

第3章 自殺対策の基本方針

平成 29 年（2017 年）7 月に閣議決定された自殺総合対策大綱の基本認識と基本方針を踏まえて、本県では、以下の 7 つの基本方針に基づいて自殺対策を推進します。

- 1 社会的な取組としての対策の推進
- 2 「生きることの包括的な支援」としての対策の推進
- 3 関連施策との連携を強化した全庁的な取組の推進
- 4 対応の段階に応じた対策の推進
- 5 実践と啓発を両輪とする対策の推進
- 6 関係者の役割の明確化と連携・協働の推進
- 7 PDCA サイクルを通じた実践的な取組の推進

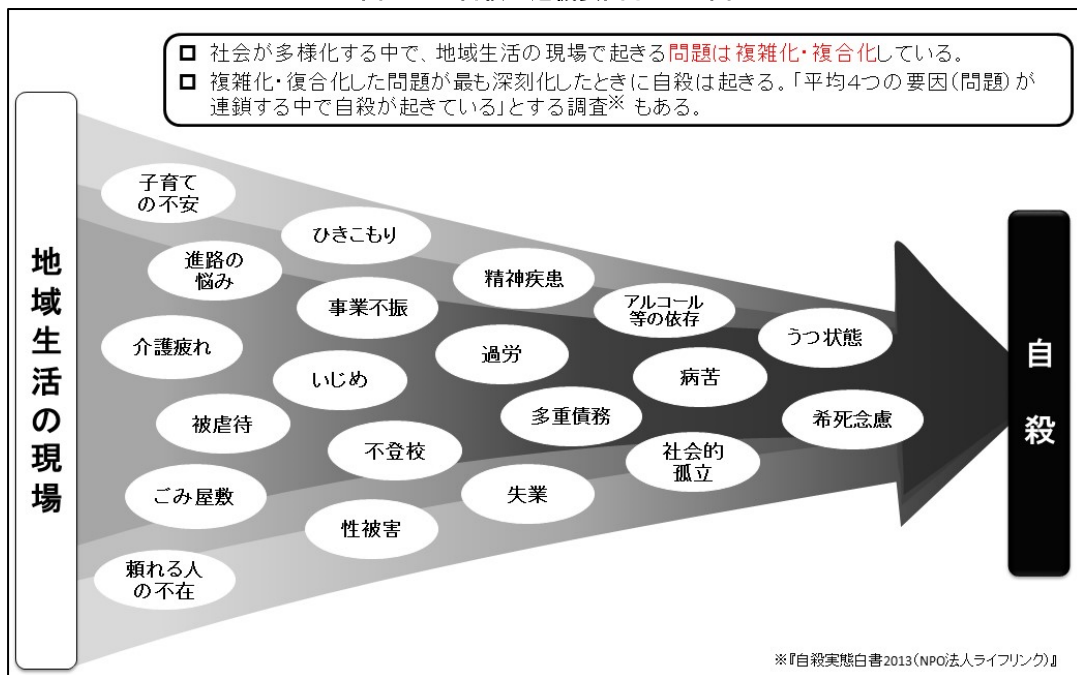
1 社会的な取組としての対策の推進

自殺の背景には、心身の健康に関わる問題だけでなく、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な要因があることが知られています。

自殺に至るプロセスとして、これらの社会的な要因のほか、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等、様々な悩みにより心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまうという過程が見られます。

また、自殺行動に至った人の直前の心の健康状態を見ると、大多数は、様々な悩みにより心理的に追い詰められた結果、抑うつ状態にあったり、うつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症していたりと、これらの影響により正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになっています。

図3-1 自殺の危機要因イメージ図



(厚生労働省作成)

そのため、自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが「追い込まれた末の死」といえます。世界保健機関（WHO）においても、「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」とされており、自殺は社会の努力で避けることのできる死であるというのが、世界の共通認識となっています。

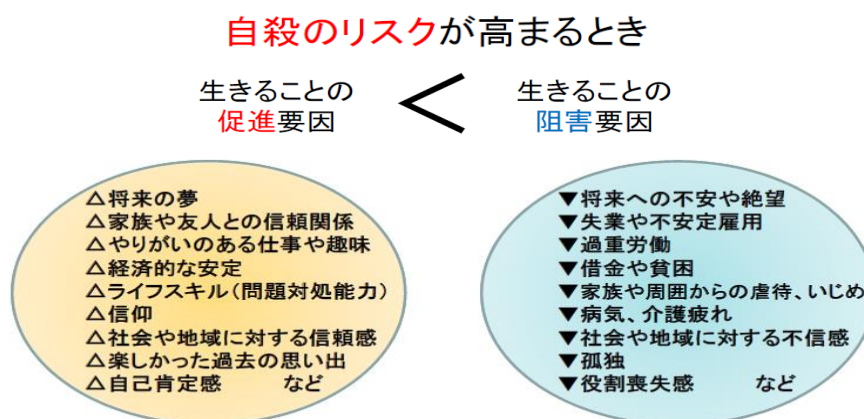
従って、自殺を人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉え、社会的な取組として対策を推進していきます。

2 「生きることの包括的な支援」としての対策の推進

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のリスクが高まるといわれています。

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（「生きる支援」）を通じて自殺のリスクを低下させる方向で推進する必要があります。

「生きる支援」につながる、あらゆる取組を広く自殺対策として捉え、これらを総動員して「生きることの包括的な支援」として対策を推進していきます。



(NPO 法人ライフリンク作成)

3 関連施策との連携を強化した全庁的な取組の推進

自殺は、健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題のほか、地域・職場・学校の在り方の変化などから生じる問題、家庭の状況等の様々な要因が複雑に関係しています。

従って、自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、自殺のリスク要因となり得る生活困窮、児童虐待、性暴力被害、ひきこもり、性的マイノリティ等、関連分野の施策が密接に連携した包括的な取組が重要になります。

そのため、今後は連携の効果を高めるために、「生きる支援」に関わる関連施策の担当部署や担当者が、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し、全庁的に取組を推進していきます。

4 対応の段階に応じた対策の推進

自殺対策におけるそれぞれの時系列的な段階において対策を推進していきます。

(1) 事前対応

心身の健康の保持増進についての取組、自殺や精神疾患等についての正しい知識の普及啓発等、自殺の危険性が低い段階での対応

(2) 危機対応

現に起こりつつある自殺の危険に介入し、自殺を防ぐための対応

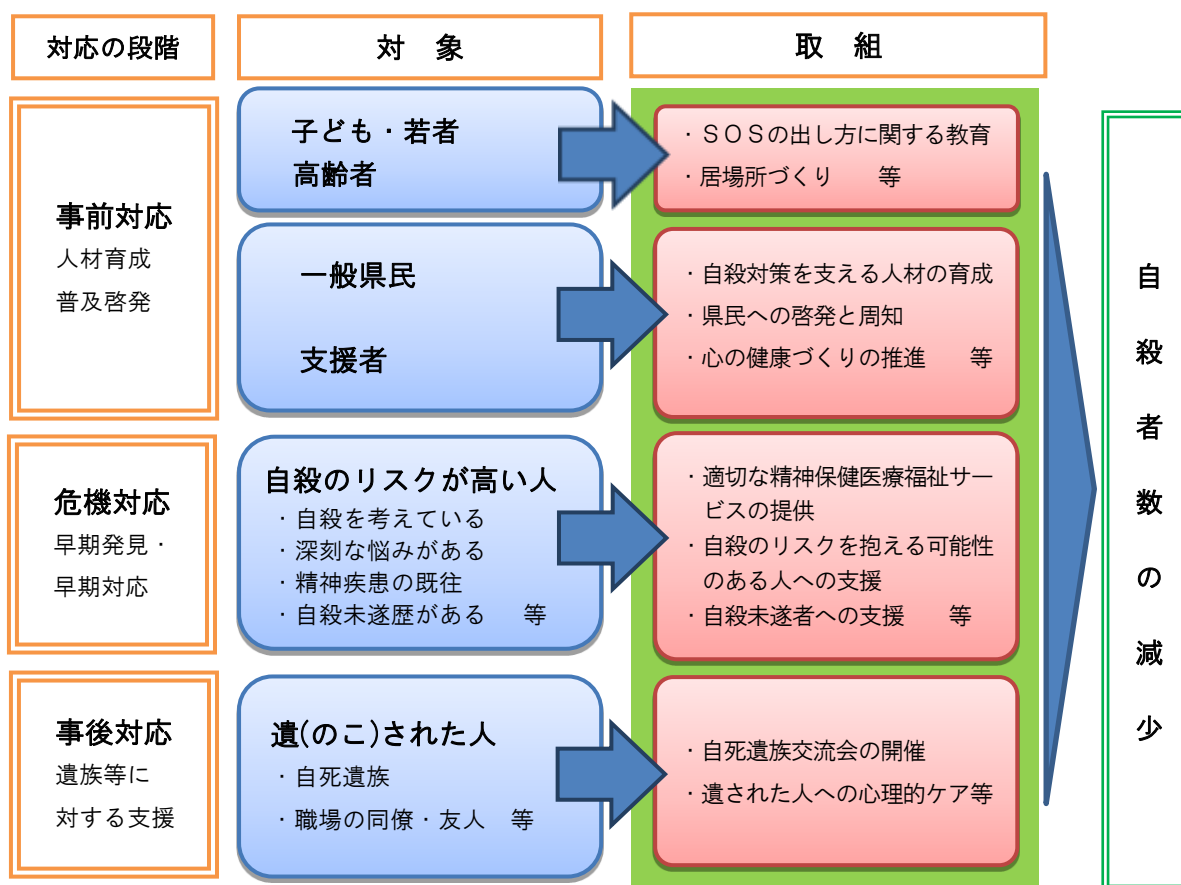
(3) 事後対応

自殺で身近な人を亡くした遺族や職場の同僚等への支援や、自殺未遂をした人が再び自殺行動に至らないようにするための支援等の対応

また、「事前対応」の中でも、特に基礎となる取組として、学校において、命や暮らしの危機に直面したときに、「誰に」「どのように」助けを求めればよいかを学ぶ「SOSの出し方に関する教育」を推進します。（詳細は第6章「未成年者の自殺対策の強化」参照）

併せて、孤立を防ぐための居場所づくり等を推進します。

対応の段階に応じた自殺対策



5 実践と啓発を両輪とする対策の推進

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は十分に理解されていないのが実情です。そのため、「生きる支援」の実施に併せて、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に、積極的に普及啓発を行っていきます。

全ての県民が、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期に気づき、必要に応じて様々な分野の専門家につなぎ、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みます。

また、マスメディアによる自殺報道について、自殺手段の詳細な報道や短期集中的な報道など、報道の仕方によっては他の自殺を誘発する危険性があることから、適切な報道がなされるよう、自殺報道に関するガイドライン等をマスメディアに対して周知していきます。

6 関係者の役割の明確化と連携・協働の推進

「誰も自殺に追い込まれることのない信州」を実現するためには、国、県、市町村、関係機関、民間団体、企業、県民等が連携・協働し、自殺対策を総合的に実施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、相互に連携・協働しながら取組を推進していきます。

自殺対策における県、市町村、関係機関・民間団体、企業、学校、県民の果たすべき役割は以下のように考えられます。

【県】

知事をトップとし、関係部局が幅広く参画する自殺対策戦略会議や、学識経験者や幅広い分野の関係機関等で構成された自殺対策連絡協議会を通じて、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関係施策が連携した総合的な自殺対策計画を策定し、自殺対策を県全体の取組として推進します。

保健福祉事務所では、広域的な啓発キャンペーンの展開、自殺未遂者等支援の体制整備、遺された人への情報提供や支援体制の整備等、市町村域を越えた圏域を対象として展開することが効果的・効率的な施策や事業を、市町村、関係機関等と連携して実施します。

精神保健福祉センターに設置している自殺対策推進センターでは、国立精神・神経医療研究センターに設置されている自殺総合対策推進センターと連携して、市町村や民間団体に対する支援（計画策定の技術的支援や困難事例に対する連携、専門的な研修の開催等）を行います。また、地域における自殺の実態把握を行うとともに、自殺対策計画に基づき実施する事業等に関する情報の収集、分析、提供を行います。

【市町村】

地域の自殺実態を把握し、地域特性に応じた自殺対策計画を策定します。また、この計画に従い、住民に対する普及啓発や相談支援、自殺のサインを早期発見し予防するための人材育成等、住民の暮らしに密着した自殺対策を推進し、地域における自殺対策の中心的役割を担います。

【関係機関・民間団体】

保健、医療、福祉、教育、労働、法律その他の自殺対策に関係する支援機関や専門職の職能団体、大学・学術団体、活動内容が自殺対策に寄与し得る民間団体等の関係機関・民間団体は、そ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ます。

【企業】

企業は、雇用する労働者の心の健康の保持や生命身体の安全の確保を図ることなどにより、自殺対策において重要な役割を果たせること、ストレス関連疾患や勤務問題による自殺は、本人やその家族にとって計り知れない苦痛であるだけでなく、結果として、企業の活力や生産性の低下をもたらすことを認識し、積極的に自殺対策に参画することが求められます。

【学校】

学校は、児童生徒の保護者、地域住民やその他の関係者との連携を図りつつ、児童生徒に対して、一人ひとりがかげがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくこと、SOSの出し方に関すること、心の健康の保持に関することについて教育や啓発等を行うことが求められます。

【県民】

県民は、地域で開催される自殺対策に関する研修会や講演会等に積極的に参加し、自殺の状況や生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に対する理解と関心を深めることが期待されます。

また、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」であって、その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を理解し、また、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実も踏まえ、そうした心情や背景への理解を深めるよう努めつつ、自らの心の不調や周りの人の心の不調に気づき、適切に対処できるようになることが必要です。

「誰も自殺に追い込まれることのない信州」を実現するため、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、県民一人ひとりが主体的に自殺対策に取り組むことが求められます。

7 PDCAサイクルを通じた実践的な取組の推進

本計画の策定（PLAN）に当たっては、本県の自殺の現状を踏まえつつ、適切な評価指標や目標を定めた上で対策を推進します（DO）。ただし、地域における自殺の状況は、様々な社会環境の変化等によって急変することが考えられるため、計画の着実な推進を図りつつも、そうした変化があった場合には柔軟に対応することとします。そして、実施した取組の成果を分析（CHECK）し、分析結果を踏まえて取組の改善を図り、必要に応じて計画の修正を行います（ACT）。

このような自殺対策のPDCAサイクルを回すことを通じて、「誰も自殺に追い込まれることのない信州」の実現に向けた取組を推進していきます。

第4章 施策の体系

本県における自殺対策は、大きく3つの施策群で構成されています。

1つは、「地域自殺対策政策パッケージ※」において全国的に実施されることが望ましいとされている「5つの基本施策」（「第5章 基本施策」）です。

もう1つは、本県における自殺の現状を踏まえ、特に強化すべき取組である「4つの重点施策」（「第6章 重点施策」）です。

最後は、「5つの基本施策」と「4つの重点施策」以外で、本県における様々な事業のうち、自殺対策に資する取組をまとめた「9分野の生きる支援関連施策」（「第7章 生きる支援関連施策」）です。

※ 地域自殺対策計画の策定を支援するため、自殺総合対策推進センターが開発し公表したものを、全国的に実施されることが望ましい施策群からなる「基本パッケージ」と、地域において優先的な課題となり得る施策について詳しく提示した「重点パッケージ」から構成されている。

図4-1 施策の体系図

