



# かけがえのない命を守り支える

＜埼玉県自殺対策推進ガイドライン＞

## 概要版



埼玉県のマスコット コバトン

**埼玉県・埼玉県自殺対策連絡協議会**

# 1 自殺をめぐる現状

- ・埼玉県内では、平成10年以降、毎年1400人以上の尊い命が自殺で失われています(平成19年では、交通事故死の約7倍)。
- ・30代から50代の自殺者が5割、60歳以上高齢者の自殺者も3割を超えています。
- ・健康問題(特に精神障害)を原因にした自殺が多く、男性は、経済・生活を原因とするものも多くなっています。

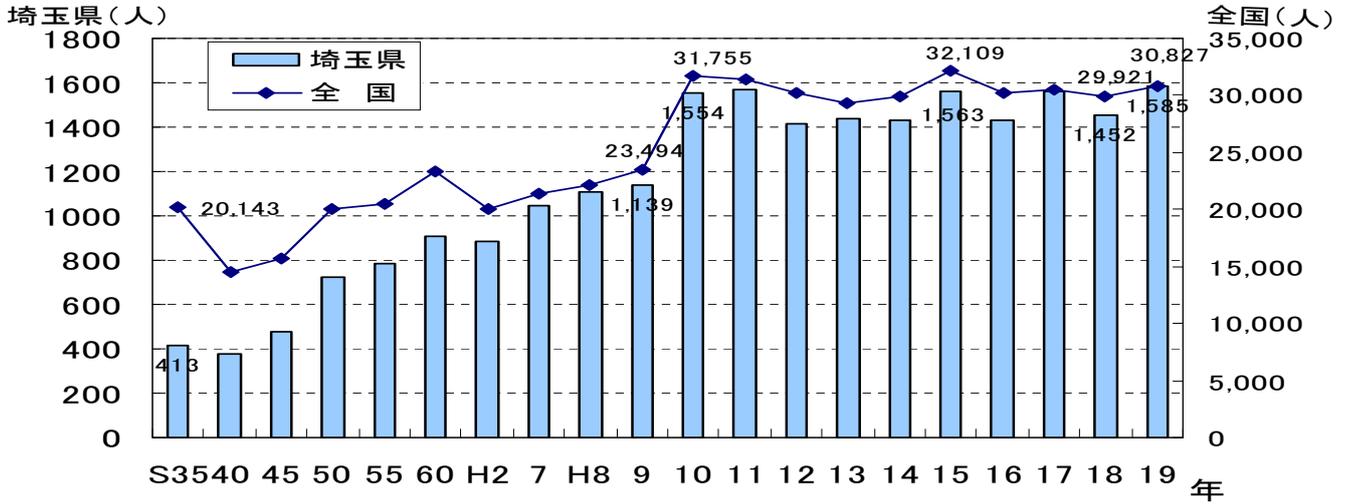


図1 自殺者数の推移(埼玉県・全国) 人口動態統計

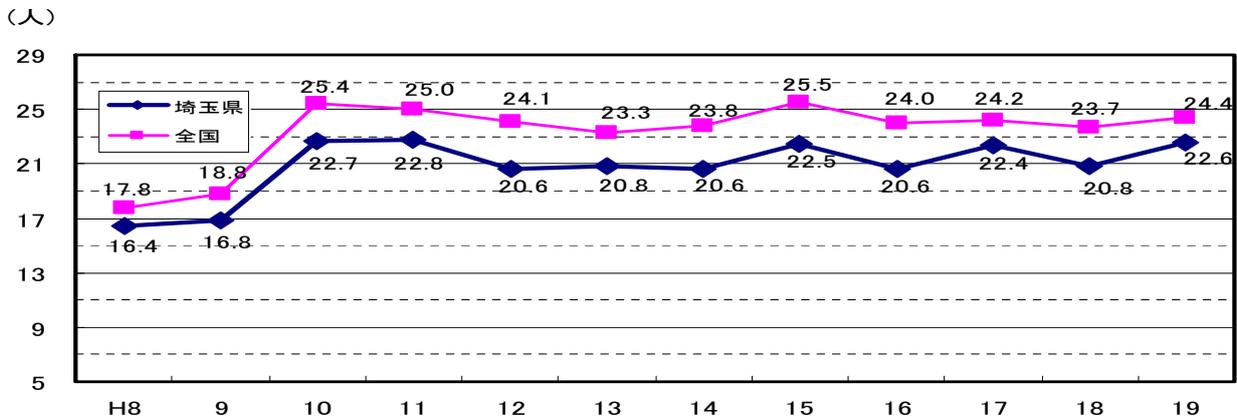


図2 自殺死亡率(人口10万人当たり)の推移(埼玉県・全国) 人口動態統計

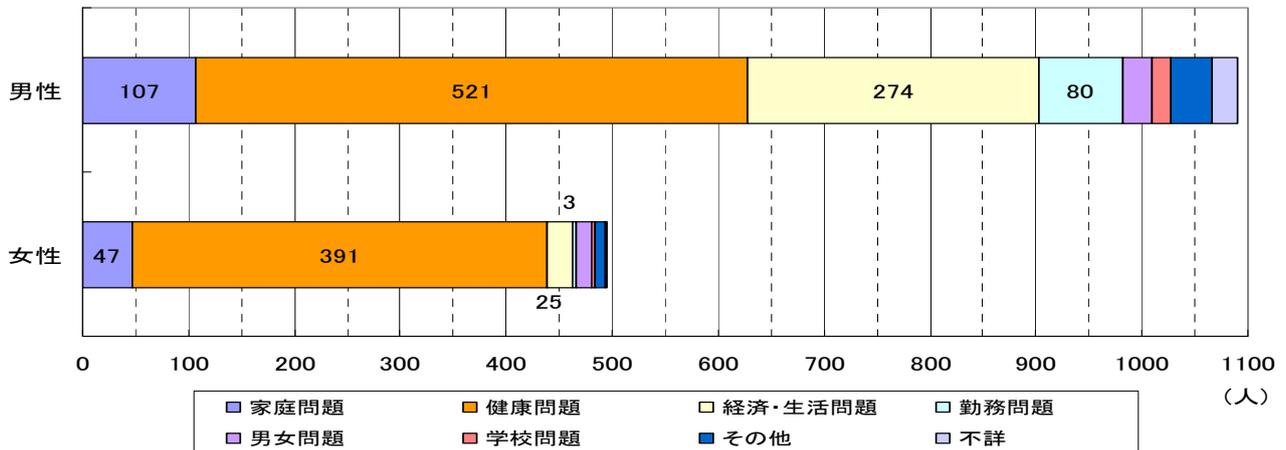


図3 平成19年男女別原因別自殺者数(埼玉県) 埼玉県警察統計

## 2 自殺対策の基本的方向

### 社会的な取組として総合的に実施する

○ 自殺の背景には、様々な社会的要因があります。一人でも多くの県民の自殺を防止するため、相談体制の整備や相談窓口の周知等社会的に解決可能な手段を県民に提供します。

### 事前予防、危機対応、事後対応の各段階に応じて実施する

○ 自殺対策は、事前予防（一次予防）、危機対応（二次予防）、事後対応の各段階に応じた効果的な施策を重層的に講じる必要があります。

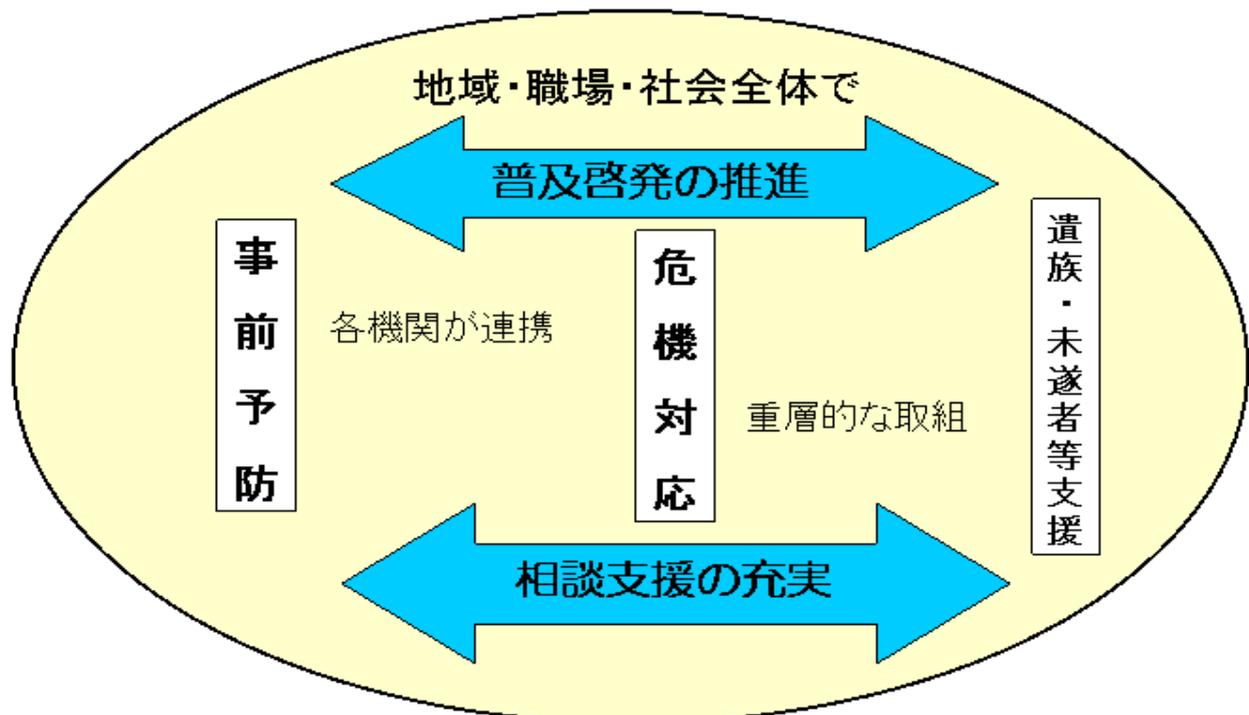
### 関係機関、団体との緊密な連携のもとに実施する

○ 自殺対策に取り組む関係機関や団体の相互の連携を図り、協力体制を整備して自殺対策を効果的に実施します。

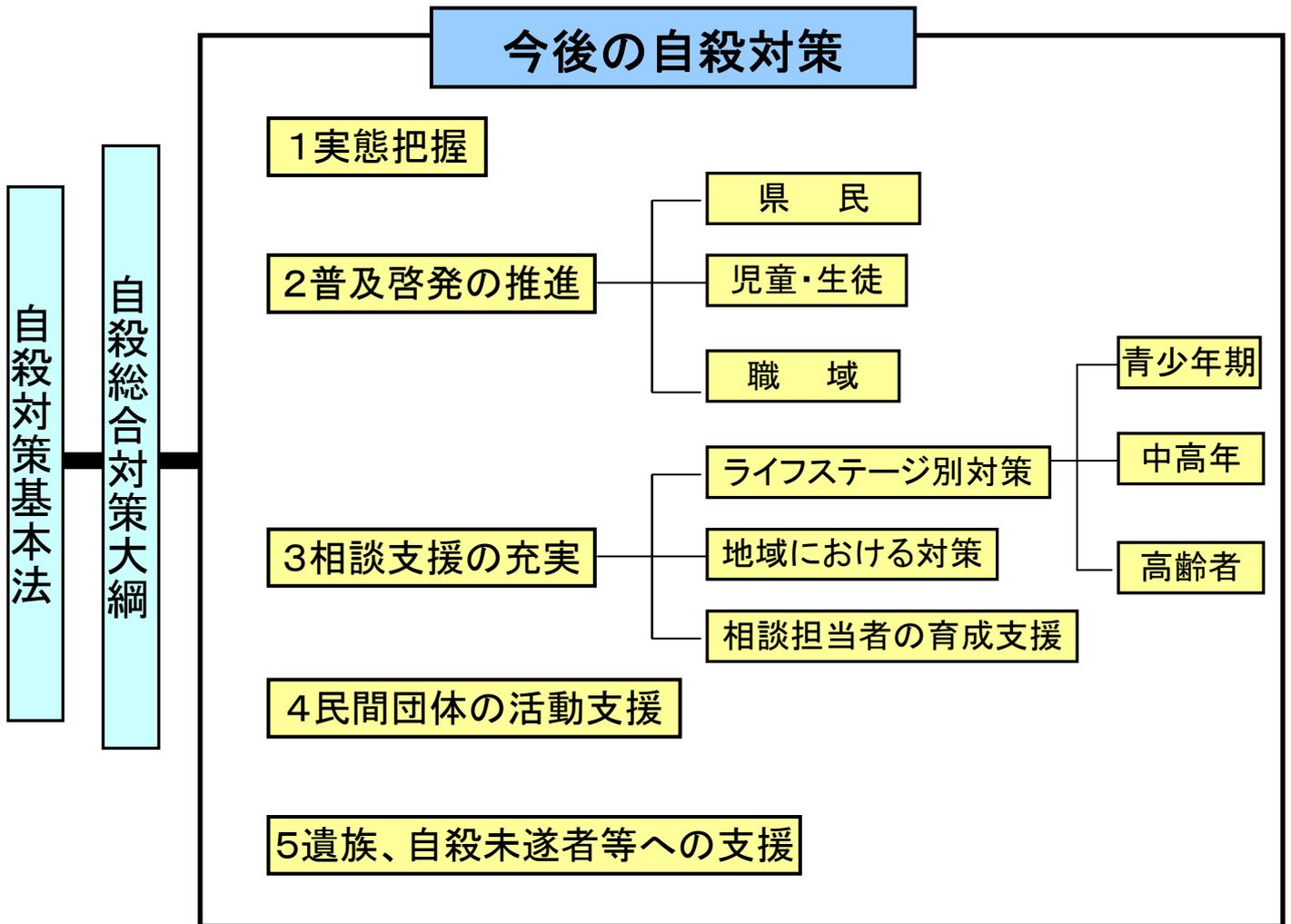
### 地域ぐるみの対策を実施する

○ 広域的な取組を行う県とともに、地域の実情に即した対策を行う市町村が中心になって、地域ぐるみの自殺対策をきめ細かく展開することにより、自殺者数を減少させます。

### 自殺対策のイメージ



### 3 自殺対策の体系



#### 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 原因不明の身体の不調が続く
- 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
- 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 自殺未遂に及ぶ

# 1 実態把握

効果的な対策を推進していく上で必要となる基礎情報を、実態調査を通じて入手し、各種統計情報と併せて活用してまいります。

# 2 普及啓発の推進

多くの自殺は、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」であるとされています。様々な要因に対する社会の適切な介入やうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により、「多くの自殺は防ぐことができる」という基本認識を県民一人ひとりが持てるように、普及啓発活動に取り組みます。

# 3 相談支援の充実

現に危機状態にある方への相談支援体制をライフステージごとに充実させるとともに、地域でも関係機関の連携によって支えるシステムづくりをめざします。また、相談を担当する職員への研修・情報提供により、人材の育成に努めます。

# 4 民間団体の活動支援

自殺対策に取り組んでいる民間の団体やボランティアの方々の活動を支援し、協力・連携して事業を進めます。

# 5 遺族、周囲の人たち、自殺未遂者等への支援

自殺により遺された方々のケアや相談対応を行うとともに、自助グループの活動を支援します。また、自殺未遂者の再度の自殺を防ぐための取組を進めます。

(社福) 埼玉いのちの電話

～埼玉いのちの電話パンフレットから～

(目的)

苦しみや悩みをかかえながら、誰にも相談できずに自殺などの心の危機に追い込まれる人たちが居ます。その人たちが電話で対話することにより、生きる意欲を自ら見出せるよう心の支えになることを願うボランティア活動です。

(特色)

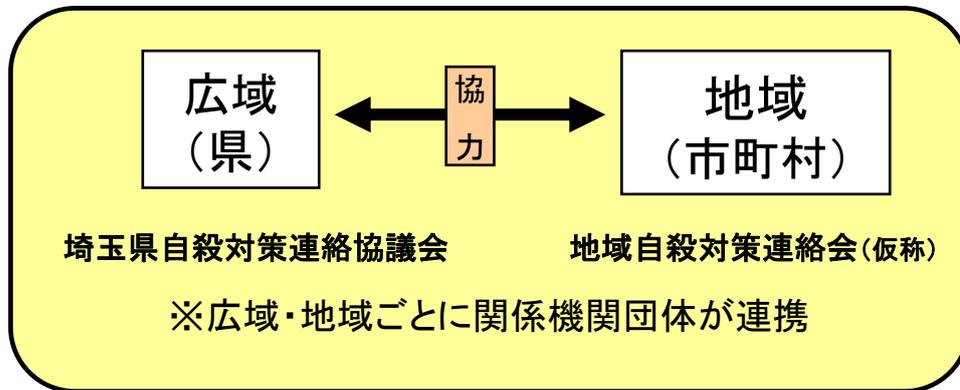
- ・ 24時間いつでもかけられます
- ・ 名前を言う必要はありません
- ・ 秘密は守ります。
- ・ 宗教や思想の自由を尊重します
- ・ 相談員は所定の研修を修了した人たちです

相談電話 048-645-4343 (24時間、365日)

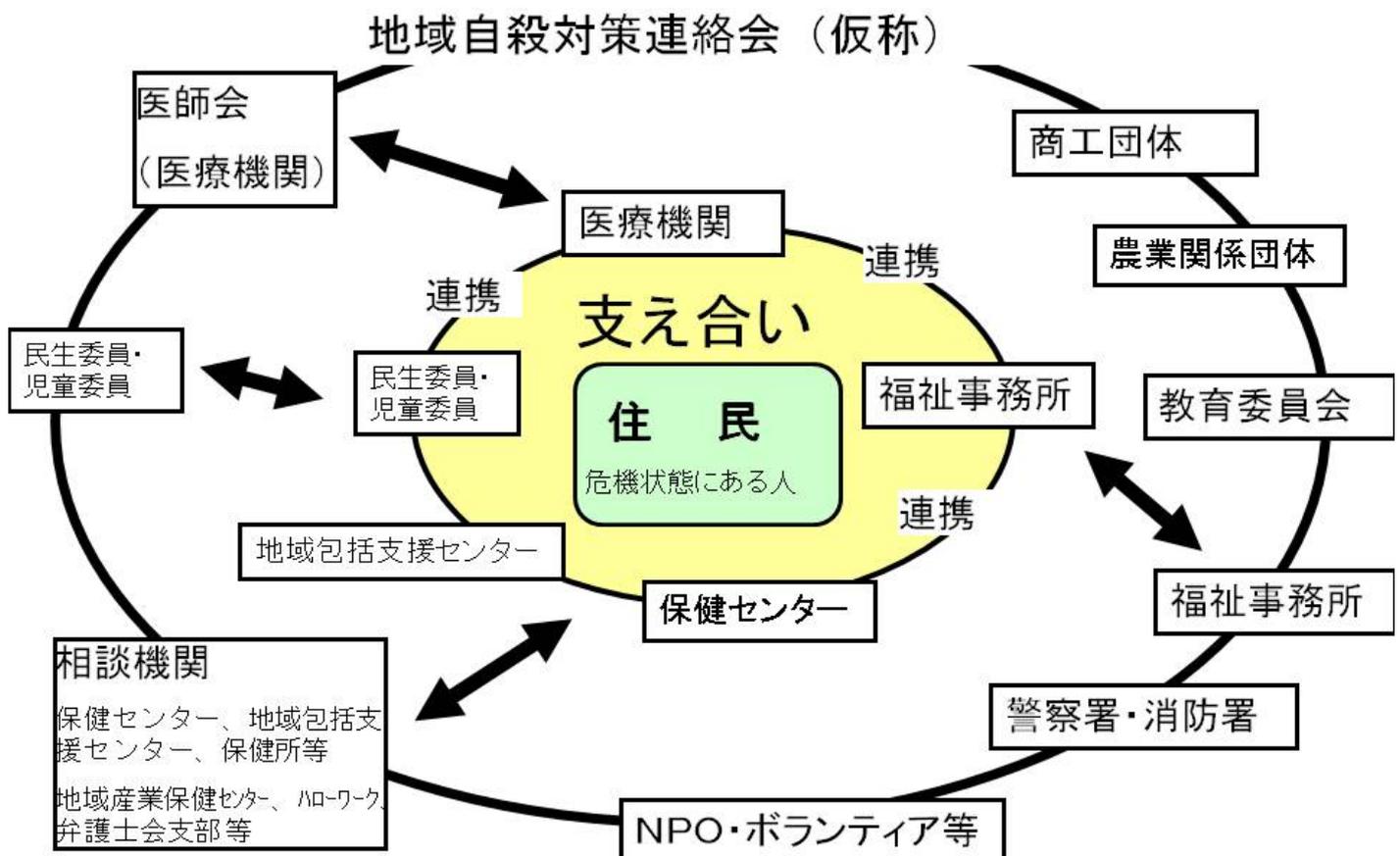
こどもライン 048-640-6400 (金曜・土曜 15:00～21:30)

## 4 自殺対策の連携体制

広域的な対策に取り組む県と地域の実情に即した対策を行う市町村が相互に協力をして、広域レベル・地域レベルでそれぞれ各関係機関が連携した取組を推進できるよう体制を整備していきます。



### 地域レベルでの連携のイメージ (高齢者で関係機関の連携が必要な場合を想定)



# 5 重点的な対策

## (1) うつ、メンタルヘルス対策の充実

自殺者の相当部分が精神疾患の状態であり、とりわけ、うつ病が相当部分を占めているとされていることからうつ病対策を総合的に進めます。

- うつ病についての正しい知識の普及啓発
- うつ病相談、家族教室等の充実
- かかりつけ医研修

## (2) 横断的な取組による総合的施策の推進

自殺の原因は複合的な要因が絡んでいることが多いことから、自殺対策も精神保健サイドからの取組だけでなく、多面的な取組を推進します。また、既に対策が進められている、関連する計画（取組）とも連携して推進していきます。

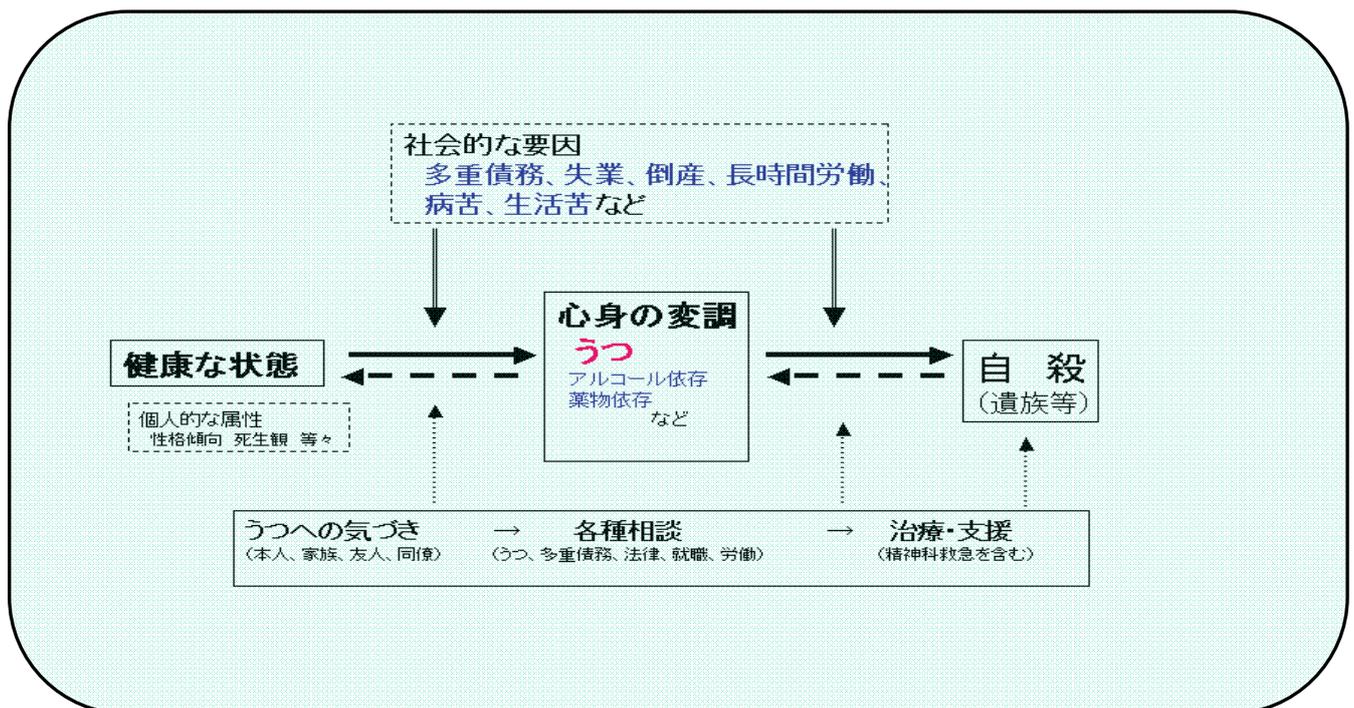
- ゲートキーパーの養成、
- 多重債務対策、いじめ対策、過重労働等による精神疾患対策等との連携

## (3) 自殺対策の地域レベルでの実施

自殺対策を実効あるものにするため、県内各市町村が具体的な取組を行うことを支援します。

- 市町村職員研修会の開催
- 相談マニュアルの作成
- 共同事業の実施
- 等

### 総合的な自殺対策の取組のイメージ



## 主な相談窓口のご案内（埼玉県関係）

分野	相談窓口名称	電話番号	開設時間	定休日	備考(特徴など)
子育て	乳幼児子育て電話相談 (総合教育センター)	048-874-3321	10:00～15:00	土曜、日曜、祝日、年末年始	対象:乳幼児を持つ保護者
	よい子の電話教育相談 (総合教育センター)	048-874-2525	24時間	年中無休	相談対象:小・中・高校生・青少年(18歳まで)の保護者
	子どもスマイルネット	048-822-7007	9:00～21:30	祝日、年末年始	子育ての悩みやしつけの問題から、いじめや体罰などあらゆる相談に応じます。
児童虐待	中央児童相談所	048-775-4152	8:30～18:15	土・日曜日、祝日、年末年始	児童相談所は、子どもについての様々な相談に専門の職員が応じ、それぞれの問題解決に必要な指導援助を行います。 (さいたま市の方は、さいたま市児童相談所 048-840-6107)
	南児童相談所	048-885-4152			
	川越児童相談所	049-223-4152			
	所沢児童相談所	04-2992-4152			
	熊谷児童相談所	048-521-4152			
	越谷児童相談所	048-975-4152			
いじめ	よい子の電話教育相談 (総合教育センター)	048-874-2525 保護者用 0120-86-3192 子ども用	24時間	年中無休	相談対象:小・中・高校生・青少年(18歳まで)及び保護者
多重債務相談	県民相談総合センター	048-830-7830	9:00～17:00	土曜、日曜、祝日、年末年始	電話予約をしてください
家庭内暴力	配偶者暴力相談支援センター (婦人相談センター)	048-600-6060	10:00～20:30 (月～土) 10:00～17:00 (日、祝日)	年末年始・第3木曜日	配偶者からの暴力
働く人のメンタルヘルス相談	労働相談センター	048-830-4522	毎週水曜日 13:30～16:30		「働く人のメンタルヘルス相談」 受付は平日8:30～17:15事前予約が必要
	川越比企地域振興センター	049-244-1110	毎月第4木曜日 13:30～16:30		
	東部地域振興センター	048-737-1110	毎月第2木曜日 13:30～16:30		
	北部地域振興センター	048-524-1110	毎月第3木曜日 13:30～16:30		
こころとからだの健康(うつ病などの精神疾患や心身の不調など) アルコールやギャンブルなどへの依存 死にたい気持ち 遺された方 ひきこもり	精神保健福祉センター	048-723-1111	8:30～17:15	土曜、日曜、祝日、年末年始	電話予約をしてください (さいたま市の方はさいたま市こころの健康センター 048-851-5665)
こころの電話相談	精神保健福祉センター	048-723-1447	9:00～17:00		(さいたま市の方はさいたま市こころ電話相談 048-851-5771)
精神科救急情報	精神保健福祉センター	048-723-8699	平日 17:00～(翌日)8:30 土曜、日曜、祝日、年末年始8:30～(翌日)8:30	年中無休	緊急的な精神医療相談のみ対応