

# 第2次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6年3月  
小金井市

## 1 計画策定の趣旨

平成10年以降、14年連続して日本国内の自殺者数が3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回り、また、平成30年には2万1千人を下回りました。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響等で自殺の要因となる様々な問題が悪化したこと等により、女性や若者の自殺が増加し、令和2年は2万1,081人、令和4年には2万1,881人となり、依然として、2万人を超える方が自ら命を絶つという深刻な状況が続いています。

国では令和4年10月に「自殺総合対策大綱～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～」が閣議決定されました。これまでの取組に加え、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」、「女性に対する支援の強化」、「地域自殺対策の取組強化」、「新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進」などを追加し、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を掲げています。

東京都においては、令和5年3月には、関係機関・区市町村等と連携しながら、自殺対策をより総合的に推進していくための「自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン（第2次）～」を策定しました。

小金井市では、令和2年3月に「小金井市自殺対策計画」を策定し、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ました。また、市民や市職員向け、介護サービス事業者向けなどのゲートキーパー養成研修を開催するなど、自殺対策を支える人材の育成を図るとともに、地域の様々なネットワークを活用し、自殺リスクのある人や、困難を抱えた人への支援を行ってきました。

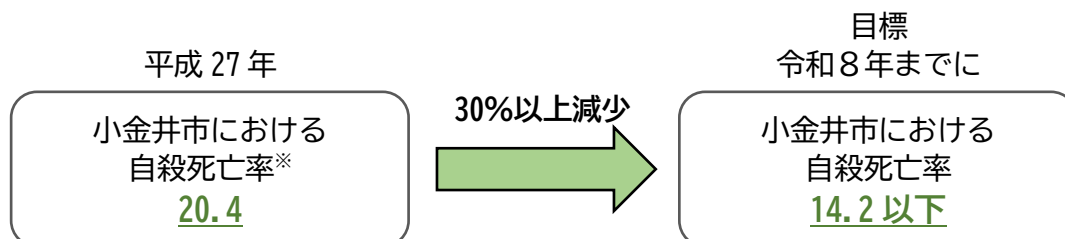
今回、計画期間の満了に伴い、今まで行ってきた取組を見直すとともに、本市の課題を踏まえ、新たな事業を検討するなど、「第2次小金井市自殺対策計画」を策定します。

## 2 計画の期間

本計画は、関連計画である「小金井市保健福祉総合計画」との整合性を図るため、令和6年度から令和11年度の6か年計画とします。ただし、国の動向や自殺をめぐる諸情勢への変化、施策の推進状況等を踏まえ、必要に応じ見直しを図ります。

## 3 計画の目標数値

「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。



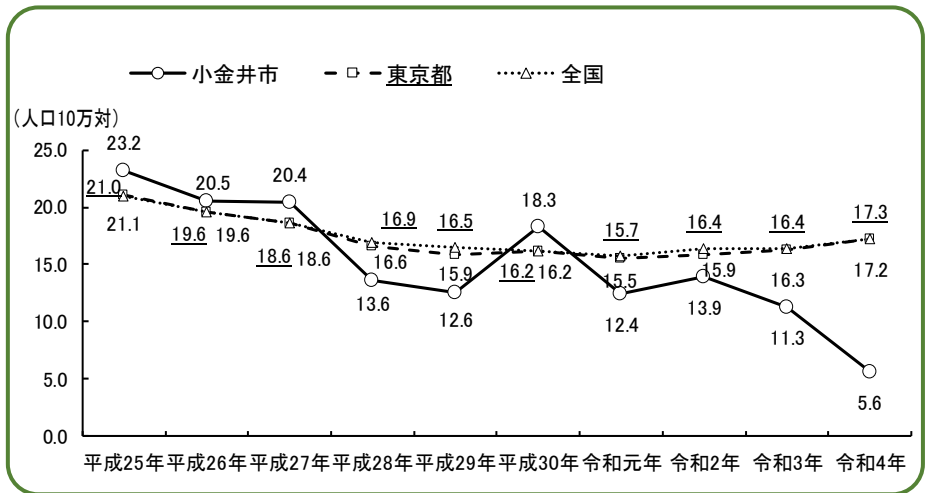
※（人口10万人当たりの自殺者数）

詳細については「第2次小金井市自殺対策計画」のP1からP4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

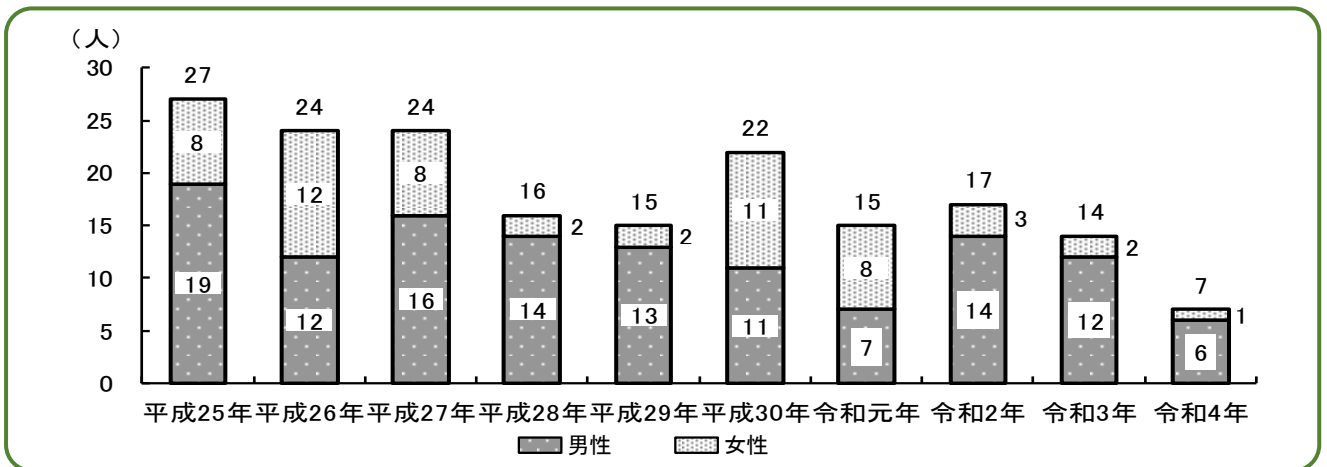
自殺死亡率の推移は、平成30年では小金井市の自殺死亡率が18.3となっており、東京都・全国よりも高いものの、令和元年以降は小金井市が東京都・全国よりも低くなっています。令和4年では5.6まで減少しています。



資料：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29年までは減少傾向にありましたが、平成30年に22人と増加したのち、その後は増減を繰り返しており、令和4年では7人となっています。自殺者数の性別割合を比較すると、平成29年から令和4年の合計値では、小金井市の「男性」の割合が70.0%と、東京都（64.4%）、全国（67.9%）よりも高くなっています。



資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

### ●小金井の特徴

本市の年代別自殺者数の割合をみると、20歳代以下で24.4%と自殺者数の4人に1人が20歳代以下となっています。また、職業別自殺者数の割合をみると、特に「学生・生徒等」で13.3%となっており、東京都（6.3%）、全国（4.5%）の2倍以上となっています。さらに原因動機別自殺者数の割合を比較すると「学校の問題」の割合も東京都・全国を上回っています。

さらに、働き世代である40歳代、50歳代においても本市の年代別自殺者数の割合は東京都・全国を上回っています。

## ●こころの健康に関するアンケート調査の結果

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。

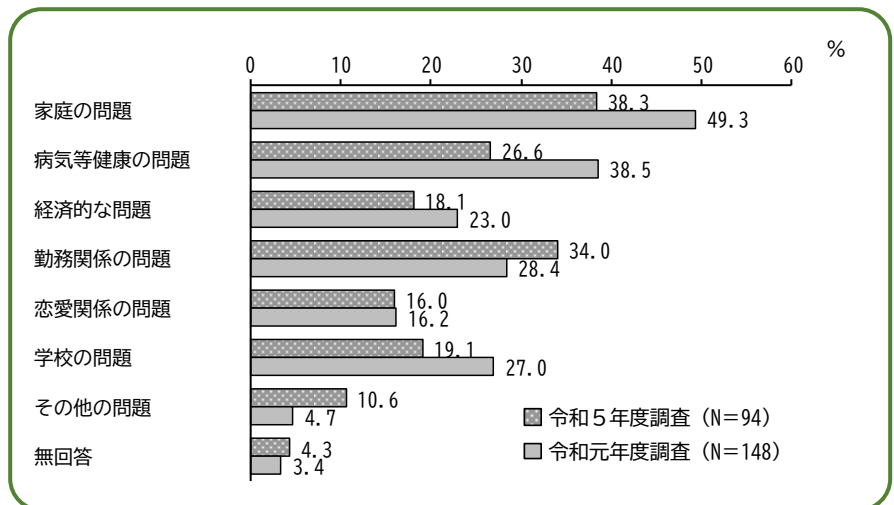
項目	内容
調査名	小金井市こころの健康に関するアンケート
調査対象	小金井市在住の18歳以上の市民の中から2,000人
抽出方法	住民基本台帳による無作為抽出
調査方法	郵送による配布・回収は郵送又はWEB
調査時期	令和5年6月30日から令和5年7月20日
回収結果	有効回答数585通 有効回答率29.3%※

※有効回答率は宛先不明等で戻ってきた6通を除いています。

### 【自殺をしたいと考えた理由や原因について】

全体では、「家庭の問題」の割合が最も高く、次いで「勤務関係の問題」、「病気等健康の問題」となっています。

令和元年度調査と比較すると、「勤務関係の問題」の割合が増加しています。



詳細については「第2次小金井市自殺対策計画」のP5からP40をご覧ください。

## 5 自殺対策に関するこれまでの取組

### ●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、市民が相互に連携を図り、困難を抱える人たちへの支援体制の整備・拡充を図ってきました。

### ●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、各種事業の窓口で市民と直接関わる市職員や関係団体の職員、様々な課題を抱える人たちと接する立場の人たち、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の醸成を図ってきました。

また、身近にいる人の自殺のリスクを早期発見し、適切な関わりができるよう、「市民向けゲートキーパー養成研修」や「市職員向けゲートキーパー養成研修」を開催してきました。

### ●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相談できるよう、相談窓口の周知に努めてきました。

## ●生きることの促進要因の支援と阻害要因の軽減

小金井市では、「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てきました。

誰もが地域や社会から孤立することのないよう、地域の居場所づくりに努めてきました。

## ●その他の取組

本市では、「スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの配置」や「住居確保給付金」、「就労支援事業」など、年代や生活の状況等に応じて自殺対策に関連する取組を進めてきました。

詳細については「第2次小金井市自殺対策計画」のP46からP48をご覧ください。

## 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。自殺対策は、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、「ところに寄り添い 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。

# ところに寄り添い いのちを支え合うまち 小金井

## 7 自殺対策の施策体系

基本理念	施策	施策項目
ところに寄り添い いのちを支え合うまち 小金井	基本施策1 地域におけるネットワークの強化	(1) 地域ネットワークの構築・連携強化
		(2) 地域ネットワークを活用した見守りの推進
	基本施策2 自殺対策を支える人材の育成	(1) 様々な職種を対象とする研修
		(2) 市民を対象とする研修
	基本施策3 市民への周知・啓発と相談体制の充実	(1) 自殺対策に関する周知・啓発の推進
		(2) 相談体制の充実
	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	(1) 居場所づくりの推進
		(2) 障がいのある方への支援
		(3) 子育て世帯への支援
	基本施策5 自殺未遂者、自死遺族等への支援に関する情報提供等	(1) 自殺未遂者への支援に関する情報提供
		(2) 自死遺族等への支援に関する情報提供
	重点施策1 子ども・若者に関わる自殺対策の推進	(1) 学校における支援
		(2) 見守り・支援体制の強化
重点施策2 生活困窮者（無職者・失業者を含む）に関わる自殺対策の推進	(1) 生活困窮者の生活を支える取組	
	(2) 自立に向けた支援	
重点施策3 勤務・経営問題に関わる自殺対策の推進	(1) 就労に向けた支援	
	(2) 経営の安定に向けた支援	
重点施策4 高齢者に関する自殺対策の推進	(1) 高齢者の生活を支える取組	
	(2) 高齢者の健康づくりに向けた支援	

## ●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、地域での見守り支援と、地域・関係機関・行政のネットワークの強化により、幅広く連携した自殺対策に取り組みます。

<成果指標>

内容	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
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

様々な分野の専門家や市職員、関係機関の職員を始め、地域における自助・共助の担い手でもあるゲートキーパーを幅広く養成し、地域ぐるみで自殺対策を推進します。そして、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ができるよう意識を醸成します。

<成果指標>

内容	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
職員向けゲートキーパー養成研修受講者数	増加					
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、様々な相談窓口や相談機関の情報を発信していきます。また、誰かに助けを求めることを社会全体の共通認識となるよう普及啓発するとともに、自殺に対する誤った認識や偏見を払拭する啓発活動に取り組みます。

<成果指標>

内容	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
自殺対策に関する周知・啓発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

自殺に追い込まれる危険性が高まるのは、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」よりも、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回った時とされています。そのため、「生きることの阻害要因」を減らす取組に加え、「生きることの促進要因」を増やすことを目的とし、様々な取組を実施します。

<成果指標>

内容	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
介護給付、訓練等給付の支給決定件数	増加					
妊産婦訪問指導実施率	増加					

## ●基本施策5 自殺未遂者、自死遺族等への支援に関する情報提供等

教育・医療・福祉などの関係機関が連携し、自殺未遂者、自死遺族への適切なケアを図ることができるよう、こころの健康、精神保健医療福祉についての様々な情報を提供していきます。

<成果指標>

内容	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
自殺未遂者、自死遺族等への支援に関する広報物等での情報提供の実施回数	増加					

詳細については「第2次小金井市自殺対策計画」のP57からP68、P80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

本市の職業別自殺者数の割合をみると、特に「学生・生徒等」で、東京都、全国の2倍以上となっていることから、子ども・若者に関わる自殺対策は重点的に推進していくことが必要です。

困難や問題に直面した際に、その対処方法を身につけることができるように、SOSの出し方に関する教育を推進するとともに、子どもに関する機関がSOSに早期に気付き、ネットワークによる早期支援の強化を図ります。

児童、生徒、学生がわかりやすく、活用しやすい各種相談先の情報を記載したチラシ等を作成し、学校や公共施設の窓口で配布するなど各種相談先の周知に取り組みます。

<成果指標>

内容	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
いじめ防止対策の実施状況	継続実施・拡充					

## ●重点施策2 生活困窮者（無職者・失業者を含む）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き、生活困窮に陥った人への「生きることの包括的な支援」を強化するとともに、支援につなげていない人を早期に支援へとつないでいきます。

<成果指標>

内容	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
生活困窮者自立支援プランの作成件数	増加					

## ●重点施策3 勤務・経営問題に関わる自殺対策の推進

国から地域の自殺の現状について把握することを目的に提供された「小金井市地域自殺実態プロファイル」において、勤務や経営に関わる問題は重点的な支援対象に推奨されています。

職場での人間関係や長時間労働、転勤や異動による環境変化、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。勤務問題による自殺リスクの低減に向けて、早期に支援につなぐための連携の強化や勤務問題の理解を深め、相談先についての周知を進めます。

<成果指標>

内容	令和6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
就職セミナー・相談会・面接会の開催数	継続実施・拡充					

## ●重点施策4 高齢者に関する自殺対策の推進

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6年	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年
成人健康相談実施後の連携体制	継続実施・拡充					

詳細については「第2次小金井市自殺対策計画」のP69からP77、P80をご覧ください。

## 8 各種窓口のご案内

内容	相談窓口	電話番号等の連絡先	受付時間
母子保健についての相談	健康課※ <sup>1</sup>	042-321-1240※ <sup>2</sup>	8時30分～17時15分(月～金) ※土日祝、12/29～1/3を除く
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を除く
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) ※年末年始・祝祭日を除く
	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	
	小金井にし 地域包括支援センター	042-386-7373	
女性の方の相談	女性総合相談	042-387-9853	原則、毎週金曜日と第2木曜日 13時30分から 14時30分から 15時30分から
経済的に困りの 方の相談	福祉総合相談窓口 (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、年末年始を除く ※原則第1日曜日に休日窓口あり
	東京都ろうどう110番	0570-00-6110	9時～20時(月～金) 土曜日 9時～17時 ※日、祝日及び12/29～1/3日を除く
	消費生活相談室	042-384-4999	9時30分～12時(月～金) 13時～16時(月～金) ※祝日、年末年始を除く
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を除く
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を除く
	東京都立多摩 総合精神保健福祉センター	042-371-5560	
	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～	0570-087-478 (ナビダイヤル)	12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) ※毎月第3金・土 24時間
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間(年中無休)
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 ※メール、LINE相談もあります	11時～23時(月～土) ※日、年末年始を除く
	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を除く
	子どもオンブズパーソン (子どもの権利救済機関)	子ども専用フリーダイヤル: 0120-770-977 おとな用:042-388-4370	13時～19時(月・火・水・金) 土曜日10時～16時 ※年末年始・祝祭日を除く
	教育相談所	042-384-2508 042-384-2097	9時～16時30分(月～土) ※日、12/29～1/3を除く
	子ども家庭支援センター※ <sup>3</sup>	042-321-3146	9時～17時(月～土)
	東京都ひとり親家庭支援 センターはあと	042-506-1182	9時～17時半(月・水・木・土・日・祝) 9時～19時半(火・金)
大切な人をなくした 子ども・若者や 家族の相談	とうきょう自死遺族総合 支援窓口	03-5357-1536	15時～19時(火・水・金) 日曜日13時～17時 ※祝日は除く
	自死遺族相談ダイヤル	03-3261-4350	毎週木曜日:10時～20時 毎週日曜日:10時～18時 ※祝日は休み

※<sup>1</sup> 令和5年度までは健康課が、令和6年度からはこども家庭センターが相談窓口となります。

※<sup>2</sup> 令和5年度までの電話番号は042-321-1240、令和6年度からの電話番号は042-321-6296となります。

※<sup>3</sup> 令和5年度までは子ども家庭支援センターが、令和6年度からはこども家庭センターが相談窓口となります。

**LINE相談(東京) 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。



発行年月:令和6年3月

発行:小金井市

編集:福祉保健部 健康課

住所:〒184-0015 小金井市真井北町5丁目18番18号 保健センター

電話:042-321-1240

FAX:042-321-6423