

しずここ ニュース レター

いほろんちゅき会

Kawaii

尊…愛

HAPPY

最高

静岡市

自殺対策推進センター

〒420-0846

静岡市葵区城東町24-1

静岡市保健所 精神保健福祉課内

TEL & FAX: 054-209-7260

No.28

R5.2

配信

▽「しずここニュースレター」では、自殺対策や心の健康に関する事業に携わる方及び関係者の方々に、静岡市における自殺対策に関する情報を提供しています。ニュースレターに対する御意見・御要望等ありましたら、お気軽にお寄せください。

第4期静岡市自殺対策行動計画がスタートします

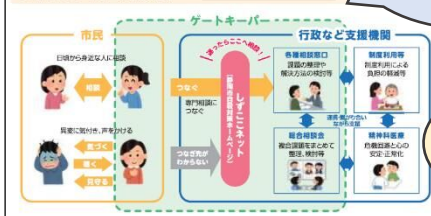
静岡市の自殺対策は、「静岡市自殺対策行動計画」に沿って取り組んでいます。

今年度で現計画が終了し、国の自殺総合対策大綱の見直しや社会情勢、近年の自殺の状況、市民意識調査の結果を踏まえ「第4期静岡市自殺対策行動計画」を策定し、令和5年度から始動します。

第4期計画は、4つの基本方針と、静岡市自殺対策ホームページ（しずここネット）を活用した分かりやすい情報発信、専門家による自殺対策の調査分析といった、静岡市ならではの取組み等を通じ、自殺対策を「生きることの包括的な支援」として推進していきます。

【第4期計画抜粋】

3 相談フロー例（全市民共通）



各対象に応じて、
相談フロー例、相談
窓口紹介スペースが
あります！

コラム読み
応えあり！

静岡市

自殺対策行動計画

～市民意識調査「生きる！を支える」～

生きる！を支える

第4期

静岡市自殺対策推進センター

令和5年度（2023年度）～令和6年度（2024年度）

静岡市

静岡市

3月は 自殺対策強化月間 です

わが国では自殺対策基本法により、月別自殺者数が比較的多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。これに合わせ静岡市では、「生きる！を支える」をスローガンに、様々な自殺対策関連事業を推進しています。

市民ひとりひとりが自身の心の健康を維持することの大切さや、身近な人とのつながり、支え合いに改めて関心を寄せる機会になることを願っています。



自殺対策強化月間の取組み紹介

▼ Life(いのち)を守る総合相談会

日時: 令和5年3月11日(土)、23日(木)

14:30～16:30(1回2枠)

場所: こころの健康センター

▼ 静岡市立図書館による「こころの健康」特別展示

場所: 静岡市立各図書館

※図書館により展示期間が異なります。

▼ 「生きる！を支える」取組みの展示

場所: 葵・清水区役所1階フロアスペース

相談してみた。
少し気持ちが楽になった。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。

相談窓口は
こちら

まもろうよこころ

検索

いのち
を支える
厚生労働省

▲ 令和4年度自殺対策強化月間ポスター

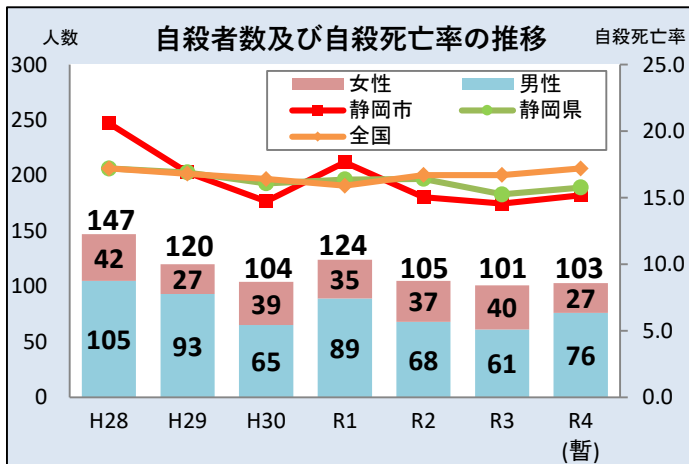
全国的に中高年男性の自殺が増えていることを
踏まえたデザインとなっています。

静岡市の自殺の状況 令和4年1～12月(暫定値)

※厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より

令和4年の静岡市の自殺者数(暫定値)は、前年の88人(暫定値)より15人多い103人で、自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は15.2(暫定値)でした。このうち、男性は76人(73.8%)、女性は27人(26.2%)となりました。前年と比べて、女性は減少したものの、男性の自殺者数は増加しました。令和3年の自殺者数は、統計開始以来最も少ない人数でしたが、令和4年は再び増加しました。

令和4年自殺者の職業別割合をみると、有職者の自殺が最も多く、次いで年金・雇用保険等生活者、その他の無職者となっていました。また、学生・生徒等と失業者の割合が令和3年と比べて大幅に増加しており、全市民に対して更なる自殺対策を推進していく必要があります。



	有職者	学生・生徒等	主婦	失業者	年金・雇用保険等生活者	その他の無職者	不詳
R4(暫)	41 (39.8%)	7 (6.8%)	4 (3.9%)	5 (4.9%)	27 (26.2%)	16 (15.5%)	3 (2.9%)
R3(暫)	32 (36.4%)	2 (2.3%)	6 (6.8%)	1 (1.1%)	23 (26.1%)	24 (27.3%)	0 (0.0%)
増減数(構成比)	9 (3.4%)	5 (4.5%)	-2 (-2.9%)	4 (3.8%)	4 (0.1%)	-8 (-11.8%)	3 (2.9%)

🎯 ゲートキーパー研修 🎯

静岡市ではゲートキーパーとしての役割を多くの方が理解し、実際に行動に移せるよう、ゲートキーパー研修を実施しています。(※ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る」人のことです。特別な資格はなく、誰でもなることができます。)今年度は、関係課職員やひきこもり地域支援センター職員、静岡県弁護士会の会員などに研修を行い、2月末までに120名以上の方が受講しました。

今後も、専門職の方だけでなく市民ひとりひとりがゲートキーパーとなっていただけよう、ゲートキーパーの養成を推進していきます。

問題を解決するためのアドバイスをしがちだった。一步引いて、よく話を聴いて寄り添おうと思った。

重い話はいち避けてしまっていた。「一緒に悩んでいい」という言葉が印象的だった。

県弁護士会での研修の様子 ▶



📌 SOSの出し方に関する授業 📌

静岡市では「生きる！を支える」をスローガンに、自殺対策として様々な世代に向け、事業に取り組んでいます。中でも、若年層への対策は自殺の防止に加えて、予防の観点からも重要な取組と考え、今年度、県立駿河総合高校など市内6つの高校で「SOSの出し方に関するモデル授業」を行いました。

自身の悩みや不安に気づき、その対応やストレスマネジメント等を知ること、悩み等があるときはひとりで抱え込まずに信頼できる身近な大人や友人・家族にSOSを出して相談することの大切さを生徒の皆さんに伝えました。

「自立するということは頼るということ」という言葉が心に残った。

聴き方・話し方で相談のしやすさが変わると分かった。

困ったときは助けを求めていいんだ。

