

## 第3章 計画の基本的な考え方

基本的な考え方

## 基本的な考え方

### (1) 基本認識

本市において自殺対策に取り組むに当たり、行政、関係機関・団体、市民等がそれぞれ次に掲げる4つの事項を理解・認識する必要があります。

#### ① 自殺は「誰にでも起こりうる身近な問題」である

自殺は、自分や家族、友人など周りの人が当事者になる可能性がある問題です。自殺対策を進めていく上では、まず市民一人ひとりが、自殺は「誰にでも起こりうる身近な問題」であることを認識する必要があります。

#### ② 自殺はその多くが「追い込まれた末の死」である

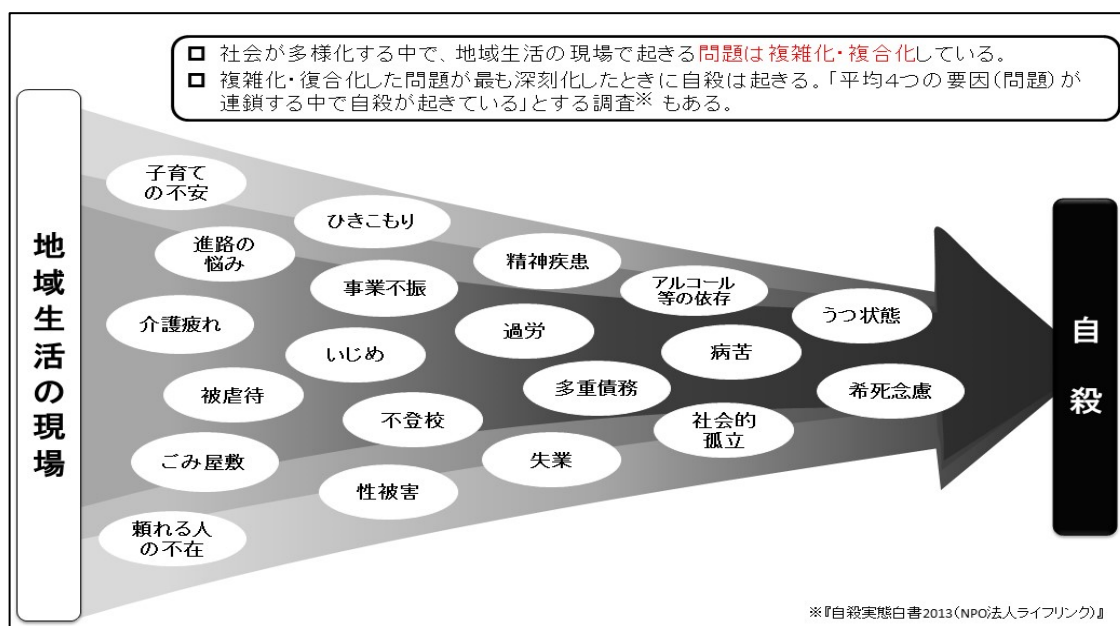
自殺は、ある特定の要因で起こるものではなく、病気の悩み、うつ病等の心の病気等の健康問題、失業、倒産、多重債務等の経済・生活問題、育児や介護・看病疲れ等の家庭問題、過重労働やパワハラ等の勤務問題等、様々な要因が複雑に関係していると考えられます。

また、自殺は、人が自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要があります。自殺行為に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割の喪失感や、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感などから、危機的な状態にまで追い込まれてしまったりした過程と見ることができます。

自殺行為に至った人の大多数は、様々な悩みにより心理的に追い込まれた結果、自殺の直前にはうつ病やアルコール依存症等の精神疾患を発症し、これらの影響により正常な判断ができない状態となっていることが明らかになってきています。

このように、自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが心理的に「追い込まれた末の死」であることを認識する必要があります。

〔参考〕 「自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省）」



### ③ 自殺はその多くが「防ぐことができる社会的な問題」である

世界保健機関（WHO）が「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と明言しているように、自殺は社会の努力で避けることのできる死であるということが、世界の共通認識となっています。

健康問題や経済・生活問題、家庭問題等の自殺の背景・原因となる様々な要因のうち、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度や慣行の見直し、相談・支援体制の整備という社会的な取組により自殺を防ぐことができると言われています。

また、健康問題や家庭問題など一見個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談やうつ病等の治療について社会的な支援の手を差し伸べることにより、自殺を防ぐことが可能です。

このように、心理的な悩みを引き起こす様々な要因に対する社会の介入により、また、自殺に至る前の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」ということを認識する必要があります。

### ④ 自殺を考えている人は「何らかのサインを発している」ことが多い

精神疾患や精神科医療に対する偏見等から、精神科を受診することに心理的な抵抗を感じる人は少なくありません。特に中高年男性は、心の問題を抱えやすい上、相談することへの心理的な抵抗から問題を深刻化しがちと言われています。

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良、自殺をほのめかす言動など、自殺の危険を示す「何らかのサインを発している」場合が多いと言われています。

自殺を図った人の家族や職場の同僚など身近な人でも、自殺のサインに気づき難い場合もあるため、市民一人ひとりがまず自分の身近な人、そして周りの人の自殺のサインに気づき、自殺予防につなげていくことが必要です。

〔参考〕

世界保健機構（WHO）が発行した「自殺を予防する世界の優先課題」（邦題）において、以下のような自殺に関する俗説に対する事実がまとめられています。（翻訳：現国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所自殺総合対策推進センター）

俗 説	事 実
自殺を口にする人は実際には自殺するつもりはない。	自殺を口にする人はおそらく援助や支援を求めている。自殺を考えている人の多くが不安、抑うつ、絶望を体験しており、自殺以外の選択肢はないと感じている。
ほとんどの自殺は予告なく突然起こる。	多くの自殺には言葉か行動による事前の警告サインが先行する。もちろん、そのようなサインがないままに起こる自殺もある。しかし、警告サインがなんであるかを理解し、用心することは重要である。
自殺の危機にある人は死ぬ決意をしている。	この俗説とは反対に、自殺の危機にある人は、生死に関して両価的であることが多い。人によっては生き延びたかたとしても、例えば衝動的に農薬を飲んで数日後に亡くなることもあるかもしれない。適切なタイミングで情緒的支援にアクセスすることで、自殺は予防できる可能性がある。
自殺の危機にある人は、いつまでも危機に陥る。	自殺の危険の高まりはしばしば短期的で状況特有である。自殺念慮(注1)を再び抱くことはあるかもしれないが永遠ではなく、以前自殺念慮があった人や自殺企図をした人でも長生きすることができる。
精神障害を有する人のみが自殺の危機に陥る。	自殺関連行動は深い悲哀のしるしであるが、必ずしも精神障害のしるしではない。精神障害とともに生きる多くの人々が自殺関連行動に影響を受けるわけではないし、自ら命を絶つ人のすべてが精神障害を有するわけではない。
自殺について話すのは良くない。促しているようにとられかねない。	自殺についてのスティグマ(注2)が広がっているため、自殺を考えている人々の多くは誰に話したらよいか分からない。包み隠さず話すことは、自殺を考えている人に自殺関連行動を促すよりはむしろ、他の選択肢や決断を考え直す時間を与え、自殺を予防する。

資料：WHO「自殺を予防する－世界の優先課題」（邦題）一部抜粋

(注1) 自殺念慮…自殺したいという気持ち

(注2) スティグマ…偏見や誤った理解

## (2) 基本理念

国大綱では、自殺対策の本質が生きることの支援であることを改めて確認し、「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出して、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指すとされています。

本市における自殺の現状と課題や国大綱を踏まえ、「いのち支えあうまち～誰も自殺に追い込まれることのない那須塩原市を目指して～」を基本理念として、自殺対策の基本認識を共有し、行政、関係機関・団体、市民等との連携を図りながら、自殺対策を推進します。

### 基本理念

**いのち支えあうまち**

～誰も自殺に追い込まれることのない

那須塩原市を目指して～

### **(3) 基本方針**

基本理念である「いのち支えあうまち～誰も自殺に追い込まれることのない那須塩原市を目指して～」を具体的実現するために、次に掲げる4つの基本方針のもとに、施策の推進に取り組みます。

#### **基本方針**

- ① **生きることの包括的な支援の推進**
- ② **関連施策との連携を強化した総合的な取組**
- ③ **対応の段階に応じた対策の推進**
- ④ **実践と啓発を両輪とした対策の推進**

#### **① 生きることの包括的な支援の推進**

個人においても地域においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因」よりも、健康問題、失業や多重債務、生活困窮等の「生きることの阻害要因」が上回ったときに、自殺の危険性が高まるとされています。裏を返せば、「生きることの阻害要因」を同じように抱えていても、全ての人や地域の自殺の危険性が同様に高まるわけではありません。

そのため、自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて自殺の危険性を低下させる方向で推進する必要があります。

「生きる支援」につながる各種取組を広く自殺対策と捉え、「生きることの包括的な支援」として推進します。

#### **② 関連施策との連携を強化した総合的な取組**

自殺は、健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題のほか、地域・職場の在り方の変化など様々な要因とその人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係しています。

そのため、自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要であり、そうした包括的な取組を実施するためには、様々な分野の施策や組織などが密接に連携する必要があります。

本市においても、自殺の要因となり得る生活困窮、多重債務、ひきこもり等への支援やいじめ、依存症等への対策など、「生きる支援」に関連する施策を効果的に展開するとともに、行政、関係機関・団体、市民等と緊密に連携・協働し、総合的に自殺対策を推進します。

### ③ 対応の段階に応じた対策の推進

自殺対策における以下の段階に応じて、効果的な対策を推進します。

#### ア 事前対応

心身の健康の保持増進についての取組、自殺や精神疾患等についての正しい知識の普及啓発など、自殺の危険性の低い段階から対応します。

#### イ 危機対応

現に起こりつつある自殺発生の危険を把握した際に、自殺を発生させないように対応します。

#### ウ 事後対応

自殺や自殺未遂が生じてしまった場合に、家族等に与える影響を最小限とし、新たな自殺を発生させないように対応します。

### ④ 実践と啓発を両輪とした対策の推進

自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景は未だ十分に理解されていないのが実情です。そのため、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが重要であるということが、地域全体の共通認識となるように、積極的に普及啓発を推進します。

また、市民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインを早期に察知し、医療機関等につなぐ体制づくりを推進します。