

日本の自殺対策について



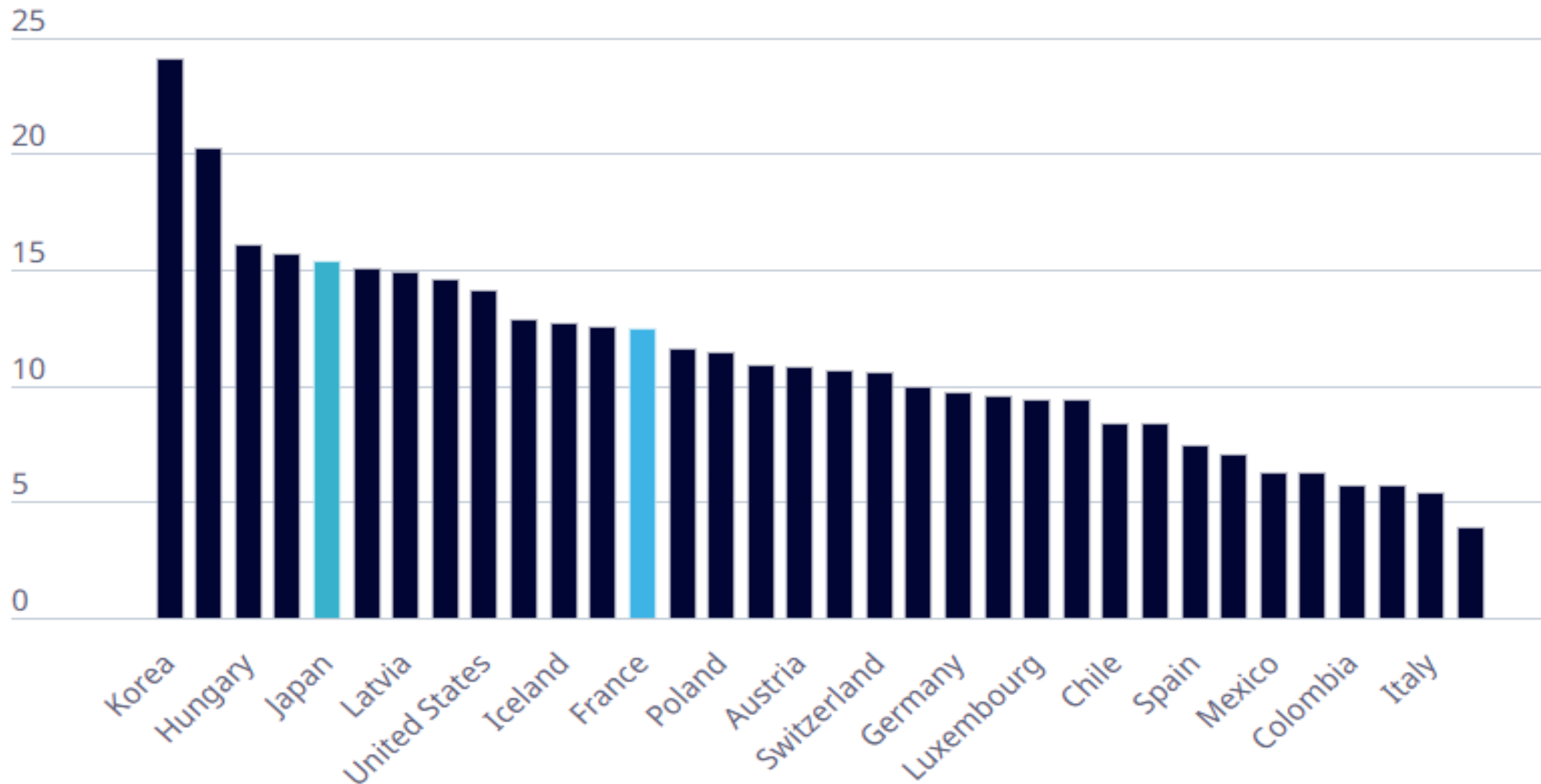
22.03.2025 仁科有加

はじめに

- 自己紹介
- 本日のテーマ
- 日本の現状
- 支援活動
- 国外の状況
- まとめ

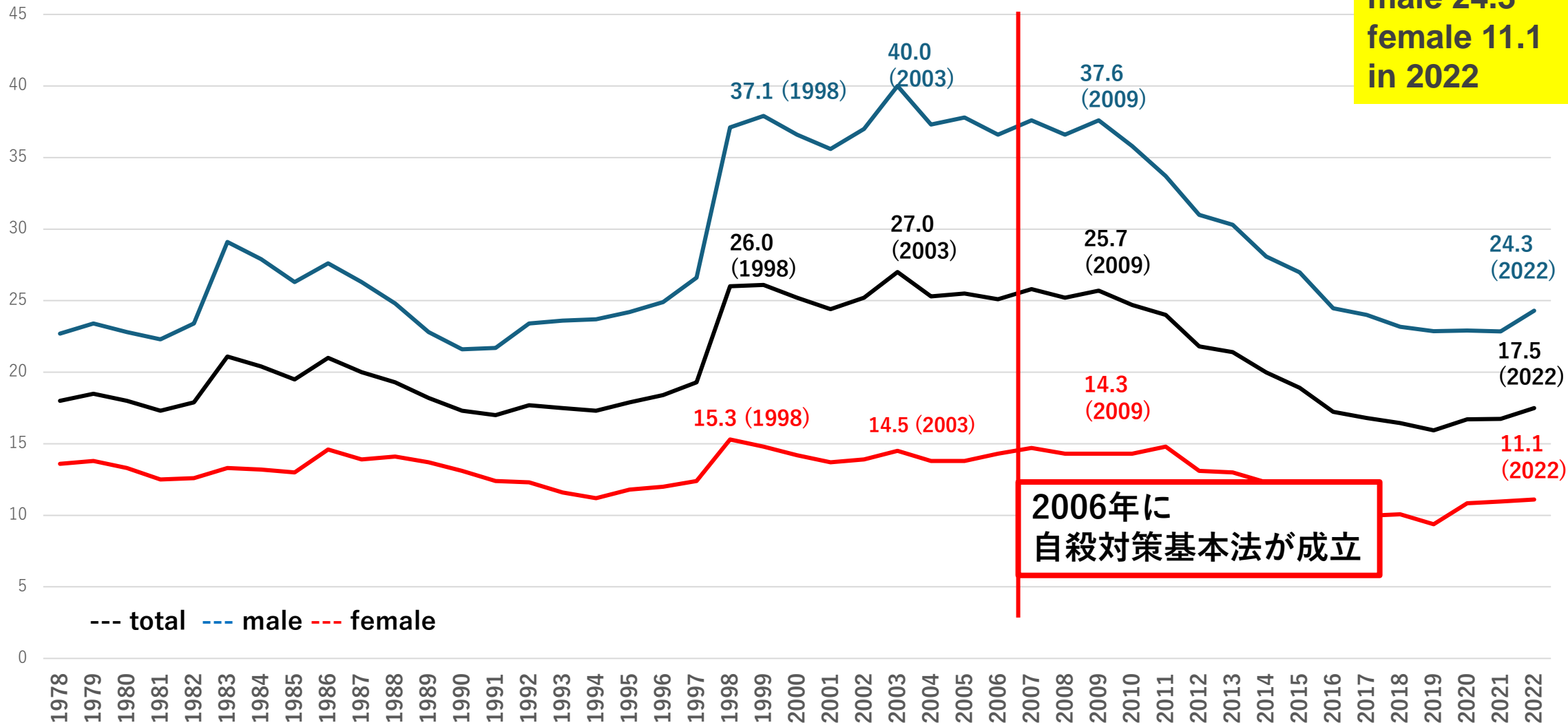
日本の自殺率はどれくらい高い？

10万人
あたり



日本の自殺率の推移

Suicide rate
per 100,000

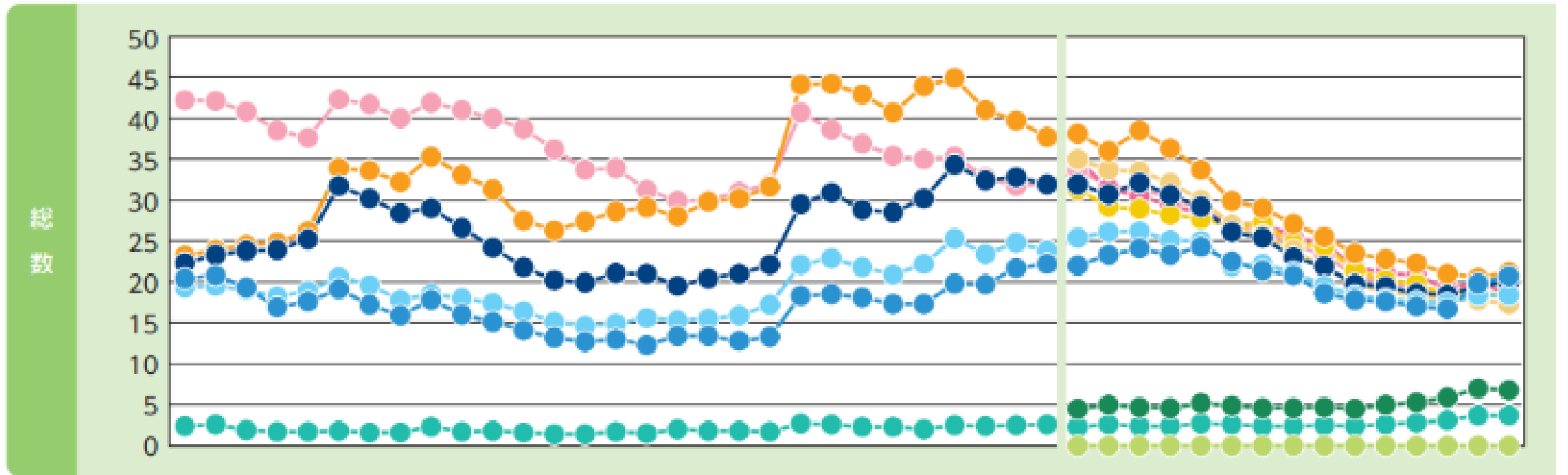


**Total 17.5
male 24.3
female 11.1
in 2022**

**2006年に
自殺対策基本法が成立**

リスクの高い集団

- 失業者
- 15－24歳の若者
- 40－50代の男性



自殺の原因

・自殺はその多くが追い込まれた末の死である
(自殺総合対策大綱)

・自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である (WHO)

「→」 = 連鎖、「+」 = 併発

失業者

- 1 失業 → 生活苦 → 多重債務 → うつ状態 → 自殺
- 2 連帯保証債務 → 倒産 → 離婚の悩み + 将来生活への不安 → 自殺
- 3 犯罪被害 (性的暴行など) → 精神疾患 → 失業 + 失恋 → 自殺

労働者

- 1 配置転換 → 過労 + 職場の人間関係 → うつ状態 → 自殺
- 2 昇進 → 過労 → 仕事の失敗 → 職場の人間関係 → 自殺
- 3 職場のいじめ → うつ病 → 自殺

自営者

- 1 事業不振 → 生活苦 → 多重債務 → うつ状態 → 自殺
- 2 介護疲れ → 事業不振 → 過労 → 身体疾患 + うつ状態 → 自殺
- 3 解雇 → 再就職失敗 → やむを得ず起業 → 事業不振 → 多重債務 → 生活苦 → 自殺

主婦など (就業経験のない無職者)

- 1 子育ての悩み → 夫婦間の不和 → うつ状態 → 自殺
- 2 DV → うつ病 + 離婚の悩み → 生活苦 → 多重債務 → 自殺
- 3 身体疾患 + 家族の死 → 将来生活への不安 → 自殺

学生

- 1 いじめ → 自殺
- 2 親子間の不和 → ひきこもり → うつ状態 → 将来生活への不安 → 自殺

自殺のリスクが高まるとき

生きることの 促進要因

- 将来の夢
- 家族や友人との信頼関係
- やりがいのある仕事や趣味
- 経済的な安定
- ライフスキル（問題対処能力）
- 信仰
- 社会や地域に対する信頼感
- 楽しかった過去の思い出
- 自己肯定感 など



生きることの 阻害要因

- 将来への不安や絶望
- 失業や不安定雇用
- 過重労働
- 借金や貧困
- 家族や周囲からの虐待、いじめ
- 病気、介護疲れ
- 社会や地域に対する不信感
- 孤独
- 役割喪失感 など

「自殺総合対策大綱」(令和4年10月閣議決定)(概要)

- 平成18年に自殺対策基本法が成立。
- 同法に基づく「自殺総合対策大綱」に基づき、自殺対策を推進。

現行：令和4年10月14日閣議決定
第3次：平成29年7月25日閣議決定
第2次：平成24年8月28日閣議決定
第1次：平成19年6月8日閣議決定

第1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

- ✓ 自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- ✓ 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- ✓ 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はまだまだ続いている
- ✓ 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
- ✓ 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する
13. 女性の自殺対策を更に推進する

第5 自殺対策の数値目標

- ✓ 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すため、当面は先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)を平成27年と比べて30%以上減少させることとする。
(平成27年：18.5 ⇒ 令和8年：13.0以下) ※令和2年：16.4

第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

相談支援

- 電話・SNSなど
- 支援先の紹介

あなたの声を
聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？



電話で話したい



SNSで話したい



メディアへの呼びかけ

- WHO報道ガイドラインの周知
- 厚労省との呼びかけ
- メディアのための勉強会
- 自殺関連の報道の分析



SOSの出し方に関する教育

- 各自治体/教育委員会でカリキュラムを設定
- 主に小・中学校が対象
- 援助希求の方法、その受け止め方に関する研修

SOSの出し方に関する教育を
推進するための指導資料

自分を大切にしよう

ゲートキーパー研修

- 自治体職員向け（eラーニング）
- 一般向け（厚労省ウェブサイト）

ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



自殺対策

検索

厚生労働省自殺対策推進室 HP

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisahukushi/jisatsu/

※誰でもゲートキーパー手帳の他に、ゲートキーパー養成研修用テキスト、DVDを公開しています。

さまざまな研修

- 自殺未遂者ケア研修
 - かかりつけ医版
 - 救急精神科版
 - 一般救急版
- 大学における自殺対策推進のための研修
- 自死遺族等支援団体向け研修・意見交換会
- 自殺対策担当者向けの交流会

#逃げ活

～ニニろの逃げ場、ニニにあるよ～

今を「生きる」ために「逃げる」、#逃げ活。

逃げることは「恥ずかしく」て「よくないこと」でしょうか。
忍耐強く我慢して、責任を果たすことのみが「よいこと」なのでしょうか。

積極的な逃げは、生きるための手段です。
逃げたい気持ちをシェアし、しなやかに生きるヒントを得ましょう。



✓活動場面イメージ



※A0サイズの台紙でJSCPIにて実施

✓「逃げる」に関連する4つのテーマ（詳細）



※4つのテーマを通じた一連の流れによって、内省を促進するデザイン



かくれてしまえばいいのです

- 生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間
- 匿名・無料で24時間利用可能

保護者のための#chatsafe (チャットセーフ)

- 日本語版作成のためのOrygenとの協力
- 若者のSNS上でのコミュニケーションに関するガイド

自傷行為や自殺について、若者がオンライン上で安全にコミュニケーションできるように支援するには

日常的に、スマホなどで、自傷行為や自殺に関する情報にふれている若者たち。危険もある一方で、役立つ情報を見つけたり、自分の気持ちを表現したり、助けを求めたり。オンライン上でのコミュニケーションによって、救われることがあるのも事実です。

「自傷行為や自殺について話すと、かえって行為を助長するのでは…」と心配になるかもしれません。しかし、若者の多くは、自傷行為や自殺について、オープンに大人と話し合いたいと思っています。

オンライン情報による若者への影響について先進的な研究を行うオーストラリアのチームが、日本の保護者や専門家の意見も取り入れて作成・公開したガイドライン『保護者のための #chatsafe 第2版』には、科学的な研究成果や若者たちの生の声に基づいた、若者をサポートするための方法やコツがたくさん紹介されています。あなたも、できることから始めてみませんか？

批判せずに
聴く

その場と一緒にいて、話を聞くだけでも救われるから解決策を持っていなくて大丈夫

心配な時は
尋ねる

「死にたい」という気持ちを抱えているかもしれない場合率直に尋ねることが大切

情報を
伝える

セルフケアのコツ、色々なサポートサービスなど役立つ情報を教えてあげて

保護者のための #chatsafe
自傷行為や自殺について、若者がオンライン上で安全にコミュニケーションできるように支援する



#chatsafe 第2版

上の表紙画像をタップ(クリック)、あるいは右のQRコード読み取りにより、「保護者のための #chatsafe 第2版」にアクセスいただけます



啓発活動

9月：自殺予防週間

3月：自殺予防強化月間

深刻な状況が続く中高年男性の自殺

さらに中高年男性は…

2022年(推定値) 中高年(40-60代)男性の自殺者数は約7300人 前年から500人以上の増加

毎日 約20人の中高年男性が自殺で亡くなっている計算

3月は… 例年、中高年男性の自殺が増加する傾向にある

特中高年男性は、その傾向があります

この苦しみから抜け出すには、死ぬしかない…

男が弱音なんか吐いちゃいけない…

疲れた…

もうだめだ…死ぬしかない…

自分自身でなんとかしないと…

解決方法が見つからない…

周りの人の声かけが重要

なので

最近どう?

眠れてる?

口数が減った

まずは一声

ため息が増えた

お酒の量が増えた

睡眠不足に見える

服装が乱れてきた

悩みが連鎖し追い込まれていく

失業

借金問題

家庭や職場での人間関係の不和

病苦

お父さん

パートナー

中高年男性の自殺が多いことを知っていますか?
～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

同僚

ご近所のあの人

具体的には

©2023 JSCP

あなたもゲートキーパーになれます

ゲートキーパーとは、死にたいと考えるほど悩んでいる人に気づき、声をかけられる人のことです

最後に…

特別な資格は必要ありません

1人で背負わずに、必要に応じて相談機関等につないで下さい

声のかけ方: 「気持ち」ではなく「体調面」から聞いてみる

いきなり悩みは話しづらいので

①体調面を聞く

(例) 最近、眠れてる? 食欲落ちてない? または、自分から先に弱音を吐く (例) 最近、〇〇で悩んで…私、寝つきが悪くてさ…

②相手の気持ちを聞く

(例) 気分はどう? 悩んでいることない? 何でもない、大丈夫…

と書かれても…

③勇気を出してもう一声!

(例) いつもと様子が違うから心配なんだ

背中をささるような気持ちで聴く

それは、苦しかったね…

ただ話を聴き、気持ちを受けとめながら、ねぎらうだけで、悩んでいる人の気持ちも、軽くなるかもしれません。

相談窓口

いのち支える相談窓口一覧

生活上的具体的な悩みや課題が見えてきたら、相談窓口や専門家等につなぎましょう

専門家

いのち支える自殺対策推進センター

Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

日本とフランスの自殺対策

	日本	フランス
自殺対策に関する法律	あり（自殺対策基本法）	なし
自殺対策の法的義務	国・自治体・学校等に明示された責務あり	公衆衛生政策としての義務はあるが、専用法による強制力は限定的
実施根拠	法律 → 大綱 → 地方計画・実施	国家戦略 → 地方実施
戦略文書	自殺総合対策大綱（2007年策定、最新は2022年改定）	自殺予防国家戦略（2018年策定）
基本理念	すべての年代・背景の人に向けた「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」	精神疾患予防と脆弱層の早期支援に重点
実施体制	内閣府主導、都道府県および市町村に「自殺対策計画」の策定を義務づけ	保健省・Santé publique France 主導、地方の保健機関（ARS）が実施主体
重点対象	中高年男性、若年者、女性、生活困窮者、被災者など	若年層、自殺未遂者、精神疾患のある人
特徴的アプローチ	地域ネットワーク型（多職種連携、ゲートキーパー育	自殺未遂後の再発防止（VigilanSプログラム）に重点
若年者への対応	学校教育、LINE相談、SOSの出し方教育など	SNS相談、学校精神保健教育、 <i>Fil Santé Jeunes</i> 等



CHANGE THE NARRATIVE

World Suicide Prevention Day
10 September

 **StartTheConversation**



World Suicide Prevention Day

いま、自殺に対する見方を変えるとき

9月10日は「世界自殺予防デー」です

一緒に話そう



WHO協力センターとして

メンタルヘルスの一部として自殺対策を扱う

- 日本の自殺対策の情報共有
- アジア太平洋地域の自殺対策の協力
- WHOの自殺対策について日本国内へ周知
- WHOへ研究成果などの報告・助言

データ収集と研究・分析への利用

- ・ 月別の自殺者数は、警察庁の「自殺統計資料集」で翌月に公表される
- ・ 自治体別自殺統計（自治体における自殺の基礎データ）2010年開始
- ・ 救急センターにおいて、自殺未遂で搬送された患者の情報収集（救急学医会と）
- ・ こどもの自殺の多角的な要因分析に関する調査研究（こども家庭庁委託研究）
- ・ 妊産婦の自殺調査（日本産婦人科医会と）

ご清聴ありがとうございました



- ウェブサイト : <https://jscp.or.jp/index.html>
- Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCNWP2O5zTuul-j8GITeKzHQ/videos>
- Facebook : <https://www.facebook.com/JSCP.press/>
- X : https://x.com/jscp_press