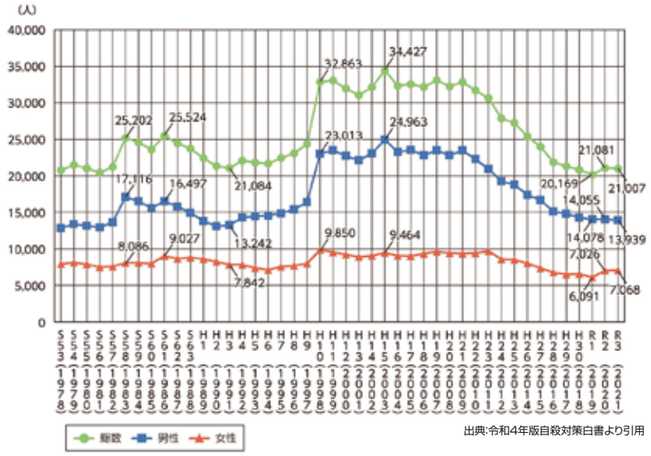
以後、毎年自殺者が3万人を超え、これが先進諸国に比べ非常に高い水準であること、また、自死遺族や自死遺族支援を行う団体からの働きかけもあり、「自殺対策を個人だけでなく、社会を対象とした対策として実施すべき」として、平成18年に自殺対策基本法が成立しました。

また、平成28年の自殺対策基本法改正により、自殺対策は「生きることの包括的な支援」として実施すべきこと等を基本理念に明記するとともに、都道府県と市町村に自殺対策計画の策定等が義務付けられました。

基本法の成立後、自殺総合対策大綱に基づく政府の取組や、地方公共団体、関係団体、民間団体等による様々な取組が行われた結果、全国の自殺者は3万人台から約2万人にまで減少しました。

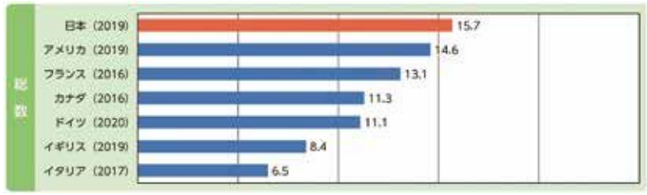
しかし、人口10万人あたりの自殺者数を示す自殺死亡率では、いまだ先進国（G7）の中で最も高く、さらに、令和2年には新型コロナウイルス感染症の影響等により、全国の自殺者が11年振りに増加に転じるなど、予断を許さない状況が続いています。

自殺者数の推移（自殺統計）



出典:令和4年版自殺対策白書より引用

先進国（G7）の自殺死亡率比較（総数）



出典:令和4年版自殺対策白書より引用

語句説明

メンタルヘルス：心の健康のこと
静岡市総合計画：静岡市政の基本となる最上位計画
警察統計：自殺者数の統計情報の1つ。警察の捜査において「自殺」と判断された方の人数等を集計したもの。

計画の理念

この計画は、静岡市の自殺対策を「生きることの包括的な支援」として総合的に推進することで、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して策定するものです。

計画の位置づけ

この計画は、自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づく「市町村自殺対策計画」として、また、第4次静岡市総合計画の「健康・福祉」分野の一部を構成するものであると同時に、市民の生きることを支えるすべての取組が自殺対策に寄与するものとして、他の行政計画と連携・連動し推進します。

計画の期間

計画期間は、第4次静岡市総合計画（前期計画）に合わせて、令和5年度から令和8年度までの4年間とします。

計画の策定及び推進体制

この計画の策定にあたっては、自殺対策に関連のある関係機関の職員等で構成する「静岡市自殺対策連絡協議会」と、庁内の関係課長等で構成する「静岡市自殺対策庁内連絡会」の協議と、パブリックコメントのご意見を踏まえ、策定いたしました。

計画の推進にあたっては、この2つの会議体に加え、自殺の現状や対策の調査分析を目的とした「静岡市自殺対策アドバイザリーボード」を新たな設置し、より専門的な知見を踏まえた評価や検討、効果的な事業の実施や施策の立案等を通じて、PDCAサイクルを回しながら推進します。

語句説明　**パブリックコメント**：意見公募手続きのこと

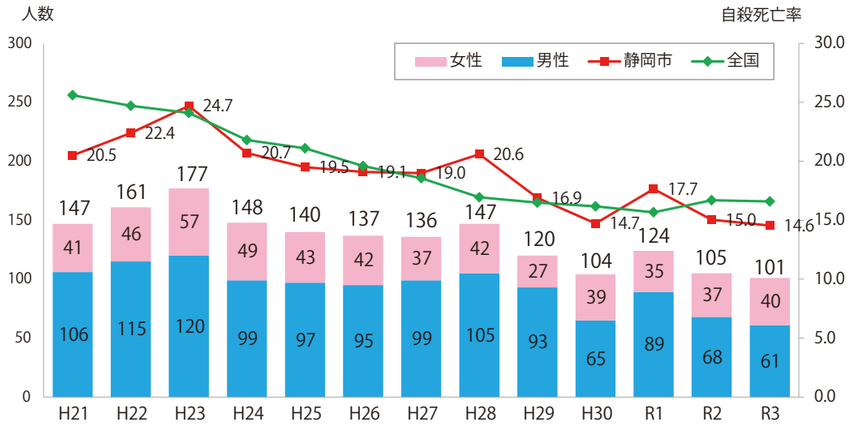
第2章 自殺の現状

静岡市の自殺者数・自殺死亡率の推移

静岡市の自殺者数は、増減を繰り返しながらも概ね減少傾向が続いており、全国で見られた令和2年の増加は確認されていません。

警察統計に基づく「地域における自殺の基礎資料」が、現在の集計方法で公表されるようになった平成21年以降、自殺者数が最も多かったのは平成23年177人です。平成23年の自殺者数と令和3年を比較すると、男性が120人から61人と49.2%減でほぼ半減しているのに対し、女性は57人から40人と29.8%の減少に留まり、目立った増加は見られないものの、やや下げ止まりの傾向がみられます。

静岡市の自殺者及び自殺死亡率の推移

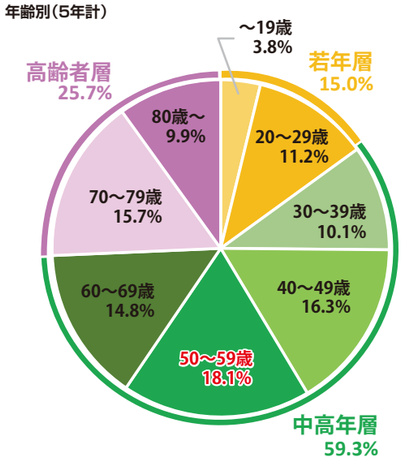


出典:地域における自殺の基礎資料から静岡市が作成

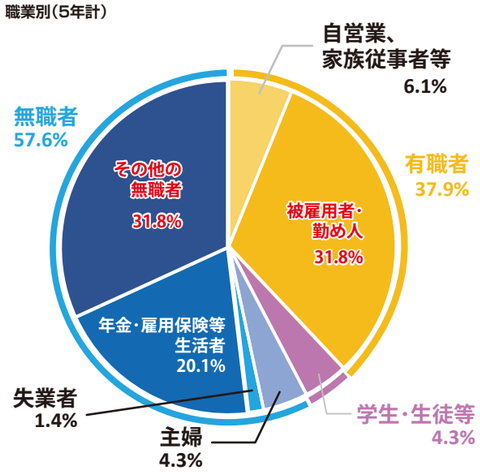
年齢別では、50歳代が最も多く、次いで40歳代、70歳代の割合が高い傾向があります。

また、職業別では、被雇用者・勤め人、その他無職者の割合が高く、特に「その他無職者」については、全国平均が22.5%のところ、31.8%と高い傾向があります。

年齢別(5年計)



職業別(5年計)



地域自殺実態プロファイル(2022)抜粋

地域自殺実態プロファイルとは、地域における自殺対策の推進を支援するため、国の指定調査研究等法人(JSCP)が、各自治体の警察統計(自殺日・住所地)直近5年間の状況を基に分析・提供するものです。

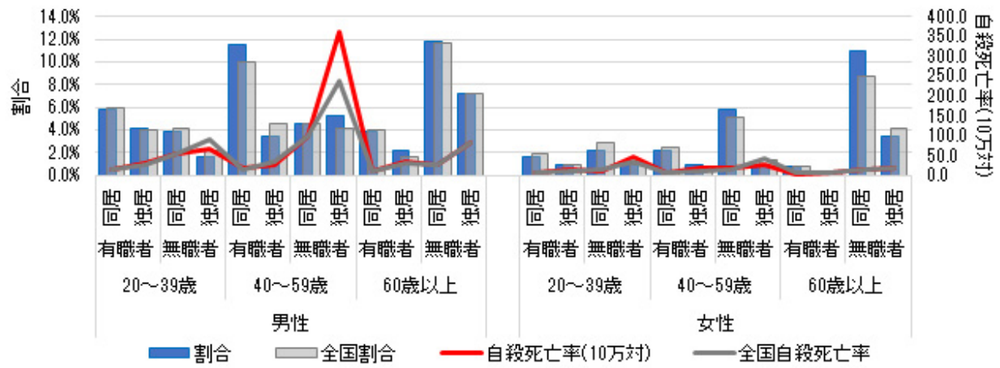
本市において推奨される重点パッケージは、「高齢者」、「生活困窮者」、「勤務・経営(=有職者)」の3つで、その他、40~59歳男性無職独居の自殺死亡率が高いこと、20歳未満、20歳代、50歳代の自殺死亡率が、全国の自治体上位20~40%に入ることが示されています。

推奨される重点パッケージ

重点パッケージ	高齢者 生活困窮者 勤務・経営

「推奨される重点パッケージ」は、地域の自殺の特徴上位3区分の自殺者の特性と背景にある主な自殺の危機経路を参考に、その地域において重点的に取り組むべき対象を示すものです。

地域の自殺の概要 (2017~2021年合計) 〔公表可能〕〈特別集計(自殺日・住居地)〉



地域の自殺の特性の評価 (2017~2021年合計)

	指標値	ランク
総数*1)	15.8	-
男性*1)	22.0	-
女性*1)	9.9	-
20歳未満*1)	3.7	★
20歳代*1)	18.6	★
30歳代*1)	14.8	-
40歳代*1)	17.6	-
50歳代*1)	22.3	-
60歳代*1)	17.3	-
70歳代*1)	18.9	-
80歳以上*1)	16.9	-
若年者(20~39歳)*1)	16.5	-
高齢者(70歳以上)*1)	18.1	-
ハイリスク地*3)	101%/+6	-
勤務・経営*2)	13.8	-
無職者・失業者*2)	35.4	★★★
自殺手段*4)	34.1%	-

ランクの標章 (詳細は付表の参考表2、3参照)

ランク	
★★★/☆☆	上位10%以内
★★/☆	上位10~20%
★	上位20~40%
-	その他
**	評価せず

※全国の市区町村における当該指標値に基づく順位を評価した。

*1) 地域における自殺の基礎資料に基づく自殺死亡率(10万対)。
*2) 特別集計に基づく20~59歳における自殺死亡率(10万対)(公表可能)。
*3) 地域における自殺の基礎資料に基づく発見地÷住居地(%)とその差(人)。
*4) 地域における自殺の基礎資料または特別集計に基づく首つり以外の自殺者の割合(%)。首つり以外で多いと高い。首つりと首つり以外の自殺者数が共に5以上であれば、公表可能(地域における自殺の基礎資料から算出可能な場合の公表は差し支えない)。

前期計画の評価

（1）数値目標

数値目標については、本市の自殺死亡率を策定時の基準値（2014～2017年平均）18.9から20%減少させ、4年間（2018～2021）の平均で15.1以下とする目標でした。

結果は15.5で、目標にわずかに届きませんでしたが、各年では目標値よりも低い年が多く、概ね達成できたと考えています。

項目	基準値	目標値	結果				
	H26～29年平均	H30～R3年平均	H30年	R1年	R2年	R3年	**4年平均**
自殺死亡率	18.9	15.1以下	14.7	17.7	15.0	14.6	**15.5**

（2）静岡市の現状・課題と対策

静岡市の自殺者数は、概ね減少傾向にありますが、次のような課題を踏まえ、第4期計画の内容に反映します。

現状・課題

〈地域自殺実態プロファイルより〉
① 子ども・若者の自殺死亡率が全国の中央値よりも高い
② 自殺者数の多い属性から重点とすべき対象は「勤務・経営」、「高齢者」、「生活困窮者」3つ

〈市民意識調査より〉
③ ゲートキーパーの認知度が目標に届かず、かつ、全国平均（12.3%）より低い
④ 自殺を考えたことがある人程、うつ病のサインがあっても医療機関にかかろうとしない方が多く、その主な理由は「悩みの元を解決・解消しないと意味がないと思うから

〈評価指標について〉
⑤ 指標の内容が市民全体の普及啓発に係る内容が中心となっている

〈その他〉
⑥ コロナ禍で社会全体の自殺リスクは高まっているものの、感染症対策から出前講座等が行えていない
⑦ 女性の自殺者は高齢者（70歳以上）で増加している
⑧ 全国一律で示される統計資料だけでは、現状や対策の分析が十分に行えない

対策

〈重点対象に反映〉
① 新たに「子ども・若者」を重点対象に追加
② 「勤労者・経営者」、「高齢者・介護者」、「生活困窮者」の重点対象を継続

〈計画や取組に反映〉
③ ゲートキーパー養成研修を更に充実

〈基本認識や計画の体系に反映〉
④ 基本認識として明記し、悩みやストレスの解決・解消に向けた支援が推進されるよう事業の掲載を「対象別」に変更

〈評価指標等について〉
⑤ 基本方針ごとに評価指標を設定、かつ、対象ごとに可能な限り参考指標を設定

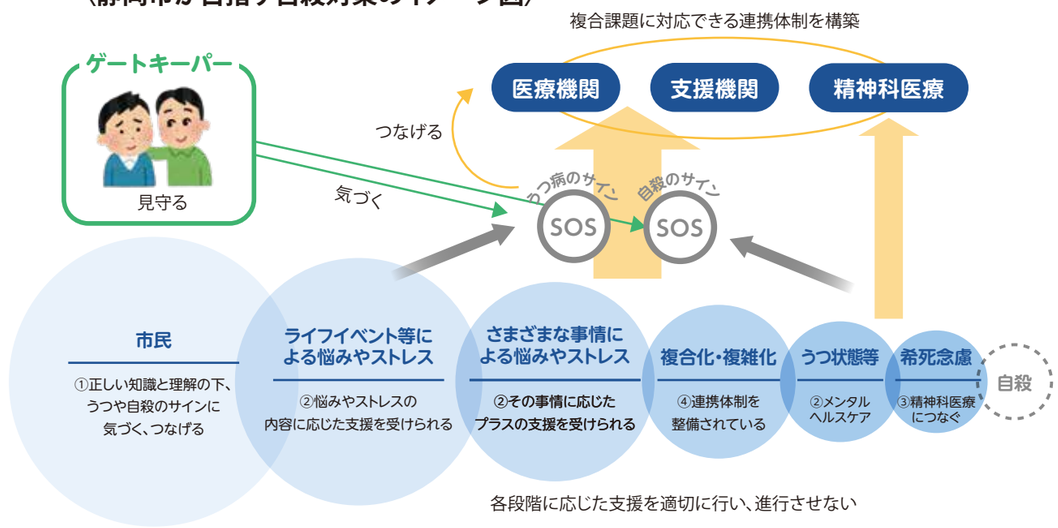
〈事業や取組に反映〉
⑥ 静岡市自殺対策HPをリニューアルし、動画配信による普及啓発を充実
⑦ 妊産婦・子育て世代の支援を継続するとともに、重点対象「高齢者・介護者」の中で合わせて推進
⑧ 現状分析や効果的な自殺対策のための調査分析業務を新たに実施

第3章 静岡市における自殺対策の方針

第4期静岡市自殺対策行動計画は、自殺実態白書によって明らかになった自殺の進行度を参考に、自殺の進行過程を次のように整理し、それぞれの段階に応じた支援を適切に行うこととします。

〈自殺の進行過程〉
① ライフイベントやさまざまな事情（生まれ持った個性や境遇、トラブル等）によって悩みやストレスが生じる。
② これにうまく対処できず、または適切な支援を受けられなかったこと等から問題が複合化・複雑化し、本人の手に負えなくなる。
③ うつ病やアルコール依存等の状態になり深刻化、自殺リスクが急激に高まる。
④ 「死にたい気持ち」と「生きたい気持ち」の間で大きく揺れ動き、苦しい状況の中、自殺以外の解決策が見えなくなる心理的視野狭窄（しんりてきしやきょうさく）に陥る等して、自殺を図る。
※悩みの原因や適切な支援に繋がらない背景に、差別や偏見等の問題がある。

〈静岡市が目指す自殺対策のイメージ図〉



数値目標

数値目標は、国の自殺総合対策大綱の数値目標（自殺死亡率をR8年までにH27年から30%以上減少させる。H27:18.5⇒R8:13.0以下。）を基に、令和8年の自殺死亡率（警察統計）を13.0以下にすることとします。なお、評価にあたっては、年によってばらつきが生じやすいことに留意します。

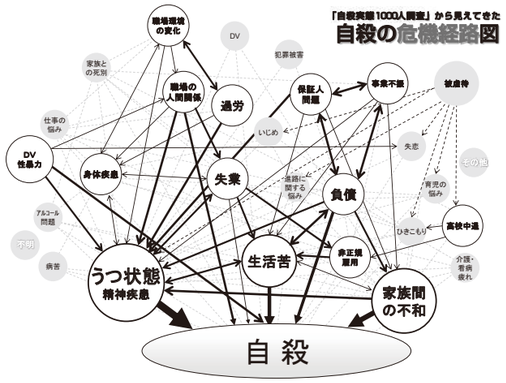
項目	目標	積算根拠
自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）	13.0以下（R8）	大綱の減少率を静岡市に当てはめると、静岡市H27：19.0→R8：13.3（30%減少）となりますが、国の数値目標である、13.0以下を目標とする。

基本認識

（1）自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、様々な要因が複合的に連鎖することにより引き起こされる

自殺は個人の意思や選択と思われがちですが、実際には様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、その過程で「うつ病」や「依存症」などを発症し、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥るなど、正常な判断ができなくなって引き起こされることが多いです。

また、コロナ禍で社会全体の自殺リスクが高まっていることにも留意する必要があります。

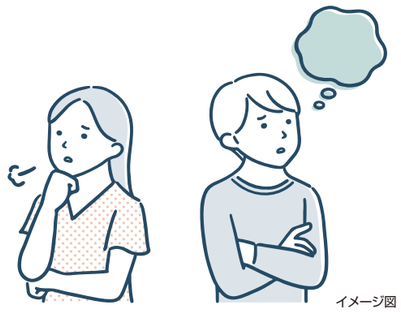


出典:NPO法人ライフリンク資料から引用

（2）自殺を考える人は、「死にたい気持ち」と「生きたい気持ち」の間で大きく揺れ動いていて、様々なサイン（SOS）を発していることが多い

「死にたい」とは「死にたいほど辛い」という意味であり、「生きたい気持ち」の表れとも言われています。

本人は、心理的に追い詰められ、正常な判断ができない状態だったり、素直に助けを求められずにいる可能性がありますので、周囲の身近な人が自殺のサイン（SOS）に気づき、必要な支援につなげることが重要です。

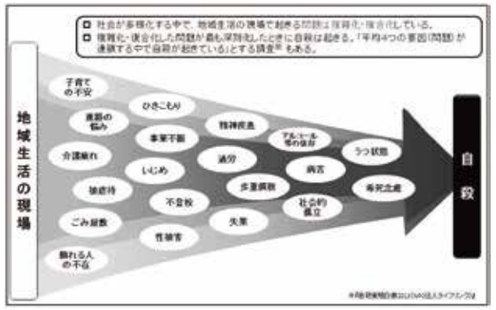


イメージ図

（3）自殺を考える人ほど、悩みやストレスの原因の解決・解消を求めている

自殺対策は、メンタルヘルス対策を中心に検討されることが多いですが、前述のとおり、様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、その過程で「うつ病」などを発症するのであって、「うつ病」の治療をしても、悩みの原因が解決するとは限りません。

こころの健康を取り戻すため、早期受診やメンタルヘルス対策は重要ですが、併せて、悩みの原因解決・解消に向けた支援を充実させることが重要です。



出典:市町村自殺策定の手引（厚生労働省）から引用

基本方針

（1）普及啓発等により、早期発見・早期支援を促します

困ったときに周囲に助けを求めたり、相談窓口や医療機関にかかりやすくするため、自殺や精神疾患等に関する正しい知識を普及し、市民のスティグマ（差別・偏見）を解消するとともに、ゲートキーパー（マインド）を普及、養成し、支援を必要とする方の早期発見・早期支援を促します。

ゲートキーパー養成研修の様子

（2）悩みやストレスの原因解決・解消に向け支援します

悩みやストレスを抱えたとき、まずは身近な人が支えになりますが、身近に相談できる人がいないときや、身近な人には相談しづらいとき、具体的なアドバイスや支援がほしいときに、悩み事に対応した窓口の職員が丁寧に話を聴き、適切に支援します。

また、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた支援等を行います。

相談の様子（地域包括支援センター）

（3）自殺未遂者等のいのちを守り、再度の自殺企図を防ぎます

自殺を図ったり、「死にたい」と考えている人について、早期に自殺のリスクを専門的に評価し、必要に応じて精神科医療につなげるとともに、特に緊急性が高い場合は、法令に基づく受診の援助や入院決定等を行い、市民のいのちを守ります。

イメージ図

（4）複合課題に対応できる連携体制・支援体制を構築します

自殺に至る方の多くは、複合的な課題を抱えていることから、個別の支援で終わることなく、関係機関がつながり合い、相談者を総合的に支える連携体制・支援体制を構築します。

また、効果的な自殺対策を実施するための調査分析等を行います。

Life（いのち）を守る総合相談会の様子

計画の体系図

最終目標	数値目標	基本方針		取組の対象等	取組の方向性(概要)	評価指標・参考指標	現状値	目標値	主な事業・取組
誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現	自殺死亡率 15.5 (H30～R3平均) ↓ 13.0以下 (R8)	早期発見・早期支援を促す		全市民	あらゆる機会を通じて、自殺や精神疾患等に対するスティグマ(差別・偏見)の解消を図るとともに、ゲートキーパーを普及・養成し、悩みを抱える方の早期発見・早期支援を促します。	□ゲートキーパーの認知度(自殺対策市民意識調査) □悩みを相談できる相手がいる人の割合（同上） □相談窓口を知っている人の割合（同上）	10.6%(R3) 87.2%(R3) 58.5%(R3)	全国平均以上(R7) 91.0%以上(R7) 66.8%以上(R7)	・スティグマ(差別・偏見)の解消 ・こころのバリアフリープロモーター育成講座 ・【拡】静岡市自殺対策ホームページのリニューアル ・【新】ゲートキーパー養成研修(一般市民向け)
		悩みやストレスの原因解決・解消に向け支援する（くらしを守る）	ライフステージ	子ども・若者【重点】	SOSの出し方に関する教育を更に推進するとともに、若者の自殺危機に対応する多職種チームを新設し、困難事例に対応する学校等を支援します。	□体調や生活に支障がある程の悩みを抱える市民の割合(自殺対策市民意識調査) 【現状値】27.3%(R3) 【目標値】22.9%(R7) 【参考指標】将来の夢や目標をもっている児童生徒の割合(全国学力学習状況調査)	小:78.4% 中:65.1% (R4)	全国平均+1% (R8)	・【拡】SOSの出し方に関する教育の推進 ・子ども若者相談センターによる相談事業 ・【新】若者の自殺危機対応チームの設置・運営
				妊産婦、子育て世代	望まない妊娠から子育て期に係る幅広い相談に応じるとともに、周産期うつ病の早期発見・早期支援等を行います。	【参考指標】今後も静岡市で子育てをしていきたいと思う市民の割合(静岡市調べ)	96.4% (R2)	97.0% (R8)	・子育て世代包括支援センター活動 ・妊産婦家庭訪問うつ予防チェックリストの実施等 ・【新】あったかしずおか・寄り添い子育て情報配信
				勤労者、経営者【重点】	違法な長時間労働やハラスメントを防止するとともに、働きやすい労働環境の整備や、中小企業の倒産防止に向けた経営相談やITの活用等を支援します。	【参考指標】働きやすいまちだと思う市民の割合(市民満足度調査)	41.2% (R4)	45.0% (R8)	・【新】職場における総合的なハラスメント防止対策の推進 ・【新】多様な人材の活躍応援事業所表彰 ・【新】IT活用による生産性向上支援事業
				高齢者、介護者【重点】	地域包括ケアシステムの構築を継続するとともに、かかりつけ医が日常の診療の中で、生活習慣病等の重症化リスクを防ぐ連携体制の構築を進めます。	【参考指標】健康寿命の延伸(厚生労働科学研究班)	男性73.07歳 女性75.25歳 (R1)	男性74.4歳 女性77.2歳 (R8)	・地域包括支援センターの運営 ・【新】認知症ケア推進体制整備事業 ・【新】かかりつけ医の総合的評価による介護予防事業
			さまざまな事情	障がいのある方等	障がいのある方等の悩みやストレス・負担の軽減を図るとともに、就労促進や8050問題に取り組み、将来の生活不安や、孤独・孤立の解消等を図ります。	【参考指標】地域における共生が進んでいると思う市民の割合(静岡市障がい福祉に関するアンケート調査)	障がいのある人 11.7% 障がいのない人 16.0% (R1)	障がいのある人 21.0% 障がいのない人 23.0% (R8)	・障害者等相談支援事業 ・発達障害者支援センター運営事業 ・【新】地域生活支援ネットワークコーディネーター配置事業
				ひきこもりの方等	ひきこもり地域支援センターDanDan(だんだん)しずおかにおいて、関係機関等と連携を図りながら社会参加に向けた支援を行います。	【参考指標】ひきこもり地域支援センターにおけるひきこもり状態が改善している相談者の割合	68.2% (R1～3平均)	61.0% (R8)	・静岡市ひきこもり地域支援センターの運営 ・【新】静岡市適応指導教室 ・【新】総合的な不登校対策の推進
				自死遺族・遺児等	おくやみ窓口と連携し、メンタルケア相談や損害賠償請求等に係る専門相談、分かち合いの場等の情報発信を行います。	【参考指標】なし			・【新】おくやみ窓口と連携した情報発信 ・自死遺族の相談窓口(りんどう相談室) ・グリーフケアこころの絆をはぐくむ会の開催
				性的少数者(LGBTQ)	差別や偏見の解消を図るとともに、相談窓口の設置や当事者同士の交流会を開催し、孤独・孤立等の解消を図ります。	【参考指標】にじいろカフェの満足度(事業アンケート調査)	93.3% (R3)	90.0% (R7)	・【新】性の多様性に係る啓発 ・にじいろ電話相談(女性会館) ・【新】パートナーシップ宣誓制度の運用
				がん、慢性疾患等	身体的な疾患の早期発見・早期治療を促すとともに、身体科のかかりつけ医から精神科医療機関へのつなぎを支援・促進します。	【参考指標】なし			・【新】がん患者等への情報提供 ・コンサルテーション外来 ・【新】精神科医療へのつなぎ促進等事業
				生活困窮者等【重点】	セーフティネットを活用等により、健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、就職氷河期世代を始めとした再就労・再チャレンジを支援します。	【参考指標】生活にゆとりがない市民の割合(自殺対策市民意識調査)	9.0% (R3)	減少 (R7)	・生活困窮者自立相談支援事業 ・【新】就職氷河期世代再チャレンジ支援事業 ・多重債務に関する相談
				こころの悩み	さまざまなメンタルヘルス相談に応じるとともに、医療機関や当事者団体等と連携し、回復に向けた支援を行います。	【参考指標】なし			・メンタルヘルスに関する電話相談(てるてる・ハート) ・うつ病回復プログラム ・精神科医による定例相談
		いのちを守り再度の自殺企図を防ぐ		自殺未遂者等	365日の相談体制・医療体制を整備するとともに、切迫した自殺リスクのある方等について、法令に基づく受診援助や措置入院を行い、市民のいのちを守ります。	□自損行為による出動件数及び救急搬送人数	出:308人 搬:217人 (H30～R3平均)	減少 (R4～R7平均)	・電話相談事業(いのちの電話) ・精神科救急医療体制整備事業 ・【新】措置入院業務の実施
		複合課題に対応できる連携体制・支援体制の構築		複合課題を抱える方等	複合課題のワンストップ相談を行うとともに、重層的支援体制を整備し、複合化した支援ニーズに対応した包括的な支援体制を構築します。	□重層的支援体制の整備	未整備 (R4)	整備済 (R8)	・【新】Life(いのち)を守る総合相談会 ・【新】重層的支援体制整備事業
				関係機関・支援者(連携・協働の推進)	自殺のサインを見落とすことなく、適切な支援機関につなげることが出来るよう、関係機関同士の連携強化と支援者支援を行います。				・【拡】ゲートキーパー講師養成研修(支援者向け) ・メンタルヘルス関連機関へのアウトリーチ支援 ・静岡市自殺対策庁内連絡会及び連絡協議会の設置・運営
				調査分析等	自殺現状や課題の分析をより詳細に行うとともに、アドバイザリーボードを設置し、市の現状や地域の特性等を踏まえた「静岡市ならではの自殺対策」を推進します。				・【新規】自殺の現状等に係る調査分析業務 ・【新規】静岡市自殺対策アドバイザリーボードの設置・運営 ・市民意識調査の実施