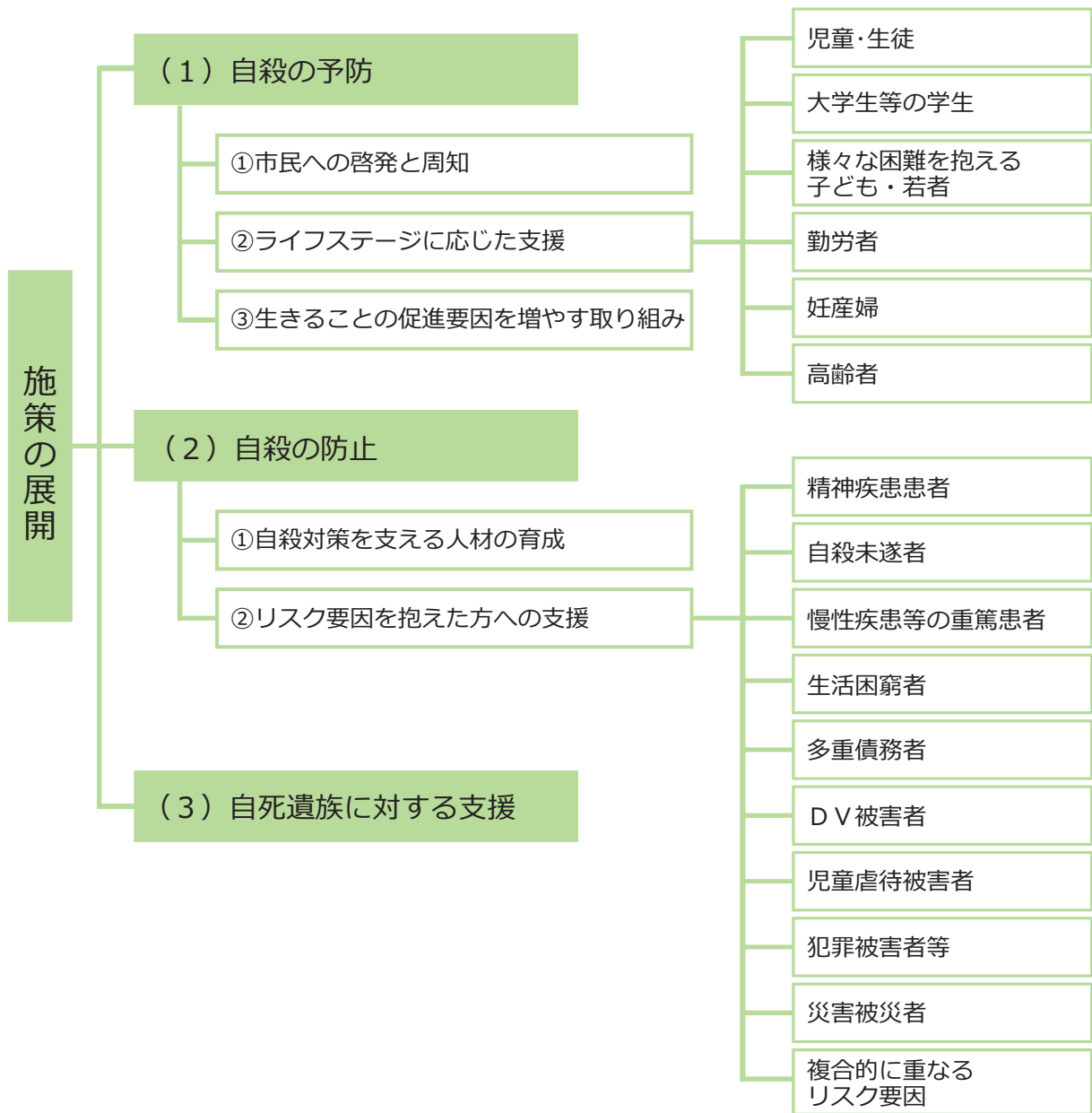


第3章 いのちの支援なごやプランにおける取り組み

1 基本施策の3つの視点

すべての市民がかげがえのない個人として尊重され、自分らしく、生きがいを持って暮らすことができる社会を実現していくため、(1)「自殺の予防」、(2)「自殺の防止」、(3)「自死遺族に対する支援」という3つの視点から総合的に取り組みを推進します。

2 施策の展開



(1) 自殺の予防

自殺の危険が低い段階で予防を図る「自殺の予防」の取り組みとして、自殺は「誰にでも起こり得る危機」であり「危機に陥った場合に誰かに援助を求めることは恥ずかしいことではない」という共通認識を持てるよう、自殺や精神疾患などの正しい知識の普及啓発を推進します。

またライフステージや立場ごとに置かれている状況も異なり、抱える悩みも多様であることから、若年層から高齢期までのそれぞれのライフステージに応じた自殺予防の取り組みを推進します。

さらに相談ができる環境が整っていることや生きがいがあることなど、「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リスクが高まると考えられていることから、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行うことも自殺の予防には必要です。

計画期間中（平成 30(2018)年度から平成 34(2022)年度）に重点的に行う取り組み

- ✿ 自殺や精神疾患などの正しい知識の普及啓発の促進や、多様な悩みに対応する各種相談機関の認知度向上のためウェブサイト「こころの絆創膏」の機能向上など広報・周知の強化を図ります。
- ✿ 名古屋市こころの健康（夜間・土日）無料相談の拡充により様々なこころの悩みを抱えた方の利用促進や認知度向上を図ります。

評価指標	現況 (平成 29(2017)年度)	計画目標 (平成 34(2022)年度)
ウェブサイト「こころの絆創膏」の認知度	15.5%	30%
名古屋市こころの健康（夜間・土日）無料相談の認知度	15.3%	30%

① 市民への啓発と周知

<現状・課題>

- 「自殺対策に関するアンケート」では「悩みやストレスを感じたときに、助けを求めたり、誰かに相談することは恥ずかしいと思う人」の割合が22.2%、また「深刻な悩みを抱えたときに、あなたは誰かに（どこかに）相談すると思いますか」という問いに対し、「相談しない」と回答した人の割合は16.6%でした。
- こころの健康づくりと精神疾患についての正しい理解の促進や相談窓口周知などの市民全体への普及啓発を行う必要があります。

<主な取り組み>

- こころの健康づくりと精神疾患についての正しい理解の促進や相談窓口周知のため、ウェブサイト「こころの絆創膏」（コラム1）の運営、啓発パンフレットや啓発物品の作成・配布、各種イベントや講演会の実施等を行っています。
- 自殺予防週間（9月10日から16日まで）及び自殺対策強化月間（3月）に、国や愛知県、関係機関・団体と連携し、ポスターの掲示やキャンペーン、「こころの絆創膏」をはじめとした啓発物品の配布など、集中的な啓発事業を実施しています。

<施策の基本的方向>

- こころの健康や自殺予防についての正しい理解の促進や様々な悩みに対応した各相談窓口の周知を目的とした広報・啓発活動の充実を図ります。
- 適切な自殺関連報道がなされるよう、世界保健機関（WHO）が作成した「自殺予防メディア関係者のための手引き」を周知します。
- ウェブサイト「こころの絆創膏」を活用し、若年層に向けた広報・啓発活動を強化します。



↑相談窓口一覧パンフレット

コラム 1 こころの絆創膏

「こころの絆創膏」とは、名古屋市のさまざまな自殺対策事業に名付けられているキーワードです。絆創膏の「絆」という字は、「きずな」とも読みます。悩みが小さなうちに、人と人との絆で手当てしたいという思いが込められています。

また、ウェブサイト「こころの絆創膏」は、約 190 の相談窓口や自助グループの情報を掲載しているサイトです。精神科医療機関の情報や自死遺族の方へのメッセージなども掲載されており、悩みを抱えたときに解決のヒントとなる情報を検索することができます。

🍀 ウェブサイト「こころの絆創膏」URL：<http://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/>

こころの絆創膏

検索



仕事の
悩み

病気の
悩み

生活の
悩み

学校関係の
悩み

金銭的な
悩み



② ライフステージに応じた支援

■ 児童・生徒

<現状・課題>

- 厚生労働省が人口動態統計により作成した平成 29(2017)年の全国の死因順位別のデータによると 10 歳代の死因の第 1 位が自殺となっています。
- 問題の整理や対処方法を身につけることができれば、それが「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」となり、学校で直面する問題や、その後の社会人として直面する問題にも対処する力、ライフスキルを身につけることができると言われています。

<主な取り組み>

- 児童・生徒に困難やストレスへの対処法や、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育（SOS の出し方に関する教育）を行う際に活用する児童・生徒のための啓発パンフレットや解説書を作成するとともに、子どもが出した SOS について、周囲の大人がどのように受け止めるかなどについて普及啓発を実施するためのパンフレットを作成しています。
- 名古屋市立学校（小・中・特別支援・高等学校）の児童・生徒（小 4～高 3）を対象に子ども・若者向けこころの健康に関する啓発パンフレット（「気づいてる？こころの SOS」）を用いた自殺予防教育を実施し、生活上の困難・ストレスに直面した時の対処法を学び、実際に活用できるようにしています。



(小学生用)



(中学生・高校生用)



(解説書)

こころの健康に関する啓発パンフレット「気づいてる？こころのSOS」

- 名古屋市内の私立学校の自殺予防教育を支援するため、子ども・若者向けこころの健康に関する啓発パンフレットを配布しています。
- 児童・生徒が出したSOSに気づき、受け止め、適切に支援できるよう、自死遺児やSOSをうまく表現できない児童・生徒等に対する理解も含め、教職員の資質向上を図るための研修等を実施しています。
- 名古屋市立学校（小・中学校）の児童・生徒全員に対して学校生活アンケート「hyper-QU（ハイパーキューキュー）」を行い、児童生徒の心の状態を把握し、きめ細やかな指導・支援に生かします。
- 子どもたちのスマートフォンやインターネットの利用が増加していることに伴い、インターネット上の誹謗・中傷・不適切な書き込みの検索・監視・削除等を行うとともに、SNS等を活用した報告・相談体制を試行的に導入することにより、多様な悩みや相談に対応しています。
- いじめ、不登校や非行等の問題に対応するため、常勤のスクールカウンセラーを始めとするスタッフを学校現場に配置し、「なごや子ども応援委員会」(コラム2)を設置しています。
- さまざまな悩みや心配を抱える子どもや親に寄り添って総合的に支援し、子どもの目の前の進路にとどまらず将来の針路を応援するための「ナゴヤ子ども・親総合支援」(コラム3)を実施しています。

<施策の基本的方向>

- 悩みをひとりで抱え込まない児童・生徒を育てることを目標に、自殺予防教育を推進するとともに、周りの大人が児童・生徒のSOSに気づき、受け止め、適切に支援できるよう、家庭・地域・学校・関係機関の連携強化を図ります。



コラム 2 なごや子ども応援委員会

なごや子ども応援委員会は、常勤の専門職を学校現場に配置し、子どもたちと普段から関わりながら学校と共に、問題の未然防止、早期発見や個別支援を行い、子どもたちを支援する体制づくりを推進する組織です。

❖ 職員の構成と主な職務内容

● スクールカウンセラー

臨床心理士等の専門的知識・経験を活かし、心理教育等の観点に基づいた学校生活全般に対する援助や、児童生徒・保護者・教職員への相談対応を行います。

● スクールソーシャルワーカー

社会福祉士等の福祉の専門的知識・経験を活かし、児童生徒が置かれた環境への働きかけや関係機関との連携を図ります。

● スクールアドバイザー

学校に対する外部からのご意見への対応や地域との連絡調整を行います。

● スクールポリス

元警察官が学校内外の見守り活動や必要に応じた警察との連携を図ります。

❖ なごや子ども応援委員会の活用方法など、詳しくは、ホームページをご覧ください。

なごや子ども応援委員会

検索



コラム 3 ナゴヤ子ども・親総合支援

● 子どもライフキャリアサポートモデル事業

ライフキャリアに専門性を有する職員が学校に常駐し、子どもたちが夢や目標に踏み出すことができるよう、個々の児童生徒の特性や家族背景などを踏まえ、発達段階に応じ、職業に限らず生涯を通じたライフプランを描く支援を行います。

● キャリア支援モデル事業

児童生徒の生涯を通じた発達を支援する「キャリア支援」を進めるため、小・中学校の9年間を見通した支援の試行実施、高等学校等における支援体制の充実、支援に係る基本方針の策定作業等を行います。

● 家庭訪問型相談支援モデル事業

不登校、成績不振など様々な悩みを抱える子どもや親に対して、家庭訪問による相談支援を行い子どもの将来を応援するための支援を行います。

● 子どもの権利擁護機関の設置準備

子どもの権利の侵害に関して擁護・救済を図る第三者機関の設置に向けた検討を行います。

■ 大学生等の学生

<現状・課題>

- 大学生等の学生は住み慣れた地域や保護者の元を離れ一人暮らしを始めるなど環境や人間関係の大きな変化といった高校生までとは異なる悩みが発生することがあります。

<主な取り組み>

- 市内の大学、短期大学等と連携して学生相談に関わる大学・短期大学関係者等が情報交換する「こころの絆創膏セミナー」を開催しています。
- 若年層が親しみやすい漫画を題材にしたり、相談機関等と連携したりすることにより、若年層の援助希求行動を促すためのイベント「スマイルデーなごや（コラム4）」を行うとともに、若年層と親和性の高いSNSを活用した情報発信やウェブサイトによる情報提供を行っています。

<施策の基本的方向>

- 市内の大学等との連携により、援助希求行動の促進や相談窓口等の周知を図ります。

コラム 4 スマイルデーなごや

悩みを抱えた際の援助希求行動を促し、子ども・若者が各相談窓口への理解を深めることで、子ども・若者の自殺予防につなげることを目的とした、子ども・若者向けイベント「スマイルデーなごや」を平成 25(2013)年度より開催しています。

イベントには、若年層の相談支援を行っている各種相談機関が参加し、広く子ども・若者に対し、生活上の困難やストレスに直面した際の援助希求行動を促すため、「悩みを抱えたときには、周囲に援助を求めよう」というメッセージを発信する企画を実施しています。



スマイルデーなごや当日の様子

また、イベントに先立ち、「悩んでいるときに救われたひと言」などをテーマにした「スマイル! マンガコンテスト」を開催しています。平成 25(2013)年度マンガコンテストの受賞作品は、名古屋市いのちの支援広報キャラクター「うさじ」として採用し、各種自殺対策事業の普及啓発のために活用しています。

●名古屋市いのちの支援関連施策をPRする広報キャラクター

うさじ



●うさじ

言われたことは忠実にこなす。基本まじめな性格。

ぴよ吉



●ぴよ吉

うさじの友達。友達の中では一番うさじと仲が良い。家族ぐるみで付き合いがある。

うさじじ



●うさじじ

うさじの父親。頑固で古風な考え方。息子が軟弱だと頼りなく思っている。

うさばば



●うさばば

うさじの母親。息子思いの優しいお母さん。

コア丸



●コア丸

うさじとぴよ吉の同級生で友達。3人の中では一番のんびり屋でボーっとしている。

■ 様々な困難を抱える子ども・若者

<現状・課題>

- ひきこもりやニート等、社会参加や自立にあたって困難を抱える子ども・若者を支援することは、本人及び家族の精神的負担を軽減することに繋がり、自殺の予防に有効であると考えられます。

<主な取り組み>

- 精神保健福祉センター（ここらぼ）に併設している「ひきこもり地域支援センター」において、ひきこもりの本人や家族等の相談、関係機関との連絡調整、リーフレットの作成などを行っています。
- 「子ども・若者総合相談センター」において、ニート、ひきこもりなど社会生活を営む上で様々な困難を抱える子ども・若者の相談を行い、その子ども・若者の状況に応じた支援機関へつなぐとともに、子ども・若者が最終的には就労など自立できるように支援しています。

<施策の基本的方向>

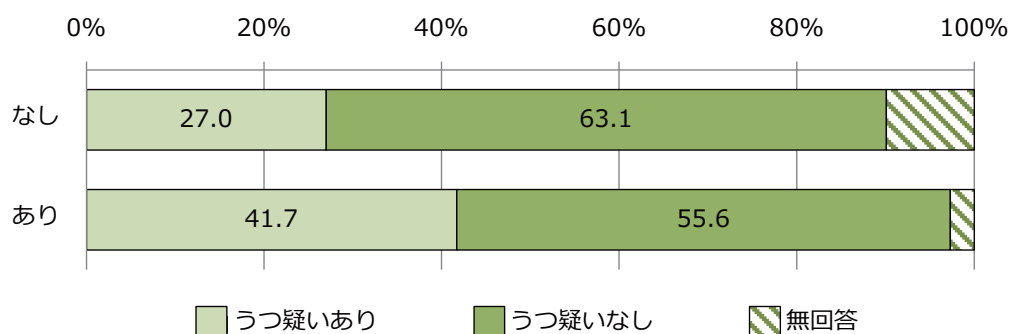
- 関係支援機関との連携強化や相談・訪問支援の体制を整備することで困難を抱える子ども・若者の支援の充実を図ります。

■ 勤労者

<現状・課題>

- 警察庁の自殺統計によると、平成 29(2017)年の本市の職業別の自殺者においては、「被雇用・勤め人」の割合が 32.9%と最も高くなっており、自営業・家族従業員を合わせると有職者の自殺者数は全体の 38.6%となります。
- また、原因・動機別で見ると、他の原因・動機が減少傾向であるにもかかわらず、「勤務問題」は減少していません。

「職場の人間関係」または「長時間労働」の悩み、ストレスはありますか？



※「自殺対策に関するアンケート」より

- 長時間労働や職場の人間関係などから生じる強いストレスにより、うつ病を発症することがあり、うつ病は自殺のリスク要因であることから、職場におけるメンタルヘルス対策やワーク・ライフ・バランスの推進が必要とされています。

<主な取り組み>

- 勤労者を主な対象にした「こころの絆創膏キャンペーン」活動を朝の通勤時間帯や夕方の帰宅時間に合わせて実施し、うつ病の症状や悩みに応じた相談機関の情報を掲載した絆創膏を配付しています。



↑携帯用絆創膏
「こころの絆創膏」

- 勤労者が相談しやすいように、平日夜間や土日に精神科医、臨床心理士、産業カウンセラーによる「名古屋市こころの健康（夜間・土日）無料相談」を開催しています。
- 勤労者等を対象に、市民相談室で専門家による労働相談を実施しています。
- 中小企業や経営者団体等の実施する研修においてメンタルヘルス対策に関する出前講座を行う専門家を派遣するほか、企業の就労環境整備に向けた啓発・相談等を行い、ワーク・ライフ・バランスの取り組みを支援しています。

<施策の基本的方向>

- こころの健康や相談窓口についての周知を推進するとともに、相談できる場の充実を図ります。



「こころの絆創膏キャンペーン」活動の様子

■ 妊産婦

<現状・課題>

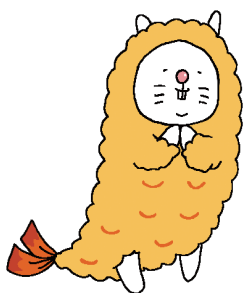
- 妊娠中及び出産直後は、ホルモンバランスや生活環境の急激な変化により精神面の不調をきたすことがあり、症状が深刻となる「産後うつ病」も一定の割合で発症することが報告されています。妊産婦の自殺死亡率は、同世代の一般女性よりも高く、産後うつは自殺リスクを高める要因であることから、母子保健施策における妊産婦への支援の中で、産後うつの発症予防及び早期発見、早期対応に取り組む必要があります。
- 平成 28(2016)年度に実施した産婦訪問の結果によると、産後うつの疑いがあると判定された人の割合は 9.7%でした(産後うつ病のスクリーニング尺度である「産後うつ病自己調査票 (EPDS)」を活用)。

<主な取り組み>

- 子育て総合相談窓口(子育て世代包括支援センター)における母子健康手帳交付時に、保健師等が全員に面接を行い、継続的な支援が必要な妊婦に対しては、状況に応じた支援を行います。また、出産を目前に控えた妊婦に対しては、電話等による働きかけを行うことにより、妊娠・出産の不安を軽減し、出産後も気軽に相談がしてもらえよう妊娠期からの支援を行います。
- 出産後間もない産婦に対しては、心身の健康状態や生活環境等の把握を行い、心身の不調又は育児不安を抱える産婦等に対しては、心身のケアや育児のサポートを行う等、安心して子育てができる支援体制を確保しています。
- 産婦に対して家庭訪問をする際には、産後うつ病の予防に関するリーフレットを配布するなど、産後うつ病の予防と早期発見を図ります。

<施策の基本的方向>

- 母子保健事業の中でも、特に妊娠期から産後の初期段階までの支援を充実させることで、産後うつ病の予防や早期発見、育児不安や負担の軽減が図れるように取り組んでいきます。



■ 高齢者

<現状・課題>

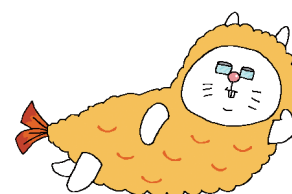
- 本市における高齢者の自殺死亡率は、ピーク時と比べ大きく減少していますが、高齢者の自殺者数は減少しておらず、自殺者数全体に占める割合は大きくなっています。
- 高齢者の自殺の背景には、慢性疾患による継続的な身体的苦痛や将来への不安、身体機能の低下に伴う社会や家庭での役割の喪失感、近親者の喪失体験、介護疲れ等によるうつ病が多いと言われています。
- 高齢者は閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいとされています。高齢者の閉じこもりや抑うつ状態になることを予防することは、介護予防の観点からも必要です。

<主な取り組み>

- 高齢者の孤立防止事業等により地域の支援ネットワークを構築するとともに、いきいき支援センター（地域包括支援センター）において健康・福祉・介護などに関する総合相談の実施や孤立しがちな高齢者に対して個別のケースワークを行うことでひとりひとりの状況に合わせた支援を実施しています。
- 地域の中で生きがいや役割を持って生活できるよう、福祉会館や鯉城学園において、講座の実施や交流の場の提供を行うことで、仲間づくりを促し、高齢者の生きがいを高めています。
- 家族介護者教室を実施する等により高齢者を介護する方の負担を軽減する取り組みも実施しています。

<施策の基本的方向>

- 高齢者の地域の支援ネットワークの連携を強化し、高齢者の見守り等支援の充実を図ります。

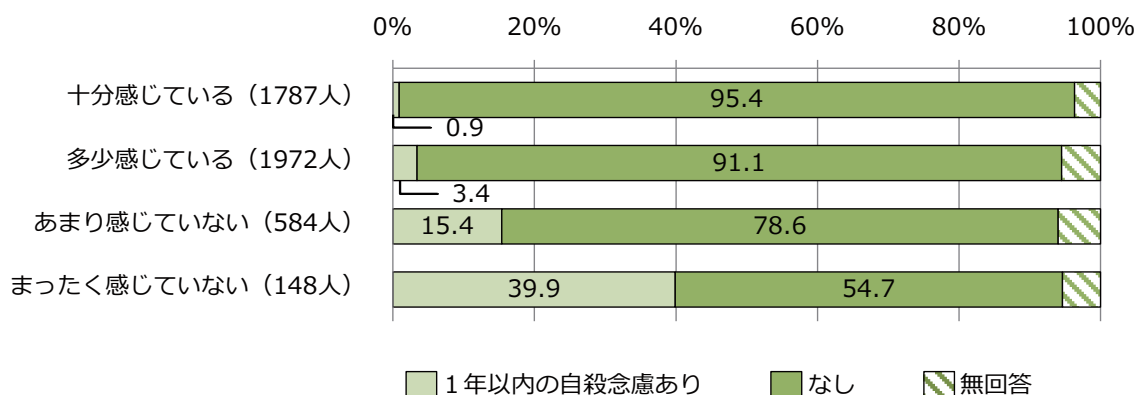


③ 生きることの促進要因を増やす取り組み

<現状・課題>

- 自殺を考える方は、複数の問題を抱えていることが多いことから、それぞれの問題に対応する相談窓口が整備されており、また適切な連携が図られていることが生きることの促進要因となります。
- 「自殺対策に関するアンケート」では、「あなたは、現在、どの程度生きがい（喜びや楽しみ）を感じていますか」という問いに対する回答別に最近1年以内に自殺念慮があった人の割合をみると、「生きがいをまったく感じていない」人（148人）の中で1年以内に自殺念慮のあった人の割合が39.9%と最も高いという結果でした。

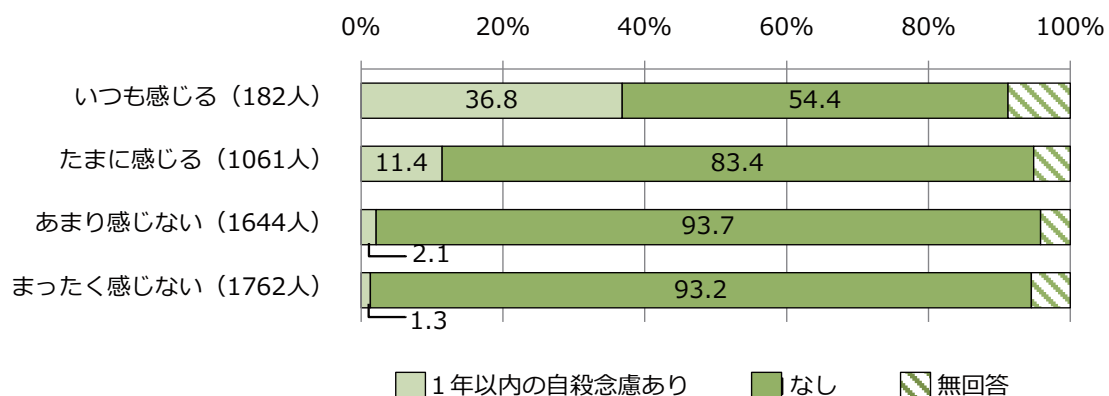
現在、どの程度生きがいを感じているか



※「自殺対策に関するアンケート」より

また「あなたは普段の生活の中で「自分の居場所がない」と感じることがありますか」という問いに対し最近1年以内に自殺念慮があった人の割合をみると「自分の居場所がないといつも感じる」人の中で1年以内に自殺念慮があった人の割合が36.8%と最も高い結果となりました。

「自分の居場所がない」と感じることはあるか



※「自殺対策に関するアンケート」より

- 生きがいを持つことや、孤立を防ぐための居場所づくりを支援する取り組みは、生きることの促進要因を増やし自殺を予防することにつながる必要な対策です。

<主な取り組み>

- 様々な悩みに対応した相談窓口が関係機関・団体において開設されており、相談を受け付けています。また「自殺対策関係相談機関等ネットワーク会議」を開催し、情報交換等を行うことで相談機関の連携を図っています。
- インターネット相談を実施する民間団体に対し、経費の助成等の支援を実施しています。
- 各区の福社会館において健康づくりや教養の向上等のための講座を開催し、高齢者の生きがいを高めるとともに、仲間づくりや交流の場を提供しています。また高齢者の教養の向上を図り、生きがいを高め、社会的活動への参加を促進するため、鯨城学園を運営しています。
- 各区の生涯学習センターにおいて市民が生き生きと前向きに生活できるような生きがいづくりを推進するために、学び始めたり、学びを継続したり、学びの成果を社会へ還元したりする生涯学習のきっかけとなる講座やイベントを開催しています。
- 精神障害者の家族によるピア相談及び家族同士の繋がりを深める交流事業を実施しています。
- いきいき支援センター（地域包括支援センター）に、専任の見守り支援員を配置し、孤立しがちな高齢者に対しての個別ケースワークを行い、福祉・介護サービスの提供や、地域の連携による見守りネットワークの調整など、ひとりひとりの状況に合わせた支援を実施しています。
- ひとり親家庭、生活保護世帯及び生活困窮世帯の子どもを対象とした学習支援事業等による居場所づくりを行っています。
- 外国人が日本の生活で抱く不安や悩みなどを解消するため、母国で資格、経験のある相談員が通訳を介さずに相談に応じる「外国人こころの相談」を予約制で行っています。また、外国人が孤独や孤立感を感じながら精神的に不安定になることを未然に防ぐため、仲間づくり、居場所、悩みを共有する場としてピアサポートサロンを開催します。

<施策の基本的方向>

- 「自殺対策関係相談機関等ネットワーク会議」の開催やガイドブック「こころの絆創膏」、ウェブサイト「こころの絆創膏」等の活用により、各種相談機関の連携強化を図ります。
- 各区福社会館や生涯学習センターにおける仲間づくりや生きがいづくりを推進します。
- 精神障害者の家族同士の交流事業など孤立を防ぐための居場所づくりを推進します。

(2) 自殺の防止

自殺の危険がある人のサインに気づき未然に防ぐ「自殺の防止」の取り組みとして、周りの人に気になる症状がある場合や複合的な問題を抱え自殺の危険がある場合等に適切な医療や相談窓口につなげ、見守る人材を育成する取り組みを推進します。

また、自殺のリスクを高める要因となる精神疾患患者や自殺未遂者などリスク要因別の取り組みを推進します。

計画期間中（平成 30(2018)年度から平成 34(2022)年度）に重点的に行う取り組み

- ✿ より多くの市民が周りの悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る役割を担うゲートキーパー（コラム 5）の存在についての周知の強化や、広く誰もが研修に参加できるように研修機会の拡充を図ります。
- ✿ 様々な相談機関の職員や医療機関等の専門職などに向けたゲートキーパー研修の拡充により専門的なゲートキーパーの役割を担う人材育成を図ります。

評価指標	現況 (平成 29(2017)年度)	計画目標 (平成 34(2022)年度)
「身近な人が悩みを抱えているように見えたとき、その人の助けになろうと声をかけ、話を聴こう」と思うし行動できる人の割合	39.6%	50%
ゲートキーパー関連研修の参加者数累計 (平成 20(2008)年度から実施)	33,891 人	65,000 人

コラム5 ゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。「いのちの門番」とも言われます。

問題を抱えて悩んでいる人は、何らかの悩みのサインを発していることが多いと言われています。そのため、家族や友人、同僚など周りの人が身近な人の悩みのサインに気づき、適切な支援につないでいくことがとても重要です。

「ゲートキーパー」は、医師などの専門家だけができるのではなく、誰でもなることができます。

みなさんも大切な人のいのちを守るゲートキーパーとして、できることから始めてみませんか？

①自殺対策を支える人材の育成

<現状・課題>

- 平成29(2017)年度までに実施したゲートキーパー研修の参加者数は累計で33,891人であり、そのうち一般市民の参加は1,607人でした。
- 市職員や福祉施設職員、学校関係者、いきいき支援センター等の相談機関職員、民生委員や保健環境委員等の地域団体等の参加者数を増やすとともに、一般市民がゲートキーパー研修を受けやすい環境づくりが必要です。

<主な取り組み>

- ゲートキーパーについて広く一般に周知を図るため、ゲートキーパーについて分かりやすく解説したハンドブックを作成・配布するとともに、一般市民向けのゲートキーパー研修を実施しています。



↑「大切な人のいのちを守る！ゲートキーパー読本」



↑「うさじの気づき・傾聴ハンドブック」(若年層向け)

- かかりつけの医師等への研修や学校関係者等に対する研修への講師の派遣、大学・短期大学関係者が情報交換を行う場を設ける等様々な形で人材育成を行っています。
- 自殺のリスク要因とされる事項の市職員をはじめとした関係機関の職員や地域で見守り支援を行う方や団体等に対し自殺に関する基礎知識やゲートキーパーに関すること等の研修を実施することで、様々な関連施策分野に携わる職員や関係者の人材育成を図るとともに、それぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識の共有を図っています。
- 保健センターの精神保健福祉相談員や保健師を対象として、精神保健福祉に関する研修を実施することで基礎知識や相談技術の向上等を図っています。

＜施策の基本的方向＞

- 悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人を増やしていけるようゲートキーパーの認知度向上に向けた普及啓発の強化やゲートキーパー研修の実施拡大を図ります。



ゲートキーパー研修の様子



② リスク要因を抱えた方への支援

■ 精神疾患患者

<現状・課題>

- 平成 29(2017)年の警察庁の自殺統計によると、本市の自殺の原因・動機で最も多いのは健康問題で、健康問題のうち 62.2%が精神疾患となっています。中でも、うつ病については健康問題のうちの 37.8%と最も割合が高くなっています。
- うつ病をはじめとした気分障害、統合失調症、アルコール依存症などの精神疾患は自殺のリスクを高めますが、適切な治療等により回復することが可能であり、精神疾患についての正しい理解の促進を図ること等により、適切な精神科医療等を受けられるようにすることが必要です。
- また、うつ病は不眠や食欲がないなどの身体症状が出ることが多く、内科医等のかかりつけの医師を受診することが多い傾向にあります。そのためかかりつけの医師等が適切なうつ病等精神疾患に関する診療の知識・技術及び精神科等の専門の医師との連携方法等を習得する取り組みが必要で。
- 統合失調症は幻覚や妄想が特徴的な精神疾患ではありますが、そういった症状だけではなく、病気を抱えるつらさや生活のしづらさなどの悩みを抱えており、適切な治療とともに生活全般にわたる支援を受けられるようにすることが必要です。
- 思春期の子どもは、「うつ」という気分が子ども自身にもわかりにくく、うまく表現できないことから、本人が気づかないことがあります。
- アルコールや薬物、ギャンブル等の依存症は適切な支援により、回復が十分可能な疾病ですが、専門医療機関・専門医不足等から依存症患者が必要な支援を受けていない状況にあります。そのため行政・精神科医療機関等・民間支援団体・依存症家族の連携による包括的な支援体制の整備が必要です。

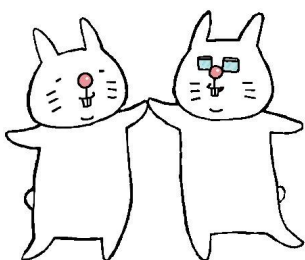
<主な取り組み>

- 各区の保健センターや精神保健福祉センター（こころぼ）等において精神保健福祉相談を実施しています。また夜間及び土日に市内中心部でうつ病等に関するメンタルヘルス相談を行う「こころの健康（夜間・土日）無料相談」を実施しています。
- 精神保健福祉センター（こころぼ）において、思春期に起こりがちな心の健康に関する諸問題について保健センター職員や高等学校教員を対象とした研修を実施しています。また思春期に起こる様々な悩みやこころの不調、こころの病気を抱えている本人やその家族等を対象に「思春期の精神保健相談」を実施しています。

- 依存症患者が適切な支援を受けられるようにするため、精神保健福祉センター（こころぼ）が「名古屋市依存症相談窓口」であることを明確に位置付け、相談機能を強化します。また、依存症に関する治療を行っている医療機関を依存症専門医療機関や依存症治療拠点機関として選定するとともに、依存症当事者や家族、依存症に関する問題に取り組む民間団体への支援を実施しています。
- 精神保健福祉センター（こころぼ）において、うつ病と診断された方の家族やアルコールや薬物の問題に悩む家族を対象に正しい知識や接し方を学ぶ「うつ病家族教室」及び「依存症家族のつどい」を実施しています。
- 精神科病院に入院中の措置入院者や長期入院者の地域移行を促進し、精神障害者が、適切な治療や支援を受けながら、地域の一員として自分らしい生活を営むことができるよう、保健・医療・福祉関係者による協議の場を設置し、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組みを実施しています。
- うつ病の早期発見・早期治療の取り組みを進めるため、かかりつけの医師等に対し、適切なうつ病等精神疾患に関する診療の知識・技術及び精神科等の専門の医師との連携方法を習得する研修を実施しています。

<施策の基本的方向>

- こころの健康について相談できる「名古屋市こころの健康（夜間・土日）無料相談」の充実に努めます。
- 保健センターや精神保健福祉センター（こころぼ）と医療機関等の連携を進め、未受診・治療中断者などきめ細かい支援が必要な方に対応できる体制を目指します。



■ 自殺未遂者

<現状・課題>

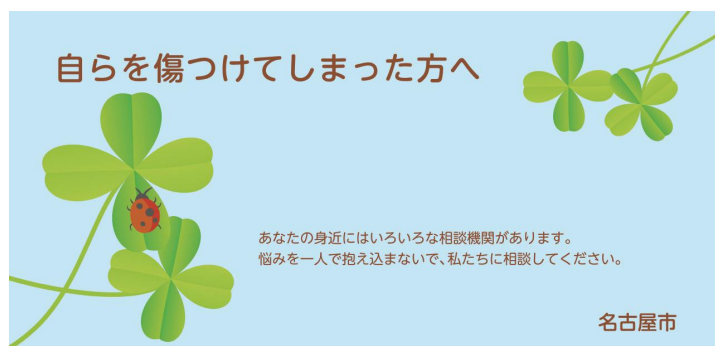
- 警察庁の自殺統計によると、平成 29(2017)年の本市の自殺者のうち、自殺未遂歴のある方の割合は 17.3% (男性 11.5%、女性 30.0%) となっています。
- 自損行為により救急搬送された方は平成 29(2017)年では 871 人にのぼります。自殺未遂者は、自殺対策においては重要なハイリスク群であり、自殺未遂者の再企図を防止する取り組みが必要です。

<主な取り組み>

- 自殺未遂者やその家族等に必要な支援やケアが提供される支援体制を整備することを目的として、地域の精神科医療機関を含めた保健医療福祉等の関係機関のネットワークを構築するための地域連携マニュアル「ガイドブック 常備薬こころの絆創膏」を作成しています。
- 自殺未遂者等への対応や連携に関する研修会等を実施しています。
- 自殺未遂者の再企図を防ぐため、本人向け及び家族向けのリーフレットを作成し、医療機関、相談機関等に配布しています。

<施策の基本的方向>

- 医療機関、相談機関と連携し、自殺未遂者の再企図防止のための方策について検討します。



(ご本人向け)



(ご家族・身近な方向け)

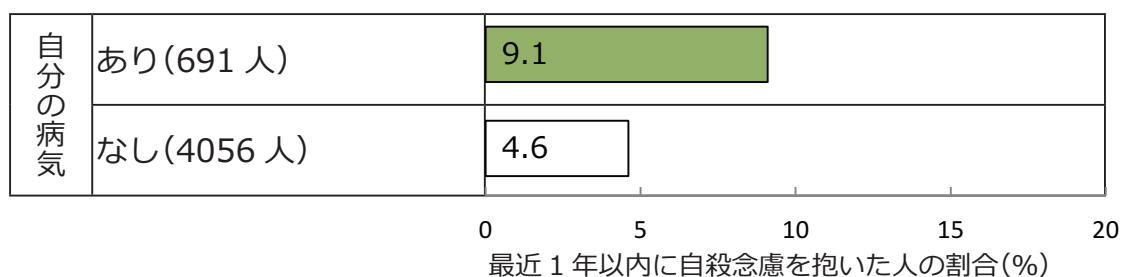
↑未遂者支援リーフレット

■ 慢性疾患等の重篤患者

<現状・課題>

- 平成 29(2017)年の警察庁の自殺統計によると、本市の自殺の原因・動機で最も多いのは、健康問題で、そのうち 32.1%が身体の病気を原因・動機とするものとなっています。
- 慢性疾患等の重篤な身体の病気を抱えた方は、身体的苦痛のみならず、病気の進行等に対する心理的不安、離職や医療費負担による経済的不安などの精神的苦痛を抱えていることが多く、これらを原因とする抑うつ状態の継続が自殺のリスク要因になると言われています。
- 「自殺対策に関するアンケート」では、「あなたの不満、悩み、苦勞、ストレスはどんな内容ですか。」という問いに対して、「自分の病気」と回答した方はそうでない方に比べて「最近 1 年以内に自殺念慮を抱いた人の割合」が高いことが分かりました。

悩み・ストレス等の有無



※「自殺対策に関するアンケート」より

- 地域で患者の療養生活を支える内科等のかかりつけの医師等に対し、適切なうつ病等精神疾患に関する診療の知識・技術及び精神科等の専門医師との連携、家族からの話や悩みを聞く姿勢等を習得する研修を実施することで、うつ病等精神疾患の早期発見・早期治療のための対策が必要です。

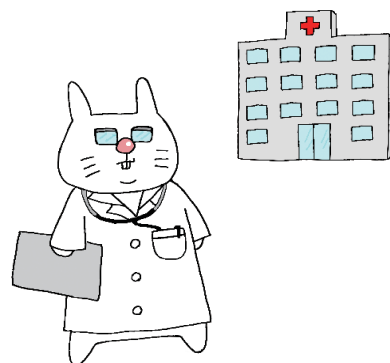
<主な取り組み>

- 地域のかかりつけの医師等に対し、適切なうつ病等精神疾患に関する診療の知識・技術及び精神科等の専門の医師との連携、家族からの話や悩みを聞く姿勢等を習得する研修を実施することで、うつ病等精神疾患の早期発見・早期治療のための対策を実施しています。
- 名古屋市がん相談・情報サロン「ピアネット」において、がん患者及びその家族等に対し、ピアサポーター等による相談、患者交流会、地域のがん医療情報の提供を行っています。

- 難病患者やその家族の方を対象に保健センター保健師等による面接や訪問相談を行っています。また患者交流会等を実施し、患者や家族が抱える療養上の悩みや相談に対応しています。

<施策の基本的方向>

- 慢性疾患等の重篤患者が抱える療養上の悩みや経済問題などの複合的な相談に対応できるよう関係機関の連携を図ります。



■ 生活困窮者

<現状・課題>

- 生活困窮者は、経済的な問題以外にも、社会や家族からの孤立や心身の不調など多様かつ広範な問題を複合的に抱えていることが多くなっています。
- こうした様々な問題を抱える生活困窮者は、自殺リスクの高い人たちであることを認識した上で、効果的な生活困窮者支援をする必要があります。

<主な取り組み>

- 名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンターにおいて、生活困窮者が抱える多様で複合的な問題について相談に応じ、必要な情報提供及び助言を行うとともに、支援方針や内容等を記載した具体的な支援プランを作成するなど、自立に向けた相談支援を一体的に行っています。
- 生活困窮を担当する相談機関や関係機関の職員に対して、ゲートキーパー研修を実施しています。
- 子どもの将来がその生まれ育った環境によって左右されないよう、貧困の状況にある子どもが健やかに育成される環境を整備するとともに、教育の機会均等を図るため、ひとり親家庭、生活保護世帯及び生活困窮世帯の中学生に対して学習支援事業を、高校生に対して学習継続支援事業を実施し、学習及び進学意欲を増進しています。

<施策の基本的方向>

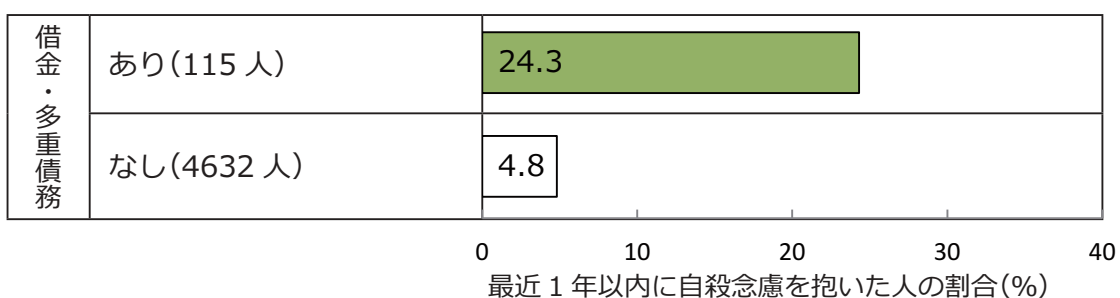
- 生活困窮者が抱える多様で複合的な問題に対応できるよう関係機関の連携を図ります。

■ 多重債務者

<現状・課題>

- 返済困難な借金を抱えている人は、経済的な問題だけでなく、離婚などの家庭問題を始め複数の問題を抱えていることが多く、ストレスによる精神的な不調に陥りやすい状態にあります。
- 「自殺対策に関するアンケート」では、「あなたの不満、悩み、苦勞、ストレスはどんな内容ですか。」という問いに対して、「借金・多重債務」と回答した方はそうでない方に比べて「最近1年以内に自殺念慮を抱いた人の割合」が高いことが分かりました。

悩み・ストレス等の有無



<主な取り組み>

- 多重債務者と接する機会のある関係課で構成する「多重債務問題対策庁内連絡会議」を開催し、連携と情報の共有を図っています。
- 自殺の一つの要因でもある多重債務問題に関して、消費生活センターにおいて、愛知県弁護士会及び愛知県司法書士会と連携し、相談窓口を設置しています。
- 愛知県弁護士会及び愛知県司法書士会、法テラス愛知等の専門機関による出展など、事業者団体・消費者団体・大学・行政が一体となったイベントを開催する等、多重債務者の発生予防に向けた啓発や相談窓口の周知を図っています。

<施策の基本的方向>

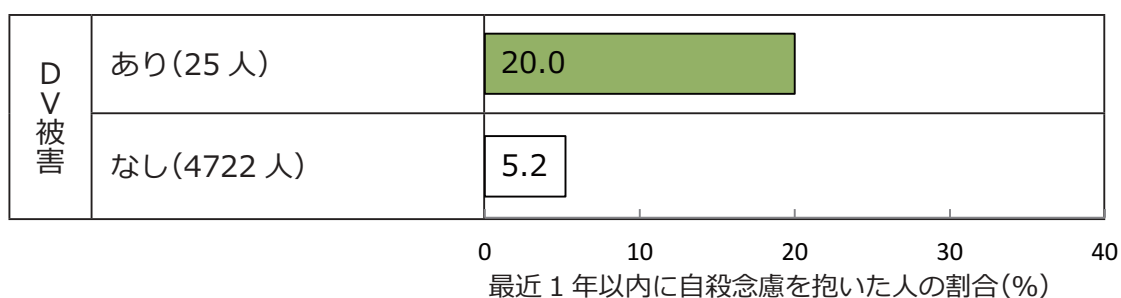
- 多重債務者の抱えている複数の問題に対応するため「多重債務問題対策庁内連絡会議」の関係機関と連携を図ります。

■ DV被害者

<現状・課題>

- 「配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力」(Domestic Violence (ドメスティック・バイオレンス。))は、心身の健康に大きな影響を及ぼすと言われていています。被害者は、繰り返される暴力の中でうつ病やPTSD(心的外傷後ストレス障害)等の障害を抱えることもあり、また、加害者からの探索の恐怖、経済的な問題、将来の不安等により精神的に不安定な状態となる場合もあります。
- 「自殺対策に関するアンケート」では、「あなたの不満、悩み、苦労、ストレスはどんな内容ですか。」という問いに対して、「DV被害」と回答した方はそうでない方に比べて「最近1年以内に自殺念慮を抱いた人の割合」が高いことが分かりました。

悩み・ストレス等の有無



※「自殺対策に関するアンケート」より

- DVは家庭内で行われることが多く、外部から発見することが困難であるうえ、被害者も子どものことを考えたり、経済的な不安等様々な理由から支援を求めることをためらいがちになります。

<主な取り組み>

- 配偶者暴力相談支援センターや男女平等参画推進センター「イーブルなごや相談室」で電話相談等を実施しています。
- 配偶者暴力相談支援センター及び社会福祉事務所において被害者からの相談に対応し、被害者の保護及び自立支援等を行っています。

<施策の基本的方向>

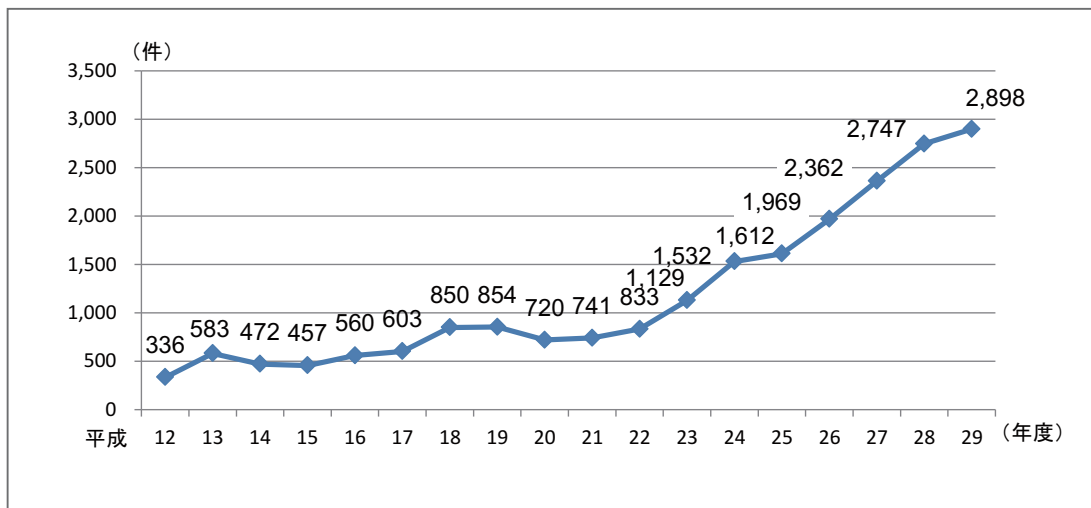
- 被害者がひとりで問題を抱え追い込まれることのないよう関係機関と緊密な連携を図るなど、被害者等の保護や自立に係わる総合的な支援に取り組みます。

■ 児童虐待被害者

<現状・課題>

- 児童虐待は、子どもの心身の発達や人格の形成など、将来に渡る重大な影響を与えることにより、自殺のリスク要因ともなり得ます。
- 平成 29(2017)年度中の児童相談所における児童虐待相談対応件数は 2,898 件で、前年度の 2,747 件と比べ 151 件(5.5%)増加し、過去最多となりました。
- 児童虐待から子どもたちを守るため、児童虐待の発生予防、早期発見・早期対応及び虐待を受けた子どもの自立支援に、切れ目なく関係機関が緊密な連携を図りながら取り組んでいく必要があります。

本市の児童相談所における児童虐待相談対応件数の推移



<主な取り組み>

- 児童虐待防止や相談窓口の広報、啓発を行うとともに、母子保健事業と連携して、妊娠期からの切れ目のない支援を行うことなどにより、児童虐待の未然防止と早期発見を図っています。
- 児童虐待に迅速・的確に対応し、児童や様々な困難を抱える保護者に対して適切な支援やケアを実施することで子どもの安全で健全な発達環境を保障していくために、児童相談所や社会福祉事務所等の体制強化や専門性の向上に取り組んでいます。
- 児童養護施設等に入所している児童及び退所した児童の自立を支援するため、入所児童への精神面へのケアとともに、学習支援や就労等の自立支援を実施するほか、退所後のアフターフォローに継続的に取り組んでいます。

<施策の基本的方向>

- 関係機関が緊密な連携を図りながら児童虐待の発生予防、早期発見・早期対応及び虐待を受けた子どもの自立支援に取り組みます。

■ 犯罪被害者等

<現状・課題>

- 犯罪被害者等は、犯罪等により、生命を奪われ、家族を失い、傷害を負わされ、財産を奪われるといった損害に加え、医療費の負担や収入の途絶等により、経済的に困窮することがあります。また、加害者から逃れたりするため、住居を移す必要が生じる等から、雇用関係の維持に困難を来すこともあります。
- さらに、自分自身や家族が犯罪等の対象にされたこと自体から精神的被害を受けたり、再被害ないし再被害を受けることに対する恐怖・不安を抱いたり、配慮に欠ける対応をされたことによつていわゆる二次的被害を受けることがあります。
- 平成29年に行った「名古屋市犯罪被害者等ニーズ調査」では、犯罪被害に遭った後の心身の不調について、「不眠、食欲減退などの症状が1ヶ月以上続いた」と答えた人は77%、「心身の不調のため、医療機関で治療を受けた」と答えた人は56%、「無力感に苛まれた」と答えた人は87%となっています。

<主な取り組み>

- 名古屋市犯罪被害者等「総合支援窓口」において、専任の職員が犯罪被害等により生じた不安や問題などの相談にお応えするとともに、区役所などへの手続きに同行するほか、状況や要望に応じて関係機関を案内しています。
- 犯罪被害者等が犯罪等により受けた被害に係る経済的負担の軽減を図るとともに、精神的被害から回復することができるよう、一定の犯罪被害者等へ支援金・見舞金の支給を行うほか、日常生活や居住等の支援を行っています。

<施策の基本的方向>

- 「名古屋市犯罪被害者等支援条例」に基づき、関係機関との適切な役割分担を踏まえて、総合支援窓口の設置、経済的・精神的支援、広報啓発・人材育成を柱とした、犯罪被害者等に対する支援を実施するとともに、関係機関との連携を図ります。

■ 災害被災者

<現状・課題>

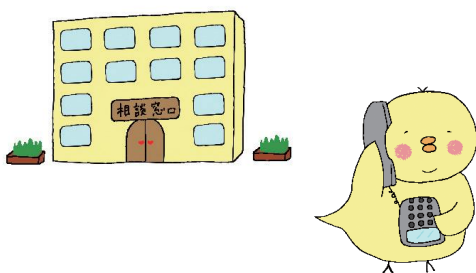
- 災害により、家族等の大切な人を亡くすこと等により、大きな心理的負担を抱え、また、将来の不安などから、うつ病等の精神疾患を発症することがあります。

<主な取り組み>

- 災害時には、被災者のこころの健康を保持するため、保健センター及び精神保健福祉センター（こころぼ）に電話相談窓口を設置し、被害状況に応じて、D P A T（災害派遣精神医療チーム）を編成・派遣することとしています。
- 被災体験あるいは財産や肉親の喪失等に起因するP T S D（心的外傷後ストレス障害）、避難所等での生活の長期化に伴うストレスの増大やアルコール関連問題、スタッフ・ボランティア等の精神的健康の保持増進等に対応するため、精神保健福祉センター（こころぼ）と連携して避難所等を定期的に巡回し相談に応じることとしています。

<施策の基本的方向>

- 大規模な自然災害等により多数の被災者が発生した場合に、迅速かつ適切なこころのケア活動の具体的な行動がとれるよう、災害時のこころのケア体制について整備します。



■ 複合的に重なるリスク要因

<現状・課題>

- 上記に掲げたリスク要因だけではなく、家庭問題（家族関係の不和、介護・看護疲れ等）、経済・生活問題（倒産、失業、生活苦等）、精神疾患患者や性的マイノリティ等への偏見や差別など様々な社会的問題がリスク要因となり得ます。
- さらには、これまで見てきたリスク要因の他にもひきこもりや性暴力被害など多様なリスク要因があり、社会的問題、個人の心理的問題等とも密接に関連しています。そして、自殺の背景にはそれぞれが複合的に重なっていることが多いとされています。
- 複数のリスク要因を抱えることで追い詰められた末の心中等につながる恐れがあります。
- 複合的な自殺のリスク要因に対応していくためには、各リスク要因に対し行っている施策や関係相談機関、支援団体等の連携を推進する必要があります。

<主な取り組み>

- 自殺対策を総合的かつ円滑に推進することを目的とした「自殺対策推進本部会議」などの庁内会議の開催や、関係機関、民間団体、学識経験者等で構成する「自殺対策連絡協議会」の開催等により連携を図っています。
- 「自殺対策関係相談機関等ネットワーク会議」の開催や地域連携マニュアル「ガイドブック 常備薬 こころの絆創膏」の配布、ウェブサイト「こころの絆創膏」の連携機能等により、各相談機関相互の連携促進を図っています。

<施策の基本的方向>

- それぞれの自殺のリスク要因に対する施策や関係相談機関等の連携の強化を図ります。



↑ 地域連携マニュアル
「ガイドブック 常備薬こころの絆創膏」

(3) 自死遺族に対する支援

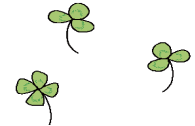
親族等身近な方を自死により亡くした自死遺族の方は、悲しみや寂しさだけでなく、自責感、怒り、無力感などの苦しく複雑な感情の変化が起こります。

また、親など大切な人を自死で亡くした子どもは、自分の感情を言葉でうまく表現することができず、行動面や身体面に大人とは異なる様々な変化がみられることがあります。

さらに、自殺に対する偏見や自死遺族への周囲の理解や知識の不足等により、親族や友人、職場の同僚等身近な人に対しても、苦しさや悩みを打ち明けられず心理的に孤立する等、特有の苦しみを抱えることがあります。

そうした苦しみに加えて、生計の維持や子育ての不安等の生活上の問題や、債務、労災、損害賠償等といった法律上の問題等を抱えることも多く、そうしたことから精神的な不調を来し、それが長期にわたり継続することもあります。

そのため、市民への自死遺族に対する理解の促進と支援の充実を図ります。

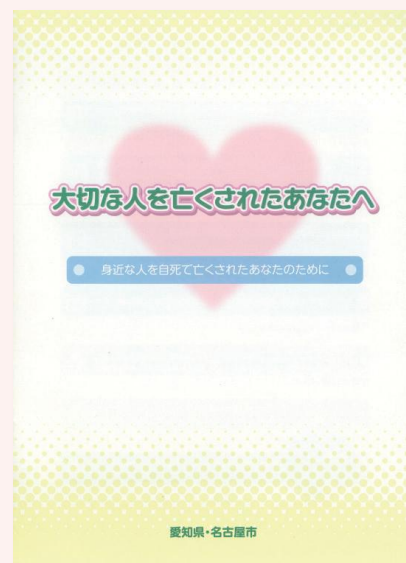


計画期間中（平成 30(2018)年度から平成 34(2022)年度）に重点的に行う取り組み

- 市民が自死遺族の心情等を理解し、寄り添うことができるよう、また市職員、学校関係者、各相談機関職員等が自死遺族に対し適切な配慮や対応ができるように啓発、研修の実施等の充実を図ります。
- 自死遺族の方が抱える生活上・法律上の問題や精神的な不調等について相談できる場や各相談機関・自助グループ等の情報周知の充実を図ります。



↑コンパクト版「大切な方を自死で亡くされたあなたへ」



↑「大切な人を亡くされたあなたへ」

<現状・課題>

- 「自殺対策に関するアンケート」では、親族・友人・職場の同僚など身近な人を自死により亡くした経験を持つ方は 35.1%となっています。
- 自死遺族に対するこころのケアをはじめ、継続的な支援を行うとともに、民間団体と連携して自死遺族への理解を深める取り組みが必要です。

<主な取り組み>

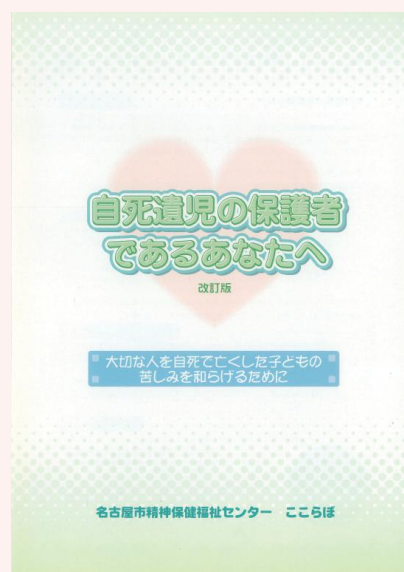
- 精神保健福祉センター（こころぼ）において、自死遺族に対する相談支援を実施しています。また、精神保健福祉センター（こころぼ）の自死遺族相談を利用された方のうち、継続的なこころのケアが必要な方に、市内大学の心理学研究室等において無料カウンセリングを実施しています。
- リーフレットやウェブサイト「こころの絆創膏」において、身近な人を自死で亡くされた方が感じる心理面の変化等の説明や各種相談窓口、自助グループの情報等を提供しています。
- 自死遺族の心情やいきづらさ、留意した方が良いこと等について、市民、市職員、学校関係者、各相談機関等の理解の促進を図るため、セミナーの実施やゲートキーパー関連研修の中で啓発を行っています。

<施策の基本的方向>

- 市民、市職員、学校関係者、各相談機関等の自死遺族に対する理解の促進と自死遺族支援の充実のため、自死遺族の方々の心情に配慮しながら取り組みを推進します。



↑ 「大切な人を自死で亡くされたあなたへ」



↑ 「自死遺児の保護者であるあなたへ」

～大切な人を亡くされたあなたへ～

本市では、大切な人を自死で亡くされた方のために、各種リーフレットを作成しております（p.46～47）。そのリーフレットの中から、大切な人を自死で亡くされた方へ向けたメッセージをご紹介します。

❀ 自死遺族の会からのメッセージ ❀

大切な人を突然に自死で亡くされ、今、あなたは、悲しみや混乱の中にいらっしゃるのかもしれませんが。「なぜ?」、「どうして?」という思いで、胸がはりさけそうなお気持ちでしょう。悲しみや寂しさだけでなく、ご自分を責めたり、恥じたり、激しい怒りや、どうにもならない無力感などの感情の渦の中にもいらっしゃると思います。また、感情だけでなく、あなたの体の状態や行動にもさまざまな変化が起こっているのかもしれませんが。その上、経済的なことや子育ての問題など、生活の上でも大きな変化を余儀なくされるなど、さまざまな問題が生じてきているのかもしれませんが。また、毎日の生活や家事、仕事などにも影響が出ているのかもしれませんが。

この思いや状態、そして、これらのさまざまな変化は、あなただけではなく、大切な人を自死で亡くされた時、多くの皆様がごくごく自然に体験されます。あなたは一人ではありません。私達は、あなたのつらさを少しでも和らげることができればと願い、このリーフレットを作成しました。このリーフレットが、少しでもあなたのお役に立てば…と願っています。

※パンフレット作成協力：リメンバー名古屋自死遺族の会

～こころの居場所～ AICHI 自死遺族支援室

