

## 令和2年度 第2回上越市自殺予防対策連携会議次第

日 時：令和3年2月5日（金）

午後2時～3時30分

会 場：上越文化会館 大会議室

### 1 開 会

### 2 挨 拶

### 3 議 事

#### (1) 上越市の自殺の現状

#### (2) 令和2年度の関係機関の現状や取組

①上越市、上越保健所

②新潟県精神保健福祉センター

③高田西城病院

④上越公共職業安定所

⑤上越警察署

⑥高田の郷地域包括支援センター

⑦学校教育課

⑧福祉課援護第一係

⑨市民相談センター・消費生活センター

⑩その他

#### (3) 令和3年度の方針

### 4 その他

### 5 閉 会

# 令和2年度 第2回上越市自殺予防対策連携会議 席次

令和3年2月5日(金)午後2時～3時30分  
上越文化会館 4階 大会議室

高田の郷地域包括支援センター 平野委員	高田西城病院 相談リハビリテーション部 疊委員	新潟県立中央病院 地域連携センター 小宮山委員	新潟県立看護大学 長谷川委員	川室記念病院 高田西城病院 川室会長		上越地域振興局 企画振興部総務課 中曽根主事 (代理出席)	上越地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課 山田委員
上越市民生委員 児童委員協議会 連合会 松本委員	事務局						上越地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課 富樫委員
みんなでききる 相談センター 江部委員						上越地域いのち ところの支援 センター 澁谷委員	
上越勤労者福祉 サービス センター 柴委員						上越警察署 生活安全課 山本委員	
直江津電子工業 株式会社総務部 横山委員						上越地域消防局 消防防災課 丸山委員	
上越地域若者サ ポートステー ション 浅野委員						上越公共職業安 定所 森山委員	
ニチイケアセン ター直江津 笹原委員						上越地域産業保 健センター 丸山委員	
						学校教育課 宮川委員	
共生まちづくり課 男女共同参画推 進センター 菊間女性相談員 (代理出席)						青少年健全育成 センター 山崎委員	
市民課 市民相談・消費 生活センター 稲田委員						国保年金課 熊木委員	
収納課 木邨主任 (代理出席)						産業政策課 零石委員	
	すこやかなくらし 包括支援 センター高宮 上席社会福祉士長	すこやかなくらし 包括支援 センター 岩崎次長	すこやかなくらし 包括支援 センター 渡辺所長	市川福祉部長			福祉課 内田委員

傍聴・報道席

すこやかなくらし 包括支援 センター 長谷川主任	健康づくり推進 課 伊倉保健師長	健康づくり推進 課 浅野主任			
-----------------------------------	------------------------	----------------------	--	--	--

令和2年度 上越市自殺予防対策連携会議 委員名簿  
(任期:令和元年8月5日～令和3年3月31日)

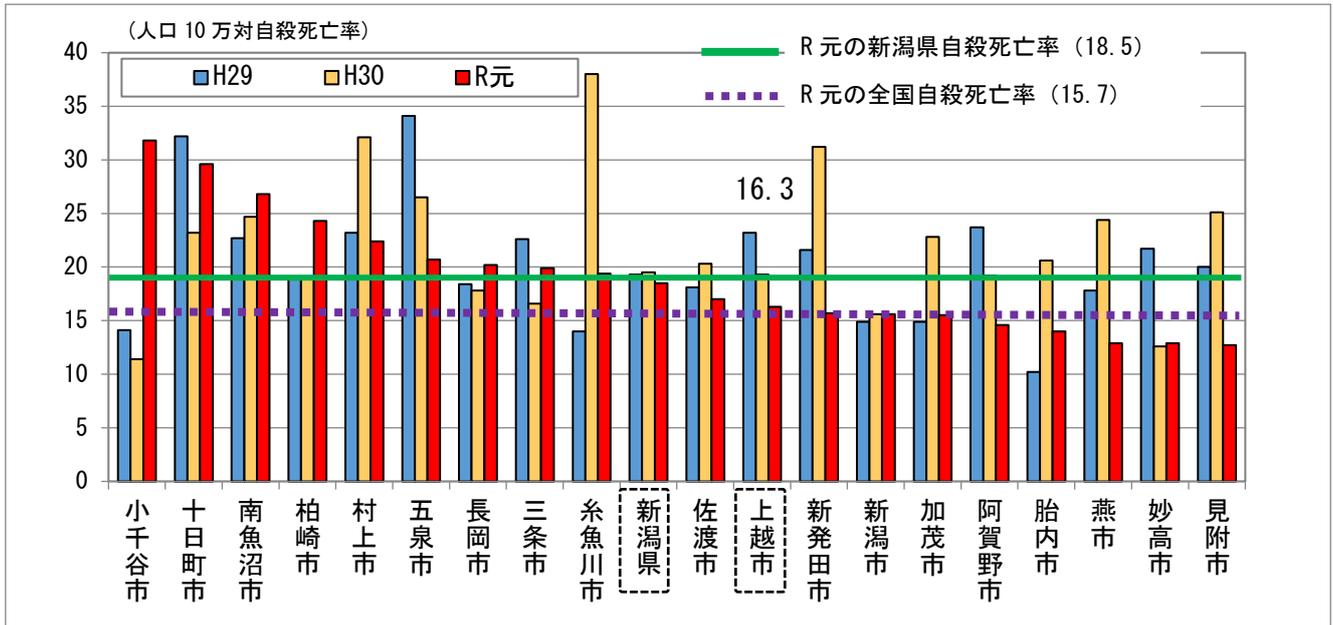
<委員>

(敬称略・順不同)

	所属	役職	氏名	備考
1	川室記念病院 高田西城病院	理事長	川 室 優	会長
2	新潟県立看護大学	副学長	長谷川 雅美	
3	上越司法書士法人アイビス	司法書士	岩 野 秀 人	欠席
4	新潟県立中央病院 地域連携センター	看護師長	小宮山 陽子	
5	高田西城病院 相談リハビリテーション部	部長	壘 真 穂	
6	高田の郷地域包括支援センター	センター長	平 野 由 香	
7	上越市民生委員児童委員協議会連合会	会長	松 本 新 一	
8	社会福祉法人みんなでいきる みんなでいきる相談センター	センター長	江 部 健 幸	
9	上越勤労者福祉サービスセンター	常務理事	柴 好 子	
10	直江津電子工業株式会社 総務部	保健師	横 山 麻 子	
11	公益財団法人新潟県雇用環境整備財団 上越地域若者サポートステーション	総括コーディネーター	浅 野 健 志	
12	上越地域居宅介護支援事業推進協議会 役員 ニチイケアセンター直江津	ケアマネジャー	笹原 恵美子	
13	公募市民		五十嵐 恵美子	欠席
14	新潟県精神保健福祉センター	副参事	中 沢 麻 有 子	欠席
15	上越児童・障害者相談センター 相談判定課	主査	高 原 稔	欠席
16	上越地域振興局 企画振興部 総務課 (労政担当)	課長代理	松 縄 麗	代理・中曽根千晶
17	上越地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課	課長	山 田 洋 子	
18	上越地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課	主任	富 樫 友 実 子	
19	上越地域いのちとこころの支援センター	専門相談員	澁 谷 恵 子	
20	上越警察署 生活安全課	課長	山 本 克 志	
21	上越地域消防局 消防防災課 救急係	係長	丸 山 智 彰	
22	上越公共職業安定所	統括職業指導官	森 山 一 夫	
23	上越地域産業保健センター	コーディネーター	丸 山 富 一 郎	
24	学校教育課	課長	宮 川 高 広	
25	青少年健全育成センター	所長	山 崎 光 隆	
26	高齢者支援課	課長	三 上 麗 子	欠席
27	福祉課 援護第一係	係長	内 田 慎 一	
28	共生まちづくり課 男女共同参画推進センター	女性相談員	山 崎 絵 里 子	代理・菊間博子
29	市民課 市民相談センター・消費生活センター	副所長	稲 田 善 智	
30	収納課 徴収係	係長	小 山 直 人	代理・木邨慎一
31	国保年金課 国保管理係	係長	熊 木 研 二	
32	産業政策課 労働係	雇用政策専門員	零 石 政 利	新任 (交代)

# 上越市の自殺の現状

## (1) 新潟県、新潟県内 20 市の自殺死亡率の比較

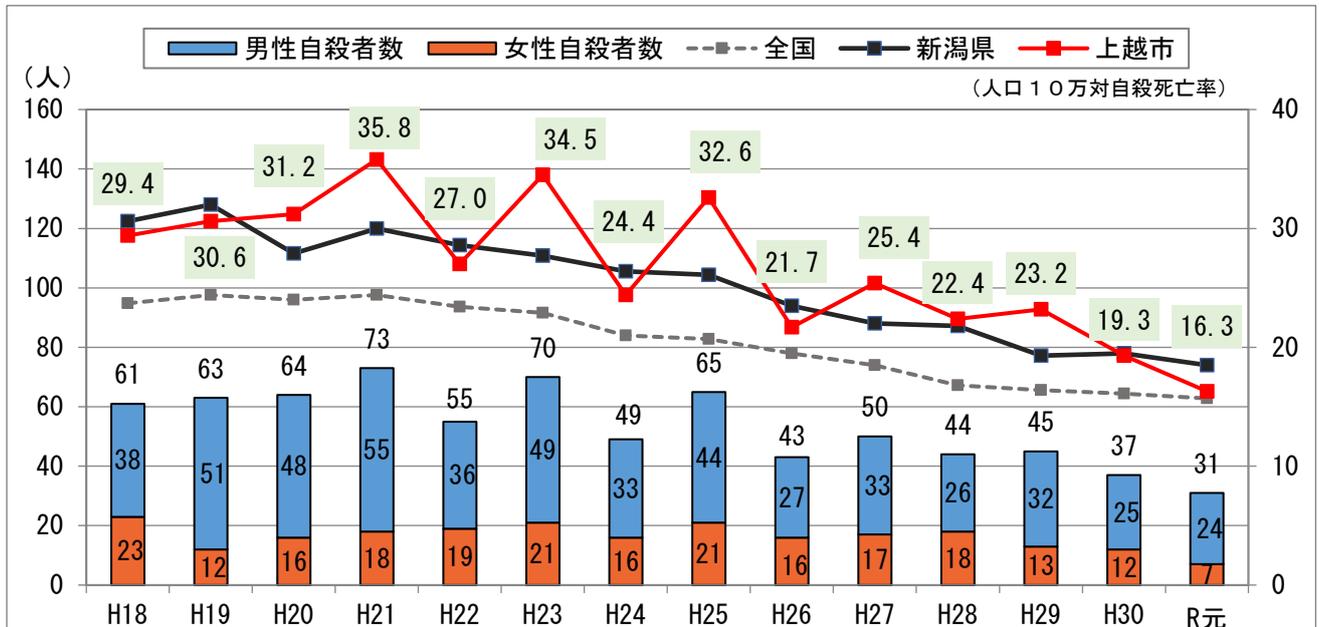


資料：人口動態統計の概要（新潟県）

○平成 29 年の自殺死亡率は、新潟県内で 5 番目 (23.2%) に高かったが、平成 30 年からは新潟県より低くなっており、令和元年は 11 番目 (16.3%) となっている。

(※上記図中の数字は、上越市の令和元年の自殺死亡率)

## (2) 上越市の自殺死亡率、自殺者数の推移



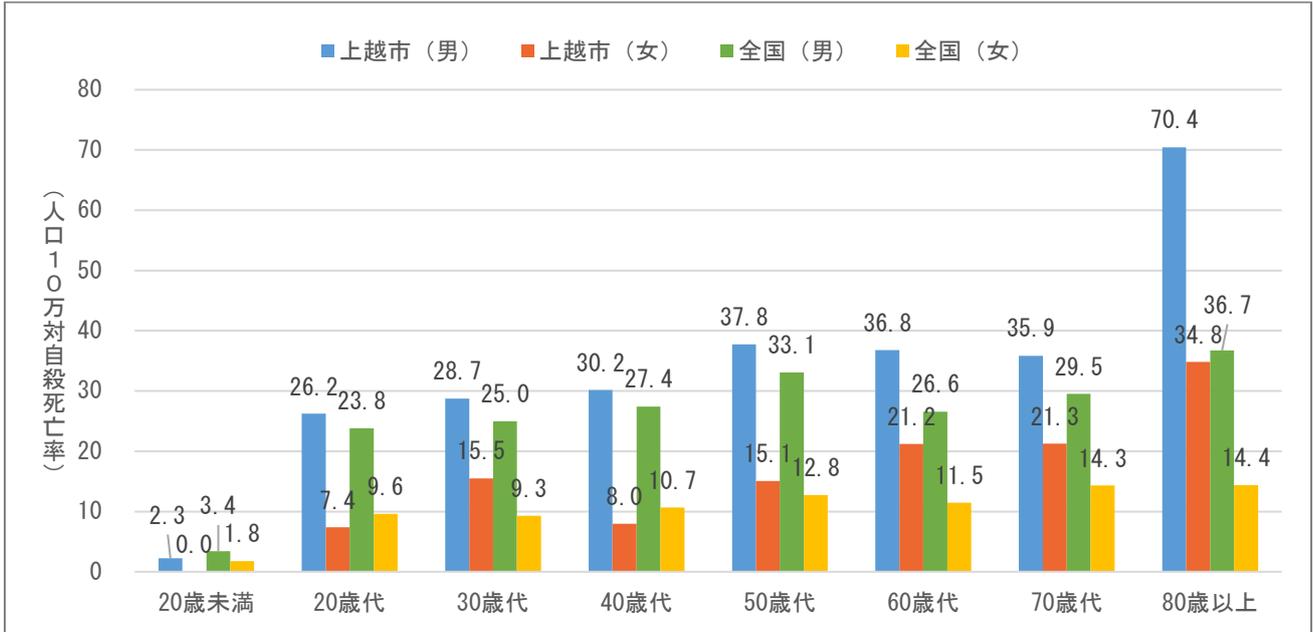
資料：人口動態統計の概要（新潟県）

## (3) R2 年 1 月～11 月の自殺死亡の状況

期間	自殺死亡者数		
	男性	女性	全体
令和 2 年 1 月～11 月 (平成 31 年 1 月～令和元年 11 月)	21 人 (19 人)	8 人 (9 人)	29 人 (28 人)

資料：地域における自殺の基礎資料（警察庁のデータをもとに厚生労働省が作成）

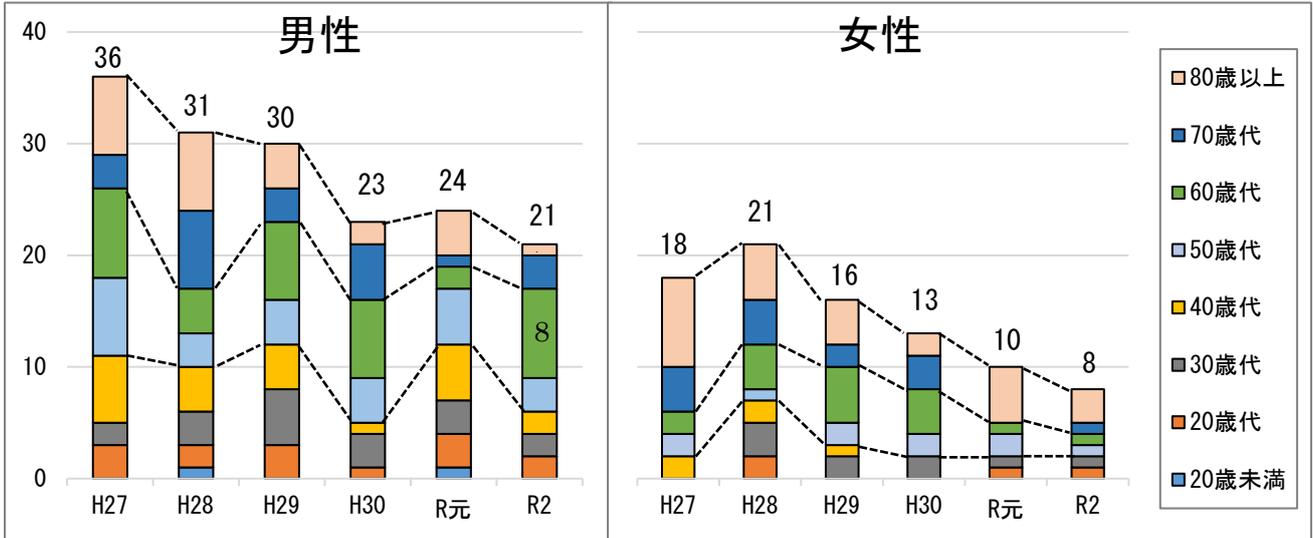
## (4) 平成 27 年～令和元年の年代・男女別自殺死亡率（上越市・全国）



資料：地域自殺実態プロファイル（自殺総合対策推進センター）

○平成 27 年～令和元年の 5 年間に於ける自殺死亡率の状況を見ると、全国と比較して当市は、60 歳代以上が高い傾向にある。特に 80 歳以上は非常に高い状況となっている。

## (5) 平成 27 年～令和 2 年の年代・男女別自殺死亡者数（※R2 は 11 月末現在の数）



資料：地域における自殺の基礎資料からの数値

○近年では、男女とも自殺死亡者数は減少傾向にあったが、令和 2 年は 60 代男性が大きく増えた。

（※上記図中の人数は、各年度の男女別合計自殺者数）

## ■上越市の自殺の現状（まとめ）

- (1) 自殺死亡者数は平成 25 年以降、減少傾向にある。
- (2) 男性の自殺死亡者数は女性より多い。過去 5 年間では全国と比較して 60 歳以上の自殺死亡率が高い。
- (3) 令和 2 年の傾向として、前年と比べ 9 月以降に自殺者数が増えており、60 代男性、独居男性の自殺者数が増えている。

## 上越市の主な自殺の特徴（平成27年～令和元年合計）

※地域自殺実態プロファイリング（自殺総合対策推進センター作成）から抜粋

上位 5 区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率* (10万対)	背景にある主な 自殺の危機経路**
1位：男性60歳以上 無職同居	49	22.1%	58.6	失業(退職) →生活苦+介護の悩み(疲れ) +身体疾患 →自殺
2位：女性60歳以上 無職同居	42	18.9%	29.0	身体疾患→病苦→うつ状態 →自殺
3位：男性40～59歳 有職同居	22	9.9%	21.3	配置転換→過労→職場の人間 関係の悩み+仕事の失敗 →うつ状態 →自殺
4位：男性20～39歳 有職同居	14	6.3%	19.2	職場の人間関係/仕事の悩み (ブラック企業) →パワハラ +過労→うつ状態→自殺
5位：男性60歳以上 無職独居	11	5.0%	105.0	失業(退職) + 死別・離別→ うつ状態→将来生活への悲観 →自殺

- ・上越市の平成27年～令和元年の自殺者222人（男性144人、女性78人）の警察庁自殺統計原票データを厚生労働省（自殺対策推進室）で特別集計。
- ・順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

\*自殺死亡率の母数（人口）は平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計した。

\*\*「背景にある主な自殺の危機経路」はライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもの。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではないことに留意いただきたい。

## 令和 2 年度自殺予防対策事業の取組状況（市・保健所）

※令和 2 年 12 月末現在

	事業	実施回数	人数
上越市	民生委員・児童委員への自殺予防研修会	7 回 (コロナで 2 回中止)	302 人
	自殺未遂者（本人及びその家族）への相談支援	実人数 11 人 延べ相談回数 52 回	
	自死遺族支援（会場の提供などの運営補助）	7 回 (4、5 月はコロナで中止)	35 人
	体制づくり活動	実施済み 15 地区、 実施予定 5 地区、 調整中 10 地区	265 人
	「エジンバラ産後うつ病質問票」の実施	随時	738 人 (11 月末)
	高齢者向けこころの健康講座(すこやかに老いるための市民啓発講座)	28 回	179 人
	上越市自殺予防対策連携会議（8 月、2 月）	1 回	31 人
上越市・保健所協同	自殺対策推進月間・強化月間及び自殺多発月の啓発	1 回 (街頭キャンペーンは中止)	
	既遂事例検討会	6 回	51 人
	多職種連携の推進（多重債務研修会）	1 回	29 人
	高校への出前講座等 ・生徒向け SOS の出し方 ・教職員向けゲートキーパー講座	1 回（1 月予定） 3 回	4 人(予定) 121 人
保健所	高校生向けパンフレット「BON VOYAGE」作成配布		2067 部
	産業看護職・人事労務担当者メンタルヘルス研修会	1 回	23 人
	職域（企業・事業所等）にむけた出前講座	5 回	168 人
	商工会と共同した情報啓発（研修会周知、メールマガジン配信）	2 回	
	高齢者施設職員向け自殺予防研修会	1 回(3 月予定)	
	いのちとこころの支援センター事業（業務連絡会）	6 回	
	地域包括支援センターとの事例検討・講話	2 回	53 人
	自殺未遂者家族の集い	4 回(年間 6 回予定)	4 人
	関係機関との事例検討会	3 回	
	適正飲酒・アルコール健康障害対策の普及啓発（研修会）	1 回	23 人
関係団体ゲートキーパー研修	1 回	45 人	

## 令和 3 年度の方針（案）

	事業（予定）
上越市	民生委員・児童委員への自殺予防研修会
	自殺未遂者（本人及びその家族）への相談支援
	自死遺族支援（会場の提供などの運営補助）
	体制づくり活動
	「エジンバラ産後うつ病質問票」の実施
	上越市自殺予防対策連携会議（8月、2月）
上越市・保健所協同	自殺対策推進月間・強化月間及び自殺多発月の啓発
	既遂事例検討会
	多職種連携の推進
	高校への出前講座等
	産業看護職・人事労務担当者メンタルヘルス研修会
	高齢者施設職員向け自殺予防研修会

# 早期発見・早期支援のために

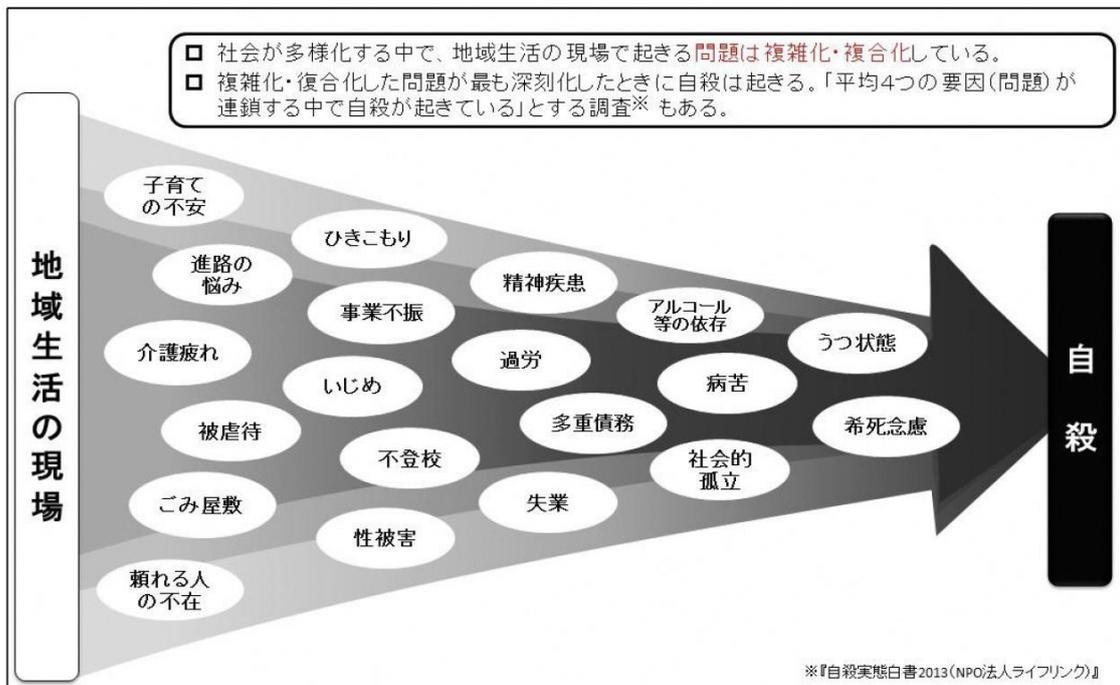
## ○気づき

### 自殺予防の10か条

- 1 うつ病の症状がみられる（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 原因不明の身体の不調が長引く
- 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 重症の体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂に及ぶ

（厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より）

図1：自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）



## ○傾聴・声かけ

## 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

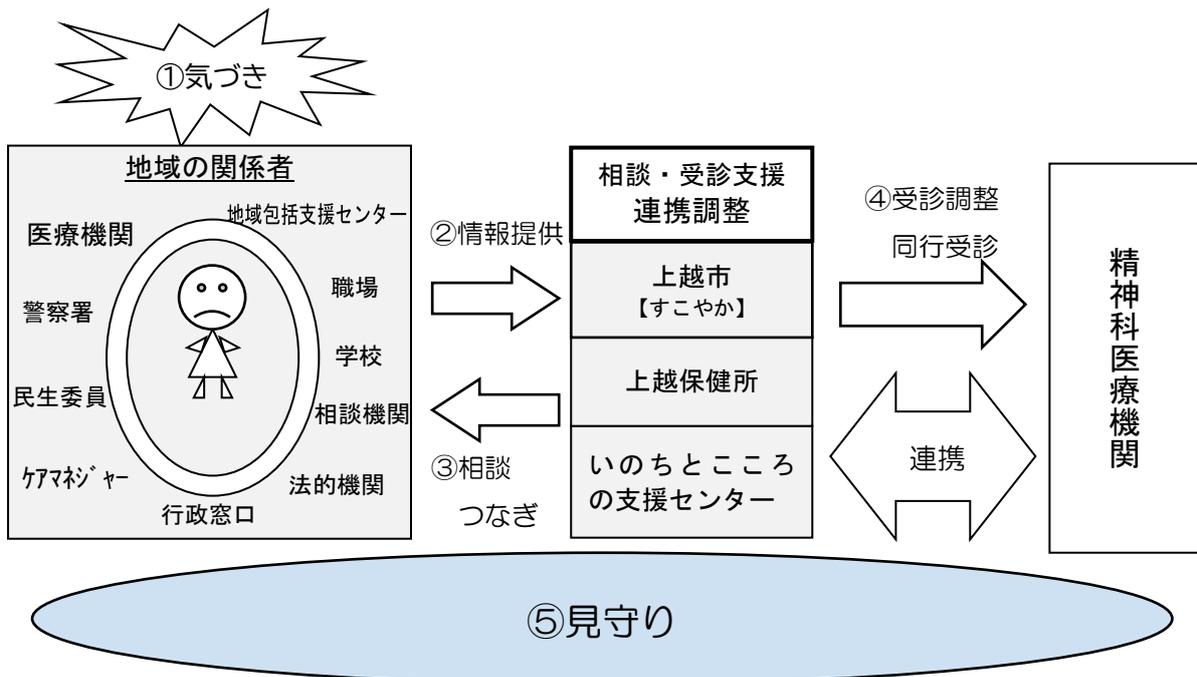
- ・心配していることを伝える
- ・悩みを真剣な態度で受け止める
- ・誠実に、尊重して相手の感情を否定せず対応する
- ・話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」など、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝える

## 声かけの仕方に悩んだら…

- ・眠れてますか？（2週間以上続く不眠はうつのサイン）
- ・どうしたの？なんか辛そうだけど…
- ・何か悩んでる？よかったら、話して。
- ・なんか元気ないけど、大丈夫？
- ・何か力になれることはない？

## ○つなぎ・見守り

- ①地域の関係者の気づき
- ②本人や家族へ相談機関紹介、市・保健所へ情報提供
- ③相談（来所・訪問等）、適切な支援機関へのつなぎ
- ④受診調整
- ⑤地域の中での見守り



# こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない

気持ちが落ち込む

何をするにもおっくう

食事がおいしくない

## こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない...食事がおいしく食べられない...そんな時は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

## こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

## それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましよう

新型コロナウイルス感染症対策として、右記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。また裏面には、様々な相談先の情報が掲載されています。



新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ(内閣官房)  
<https://corona.go.jp/info-navi/>

# 相談窓口のご案内

## 全国共通の相談窓口等

	<b>よりそいホットライン</b> （年中無休・24時間 ☎ 0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎ 0120-279-226） <a href="https://www.since2011.net/yorisoi/">https://www.since2011.net/yorisoi/</a> ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。	
	<b>こころの健康相談統一ダイヤル</b> （相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。☎ 0570-064-556） <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html</a>	 こころの健康相談 統一ダイヤル
	<b>子供のSOSの相談窓口</b> （受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） <a href="https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm">https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm</a>	 子供のSOSの相談窓口
	<b>DV相談+（プラス）</b> （電話・メール：24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット：12:00～22:00） <a href="https://soudanplus.jp/">https://soudanplus.jp/</a> ※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。	 DV相談+
	<b>厚生労働省SNS相談</b> （受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html</a>	 厚生労働省SNS相談
	<b>厚生労働省支援情報検索サイト</b> （悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。） <a href="http://shienjoho.go.jp/">http://shienjoho.go.jp/</a>	 厚生労働省 支援情報検索サイト

## お住まいの地域の相談窓口（祝祭日を除く月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分）

- ・上越市すこやかなくらし包括支援センター 電話：025-526-5623
- ・各総合事務所市民生活・福祉グループ 電話：各総合事務所へ
- ・上越地域いのちとこころの支援センター 電話：025-524-7700
- ・上越地域振興局地域保健課（上越保健所） 電話：025-524-6132