

第2期横浜市自殺対策計画

～生きる・つながる～ 支えあう、よこはま

計画期間

令和6年度 ▶ 令和10年度

【概要版】

令和6年3月

横浜市

第1章

計画策定の趣旨

1 計画策定の趣旨

- 我が国の自殺死亡者数は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により令和2年に11年ぶりに増加に転じ、20,243 人となりました。背景には、経済・生活問題や勤務問題等の自殺の要因になりかねない問題が悪化したことなどが指摘されています。
- このような状況において、国は自殺総合対策大綱を令和4年に見直し、子ども・若者の自殺対策の更なる推進や、女性に対する支援の強化、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進のほか、社会全体の自殺リスクを低下させるための相談体制の充実、相談窓口や情報のわかりやすい発信、居場所づくりの推進、職場におけるメンタルヘルス対策の推進や長時間労働の是正等、幅広い総合的な対策を打ち出しています。
- 本市においても、平成14年以降、自殺対策の強化を進め、平成31年に第1期横浜市自殺対策計画を策定しました。各種の統計データの解析結果等に基づきながら、地域におけるネットワークの強化、ゲートキーパーの養成、普及啓発の推進、自死遺族支援、相談支援体制の強化を行ってきました。
- この度、本市の過去の取組の成果や課題を踏まえながら、国の新しい制度の動向や、新型コロナウイルス感染症等により顕在化した心理的・社会的な課題を考慮に入れ、更なる自殺対策の推進を図ることを目的として、「第2期横浜市自殺対策計画」を策定することとしました。

2 計画の位置づけ

- 本計画は、平成28年に改正された自殺対策基本法第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。
- 計画策定に当たっては、「横浜市中期計画」のほか、横浜市男女共同参画行動計画、よこはま保健医療プラン、横浜市子ども・子育て支援事業計画、地域福祉保健計画、横浜市依存症対策地域支援計画等の計画とも整合性を図りながら、計画を策定しています。

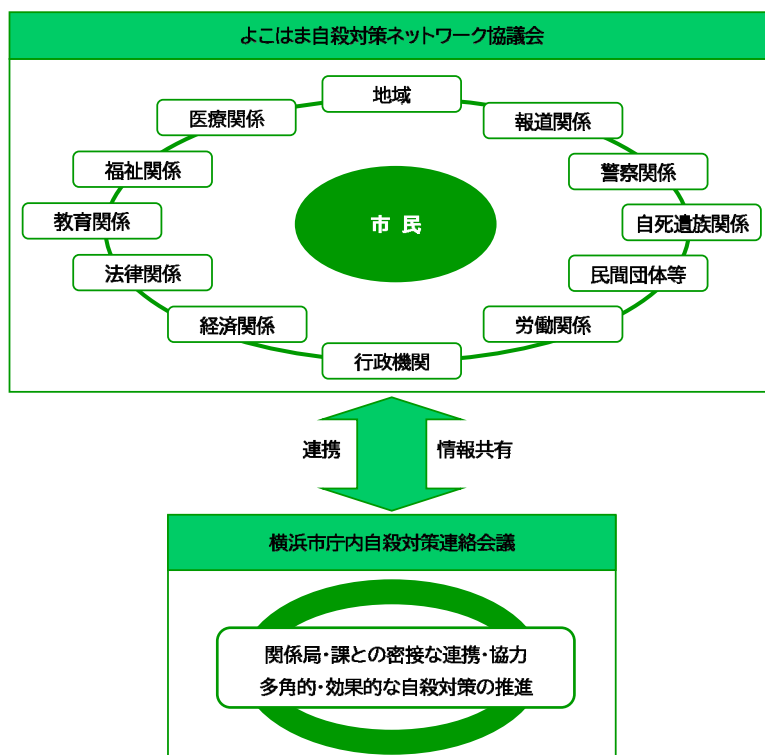
3 計画の期間

- 本計画の期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。
- 国の自殺総合対策大綱が概ね5年に一度を目安として見直されていることから、国の動きや自殺の実態、社会状況の変化等を踏まえ、本計画も5年に一度、内容を見直し改定します。

4 自殺対策の推進体制

- 本市では、「よこはま自殺対策ネットワーク協議会」において、情報共有や連携強化、また関係機関同士の協働等により、自殺対策の推進を図っています。
- また、「横浜市庁内自殺対策連絡会議」において、計画の進捗状況や課題を共有し、より効果的な事業推進や連携を図っています。

【自殺対策の推進体制】



5 計画の進行管理

- 本計画の進行管理においては、PDCAサイクルの考え方を活用し評価を実施します。毎年、人口動態統計や自殺統計の解析による自殺の状況や本計画に基づく施策の推進状況を把握し、よこはま自殺対策ネットワーク協議会に報告し、評価を行います。
- この評価に加え、計画を推進するうえでの社会経済状況の変化、自殺をめぐる諸情勢の変化等を踏まえ、5年ごとに計画の見直しを図ります。

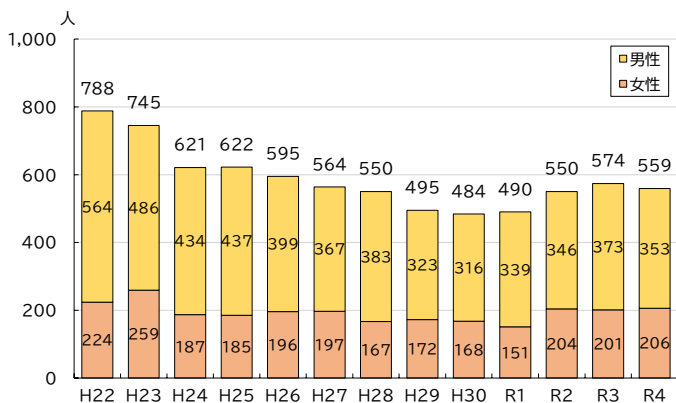
第2章

横浜市の現状と課題

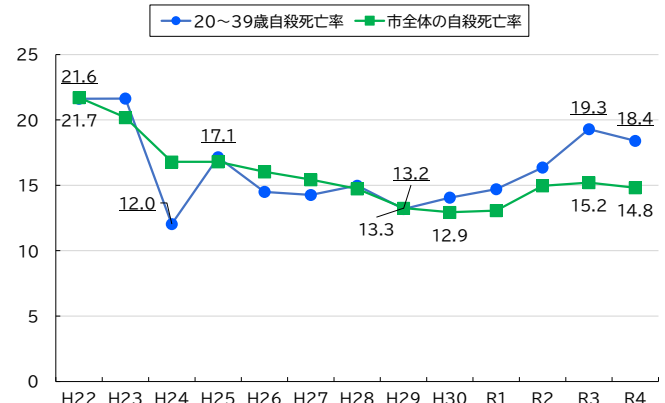
1 横浜市における自殺の状況

- 横浜市の自殺者数は、平成22年の788人から平成30年の484人まで減少しましたが、その後は増加に転じ、**令和4年の自殺者数は559人**となっています。
- 横浜市の**自殺死亡率^{注1}**は**令和4年に14.8**となっており、全国の自殺死亡率よりも低くなっていますが、その差は平成17年の5.7から令和4年には2.6にまで縮小しました。
- 令和4年における**女性の自殺者数は206人(自殺死亡率10.8)**と、近年最も少なかった令和元年の151人と比較して55人(36%)増加しています。また、令和4年における**男性の自殺者数は353人(自殺死亡率19.0)**と、近年最も少なかった平成30年の316人と比較して37人(12%)増加しています。
- 20～39歳の若年層の自殺死亡率は、平成23年の21.6から平成29年には13.2に低下しましたが、その後は上昇傾向となり、**令和4年には18.4**となっています。

横浜市の自殺者数(男女別・年次推移)



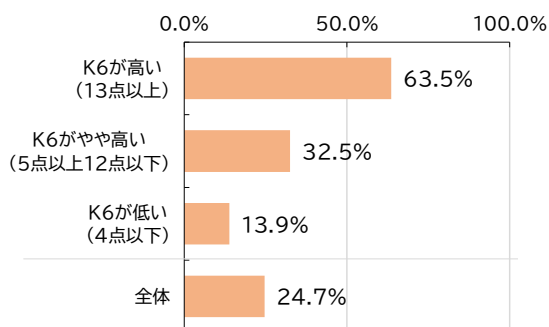
20～39歳と市全体の自殺死亡率の推移



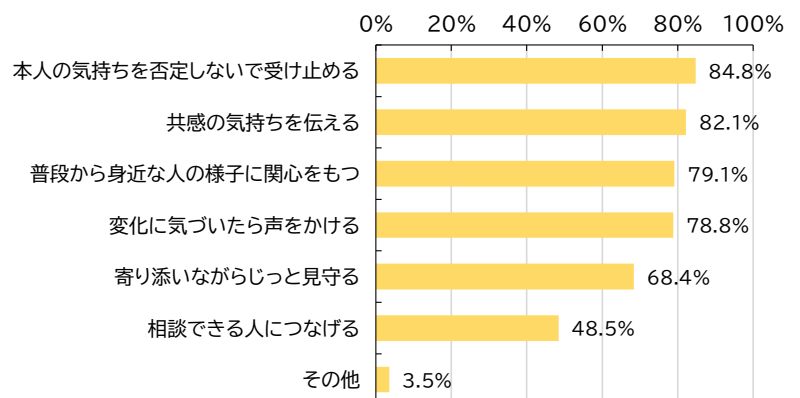
(注1)「自殺死亡率」とは、人口10万人当たりの自殺者数です。全体及び男女別の自殺死亡率の算出において、国勢調査年では原則、国勢調査による人口を、それ以外の年では各年10月1日時点の人口を使用しています。年齢階級別の自殺死亡率の算出においては、各年1月1日時点の人口を使用しています。

- 本市が令和4年に実施した「こころの健康に関する市民意識調査」の結果によると、これまでの人生で本気で自殺したいと思ったことがある割合は24.7%であり、この割合は、**K6^{注2}**や**UCLA 孤独感尺度^{注3}**が高いほど、また若年層ほど、高くなっていました。なお、これまでの人生で本気で自殺をしたいと思ったことがある人のうち、自殺未遂をしたことがある人の割合は**28.2%**でした。
- 悩みを抱えたり困難に直面した時に、誰かに助けを求めたり相談したいと思わない方が2割程度となっていました。
- 身近な人が悩みやストレスを感じている時に、どのようなことに注意して対応しているかについて、**8割以上の方が「本人の気持ちを否定しないで受け止める」「共感の気持ちを伝える」**ことを実践している一方で、「相談できる人につなげる」は、**48.5%**にとどまっていました。

K6の点数別の自殺したいと思ったことがある割合



悩みやストレスを抱える身近な人への関わり方



(注2)「K6」とは、うつ病・不安障害等の精神疾患のスクリーニングを目的として、Kessler らによって開発された尺度です。6項目の質問から構成され、点数が高いほど、精神的な不調を感じている度合いが強いことを示しています。

(注3)「UCLA 孤独感尺度」とは、カリフォルニア大学ロサンゼルス校の3人の研究者が、孤独という主観的な感情を間接的な質問により、数値的に測定しようと考案したものです。本調査では3項目の設問で構成され、点数が高いほど、孤独感が強いと判断するものです。

1 基本認識と施策体系

(1) 基本認識

ア 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

- ◆ 自殺は、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過程として捉える必要があります。一つの悩みをきっかけにいくつもの悩みが重なって不安が増大しても、悩みを打ち明けることができる相手が見つからずに孤立し、最終的には心理的にも追い込まれて自殺に至るようなケースが少なくないと認識することが必要です。

イ 自殺は、その多くが社会的な取組で防ぐことのできる問題である

- ◆ 経済・生活問題、健康問題、家庭問題等、自殺の背景・原因となる様々な要因のうち、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取組によって、多くの自殺を防ぐことにつながります。また、健康問題や家庭問題等、一見すると個人の問題と思われる要因であっても、医療や福祉、法律などの専門家への相談につながることによって、自殺を防げる場合もあります。

ウ 自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

- ◆ 死にたいと考えている人は、心のなかでは「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いている場合も多く、不眠、原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発していることが多いと言われています。家族や友人、職場の同僚など身近な人やその人に関わるあらゆる人が、自殺のサインに気づき、寄り添って見守り、必要に応じて各種の相談や、医療機関への受診を勧めることなどによって、自殺の予防につなげていくことが重要です。

エ 年間自殺者数はピーク時と比較すると減少しているが、非常事態は続いている

- ◆ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響等により、本市の自殺者数は令和4年に559人まで増加しています。
- ◆ こうした状況を踏まえると、かけがえのない命が、自殺に追い込まれており、非常事態はまだまだ続いているという認識のもとに取組を進めることが重要です。

2 施策体系に沿った取組の方向性 ※下記以外にも様々な取組を実施しています。詳細は本編98ページ以降をご参照ください。

基本施策1 自殺対策に関する情報提供・理解促進

○自殺対策普及啓発(健康福祉局 ころの健康相談センター)

- 悩みを抱えている人が必要な支援、相談窓口につながるよう、また自殺対策に関する正しい知識が普及するよう、関係団体等と協力し、多様な手段を用いて啓発を実施する。自殺対策強化月間等には、集中的に取組を推進する。

○心のサポーター養成事業(健康福祉局 ころの健康相談センター)

- 地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族への手助けをする、「心のサポーター(通称:ここサポ)」を養成する。

基本施策2 生きることの包括的支援の推進

○インターネットを活用した相談事業(相談)(健康福祉局 ころの健康相談センター)

- 「死にたい」等のキーワードの検索者へ、インターネットツールを使用した相談対応を実施する。

○依存症対策事業(専門相談・回復プログラム・家族教室)(健康福祉局 ころの健康相談センター)

- アルコール、薬物、ギャンブル等の問題に悩む家族や当事者を対象とした、専門相談やプログラムを実施する。

○生活困窮者自立支援制度(健康福祉局 生活支援課)

- 生活にお困りの方の課題の解決や生活の立て直しについて、関係機関等と連携し、包括的な相談支援を行う。

基本施策3 地域におけるネットワークの強化

○よこはま自殺対策ネットワーク協議会(健康福祉局 ころの健康相談センター)

- 自殺対策を総合的に推進していくため、民生委員などの市民代表や、民間支援団体と行政で、情報交換や関係機関の連携及び協力の推進、一体的な広報啓発活動を図る。

○横浜市庁内自殺対策連絡会議(健康福祉局 ころの健康相談センター)

- 庁内関係部署の連携と協力により、総合的な自殺対策の推進を図るための情報共有等を目的とした会議を開催する。

基本施策4**自殺対策を支える人材育成****○ゲートキーパー養成研修・ポータルサイト(健康福祉局 こころの健康相談センター)**

- ゲートキーパーweb学習コンテンツ等を整備し、様々な分野におけるゲートキーパーを養成するとともに、活動するにあたり必要な情報提供を行うポータルサイトを整備し、ゲートキーパー養成の更なる推進を図る。

○こころといのちの地域医療支援事業(健康福祉局 こころの健康相談センター)

- かかりつけ医を訪れた患者へのうつ病等の対応や精神科への紹介が円滑に行えるよう、内科等の医師を対象に「かかりつけ医うつ病対応力向上研修」を実施する。精神科紹介受入れ協力医療機関一覧・相談機関一覧を作成し、受講者に配布する。

○精神保健福祉研修(健康福祉局 こころの健康相談センター)

- 相談対応及び受診受療援助技術の向上を目的に、基礎的な精神医学の知識等を学ぶ研修を実施する。

基本施策5**遺された人等への支援****○自死遺族ホットライン(健康福祉局 こころの健康相談センター)**

- 自死(自殺)で身近な人や大切な人を亡くされた方を対象とした、専門相談員による傾聴を中心とした電話相談を行う。

○自死遺族の集い「そよ風」(健康福祉局 こころの健康相談センター)

- 自死(自殺)で身近な人や大切な人を亡くされた方を対象とした、思いを語り合い分かち合う集い及び、遺族が経験するところからの変化についての講座を開催する。

○手続ガイド(お悔やみ)・お悔やみハンドブック(市民局 窓口サービス課)

- 御遺族等が行うお悔やみ手続について、個別に必要な手続や持ち物を抽出してご案内するウェブサービスを導入、運用する。また、御遺族等が行う手続をハンドブックにまとめ、各区のウェブページに掲載する。

重点施策1**子ども・若者の自殺対策の強化****○ゲートキーパー養成研修(子ども・若者分野)(健康福祉局 こころの健康相談センター)**

- 子ども・若者のSOSを察知し、適切な支援につなげることができるよう、小・中・高・専門学校・大学の生徒等や教職員等を対象に、自殺対策に関する研修を行う。

○児童虐待防止対策事業(子ども青少年局 こどもの権利擁護課)

- 児童虐待に係る相談体制の充実、相談支援機能の強化等により、児童虐待の発生予防から早期発見・早期対応に取り組む。

○若者相談支援スキルアップ研修～メンタルヘルスコース(子ども青少年局 青少年相談センター)

- 地域支援機関の職員を対象に若者のメンタルヘルスに関する専門研修を実施する。

○SOSサインの出し方・受け方・つなぎ方教(教育委員会事務局 人権教育・児童生徒課)

- 横浜市独自の、子どもの社会的スキル横浜プログラム(Y-P)を活用し、SOSのサインを発したり、自分で解決していくためのスキルの獲得に向けた教育を行う。

重点施策2**女性に対する支援の強化****○インターネットを活用した相談事業(相談先表示)(健康福祉局 こころの健康相談センター)**

- 自殺の要因となる様々な生活課題に対し、検索連動広告により相談先窓口の情報提供を行う。

○にんしんSOSヨコハマ(妊娠出産相談事業)(子ども青少年局 地域子育て支援課)

- 思いがけない妊娠や出産、子育てに悩む方が、孤立することなく気軽に相談支援を受けられるよう、電話やメール、LINEで相談を実施する。

○横浜市DV相談支援センター(子ども青少年局 こどもの権利擁護課)

- 配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律に基づき、配偶者等からの暴力の相談を受ける。暴力には性暴力も含まれる。相談者からのニーズや状況に応じた助言や情報提供を行う。

○女性としごと応援デスク(政策局 男女共同参画推進課)

- キャリアコンサルタントによる就職支援や、これからの働き方や両立の悩み、社会保険・労働条件・職場のハラスメントなどについての相談、様々なテーマで開催しているミニセミナーなど、一人ひとりの状況、ライフプランにあわせてサポートを実施する。

重点施策3**自殺未遂者への支援の強化****○自殺未遂者支援に関する手引き等の作成(健康福祉局 こころの健康相談センター)**

- 自殺未遂者に対し、適切な診察や相談機関に案内できるような手引きを作成し、救急医療機関等に配布する。

○自殺未遂者支援に関する研修(健康福祉局 こころの健康相談センター)

- 自殺未遂者に関わる医療従事者等を対象に、自殺リスクの適切な評価を行い、再企図の防止につなげるための研修を行う。

○自殺未遂者フォローアップ調査事業(健康福祉局 こころの健康相談センター)

- 二次救急医療機関に搬送された自殺未遂者に対してケースマネジメントによる支援及び定期的なフォローアップ支援を行う。

○精神科救急医療対策事業(健康福祉局 精神保健福祉課)

- 精神疾患の急激な発症や精神症状の悪化などで、早急に適切な精神科医療を必要とする患者等の相談に応じるほか、法に基づく診察の実施や医療機関の紹介を行う。

PDCAサイクルの実効性を高めるため、本計画においては、ロジック・モデルの考え方を基に、施策を検討しました。ロジック・モデル《最終目標》《中間目標》については、自殺死亡率のほか、こころの健康に関する市民意識調査等の指標により評価します。

5つの基本施策と3つの重点施策

分野別

基本施策1

自殺対策に関する情報提供・理解促進

困った時には誰かに援助を求めることが、社会全体の共通認識となること、また自殺が身近な問題であり、様々な要因が重なりあって自殺につながっていく実態を知ってもらうことを目的とした普及啓発の推進（取組数：35）

基本施策2

生きることの包括的支援の推進

不安や悩みに対する専門的な相談対応が可能な支援機関等へ適切につなげ、課題の解決に結びつくよう、相談支援の充実や各種専門相談窓口の情報提供の推進（取組数：101）

基本施策3

地域におけるネットワークの強化

各種会議等を活用し、多岐にわたる関係者が、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向けて情報や意識の共有を図りながら、相互の連携や協力体制を構築し、地域全体の取組として推進（取組数：98）

基本施策4

自殺対策を支える人材育成

知識の普及、人材育成を通じて、ゲートキーパーの養成を拡大・充実させていくとともに、必要な支援を提供できる関係機関につなげられる人材を増やす（取組数：25）

基本施策5

遺された人等への支援

自死（自殺）への偏見による遺族の孤立を防ぐ取組や、遺族が必要とする情報提供のほか、遺族同士が思いを分かち合う場の提供等の支援の充実（取組数：15）

重点施策1

子ども・若者の自殺対策の強化

若年層の悩みの解決に向けた相談体制の充実とともに、学校や家庭、地域におけるこどものSOSや悩みを受け止める取組の推進（取組数：42）

重点施策2

女性に対する支援の強化

ライフステージに応じた女性の悩みや生きづらさを受け止め、解決に向けて多様な機関の連携による支援体制の充実（取組数：32）

重点施策3

自殺未遂者への支援の強化

医療機関と連携し救急医療機関に搬送された自殺未遂者への支援とともに、救急医療機関へ搬送されなかった自殺未遂者をケアにつなげるための方策の検討（取組数：18）

普及啓発

- ◆ 市民から専門職まで幅広く、自殺対策に関する正しい知識を身につけている
- ◆ 自殺に関連する社会課題や予防の知識等の正しい認識が広がっている
- ◆ 自殺対策に関わる統計や調査が進められ、広く提供・周知されている
- ◆ SOSの出し方やその重要性を身につけている

環境整備

- ◆ 各課題に対応した相談窓口が設置されており、市民に情報が周知されている
- ◆ 学校・家庭・職場・地域等の身近に居場所がある
- ◆ 多様な相談先（SNS等を含む）へ、アクセスしやすい環境が整備されている

連携拡大

- ◆ 支援者が他支援機関や自殺に関する情報を把握・共有し、連携を取ることができている
- ◆ それぞれの支援者が、他機関からの要請に対し、専門的な立場から相談支援に対応している

技術向上

- ◆ SOSの声や当事者の心情に寄り添った適切な対処方法を身につけている人が増えている
- ◆ 専門職・支援者が、自殺未遂者をはじめ個々人の課題に応じた適切な支援・ケアのスキルを身につけている
- ◆ 誰もがゲートキーパーの役割を担い得ることを自覚している

健康増進

- ◆ 暮らしの安全が守られ、心身の健康が保持増進されている
- ◆ 日常から心身の健康・メンタルヘルスの維持・向上に取り組む市民が増える

※各施策の取組数は再掲を含む

デルとは、組織や事業が将来的に目指す長期的な成果を設定し、その達成のために必要な道筋を体系的に図式化したものです。

目標

本計画が目指す目標

主な指標

- ✓ 地域自殺対策推進センターによる関係機関への技術援助件数
- ✓ 精神保健福祉研修受講者数
等

主な指標

- ✓ インターネット上での相談窓口クリック数
- ✓ 悩み別相談先検索サイトの新規検討・構築
等

主な指標

- ✓ よこはま自殺対策ネットワーク協議会開催回数
- ✓ 横浜市庁内自殺対策連絡会議開催回数
等

主な指標

- ✓ ゲートキーパーポータルサイトの新規検討・構築
- ✓ ゲートキーパー養成研修の実施回数
等

主な指標

- ✓ こころの健康に関する啓発動画再生数(累計)
- ✓ 心のサポーター養成者数
等

《中間目標》

当事者(自死遺族等含む)が、必要な支援を受けられている・相談することができる

指標

- ✓ 悩みやストレスについて誰にも相談できない人の割合が減少
5.5%(R4)→5.5%以下(R9)
- ✓ 身近な人の死を経験し「①人に話せず、思いを分かち合えなかった」「②必要な情報が届かなかった」の回答割合の低下
①36.6%(R4)→36.6%以下(R9)
②46.6%(R4)→46.6%以下(R9)
- ✓ 孤独感の減弱(UCLA孤独感尺度)
8.5%(R4)→8.5%以下(R9)

自殺対策が社会全体の取組として認識され推進されている

指標

- ✓ 「自殺は、その多くが社会的な取組で防ぐことのできる問題である」などの正しい認識の浸透
53.8%(R4)→53.8%以上(R9)
- ✓ ネットワーク協議会や庁内連絡会議において、自殺の状況が共有され、連携した取組が推進されている
定性評価

多くの人が支援者となり、活躍している

指標

- ✓ ゲートキーパー養成が進んでいる
19,109人(R5.12時点)→36,000人(累計)
- ✓ ゲートキーパーの役割を發揮している人が増えている
役割發揮事例の蓄積・見える化

《最終目標》

誰も自殺に
追い込まれることのない社会の実現

指標

- ✓ 自殺死亡率の減少
10.8以下
(令和8年までに)
- ✓ 自殺したいと思ったことがある人の減少
24.7%以下
(令和9年度)
- ✓ 自殺未遂の経験がある人の減少
28.2%以下
(令和9年度)

必要な支援につながっている人の増加

自殺に関する正しい意識を持つ人の増加

支援をしている人・団体の増加

明日をひらく都市

OPEN × PIONEER

発行

横浜市健康福祉局こころの健康相談センター 令和6年3月発行

〒231-0005 横浜市中区本町2-22 京阪横浜ビル10階

電話：045-662-3558 FAX：045-662-3525 E-mail：kf-jisatutaisaku@city.yokohama.lg.jp