

小さな一歩、 大きな支え

～宇和島市の自殺対策～

皆さんはこれまでに「死にたい」と思ったことや、身近な人からそう打ち明けられた経験はありますか？

本市が令和6年8月に実施した、健康づくりや食育、休養・こころの健康に関するアンケート調査（18歳以上の市民が対象）では、全体の約4割がこれまでの人生の中で「死にたい」と考えたことがあると回答しています。

「自殺対策基本法」の施行から間もなく20年を迎え、全国的にも自殺対策の取り組みが拡充され、全国の自殺者数は3万人台から2万人台へと減少に向かう一方で、小学生から高校生の自殺者数が令和6年に過去最多となるなど、深刻な側面もみられます。

今回は、本市の自殺の現状と自殺対策の取り組みに触れながら、「誰も自殺に追い込まれることのない宇和島市」について考えます。

SHINRO OHTAKE

第2次宇和島市自殺対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない宇和島～

本市では、保健、医療、福祉、教育、労働部門が連携した「生きることの包括的な支援」をさらに充実し、状況に応じた自殺対策を総合的に推進するため「第2次宇和島市自殺対策計画」を策定しました。

計画期間(令和8～12年度)の5年間で、自殺死亡率(※)を16.7%(令和元～5年の平均)から13.0%以下に減少させることを目指します。

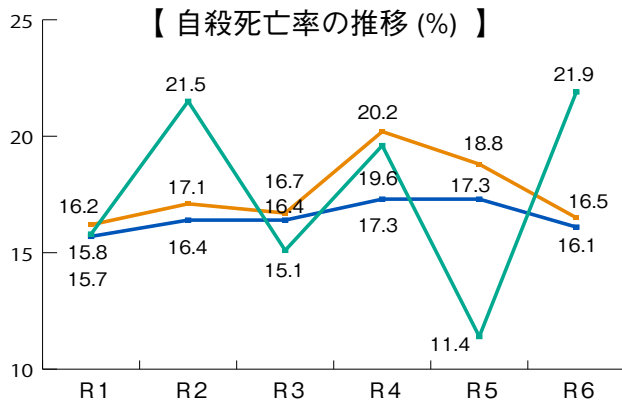
※自殺死亡率=人口10万人あたりの自殺者数



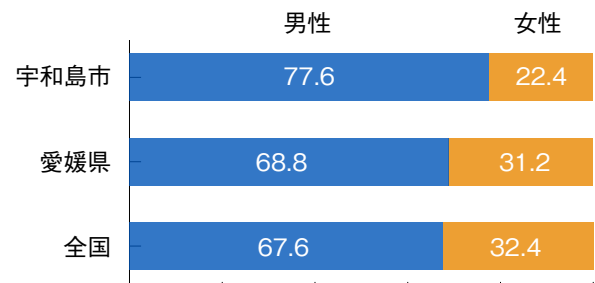
宇和島市の自殺の現状

■ 宇和島市 ■ 愛媛県 ■ 国

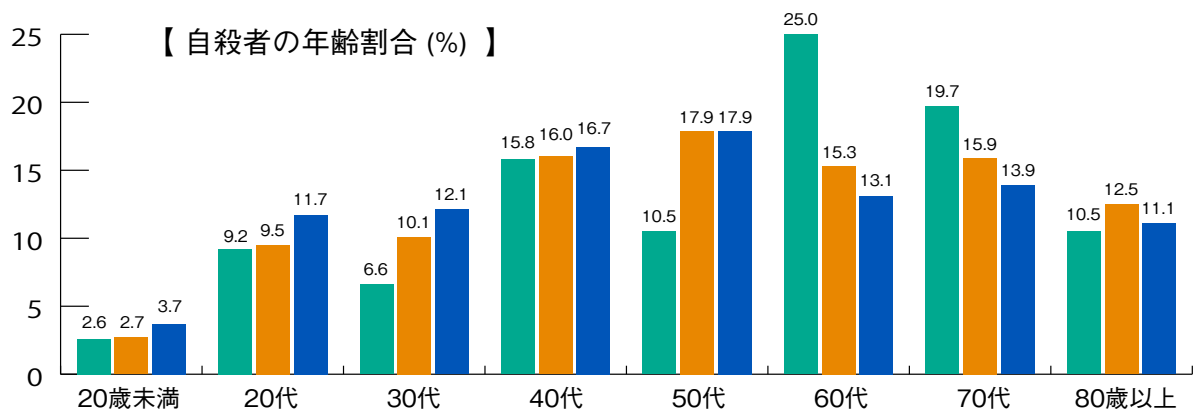
【自殺死亡率の推移(%)】



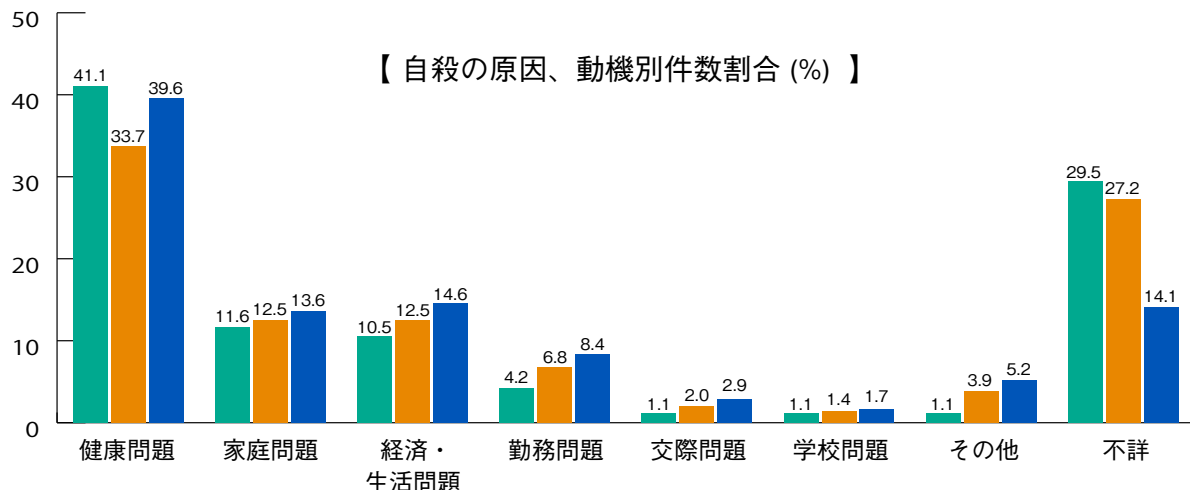
【自殺者の性別割合(%)】



【自殺者の年齢割合(%)】



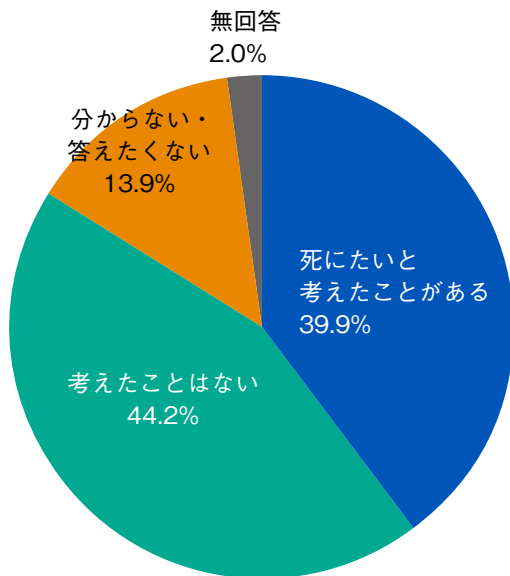
【自殺の原因、動機別件数割合(%)】



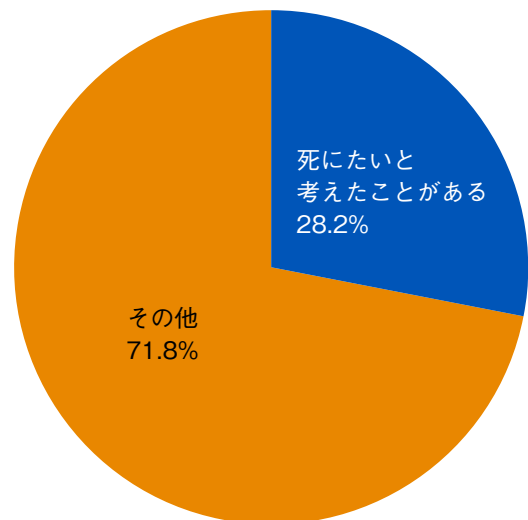
市民アンケート抜粋 (令和6年8月実施)

これまでの人生で「死にたい」と考えたことがある

【18歳以上】



【中学生】



これまでの人生の中で「死にたい」と思った経験がある人は、18歳以上では、約4割を占めています。これを最近1年間でみると、性別では女性、年齢ではおおむね若い年齢層ほど割合が高くなっています。そして健康状態がよくない人やストレスがある人やストレス解消法をもっていない人、近所付き合いが薄い人もその割合が高く、それぞれに相関性があることが分かっています。

また、同時期に実施した小学生、中学生、高校生に対するアンケートのうち、思春期に当たる中学生のアンケート調査結果に着目すると、命をととても大切に思う生徒は8割近くと高い割合を示す一方で、これまでの人生の中で「死にたい」と思った経験がある生徒は約3割を占めます。自身に対する好意度が低い生徒や寝不足ぎみの生徒、助けてくれる人がいない生徒ほど、その割合も高い傾向にあることが分かっています。

自殺は「誰にでも起こり得る危機」という認識を持ち、多様化、複雑化する問題に対して社会全体で「生きることの包括的な支援」を進めていく必要があります。

宇和島市の自殺対策に関する取り組み

心の健康相談

すべての市民を対象に「こころの健康」に関する個別相談を実施しています。

- ①精神科医師、公認心理師による相談(指定日)〈要予約〉
- ②保健師による相談(平日 午前9時～午後5時)
- ③認知症に関わる相談(平日 午前9時～午後5時)

問①②保険健康課成人保健係 ☎49-7021

③高齢者福祉課地域包括支援センター ☎49-7019



ID: 0057035



ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは直訳すると「門番」という意味ですが、具体的に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、見守る人のことを指します。

本市では、市民向けの出前講座も実施しています。申し込みについては、QRコードをご確認ください。

※RUC POINT(宇和島市電子地域ポイント)付与対象

問保険健康課成人保健係 ☎49-7021



ID: 0126972

SOSの出し方、受け止め方講座

子どもが一人で悩みを抱え込まず、自分からSOSを出せるよう、令和2年度から市内小中学校の児童生徒と先生を対象に、公認心理師によるSOSの出し方・受け止め方教育を実施しています。

夏休み前には市内の中学1年生全員に、悩みの相談先を書いた「お守りリーフレット」を配布しています。

問保険健康課成人保健係 ☎49-7021



ID: 0126985



この他にも、心の健康に関するさまざまな取り組みを行っています。詳しくは、市ホームページの宇和島市自殺対策サブサイトをご覧ください。



思春期の個別相談

学童期や思春期・青年期の子どもの関わりやさまざまな悩み・不安について、カウンセラーと一緒に考えてみませんか。必要に応じて子どもと一緒に相談できます。予約の際にお申しください。

予約方法やその他の思春期の健康づくりに関する取り組みについては、QRコードをご確認ください。

問保険健康課母子保健係 ☎49-7110



ID: 0127075



「誰も自殺に追い込まれることのない宇和島市」を目指して

自殺問題を取り巻く現状と、それに対して私たちがどう向き合えばよいのか、専門家に話を聞きました。

公益財団法人 正光会 宇和島病院 公認心理師 山口 皓平さん



自殺大国日本。かつて我が国では、年間自殺者数が3万人を超える状況が続き、自殺率が他の先進諸国よりも非常に高かったため、このような不名誉な呼称も生まれました。こうした深刻な状況を受け、国は自殺総合対策大綱や自殺対策基本法を制定し、多岐にわたる対策を進めています。

厚労省によると、令和7年度の自殺者総数は1万9,188人で、自殺率も減少傾向にあります。一方で年代別にみると、若年層（特に小・中・高校生）の自殺者数は緩やかに増加しており、令和7年度では過去最多の538人が命を絶つという痛ましい状況です。自殺原因はさまざま

で、学校問題（学業不振、いじめ、進路）、家庭問題（親子関係の不和）、健康問題（うつ病やメンタルヘルス）などが連鎖して深刻化するケースが多く指摘されています。こうした現状に歯止めをかけるべく、国や自治体ではデジタル端末を活用した児童のメンタルチェックや若年層がアクセスしやすいLINE・SNS相談の拡充、長期休暇明けの見守り強化、SOSの出し方教育などに力を入れています。

このような取り組みによって救われる人々がいる一方で、メンタルヘルスの問題が誰にも気づかれずに放置され、深刻化するにつれて自殺に傾いた人が適切な行動を取れなくなるといいうことも指摘されています。自殺に傾いた人の頭の中は、「この先には希望がない」「どうせ誰も自分を理解してくれない」「もう死ぬしか解決策がない」という考えに支配され、誰かにSOSを出すことすらできなくなり

ます。このため、周囲の人々が異変やサインを早めに察知し、積極的に声をかけて話を聞き、適切な相談先につなげることが重要です。

周囲の人々が果たす役割、すなわち「命のゲートキーパー」は専門家でなくても家族、友人、職場の同僚、地域住民など、誰でも担うことができます。身近な人の様子に異変を感じたら、「元気がないようだけど、何かあったら話を聞かせて」と声をかけることが第一歩です。相手が話してくれたら、お説教や安易な励ましはぐっとこらえて、じっくりと耳を傾けることが大切です。そうして悩みを整理する手助けをしつつ、対応可能な相談機関やサービスを共に探し、可能であればそれに同伴することも本人にとって大きな支えとなります。

「誰も自殺に追い込まれることのない宇和島」の実現を目指すために、自殺対策において私たち一人一人ができることを一緒に考えていきたいと思います。



私たちにできること 「ゲートキーパー養成講座を受けて」

宇和島市民生委員児童委員協議会 会長 朽木 正尚 さん



を提示してしまったり、話を遮ってしまふことがあると思います。しかし、そうした対応が相手を追い詰めてしまう可能性があるので学び、委員としても大切にしていく「善悪を判断せず、相手の話を受け止める」という基本姿勢の重要性を再確認しました。

私は「地域の身近な相談相手、見守り役」として、民生委員・児童委員の活動を行っています。このたびゲートキーパー養成講座を受講し、自殺対策について学ぶ機会を得ました。「ゲートキーパー」という言葉には、自殺を直接的に防ぐ役割を担うというイメージがありました。その役割は「気づく」「聴く（傾聴する）」「関係機関へつなぐ」という、私たちが普段取り組んでいる活動と重なる部分が多いことに気づきました。

講座の中で強く感じたのは、言葉にすると簡単に思える「傾聴」は、実は非常に難しいということです。悩んでいる人と向き合うと、結論を急ぐあまり、すぐに解決策

また、地域の見守りという視点から感じるのは、地域交流が希薄になっていくという現状です。昔は生活のあらゆる場面で自然とお互いを見守るという風土がありましたが、今では近所にどんな人が住んでいるのか知らないことも珍しくないのではないのでしょうか。

こうした社会変化の中、自殺を考えている人に対して、一人で働きかけをするのは、少しハードルが高いと感じる人もいるかもしれません。だからこそ、悩みを打ち明けられた側も決して自分だけで背負い込まず、適切な相談先へ丁寧につないでいく。そうした積み重ねが、個人、ひいては地域の安心感につながるのだと本講座を通じて感じる事ができました。



小さな一歩、 大きな支え

悩みの種類や大きさは人それぞれです。では、私たち一人一人にできることは何か。きっとそれぞれ、それぞれの人間関係の中、カタチはさまざまだと思います。

皆さんには、本記事のメッセージをほんの一部でも感じ取ってもらい、自分にできる「小さな一歩」を踏み出して欲しいと思います。そしてその勇気ある一歩が、身近にいる大切な人の「大きな支え」となることを願うばかりです。