第２次いのち支える安城計画
（安城市自殺対策計画）

概要版

いのち
支える

計画の趣旨

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には、健康問題、経済・生活問題、勤務問題、家庭問題など、さまざまな社会的な要因が影響しており、その多くは防ぐことのできる社会的な問題であると言われています。

そのため、本市においても実情に即した「第２次いのち支える安城計画（安城市自殺対策計画）」を策定し、市民一人ひとりのかけがえのない大切な『いのちを支える』取組を推進します。

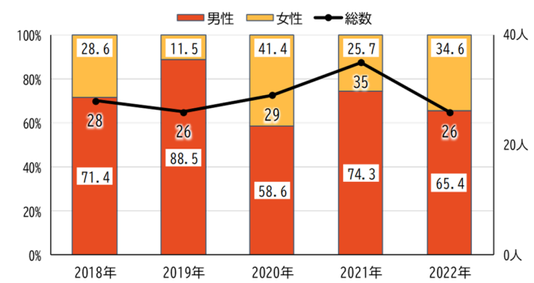
計画の期間

2024 年度から 2028 年度までの５年間

安城市の自殺の現状

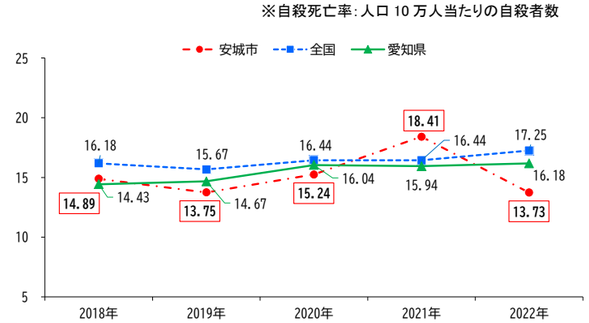
資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

本市の自殺者数の推移

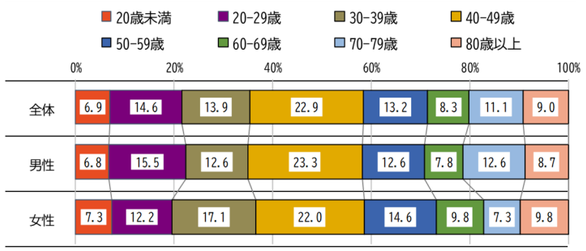


自殺死亡率※の推移（全国と県と比較）

※自殺死亡率：人口 10 万人当たりの自殺者数



本市の性・年代別の自殺者の割合（2018～2022 年累計）



安城市では、**毎年 30 人**前後の尊い命が自殺により失われています。

なかでも働き世代の **40 代**が最も多くなっています。

ご存知ですか?? 『ゲートキーパー』

ゲートキーパーとは、家庭や地域、職場、学校など様々な場面で、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。１人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

変化に気付く

家族や仲間の変化に気づいて声をかける。
【声かけの例】

「眠れてる？」
「なんだか辛そうだけど、何か力になれることはない？」
「何か悩んでいることがあるの？よかったら話してみて」
「最近元気ないけど、心配だよ」

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
【聴くための５つのポイント】

1 話しやすい雰囲気をつくる
2 先入観を持たずに聴く
3 質問をできるだけ控える
4 相手の発言をじっくり待つ
5 勝手な解釈や評価、批評はやめる

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す。

●紹介する場合は相談者に丁寧な情報を提供する
●相談窓口に確実につながるように、
（相談者の了承を得た上で）家族や友人などに連絡する
●相談場所や日時を具体的に設定し、相談者へ伝える

あたたかく見守る

温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守る。

●専門家や相談窓口につないだ後も、
必要があれば相談に乗ることを伝える

質の良い睡眠でストレスをリセット

睡眠は単に疲労回復だけでなく、ホルモンバランスや免疫力、記憶力、感情の安定など多くのことに関係しています。

睡眠時間だけではなく、睡眠休養感(睡眠の質)も睡眠にとって大切な要素ですが、一般的には年齢とともに体が必要とする睡眠時間は短くなるため、眠ろうと寝床に入っている時間（床上時間）は長くなり、実際に眠っている睡眠時間が短くなることで睡眠休養感が低下してしまいます。日中の活動に支障がない場合、睡眠休養感があれば必要以上に睡眠時間を気にして、長く眠ろうとしなくても大丈夫です。

睡眠休養感を高めるためには、眠くなってから寝床に入り、スマートフォンやタブレットは寝室に持ち込まないことが理想です。起床時には朝日を浴び、朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、夜間の良い眠りに繋がります。

生活習慣や生活リズムを整えても眠れない時や、日中の強い眠気を感じる場合は病気が潜んでいる場合もあるので受診を検討しましょう。

子　ど　も	小学生は９～12 時間、中高生は８～10 時間を参考に睡眠時間を確保する 朝は太陽の光を浴び、朝食を摂り、日中は運動を心掛け、夜更かしの習慣化を避ける
成　　人	適正な睡眠時間には個人差があるが、６時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する 睡眠の不調・休養感の低下がある場合は、生活習慣の改善を図る
高　齢　者	床上時間が８時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、長い昼寝は避け、活動的に過ごす

もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず相談してみませんか？

こころの相談窓口はこちらから

発　　行　2024 年３月
企画・編集　安城市子育て健康部健康推進課（安城市保健センター）
安城市横山町下毛賀知 106 番地１　電話　0566-76-1133　FAX　0566-77-1103
公式ウェブサイト　https://www.city.anjo.aichi.jp/

「第2次いのち支える安城計画」の詳細は

計画の基本理念

『誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現』
スローガン「支えあおう こころといのち」

数値目標

自殺死亡率*	現状値 2022年	目標値 2027 年
安城市	13.7	13.0 以下

＊自殺死亡率：人口 10 万人当たりの自殺者数

自殺対策の取組の体系図

基本施策

1　地域におけるネットワークの強化

2　生きる支援の担い手の育成

3　市民への啓発と周知

4　児童生徒への「いのちの教育」

5　生きることの促進要因を増やす支援・生きることの阻害要因の減少につながる支援

(1)　こころの健康を保持するための支援

メンタルヘルスの保持やリスク者の早期発見を進めていきます。

(2)　相談支援事業等

様々な悩みや問題に応じて、専門家による支援につなげます。また、相談窓口等の周知を図ります。

(3)　居場所づくりの支援

「自分はここにいていい」と安心して過ごすことのできる「居場所」を提供します。

(4)　自殺未遂者への支援

自殺未遂者への取り組みを愛知県や保健所と連携して進めます。

(5)　遺された人への支援

遺された人を支えるための取り組みを愛知県や保健所と連携して進めます。

(6)　生活を守ることにつながる支援

サービスや支援事業といった社会的な働きかけを行い、安全安心な生活を送ることができるよう支援します。

(7)　悩みや困難に気づき相談先につなげる支援

市民と関わる事業において、「SOS を出すことができない人」の把握に努め、必要時に関係機関や相談支援につなげます。

(8)　生きがいづくりにつながる支援

充実した生活を送ることができるよう、生きがいを持つことができるようきっかけづくりを進めます。

重点施策

勤務・経営者対策
～セルフケアの啓発とゲートキーパー養成の支援～

高齢者対策
～相談支援及び見守り・サロン活動等による孤立・孤独予防の支援～

生活困窮者対策
～支援窓口の連携による包括的な支援～

子ども・若者対策
～いのちの教育の推進と困難を抱える若者への支援体制の整備～

女性対策
～各ライフステージにおける相談とケアの支援～

基本施策：全国的に実施することが望ましいとされている項目
重点施策：地域の特性に応じた対策　　自殺対策における取り組みの中には、基本施策と重点施策が重複している事業があります