

# 自殺多発社会を考える



平成24年2月7日

岐阜県政策研究会  
研究員：山下靖代（総合政策課）

このレポートの内容や意見は、担当した岐阜県政策研究会研究員個人として考えられる可能性を示したものであり、必ずしも岐阜県の公式な見解を表すものではありません。

# 本レポートの構成



序 なぜこのテーマなのか

1. 岐阜県における自殺の現状と実態
2. 自殺多発社会を生み出す背景
3. 自殺に対する意識と当事者の思い
4. 県の自殺対策の現状
5. これからの政策の方向性

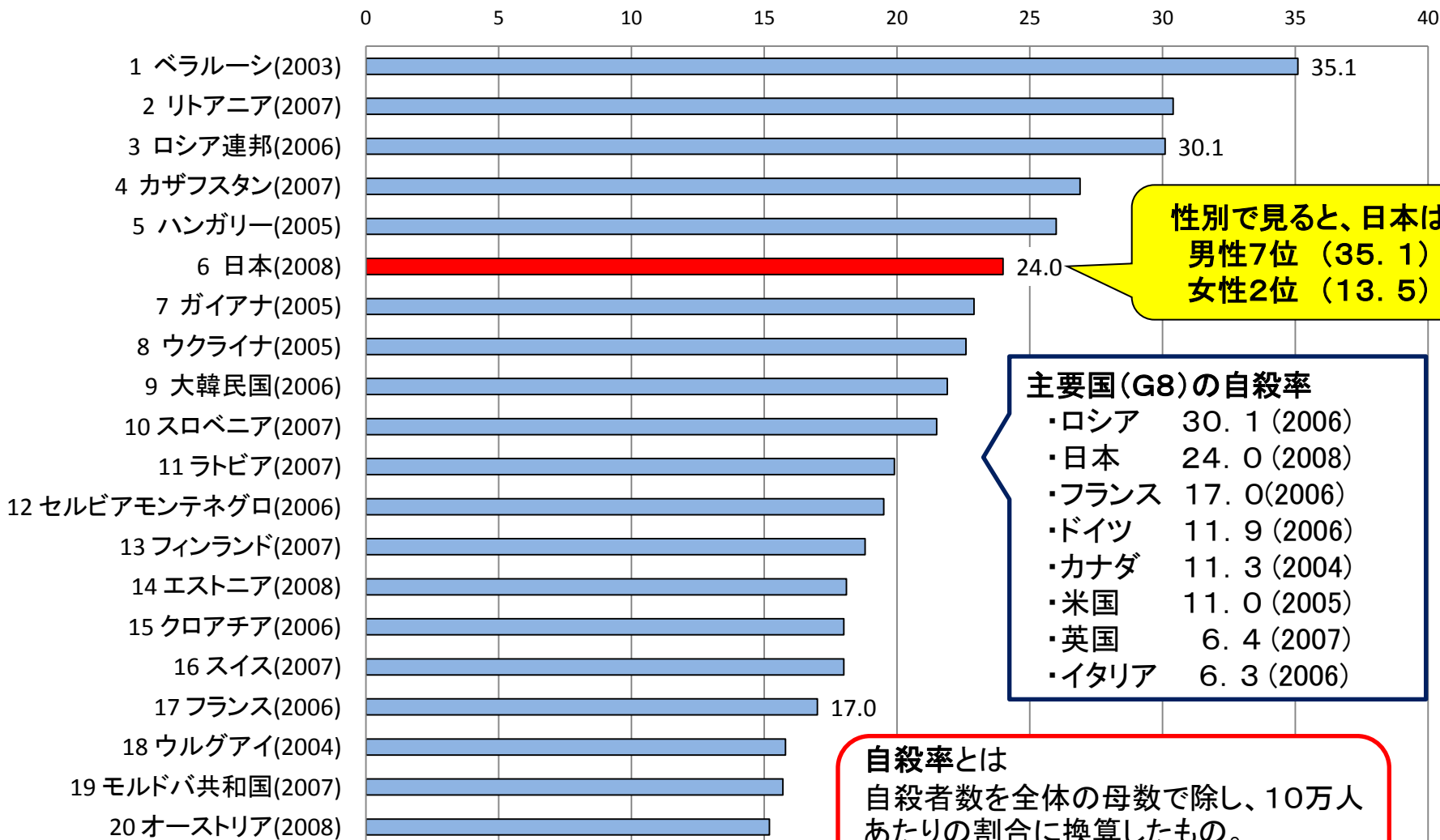
序

なぜこのテーマなのか



# 日本の自殺は世界的に見ても多い

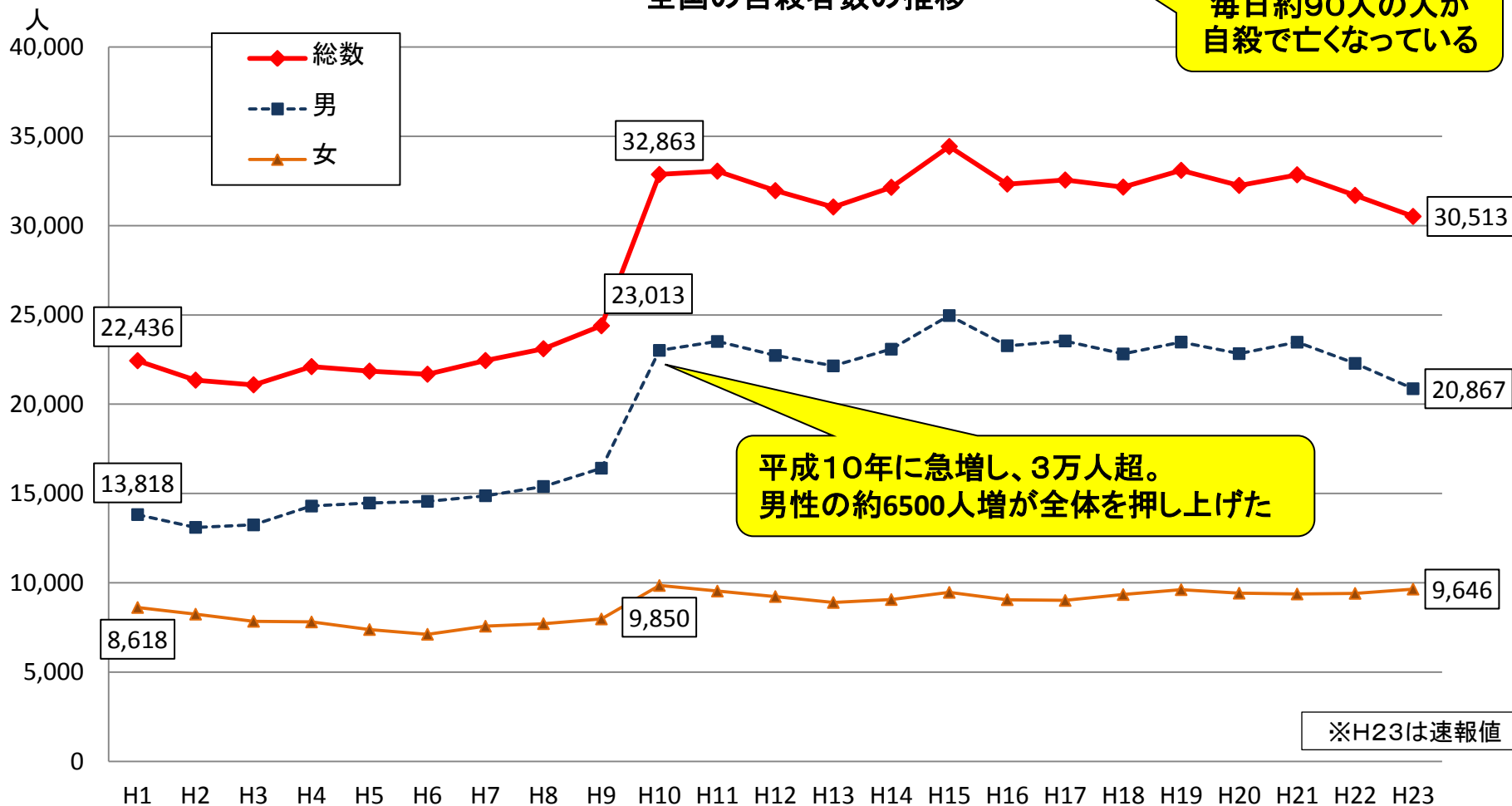
## 各国の自殺死亡率



はじめに

# 全国の自殺者は14年連続で3万人超 男性が女性の2.3倍

全国の自殺者数の推移



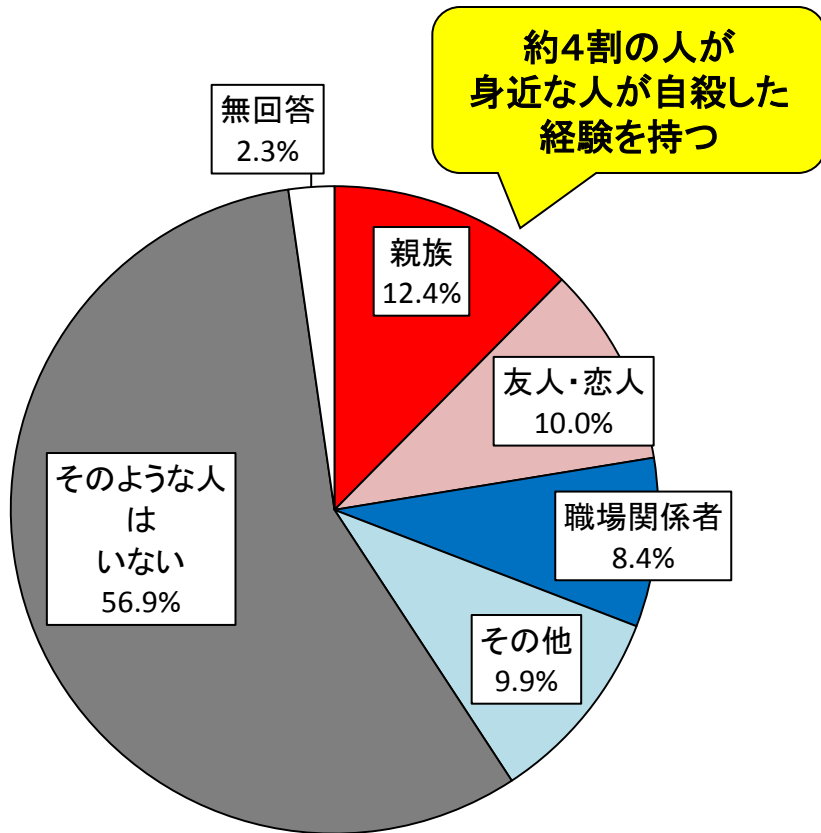
毎日約90人の人が自殺で亡くなっている

平成10年に急増し、3万人超。  
男性の約6500人増が全体を押し上げた

※H23は速報値

# 身近な人の自殺を経験している人も少なくない

周りに自殺した人はいるか



自殺者年間3万人

同居人「あり」の自殺者が7割。  
同居人が2人いたと仮定すると

4万2千人の「遺族」

友人・知人が10人いたと仮定すると  
30万人の「周囲の人」

年間34万2千人の「自殺関係者」

東濃5市の人口と同規模

# 自殺対策は法に定められた県の責務

自殺対策基本法 H18. 10

## 基本理念

- 自殺を個人的な問題として捉えず、**対策を社会的な取組**として実施
- 自殺には複合的な要因があることを踏まえ、その実体に即した対策を実施
- 自殺対策は、①未然防止、②危機対応、③事後対応に応じた施策を実施
- 国、地方公共団体、医療機関、事業者等、関係者の密接な連携**のもとで実施



## ○国の責務

自殺対策を総合的に策定、実施

## ○地方公共団体の責務

**当該地域の状況に応じた施策の策定、実施**

岐阜県の実情に合った施策を、  
関係者と連携しながら進める

## ○事業者の責務

従業員の心の健康の保持に必要な措置を講ずる

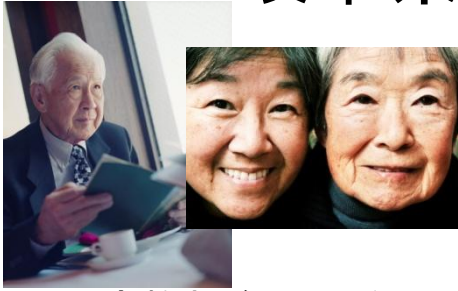
## ○国民の責務

自殺対策の重要性に対する関心と理解を深めるよう努める

はじめに

# 誰もが生き生きと活躍する岐阜県を 目指すためにも、自殺対策の推進は必要

## 岐阜県長期構想 第5章 Ⅲ 誰もが活躍できる岐阜県づくり



高齢者が生涯現役で  
活躍できる地域



障がいのある人が  
働き活躍できる地域



女性が働きやすく  
活躍できる地域



外国籍県民にとっても  
暮らしやすい地域



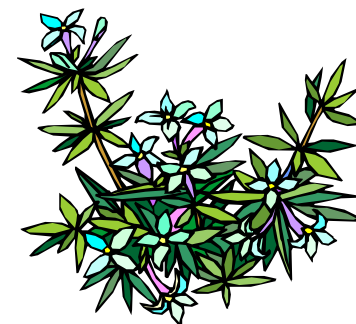
若者が力を発揮できる地域

一方で…  
自ら命を絶つ人が  
減らない現状





- ◆世界的に見ても日本の自殺は多く、14年連続で3万人を超える状況が続いている。
- ◆実は「自殺」は身近な問題で、何らかの形で誰もが関わる可能性がある。
- ◆自殺対策に取り組むことは、法に定められた県の責務であり、岐阜県が「誰もが生き生きと活躍できる社会」づくりを目指すからこそ、『自殺多発社会』には歯止めをかけなければならない。
- ◆本レポートでは、自殺の現状と県民を取り巻く様々な状況を見つめ、今後の対策のあり方を考える。

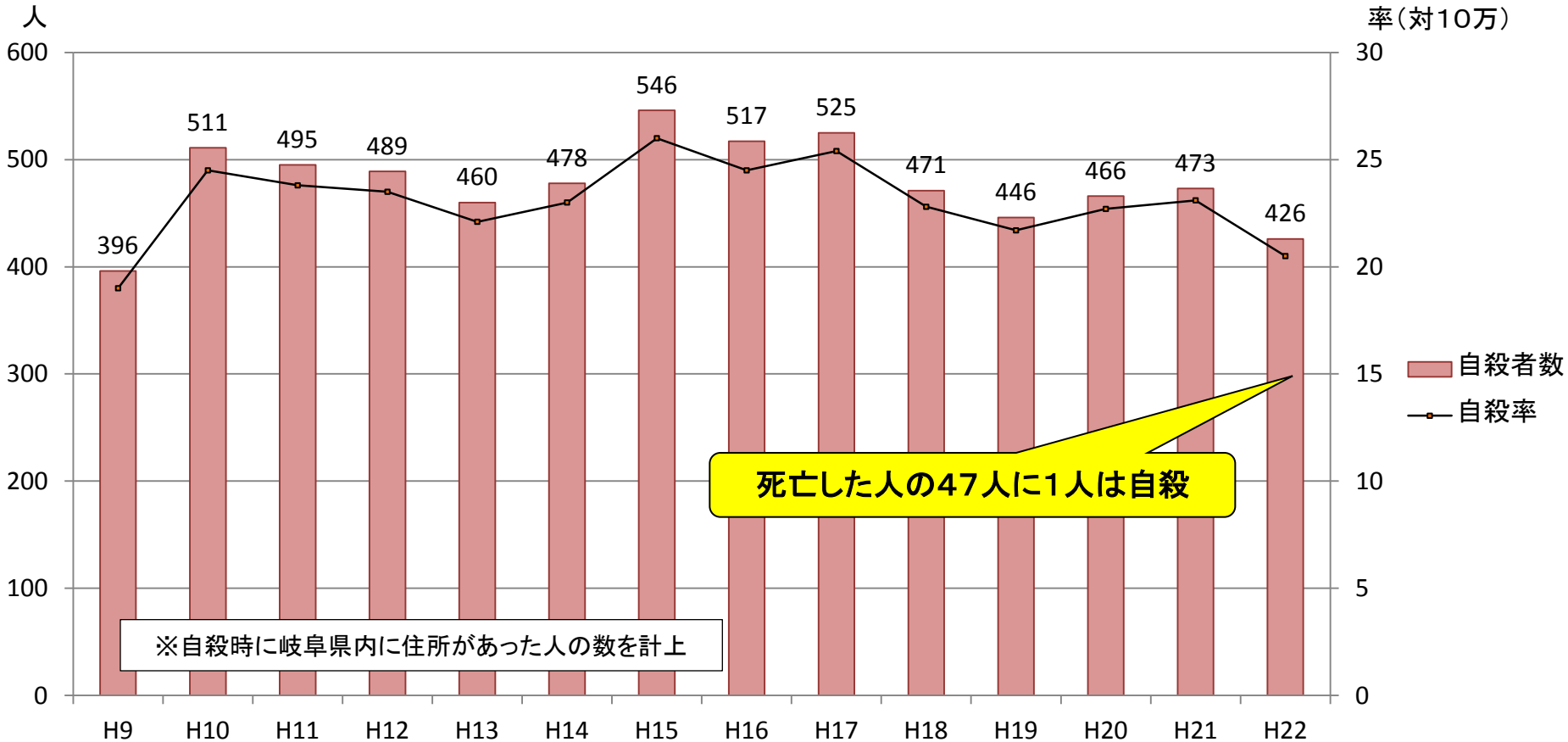


# 第1章

## 岐阜県における 自殺の現状と実態



# 平成10年に急増以来、毎年約500人が自殺



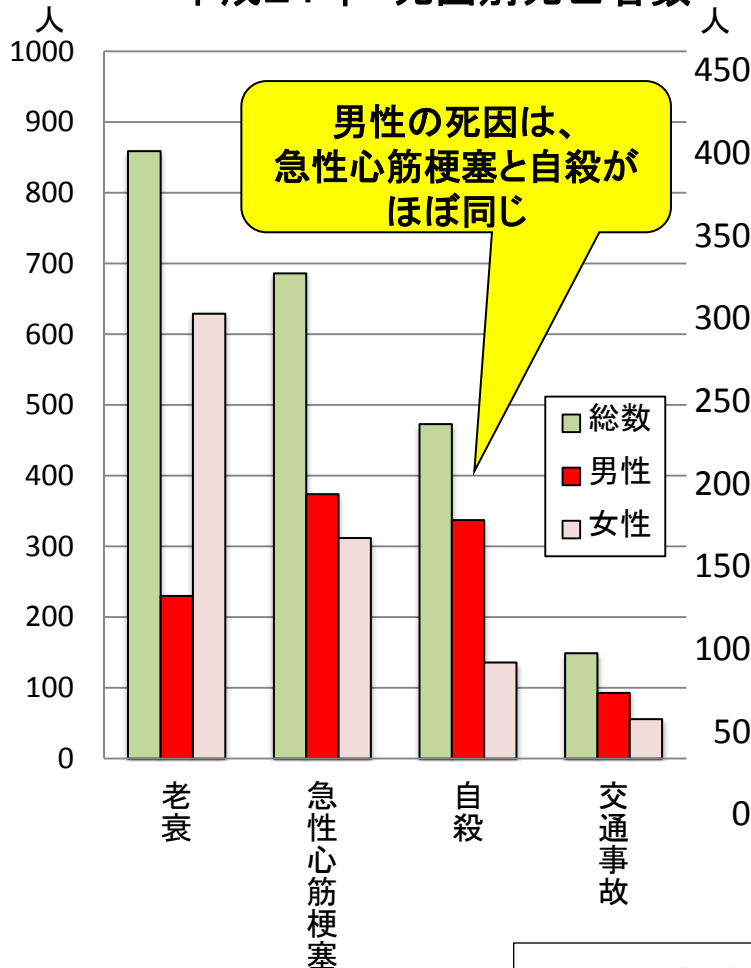
※自殺時に岐阜県内に住所があった人の数を計上

死亡した人の47人に1人は自殺

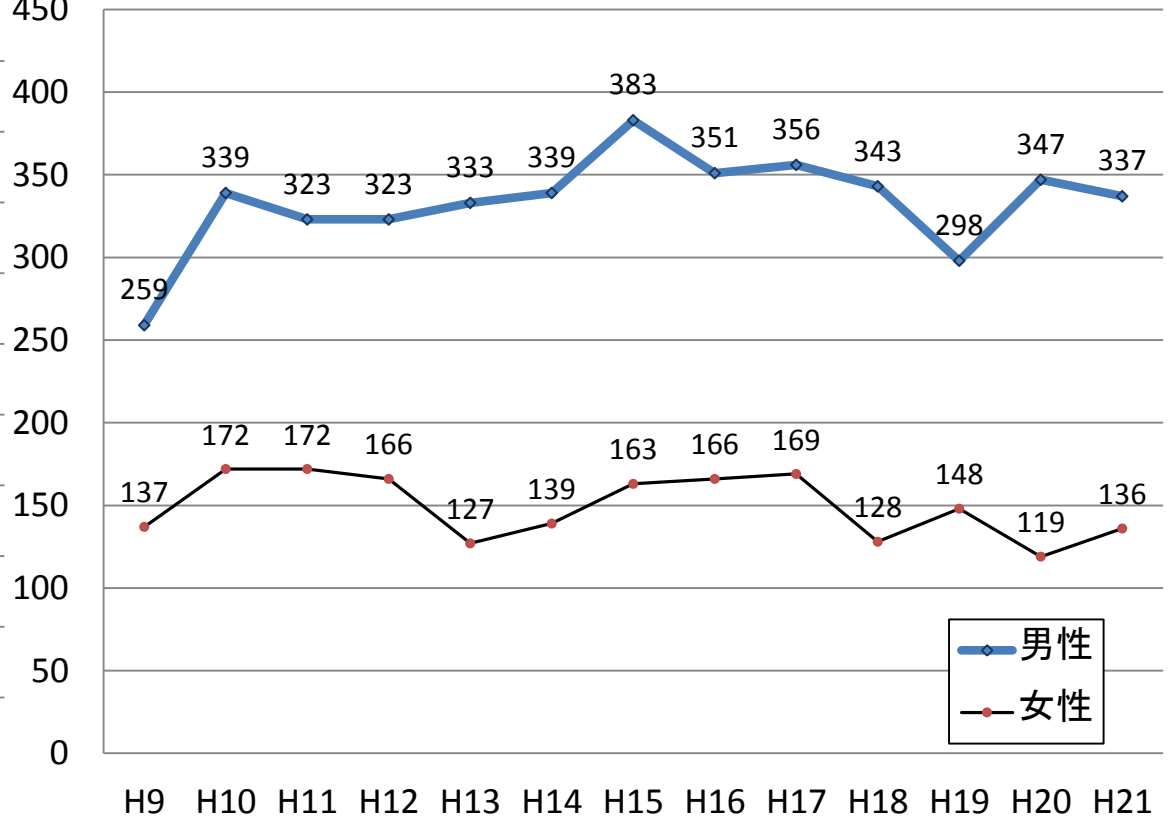
一週間に約8人が自殺で亡くなっている

# 自殺者は交通事故死亡者の約2.5倍 男性の自殺は女性の約2倍で、老衰より多い

平成21年 死因別死亡者数



県内自殺者の年次推移(男女別)

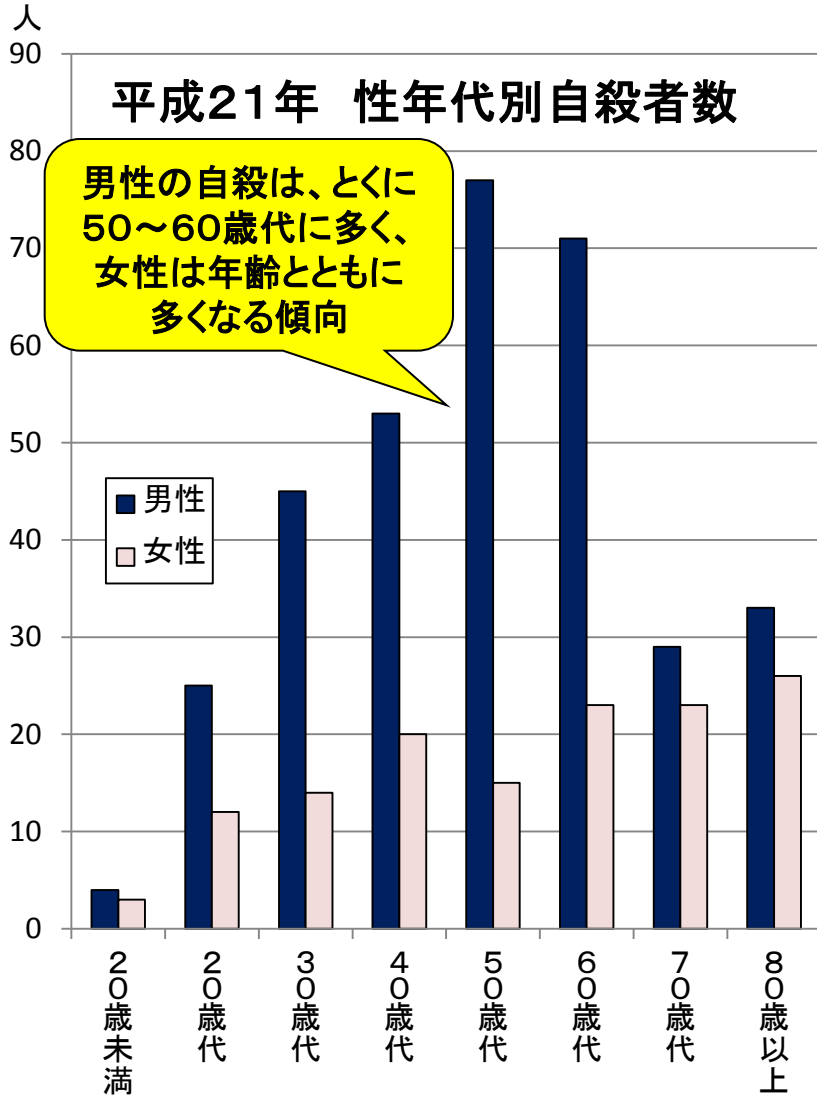


# 自殺の危険は年に3回 現役世代の男性に多く訪れる

### 平成21年 性年代別自殺者数

男性の自殺は、とくに50～60歳代に多く、女性は年齢とともに多くなる傾向

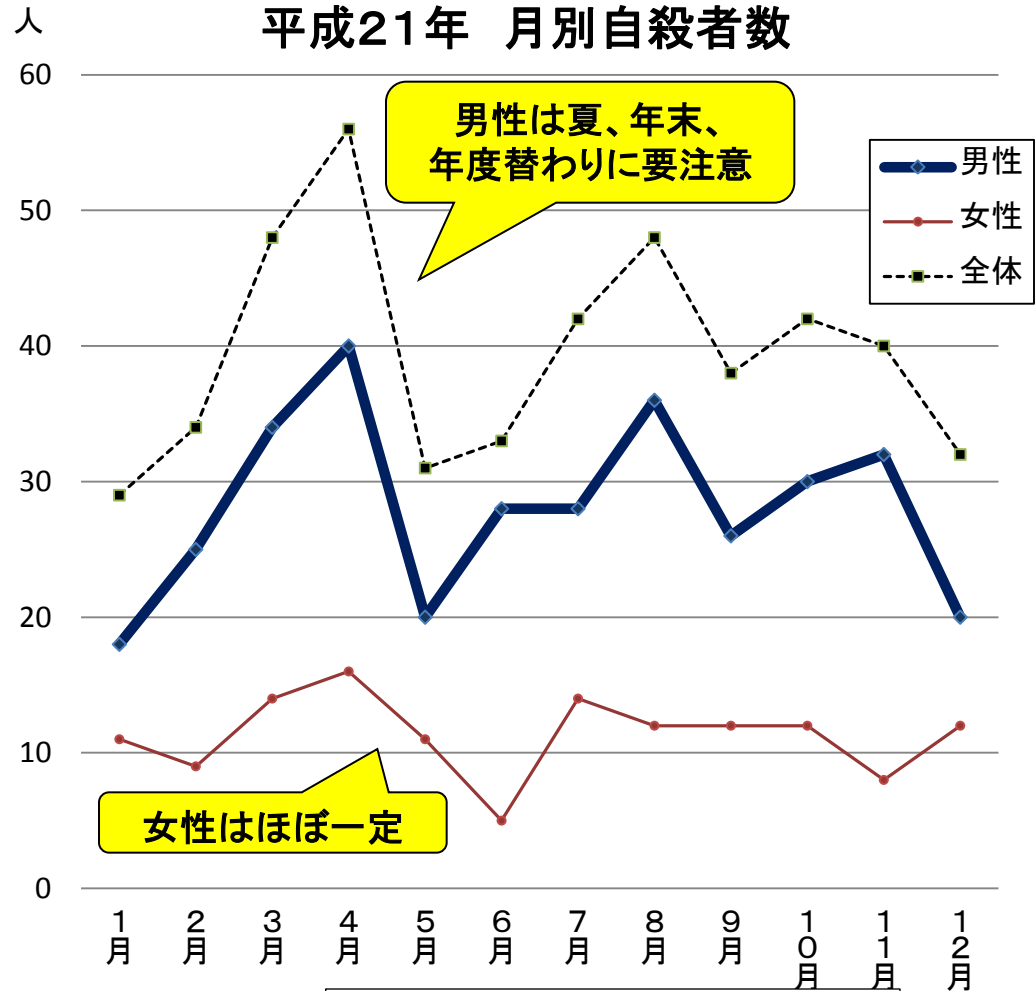
■ 男性  
□ 女性



### 平成21年 月別自殺者数

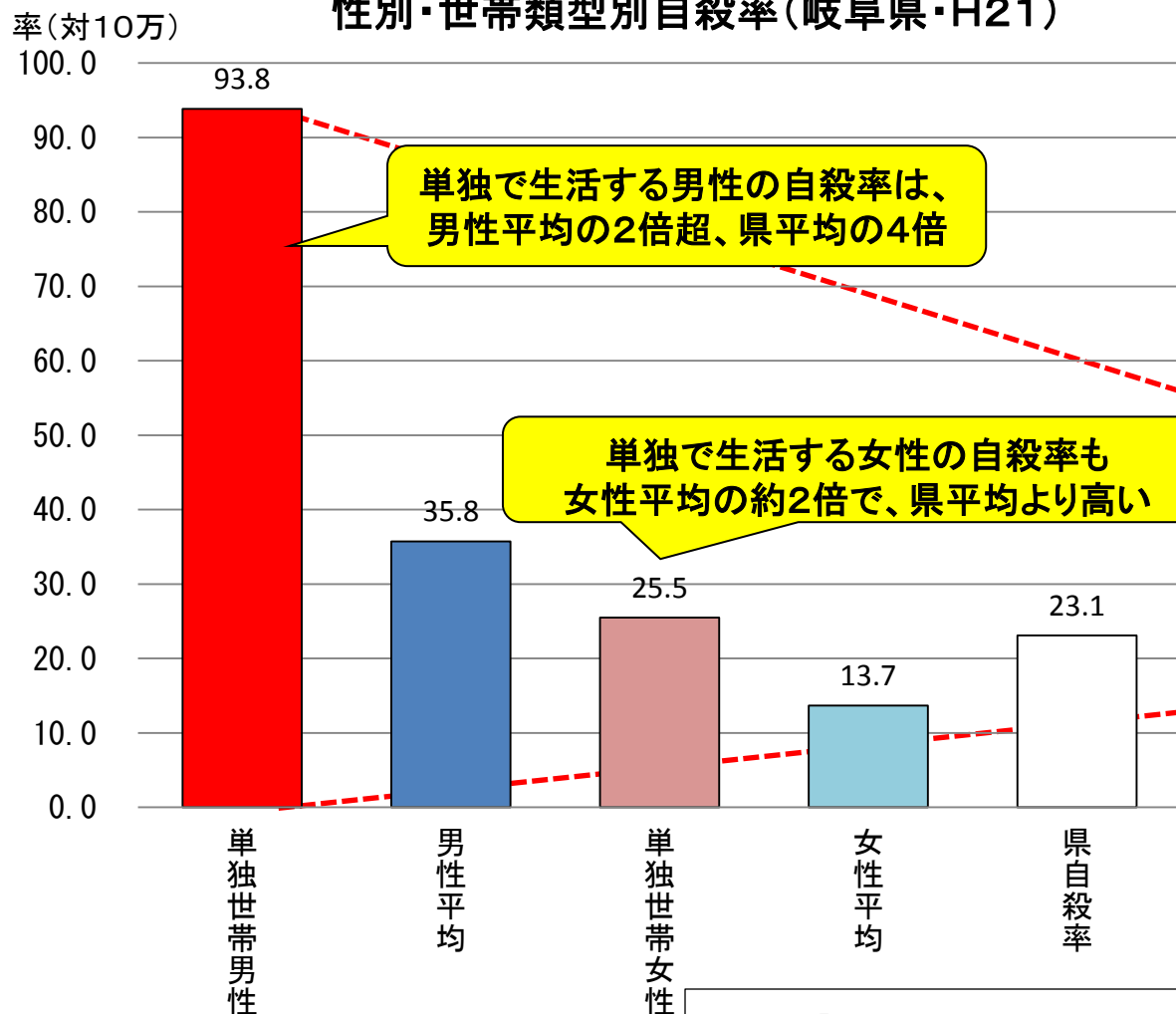
男性は夏、年末、年度替わりに要注意

女性はほぼ一定

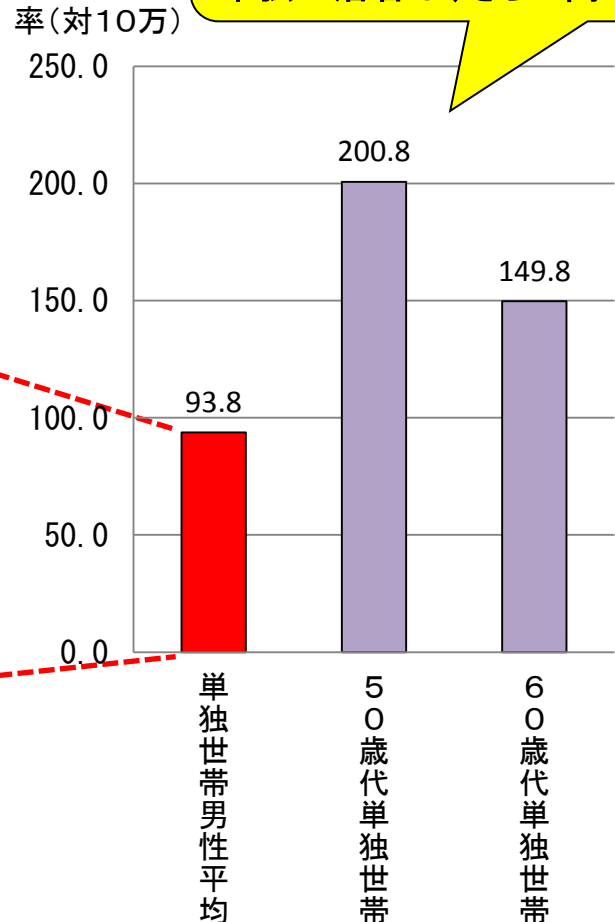


# 単独で生活する人に自殺が多い傾向 とくに男性は要注意

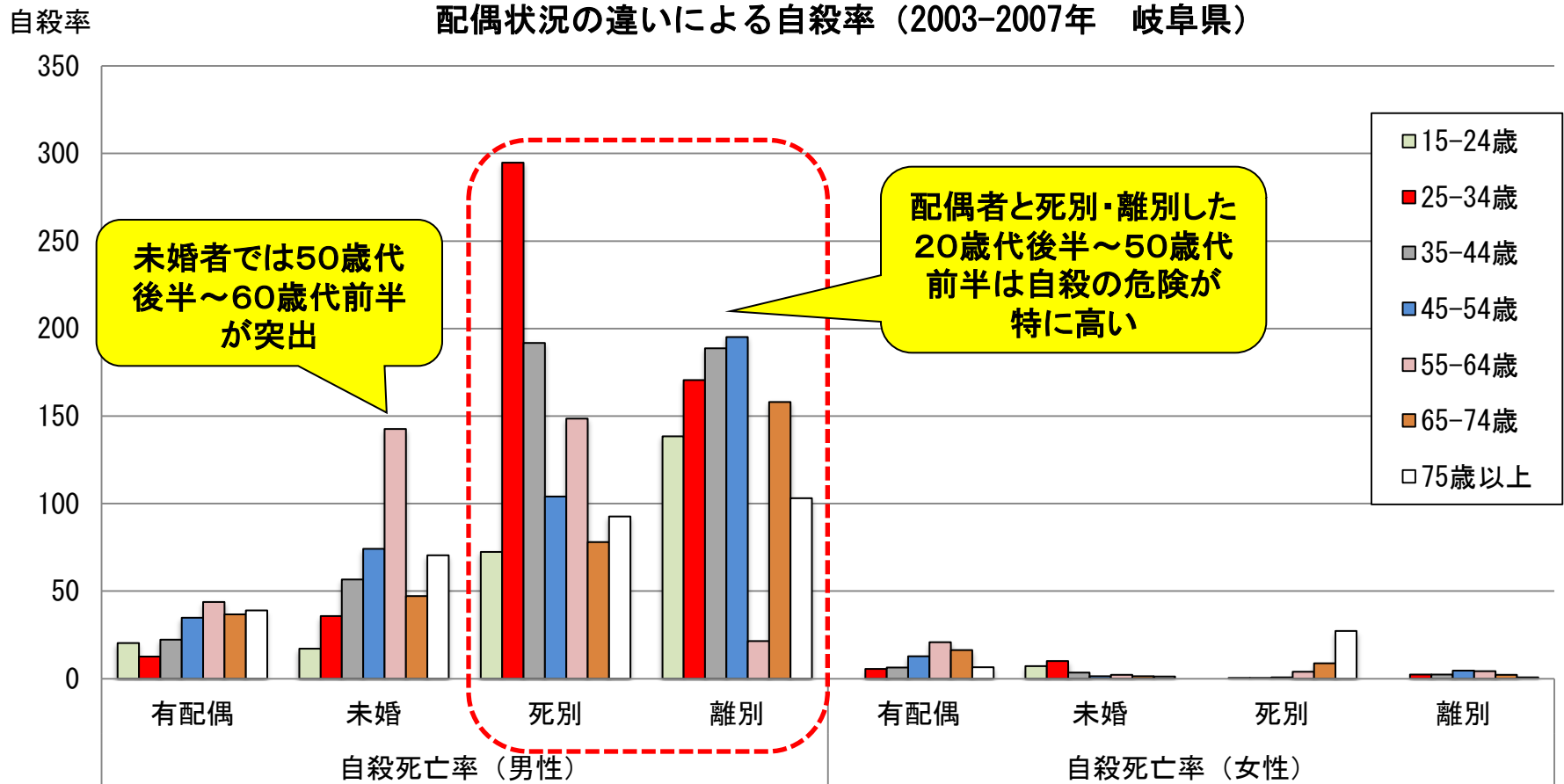
性別・世帯類型別自殺率(岐阜県・H21)



自殺の多い  
50~60歳代男性の  
単独生活者は、さらに高率



# とりわけ配偶者と死別・離別した男性に 自殺が多い



# 自殺者の約7割は無職者 健康問題と経済・生活問題が引き金になりやすい

平成21年 県内自殺者の性別、職業別分類(抜粋)

		総数	家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題
総数			60	208	99	23
自営業・ 家族従事者	計	56	6	21	24	0
	男性		6			0
	女性		0			0
被雇用者・ 勤め人	計	109	19	29	34	15
	男性	95		24	29	
	女性	14		5	5	
無職	計	267	35	158	41	8
	男性	142	17	72	36	
	女性	125	18	86	5	

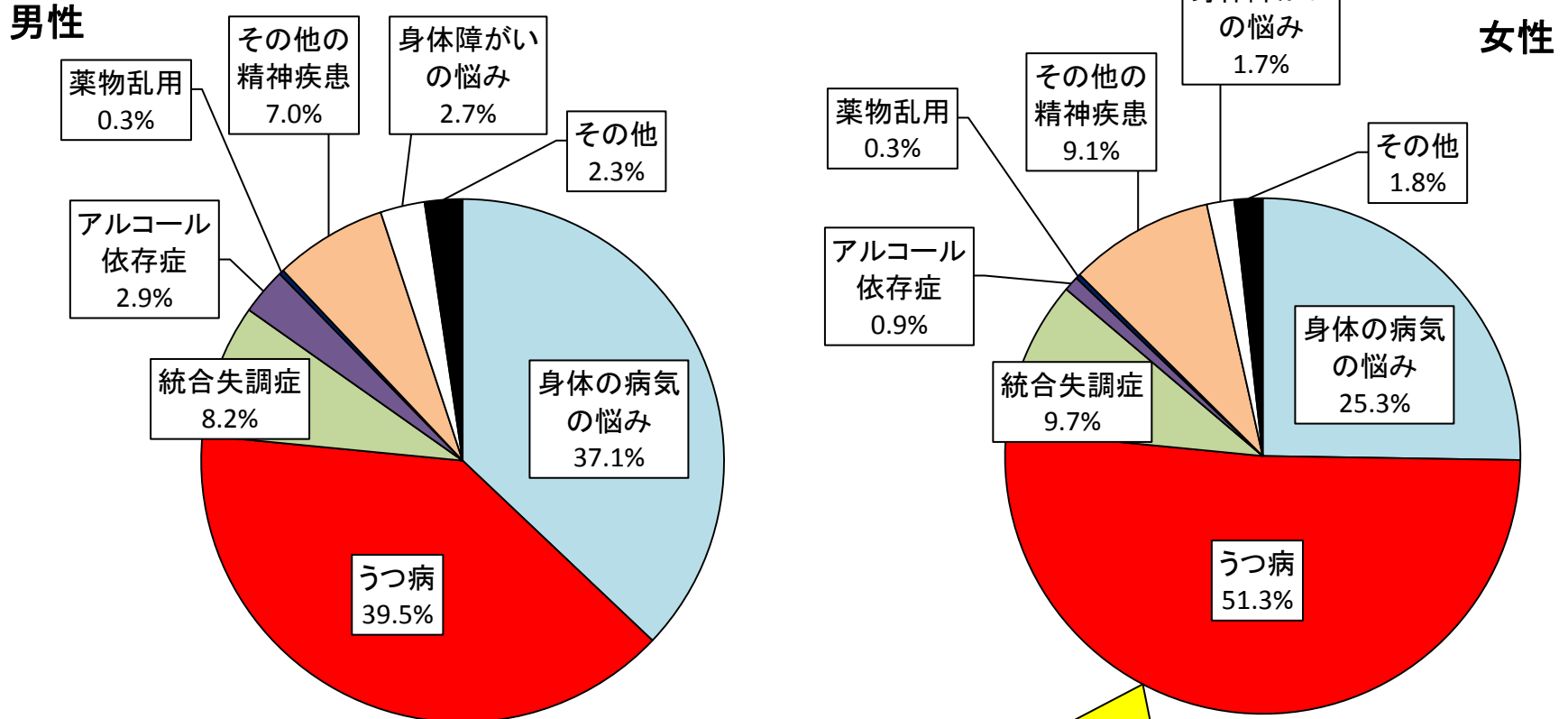
無職者の健康問題と  
男性の経済・生活問題が深刻

※原因不詳、複数要因のカウントがあるため  
それぞれの合計は一致しない



# 健康問題では「うつ病」が自殺の大きな要因

健康問題の要因分類別(2010年・全国)

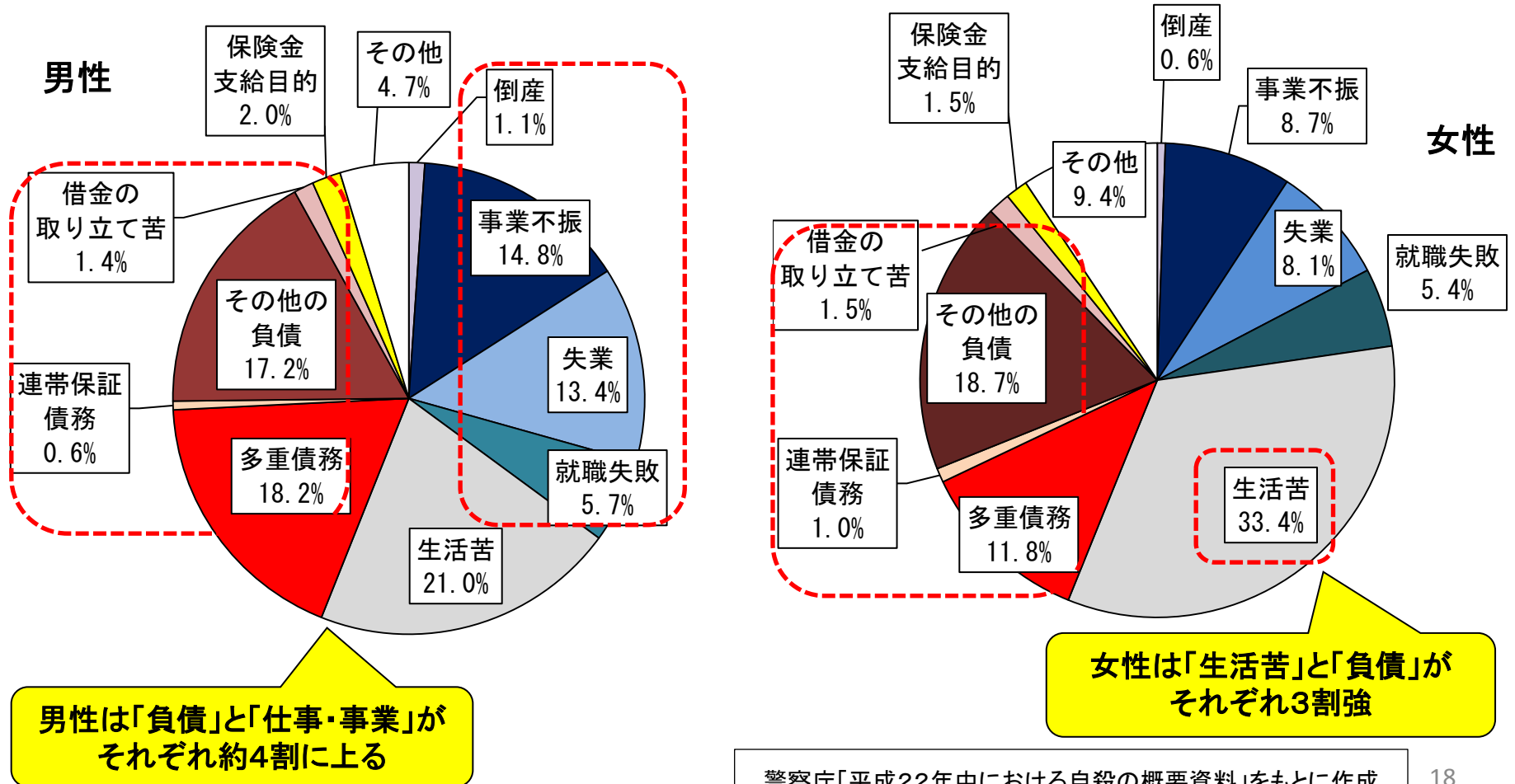


男性は約4割が「うつ病」「身体障害の悩み」もほぼ同程度

女性は「うつ病」が半数に上る

# 経済・生活問題では 「負債」「仕事・事業」「生活苦」が主な動機

経済・生活問題の要因分類別(2010年・全国)



# 若年者の死因では自殺が上位。 中高年だけの問題ではない

死因		1位	2位	3位	性別・年代別での自殺の特徴
10歳未満	男	先天奇形等	周産期の病	不慮の事故等	
	女	先天奇形等	周産期の病	不慮の事故等	
10～20歳代	男	<b>自殺</b>	不慮の事故	悪性新生物	勤務問題、経済・生活問題が主な要因。
	女	<b>自殺</b>	不慮の事故	悪性新生物	無職者に多い。
30歳代	男	<b>自殺</b>	不慮の事故	心疾患	経済・生活問題起因が圧倒的多数。
	女	悪性新生物	<b>自殺</b>	不慮の事故	無職者に多く、病苦が主な要因。
40歳代	男	心疾患・悪性新生物	<b>自殺</b>	脳血管疾患	被雇用者、無職者、自営業者の順に多発。複数要因が絡む。
	女	悪性新生物	<b>自殺</b>	心疾患	
50歳代	男	悪性新生物	心疾患	<b>自殺</b>	年代別自殺者数最多。
	女	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	
60歳代	男	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺者数は50歳代男性とほぼ同じ。
	女	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	
70歳以上	男	悪性新生物	心疾患	呼吸器系疾患	自殺者数は20歳代男性よりも多い。
	女	悪性新生物	心疾患	呼吸器系疾患	

経済・生活問題  
勤務問題  
家庭問題  
病苦

自殺以外では、いわゆる三大疾病や不慮の事故が上位を占める

# 岐阜県の70歳以上自殺率は 男女とも全国平均を上回る

平成21年 性別・年代別自殺率の全国平均との比較

	自殺率(岐阜県)		自殺率(全国)	
	男性	女性	男性	女性
20歳代	26.7	13.0	32.8	14.9
30歳代	36.7	13.8	37.3	14.8
40歳代	46.9	16.1	48.6	15.2
50歳代	60.2	10.6	60.9	16.3
60歳代	45.8	16.2	49.8	18.1
70歳以上	46.1	21.8	43.0	20.1

女性は40歳代も高率。  
男性だけの問題ではない

自殺の危険は誰にでも起こり得る。  
年代、性別を超えた対策が必要

# 圏域別では飛騨、岐阜で特に深刻

他の圏域も決して少なくない

平成21年 圏域別自殺率

圏域	自殺率
岐阜圏域	23.1
西濃圏域	18.9
中濃圏域	19.8
東濃圏域	21.6
<b>飛騨圏域</b>	<b>38.9</b>

自殺者の多い市町村(平成21年)

市町村	自殺者数
<b>岐阜市</b>	<b>98</b>
各務原市	34
大垣市	29
高山市	29
中津川市	26
関市	25
下呂市	17
多治見市	17
飛騨市	15
恵那市	13

死亡者に占める自殺の割合が高い市町村(平成21年)

市町村	自殺死亡者の割合
<b>東白川村</b>	<b>7.7%</b>
<b>白川村</b>	<b>6.3%</b>
北方町	4.8%
岐南町	4.5%
瑞穂市	4.0%
池田町	4.0%
下呂市	3.9%
飛騨市	3.8%
本巣市	3.8%
各務原市	3.1%

自殺は、  
県内どこでも  
誰の近くでも  
起こりうる

# 自殺の傾向には圏域特性も見られる

## 中濃圏域

- ◆60歳以上の無職女性
- ◆自営業男性
- ◆病苦、経済・生活問題

## 飛騨圏域

- ◆60歳以上の無職男性
- ◆自営業男性
- ◆病苦

## 岐阜圏域

- ◆60歳以上の無職男性
- ◆無職男性
- ◆経済・生活問題

## 東濃圏域

- ◆60歳以上の無職男性
- ◆被雇用者の男性
- ◆病苦

## 西濃圏域

- ◆50歳代の被雇用者男性
- ◆無職女性
- ◆経済・生活問題

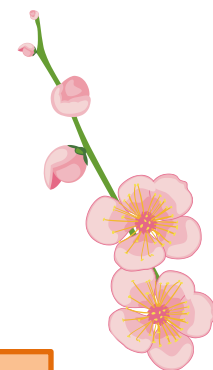
自殺の実態を  
対策に活かす必要

# 第1章のまとめ

- 平成10年に急増して以来、毎年500人(一週間に8人)前後が自殺で亡くなっている。
- とくに、働き盛りや独り暮らしの男性に多いが、若年層、高齢者、女性の自殺も少なくない。
- 多くの自殺者が経済・生活問題(負債・事業・生活苦)や健康問題(うつ病)を抱える傾向。
- 自殺の傾向には地域差も見られる。



- ◆より危険に近い人に届くきめ細かな目配りが必要
- ◆年代、性別、地域など自殺の実態を対策に活かす必要



## 第2章

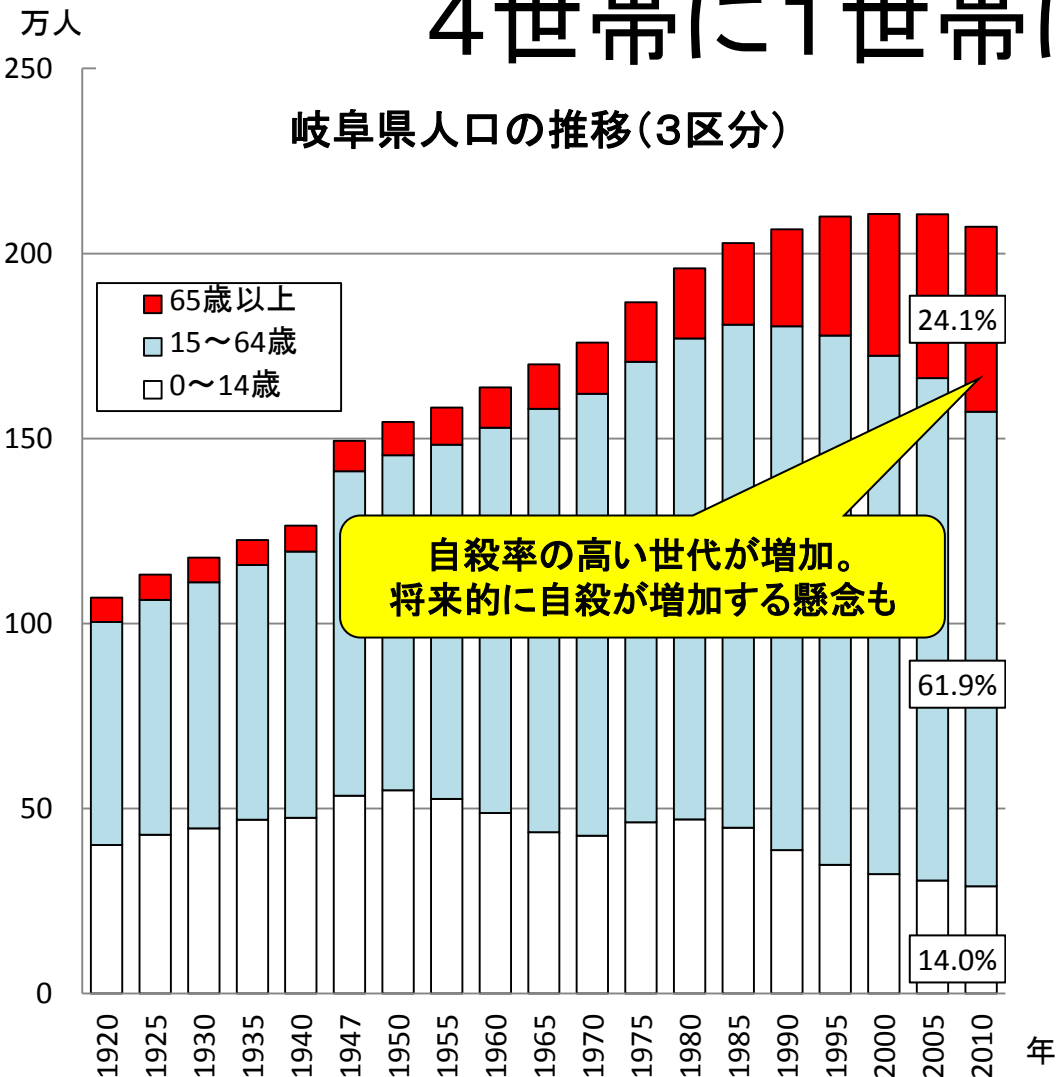
# 自殺多発社会を 生み出す背景



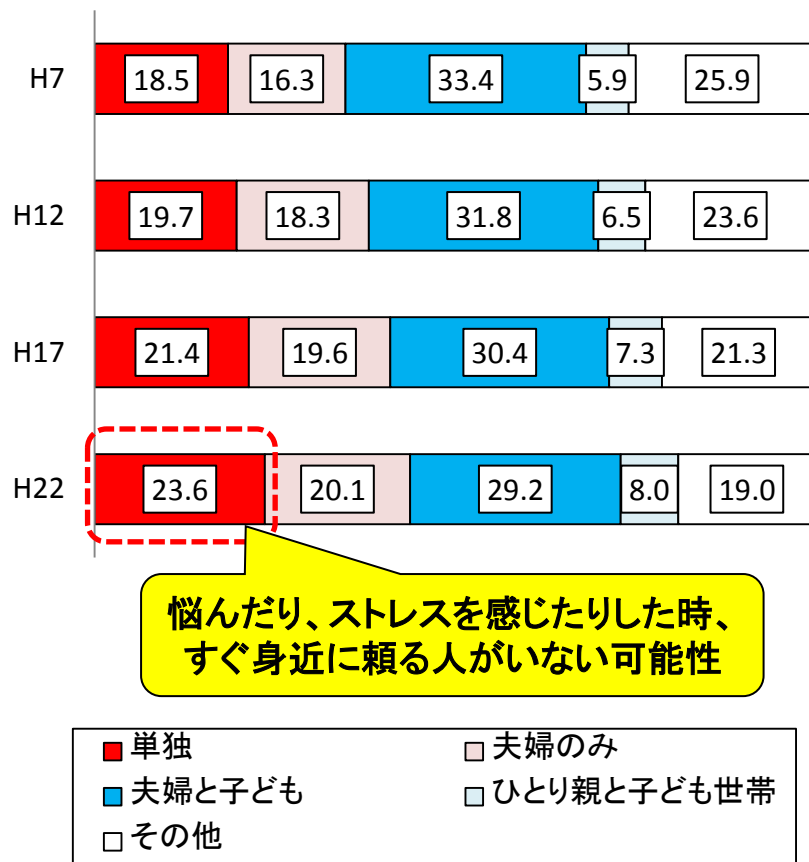


# 人口減少が進み、4人に1人が65歳以上 4世帯に1世帯は独り暮らし

岐阜県人口の推移(3区分)



岐阜県の一般世帯の家族類型別割合の推移

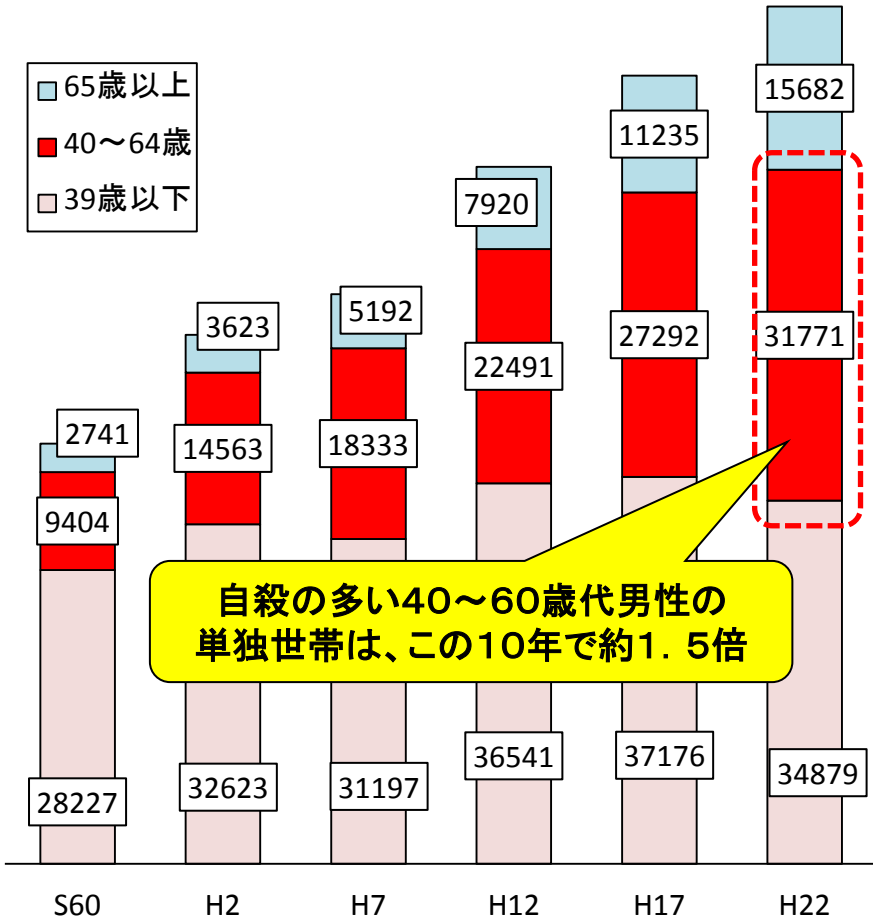


# 男女とも自殺の多い世代に 独り暮らしが増えている

### 男性の単独世帯数の推移

世帯

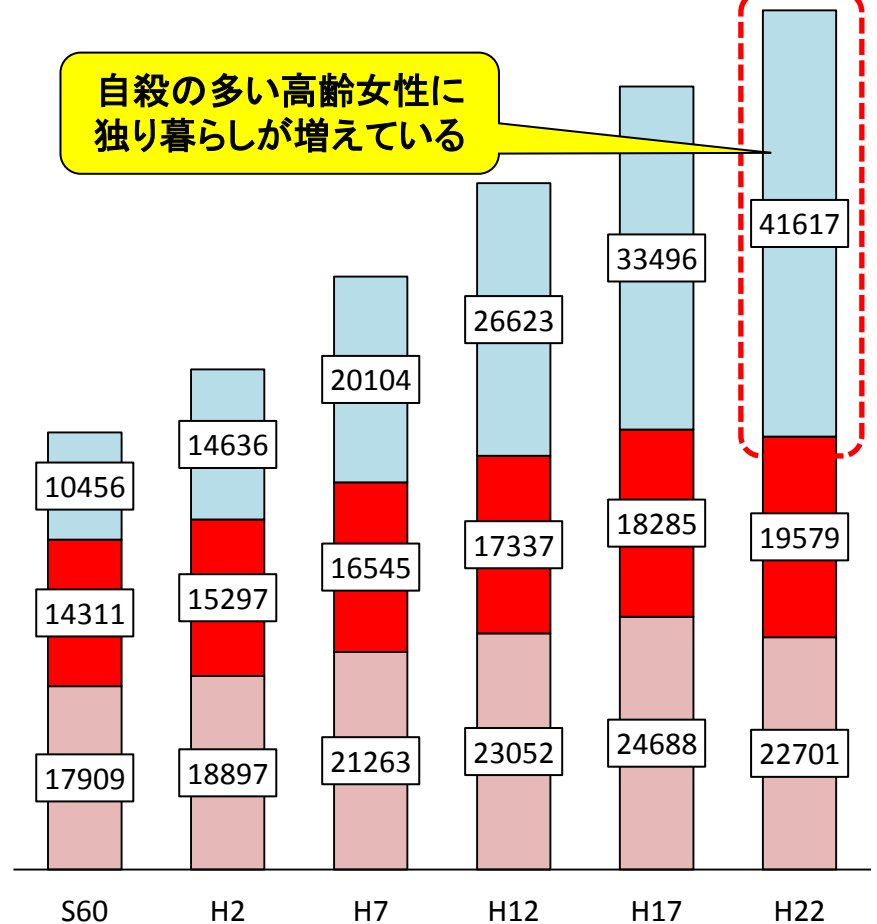
- 65歳以上
- 40～64歳
- 39歳以下



### 女性の単独世帯の推移

世帯

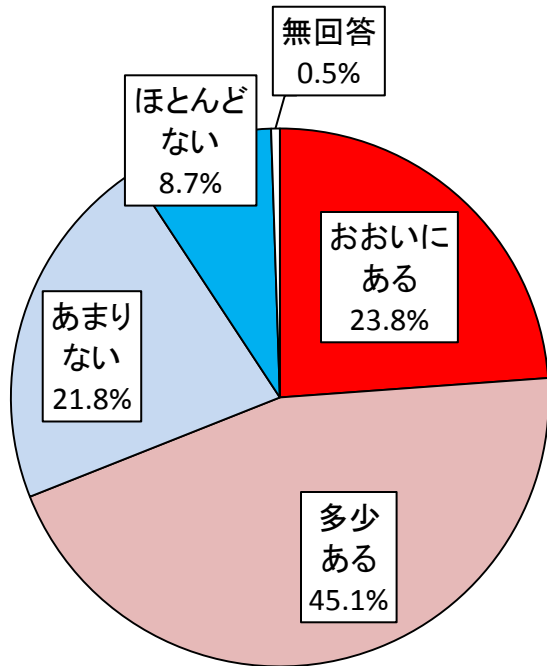
自殺の多い高齢女性に  
独り暮らしが増えている



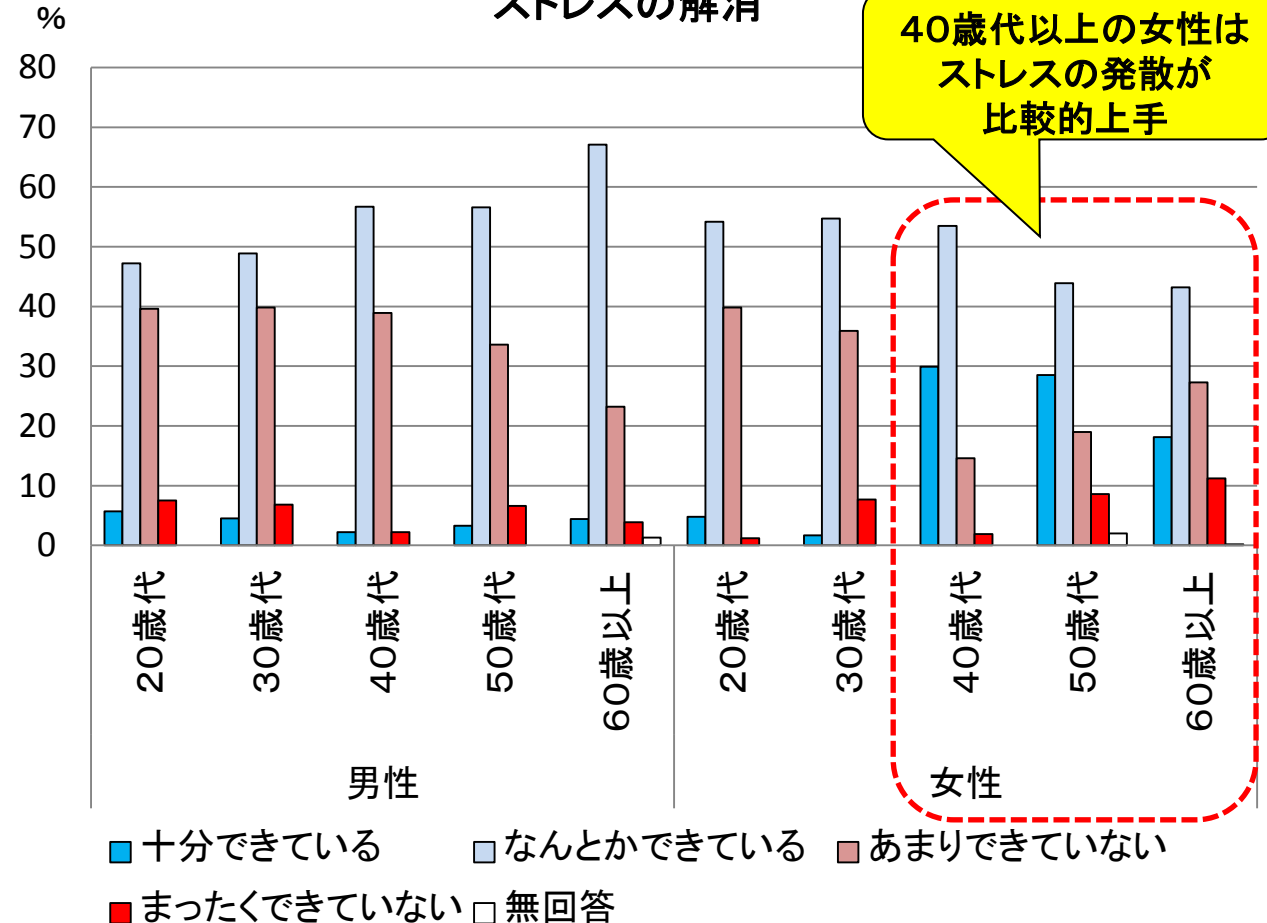
社会から孤立しがちな人に手をさしのべる必要

# 多くの人がストレスを抱え それを何とか解消しながら暮らしている

ストレスの有無

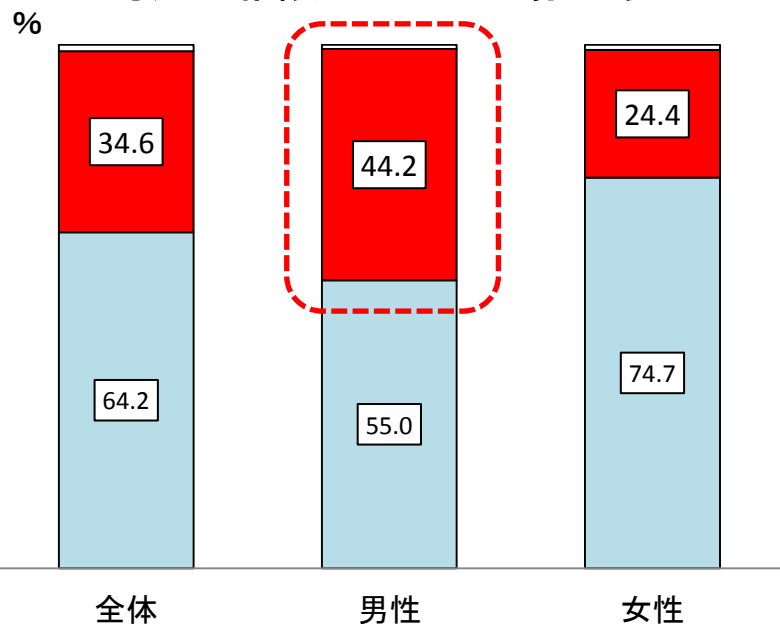


ストレスの解消



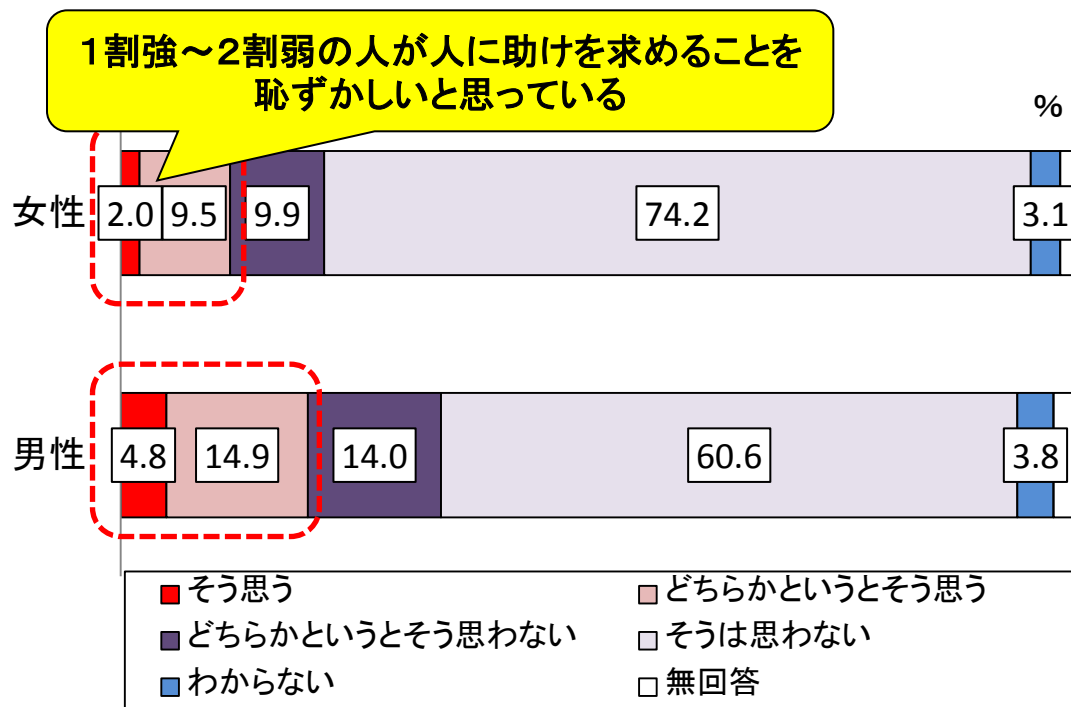
# 身近な相談者・場所がない人や 相談することを恥ずかしく思う人も

身近に相談できる人や場があるか



約45%の男性に相談できる場所がない

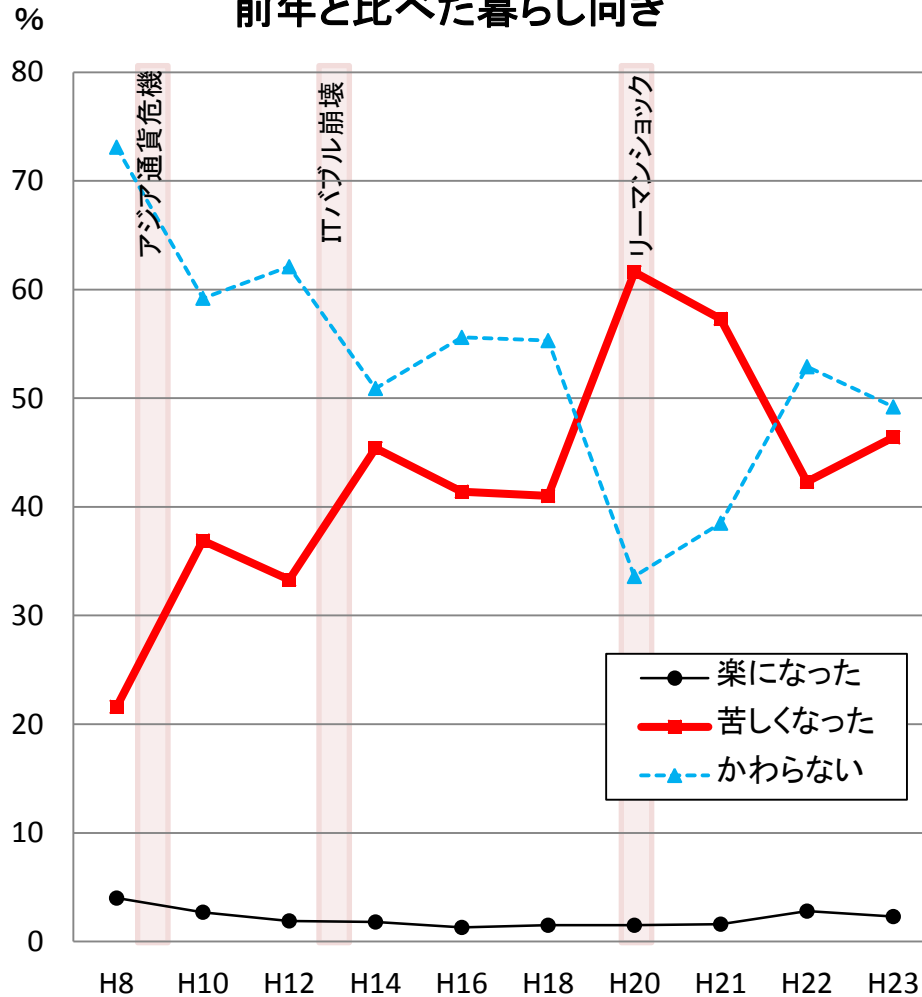
悩んだ時に助けを求めることを  
恥ずかしいと思うか



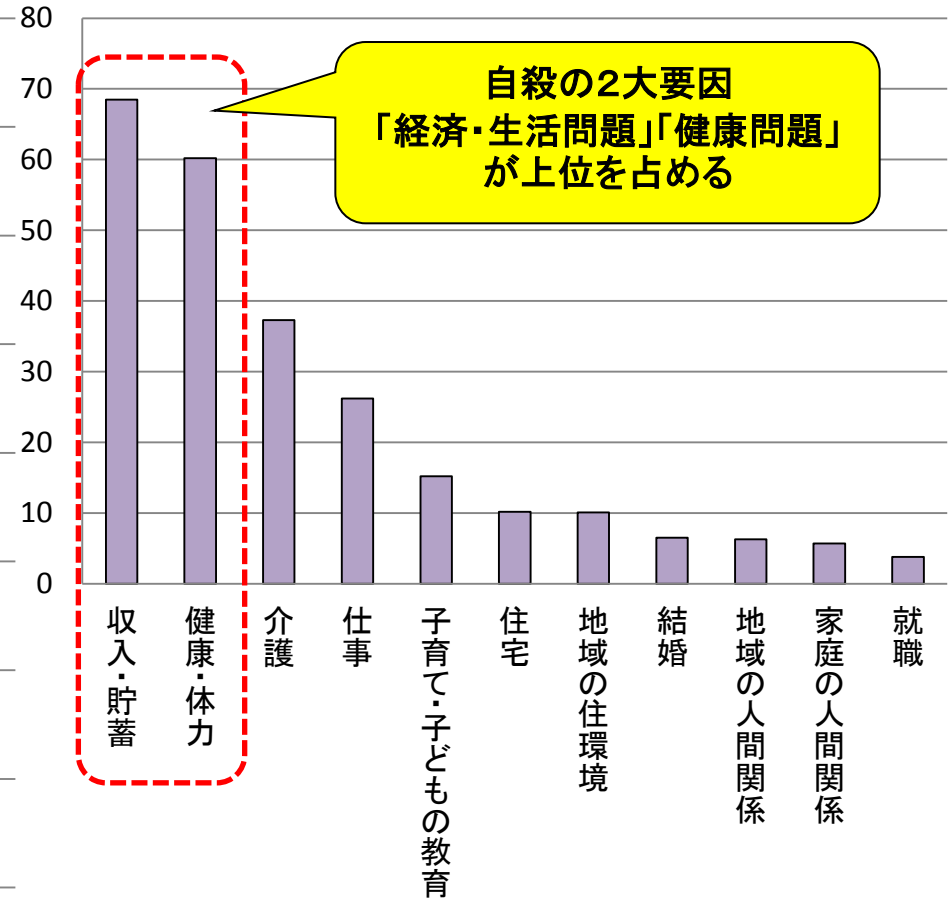
身近な相談場所をつくり、周知する必要

# 生活に苦しさを感じ 将来の不安を抱える人も多い

前年と比べた暮らし向き



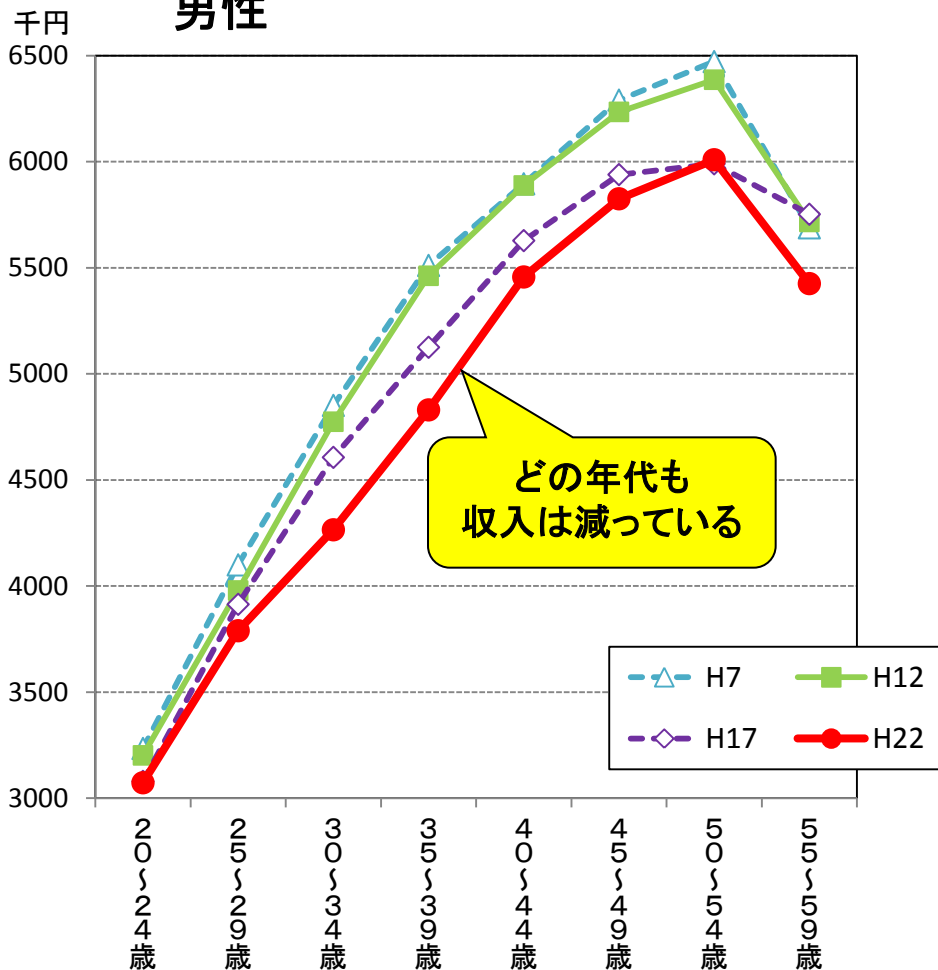
将来の生活面での不安



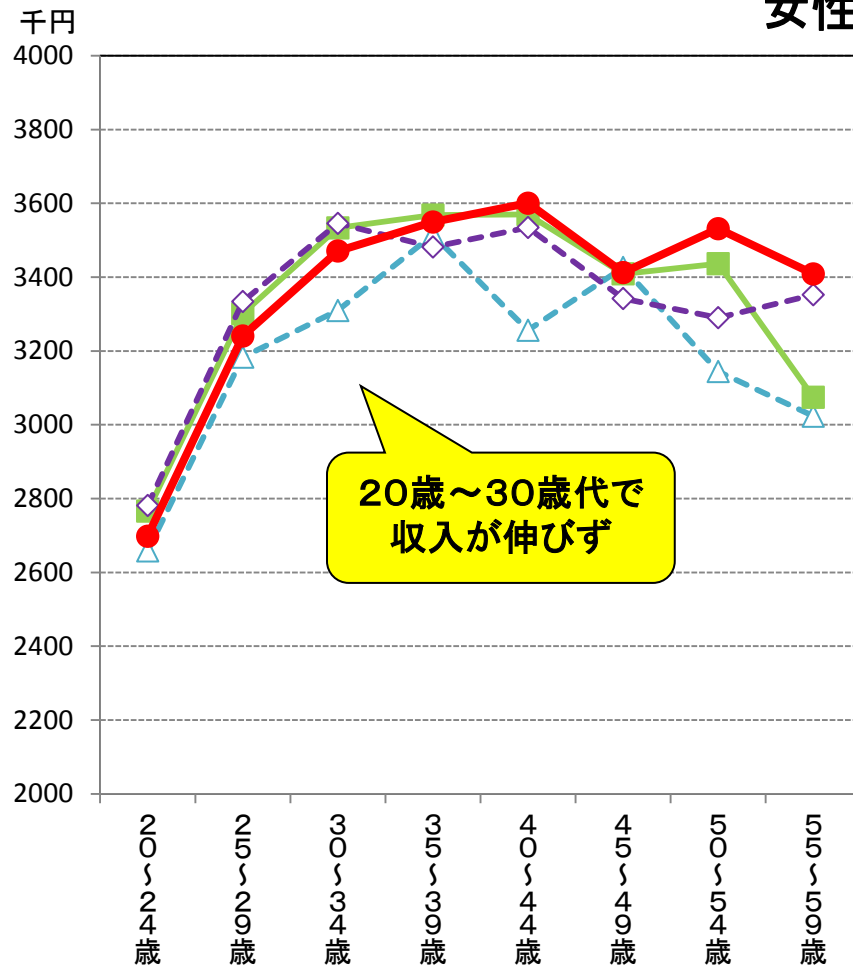
# 実際に県内の労働者収入は減少傾向

## 県内労働者の年収の推移

男性

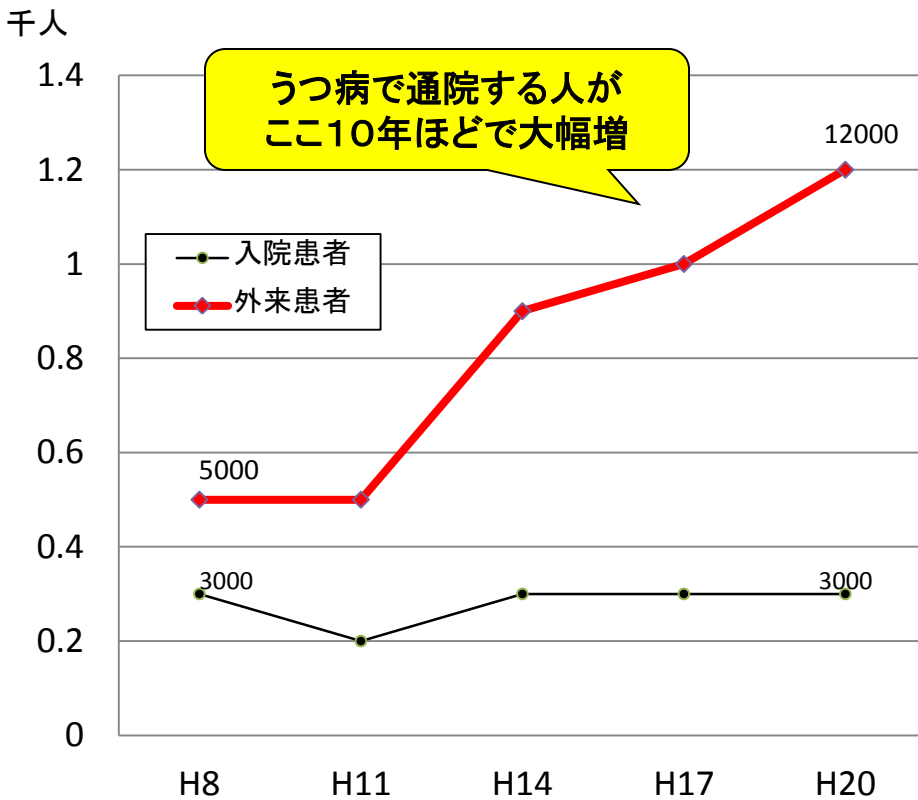


女性

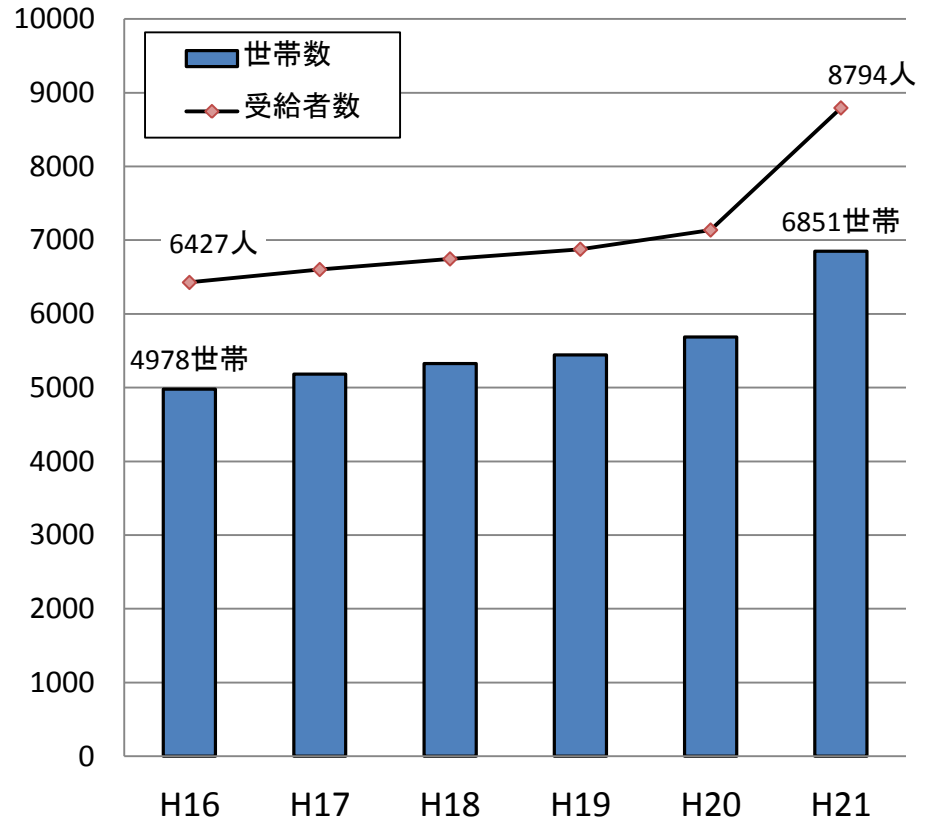


# 暮らしに困難を抱えたり 心に問題を抱える人も増加

## 県内の気分障害(躁うつ病含む)患者数



## 生活保護受給者・世帯数



# 暮らしに困難を抱えると 自殺の危険も大きくなる恐れ

生活保護受給者の自殺率の推移(全国)

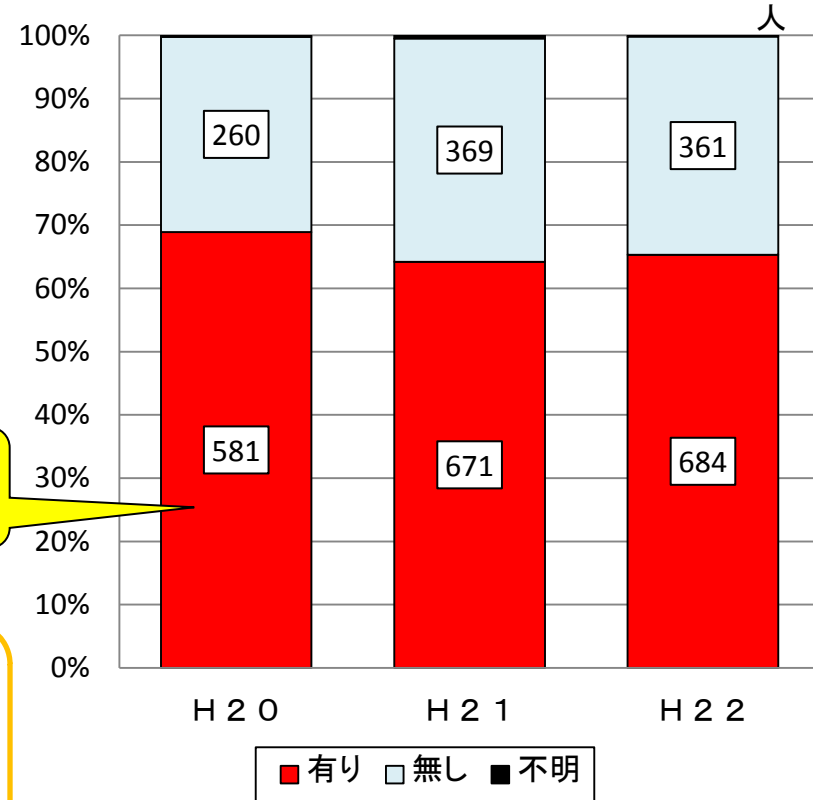
	生活保護受給者	全国
H20	54.8	25.3
H21	62.4	25.8
H22	55.7	24.9

生活保護受給者の自殺率は全国平均の倍以上

生活保護を受けていた自殺者のうち  
精神疾患のあった人は6割を超えている

生活保護受給者数に占める精神疾患及び精神障がい  
を有する人の割合は15.0%であるのに対し、全人口  
に占める推定精神疾患患者の割合は2.5%となっ  
ている。

精神疾患の有無別  
被保護自殺者の割合(全国)





# 自殺の危険10要因

## いつ、誰にでも起こり得る

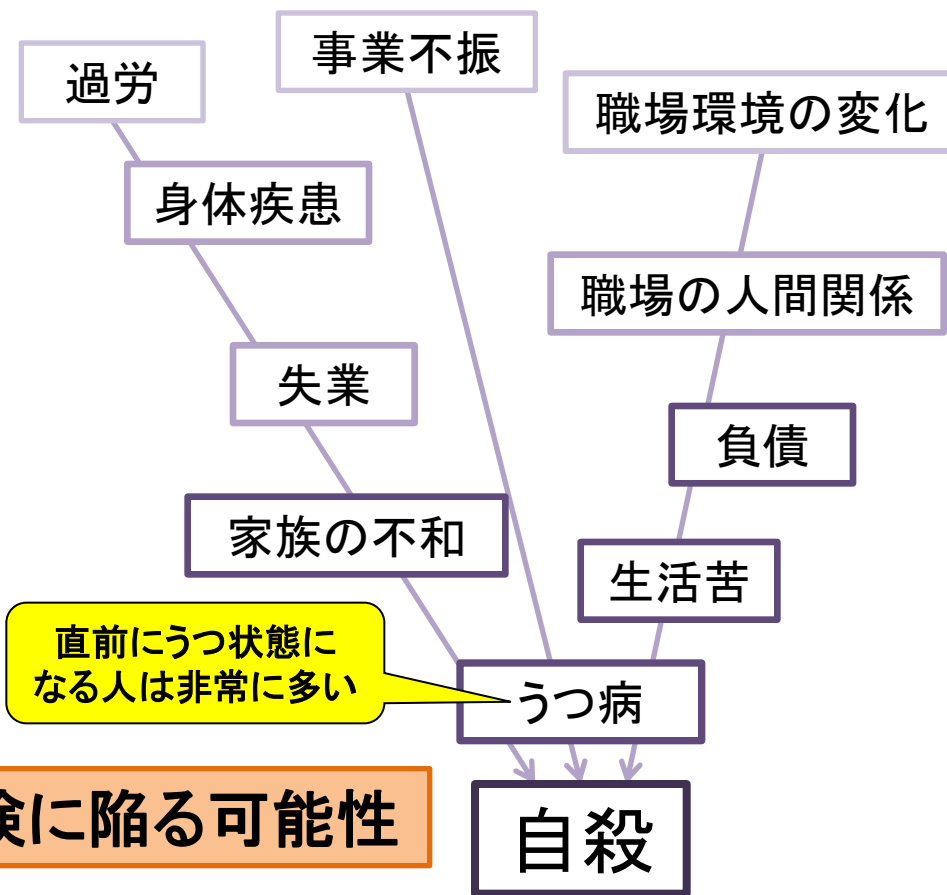
～ライフリンク「自殺実態白書2008」より～

どこにでもある  
様々な要因が重なり  
自殺の危険が高まる

### 自殺の危険が集中する10要因

- ①うつ病
- ②家族の不和  
(親子間+夫婦間+その他+離婚の悩み)
- ③負債  
(多重債務+連帯保証債務+住宅ローン等)
- ④身体疾患(腰痛+その他)
- ⑤生活苦(+将来生活への不安)
- ⑥職場の人間関係(+職場のいじめ)
- ⑦職場環境の変化  
(配置転換+昇進+降格+転職)
- ⑧失業(+就職失敗)
- ⑨事業不振(+倒産)
- ⑩過労

### 自殺への危機経路



直前にうつ状態になる人は非常に多い

誰もが危険に陥る可能性

平均4つの要因を抱えて  
自殺する人が多い

## 第2章のまとめ

- 岐阜県では、単独世帯や高齢者といった、自殺の多い層が増加傾向。
- ほとんどの人がストレスを抱えて生活する中、生活に困難を抱える人、心に困難を抱える人も増加。
- いつ、誰にでも起こり得ることや、誰もが持っている不安が、自殺要因に発展する可能性。



- ◆ 自殺は特別なことではないという周知啓発が必要
- ◆ 何らかの支えを必要とする人への適切な支援が必要

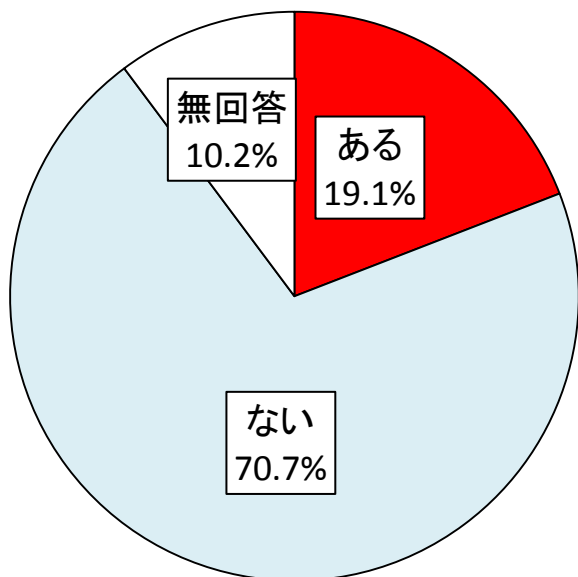
## 第3章

# 自殺に対する意識と 当事者の思い



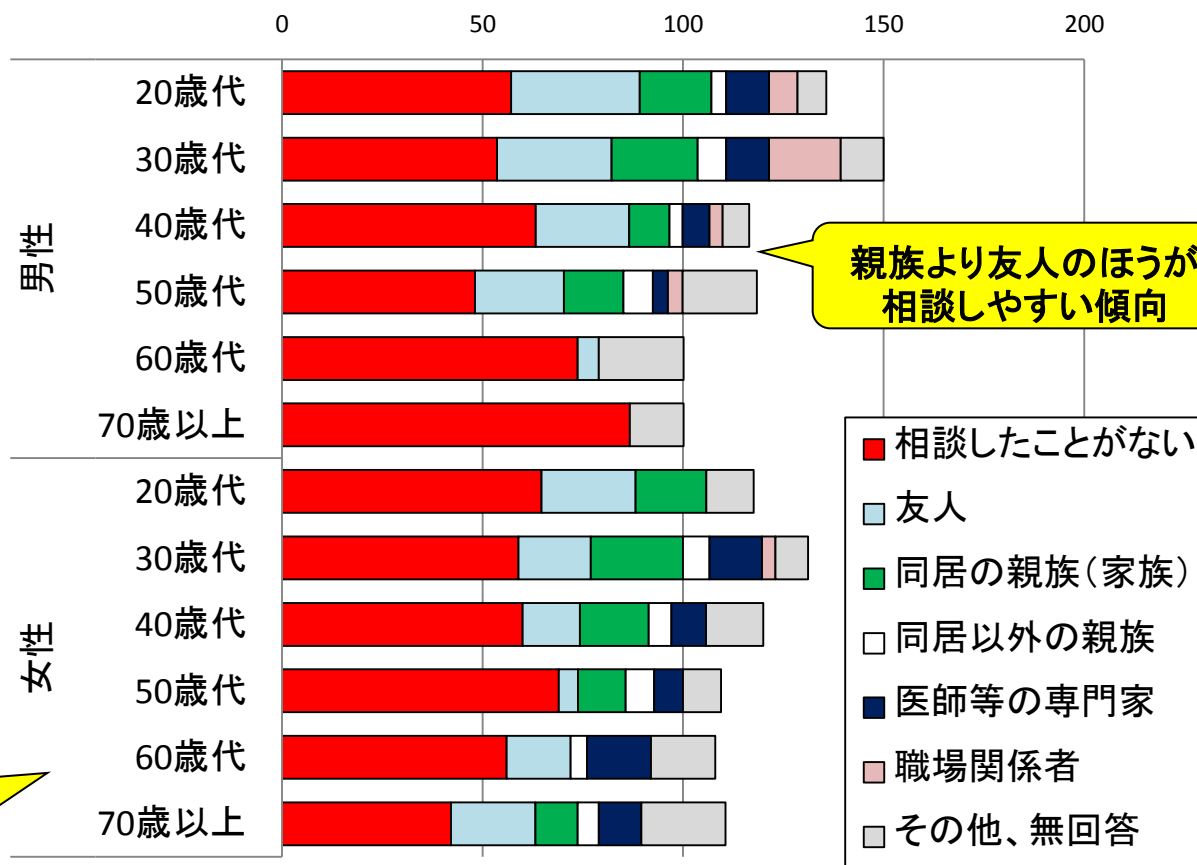
# 約2割の人は自殺を考えたことがあるが そのことを誰かに相談する人は少ない

自殺を考えたことがあるか



女性のほうが専門家に相談する人が多い

自殺を考えた時、誰かに相談したか(複数回答)



親族より友人のほうが相談しやすい傾向

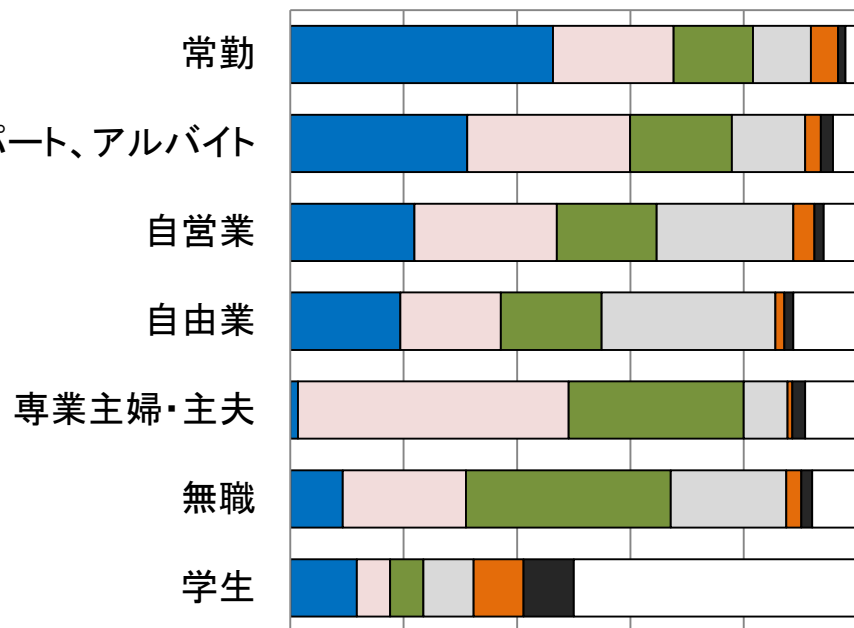
- 相談したことがない
- 友人
- 同居の親族(家族)
- 同居以外の親族
- 医師等の専門家
- 職場関係者
- その他、無回答

# 仕事、生活、健康にストレスを感じ 自殺を「仕方ないこと」と思う人も

自殺を仕方ないと考える人は、どの職業にも約1割あり、特に自由業と無職に多い

ストレス等の原因

0% 20% 40% 60% 80% 100%

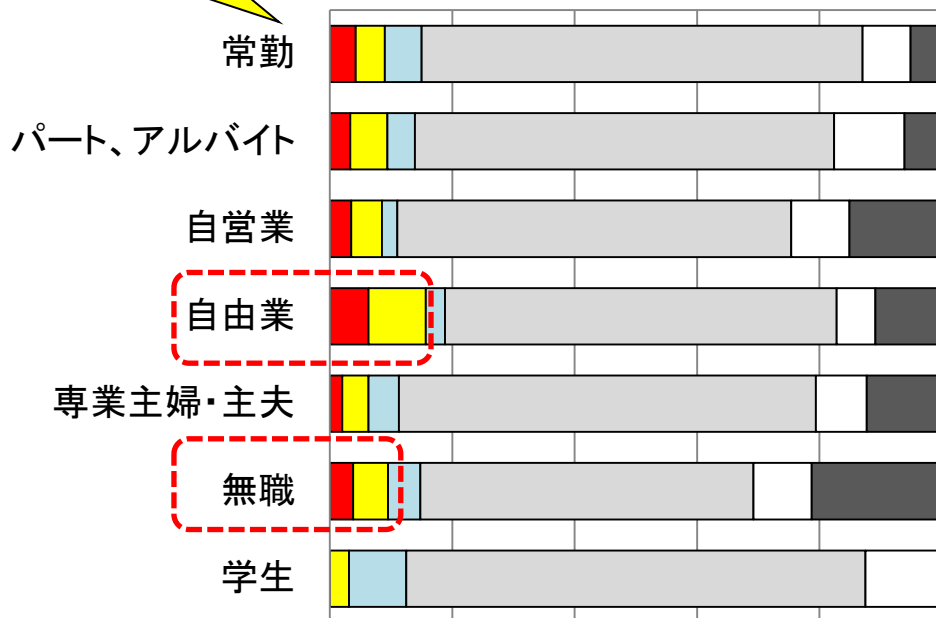


- 勤務問題
- 家庭問題
- 健康問題
- 経済生活問題
- 男女問題
- 学校問題
- その他・無回答

ストレスを感じていること=最大の関心事

何かの責任を取って自殺することは  
仕方ない

0% 20% 40% 60% 80% 100%

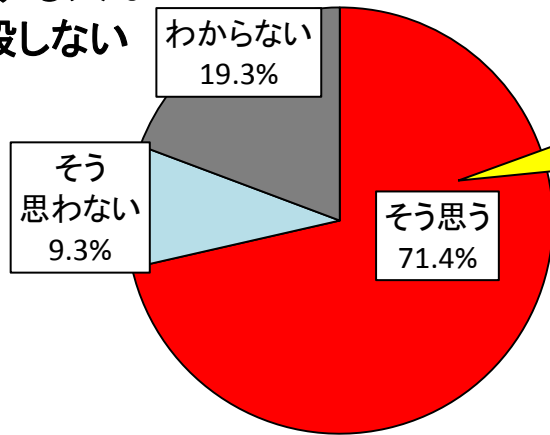


- そう思う
- ややそう思う
- ややそう思わない
- そう思わない
- わからない
- 無回答

内閣府「自殺対策に関する意識調査」(H20.2)をもとに作成

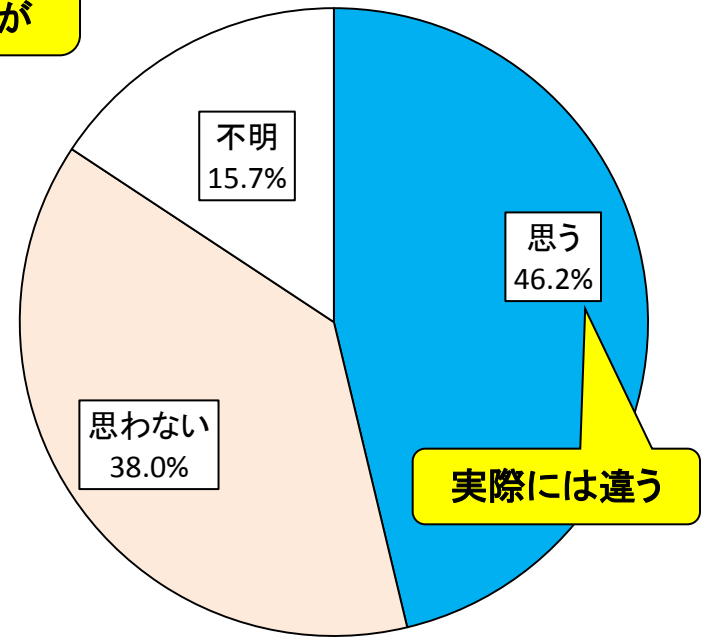
# 自殺について誤解している人は多い

自殺を口にする人は  
本当は自殺しない



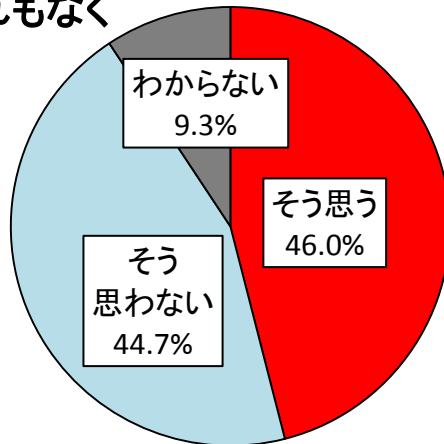
一般にはこのように  
誤解されがちだが

故人は自殺のサインを  
出していたと思うか  
(自死遺族への調査)



実際には違う

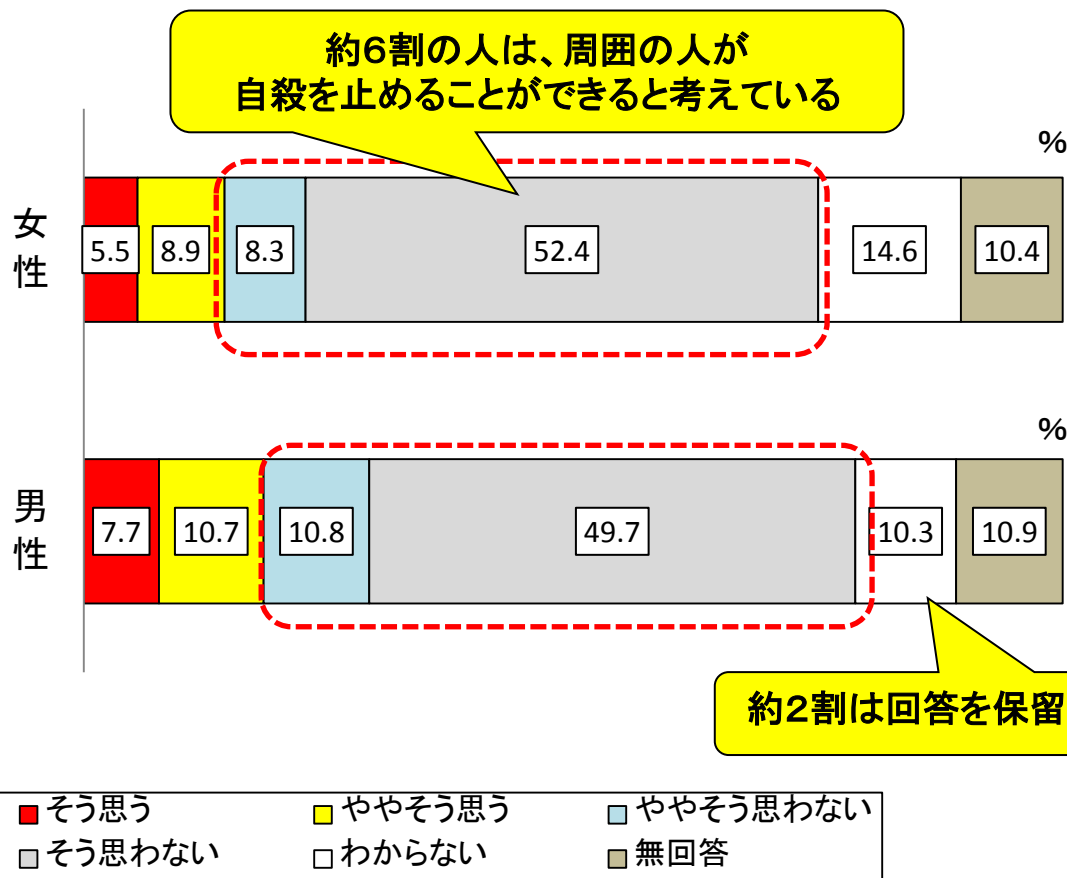
自殺は何の前触れもなく  
突然起きる



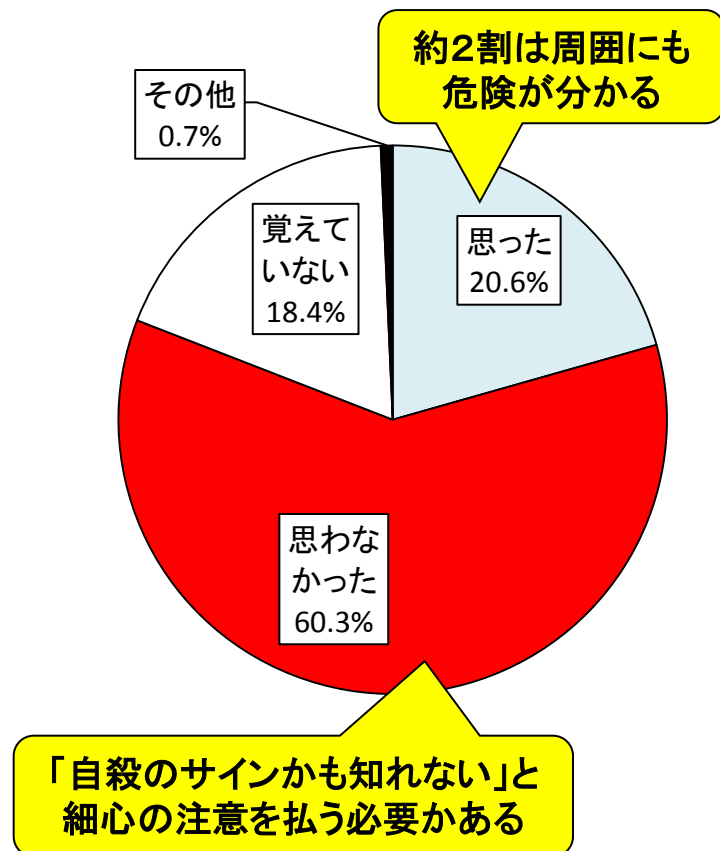
自殺の「サイン」を読み取れば  
決行を防げる可能性

# 多くの方は周囲が自殺を止められる可能性を認識しているが、実際は少し困難を伴う

周囲の人は自殺を止めることはできないと思うか

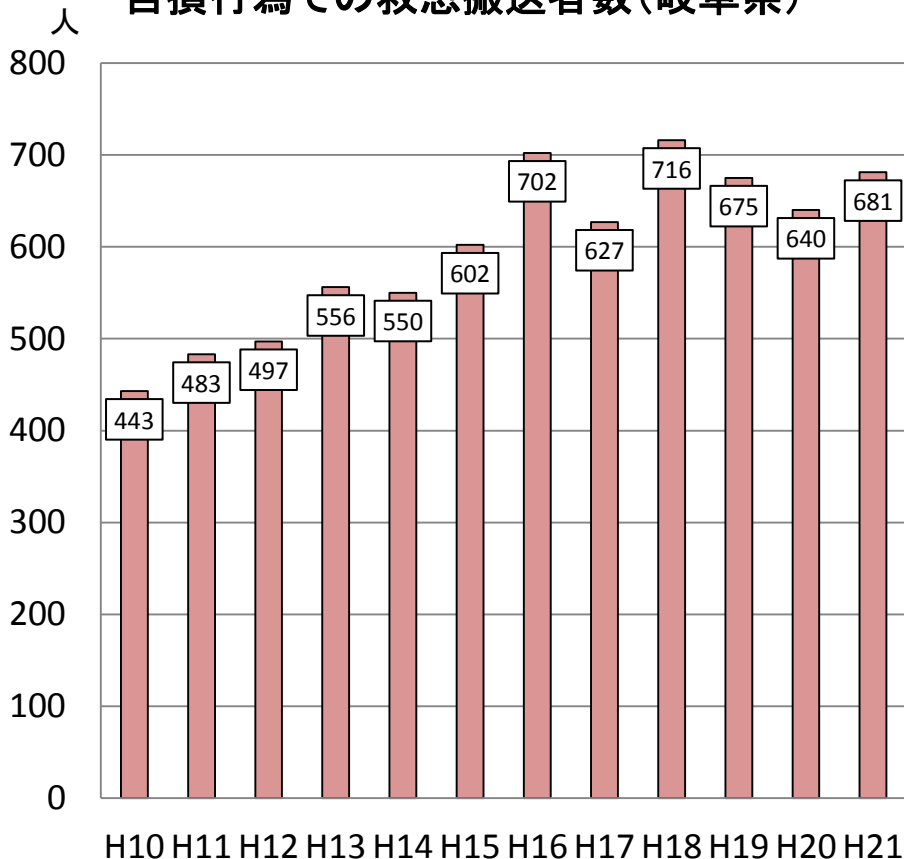


故人の生前の自殺のサインをその当てもそう思ったか



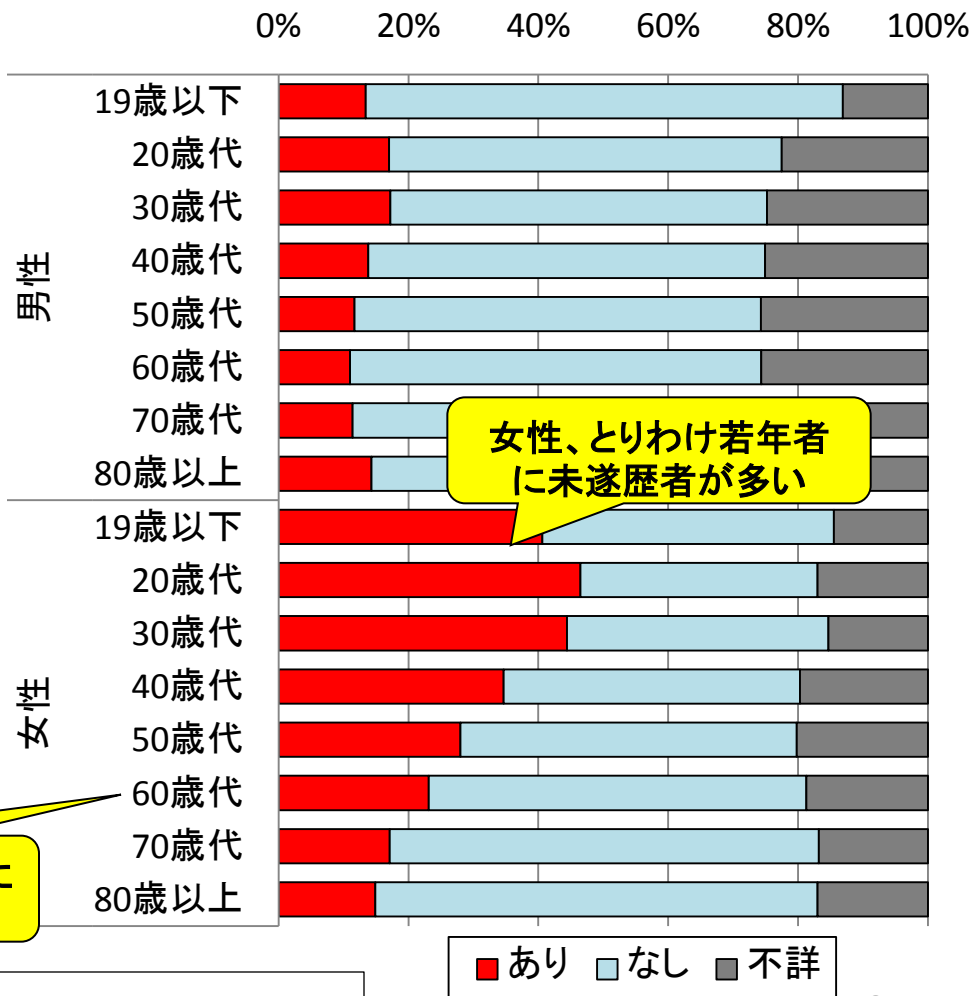
# 自殺の明確なサイン「自殺未遂」は増加傾向

自損行為での救急搬送者数(岐阜県)



一割以上の人々が、自殺決行前に未遂を起こしている

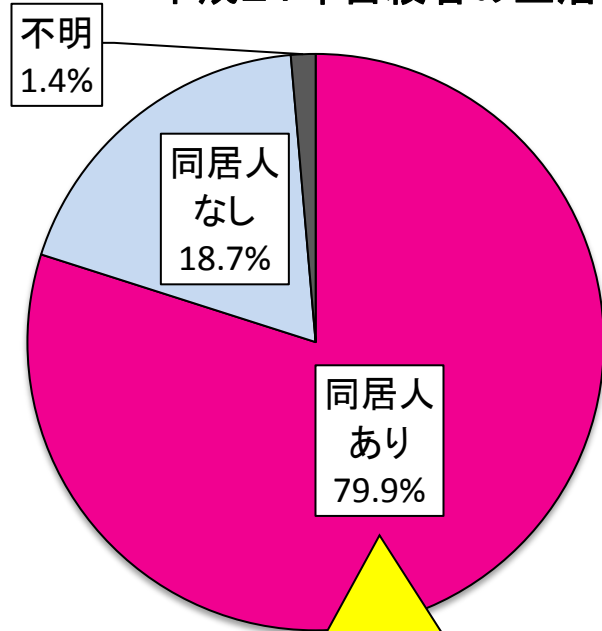
H21年自殺者に占める未遂歴者の割合(全国)





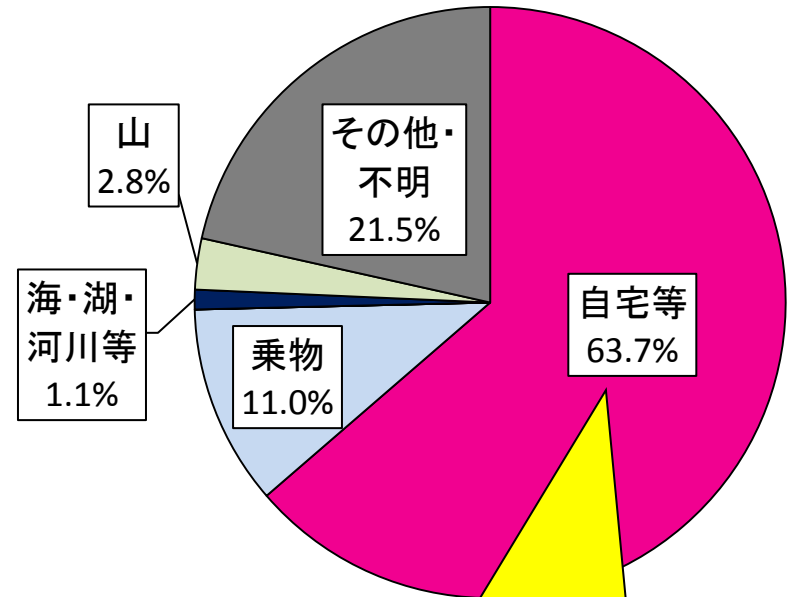
# 当事者は「本当は生きていたい」 「誰かに気づいてほしい」

平成21年自殺者の生活状況



約8割の人には同居者があり、  
自殺前に相談できたかも知れない

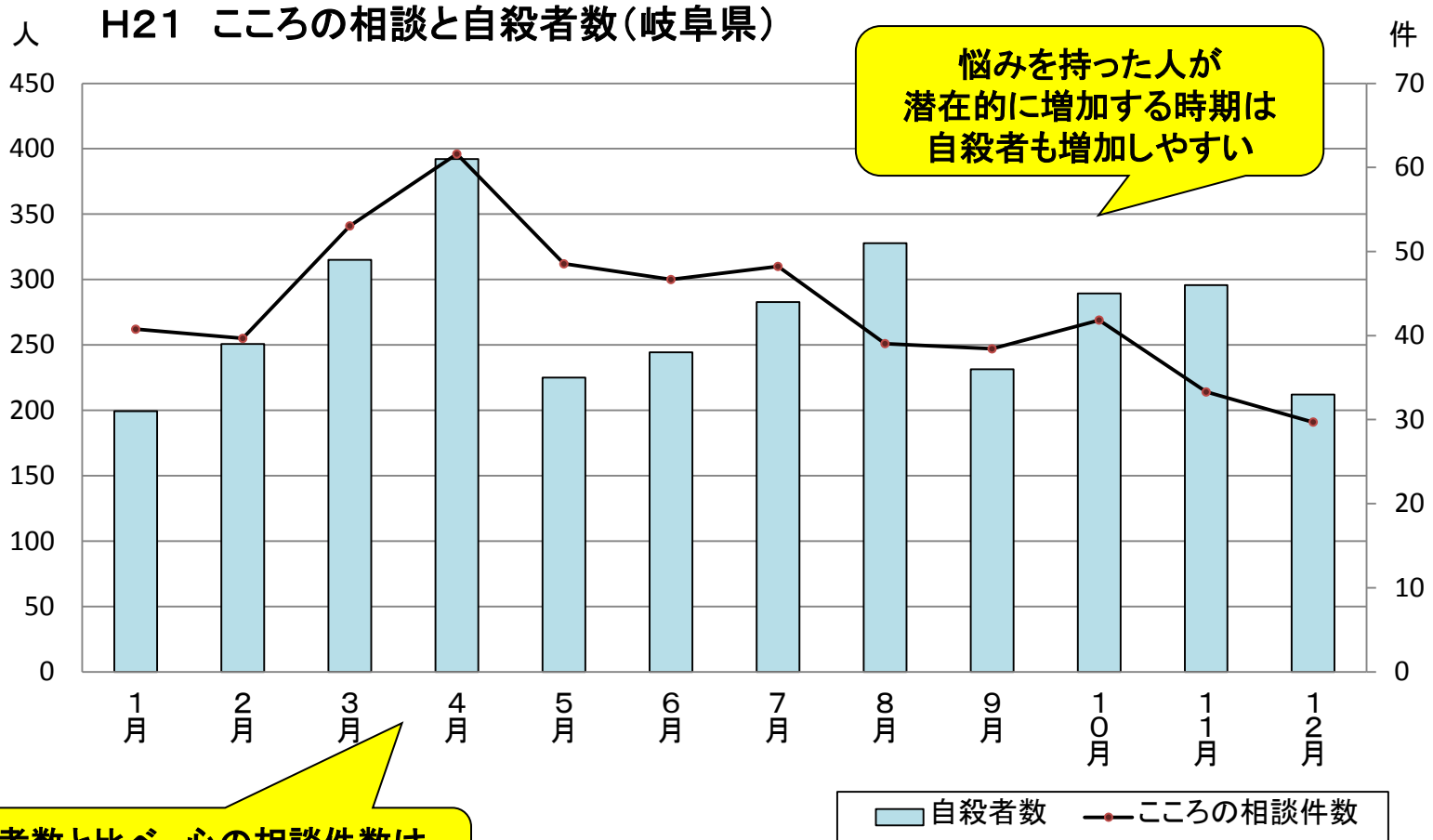
平成21年自殺の決行場所



6割強の人には自宅周辺で自殺。  
誰かが気づけたかも知れない

周囲の人が「サイン」に気づき、自殺を防ぐことができた可能性

# 自殺が増える時期には 心の相談が増加している



悩みを持った人が  
潜在的に増加する時期は  
自殺者も増加しやすい

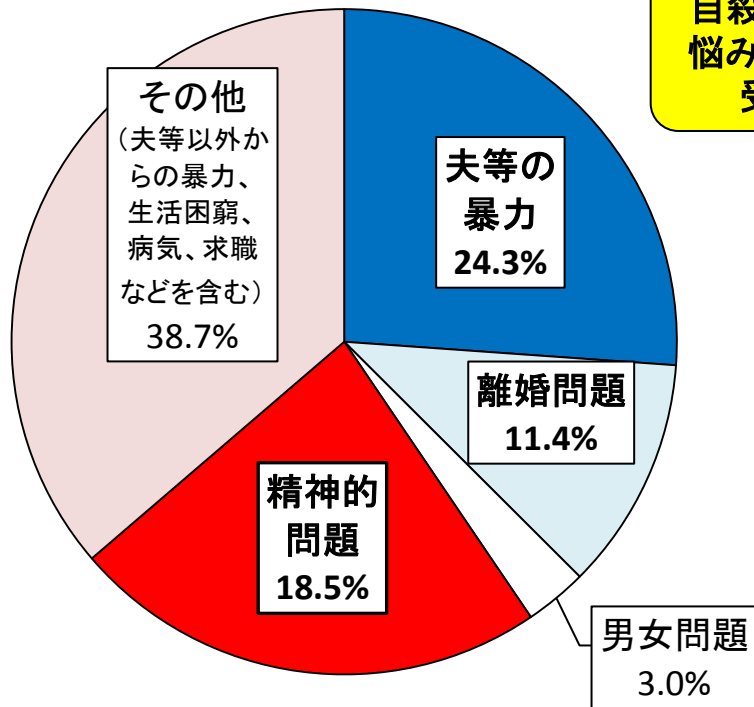
自殺者数と比べ、心の相談件数は  
平均1/6程度にとどまる

他の窓口などでも「気づき」を促す必要

# 何らかの困難を抱える人は 様々な窓口にアクセスしている

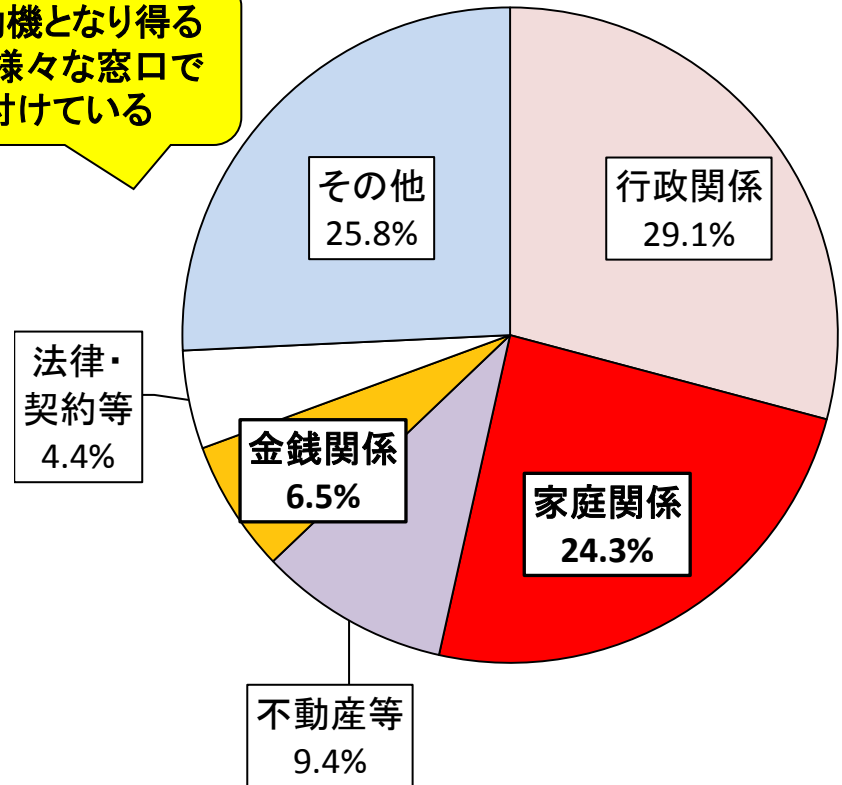
女性相談の内容(平成22年度)

相談件数計 2,863件



県民相談の内容(平成22年度)

相談件数計 1,565件

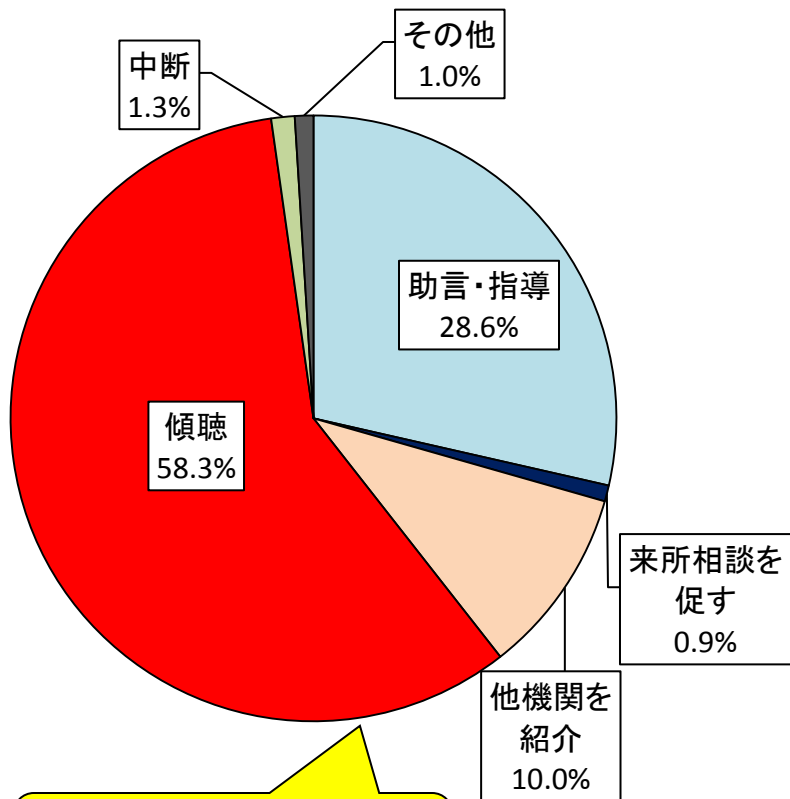


自殺の動機となり得る  
悩みを、様々な窓口で  
受け付けている

様々な窓口が連携し、  
困難を抱える人を支援する必要

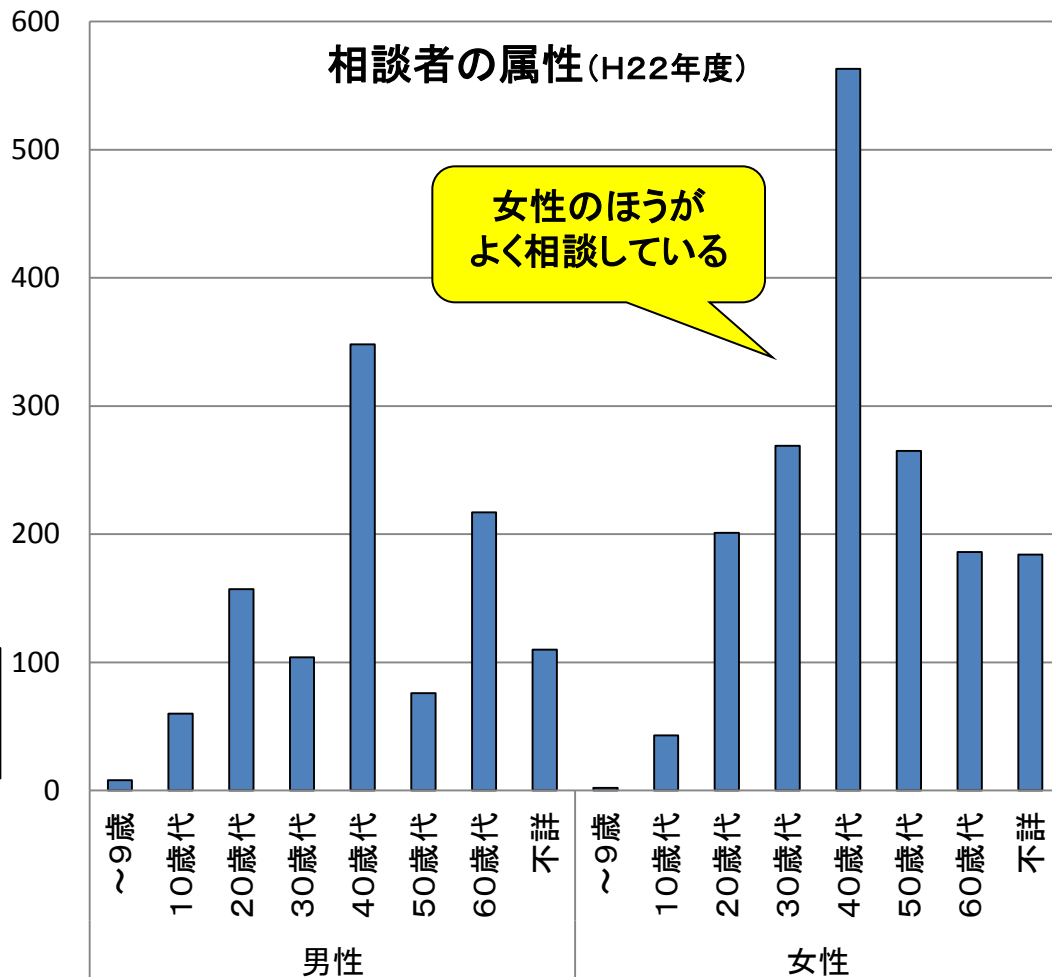
# 悩みに耳を傾けてもらえる 場所が求められている

県こころのダイヤル119番  
相談処理の状況(H22年度)



約6割は、話を聴いて  
終了している

相談者の属性(H22年度)



女性のほうが  
よく相談している

# NPO法人岐阜いのちの電話協会

## ～「よき隣人」として傾聴に徹する、自殺防止活動の重要な担い手～

### ◆ 自殺予防を主目的とした電話相談を行うこととして認証を受けたNPO法人(1999年9月)

◇電話相談:365日受付。相談ジャンルは問わない。

- ・日～木 19:00～22:00
- ・金19:00～土22:00
- ・毎月10日 8:00～翌日8:00

※このほかに、県委託のメール相談を随時実施

岐阜いのちの電話

話に耳を傾けてもらえる、貴重な場所

◇相談員:全員ボランティア。相談員であることは秘匿しなければならない。

私たちは、相談のプロ集団ではなく、「よき隣人」として、電話をかけて来られた方の「心を聴く」仕事をしています。

相談電話は常に回線がふさがっている状態で、切るとすぐにベルが鳴ります。

明確な自殺志向を示されるのは、全体の約1割ほどで、2割前後は無言電話ですがすべてに真摯さをもって付き合っています。

岐阜いのちの電話協会 子安理事の話



# いのち・サポートひだ

## 自死予防・家族・遺族支援者ネットワーク



ここは  
「いのち・サポートひだ」  
情報コーナーです。  
by inochi\_support

- ◆ **電話により、当事者が抱える様々な困難を傾聴し、解決へのサポートを行う**  
医学、看護保健、法律、経営、福祉、心理、宗教、行政などの専門家が力を合わせて、人々の「いのち」をつなぐための活動を行う。

### ◇電話相談：専用電話のみで無料受付。

- ・当事者の話を聴くことに務め、気持ちにやさしく寄り添い、苦しみや悲しみを理解するよう努める。
- ・電話相談を受けたカウンセラー、サポーターが直接相談者に会うことはできない。  
※専門家への有料相談(例：弁護士相談)の場合は直接面談可

### ◇サポーター養成講座：

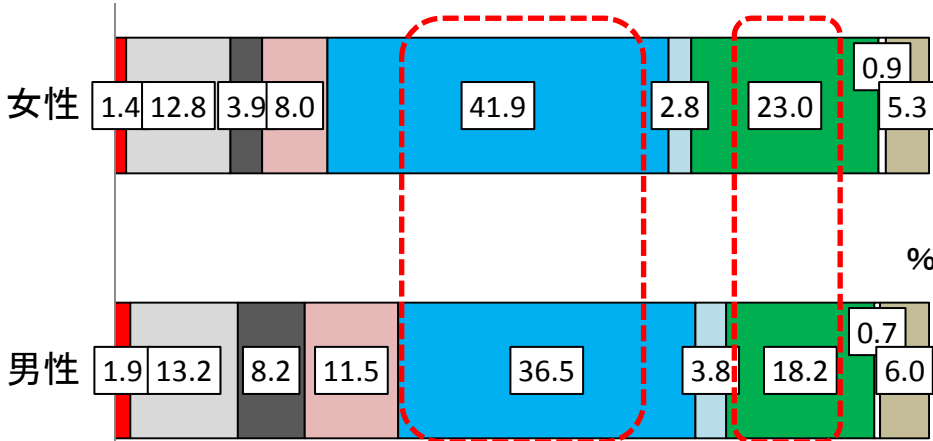
周囲を見守る「サポーター」の養成。

- ・傾聴やカウンセリング、自死遺族の心、うつや不安・ストレスに関する講座などに関する講座をシリーズで開催。



# 「話を聴くこと」で防げる自殺

身近な人から「死にたい」と言われた時の対応



- 相談に乗らない、話題を変える
- 「死んではいけない」と説得する
- 「バカなことを考えるな」と叱る
- 「がんばって生きよう」と励ます
- 「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる
- 「とにかく病院に行ったほうがいい」と提案する
- ひたすら耳を傾けて聞く
- その他
- 無回答

「死にたい」と言われたら、出来る限りその話に触れないようにする → いいえ

「死にたい」と言われたら、真剣に受け止め、悩んでいることについて、良し悪しの判断をしたり、批評したりはせず まずは話を聞くことが大切です。

「死にたい」と言われたら、具体的な計画があるかなど危険性を確認することが大切である → はい

「死にたい」と言われたら、

- 1) 自殺を具体的に計画しているか
- 2) 手段を確保しているか
- 3) いつ頃からそう考えているか
- 4) どの程度持続しているか
- 5) どの程度その思いが強いのか
- 6) 客観的に焦燥感があったり、遺書を準備しているなどの 行動を確認することが必要です。

## 第3章のまとめ

- 自殺を考えるくらい悩んでも、誰かに相談することは容易でない。
- 自殺前には、何らかのサインを示している人も多い。
- 話を聴くことで自殺を防ぐことができる可能性もあり、当事者に寄り添う活動事例も見られる。
- 一方で、自殺を「仕方ない」と考えたり、誤解している人もある。



- ◆ 悩みを相談できる場所をつくり、知らせる必要
- ◆ 周囲の人の「気づき」の大切さを啓発する必要
- ◆ 関係者が広く連携する必要



## 第4章

# 岐阜県の自殺対策の現状



# 自殺対策を「社会的な取り組み」として推進

## 自殺対策基本法(H18. 10)

- ・自殺対策＝社会的取組として実施
- ・自殺の実態に即して実施
- ・①事前予防 ②危機対応 ③事後対応 の3段階に応じた施策を実施

自殺を「単なる個人的な問題」として捉えない

自殺総合対策大綱

地域自殺対策緊急強化基金

いのちを守る  
自殺対策緊急プラン

自殺対策の推進は県の責務

岐阜県自殺総合対策行動計画

H21～25年度

岐阜県自殺総合対策協議会

岐阜県地域自殺対策緊急強化基金

H21～23年度

基金活用事業の展開

- ①事前予防・・・県民への普及啓発、人材養成(研修講師等)
- ②危機対応・・・相談・支援体制の整備・充実、人材養成(相談員、医療従事者等)
- ③事後対応・・・未遂者ケア、自死遺族ケア

# 相談対応はあらゆる方法で実施。 関連分野とのワンストップ相談も

## ◆対面型相談

### ◇法律とこころの健康のための相談会

自殺志向のきっかけとなりやすい経済問題(多重債務など)の法的助言と、心の相談をワンストップで実施。

法律専門家に相談したほうがよいと分かっているけど、敷居が高く相談に出向きにくいので、臨床心理士さんが一緒に話を聞いてもらえると安心してお話しできます。

また、同じ話を2回しなくて済むので、時間的にも心理的にも負担が軽く、助かりました。

相談者の感想

相談者が帰られる時は、来られた時より明るい表情をしているのが印象に残りました。

担当者的話

## ◆電話相談

### ◇こころのダイヤル119番

### ◇県精神保健福祉センター

### ◇保健所

## ◆メール相談

### ◇自殺予防メール相談

(NPO法人岐阜いのちの電話協会委託・基金事業)



# 関係する窓口や専門家の連携を促進

## ◆医療関係者に対する啓発

### ◇かかりつけ医に対する研修

かかりつけ医が、患者に「眠れているか」などの質問を行うことで、自殺につながりやすい「うつ」の早期発見と、精神科医への橋渡しを実施。



### ◇救急医に対する研修

自殺未遂者への対応、精神科医との連携についての研修を実施

### ◇看護師、保健師に対する研修

患者の「うつ」状態に、いち早く気づけるよう、理解促進と傾聴スキルを身につける。

## ◆各市町村や関係窓口への呼びかけ、連携

### ◇各市町村独自事業への支援

### ◇岐阜県自殺総合対策協議会

### ◇自殺予防対策相談窓口ネットワーク会議

- 臨床心理士や保健師による相談日を設け、徐々に仕事を探していけるよう支援を行っています。（若者サポートステーション）
- 窓口で様々な相談をお受けしますが、精神的につらい方や、もっと専門的な窓口などをお願いしたほうが良い場合は、適切な窓口へつなぎます。

（福祉なんでも110番、消費生活相談窓口）

# 自殺防止につながる身近な人材も育成

## ◆ 身近な見守り人材の養成

### ◇ ゲートキーパー・クルー(こころの見守り隊)の養成

身近な人に対する傾聴の方法、姿勢を身につける講座を各圏域ごとに開催。「ゲートキーパー取組手帳」を交付。



## ◆ 相談担当者の育成

### ◇ 電話相談員の養成、保健所職員の啓発

岐阜いのちの電話協会相談員の養成等。

「ゲートキーパー養成講座」  
受講者アンケート 自由記述意見(抜粋)

- 自殺というのは、どこかTVドラマの出来事と思っていたが、決して人ごとでなく、身近に起こることだということがよく分かった。
- 自殺しようとする人も死にたいと思っているわけではないことを学んだ。
- 悩んでいる人への接し方を学んだ。自分の周りに悩んでいる人があったら役に立ちたいと思う。
- 話を聴いてあげることは、誰にでもできる。
- 深入り=余計なお節介と思っていた。



# 「不眠」をポイントとした、うつ病への気づきを中心に、啓発事業を展開

## ◆映像による啓発

### ◇シネマコンプレックス

本編上映前に啓発映像の放映

### ◇岐阜駅前ニュースビジョンの活用

啓発映像の放映

## ◆活字による啓発

### ◇新聞、ホームページ、携帯サイトの活用

### ◇啓発グッズ、リーフレット等の作成配付

## ◆イベント等による啓発

### ◇講演会、啓発イベントの開催



日本睡眠学会、県保健医療課資料をもとに作成

## ちゃんと眠れていますか？

○疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている  
○食欲がなく体重が減っている

**もしかしたら、「うつ」かも...**

不眠が続くときは、お医者さんや相談窓口にご相談ください

相談窓口

岐阜いのちの電話 058-297-1122 全曜日 19:00~22:00 休日の曜日 19:00~22:00	このころのダイヤル119番 月~金 10:00~18:00 土・日・祭日 年中無休	058-276-0119 0575-79-3993 毎日24時間
--	--	--

精神保健福祉センター 058-273-1111	中濃保健所 0574-25-3111	0574-25-3111
岐阜市保健所 058-252-7191	東濃保健所 0572-23-1111	0572-23-1111
岐阜保健所 058-380-3004	恵那保健所 0573-26-1111	0573-26-1111
高濃保健所 0584-73-1111	飛騨保健所 0577-33-1111	0577-33-1111
関保健所 0575-33-4011	月~金 9:00~17:00、土・日・祭日 年中無休	

自衛予防メール相談のお知らせ  
岐阜いのちの電話が「自衛予防メール」を行っています。  
「岐阜いのちの電話」のホームページに、岐阜いのちの電話の相談内容なども入力してください。2回目以降の相談は、携帯メールでも利用できます。  
<http://www.kitroad.ne.jp/~inochi/>

うつチェック携帯サイト  
うつチェックはこちらの携帯サイトで確認できます。  
ぜひご利用ください。  
携帯サイトへはこちら

法律とこころの健康のための相談会 **相談無料・事前予約制**

多量債務、借金、生活費、病気などが原因で「うつ病」や「自殺」に追い込まれることがあります。臨床心理士や弁護士などの専門家に相談することで、負担を軽減できるかもしれません。臨床心理士と弁護士による直接相談会を下記3会場で開催します。お気軽にご利用ください。

開催日	時間	会場	申込先(問い合わせ先)
11月 7日(月)・21日(月) 12月 13日(火)・19日(月)	17:30~20:30 ※申込受付 19:30	ハートフルスクエアG 2階 小研修室 岐阜県東濃支庁 10-23	県保健医療課 058-272-3860 (直通)
11月 18日(金)	13:30~16:30	郡部緑色庁舎 郡部中央公民館1067-71	県西部保健所 0573-29-1111 (内線259)
11月 25日(金)	13:00~16:00	高山市保健センター 2階 研修室 高山市関前町-18	飛騨保健所 0577-33-1111 (内線311)

こころの健康講演会のお知らせ **入場無料**

開催日時	内容(予定)	会場/申し込み/問い合わせ先
11/19(土) 10:00~13:30	人間福祉学会公開講座 「学術講演会『ヒューマンケアと人間関係』のちと暮らしと人生を支える」 大東大学大学院 藤原 展二氏 ルーロー「うつ」の臨床的意義 「自殺したらあかん」東濃市の「あかん」でつながる。 佐々木 真氏、佐々木 真子氏、佐々木 真子氏 主催：このころの健康相談	岐阜都ホテル 岐阜県岐阜市699-2 電話 300 電話/FAXメールでの事前申込 人間福祉学会事務局 (岐阜県立大学社会科学研究センター) ホームページ <a href="http://www.chubu.ac.jp/society/hwa/01/">http://www.chubu.ac.jp/society/hwa/01/</a> TEL 0575-24-2238 FAX 0575-29-3000 E-mail: hwa@chubu.ac.jp
12/14(水) 13:30~15:30	講演「こころは眠れていませんか？ ～身近なうつ病、そのサインとは～」 講師 大東 真 先生 曾根 雅貴 先生	電話での事前申込 電話での事前申込 0572-23-1111 (内線259)
12/19(月) 13:30~15:30	講演「身近にあるこころの病気(うつ病)について」 講師 岐阜市保健課 井川 真先生	電話での事前申込 電話での事前申込 0572-23-1111 (内線361)

※会場の都合により、人数に限りがあります。お申し込みください。

## 2週間以上の不眠は「うつ」のサインかも..

### <参考>

#### 主な不眠の種類

- 1) 入眠障害: 寝付くのに30分以上かかる
- 2) 中途覚醒: 夜中に何度も目が覚める
- 3) 早期覚醒: いつもより2時間以上早く目が覚める

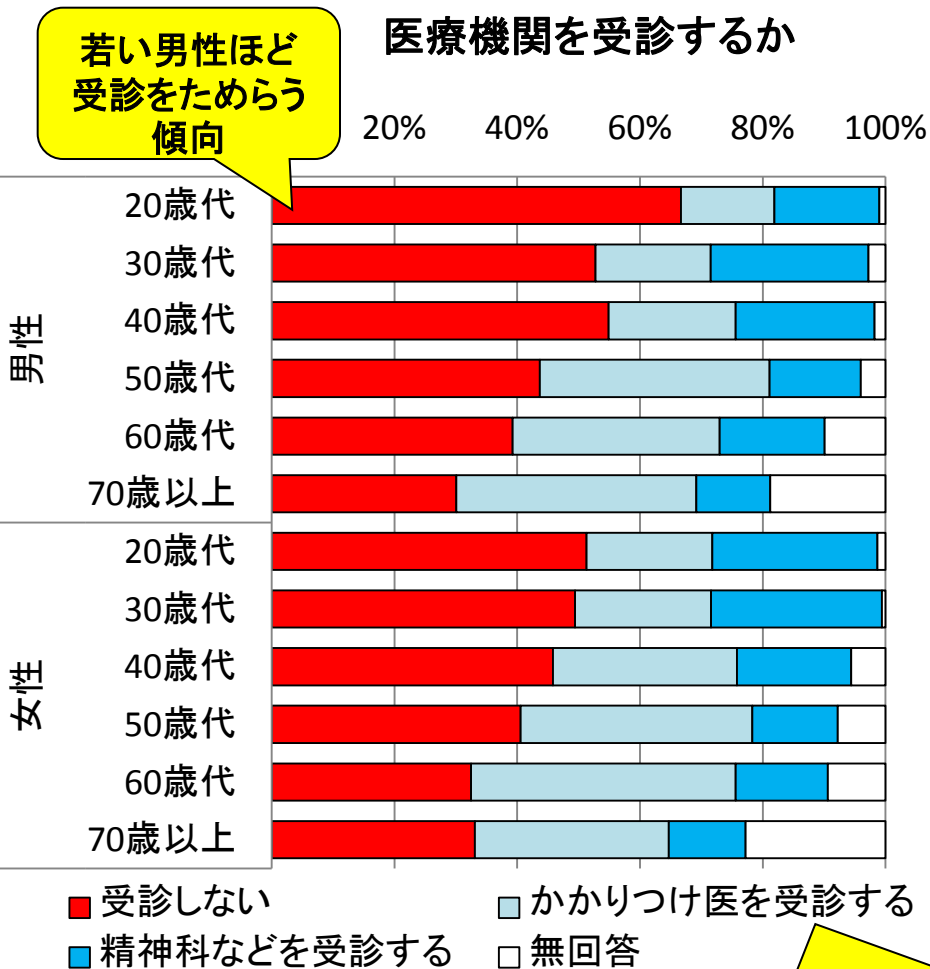
#### 不眠症

睡眠不足なのに眠れず、それによって苦痛を感じる状態



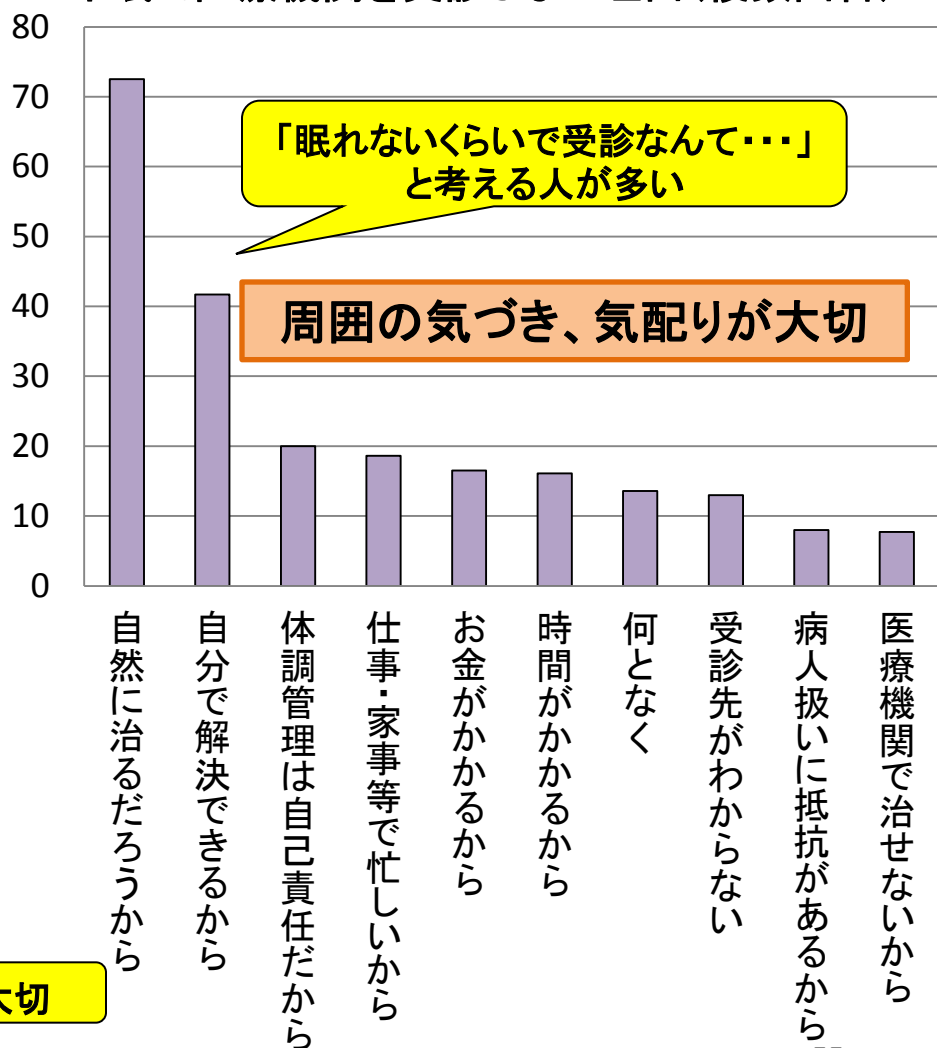
# ちなみに「不眠＝受診」と考える人は少数派

### 不眠が2週間以上続いたら 医療機関を受診するか



かかりつけ医による気づきも大切

### 不眠で医療機関を受診しない理由(複数回答)



# 啓発により、自殺への理解が促され その抑止効果も見られる

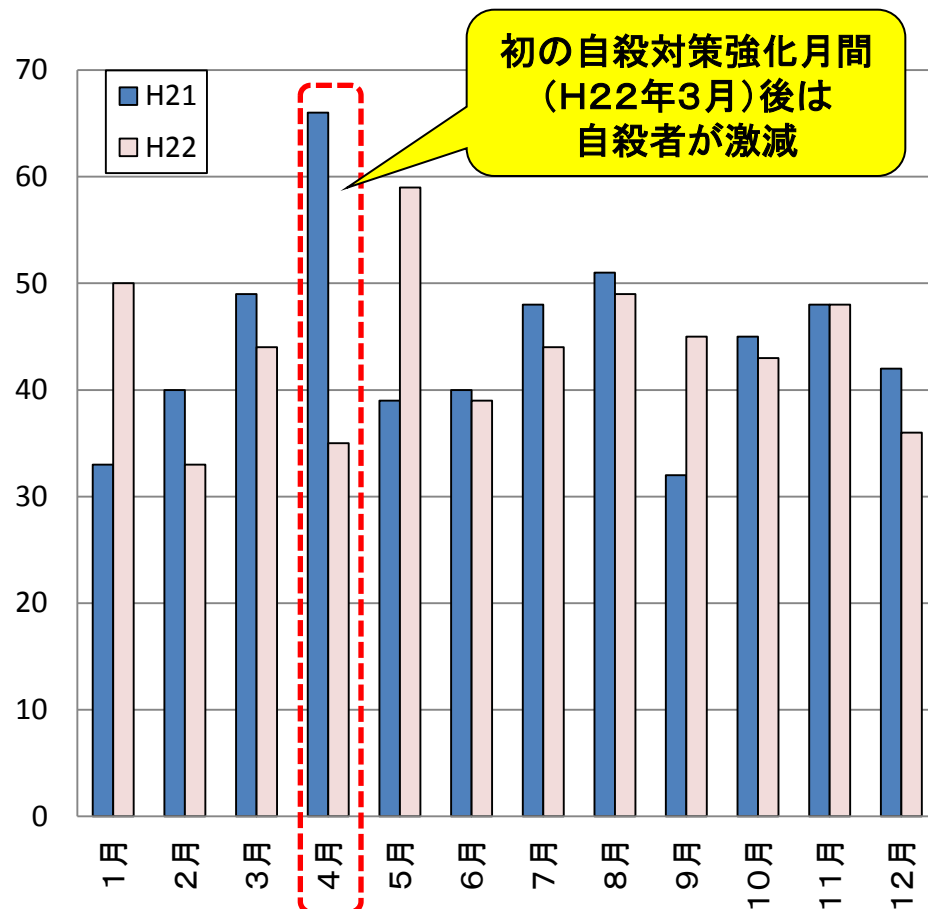
## 「こころの健康リレーフォーラム」

### 受講者アンケート 自由記述意見(抜粋)

- まずは傾聴するなど、寄り添うことが大切と分かりました。
- 生きることの大切さ、心の支えがあること  
の大切さが分かりました。
- なんでも話し合える仲間、真の友人をつ  
くることは本当に大切。
- うつ状態に近い人に接しているので、実  
際に役立てていきたいと思います。
- 自殺の決定的な予防法はありませんが  
話を聴くことが大切だと思いました。
- 「あなたのそばにいる」と、真剣に耳を  
傾けられる人でありたいと思いました。



自殺者数の年比較(H21年、H22年)





# 自死遺族に対する正しい理解の促進と 分かち合いの場を支援

## ◆ 自助グループの活動支援

### ◇ 自死遺族の会「千の風の会」

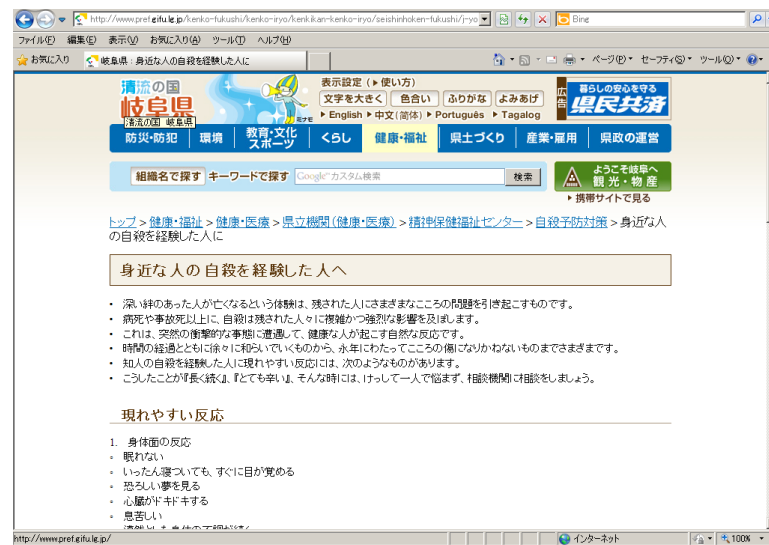
家族の自死を周囲に打ち明けられず、想いを閉じこめがちな自死遺族同士の分かち合いの場を支援。(連絡窓口: 県精神保健福祉センター)  
ホームページ、リーフレットで紹介し、悩んでいる人へ情報提供。



## ◆ 県民向け啓発事業の実施

### ◇ シンポジウムの開催

自死遺族の置かれている環境、心情などについて、当事者や当事者を支援する人の話を通して正しい理解を促す。



# 遺族は「亡くなった原因は、自殺」と言えず 長く嘘をつき通す苦しさがある

私は、20年ほど前に父を自死で亡くしました。

父は亡くなる数日前に、独り暮らしをしていた私に電話をかけてきました。父から電話をかけてくることは大変珍しいことでしたが、特別な用があった訳でもなく他愛のない話をして終わりました。

その数日後、父は排ガス自殺で亡くなりました。父には多額の借金があったことがわかりました。

私は職場の人に「父は事故死」と説明し、以後ずっと同じ嘘を繰り返してきました。とても苦しい嘘でした。

その後、結婚したい人が見つかり、勇気を持って父が自殺したことを伝えました。相手は私の話に静かに耳を傾け、自然体で接してくれました。やっと人に受け入れられた安心感を感じました。

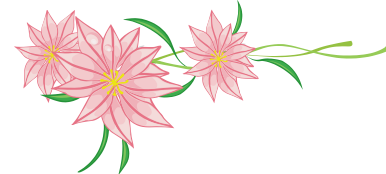


岐阜県内の ある自死遺族の話

気持ちを吐露できる場所が必要

## 第4章のまとめ

- 「自殺対策基本法」の制定以来、岐阜県においても自殺対策を強化。
- 主な対策は ①相談対応 ②人材育成 ③周知啓発 ④自死遺族支援。
- とくに未然防止の観点から、啓発事業や身近な見守り人材の育成に力を入れ、徐々に効果も現れている。



- ◆ 対策事業の効果を、自殺の実態と照らして検証し、持続可能な対策を目指す必要
- ◆ 困難に直面した人を、あらゆる場面で支える仕組みの強化が必要

# 第5章

## これからの政策の方向性 ～5つの提案～



# 岐阜県としての実態把握と対策への活用

## ◆ 県内の自殺実態の迅速な把握と対策への反映

岐阜県警察本部が有する自殺関連データ  
【岐阜県自殺総合対策協議会メンバー】



データの受領、傾向の分析



各市町村や専門機関への情報提供  
地域の実情に合わせた対策に活用

【例】自殺の多い年代、職業従事者に対する集中的啓発  
そうした人を見守る立場の人に対する啓発  
住民向け広報に具体事例として引用



同時並行：既存資料の活用  
地域における自殺の基礎資料（内閣府）

## ◆ 自殺に係る意識調査の実施

### 県民向け意識調査

【例】県政モニターアンケート調査  
「岐阜県自殺総合対策行動計画」改訂に向けた  
パブリックコメント  
インターネットを活用した意見募集



### 支援者・専門家意識調査

【例】専門医、相談員、ゲートキーパーに対する調査



県民意識の実態を、啓発活動に活用

対策は各市町村と連例して実施。  
相乗効果を狙う

【例】県警データ情報の活用、隣接市連携の促進  
同時広報（強化月間、予防週間）の実施

# 一人で安心して情報を得たり 相談のハードルを下げる手段の充実

当事者には「人に話せない、知られたくない」気持ちや「必要な情報を一人で安心して探したい」ニーズがある

相談窓口への電話や訪問には大きな勇気が必要。人と話さなくてよい相談ツールならば「入り口」のハードルが下がる



一人で安心して検索できる  
「自殺対策総合ホームページ」の作成

保健所「HP相談  
受付フォーム」の新設



【例】置かれた立場、問題別での課題解決方法、助言  
地域別、窓口別情報  
簡易自己診断情報  
自殺実態の情報提供  
県内市町村などの窓口、  
支援組織とのリンク



参考：長崎県「自殺対策のページ」

印刷物への転用、  
住民啓発への活用も

メール相談には、相談窓口時間外にも受付  
できる、ネットやメールの利用に慣れた人が  
手軽に利用できるといった利点があります。

返信で多少の助言を加えつつ、電話などで  
の再相談を促していきます。

県民生活相談センター 担当者の話

同時並行：現存ホームページの充実  
県精神保健福祉センター、保健医療課

同時並行：現存メール相談の周知啓発  
岐阜いのちの電話協会に委託

# 「見守り」人材、窓口の増加と充実

## ◆「ゲートキーパー取組手帳」の積極的な活用

より多くの人による、さまざまな角度から「異変」に気づける環境づくり

他人を見守る立場の人、関連する相談窓口担当者向けに手帳を配布、研修を実施

【例】労働者のメンタルヘルスマネジメント担当者  
学校関係者  
民生委員、介護従事者等の福祉関係者  
各種相談窓口担当者、相談員、傾聴ボランティア

家族の見守りを促すキャンペーンの展開

【例】「ゲートキーパー取組手帳」のホームページ掲載  
学校や、生涯学習講座との連携

## ◆男性向け相談窓口の充実

他人になかなか弱みを見せられない、女性には話づらい気持ち

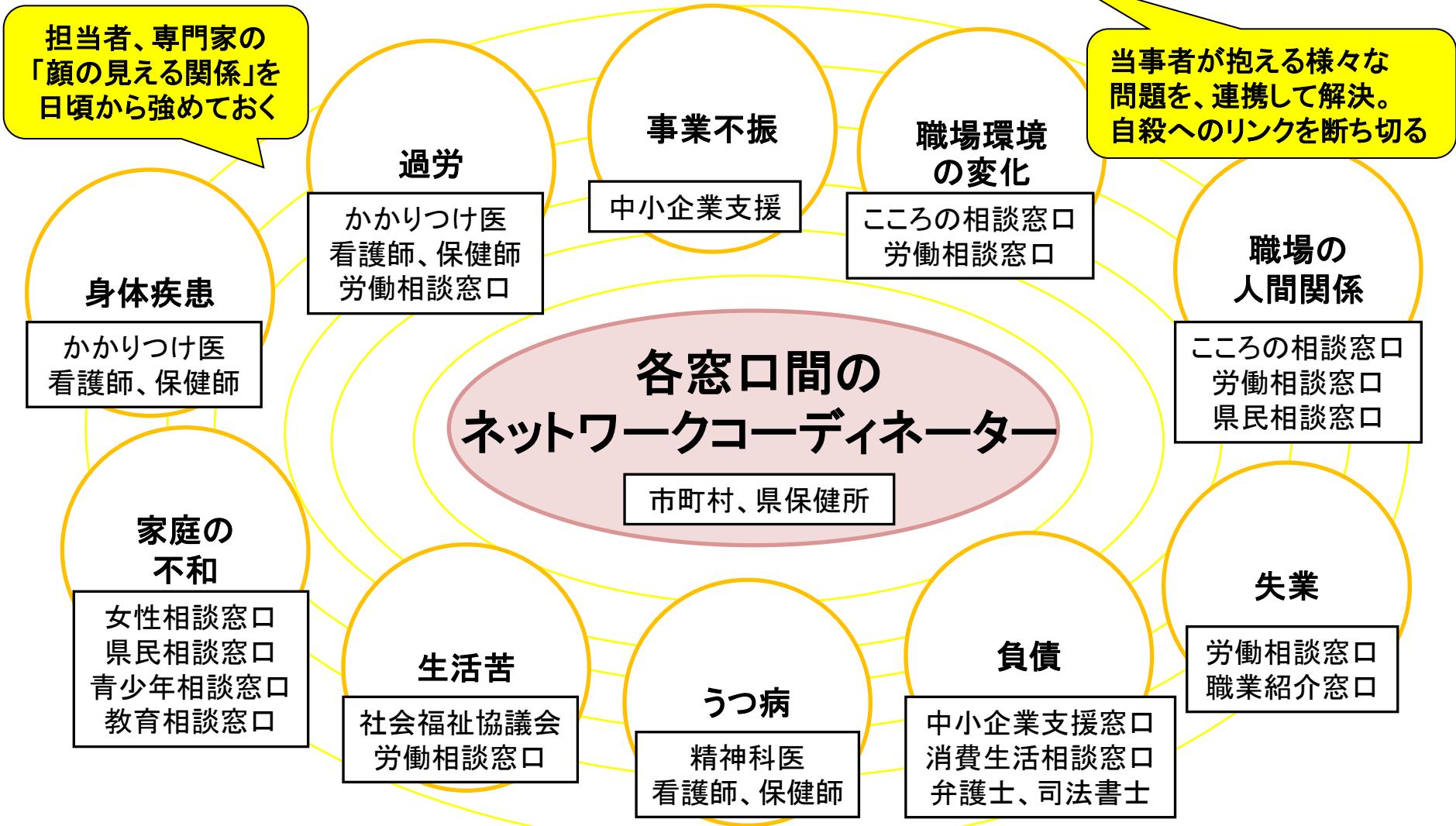
悩みを一人で抱え込むのを防ぐため男性が男性に相談できる窓口の設置

【例】養成済み相談員やゲートキーパーの活用



自殺に関する自己啓発、  
情報提供にも一役

# 自殺対策に関わる窓口情報の共有強化



自殺対策に取り組む県内NPOなどとも情報共有し、より確実な問題解決を促進



# 市町村の先進事例を紹介し 県民に身近な取り組み強化を支援



## ◆郡上市の事例

### ◇「生活総合支援相談日」の実施

- ・雇用、住宅、生活支援、生活福祉資金、金銭、心の相談をワンストップで受付。

### ◇市自殺予防対策協議会

- ・雇用、医療、警察、福祉、教育、地元経済界に加え、消防(救急)との連携を検討中。
- ・弁護士に加え、司法書士との協力を開始。

### ◇生活保護担当職員の意識づけ

- ・「死にたい」と口にする人への接し方などを研修、訪れた市民が自殺に結びつくことのないよう、慎重に対応。

県内市町村の先進事例を広く普及啓発。  
県内全域での取り組み強化を支援

## ◆中津川市の事例

### ◇自殺予防のための相談窓口ネットワーク

- ・市役所の内外を問わず、様々な相談ごとに応ずる適切な窓口を、HPに一覧表形式で紹介。
- ・市民からの相談内容に応じ、最も適切な窓口が一緒に相談対応にあたる。

### ◇職員研修の実施

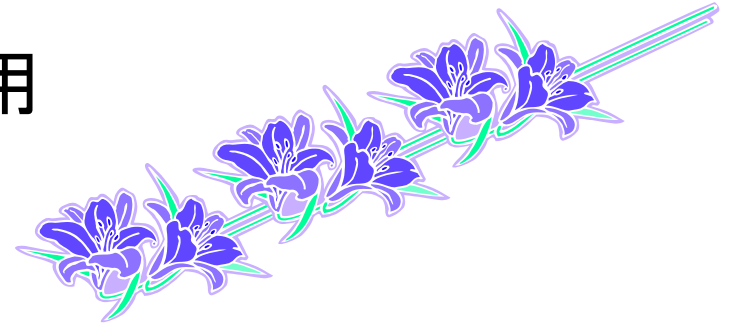
- ・市民からの相談を担当する職員に、話を聴く際のポイントや、「うつ」への気づきについての研修を実施。

### ◇専門家との連携

- ・生活保護担当職員は、医療関係者や臨床心理士と常に連携し、市民を支える。

# 5つの提案のまとめ

1. 岐阜県における自殺の実態、意識の実態を対策に速やかに反映
2. 一人で安心して得られる情報源の充実、相談入り口のハードルを下げる手段の活用
3. 見守り人材と相談窓口の充実
4. 関係者ネットワーク、情報共有の強化
5. 県内市町村の取り組み強化を支援



この機会に、一人でも多くの方が  
自殺について考えていただけると有り難く思います



ご静聴ありがとうございました

# 自殺対策に関連する各種窓口一覧

※平成24年1月現在の研究員調べ。相談時間等の詳細な窓口情報は別途ご確認ください。

分類	相談窓口	窓口の名称	連絡先
自殺	自殺問題やこころの悩み	NPO法人 岐阜いのちの電話	058-297-1122
		NPO法人 いのちサポートひだ	080-1614-7511
	自死遺族からの相談	千の風の会 連絡先: 岐阜県精神保健福祉センター	058-273-1111 内線2252,2253
一般保健・精神保健	緊急な精神医療相談	精神科救急情報センター (夜間・休日の緊急治療を要するとき)	0575-79-3993
	こころの悩み相談	こころのダイヤル119番	058-276-0119
	こころの健康・うつ病・依存症・ひきこもりなどの相談、精神科医療機関などの情報提供	岐阜県精神保健福祉センター	058-273-1111 内線2252,2253
		岐阜保健所	058-380-3004
		西濃保健所	0584-73-1111(代)
		中濃保健所	0574-25-3111(代)
		関保健所	0575-33-4011(代)
		東濃保健所	0572-23-1111(代)
		恵那保健所	0573-26-1111(代)

参考資料

分類	相談窓口	窓口の名称	連絡先
精神一般・保健	こころの健康・うつ病・依存症・ひきこもりなどの相談、精神科医療機関などの情報提供	飛騨保健所	0577-33-1111(代)
		岐阜市保健所(地域保健課)	058-252-7191
青少年・子ども	いじめ・不登校・就学などの相談	岐阜県青少年SOSセンター	0120-247-505
	いじめ相談	いじめ相談24	0120-740-070 058-274-0010
		岐阜市少年センター(いじめ相談)	0120-43-1474
	非行、いじめ、犯罪被害などの相談	ヤングテレホンコーナー (県警少年サポートセンター)	0120-783-800
		少年サポートセンター (各地区警察署)	0120-783-802
	児童や家族の相談	子ども・家庭110番 (中央子ども相談センター)	0120-76-1152 058-276-4152
	子どもに関する全般的な相談	中央子ども相談センター	058-273-1111 内線2202
		西濃子ども相談センター	0584-78-4838
中濃子ども相談センター		0574-25-3111 内線343	

分類	相談窓口	窓口の名称	連絡先
青少年・子ども	子どもに関する全般的な相談	東濃子ども相談センター	0572-23-1111 内線401
		飛騨子ども相談センター	0577-32-0594
	児童虐待に関する通報・相談窓口	中央子ども相談センター	058-273-1125
		西濃子ども相談センター	0584-78-4866
		中濃子ども相談センター	0574-25-3350
		東濃子ども相談センター	0572-23-1226
		飛騨子ども相談センター	0577-32-0611
		児童虐待メール相談(県警HPに入力フォーム)	緊急の場合は110番通報
	子どもの教育に関する相談	教育相談ほほえみダイヤル	0120-745-070
		県教育委員会学校支援課 教育相談担当	058-271-3328
		岐阜市少年センター(教育電話相談)	0120-43-7830 058-240-6752
	子どもの人権に関する相談	子どもの人権110番 (岐阜地方法務局)	0120-007-110 058-240-5510

参考資料

分類	相談窓口	窓口の名称	連絡先
子ども・青少年	子育てに関する相談	ぎふ子育て応援ステーション	0570-019-783 058-272-8996
	子どもの急病・事故に関する相談	小児救急電話相談	#8000 058-240-4199
女性	暴力・家庭不和など、女性が抱える問題全般に関する相談	女性相談センター	058-274-7377
	女性の被害に関する相談	ストーカー相談110番	0120-794-310
	セクハラ・職場や地域の慣行など男女の性差に関する相談	男女共同参画プラザ	058-278-0858
障がい者	障がいに全般関する相談	各市町村担当課	-
		障害者110番 (岐阜県障害者社会参加推進センター)	058-253-1881
	身体障がいに関する相談	身体障害者更正相談所	058-231-9715
	知的障がいに関する相談	知的障害者更正相談所	058-273-1111 内線2252
	障がい児相談	障がい児電話相談「かがやきダイヤル」	0120-743-070
	発達障がい、障がい児の教育に関する相談	発達支援センターのぞみ	058-233-5106

参考資料

分類	相談窓口	窓口の名称	連絡先
障がい者	発達障がい、障がい児の教育に関する相談	西濃圏域発達支援センター	0584-78-2498
		中濃圏域発達支援センター	0575-23-2555
		東濃圏域発達支援センター	0572-54-3521
		飛騨圏域発達支援センター	0576-52-1118
高齢者	高齢者介護や権利擁護などの総合相談	市町村地域包括支援センター	-
	成年後見・高齢者の権利擁護などに関する相談	公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート岐阜支部	058-259-7118 (県司法書士会)
		岐阜県弁護士会 高齢者・障害者の権利擁護センター	058-265-0020
	認知症に関する相談 (認知症疾患医療センター)	公益社団法人岐阜病院	058-247-2118
		医療法人香風会黒野病院	058-234-7038
		医療法人静風会大垣病院	0584-75-5031
		医療法人清仁会のぞみの丘ホスピタル	0574-27-7833
		医療法人春陽会慈恵中央病院	0575-79-3038
医療法人仁誠会大湫病院	0572-63-2397		
医療法人生仁会須田病院	0577-72-2213		



分類	相談窓口	窓口の名称	連絡先
高齢者	生活保護の相談	各市福祉事務所、町村福祉課	-
	生活・福祉の総合相談	福祉なんでも110番	058-234-0110
	生活・福祉の総合相談 (福祉圏域相談窓口)	県立清流園	058-231-1521 080-3282-5426
		県立寿楽苑	058-239-8830 090-9928-1277
		県立ひまわりの丘 地域生活支援センター	0575-23-2551 090-7436-7579
		県立はなの木苑	0572-54-3521
		県立飛驒寿楽苑	0577-73-3804 090-7868-0337
	福祉に関する総合相談、窓口 の案内等	岐阜県社会福祉協議会	058-273-1111(代)
		市町村社会福祉協議会	-
消費生活 ・法律	消費生活(契約に関するトラブル・悪質商法・多重債務など) に関する相談	県民生活相談センター	058-277-1003
		各市町村消費生活相談窓口	-
		消費者ホットライン	0570-064-370

参考資料

分類	相談窓口	窓口の名称	連絡先
消費生活・法律	消費生活、多重債務、法律問題に関する相談	岐阜県弁護士会 法律相談 (クレジット・サラ金無料相談もあり)	058-265-0020
		岐阜県司法書士会	058-248-1715 (統一予約受付番号)
	法律相談窓口情報の提供、資力の乏しい方のための裁判費用などの立替え	日本司法支援センター(法テラス)	0570-078374
金融・経営	貸金業に関する相談	県中小企業課	058-272-8386
		東海財務局岐阜財務事務所	058-247-4113
	ヤミ金融に関する相談	警察安全相談	#9100 058-272-9110
	中小企業向け制度融資に関する相談	県内の制度融資取扱金融機関 各商工会、商工会議所	-
		岐阜県信用保証協会	058-276-8123
	資金調達、その他経営・技術全般に関する相談	(財)岐阜県産業経済振興センター	058-277-1080
	経営再生に関する相談	岐阜県中小企業再生支援協議会	058-212-2685
県中小企業課		058-272-8386	

分類	相談窓口	窓口の名称	連絡先
労働	不払い残業・不当解雇・長時間労働、その他職場でのトラブルの相談	県の各振興局産業労働担当	-
		県労働雇用課	058-272-8399
		岐阜労働局総合労働相談コーナー	058-245-8124
		県内の労働基準監督署	-
	就職に関する相談	岐阜県人材チャレンジセンター	058-278-1149 (予約・問合せ)
		岐阜県若者サポートステーション	058-216-0125
		岐阜県求職者総合支援センター (ジョブライフぎふ)	058-212-0070
		(ジョブライフたじみ)	0572-25-0057
		公共職業安定所(ハローワーク岐阜)	058-247-3211
	非正規労働の経験が主である方等への就職・住居・生活支援	非正規労働者総合支援センター (キャリアアップハローワーク可児)	0574-60-5585
	セクハラ、女性の雇用機会等に関する相談	岐阜労働局雇用均等室	058-245-1550
	子育てと仕事を両立したい女性への職業相談・紹介	ハローワーク岐阜マザーズサロン	058-249-2755
岐阜県人材チャレンジセンター ママさん再就職応援コーナー		058-278-1149	

分類	相談窓口	窓口の名称	連絡先
労働	障がい者対象の職業相談	岐阜県障害者職業センター	058-231-1222
	高齢者の臨時的就業やボランティア紹介	(社)岐阜県シルバー人材センター連合会	058-249-0228
	生活の安定と就職の総合支援	岐阜県パーソナルサポートセンター (本所・高山出張所電話受付)	058-269-3757
		(西濃支所)	0584-77-6133
		(中濃支所)	0574-24-3098
		(東濃支所)	0572-21-5339
	生活全般・労働問題に関する総合相談	(社)岐阜県勤労福祉センター ライフサポートセンターぎふ	058-214-7300
労働者のこころの相談	岐阜産業保健推進センター	058-263-2311	
人権	人権に関する相談	岐阜地方法務局 人権相談	058-245-3181
		岐阜県人権啓発センター	058-272-8252
犯罪・暴力	暴力団の不当要求などの相談	暴力団追放推進センター	0800-200-8930
	犯罪被害者やその家族に対する相談	県警犯罪被害者相談室	0120-870-783 058-277-3783
		岐阜県県民生活相談センター	058-277-1001

参考資料

分類	相談窓口	窓口の名称	連絡先
犯罪・暴力	犯罪被害者やその家族に対する相談	公益社団法人ぎふ犯罪被害者支援センター	0120-968-783 058-268-8700
	警察業務全般に関する相談	警察安全相談	#9100 058-272-9110
薬物・アルコール	薬物乱用などに関する相談	県保健所・センター、岐阜市保健所 (犯罪については、警察へ)	-
		岐阜県精神保健福祉センター	058-273-1111 内線2252,2253
		県薬務水道課	058-272-1111 内線2572
	薬物に関する相談、自助組織	NPO法人岐阜ダルク	058-251-6922
	アルコール依存に関する相談、自助組織、家族の会	各地域の断酒会	-
交通事故	交通事故に伴う損害賠償、示談等に関する相談	岐阜県県民生活相談センター	058-277-1001
		(財)日弁連交通事故相談センター岐阜県支部	058-265-0020