



東久留米市自殺対策計画 (東くるめ ほっとプラン)

概要版

～みんなでこころ支えあう 心地よいまち～



令和2年2月
東久留米市

計画を立てた背景

東久留米市自殺対策計画(東くるめ ほっとプラン)とは

平成18年10月に「自殺対策基本法」が施行し、平成28年3月に一部改正され、都道府県及び市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられました。

この度、国や東京都の動向を受け「生きることの包括的な支援」を、市民に最も身近な基礎自治体として、様々な分野の施策、組織が連携しながら自殺対策の推進に取り組むため、「東久留米市自殺対策計画(通称東くるめ ほっとプラン)～みんなでこころ支えあう 心地よいまち～」を策定しました。

計画の位置付け

「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」であり、市の最上位計画である「東久留米市長期総合計画」や他の個別分野の計画、また国の「自殺総合対策大綱」、東京都の「東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～」等との整合を図って策定したものです。



計画の期間

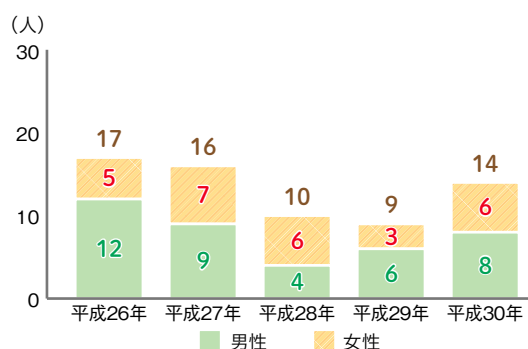
令和2年度～令和5年度までの4年間とします。

東久留米市の現状と課題

自殺の現状

男女別自殺者数の推移

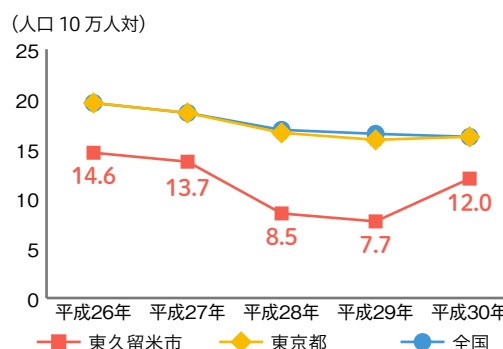
東久留米市の自殺者数は、平成26～30年の5年間で、合計66人となっています。自殺者数は、平成29年まで概ね減少傾向にありましたが、平成30年は14人となっています。



資料:厚生労働省自殺対策室 地域における自殺の基礎資料

自殺死亡率の推移(東京都・全国比較)

自殺死亡率は、平成26年以降、概ね全国及び東京都を下回り、一貫して減少していましたが、平成30年に増加し、市全体での自殺死亡率は、12.0となっています。



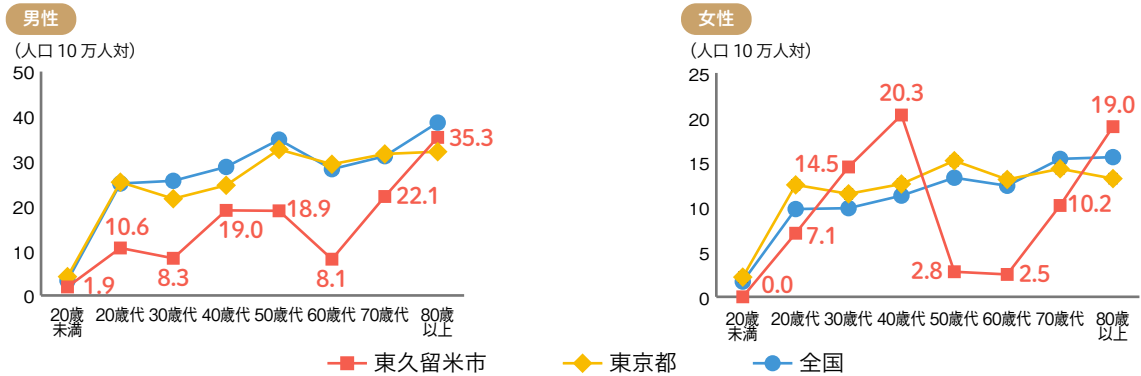
資料:厚生労働省自殺対策室 地域における自殺の基礎資料



年代別の自殺死亡率(平成26～30年計)(東京都・全国比較)

男女別・年代別の自殺死亡率は、男性では、女性と比べて年代による自殺死亡率の差が大きく見られます。80歳以上が最も高く、次いで70歳代、40歳代の順に高くなっています。

一方、女性では40歳代、80歳以上、30歳代の順に高く、全国及び東京都を上回っています。



資料:厚生労働省自殺対策室 地域における自殺の基礎資料

「こころの健康に関するアンケート」結果

- 調査対象者: 東久留米市在住の12歳以上の市民2,000人(無作為抽出)
- 調査期間: 平成30年10月25日～11月30日
- 回収結果: 配布数2,000件、回収数685件、回収率34.3%

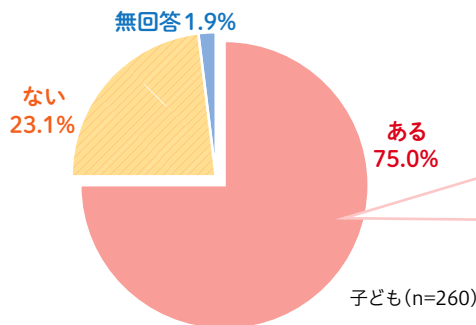
① 子ども(小学6年生、中学生・高校生)



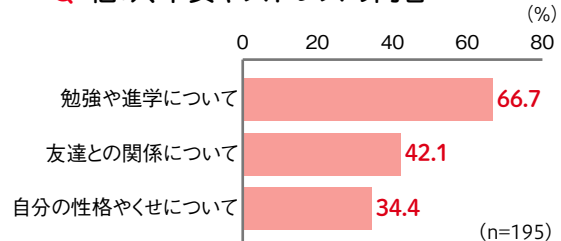
Q: 1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じたことがあるか

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子どもは75.0%となっています。

悩み、不安やストレスの内容は、「勉強や進学について」、「友達との関係について」、「自分の性格やくせについて」の順に多くなっています。

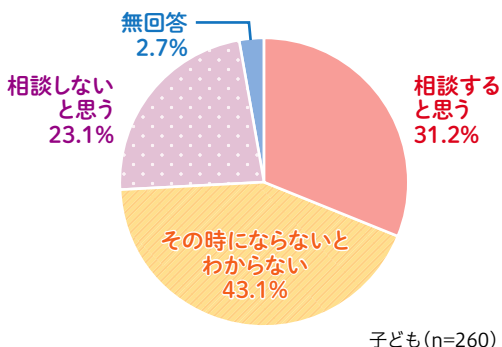


Q: 悩み、不安やストレスの内容

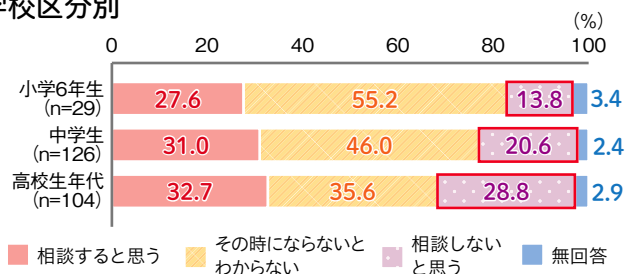


Q: 消えてしまいたくなったり、いなくなってしまうようになった時に、誰かに相談すると思うか

消えてしまいたくなったり、いなくなってしまうようになった時に、誰かに「相談しないと思う」子どもは23.1%で、学校区分が上がるほど割合の上昇が見られました。



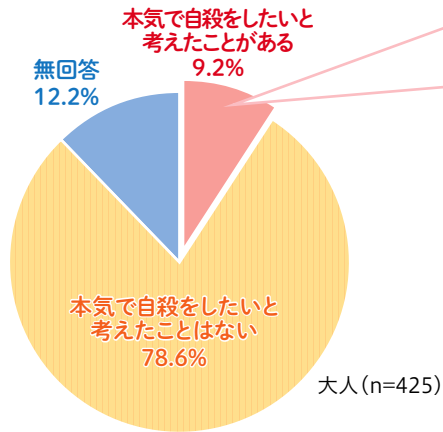
学校区分別



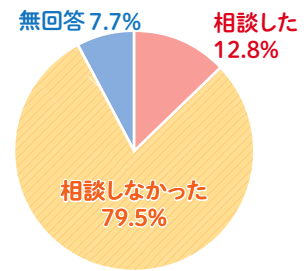
② 大人(18歳以上)

Q:自殺したいと思ったことがあるか

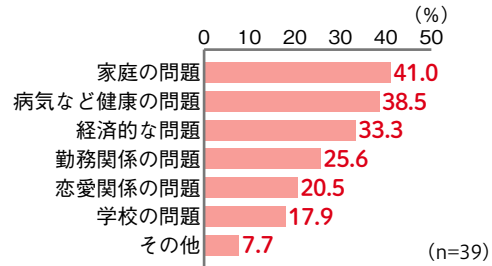
本気で自殺をしたいと考えたことがある人は、9.2%となっており、うち相談しなかった割合は79.5%となっています。自殺をしたいと考えた理由や原因は、「家庭の問題」が最も多くなっています。



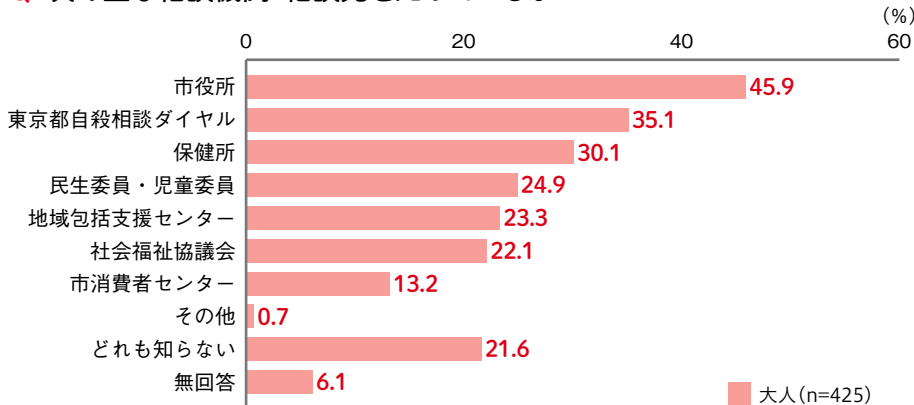
Q:自殺したいと思った時、誰かに相談したか



Q:自殺をしたいと考えた理由や原因



Q:次の主な相談機関・相談先を知っているか



主な相談機関・相談先の認知度は、「市役所」が最も多く、「どれも知らない」は21.6%となっています。

特に、男性の40~64歳で相談先を「どれも知らない」と答えた人は、約4割と他の年代に比べ多くなっています。

関係機関や庁内へのヒアリング調査結果

- 調査対象：①東久留米市内で活動する11の関係機関・団体 ②庁内関係課10課
- 調査期間：①平成30年10月23日~11月30日 ②平成30年9月10日~9月14日

相談体制については、以下の必要性があげられました。

- ◆ 相談先のわかりやすい周知
 - ◆ 適切な受け止め
 - ◆ 連携の実施
 - ◆ 職員へのケア
- その他、各年代に応じた支援と居場所、役割分担等の必要性があげられました。

統計、アンケート・ヒアリングの結果からの主な課題

地域での見守り、居場所づくり

相談を受けた際の受け止める体制づくりと適切な連携の実施

各年代の状況に応じた、相談支援の体制づくり

相談先の明確化・周知

自殺対策に取り組む職員へのケア

この計画で目指すこと

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、さら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。

基本的な考え方

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

市民の悩みや困りごとは、年代や状況によって様々です。そのため市が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、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。

数値目標

国では、令和8年の自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させることを政府の進める自殺対策の目標として定めています。これらを踏まえつつ、市の人口規模では数名の増減でも自殺死亡率が大きく変動することから、本計画における目標値を下記のとおり設定します。

令和3年から令和5年までの3年間の自殺死亡率を12.8以下に減少させる

この計画で取り組むこと

自殺対策推進の基礎となる施策を「自殺対策総合施策」、子ども・若者や生活困窮者などに対して生きる支援につな

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

自殺の危機要因は家庭問題、健康問題、経済・生活問題、勤務問題等、多岐にわたることから、自殺対策に向けた庁内及び関係機関による会議を常設するとともに、既存のネットワークを通じて、より密な連携と、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

庁内や関係機関、市民との連携によるネットワークを構築します。

主な事業

- 自殺対策推進連絡会
- 自殺対策推進協議会

(3) 各機関の日常的なネットワークづくり

日常的に情報交換や課題の検討を行う場を通じて、地域のネットワークづくりを推進します。

主な事業

- 東久留米市青少年問題協議会運営事業
- 東久留米市安全・安心まちづくり推進協議会

(2) 自殺を防ぐ庁内・庁外の連携の体制づくり

自殺のリスクを抱えた市民について早期に気づき、適切な支援に結びつけることができるよう、庁内の連携強化や、庁外の関係機関との連携に努めます。

主な事業

- 庁内連携体制の強化

(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に対して、見守り活動等を通じ、安心して生活できる地域づくりを行います。

主な事業

- 民生・児童委員支援事業
- 成年後見推進事業



2 分野別施策

対象別における「相談・支援」「周知・啓発」「居場所づくり」に取り組んでいきます。

I 全年代(障害者含む)

身近な相談窓口で、悩みや不安を受け止め、次の支援へとつなげることができるよう努めます。また、こころの健康に向けた啓発や、気軽に利用できる地域の居場所の周知をしていきます。

主な事業

- 市民相談事業
- 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
- わくわく健康プラン推進事業

II 子ども・子育て

子どもの悩みや不安、ストレスを周囲が受け止められるよう、本人や保護者等との相談を通じて問題の改善、解決に努めます。また、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。

主な事業

- 教育相談事業
- 乳幼児全戸訪問事業
- 子ども家庭支援センター運営事業
- 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育
- 児童の居場所づくり事業

III 勤労世代

働き盛りの青・壮年期が抱えやすい家庭問題や経済・生活問題、勤務問題等に対する相談・支援や、経営者への支援のほか、健康管理に関する知識の普及・啓発を行います。

主な事業

- 中小企業資金融資事業
- 就労支援事業
- 健康教育事業

がる重要施策を「分野別施策」と位置付けます。

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、相談を受ける者が、リスクを抱えた市民を適切な支援に結び付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、市民に向けて養成講座等を実施します。

主な事業

- ゲートキーパー養成研修
- ゲートキーパー養成講習(市民対象)

(2)支援者に対するサポート体制づくり

悩みを抱えている人を支援する人が孤立したり、精神的な負担を抱えたりすることのないよう、事例検討等の実施を行います。

主な事業

- 事例検討会

(3)市職員に対する研修の実施

市民に身近な存在である市職員が、市職員としての資質や各部署の専門知識の向上を図りながら市民へ対応できるよう職員研修を実施します。

主な事業

- 各種職員研修

III 市民への周知・啓発

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、啓発物等の普及に努めるとともに、必要な時に適切な支援を受けることができるよう、各種サービスや相談窓口等を周知します。

(1)自殺予防の啓発物の作成・配布

自殺予防に向けた各種支援事業が、多くの市民の目に留まるよう、パンフレット等を作成し、配布します。

主な事業

- 自殺予防啓発物の作成・配布

(2)自殺対策事業の周知

自殺対策やメンタルヘルスに関する知識の普及啓発や、各種事業の周知普及を図ります。

主な事業

- 広報・ホームページ等での周知
- 自殺予防週間等の周知

(3)その他の周知活動等

幅広く市民に情報提供を行う場や機会をとおして、生きる支援の情報を提供します。

主な事業

- 図書館資料を活用した情報提供
- 暮らしの便利帳発行事業

IV 高齢者

高齢者に起こりやすい閉じこもりや抑うつ状態、孤立を防ぐため、介護、医療等の各機関が連携し、高齢者がいつまでも住みなれた地域で安心して生活していけるよう包括的な支援に取り組みます。

主な事業

- 包括的支援事業・任意事業
- 地区センター管理事業
- 一般介護予防事業

V 生活困窮者等

複合的で複雑な問題に対応できるよう、包括的に支援するための相談を実施します。また、支援者が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。

主な事業

- 生活困窮者自立支援事業
- ひとり親家庭等の医療費助成事業

計画の推進体制



庁内の連携

「東久留米市自殺対策推進連絡会」等を設置して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。

地域の連携

関係機関、警察や消防、地域団体などによる「東久留米市自殺対策推進協議会」を設置し、地域における連携・協力を相互にはかりながら自殺対策を総合的に推進します。

市民の取組

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。

主な相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	時間など
健康	健康課	042 - 477 - 0022	8時半～17時(月～金)
消費生活 (多重債務等)	東久留米市消費者センター	042 - 473 - 4505	10時～12時、13時～16時(月～金)
法律・人権	生活文化課	042 - 470 - 7738	法律相談：10時～(第1～4水曜) 予約制 人権相談：13時半～(第3水曜) 予約制
生活保護	福祉総務課	042 - 470 - 7741	8時半～17時(月～金)
生活困窮		042 - 470 - 7749	9時～12時、13時～16時(月～金)
心身の障害	障害福祉課	042 - 470 - 7747 (FAX 042-475-8181)	8時半～12時、13時～17時(月～金)
	東久留米市地域生活支援センター めるくまーる(精神障害)	042 - 476 - 1335 (FAX 042-476-5168)	電話相談：9時～20時(月～金)、 13時～20時(土)、9時～17時(祝日) 来所相談：直接お問い合わせください
	東久留米市さいわい福祉センター (身体・知的障害)	042 - 477 - 2711 (FAX 042-477-2750)	9時～17時(月～金)
介護	介護福祉課	042 - 470 - 7777 (代) 内線 2501 ～ 2503	8時半～12時、13時～17時(月～金)
	地域包括支援センター	東部 042-473-9996 東部(本部) 042-428-7788 中部 042-470-8186 中部(本部) 042-451-5121 西部 042-472-0661	9時～19時(月～金) 9時～17時(土) 上記受付時間外であっても緊急電話は受付
女性の悩み全般	東久留米市男女平等推進センター	042 - 472 - 0061	女性の悩みごと相談：原則毎週月曜 予約制 女性弁護士による法律相談：原則毎月第1金曜 予約制
子育て	東久留米市子ども家庭支援センター	042 - 471 - 0910	9時～17時(月～土)
	地域子ども家庭支援センター上の原	042 - 420 - 9011	9時～16時半(月～金)
	東久留米市社会福祉協議会	042 - 475 - 3294	9時～17時(月～金)
教育	東久留米市教育センター 教育相談室	中央 042-473-3667	10時～17時(火～土) 予約制
		滝山 042-475-8909	10時～17時(月～金) 予約制 (第2・4水曜のみ18時まで)
ひとり親家庭の相談	児童青少年課	042 - 470 - 7736	8時半～17時(月～金)

※相談窓口の受付は祝日・年末年始を除きます(一部受け付けている窓口もあります)