

生きる支援・つながるまち よこすか

～ 第2次横須賀市自殺対策計画 ～

令和6年度(2024年度)～令和10年度(2028年度)



計画策定の趣旨

本市では、自殺対策基本法が制定された平成18年(2006年)に「横須賀市自殺対策連絡会(現：自殺対策推進協議会)」を設置し、地域の関係機関と連携して自殺対策に取り組んできました。

平成28年(2016年)4月に改正基本法が施行され、「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、すべての都道府県、市町村が地域自殺対策計画を策定することとなったことを受けて、本市においても平成31年に「横須賀市自殺対策計画」を策定し、地域の関係者の皆様の協力を得ながら全庁的な取り組みとして自殺対策を推進してきました。このたび計画期間が満了することから、「横須賀市自殺対策計画」の評価と見直しを行い、市の自殺対策を更に進めていくために「横須賀市自殺対策計画」を改訂します。

計画の位置付け

本計画は、改正基本法、令和2年(2022年)10月に改定された自殺総合対策大綱および「かながわ自殺対策計画」を踏まえて、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。また、「YOKOSUKAビジョン2030」や「横須賀再興プラン」などの本市総合計画や本市関連計画との整合を図りながら取り組みを推進していきます。

計画の期間

本計画の計画期間は、国の大綱や県の計画期間等を踏まえ、令和6年度(2024年度)から令和10年度(2028年度)までの5年間とします。

基本理念

横須賀市にいるすべての人が自分らしく輝き、幸せに生きられるまちを目指します。私たちは一人ひとりが、こころの病気や自殺問題についてより深く理解し、自殺対策が皆に関わりのある「我が事」として捉えることを大切にします。

また、自殺に追い込まれそうになったとき、誰も一人にさせることなく、手を差し伸べ、互いに支え合い、自殺者ゼロを実現することを目指していきます。

数値目標

令和9年(2027年)の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)「12.2」以下を目指します。

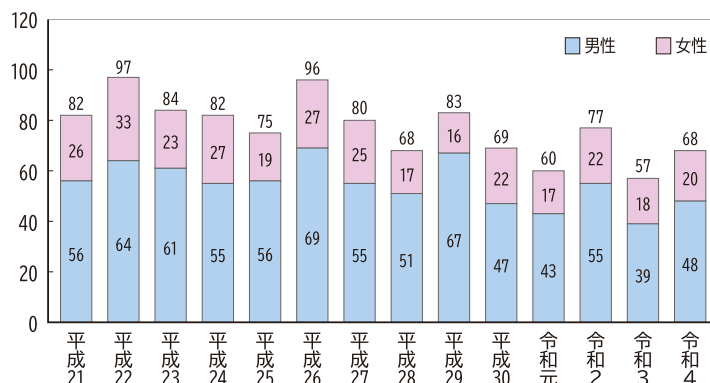
横須賀市の自殺の現状

自殺者の現状

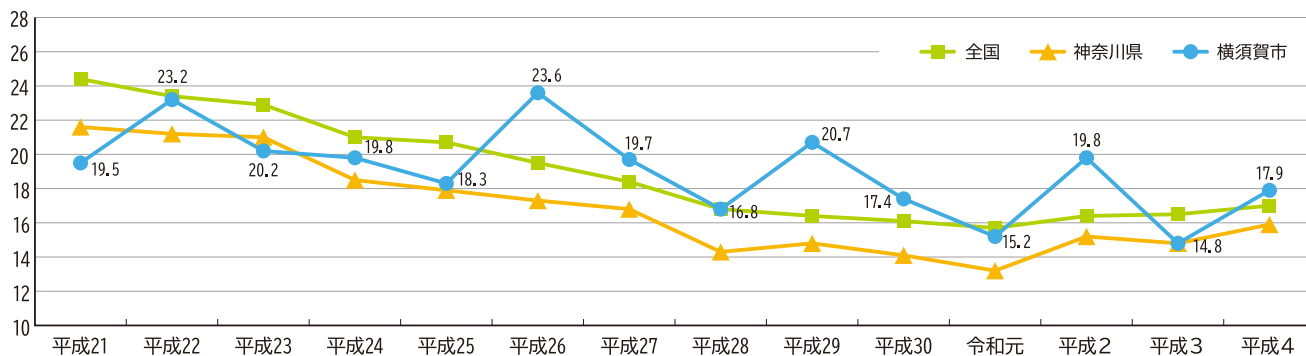
(平成21年～令和4年度累計値より)

- ・「40歳代」が最も多く、次いで「70歳代」となっている。
- ・無職者のうち「年金等受給者」が最も多く、次いで「夫婦」、「失業者」となっている。
- ・原因・動機別では「健康問題」が最も多く、次いで「家庭問題」、「経済・生活問題」となっている。
- ・女性では「未遂歴あり」が男性の約2倍となっている。

自殺死亡者の推移(平成21年～令和4年)
(厚生労働省人口動態統計)



自殺死亡率の推移(平成21年～令和4年)
(厚生労働省人口動態統計)



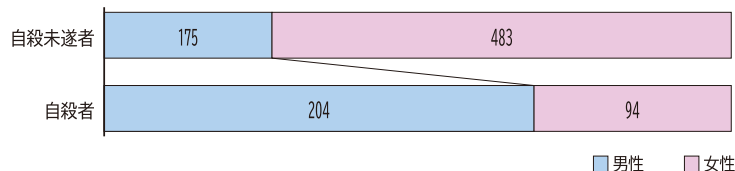
本市の自殺死亡率は年ごとに増減はあるものの、全国・神奈川県と同様減少傾向にあります。年間50人を超える状況が続いています。

自殺未遂の現状

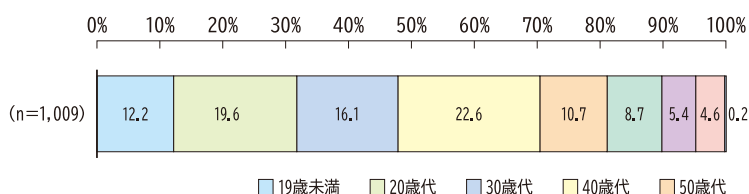
本市では、横須賀共済病院、市立うわまち病院と連携して、自殺未遂者に対する支援・自殺未遂者統計を行っています。

- ・自殺者は男性が7割、女性が3割をしめるのに対し、自殺未遂者は女性が7割を占めている。
- ・「40歳代」が最も多く、次いで「20歳代」、「30歳代」となっている。
- ・「職業なし」が7割以上となっている。

自殺者と自殺未遂者の男女比(平成30年～令和4年)
(横須賀市民生局健康部)



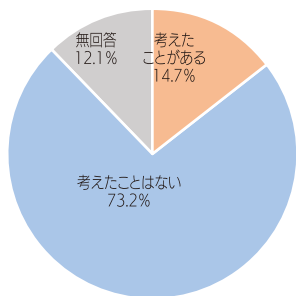
自殺未遂者の年齢構成比(平成27年～令和4年)
(横須賀市民生局健康部)



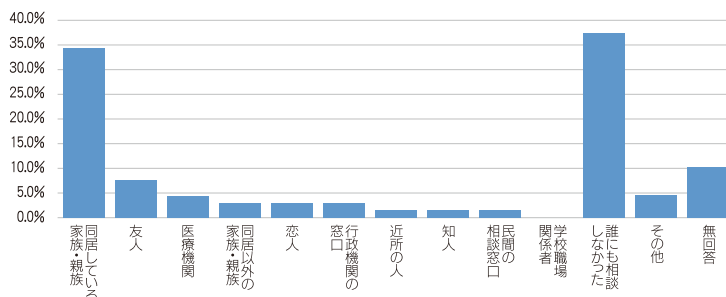
横須賀市こころの健康に関する市民意識調査の結果

調査対象：18歳以上の市民から1,500人(男女750人ずつ)を無作為抽出
 調査方法：郵送による調査票の配布(回答は郵送及びWebによるもの)
 調査時期：令和4年9月10日～10月20日
 回収率：30.3%

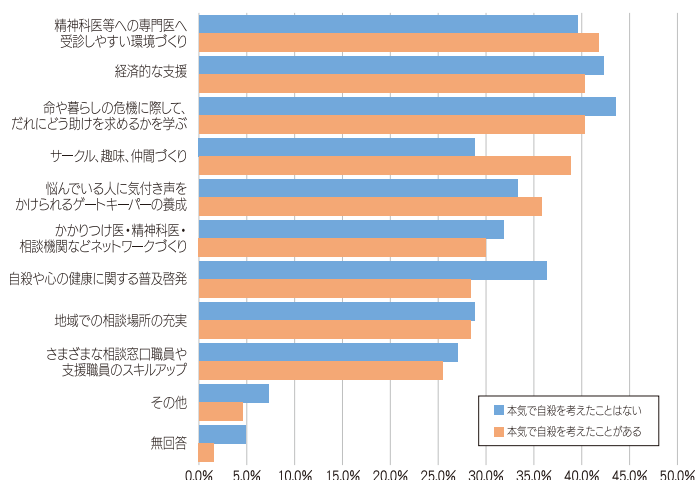
これまでに本気で
自殺したいと考えた
ことはありますか



これまで自殺したいと思った時、以下の誰かに相談しましたか



自殺を減少させるために重要と思われることは何だと思いますか【複数回答】



- ・若い年代ほど心理的ストレスが大きい。
- ・約7人に一人が本気で自殺したいと考えたことがあり、高齢層では約14人に1人であるのに対し、若年層は約3人に1人が考えたことがある。
- ・約4人に1人の人が身近な人を自殺で亡くしている。
- ・本市の自殺対策について「どれも知らない」と答えた人は、前回調査時(平成30年)は55.4%だったのが、今回調査では47.0%と減少した。
- ・自殺を思いとどまった理由として、「時間の経過が忘れさせてくれた」、「大切な人のことが浮かんだ」が多い。

ゲートキーパーの役割

1 気づき

周りで悩んでいる人の変化に気づく



2 声かけ

「どうしたの?」と声をかける



3 傾聴

じっくりと耳を傾ける



聴くための5つのポイント

- ① 話しやすい雰囲気をつくる
- ② 先入観をもたずに聴く
- ③ 質問をできるだけ控える
- ④ 相手の発言をじっくり待つ
- ⑤ 勝手な解釈や評価、批評はやめる

4 つなぎ

相談窓口等の支援先につなぐ



5 見守り

必要があれば相談に乗る ことを伝え見守る



アウトリーチ(訪問) による包括的な相談

自殺は様々な要因が複雑に絡み合っていることが多いと言われています。

- ・ 司法書士などの複数の専門家による訪問支援

遺された人への支援

自殺で亡くなった人の周囲では少なくとも5人の人が深刻な影響を受けていると言われています。

- ・ 自死遺族個別相談
- ・ 自死遺族分かち合いの会
- ・ 自死遺族研修会の実施

横須賀市の特徴的な取り組み

自殺未遂支援

悩んでいる人が一人で抱えないようにつながりをつくります

自殺未遂により救急搬送されて保健所の支援に同意をした人が対象です。

病院と連携し、初回はできるだけ病院にて困っていること等についてお話を伺います。

その後、訪問・電話・面接等さまざまな方法で支援を行います。
(支援期間は原則6ヶ月となります)



性的マイノリティ支援

誰にも相談できず悩んでいる人がいます。

- ・ 啓発リーフレットの作成・配布
- ・ 市民職員等を対象とした研修会
- ・ 10代、20代で性に違和感がある人の語らいの場
- ・ パートナーシップ宣誓証明制度、ファミリーシップ制度の実施

SNSを活用した 相談体制の充実

全国で活動しているNPO法人と協定を締結し、チャット等SNSを活用した相談や休日・夜間など相談窓口のない時間帯の相談にも対応します。

- ・ NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク、NPO法人あなたのいばしょ、との協定締結



横須賀市の取り組み

重点施策 勤務問題に関わる自殺対策の推進



重点施策 子ども・若者向け自殺対策の推進



重点施策 妊娠・出産に関わるメンタルヘルス支援の推進



重点施策 高齢者の自殺対策の推進



重点施策 自殺未遂者支援



重点施策 生活困窮者自立支援事業等と自殺対策との連動性の向上



基本施策 地域におけるネットワークの強化



基本施策 自殺対策を支える人材の育成



基本施策 生きることの促進要因への支援



基本施策 市民への啓発と周知

基本施策 SOSの出し方に関する教育の実施



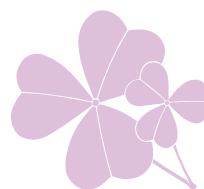
自殺予防街頭キャンペーン

平成20年度から、9月と3月にゲートキーパー登録者や学生等と一緒に、自殺対策の関心を高め、「悩んだら相談してほしい」というメッセージを広めるよう、本市の主要な駅や商店街等で、啓発用のチラシやポケットティッシュを配布する「自殺予防街頭キャンペーン」を実施しています。



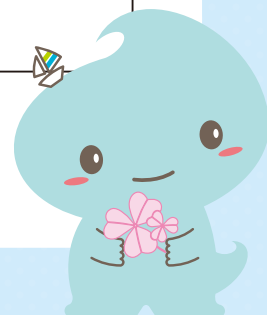
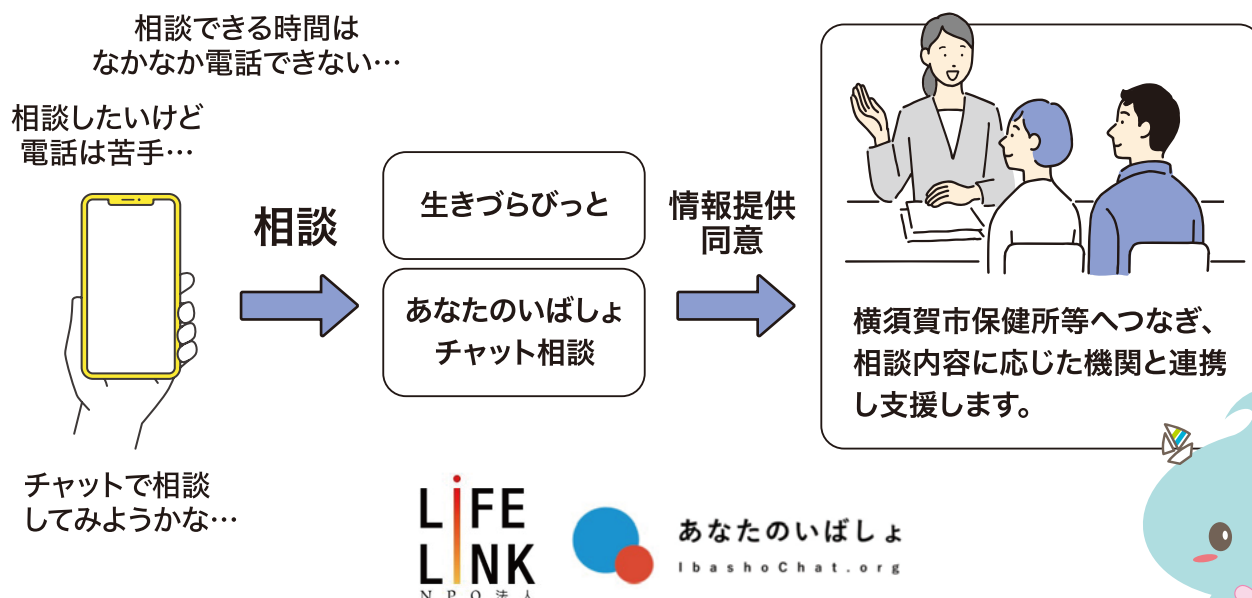
横須賀市自殺対策シンボルマーク カタバミマーク

横須賀市自殺対策のシンボルマークは「カタバミ」という植物をモデルにしています。「輝く心・心の輝き」という花言葉から、「孤立させない・寄り添う」をイメージとしてシンボルマークにしました。



横須賀市にはSNSを活用した先駆的な相談支援体制があります！

横須賀市は、自殺対策の強化が求められる中、全国でも先駆的な取り組みとしてSNS相談事業を運営する「NPO法人自殺対策支援センターライフリンク」と「NPO法人あなたのいばしょ」の2法人と協定を結び、相談体制の強化を図っています。この協定に基づく連携によりSNS上でハイリスクな人々への早急なアプローチと自殺予防につなげる支援が可能となりました。



ひとりで悩まないで
誰かにはなしてみませんか

横須賀こころの電話

年中無休

平日……………16:00～23:00

土・日・祝日……………9:00～23:00

毎月第2水……16:00～翌朝6:00

電話:046-830-5407

横須賀市民生局 健康部保健所保健予防課

月～金……………8:30～17:00

(祝日及び年末年始を除く)

電話:046-822-4336

9/10～16は自殺予防週間
3月は自殺対策強化月間です。

〔発行〕横須賀市

〔編集〕民生局保健所保健予防課

〒238-0046 横須賀市西逸見町1-38-11

ウェルシティ市民プラザ3階

電話:046-822-4336

FAX:046-822-4874

本冊子は、グリーン購入法に基づく令和3年度横須賀市
グリーン購入調達方針の判断の基準を満たす紙を使用
し、かつ、板紙へのリサイクルに適した材料(Bランク)で作製しています。

この冊子は2,000部作成し、1枚あたりの印刷経費は101.2円です。

リサイクル適性(B)

変化を力に進むまち。



横須賀市

Yokosuka City



「自殺対策計画」、「自殺対策計画(概要版)」、「自殺統計」、
「横須賀こころの健康に関する市民意識調査」はホームページに掲載しています。