

## 第1章 いのちを支える高千穂町自殺対策行動計画について

### 1 自殺対策計画策定の背景と目的

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。(自殺の危機要因イメージ図：図1参照)。

自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥り、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感や与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができます。そのため自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」です。

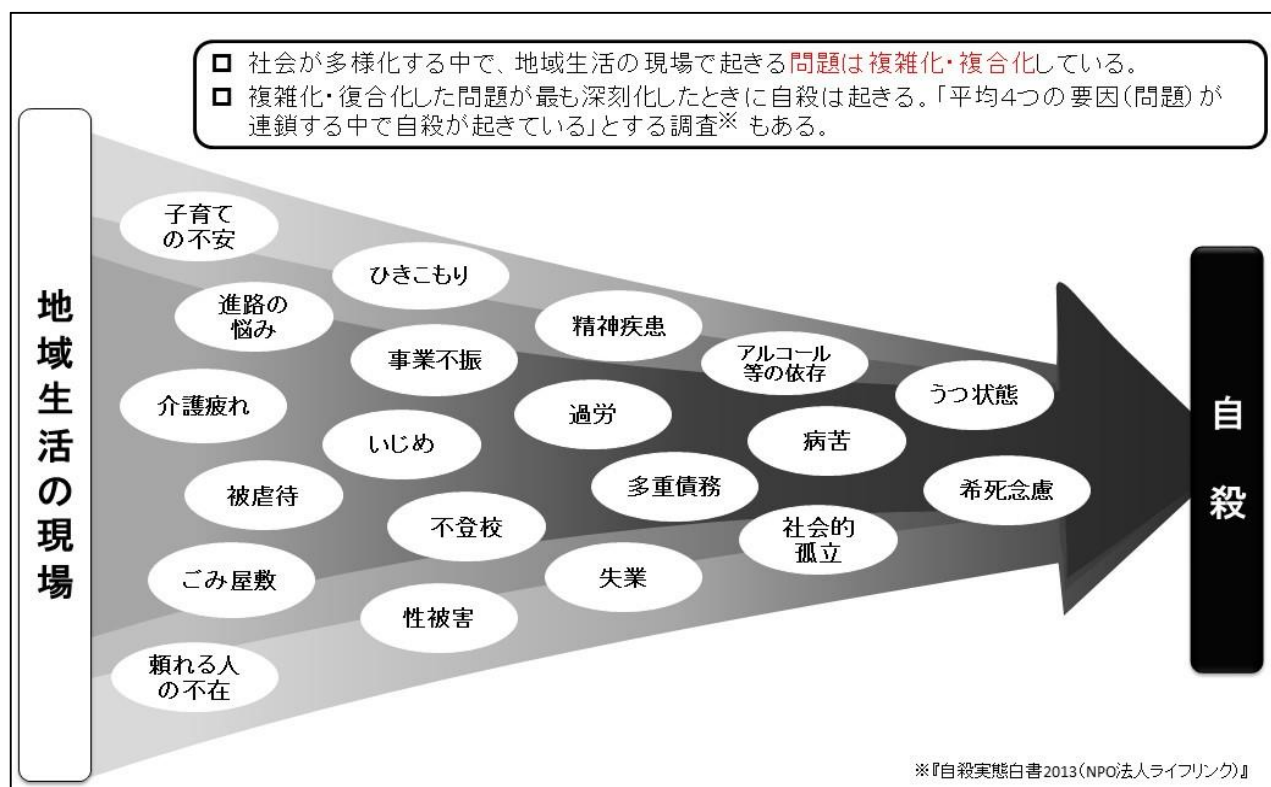
我が国の自殺対策は、平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、大きく前進しました。それまで「個人の問題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになり、国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数の年次推移は減少傾向にある等、着実に成果を上げています。

しかし、我が国の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺による死亡者数)は、主要先進7か国の中で最も高く、自殺者数の累計は毎年2万人を超える水準で積み上がっているなど、非常事態はいまだ続いていると言わざるを得ません。

そうした中、「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、自殺対策を更に総合的かつ効果的に推進するため、施行から10年の節目に当たる平成28年に国の自殺対策基本法が改正されました。それに伴い全ての都道府県及び市町村は、自殺対策が「生きることの包括的な支援」として実施されるべきこと等を基本理念とし、誰もが「生きることの包括的な支援」としての自殺対策に関する必要な支援を受けられるよう、「都道府県自殺対策計画」並びに「市町村自殺対策計画」を策定することとされました。

これらの背景を踏まえ、高千穂町は「生きる支援」に関連する事業を総動員して、全庁的な取り組みとして自殺対策を推進するため、「いのちを支える高千穂町自殺対策行動計画」を策定しました。この計画の実行を通して、誰も自殺に追い込まれることのない町の実現を目指し、自殺対策を総合的に推進していくことを目的とします。

図1：自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）



## 2 計画策定の趣旨

平成29年7月に閣議決定された自殺総合対策大綱では、自殺総合対策の基本方針として、以下の5点が掲げられています。

### 1) 生きることの包括的な支援として推進

個人においても地域においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」より、失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」が上回ったときに自殺リスクが高まります。

そのため、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて自殺リスクを低下させる方向で推進する必要があります。自殺防止や遺族支援といった狭義の自殺対策だけでなく、「生きる支援」に関する地域のあらゆる取組を総動員して、まさに「生きることの包括的な支援」として推進することが重要です。

### 2) 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開

自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要です。また、このような包括的な取組を実施するためには、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

自殺の要因となり得る生活困窮、介護疲れ、過労、事業不振、ひきこもり、児童虐待等、関連の分野においても同様の連携の取組が展開されています。連携の効果を更に高めるため、そうした様々な分野の生きる支援にあたる人々が、それぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有することが重要です。

とりわけ、地域共生社会の実現に向けた取組や生活困窮者自立支援制度などとの連携を推進すること、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めて、誰もが適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにすることが重要です。

### 3) 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動

さらに自殺対策は、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援のレベル」、「地域連携のレベル」、「社会制度のレベル」、それぞれにおいて強力に、かつそれらを総合的に推進することが重要です。

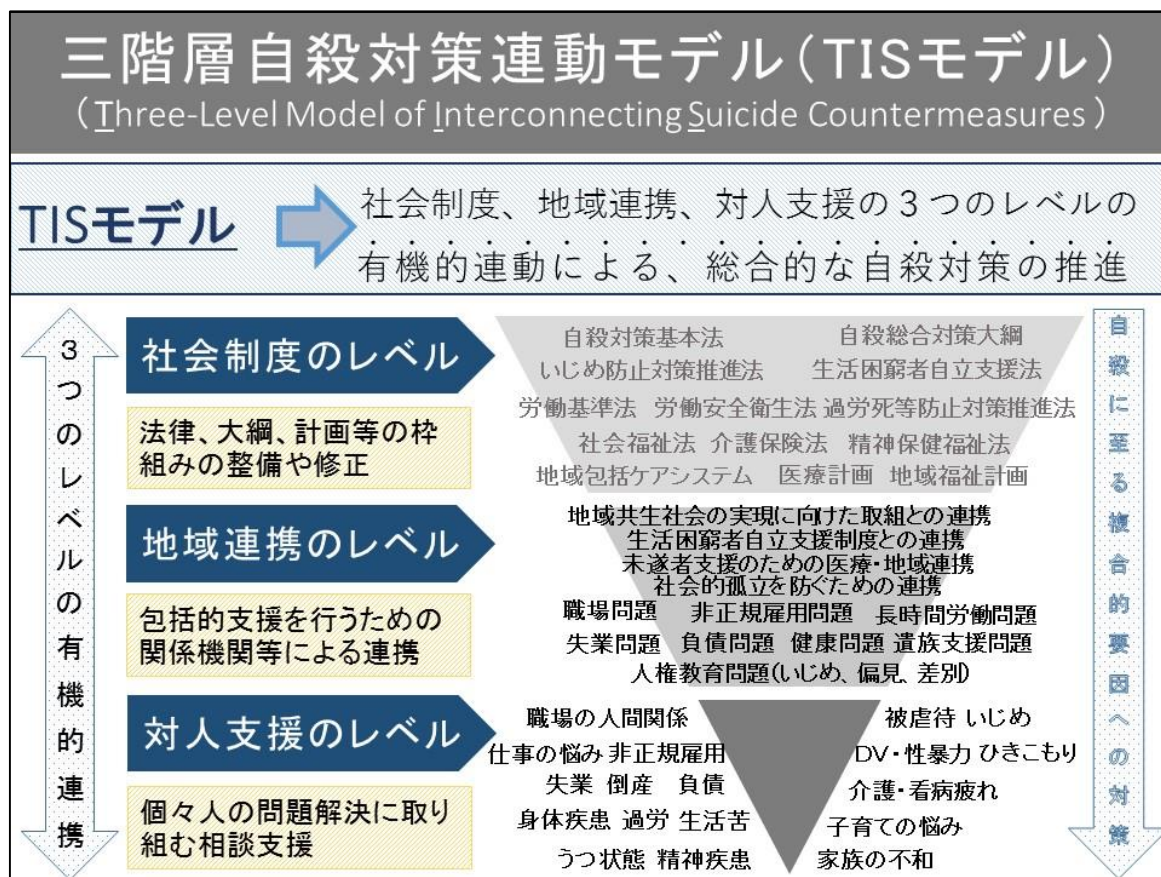
これは、住民の暮らしの場を原点としつつ、「様々な分野の対人支援を強化すること」、「対人支援の強化等に必要ない地域連携を促進すること」、さらに「地域連携の促進等に必要ない社会制度を整備すること」を一体的なものとして連動して行っていくという考え方（図2：三階層自殺対策連動モデル）です。

また、時系列的な対応としては、自殺の危険性が低い段階における啓発等の「事前対応」と、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、それに自殺

や自殺未遂が生じてしまった場合等における「事後対応」の、それぞれの段階において施策を講じる必要があります。

加えて、自殺の事前対応の更に前段階での取組として、学校において児童生徒等を対象とした、「困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育（自殺対策基本法第17条第3項）」いわゆる「SOSの出し方に関する教育」を推進することも重要とされています。

図2：三階層自殺対策連動モデル（自殺総合対策推進センター資料）



#### 4) 実践と啓発を両輪として推進

自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるよう、積極的な普及啓発を行うことが重要です。

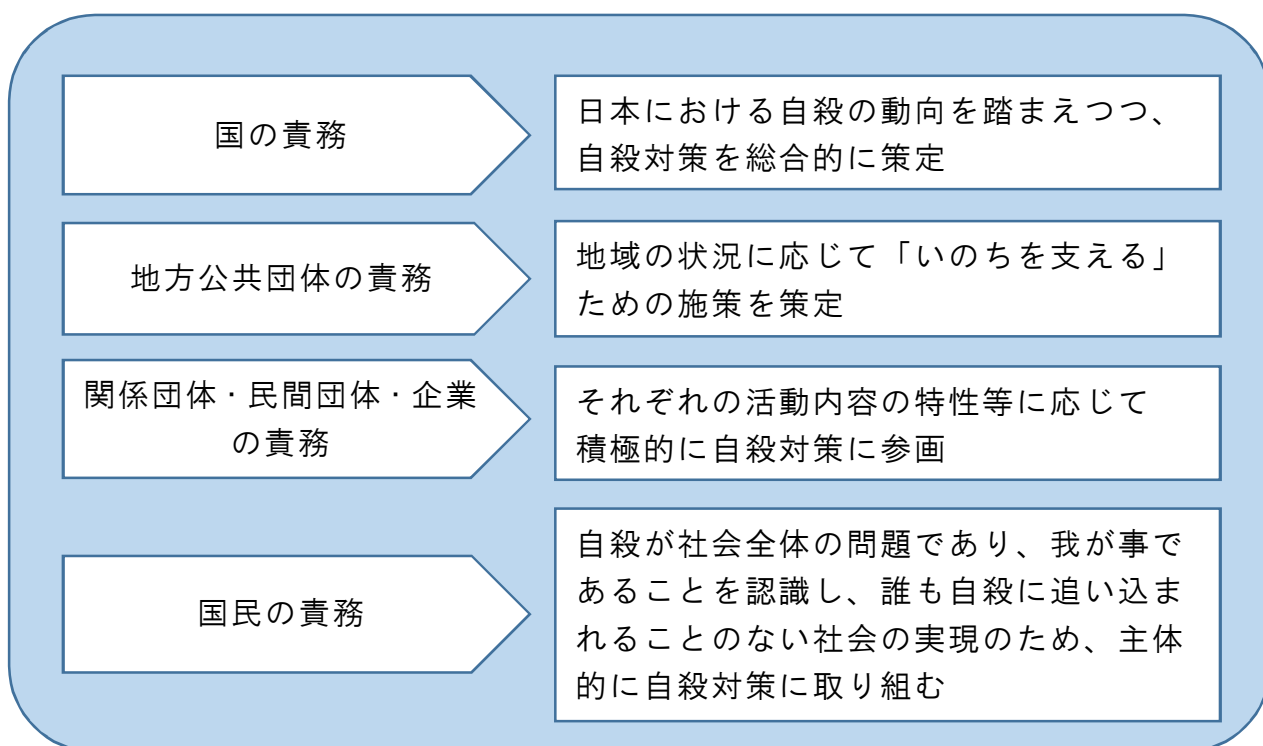
全ての町民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが必要です。

5) 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進

我が国の自殺対策が最大限その効果を発揮して、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業、国民等が連携・協働して国を挙げて自殺対策を総合的に推進することが必要です。そのため、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化、共有化した上で、相互の連携・協働の仕組みを構築することが重要です。

具体的には、国には「自殺対策を総合的に策定し、実施する」責務があり、地方公共団体には「地域の状況に応じた施策を策定し、実施する」責務があります。また関係団体や民間団体、企業には、それぞれの活動内容の特性等に応じて「積極的に自殺対策に参画する」ことが求められ、国民にも「自殺が社会全体の問題であり我が事であることを認識し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現のため、主体的に自殺対策に取り組む」ことが期待されます（図3）。

図3：自殺対策におけるそれぞれの責務

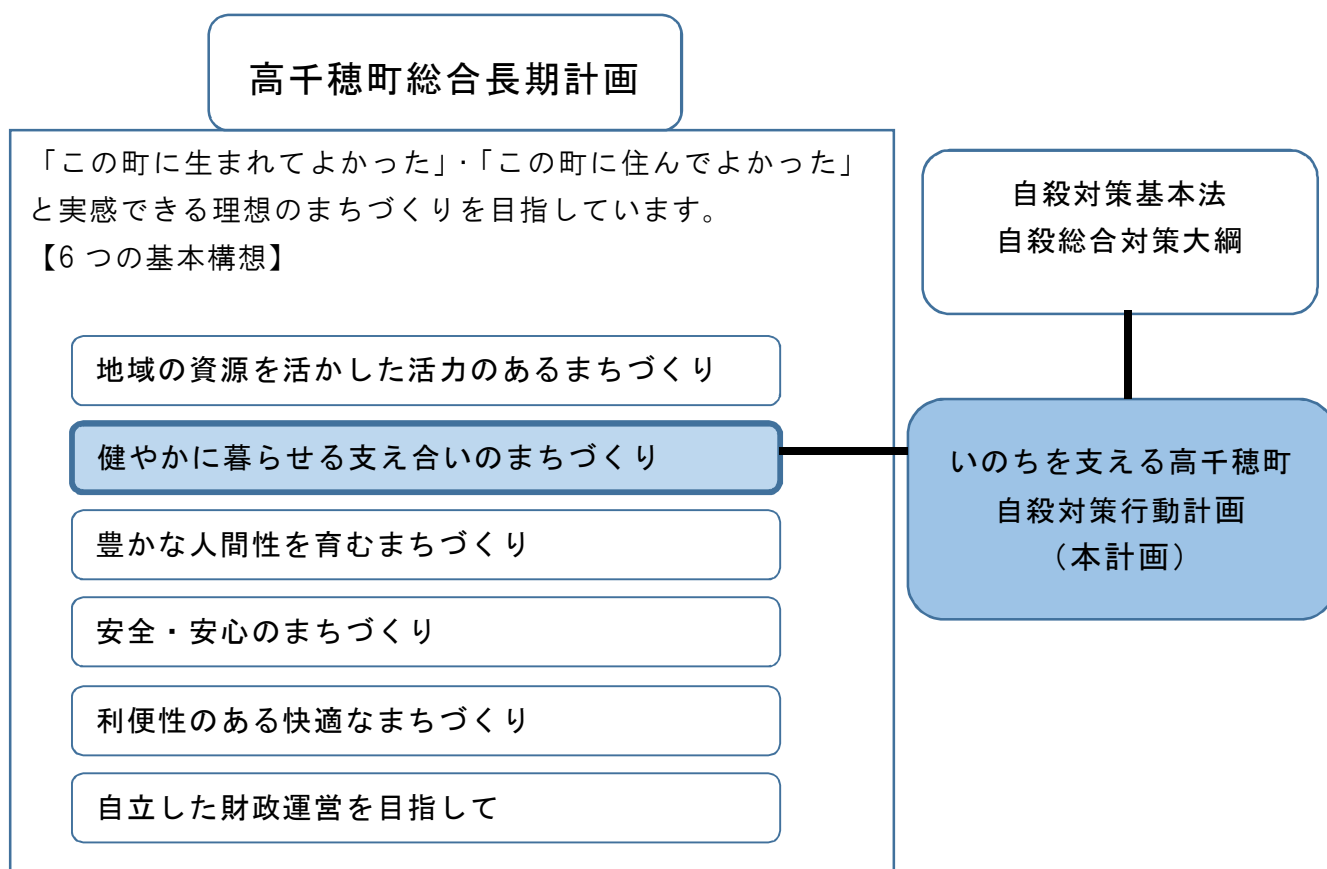


### 3 計画の位置づけ

本計画は、平成28年に改正された自殺対策基本法の第13条第2項の規定により、自殺総合対策大綱の趣旨を踏まえ、高千穂町における実情等を勘案して定める自殺対策についての計画です。

また、中長期的な視点を持って継続的に自殺対策を実施していくため、本計画を、「第5期高千穂町総合長期計画」における6つの基本構想のうち、「健やかに暮らせる支え合いのまちづくり」を目指す方針に位置づけます（図4）。

図4：計画の位置づけ



### 4 計画の推進期間

国の自殺総合対策大綱が概ね5年を目途に見直されることを踏まえて、本計画の推進期間は平成31年度からの5年間とします。

## 5 計画の目標

自殺対策基本法において示されているように、自殺対策を通じて最終的に目指すのは「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現です。この社会の実現に向けては、対策を進める上での具体的な数値目標等を定めるとともに、それらの取組がどのような成果を上げていけるかといった検証を行っていく必要があります。

「自殺総合対策大綱」では、平成38年までに平成27年と比べて自殺死亡率を30%以上減少させることを目標としています。

このような国の方針を踏まえつつ、高千穂町では、平成24年から平成28年において、平均3.8人（自殺死亡率28.5%）が自殺によって亡くなっているという状況から、本計画の推進によって、平成31年度からの5年間で、2.7人以下（概ね30%の減少）を目指すこととします。

また、高千穂町の現状や町民の実態を把握するために実施しました「自殺対策行動計画の策定に伴うこころの健康に関するアンケート調査」につきましては、5年の推進期間の後、再度調査を実施し、取組の評価・計画の見直しに活用していきます。