

# 東久留米市自殺対策計画(第2次)

(東くるめ ほっとプラン)

～みんなでこころ支えあう 心地よいまち～



東久留米市ホームページ



計画内容 相談したいと思ったら

令和6年2月  
東久留米市

## 計画策定の経緯

東久留米市では、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、「東久留米市自殺対策計画（通称 東くるめ ほっとプラン）」（以下「第1次計画」という。計画期間：令和2年度～令和5年度）を策定し、自殺対策に取り組んできました。

この度、第1次計画の取り組み、国や東京都の動向及び地域の実情を踏まえ、引き続き「みんなでこころ支えあう 心地よいまち」を目指し、本計画を策定しました。

## 計画の位置付け

本計画は、「自殺対策基本法」第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」として、「自殺総合対策大綱（第4次）」及び「東京都自殺総合対策計画（第2次）」の趣旨を踏まえて策定しています。

また、「東久留米市長期総合計画」をはじめ、本市の各種関連計画との整合性を図っています。

## 計画の期間

本計画の期間は、令和6年度（2024年度）～令和10年度（2028年度）の5年間とします。



## 計画の目標

「自殺対策大綱（第4次）」では「自殺対策の数値目標」として、令和8（2026）年までに、自殺死亡率\*を平成27年と比べて30%以上減少させることとしています。本計画においては目標を下記の通り設定します。

令和6年（2024年）から令和8年（2026年）までの3年間の  
自殺死亡率を11.5以下に減少させる

## 基本理念

みんなでこころ支えあう 心地よいまち

身近な人との会話やふれあいがあり、更には市民による様々な支え合いの活動を増やしていき、つらく苦しくなったときは安心して相談できる場所がある、心地のよいまちをともにつくっていきます。

\*自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

## 計画の基本的な考え方

基本理念を推進していくため、以下の4点を基本的な考え方とし、市職員、関係機関を含む全市民で自殺対策に取り組んでいきます。

### ■ほっとでき、いきいきと暮らせるまちづくり

例え多くのストレスを抱えていても、温かい人と人とのふれあいや生きがいがあり、水と緑の自然に恵まれた環境の「東久留米」が、「ほっと」安堵でき、「いきいき」と暮らせるまちとなることを目指します。

### ■支え合い、気づくことのできる地域づくり

周囲の人の変化に気づき、見守り、必要な支援につなぐ役割を担う人を増やし、市民が主体となって支え合うという地域づくりに努めます。また、市民が「助けを求めてもよい」という認識を持つことができるよう、自殺予防やメンタルヘルスに関する啓発を行います。

### ■相談しやすい体制づくり

市において実施している様々な相談窓口についてわかりやすく伝えていくとともに、市民がつらいときや苦しいときに安心して相談できる体制づくりに努めます。

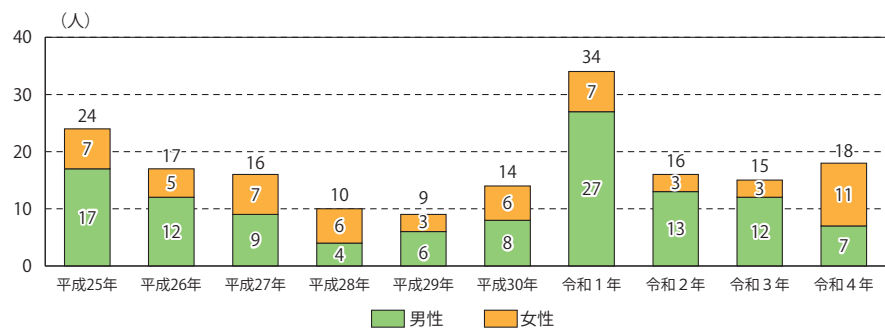
### ■庁内・庁外の連携体制づくり

市職員一人ひとりがゲートキーパーとしての自覚を持ち、自殺のリスクを抱えた市民の早期発見・早期対応に努めます。庁内及び庁外の関係機関の連携強化を図ることにより、「生きる支援」を行います。また、自殺のリスクを抱えた方の相談を受ける支援者のこころの負担を軽減する体制づくりにも取り組みます。

## 東久留米市の自殺の現状

### ■男女別自殺者数の推移

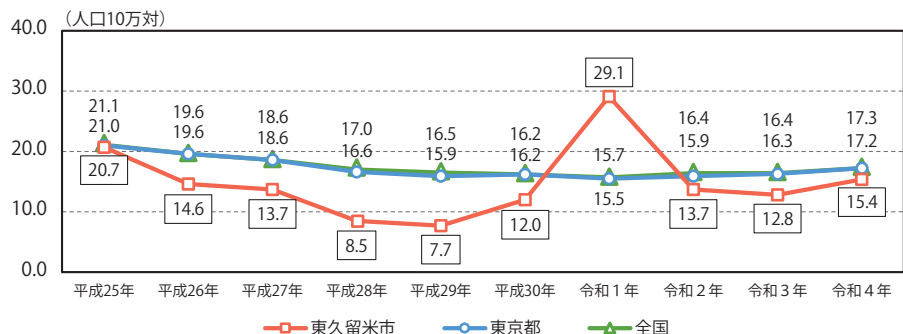
自殺統計に基づく本市の自殺者数は、平成25年は20人を越えていましたが、それ以降、令和1年の急増を除き、15人前後で推移しています。



資料：自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロファイル2022  
厚生労働省自殺対策推進室 地域における自殺の基礎資料

### ■自殺死亡率の推移

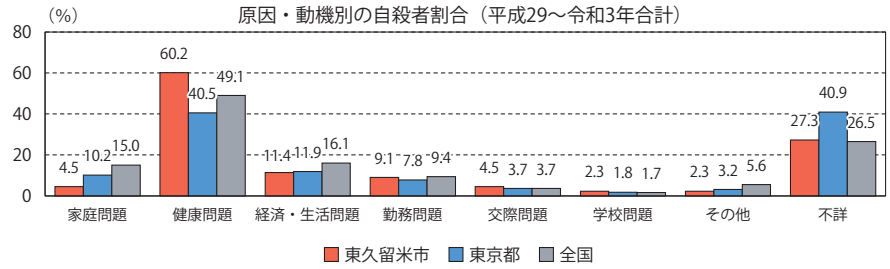
自殺死亡率は令和1年を除き、全国及び東京都より低く推移しています。



資料：自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロファイル2022  
厚生労働省自殺対策推進室 地域における自殺の基礎資料

## ■原因・動機別自殺者割合

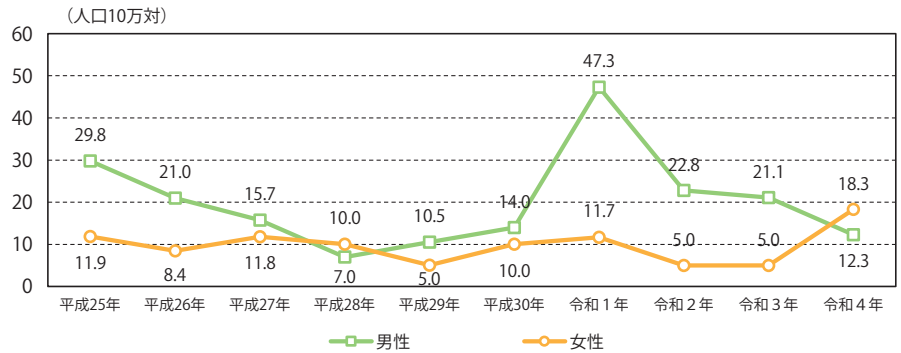
原因・動機別では、「健康問題」が大きな割合を占めています。



資料：厚生労働省自殺対策推進室 地域における自殺の基礎資料

## ■男女別自殺死亡率の推移

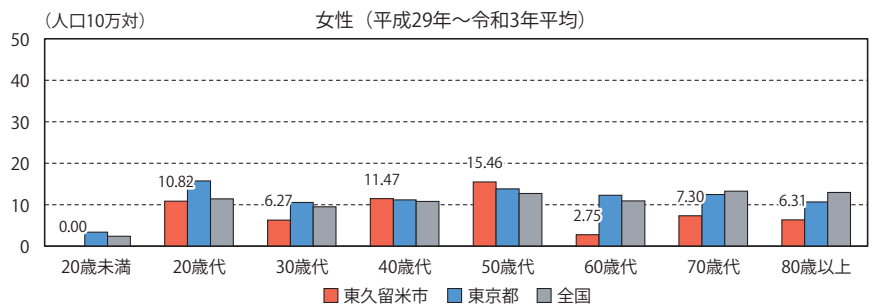
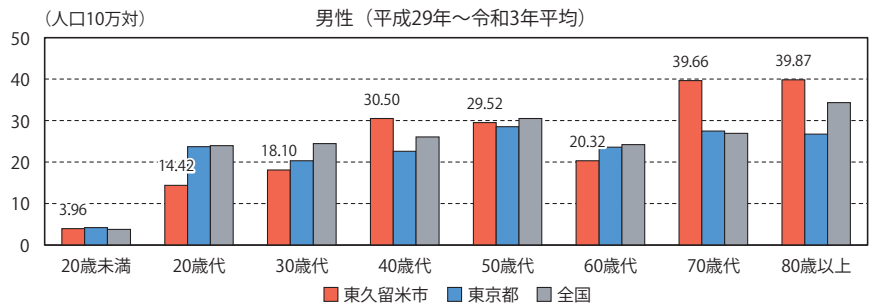
女性は、男性に比べ低い自殺死亡率で推移してきましたが、令和4年は男性より高くなっています。



資料：厚生労働省自殺対策推進室 地域における自殺の基礎資料

## ■性別・性年代別の自殺死亡率

全国及び東京都と比較すると、男性では「40歳代」及び「70歳代」以上で高く、女性では「40歳代」及び「50歳代」でやや高くなっています。



資料：自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロフィール2022

## 統計からみた東久留米市の自殺の特徴

自殺者数は概ね横ばいで推移している

原因・動機別では、健康問題が大きな割合を占めている

男性の自殺者は40～50歳代及び70歳以上の高齢者が多い

令和4年は女性の自殺者数が男性を上回る

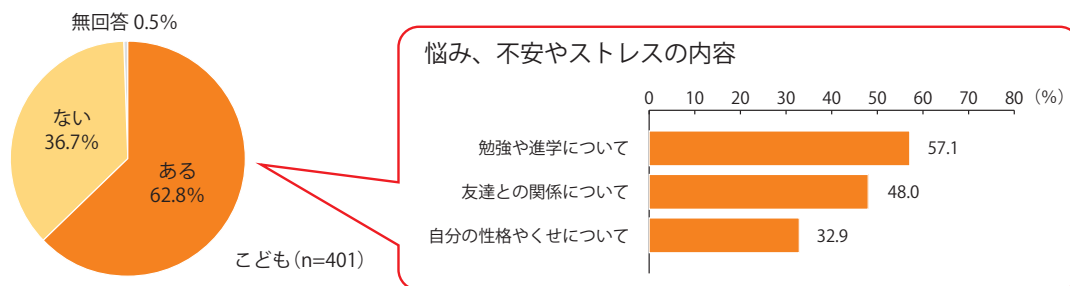
## 東久留米市「健康に関するアンケート」調査

- 調査対象者：東久留米市在住の10歳以上の市民から、世代別にそれぞれ無作為に選出した合計3,000人
- 調査期間：令和5年7月1日～7月31日
- 回収結果：配布数3,000件、回収数1,077件、回収率35.9%

### こどものアンケート結果

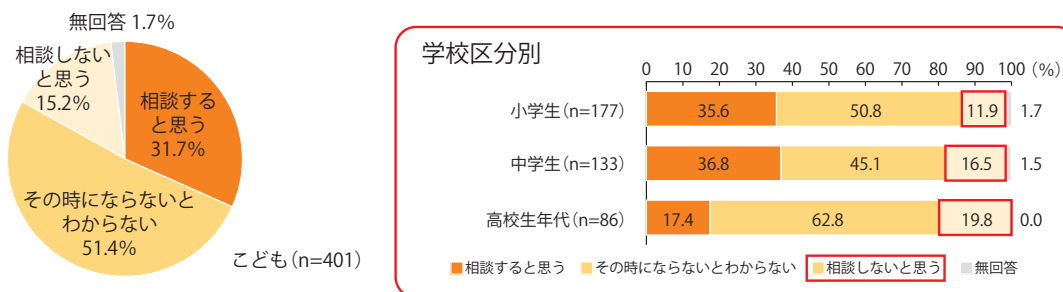
#### Q：1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じたことがあるか

1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じたことがあるこどもは62.8%で、学校区分が上がるほど割合が上昇しています。悩み、不安やストレスの内容は、「勉強や進学について」が最も多く、次いで「友達との関係」が多くなっています。



#### Q：消えてしまいたくなったり、いなくなってしまうとくた時に、誰かに相談すると思うか

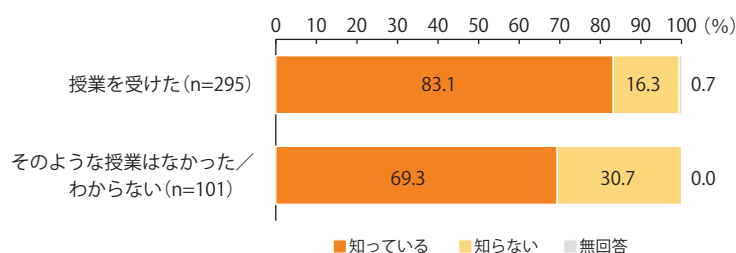
誰かに「相談しないと思う」こどもは15.2%で、相談しないと思う理由は「他人に話すことではないから」「周りに心配をかけたくないから」が最も多い状況です。



#### Q：困ったときに相談できる場所を知っているか

「いのちの大切さ」や「SOSの出し方に関する教育」の授業を受けたこどものうち、相談先を「知っている」割合は、83.1%で8割を超えています。

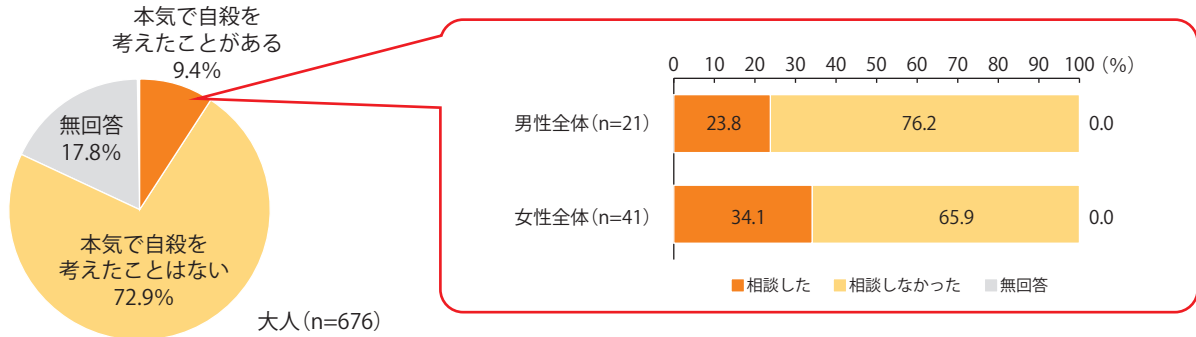
一方、「授業はなかった」「わからない」と回答するこどものうち、相談先を「知っている」割合は69.3%で7割弱となっています。



## 大人のアンケート結果

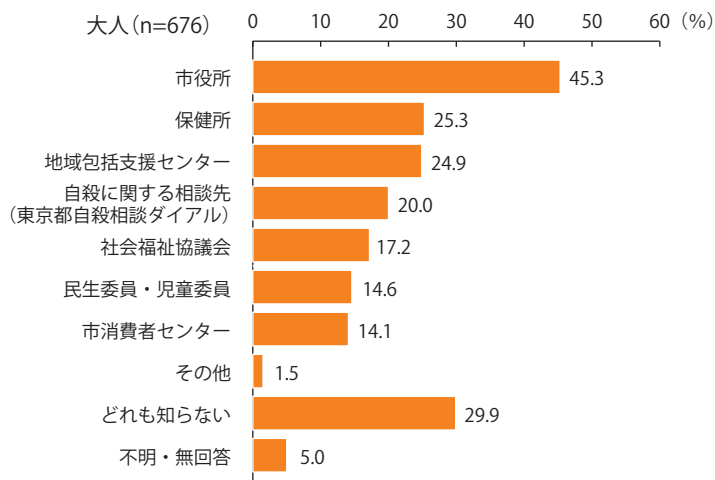
### Q：自殺したいと思ったことがあるか

本気で自殺をしたいと考えたことがある人は、9.4%で1割弱となっています。自殺をしたいと思った時、誰にも相談していない割合は、男性で76.2%、女性で65.9%となっています。



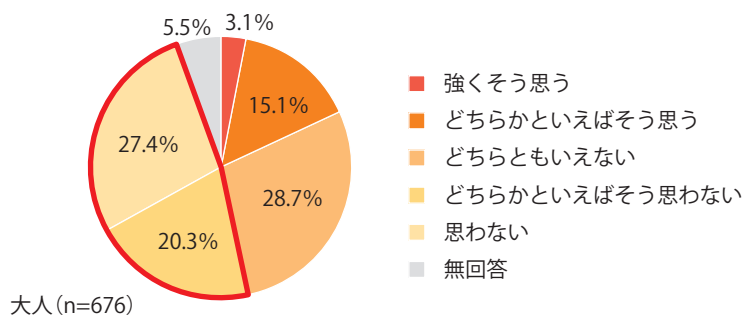
### Q：次の主な相談先を知っているか

主な相談先の認知度は、「市役所」が前回調査と同様に最も高く、次いで「保健所」「地域包括支援センター」の順になっています。また、「どれも知らない」は29.9%で、その中でも特に若い世代では相談先を知らない人が約4割を占めています。



### Q：地域の人々とのつながりは強い

地域の人々とのつながりの強さについて、「どちらかといえばそう思わない」と「思わない」を合わせた《思わない》は47.7%で約半数を占めています。



## 今後の取組の方向性

### <第1次計画の取組の評価>

第1次計画では、基本理念のもと市職員や関係機関を含む全市民で推進する方針として取り組まれました。

「自殺対策総合施策」では、「地域におけるネットワークづくり」「自殺対策を支える人材の育成」「市民への周知・啓発」を推進してきました。各課事業を「分野別施策」へ位置付けることで、庁内関係部署の自殺対策への理解が深まり、協力体制の強化を図ることができました。

### <今後の方向性>

第2次計画では、自殺の状況やアンケート結果、第1次計画の取組の評価を踏まえて、以下のように取り組んでいきます。

#### 「周知・啓発」の強化

- 市内各種相談窓口や自殺の相談窓口に関する情報の周知強化
- 市広報や市ホームページ等を活用した自殺予防やメンタルヘルスの啓発、自殺対策に関する情報発信の充実
- ゲートキーパー養成講習の継続実施
- 児童・生徒に対し「SOS の出し方に関する教育」の継続実施 など

#### 「居場所づくり」の拡充

- 市民が気軽に利用できる居場所として、市内施設を活用
- 地域で行われている様々な交流についての情報収集
- 定年後の高齢男性が社会参加につながる支援 など

#### 「相談・支援」の充実

- 市職員によるゲートキーパーの自覚を持った相談対応の推進
- 庁内・庁外の関係機関との連携強化
- 支援者の精神的負担増加や孤立の防止
- 女性に対する支援を新たに分野別施策に位置付け など

今後浮かび上がってくる様々な課題に対して、市自殺対策推進協議会や自殺対策推進連絡会にて協議を重ね、「みんなでこころ支えあう 心地よいまち」を目指します。

また、本市における（仮称）こども家庭センター設置に伴い、こどもの自殺対策に関して連携して取り組んでいきます。



## 計画の体系

自殺対策総合施策では、自殺対策推進の基礎となる施策として、引き続き、ゲートキーパー養成を主とした「人材育成」や「周知・啓発」を重点的に取り組んでいきます。

分野別施策では、対象別における「周知・啓発」「居場所づくり」「相談・支援」に取り組んでいきます。新たに「女性」を対象に含むとともに、既存の18事業を新たに本計画の施策として位置付け、自殺対策の視点を持って取り組むこととします。

### 1 自殺対策総合施策

#### I 地域におけるネットワークづくり

- (1) 自殺対策を推進する連携会議の実施
- (2) 自殺を防ぐ市内・市外の連携の体制づくり
- (3) 各機関の日常的なネットワークづくり
- (4) 地域における見守り等の実施

#### II 自殺対策を支える人材の育成

- (1) ゲートキーパーの養成
- (2) 支援者に対するサポート体制づくり
- (3) 市職員に対する研修の実施

#### III 市民への周知・啓発

- (1) 自殺予防の啓発物の作成・配布
- (2) 自殺対策に関する情報の周知
- (3) その他の周知活動等

### 2 分野別施策

#### I 全年代（障害者含む）

#### II こども・子育て

#### III 青・壮年期世代

#### IV 高齢者・介護

#### V 生活困窮者等

#### VI 女性 **新**

## 1 自殺対策総合施策

### I 地域におけるネットワークづくり

自殺の危機要因は多岐にわたることから、幅広い分野の機関が連携していくことが重要です。市内・市外の連携、既存のネットワークのより密な連携を図り、問題の早期発見・早期対応に努めます。

#### (1) 自殺対策を推進する連携会議の実施

- 市内や関係機関等との連携によるネットワークの充実

**主な事業** ●自殺対策推進連絡会  
●自殺対策推進協議会

#### (2) 自殺を防ぐ市内・市外の連携の体制づくり

- 自殺のリスクを抱えた市民の早期発見と、市内・市外の関係機関との連携強化

**主な事業** ●市内・市外の連携体制の強化

#### (3) 各機関の日常的なネットワークづくり

- 教育機関や地域における各協議会等、日常的に情報交換や課題の検討を行う場を通じた地域のネットワークづくりの推進

**主な事業** ●東久留米市青少年問題協議会  
運営事業  
●東久留米市安心・安全  
まちづくり推進協議会

など

#### (4) 地域における見守り等の実施

- 不安や孤独感を抱えやすい市民等が、安心して生活できる地域づくり

**主な事業** ●民生・児童委員支援事業  
●成年後見推進事業

など



## Ⅱ 自殺対策を支える人材の育成

周囲の人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、必要な支援につなぎ、見守る役割を持つ「ゲートキーパー」の養成を中心に、身近な市民や市職員、相談を受ける人が、リスクを抱えた市民を適切な支援に結びつけることができるよう、人材の育成に取り組みます。

### (1) ゲートキーパーの養成

○ 庁内及び関係機関、市民に向けた養成講座等の実施による、人材の育成

- 主な事業**
- ゲートキーパー養成研修（市職員）
  - ゲートキーパー養成講習（市民・関係機関）

### (2) 支援者に対するサポート体制づくり

○ 支援にあたる市職員や地域関係者の精神的な負担を軽減する体制づくり

- 主な事業**
- 事例検討会

など

### (3) 市職員に対する研修の実施

○ 市職員としての資質や各部署の専門知識の向上を図る職員研修の実施

- 主な事業**
- 職員研修

## Ⅲ 市民への周知・啓発

自殺に追い込まれることは「誰にでも起こり得る危機」であり、「自殺はその多くが追い込まれた末の死である」という基本認識のもと、必要な時に適切な支援を受けられることができるよう、各種サービスや相談窓口等を市民に周知していきます。

### (1) 自殺予防の啓発物の作成・配布

○ 自殺予防に向けた相談等の各種支援事業に関するパンフレット等の作成・配布

- 主な事業**
- 自殺予防啓発物の作成・配布

### (2) 自殺対策に関する情報の周知

○ 市の広報やホームページ等を活用した、知識の普及啓発及び、相談窓口の周知

- 主な事業**
- 広報・ホームページ等での周知
  - 自殺対策強化月間等の周知

など

### (3) その他の周知活動等

○ 各種サービスや相談事業等の生きる支援の情報の提供

- 主な事業**
- 資料情報の提供・管理事業（図書館）
  - 暮らしの便利帳発行事業

など



## 2 分野別施策

### I 全年代（障害者含む）

- 市民が自身の健康づくりができるよう、健康づくり推進員と市の協働による情報発信を行います。
- 市内施設を活用し、誰もが気軽に利用できる居場所づくりの拡充を図り、新たに3事業を位置付けます。
- 窓口での相談や市民相談事業等を通じ、市民の様々な悩みや困りごとに対応するとともに、適切な支援へとつなげていきます。

#### 主な事業

- わくわく健康プラン推進事業

周知・啓発

### II こども・子育て

- こどもの悩みや不安、ストレスを周囲が受け止め、子育て家庭が孤立せず、安心して過ごせるよう新たに6事業を位置付けて、体制の強化に努めます。
- 相談や各種事業により子育てに関する不安や負担の軽減、虐待等の問題の早期発見・早期対応に取り組みます。
- （仮称）こども家庭センター設置後、連携して自殺対策に取り組んでいきます。

#### 主な事業

- 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育
- 子育て応援メール配信事業
- 子育て応援アプリ（くるめっこナビ）**新**

### III 青・壮年期世代

- 様々な問題を抱えやすい青・壮年期世代に対し、勤労者や経営者への支援と、自身の健康管理に取り組める知識の普及・啓発を行います。

#### 主な事業

- 健康教育事業
- このほか、総合施策の「市民向けゲートキーパー養成講習」を重複して位置付けています。

#### 主な事業

- 図書館管理運営事業
- 生涯学習センター管理運営事業 **新**
- スポーツセンター管理運営事業 **新**
- 地域センター管理事業 **新**

居場所づくり

#### 主な事業

- 児童の居場所づくり事業
- 子ども家庭支援センター運営事業（ひろば事業）
- 放課後子供教室推進事業
- 多胎ピアサポート **新**

など

#### 主な事業

- 高齢者・介護の事業を重複して位置付けています。

#### 主な事業

- 市民相談事業
- 男女平等推進センター相談事業
- 消費者相談事業
- 健康相談事業
- 精神障害者地域活動支援センター事業
- さいわい福祉センター事業
- 精神保健福祉相談事業

など

相談・支援

#### 主な事業

- 教育相談事業
- スクールカウンセラー配置事業
- 乳児全戸訪問事業
- わかくさ学園発達相談事業
- 利用者支援に関する事業（特定型）**新**
- 出産・子育て応援交付金事業 **新**
- バースデーサポート事業 **新**
- 多胎児移動経費補助 **新**

など

#### 主な事業

- 中小企業資金融資事業
- 就労支援事業
- このほか、こども・子育て、高齢者・介護、生活困窮者等の事業を重複して位置付けています。

など

#### IV 高齢者・介護

- 高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活していけるよう新たに6事業を位置付け、介護、医療等の各機関の連携強化による包括的な支援に取り組みます。
- 認知症の方や介護者を地域で支える仕組みを促進します。
- 高齢者の孤立や閉じこもりを防止し、生きがいをもって暮らすことができるよう、地域における交流の場や機会の提供に取り組みます。

##### 主な事業

- 認知症サポーター養成講座

#### V 生活困窮者等

- 複合的で複雑な問題に対応できるように包括的に支援していきます。
- 支援者が相談者のこころのサインに気づき、専門機関につなぐことができるよう体制を強化します。

#### VI 女性 新

- 様々な困難を抱える女性や子育て中の女性が、孤立せず、悩みに応じた適切な支援が受けられるよう取り組みます。
- ひきこもりなどの生きづらさを抱えている女性向けの交流の場を提供します。

##### 主な事業

- 暴力の未然防止のための啓発や情報提供 新
- 若年層に向けた性暴力・性犯罪防止の啓発 新

周知・啓発



##### 主な事業

- 老人クラブ支援事業 新
  - シルバー人材センター支援事業 新
  - 生活支援体制整備事業 新
  - 認知症介護者家族会 新
- など

##### 主な事業

- 男女平等推進センター「つながるカフェ」 新

居場所づくり

##### 主な事業

- 高齢者への総合相談事業
  - 包括的・継続的ケアマネジメント事業 新
  - 高齢者生活支援事業
  - みまもりネットワーク事業 新
- など

##### 主な事業

- 生活困窮者自立支援事業
  - 生活保護事業
  - ひとり親家庭等の医療費助成事業
  - 母子・父子家庭自立支援給付金事業
  - ひとり親ホームヘルプサービス事業
  - 児童育成手当支給事業
- など

##### 主な事業

- 全年代、こども・子育て、生活困窮者等の事業を重複して位置付けています。

相談・支援

## 計画の推進体制

### 東久留米市自殺対策推進 連絡会 (庁内連携)

庁内では横断的な連携体制を図り、自殺対策を効果的に推進します

### 東久留米市自殺対策推進 協議会 (地域の連携)

関係機関等では、地域における連携・協力を相互に図りながら、自殺対策を総合的に推進します

### 市民等の取組

市民及び関係団体では、自殺に対する正しい知識を持ち、自分自身や周りの人のこころの不調に気づき、お互いに声をかけ合い、地域で安心して生活できるまちづくりに努めます

東久留米市では「みんなでこころ支えあう 心地よいまち」を目指して、身近な人との会話やふれあいがあり、更には市民による様々な支え合いの活動を増やしていき、つらく苦しくなったときは安心して相談できる場所がある、心地のよいまちをともにつくっていきます。



### 東久留米市自殺対策計画（第2次） （東くるめ ほっとプラン）

令和6年2月

発行／東久留米市

編集／福祉保健部健康課

住所／〒203-0033 東久留米市滝山四丁目3番14号  
(わくわく健康プラザ内)

電話／042-477-0022

FAX／042-477-0033

E-mail / kenko@city.higashikurume.lg.jp