

文京区自殺対策計画

概要版

令和元年度～令和5年度



令和元年7月
文京区



1 計画策定にあたって

(1) 計画の趣旨

我が国の自殺者数は、平成10年以降3万人を超える水準で推移し、平成22年以降減少しているものの、年間2万人を超えており、自殺死亡率は、主要先進7か国で最も高い状況です。

本区の自殺者数は平成12年をピークに増減を繰り返しながら減少傾向にありますが、依然として年に30人前後の命が失われています。

自殺が多様かつ複合的な原因や背景を有するものであり、その背景に社会的要因があることを踏まえ、本区としても自殺対策を総合的に推進していくために「文京区自殺対策計画」を策定します。

(2) 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」に基づき、国の定める「自殺総合対策大綱」の趣旨を踏まえて、同法第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。

(3) 期間

本計画の計画期間は、令和元年度から5年度までの5年間とします。

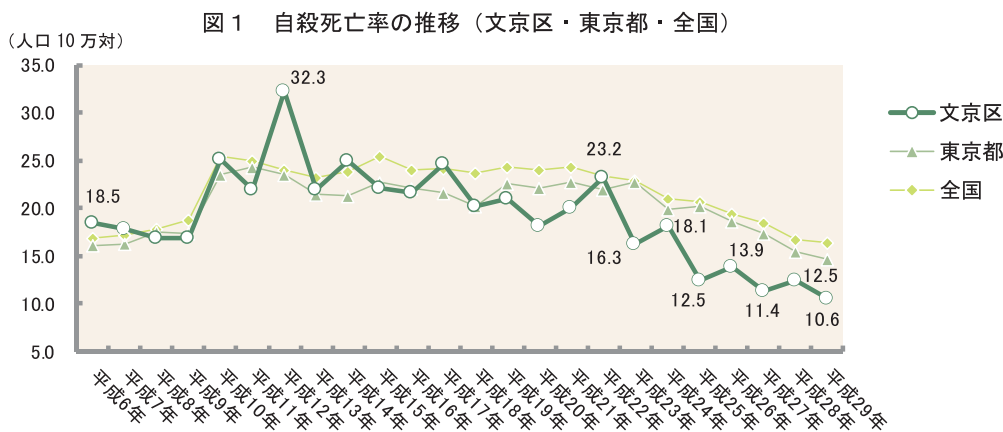
(4) 策定体制

本計画の策定にあたっては、外部団体等を含めた有識者による「文京区自殺対策計画策定検討会議」及び、庁内関係部署で構成する「文京区自殺対策委員会」において計画の内容について協議を行いました。

2 文京区の自殺の現状

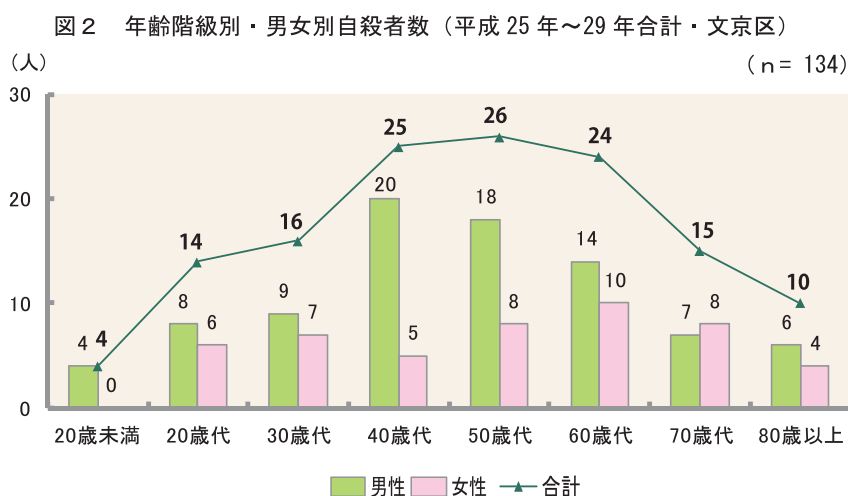
(1) 統計データから見る区の自殺の現状

- 本区の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺死亡者数）の推移をみると、平成12年をピークに減少傾向となっています。平成29年では自殺死亡率が10.6で、東京都14.6、全国16.4よりも低くなっています。



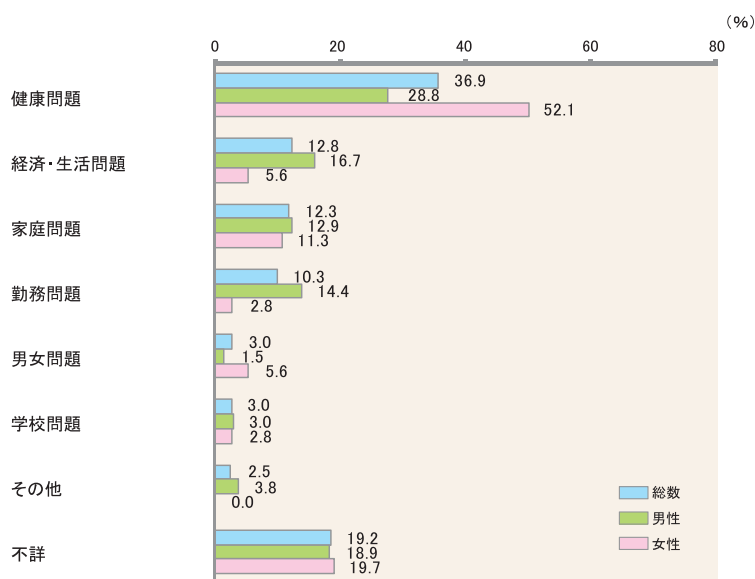
資料：人口動態統計

- 年齢階級別、男女別自殺者の年齢構成をみると、男性は、40歳代～60歳代の自殺者が多く、女性は、男性と比較して、年齢階級別の差が小さくなっています。



- 自殺の原因、動機については「健康問題」が最も多く、次いで「経済、生活問題」「家庭問題」の順になっています。

図3 自殺の原因・動機別割合（平成25年～29年合計・文京区）



※図3については、遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を自殺者一人につき3つまで計上しています。

- 死亡原因の状況を見ると、年齢階級別の人数は多くありませんが、10歳代、20歳代の死因の第1位が自殺となっています。
- 学生の自殺の内訳は、大学生、専修学校生等の割合が、東京都、全国よりも高くなっています。
- 職業別の自殺者は、男性では被雇用・勤め人、女性では無職者の割合が高くなっています。

（2）これまでの区の実績

区では平成21年より自殺対策の啓発周知のための講演会、ゲートキーパー養成等の人材育成事業、庁内連携体制構築のための自殺対策連絡会実施など、自殺対策の取組を行っています。

3 計画の基本的な考え方

(1) 計画の基本方針

- 生きることの包括的な支援として推進する
- 事前予防、危機対応、事後対応の各段階ごとに取り組む
- 全体的予防介入、選択的予防介入、個別的予防介入という対象に応じた対策を効果的に組み合わせる
- 自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する
- 大学や救急医療機関などの地域資源を活かして取り組む

(2) 計画の基本理念

区の自殺の現状に応じた施策の推進と
関係機関との連携を強化し、
誰もが安心して暮らせる文京区

(3) 計画の目標

☆自殺対策の基盤となる活動や連携体制の構築

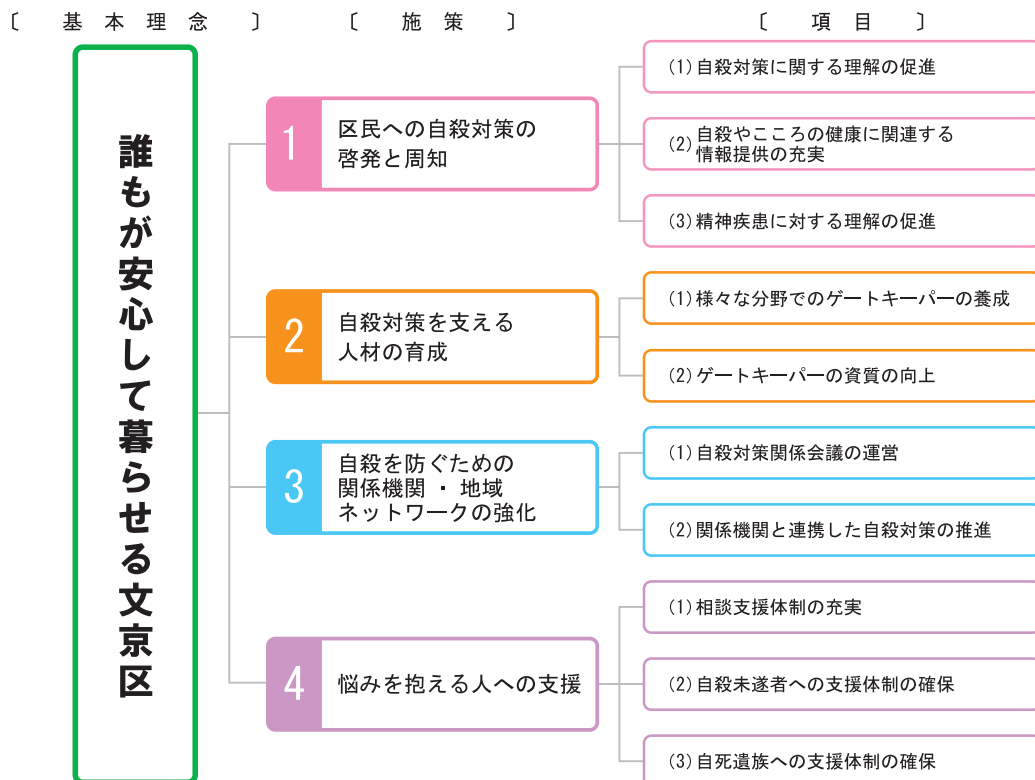
☆自殺死亡率（人口10万人当たり）の減少傾向の維持

目標指標	平成25年～29年	令和元年～5年
	(基準)	(目標)
5年間の自殺死亡率平均の減少 (人口10万人当たり)	12.2	減少

※人口動態統計による算出

(4) 施策の体系

基本理念「誰もが安心して暮らせる文京区」のもと、目標の実現に向けて以下の取り組みを進めます。



4 自殺対策推進のための取組

(1) 区民への自殺対策の啓発と周知

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」です。「誰もが当事者となる可能性があり、当事者となった場合は周囲に助けを求めてよい」という共通認識を区民一人ひとり持つことができるように、区民に対し、自殺対策の啓発と周知を行っていきます。

具体的には、講演会、区報、ホームページ等を通じて、自殺やこころの健康などについての正しい知識の普及啓発を図るとともに、悩みを抱えた人が必要な支援を受けることができるように情報提供体制を充実させていきます。

取組内容	主な事業
自殺対策に関する理解の促進	自殺対策講演会
自殺やこころの健康に関連する情報提供の充実	相談窓口リーフレットの作成・配布
精神疾患に対する理解の促進	精神保健講演会

こころといのちの相談支援 相談窓口一覧



(2) 自殺対策を支える人材の育成

ゲートキーパーは、「門番」という意味です。自殺対策におけるゲートキーパーとは、「地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割を担う人」のことです。

人材の育成は自殺対策を推進するうえで基盤となるものです。特にゲートキーパーは自殺対策において早期対応の中心的役割を果たすことが期待されています。

区民や区職員等の自殺対策に対する意識の醸成を図るため、自殺対策を支える人材育成の施策を計画的かつ継続的に実施します。

取組内容	主な事業
様々な分野でのゲートキーパーの養成	ゲートキーパー養成講座 いのちと心の授業
ゲートキーパーの資質の向上	生活指導主任研修会

(3) 自殺を防ぐための関係機関・地域ネットワークの強化

核家族化の進展やライフスタイル、価値観の多様化などから、近所付き合いや地域の方々との交流などの地域コミュニティが希薄化している懸念があります。

地域で孤立する世帯、孤独や悩みを抱える人を早期に発見できるように、地域における見守り活動や助け合い活動等への支援を行っていくとともに、それぞれの関係機関が連携し互いに気づきあい、相談しやすい地域づくりを促進し、自殺対策を推進することができるような環境を構築していきます。

また、区の関係各課や既存の地域ネットワークと連携を図り、自殺対策計画の周知に努めます。

取組内容	主な事業
自殺対策関係会議の運営	文京区自殺対策推進会議（仮） 文京区自殺対策委員会
関係機関と連携した自殺対策の推進	文京区地域精神保健福祉連絡協議会 文京区精神障害者支援機関実務者連絡会 区内大学地域連携担当者会議

(4) 悩みを抱える人への支援

自殺の背景には、精神・身体疾患や過重労働、失業や多重債務などの生活困窮、育児や介護疲れ、いじめ、性自認・性的指向に対する周囲の偏見などの様々な要因が複雑に関係しています。また、自殺行動に至る直前の心の健康状態について、大多数は、悩みにより心理的に追い詰められた結果、何らかの精神疾患を発症していたり、これらの影響により正常な判断を行うことができない状態となっていると言われています。

今後も、自殺対策関連の相談窓口を掲載したパンフレットの見直しや関係機関との連携等をすすめて、区民が悩みを抱えた時、適切な相談先につながるように相談体制の更なる充実に努めます。

取組内容	主な事業
相談支援体制の充実	精神保健相談 保健師による健康相談 文京区版ネウボウ事業
自殺未遂者への支援体制の確保	自殺未遂者対策連絡会
自死遺族への支援体制の確保	遺された人への情報周知

〔施策ごとの指標〕

施策	目標指標	現状値 平成 28 年	目標値 令和 5 年
啓発周知	区が自殺対策事業に取り組んでいることを知っている人の割合	—	50%
人材育成	ゲートキーパー養成講座受講者のうち「理解できた」「役に立つ」と回答した人の割合	97%	100%
ネットワーク	文京区自殺対策推進会議（仮称）委員の所属する団体との連携割合 （研修の実施や計画の啓発周知）	—	100%
相談・支援	自殺未遂者対策連絡会の実施	—	実施

5 計画の推進

自殺対策は、行政・関係団体・民間団体・企業・区民等がそれぞれの役割を果たし、相互に連携・協働して取り組む必要があります。

外部団体等も含めた有識者による「文京区自殺対策推進会議（仮称）」において、連携強化を図るとともに、自殺対策を総合的・効果的に推進できる体制を整えます。

また、庁内での自殺対策の推進体制を確立するため、「文京区自殺対策委員会」において、庁内関係部署が実施する関連施策の効果的な連携を図り、本計画に沿った取組を着実に推進します。

計画期間中は、「文京区自殺対策推進会議（仮称）」および「文京区自殺対策委員会」において、本計画の推進に向け、進行管理をします。

文京区自殺対策計画 概要版

（令和元年度～令和5年度）

令和元年（2019年）7月

発行／文京区

編集／保健衛生部予防対策課

〒112-8555 文京区春日一丁目16番21号

電話：03-5803-1225・1836

FAX：03-5803-1355

印刷物番号 F0719039