

第3章 計画の基本的な考え方

1 自殺対策の基本理念

自殺総合対策大綱では、自殺対策の本質が生きることの支援であることを改めて確認し、「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指しています。

小郡市においても「誰も自殺に追い込まれることのない小郡市を目指して」を基本理念とし、関係機関・団体との連携を図りながら、自殺対策を推進していきます。

2 自殺対策の基本認識

小郡市における自殺対策においては、小郡市の自殺の現状を踏まえ、次のような基本認識に基づいて取り組みます。

（１）自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など様々な社会的要因があります。

このような様々な悩みにより心理的に追い詰められた結果、抑うつ状態にあったり、うつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症したり、正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになっています。

このように、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」であることを認識する必要があります。

（２）自殺は防ぐことができる

自殺の背景にある様々な要因のうち、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的要因については、相談・支援体制の整備・充実という社会的な取組により自殺を防ぐことができます。

また、自殺に至る前のうつ病、アルコール依存症、統合失調症等の精神疾患については、早期発見と早期治療につなげることにより、多くの自殺を防ぐことができるということを認識する必要があります。

(3) 自殺を考えている人は、悩みながらもサインを発している

たとえ自殺を考えていても、その意志が固まっている人は稀であり、多くの場合、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で、死の瞬間まで激しく揺れ動き、不眠や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されています。このようなサインに周囲の人が気付くことが、自殺予防につながることを認識する必要があります。

自殺のサイン（自殺予防の十箇条）

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- 1 うつ病の症状に気をつけよう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- 2 原因不明の体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

出典：内閣府「自殺対策白書」

3 自殺対策の基本方針

基本理念を実現するための基本方針として、次の4点を推進します。

- 1 自殺予防の理解促進
- 2 相談、支援の充実
- 3 生きることの促進要因への支援
- 4 こころの健康づくりの推進

4 数値目標

自殺総合対策大綱における国の数値目標は、2026年までに自殺死亡率を2015年（平成27年）の18.5人と比べて、30%以上減少させる（13.0人以下にする）ことを目標としています。また、国の目標に準じて、福岡県の自殺対策計画では2022年までに自殺死亡率を2016年（平成28年）の16.3人と比べて、19%以上減の14.4人以下を目標としています。

小郡市でも、福岡県の目標に準じて、2017（平成29年）の自殺死亡率16.8人を、2023年までに19%以上減の14.9人以下にすることを目標とします。

小郡市の数値目標

	2017年	2023年
自殺死亡率	18.5人	⇒ 14.9人以下！
	(19%以上㊄)	