

第2次

# 宇佐市自殺予防対策計画

概要版

ともに支え合える宇佐市



令和7年(2025年)3月

宇佐市

## 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  
～ともに支え合える宇佐市を目指して～

## 計画策定の趣旨

平成31年3月に「宇佐市自殺予防対策計画」を策定し、市民、行政、企業、関係機関・団体等総ぐるみで、自殺予防対策を推進してきました。令和6年度に計画の最終年度をむかえ、また、令和4年に自殺総合対策大綱が見直されたことをうけ、令和7年度を初年度する「第2次宇佐市自殺予防対策計画」を策定し、自殺対策を総合的に推進していきます。

## 計画の期間・目標値・評価

**計画期間** 令和7年度から令和12年度までの6年間とします。



### 数値目標

評価指標	現状値	目標値
	令和5年	令和12年
自殺死亡率(人口10万対)の減少(5年平均)	15.3	13.0以下
睡眠により十分休養がとれていない人の減少	17.4%	15.0%
自分自身にうつ病を疑うサインがある場合、「そのままにする」と回答する人の減少	19.1%	15.0%
自分以外の人にうつ病を疑うサインがある場合、「そのままにする」と回答する人の減少	10.3%	5.0%
「自殺は本人の弱さによる」と考える人の減少	27.4%	20.0%
「自殺は自分には関係ない」と考える人の減少	29.4%	20.0%
「ゲートキーパーを知らない」と回答する人の減少	86.5%	50.0%



# 宇佐市における自殺の状況

<統計による現状>

- 自殺死亡率(人口10万対)は、令和4年は上昇したものの、下降傾向にあり令和5年は 9.36 と、全国や大分県を下回っています。
- 自殺の原因・動機として最も多いのは、「健康問題」、次いで「家庭問題」「経済・生活問題」「勤務問題」の順に多くなっています。

【自殺者数および自殺死亡率(人口 10 万対)の推移】



## 現状から見える課題

### I 関係機関の連携と包括的・重層的支援の推進

困りを抱えた人の背景にある問題やニーズが多様化しているため、支援者の顔が見えるネットワーク構築と、必要な支援へ適切につなぐ相談支援体制の充実を図る必要があります。

### II 自殺に関する正しい知識やこころの健康づくりの普及啓発の推進

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題であるという認識を誰もが持てるように普及啓発が必要です。ストレス対処法や適切な睡眠・休養のセルフケアの方法等こころの健康づくりやうつ病などの心の病気、自殺予防の知識の普及、困ったときのSOSの出し方の教育等が必要です。

### III ゲートキーパー養成の推進

自殺に対して、自分事としての意識を持ち、身近な人が困っている場合には、孤立を防ぐため、声をかけ、話を聴き、必要な支援へつなぎ、見守り寄り添うというかわりを誰もができるようにゲートキーパー養成講座を継続して行う必要があります。

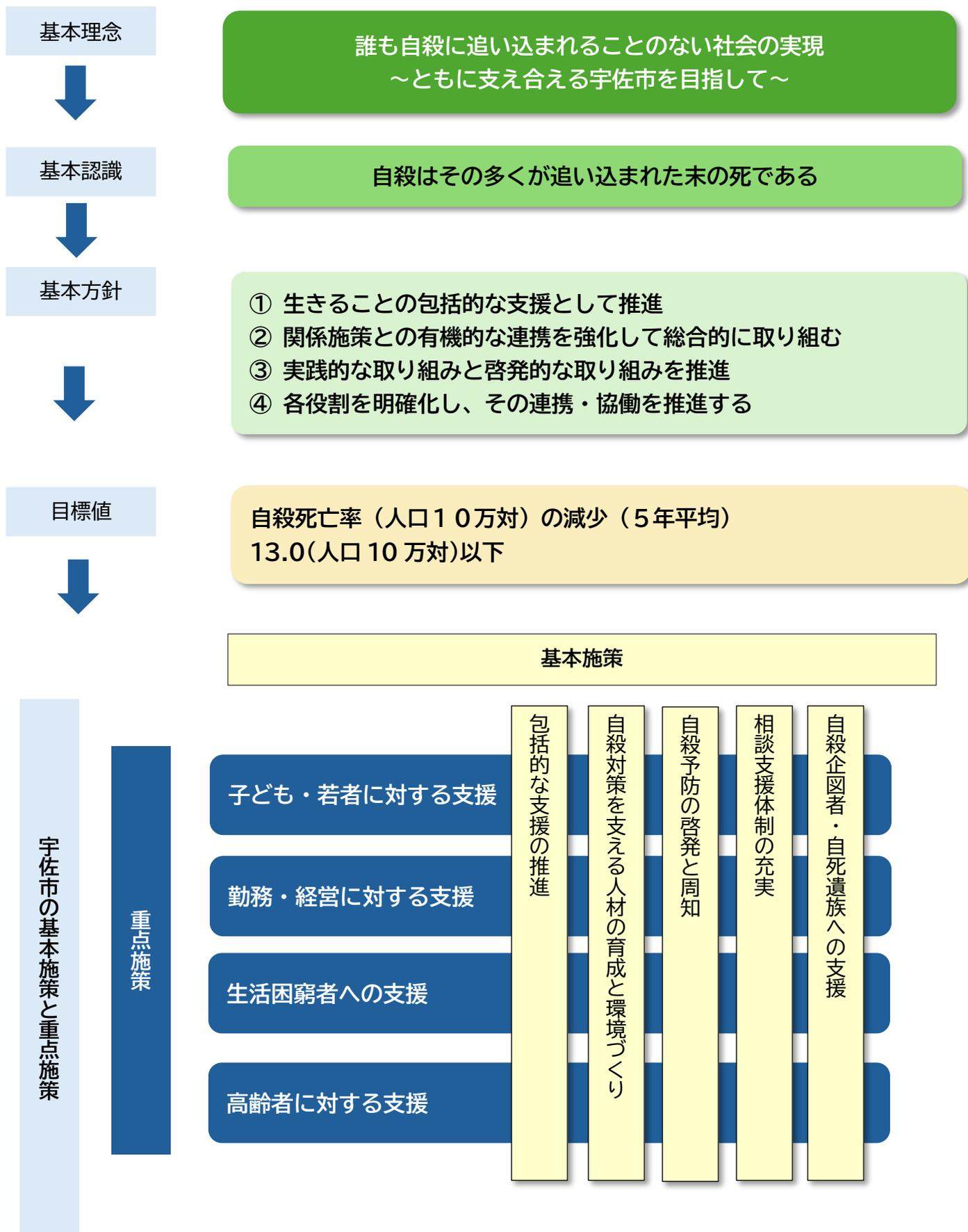
### IV 世代や悩みに応じた相談窓口の周知と支援体制の充実

必要な人に必要な支援が届くように、思春期こころの相談や SNS を活用した相談窓口の周知と支援、経営・労働相談、妊産婦こころの相談、市民向けメンタルヘルス相談等ライフステージに応じた取り組みが必要です。



## 施策体系図

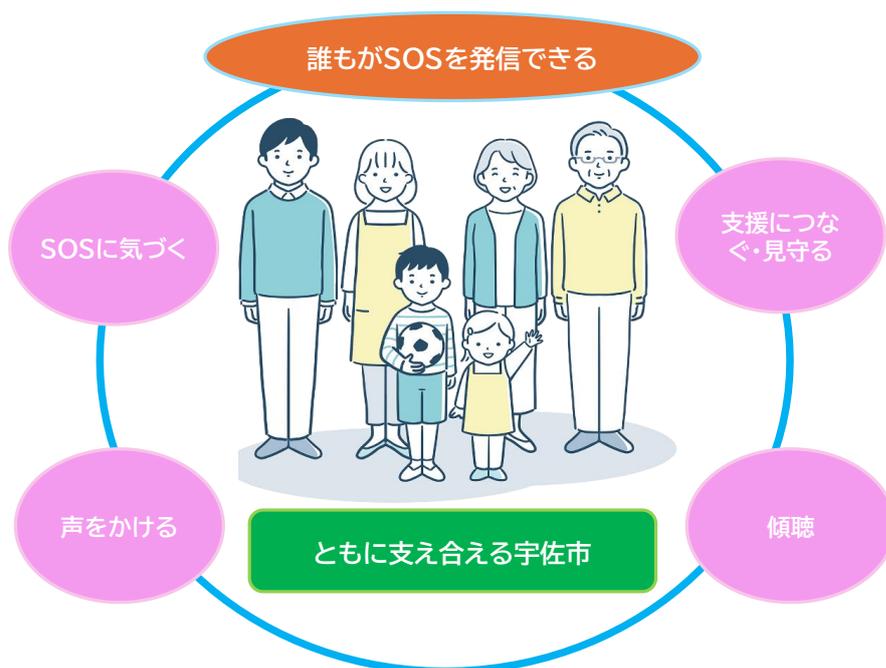
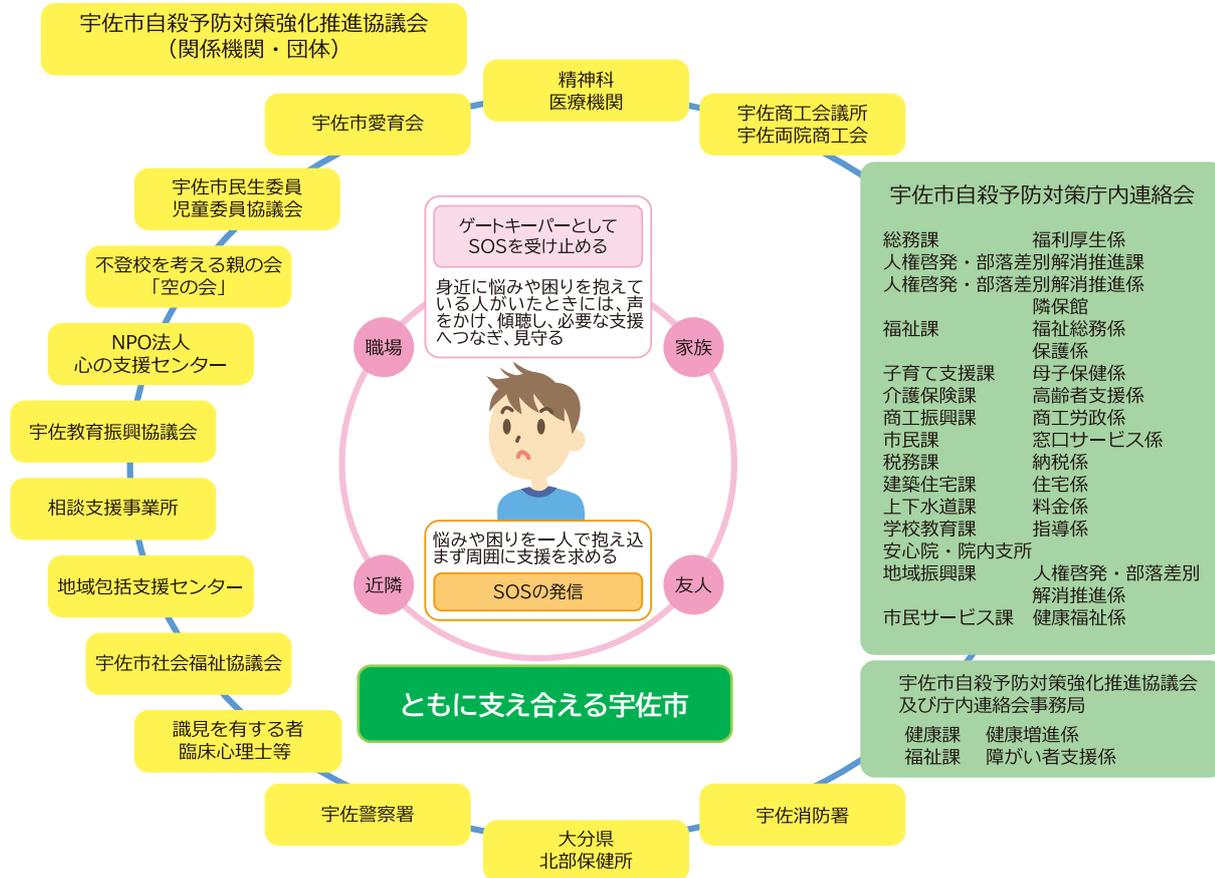
P2 の課題(Ⅰ関係機関の連携と包括的・重層的支援の推進、Ⅱ自殺に関する正しい知識やこころの健康づくりの普及啓発、Ⅲゲートキーパー養成の推進、Ⅳ世代や悩みに応じた相談窓口の周知と支援体制の充実)をふまえ、以下の施策体系で自殺予防対策を推進していきます。



# 自殺予防対策の推進体制

「宇佐市自殺予防対策強化推進協議会」及び「宇佐市自殺予防対策強化推進庁内連絡会」を中心に、各関係機関の顔の見えるネットワークを構築し、自殺予防対策を推進します。

【推進体制図】



ゲートキーパー、うつ病についての情報をP5～6に掲載しています



## あなたもゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。だれでもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、優しく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

### ゲートキーパーの役割

#### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等大切な人の様子が**いつもと違う場合**



もしかして、悩みをかかえていますか？

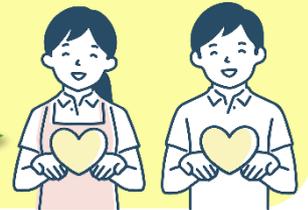
生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

#### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは話せる環境をつくりましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 悩みを真剣な態度で受けとめましょう
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう
- 話を聴いたら「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」というようにねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう

本人を責めたり、安易に励ましたり、考えを否定することは避けましょう



#### 声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、**一歩勇気を出して声をかけてみませんか？**

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サイン）
- どうしたの？なんだか辛そうだけど
- 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・見守る

早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介するときは、相談者に丁寧に情報提供をしましょう
- 相談窓口確実につながることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り相談窓口直接連絡をとり、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう
- 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、交通手段などの情報を提供する等の支援を行いましょう
- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

宇佐市 こころのSOSに気づいて、つながる、支えるいのち  
～ゲートキーパー手帳～より抜粋

## うつ病について



- うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります
- うつ病も心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。

### うつ病を疑うサイン

#### -自分が気づく変化-

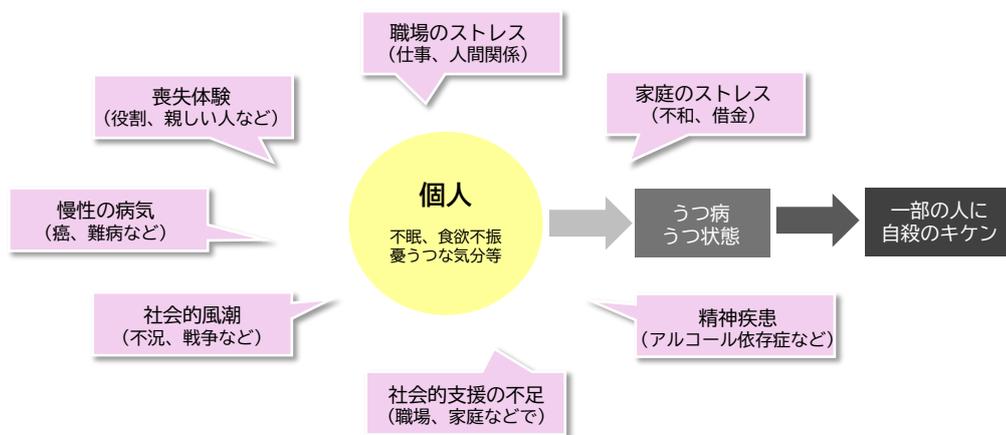
- ① 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める（不眠）
- ② 食欲がなくなる（食欲不振）
- ③ 疲れやすく、元気がない（だるい）
- ④ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう）
- ⑤ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ⑥ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ⑦ 人に会いたくなくなる
- ⑧ 夕方より朝方が気分、体調が悪い
- ⑨ 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ⑩ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ⑪ 自分を責め、自分は価値がないと感じる等

#### -周囲が気づく変化-

- ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ② 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④ 周囲との交流をさけるようになる
- ⑤ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦ 飲酒量が増えるなど



### うつ病に関連した様々な要因



心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望がみいだせないと感じたときなどにうつ病にかかりやすくなります。

うつ病は早期発見、早期治療が大事です。



### うつ病が疑われるときは

#### -自分がした方がよいこと-

- ・専門家（医師、保健師）に相談（受診）してください。
- ・十分な睡眠と休養をとることが大事です。場合によっては服薬が必要です。
- ・早期に対策を行なうと早く回復します。



#### -周囲のひとの関わり方-

基本は、病気の症状や本人のつらさを理解し、受容的な対応を心がけ、心身ともに十分な休養を保証することです。睡眠障害があったり、うつの症状が強くて日常の仕事、家事などが困難であれば、休養と治療をすすめてください。医療機関や保健所などで相談するようにすすめ、誰かが付き添ってください。

資料：厚生労働省  
うつ病を知っていますか？（国民向けパンフレット案）

## 相談窓口

日常生活の中では、誰でもストレスを感じるものですが、悩みや困りをひとりで抱え込み追い詰められるうちに、「自殺以外に逃れる方法はない」と思い込んでしまうことがあります。悩みや困りをひとりで背負わず、周囲の人に相談しましょう。

分類	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間 ※祝日・年末年始を除く
こころ	生きるうえでの不安や悩み、心配ごと	大分いのちの電話	097-536-4343	毎日24時間対応
	どんな人のどんな悩みにも	よりそいホットライン	0120-279-338	
	生きる望みを失ったとき	フリーダイヤル 「いのちの電話」	0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日は 8:00～翌8:00
	こころの相談	大分県北部保健所	0979-22-2210	月～金※ 8:30～17:15
		大分県こころとからだの 相談支援センター	097-541-6290	月～金 ※ 8:30～12:00 13:00～17:00
	不調を感じた時	大分県こころの相談/LGBT等 相談(チャット)	LINEID:@913kaiae	19:00～22:00 (水、金)
	18歳以下の方の気持ちに寄り添います	チャイルドラインおおいた	0120-99-7777 【URL】 <a href="https://childline.or.jp">https://childline.or.jp</a>	16:00～21:00
暮らし	家計についての相談、認知症の 相談、フードバンク等について	宇佐市社会福祉協議会	0978-33-0725	月～金 ※ 8:30～17:00
高齢者	高齢者の生活全般に関する相談 の受付、相談先のご案内	大分県高齢者総合相談センター	097-558-7788	火～日 ※ 8:30～17:00
障がい者	障がい者を理由とする差別や日常生活 における悩み等	大分県障がい者差別解消・権利擁護推 進センター(障がい者110番)	097-558-7005	月～金 ※ 8:30～17:00
青少年・子ども	児童虐待や児童の保護等に 関する相談	中津児童相談所	0979-22-2025	24時間対応
	育児、しつけ、発達の遅れなど、 子育てに関する様々な悩み	いつでも子育てホットライン	0120-462-110	24時間対応
	子ども・若者の不登校等の相談 (～39歳)	おおいた青少年総合相談所 大分子ども・若者総合相談センター	097-579-6177	月～土 ※ 10:00～17:00
つなごうの	働くことに悩みを抱えている方への 相談支援、就労後のサポート (15～49歳)	おおいた地域若者サポート ステーション	097-533-2622	月～金 ※ 9:30～17:00
	ひきこもりに関する相談 (年齢制限なし)	おおいた青少年総合相談所 大分ひきこもり地域支援センター	097-579-6177	月～土 ※ 10:00～17:00
女性	配偶者からの暴力(DV)等	配偶者暴力相談支援センター 大分県こども・女性相談支援センター	097-544-3900	9:00～21:00(月～金) 13:00～17:00、 18:00～21:00(土日祝)
	予期せぬ妊娠の悩みや、妊娠、 出産、育児などに関する心配	おおいた妊娠ヘルプセンター	0120-241-783	水～日 ※ 11:30～19:00

### 第2次宇佐市自殺予防対策計画(概要版)

令和7年度～令和12年度

発行 令和7年3月

企画・編集 宇佐市福祉保健部 健康課・福祉課  
〒879-0492

大分県宇佐市大字上田1030番地の1

電話 健康課 0978-27-8137

福祉課 0978-27-8214

FAX 健康課 0978-27-8227

