

## 置戸町自殺対策計画 を策定しました

我が国の自殺対策は、平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、大きく前進しました。それまで「個人の問題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになり、国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数の年次推移は減少傾向にあるなど、着実に成果を上げています。

しかし、我が国の自殺死亡率は、主要7か国の中で最も高く、非常事態はいまだ続いていると言わざるを得ません。

そうした中、自殺対策基本法が改正され、誰もが「生きることの包括的な支援」としての自殺対策に関する必要な支援を受けられるよう市町村自殺対策計画を策定することとされました。

置戸町では、平成28年度に「置戸町げんきアップ21（第2期健康増進計画）」を策定し、計画を推進していますが、「こころの健康と休養」に「自殺対策計画」を盛り込みました。

### 【置戸町の現状】

計画策定にあたり「こころの健康に関する意識調査」を行い、国等が行っている調査と比較し、次のような置戸町の現状がみえてきました。

- ・ストレス解消のためにすることは、睡眠が多い。「睡眠で疲れがとれている」人は男性59%、女性57%。
- ・悩みやストレスを感じた時には「助けを求めたり、相談したい」人が61.5%、相談する相手は家族や親族が66%。
- ・ストレス解消のために「飲酒をよくする」人が男性では29.3%、「ときどきする」22.4%をあわせると51.7%。
- ・自殺者は高齢者に多く自殺念慮（死にたいと思い、自殺することについて思い巡らすこと）を抱くのは若年層、特に女性に多い。

・「死にたい」と打ち明けられた時の対応では「耳を傾けてじっくり話を聞く」人が60.5%。

### 【自殺対策計画の目標】

- ・悩みごとを誰かに相談できる。
- ・お酒の適量がわかり、休肝日をつくる人が増える。
- ・質の良い睡眠がとれる。
- ・相談を受けた時の対応がわかる

### 【目標を達成するための具体的な取り組み】

#### ■町民のみなさんへのおすすめ

- ・悩みごとは相談しましょう。
- ・お酒は適量を楽しみ飲みましょう。
- ・「依存症は病気である」という正しい知識を持ちましょう。
- ・早寝、早起きをこころがけましょう。

#### ■行政の取り組み

- ・こころの健康相談のPRに努めます。
- ・自殺対策への取り組みに努めます。
- ・アルコール依存症対策への取り組みに努めます。
- ・睡眠、休養の正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・ゲートキーパー養成講座を行い、人材を育成します。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき」、「声をかけ」、「話を聞いて」、「必要な支援につなげ」、「見守る」人のことです。

今後、この計画のもと、町全体の自殺のリスクを低下させるよう取り組んでまいります。