

# 小金井市自殺対策計画

## <概要版>

こころに寄り添い  
いのちを支え合うまち 小金井

令和2年3月

小金井市

## 1 計画策定の趣旨

国の自殺者数は平成 10 年以降、14 年連続して3万人を超える状態が続いていましたが、平成 24 年には3万人を下回りました。自殺者数は年々減少傾向にありますが、それでも平成 30 年の自殺者数は年間2万人を超えている状況です。

このように自殺者数が一定数減少している背景として、平成 18 年 10 月に「自殺対策基本法」が制定され、それまで「個人的な問題」とされてきた自殺が「社会的な問題」と捉えなおされ、社会全体で自殺対策を推進してきたことが挙げられます。

また、東京都においては、総合的・効果的な自殺対策をより一層進めていくことを目的に、平成 30 年 6 月に「東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～」を策定しました。

小金井市では、市民が心身の健康を保てるように、休養に関する情報提供の充実やこころの健康についての知識の普及啓発に努めてきたところです。そして、上述した国や東京都の取組も踏まえて、自殺対策を総合的に推進するためにも本計画を策定し、「こころに寄り添い いのちを支え合うまち 小金井」を目指します。

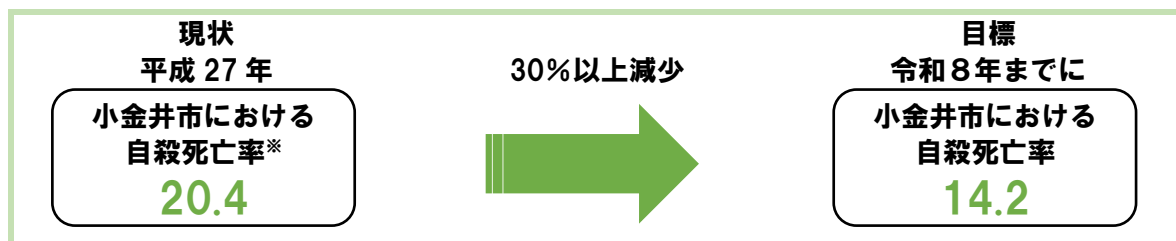
## 2 計画の期間

本計画は、本市の保健福祉施策を総合的に推進するための計画である「小金井市保健福祉総合計画」の計画期間との整合を図っていくため、令和2年度から令和5年度までの4年間を計画期間とします。

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
保健福祉総合計画	平成30年度から令和5年度まで			
自殺対策計画	令和2年度から令和5年度まで			

## 3 計画の数値目標

「自殺総合対策大綱」において国が掲げる数値目標、「東京都自殺総合対策計画」において東京都が掲げる数値目標と整合性を図り、小金井市においても令和8年までに、自殺死亡率を平成 27 年と比較して 30%以上減少させることを目標とし、本計画においては中長期的な取組の方向性と当面の各種施策を示します。



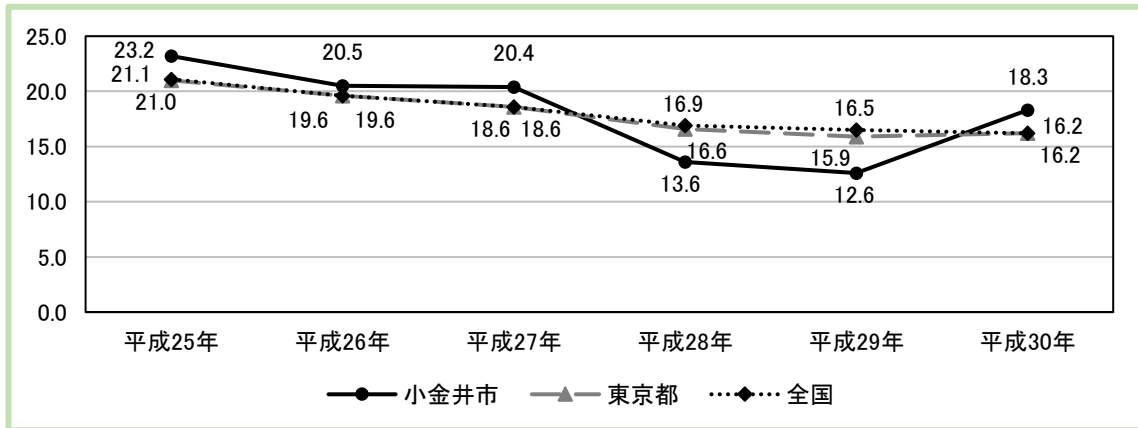
※人口 10 万人当たりの自殺者数のことをいいます。

詳細については「小金井市自殺対策計画」の P1 から P3 をご覧ください。

## 4 小金井市における自殺者の現状

### ●自殺死亡率の推移

自殺死亡率の推移は、平成 25 年から平成 27 年にかけて小金井市の自殺死亡率が東京都・全国よりも高く、平成 28 年と平成 29 年は小金井市が東京都・全国よりも低くなっています。平成 30 年は、小金井市が東京都・全国を上回り 18.3 となっています。

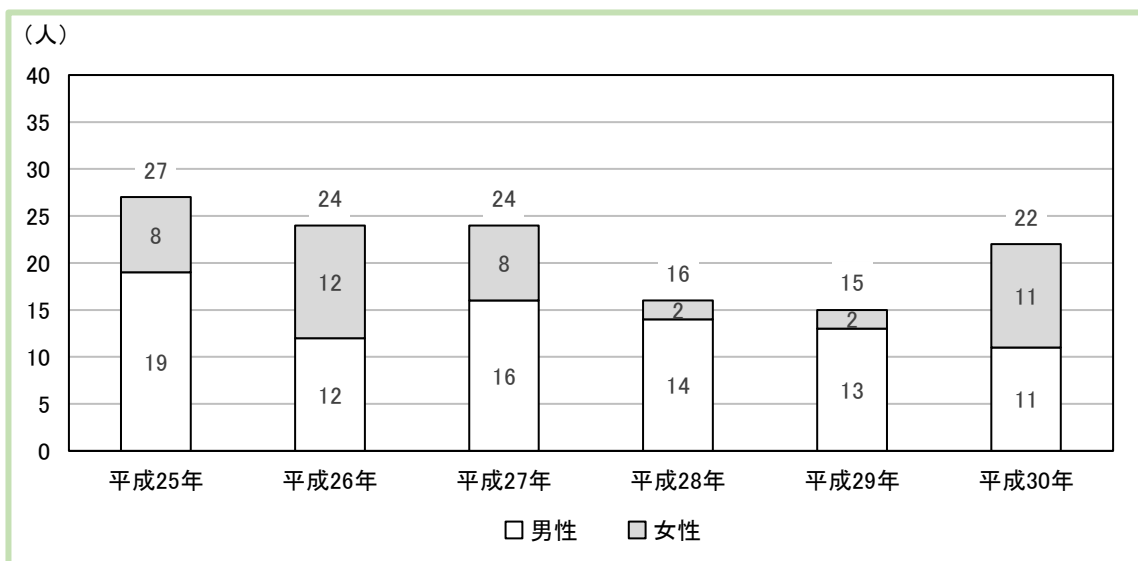


出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

### ●自殺者数の推移

小金井市における自殺者数の推移は、平成 25 年の 27 人をピークに平成 29 年には 15 人まで減少しています。しかし、平成 30 年には増加して 22 人となっています。平成 25 年から平成 30 年の年間平均自殺者数は 21.3 人となっています。

また、平成 25 年から平成 30 年の合計として、小金井市における年代別自殺者数は、「20 歳代」が最も多く 30 人となっており、次いで「40 歳代」が 22 人、「50 歳代」が 20 人となっています。



出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

## 5

# こころの健康に関するアンケート調査の結果

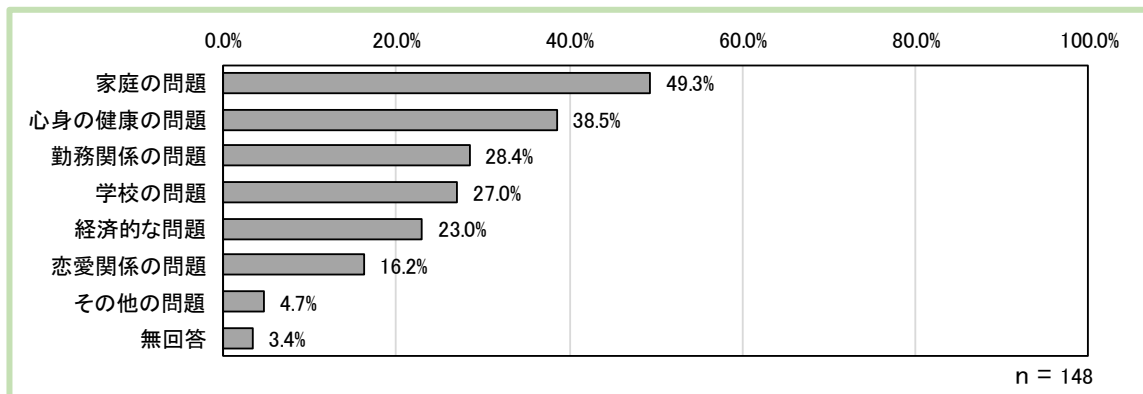
### ●調査の概要

本計画の策定に当たって、市民のこころの健康状態、自殺に関する現状認識や課題意識などを把握する基礎資料とするため、こころの健康に関するアンケート調査を行いました。

調査名	:	小金井市こころの健康に関するアンケート調査
調査対象	:	小金井市に在住の18歳以上の市民の中から、3,000人
抽出方法	:	住民基本台帳による無作為抽出
調査方法	:	郵送配布・郵送回収
調査時期	:	令和元年7月17日から7月31日まで
回収結果	:	有効回収数989票、有効回収率33.0%

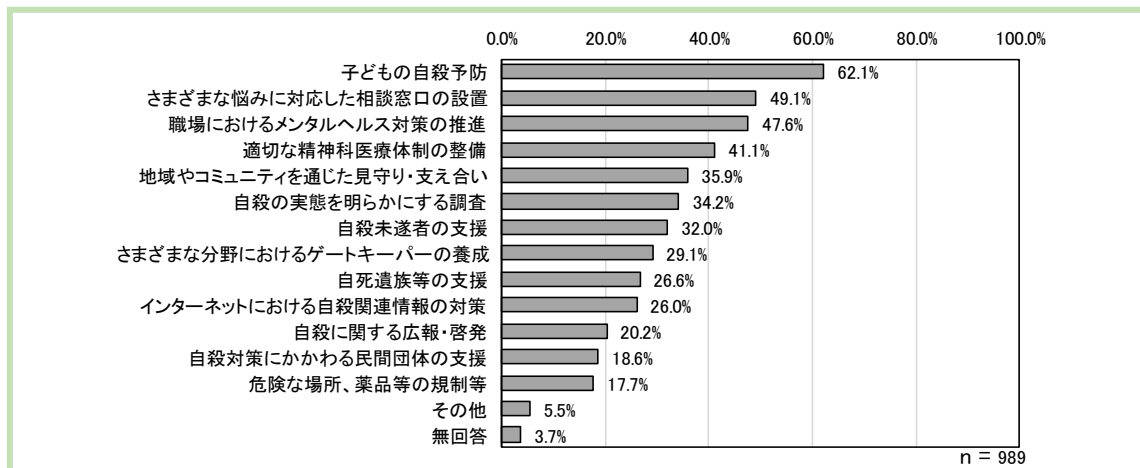
### ●自殺を考えた理由や原因

自殺を考えた理由として、「家庭の問題」と回答した人が49.3%と最も多くなっています。次いで「心身の健康の問題」が38.5%、「勤務関係の問題」が28.4%となっています。



### ●今後必要だと思う自殺対策

今後必要だと思う自殺対策に関しては、「子どもの自殺予防」と回答した人が62.1%と最も多くなっています。



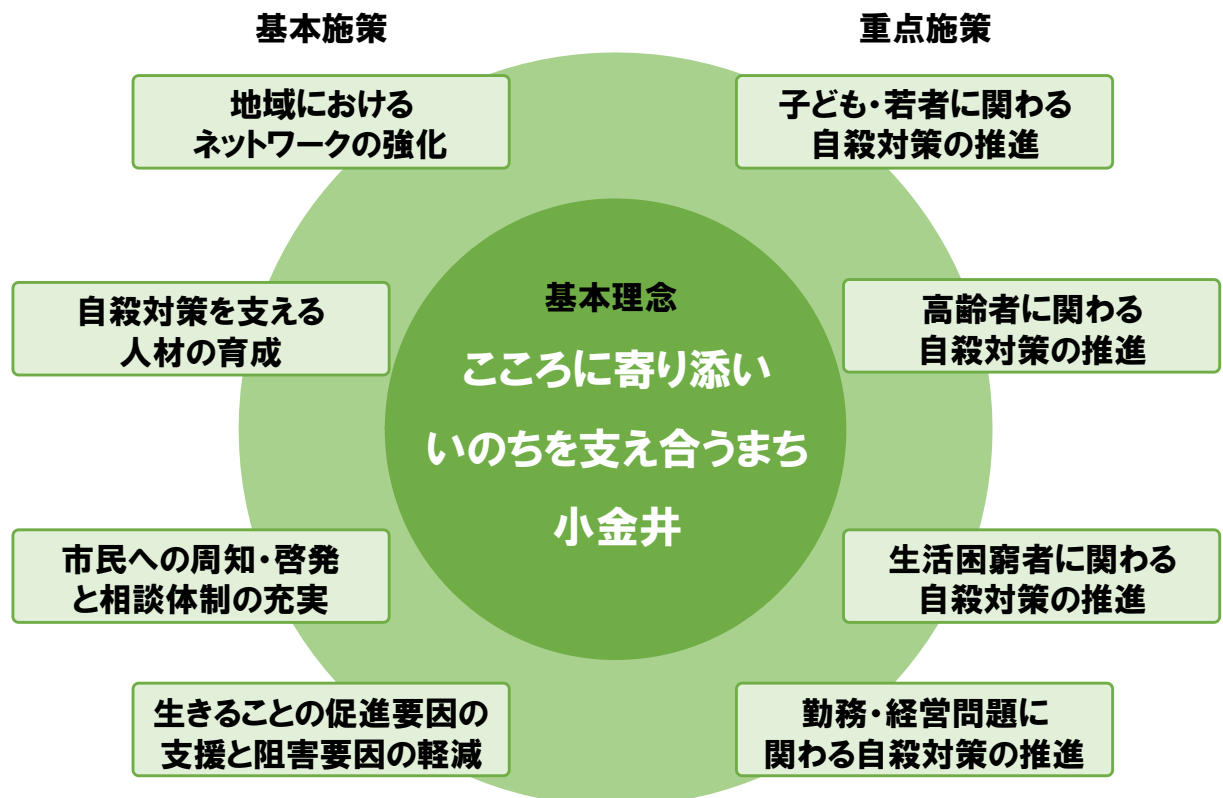
## 6 自殺対策の基本理念

自殺の多くは、家庭の問題や心身の健康の問題、勤務関係の問題、学校の問題、経済的な問題、恋愛関係の問題などの様々な要因によって追い込まれた末の死であると考えられています。本市では、行政だけでなく市民一人一人がお互いの自殺のサインに気づき、見守る役割を担うことで、様々な要因を抱える個人のところに寄り添い合う、支え合いの体制づくりを目指します。そこで、「ここに寄り添い いのちを支え合うまち 小金井」を基本理念とし、自殺対策に向けた各種取組を地域一丸となって推進していきます。

**ここに寄り添い  
いのちを支え合うまち 小金井**

## 7 小金井市の取組方針

4つの基本施策と4つの重点施策のもと、基本理念の実現に向けて各種取組を推進します。



### ●基本施策1 地域におけるネットワークの強化

誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するために、地域におけるネットワークを強化し、行政や企業、各種団体、そして市で暮らす人々が相互に連携を図り、困難を抱える人たちに支援の手を差し伸べ、見守ることができるよう体制を整備・拡充します。

#### <成果指標>

内容	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
いのち支える自殺対策推進本部の開催	継続実施・拡充 			

### ●基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

日頃から自殺リスクの高い人と関わっている各種相談員等だけでなく、各種事業の窓口で市民と直接関わる職員、様々な課題を抱える人たちと接する立場の人たち、そしてなにより市民一人一人がゲートキーパーとして、必要時に対象者や身近な方々を支え、自殺を防ぐことができる人材となることのできるよう意識を醸成します。

#### <成果指標>

内容	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
市民向けゲートキーパー養成研修受講者数	増加 			

### ●基本施策3 市民への周知・啓発と相談体制の充実

自殺のリスクが高まるような状況に陥らないように、自殺対策についての知識の普及・啓発を行うとともに、必要時に市民が適切な機関に対して連絡が取れるよう、相談機関などの支援や活動についての周知を推進します。


#### <成果指標>

内容	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
自殺対策に関する周知・啓発及び相談窓口の周知に向けた広報物等への掲載回数	増加 			

### ●基本施策4 生きることの促進要因の支援と阻害要因の軽減

人が自殺に追い込まれるのは、「生きることの促進要因」（良好な周囲の人間関係など）より、「生きることの阻害要因」（病気や孤独など）が大きくなったときとされています。本市でも、「生きることの促進要因」の増加だけでなく「生きることの阻害要因」の軽減を目的とし、様々な取組を実施します。

#### <成果指標>

内容	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
妊産婦訪問指導実施率	増加 			

※複数ある施策のうち、基本施策ごとに1つの成果指標を掲載しています。

詳細については「小金井市自殺対策計画」のP32からP42、P53をご覧ください。

### ●重点施策1 子ども・若者に関わる自殺対策の推進

いのちや暮らしの危機に直面したときの対処方法等を学び、周囲に助けを求められるようSOSの出し方の周知に努めるほか、見守りや支援体制の強化を図ります。


#### <成果指標>

内容	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
いじめ防止対策の実施状況	継続実施・拡充 			

### ●重点施策2 高齢者に関わる自殺対策の推進

高齢者やそのご家族が安心して生活できるように、相談支援や見守りを実施するとともに、健康づくりの推進を行います。


#### <成果指標>

内容	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
成人健康相談実施後の連携体制	継続実施・拡充 			

### ●重点施策3 生活困窮者に関わる自殺対策の推進

生活困窮者自立支援制度に基づいた、対象者の就労やそのほかの自立に関する相談支援や生活の基盤である住居の提供などを行っていきます。

#### <成果指標>

内容	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
生活困窮者自立支援プランの作成件数	増加 			

### ●重点施策4 勤務・経営問題に関わる自殺対策の推進

職場での人間関係や長時間労働、転勤や移動による環境変化、退職や失業、業績不振、事業の倒産などに至った結果、生活困窮や多重債務の問題を抱え、更に自殺リスクが高まることは少なくありません。労働者や求職者、経営者が抱える問題の解消や、就労に関する意欲や意識の向上に努めます。

#### <成果指標>

内容	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
就職セミナー・相談会・面接会の開催数	継続実施・拡充 			

※複数ある施策のうち、重点施策ごとに1つの成果指標を掲載しています。

詳細については「小金井市自殺対策計画」のP43からP50、P53をご覧ください。



## 8

## 各種相談窓口のご案内

内容	相談窓口	電話番号	受付時間
母子保健・成人保健 についての相談	健康課	042-321-1240	8時30分～17時15分(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
高齢者の方の 各種相談	小金井きた 地域包括支援センター	042-388-2440	9時～17時30分(月～土) ※日祝、12/30～1/3は休み
	小金井みなみ 地域包括支援センター	042-388-8400	
	小金井ひがし 地域包括支援センター	042-386-6514	9時～17時30分(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み
	小金井にし 地域包括支援センター	042-386-7373	
経済的に困りの 方の相談	自立相談サポートセンター	042-386-0295	8時30分～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
障がいのある方の 支援の相談	自立生活支援課	042-387-9841	8時30分～17時15分(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
こころの不安や 悩みなどの相談			
こころの不安や 悩みなどの相談	東京都多摩府中保健所	042-362-2334	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	東京都立多摩 総合精神保健福祉センター	042-371-5560	
お子さんのことで悩 みがあるときの相談	教育相談所	042-384-2508 042-384-2097	9時～16時30分(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み
子ども・若者や その家族の相談	東京都若者総合相談センター 「若ナビα」	03-3267-0808	11時～20時(月～土) ※日、12/29～1/3は休み
	チャイルドライン(18歳以下) ※ホームページからはチャットで 相談できます。	0120-99-7777 (フリーダイヤル)	16時～21時(通年) ※12/29～1/3は休み
	東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478 (ナビダイヤル)	14時～翌朝5時30分 (年中無休)
	東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間(年中無休)
	東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10時～21時(年中無休)
大切な人をなくした 子ども・若者や 家族の相談	一般財団法人 The Egg Tree House	042-407-8839	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

LINE相談(東京都) LINEでも相談ができます(都内在住、在勤、在学の方など)。

・生きるのがつらいと感じた時の悩み相談など

※右記のQRコードから登録又はLINEの「公式アカウント」から  
「相談ほっとLINE@東京」で検索し、登録してご利用ください。



#### 小金井市自殺対策計画<概要版>

発行年月：令和2年3月

発行：小金井市 編集：福祉保健部 自立生活支援課

住所：〒184-8504 東京都小金井市本町6丁目6番3号

電話：042-387-9841 F A X：042-384-2524

古紙を配合しています。