



# 一人で悩まず、まずは相談してみませんか 〜第2期清川村自殺対策計画策定について〜

近年、日本の自殺者数の状況は、3万人台から2万人台に減少してきましたが、令和2年以降、新型コロナウイルス感染症拡大などの影響で、状況に変化が生じてきています。中高年男性が自殺者数の大きな割合を占める状況は変わりませんが、令和2年以降、自殺の要因となり得るさまざまな問題が悪化したことなどにより、特に女性や小中高生の自殺者数が著しく増加している状況です。令和4年の警察統計によると、全国の自殺者総数は、2万1881人、男性1万4746人、女性7135人です。そのうち小中高生は514人を占めます。男性の自殺者数も13年ぶりに増加し、小中高生の自殺者数は過去最多となっています。日本の自殺死亡率は、依然として先進国の中でも高く、自殺者数も2万人を超える水準で推移していることから、非常事態です。

このたび村は、第1期計画期間（令和元年度〜令和5年度）が満了となるため、自殺対策に関する状況や動向、国が定めている「自殺対策基本法」や「自殺総合対策大綱」などの主旨を踏まえ、自殺対策を引き続き、総合的かつ効果的に進めていくため、第2期計画を策定することになりました。現在、策定に向けて取り組んでいるところです。

## 第1期計画の取組状況

### ・取組状況

#### ①普及啓発

毎年、自殺予防週間（9月10日から16日まで）および自殺対策強化月間（3月）に重点をおいて自殺予防に関する普及啓発を実施しています。

#### ②相談体制の充実

①メンタルヘルス相談とこころの相談

こころの健康、社会復帰、精神疾患の治療や対応などに、精神科

医師によるメンタルヘルス相談や、臨床心理士によるこころの相談の個別相談を実施しており、年々相談数は増加しています。気軽に相談しやすい体制が整備されてきたことが考えられます。

#### ②清川村健康相談<sup>24</sup>

村民が気軽に利用できる医師や保健師、看護師などの専門家が対応する無料の24時間電話相談サービスを実施しており、ストレス・メンタル相談件数は年々増加しています。

#### ③その他の相談

健康相談、高齢者への総合相談や介護相談・認知症介護相談、障がい者相談を実施しています。

#### ③人材育成・地域の見守り体制づくり

地域住民や関係団体などが、自殺支援に関する知識と技術を習得できるようゲートキーパー養成研修を実施しています。

#### ④ハイスルク地対策

宮ヶ瀬湖などのハイスルク地に対し、国・県や警察、消防、道路管理者などの関係機関と連携し、パトロールをしながら、情報共有や橋の補修などを実施しています。

#### 第2期計画について

近年、小中高生の子どもや女性の自殺者数が増えていることから、新たに取り組むべき項目として追加し、計画を策定する予定です。

#### 相談窓口の活用を

自殺の背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労・生活困窮・育児・介護疲れ、いじめ・孤立など、社会的要因があることが知られています。

厚木保健福祉事務所管内の自殺死亡の原因・動機（令和4年）の統計によると、第1位「健康問題」、第2位「家庭問題」、第3位「経済・生活問題」となっています。自殺の直前には、うつ病などの精神疾患を発症していることが多いと指摘されています。

「困った時は、誰かに援助を求めろ。」この当たり前のようだが、こころの不調を抱えた人は、自分から周囲に訴えることが難しい場合があります。

厚生労働省や神奈川県、村の相談

## 9 診療所だより

<神奈川県>

こころの電話相談(24時間)

☎フリーダイヤル0120(821)606

いのちのほっとライン@かながわ



LINE

いのちのほっとライン@かながわ

<厚生労働省>

不安や悩みを抱える方への

相談窓口について



厚生労働省のページ

自殺対策基本法では、月別自殺

3月は自殺対策強化月間

窓口を掲載をしていますので、一人で悩まずにご相談ください。(下表参照)  
また、こころに悩みを抱えている人への支援について知識と技術が習得できるようにゲートキーパー養成研修も実施しています。希望の方は、子育て健康福祉課にお問い合わせください。

<村の相談事業>

メンタルヘルス相談(予約制) (精神科医師：年3回)	問申 子育て健康福祉課 ☎(288)3861
こころの相談室(予約制) (臨床心理士：年4回)	
健康相談(随時：保健師) 来所、訪問など対応します	
清川村健康相談24	医師、保健師、看護師などの専門職が 24時間電話で対応します ☎フリーダイヤル0120(288)132

者数が最も多い3月を自殺対策強化月間と定め、「いのちを支える自殺対策」という理念のもと、全国で自殺予防の啓発活動などを行っています。村でも、懸垂幕の掲示や、図書館に「いのちに関する図書コーナー」を設置しますのでご覧ください。詳細は、お知らせインフォメーションで紹介しています。

## 診療所だより



煤ヶ谷診療所  
赤松医師

退任のあいさつ

突然のお知らせとなりますが、今年の3月をもちまして、私、赤松は県立煤ヶ谷診療所での勤務を終了する運びとなりました。1年間という短い間でしたが、日々の外来診療に加えて、健診業務やワクチン接種など、幅広く活動の機会を与えていただき、微力ながらではございますが、皆さんの助けになりましたら幸いです。医師として、また一人に人間として成長する機会を与えていただき大変感謝しています。診察室でご挨拶できなかった方も大勢いらっしゃいましたので、この場を借りて、退任の挨拶とさせていただきます。

最終である今回は、新型コロナウイルス感染症についてお話させていただきます。2019年末に中華人民共和国で発生したこの感染症は、瞬く間に全世界に広がり、私たちの生活に大きな影響を与えました。2023年5月には5類感染症に移行し、過去の病気といった印象を持たれる方もいらっしゃるかとは思いますが、今冬も全国で流行しており、村内でも少なくない感染者を出しています。流行初期よりは死亡率は低下したものの、特に高齢者では新型コロナウイルス感染症そのものではなく、基礎疾患の悪化のため入院、命に関わってしまうケースもあります。新型コロナウイルスワクチンは発症予防、重症化予防だけでなく、後遺症予防にも有効であり、また変異株への効果も確認されています。接種を悩まれている方は、担当医にお気兼ねなくご相談ください。なお、本年度の診療所でのワクチン接種日は、毎週火曜日午前中で3月12日までとなっております。

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352