

# 敦賀市いのちとこころ支援計画

## (敦賀市自殺対策計画)

### 計画の趣旨

敦賀市では、自殺対策を総合的・効果的に推進するため、「市民一人ひとりがいきいきと暮らせるまちつるが」を基本理念とした「敦賀市いのちとこころ支援計画」を令和3年3月に策定し、自殺対策に取り組んできました。

このたび、計画の終了に伴い、これまでの取組を引き継ぎつつ、さらに発展させ、本市の実情に合わせて課題を解決していくため、「第2次敦賀市いのちとこころ支援計画」を策定しました。

### 計画の位置づけと期間

自殺対策基本法に基づき、自殺総合大綱等の趣旨を踏まえ、同法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定するものです。

計画期間は、令和8年度(2026年)から令和12年度(2030年)までの5年間とします。

### 基本理念

市民一人一人がいきいきと暮らせるまちつるが  
～誰も自殺に追い込まれることのない敦賀市の実現を目指す～

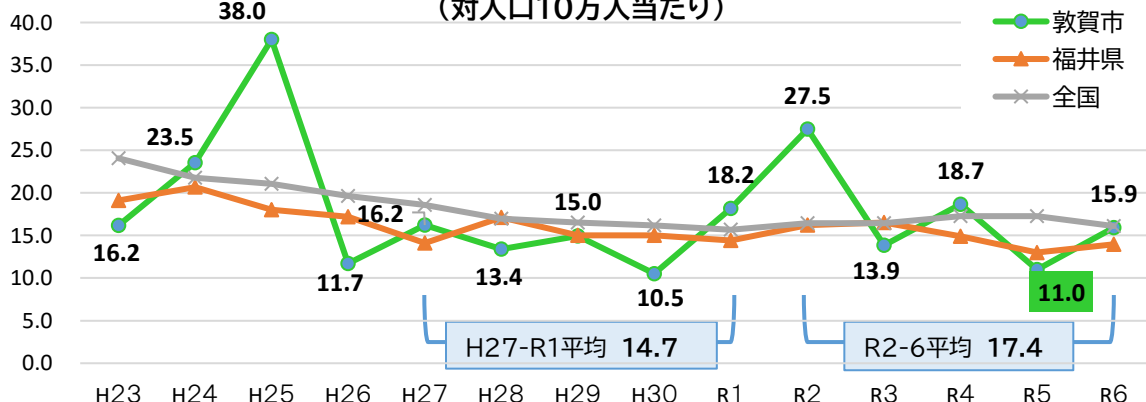
### 数値目標

	現状値 (令和2～6年の平均)	目標値 (令和7～11年の平均)
自殺死亡率(人口10万対)	17.4	12.2以下

#### 自殺死亡率の目標値の算出方法

国の「自殺総合対策大綱」では、令和8年までに自殺死亡率を平成27年と比べ、**30%以上減少**させることを目標としており、福井県でも同様の目標設定をしている。本市では、1年ごとの自殺死亡率の増減が大きいことから、令和2～6年の5年間の平均を現状値とし、第2次計画の目標値は令和7～11年の5年間の平均で30%減少の**12.2以下**とする。

自殺死亡率の推移と福井県・全国との比較  
(対人口10万人当たり)



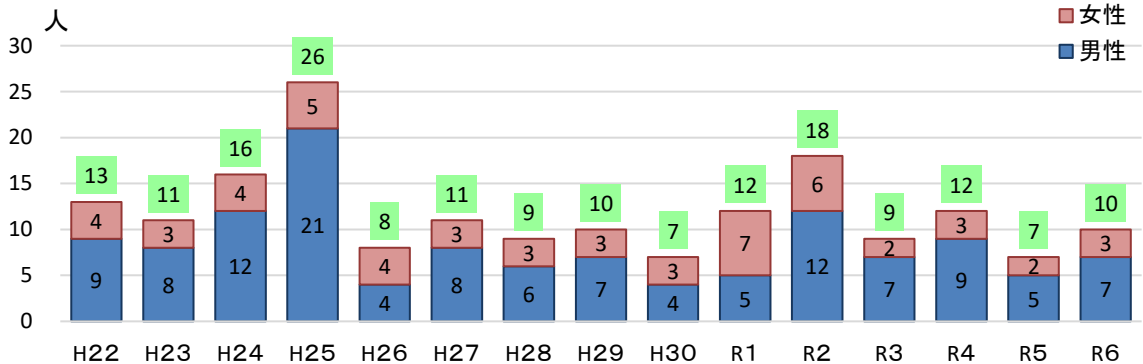
資料 地域における自殺の基礎資料(厚生労働省自殺対策推進室)

## 敦賀市の自殺の現状

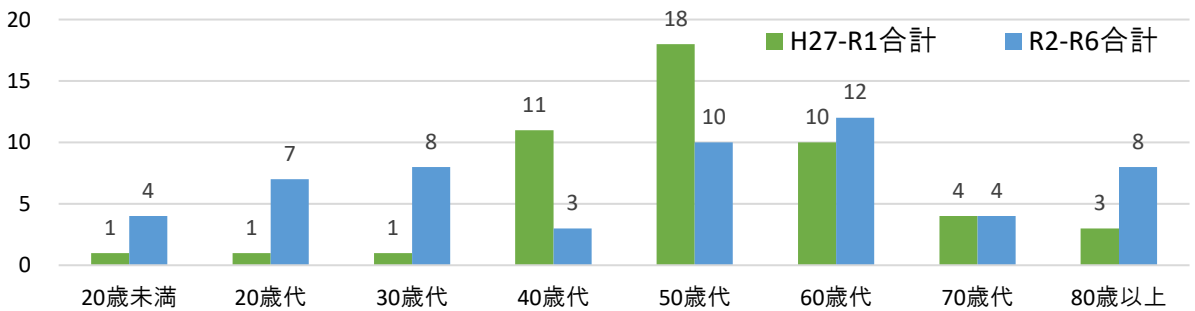
- 本市の自殺者数は、平成26年以降は10人前後で推移していたが、令和2年は18人と増加している。自殺死亡率は年によって変動が大きいですが、5年平均で比較すると、令和2～6年は17.4で、平成27年～令和1年（14.7）を上回っており、全国と福井県の平均より高い。
- 男女比は、男性が約7割、女性が約3割で、前の5年間平均より男性の割合が約1割増加した。
- 令和2年～6年の5年間の累計を年代別にみると、60歳代の割合が最も多く、次いで50歳代となっている。平成27年～令和1年と比較すると、39歳以下と80歳以上の自殺が特に増加し、40歳代、50歳代の自殺が減少している。
- 職業別では、有職者の割合が50%で、全国や福井県よりも高い状況である。
- 原因・動機は、健康問題が最も多く、次いで家庭問題、勤務問題となっている。
- 自殺者の67.9%は「同居人あり」

資料 地域における自殺の基礎資料(厚生労働省自殺対策推進室)

敦賀市自殺者数の推移



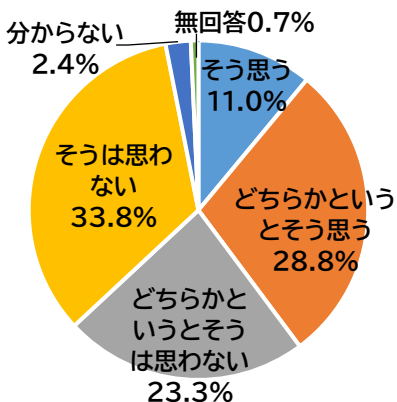
敦賀市年代別自殺者数（5年毎累計で比較）



## 市民の自殺対策に関する意識調査結果

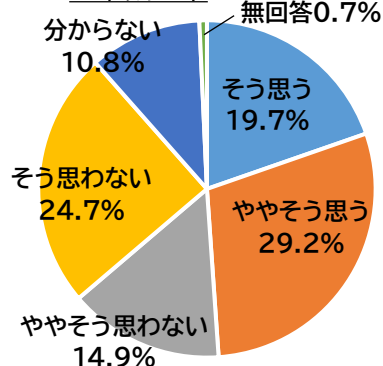
悩みを相談することによって  
ためらいを感じるか

⇒約4割がためらいを感じている



自殺対策は自分自身に関わる問題だと思うか

⇒我が事として考えられている人は半数以下



敦賀市で必要だと思われる自殺対策

- ① 学校での教育（SOSの出し方）
- ② 孤独防止、居場所づくり
- ③ 多くの人が自殺対策について知ること
- ④ ゲートキーパー※の活動など社会全体で自殺対策に取り組むこと

※ ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人

# いのちとこころを支える取組

## 基本施策

### 基本施策① 地域におけるネットワークの強化

市民と行政、関係機関が顔の見える関係を築き、協働による地域の支え合いネットワークを推進します。問題が複雑化する前に早期対応ができるよう、庁内各課の窓口での対応力の向上と連携体制を強化するとともに、各課がもつ地域とのネットワークに自殺対策の視点を加えて取り組みます。

- ① 庁内における関係各課の連携強化
- ② 地域のネットワークを活用した連携強化

### 基本施策② いのちとこころを支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱えるに対しての早期の「気づき」が重要であり、「気づき」のための人材育成の方策の充実が必要です。様々な方法で必要な研修機会を確保し、特にゲートキーパーの育成を強化します。

- ① 様々な職種を対象とする研修の実施
- ② 市民を対象とする研修の実施

### 基本施策④ 生きることの促進要因への支援

自殺対策は、個人と社会の双方において「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」を高める取組が重要です。そのため、居場所や活動の場づくりを進めるとともに、自殺リスクを抱える可能性のある人を支援する相談体制の充実を図ります。

- ① 居場所や活動の場づくり
- ② 様々な相談支援の充実

### 基本施策③ 市民への啓発と周知

市民一人ひとりに自殺予防の知識を深めてもらうとともに、問題を抱える人に対しては、支援を求めることの大切さを理解してもらえるよう、また自殺対策を自分事として考えられるよう普及啓発を強化します。

- ① 広報やリーフレット、SNS等を通じた啓発と周知
- ② 市民向け講演会や健康講座の開催

### 基本施策⑤ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が困難やストレスに直面した際、助けを求めてよいことやSOSの出し方を学ぶ教育を推進するとともに、SOSを受け止める人材の配置・育成を進め、悩みや問題を抱える児童生徒を適切な関係機関につなぐ体制を強化し、SOSを出しやすい環境を整えます。

- ① 学校におけるいじめ防止対策の実施
- ② 児童生徒や保護者への相談支援

## 重点施策

### 重点施策① 高齢者への支援

高齢者は経済や健康、介護など複数の課題を抱えやすいため、多様な背景や価値観に配慮した支援が必要です。高齢者や家族が安心して暮らせるよう、相談支援や見守りを行うとともに、居場所・生きがいづくりなど地域支援体制の強化や健康づくりを推進します。

### 重点施策② 生活困窮者・無職者・失業者への支援

生活困窮や無職、失業状態にある人は、経済面に加え、心身の健康や人間関係など複合的な課題を抱え自殺リスクが高い傾向があります。孤立を防ぐため、包括的な支援を行うとともに、関係機関との連携を強化し、相談支援の充実や必要な支援体制を整えます。

### 重点施策③ 有職者（勤務・経営者）への支援

本市では有職者の自殺者割合が全国や福井県と比べ高いです。労働環境の多様化に対応するため、勤務・経営者向けの相談窓口の周知強化と相談しやすい体制の充実を図ります。また、メンタルヘルスの正しい知識の普及啓発とこころの健康に関する講座実施も推進します。

### 重点施策④ こども・若者への支援

こども・若者世代は生活環境の変化が大きいため、学校・就労・生活支援など関係分野が連携し、ライフステージに応じた切れ目のない支援につなげます。あわせて、児童生徒にはSOSの出し方に関する教育を推進し、受け止める人材の配置・育成や関係機関と連携する体制を強化します。

### 重点施策⑤ 女性への支援

女性の心身はライフステージごとに大きく変化するため、各段階の特性に応じた支援が不可欠です。女子生徒から妊産婦、配偶者等からの暴力や経済問題を抱える女性まで、多様な身体的・精神的悩みに対応する。関係機関が連携して相談体制を強化し、自殺のリスク低下に努めます。

# 敦賀市のちどころ相談対応の手引き

## Step1 気づく

元気がない、表情が暗い、泣く、顔色が悪い、全体的に活気がない、などの様子。

※普段から本人のことをよく知っている人が、直感的に「いつもと違う」と感じる感覚は特に重要です。

## Step3 話に耳を傾ける 困っていることを聞く

相談に訪れたことへの労をねぎらい、感謝の言葉を伝えて、まずは聞き役に徹する。

多くの悩みを抱えているときは、優先順位や解決策を一緒に考える。

※穏やかに聴き、本人のことを認める。責めたり、叱咤激励したりしない。

## Step4 関係機関につなぐ

①相談内容を確認し、本人の同意を得た上で関係機関に連絡する。

※自殺企図を防ぐために絶対的な安全の確保が必要であるが、本人・家族が意思決定できない、あるいは本人が拒絶する場合には、相談担当者の判断で警察等に通報しなければならない時もあります。

②関係機関に概要を伝え、対応を依頼する。

③つなぎを受けた側は、必要に応じ、相談元に連絡を行い、相談の内容を再度確認する。

※「たらい回し」「丸投げ」にならないように十分に配慮し、相談機関の紹介だけにならないようにしましょう。

④関係機関につないだ後の対応状況等を確認する。

※双方が情報を共有し、今後の支援につなげましょう。

## Step2 声をかける

「眠れていますか？」  
「体調は大丈夫ですか？」



※悩みを抱える人は、不眠で悩んでいる場合が少なくありません。身体的不調を感じている人もいますので、体調を気遣う声かけも相談の入口としては適切です。

「お困りのことや悩んでいることがあれば一緒に考えさせていただきませんか？」

※抱えている困難を打ち明けてもらえるよう提案します。話を進めていくことで背景にある問題が見えてくることもあります。

相談があれば・・・



## 本人に関係機関への相談を断られた場合

1回の相談で解決しようとせず、「一週間後にまた来てください」「来週まで様子を見て、また様子を聞かせてください」など次の見通しを伝えることが大切です。

- ・窓口に相談に来る人の中には、話をうまく伝えられない人や、どこに相談したらいいかわからない人、悩み事をたくさん抱えている人など様々な人がいます。
- ・相手の話を聴きながら、その様子を観察し、必要な時には関係機関と協力しながら、問題解決のために一緒に対応することが大切です。
- ・相談対応で気になる点があれば、1人で抱え込まず上司や先輩と相談しましょう。