

# 札幌市自殺総合対策行動計画 2024 (案)

～自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～

(2024 年度～2028 年度)

**【概要版】**

札幌市



# 計画策定にあたって

## 計画策定の趣旨

- 2009年(平成21年)に副市長を委員長とした「札幌市自殺総合対策推進会議」を設置し、2010年(平成22年)に「札幌市自殺総合対策行動計画」、2014年(平成26年)に「第2次札幌市自殺総合対策行動計画」、2019年(平成31年)に「札幌市自殺総合対策行動計画2019」を策定し、各部局が連携しながら自殺対策を総合的に推進してきました。
- 2016年(平成28年)に自殺対策基本法の一部改正、翌2017年(平成29年)及び2022年(令和4年)には自殺総合対策大綱の見直しが行われ、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指すこととされました。
- 札幌市では、自殺者数が2012年(平成24年)から減少傾向にあるものの、年間300人を超えており、かけがえのない命が、日々自殺に追い込まれています。
- これら背景を踏まえ「札幌市自殺総合対策行動計画2024～自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」(以下「本計画」という。)を策定し、引き続き自殺対策に係る取組を推進していきます。

## 計画の位置付け

- 自殺対策基本法及び自殺総合対策大綱に基づき、第4期北海道自殺対策行動計画との整合性を図った計画です。

## 他計画との関連

- 札幌市の総合計画である「第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン」の趣旨に沿った計画です。
- 中期実施計画である「アクションプラン2023」、「札幌市地域福祉社会計画2024」、「さっぽろ障がい者プラン2024」及び「さっぽろ医療計画2024」等の個別計画との方向性や施策等との整合性を持ちつつ、SDGsの視点も意識した計画です。



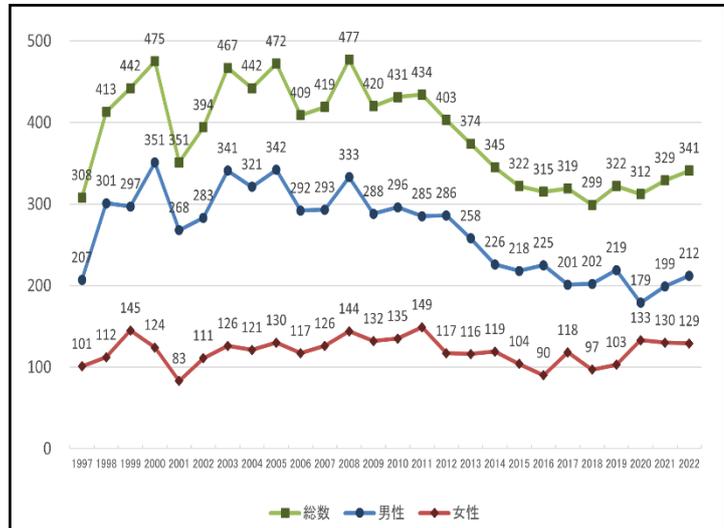
## 計画期間

- 2024年度(令和6年度)から2029年度(令和10年度)までの5年間

# 札幌市における自殺の現状

- ▶ 札幌市の直近5年間の自殺死亡率(17.3)は、政令指定都市の中で4番目であり、全国(16.4)よりも0.9ポイント高くなっています。
- ▶ 直近5年間(2018~2022年)の年代別自殺死亡率は「59歳以下」が全国よりも高くなっています。
- ▶ 自殺者の原因・動機は、全国的な傾向と同様に「健康問題」の割合が最も高く、他の政令指定都市と比較すると「経済・生活問題」、「家庭問題」の割合が高くなっています。
- ▶ 自殺者の自殺未遂歴の有無は、「自殺未遂歴あり」の者の割合が、他の政令指定都市と比較するとやや高く、全国より5.4ポイント高くなっています。
- ▶ 各ライフステージで自殺の原因・動機は異なり、各段階の現状に応じた対策を講じることが求められています。  
※自殺死亡率とは、人口10万人あたりの自殺者数をいいます。

◇札幌市における自殺者数の推移



(資料：厚生労働省「人口動態統計」)

## 第3次計画の実績と成果

### 【基本方針Ⅰ】心の健康を支援する体制整備とゲートキーパー等養成の推進

- ▶ 自殺に対する正しい知識や、自殺に追い込まれる人の心情や背景などについて、市民一人ひとりが理解を深めることができるよう、様々な機会を活用して普及啓発事業を実施しました。ただし、新型コロナウイルス感染症の拡大のため、たくさんの人が集まるイベントが中止になるなど、十分な成果が上げられない面もありました。
- ▶ 医療・教育・福祉など様々な分野において生きることの包括的な支援に関わっている専門家や支援者等を対象に、ゲートキーパー養成に関する研修等を行うなど、自殺対策に係る人材の確保・養成を推進しました。
- ▶ 職場、地域、学校といった様々な場において、ストレス要因を軽減し、心の健康を保持するための取組を進めました。また、災害にあった方への心のケアについても取組を行いました。

- 札幌市ホームページを活用し、長時間労働の是正やハラスメントの防止対策等、国が推し進める取組についての普及啓発を行いました。

### 【基本方針Ⅱ】 地域における自殺のハイリスク者対策の推進

- うつ病やアルコール・薬物・ギャンブル等依存症など、自殺の危険性が高い人が、早期に適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるよう、保健・医療・福祉等の専門職に対する研修や、関係機関の連携体制を深めるための取組を行いました。
- 失業・児童虐待・生活困窮・高齢者・妊産婦・性的マイノリティなど、様々な分野における相談体制を充実することにより、社会全体の自殺リスクを低下させるための取組を推進しました。

### 【基本方針Ⅲ】 若年層の教育ステージや生活環境に配慮した支援対策の推進

- 小中学校におけるいじめ等の問題や、様々な家庭環境、大学生のメンタルヘルスといった教育ステージごとの状況、SNSやWebサイトの活用といった若者の特性などについて考慮しながら、子ども・若者の自殺対策を推進しました。

### 【基本方針Ⅳ】 自殺未遂者支援の充実

- 国から提供されるデータの収集や、連絡会議構成機関等と連携した実態調査などにより、札幌市における自殺総合対策の推進に資する調査研究等を多角的に行いました。
- 自殺未遂者への適切な医療への推進を図るとともに、先進的な取組を進めている医療機関との連携や、医療・保健・福祉・教育といった関係機関と連携して自殺未遂者に関する普及啓発を行うなどの取組を実施しました。

### 【基本方針Ⅴ】 自死遺族等に対する支援の充実

- 自殺により遺された方の相談対応や、必要な情報を掲載したリーフレットの作成などによる普及啓発、自死遺族の自助グループの活動支援などを実施することにより、遺された人への支援を行いました。ただし、新型コロナウイルス感染症の拡大のため、研修会や支援グループの集まりが一部中止になるなど、十分な成果が上げられない面もありました。

### 【基本方針Ⅵ】 関係団体等の連携強化と協働による取組の推進

- 自殺対策に取り組む医療・福祉・教育法律等に関係する29機関で構成する「札幌市自殺総合対策連絡会議」を設置することにより、関係機関等の連携強化や、協働による取組みを実施する仕組みを整えました。ただし、新型コロナウイルス感染症の拡大のため、研修会や支援グループの集まりが一部中止になるなど、十分な成果が上げられない面もありました。

## 《札幌市自殺総合対策連絡会議について》

### ◎ 札幌市自殺総合対策連絡会議

#### ① 概要

自殺対策に取り組む各機関及び関係団体等が相互に連携・協力し、本市における自殺対策を総合的かつ効果的に推進することを目的として、令和元年10月に設置されました。

#### ② 構成機関

構成機関区分	機関名
保健・医療・福祉関係機関	一般社団法人 札幌市医師会
	札幌市精神科医会
	一般社団法人 北海道精神神経科診療所協会
	市立札幌病院
	公益社団法人 北海道看護協会
	一般社団法人 北海道臨床心理士会
	一般社団法人 北海道精神保健福祉士協会
	一般社団法人 札幌薬剤師会
	社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会
	公益財団法人 北海道精神保健推進協会
	特定非営利活動法人 さっされん
大学・研究機関	国立大学法人 北海道大学病院
	公立大学法人 札幌市立大学
教育関係機関	公益社団法人 全国大学保健管理協会北海道地方部会
	札幌市教育委員会
警察・消防機関	北海道警察本部
	札幌市消防局
経営・労働関係機関	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会北海道支部
	厚生労働省北海道労働局
法律関係機関	札幌弁護士会
	札幌司法書士会
	日本司法支援センター札幌地方事務所
活動団体	社会福祉法人 北海道いのちの電話
	公益社団法人 北海道家庭生活総合カウンセリングセンター
	自死遺族の思いを語る集い「癒しの会」
	分ちあいの会・ネモフィラ
	社会福祉法人青十字サマリヤ会
	特定非営利活動法人 札幌連合断酒会
	特定非営利活動法人 札幌市精神障害者家族連合会

アドバイザー (専門的学識経験者)	北海道公立大学法人 札幌医科大学
----------------------	------------------

◎ 自殺未遂者支援部会

① 概要

自殺未遂者は、再度の自殺企図のリスクが非常に高いため、再企図防止に向けた効果的な支援を検討・実施することを目的として、令和元年12月に設置されました。

② 構成機関

構成機関区分	機関名
救急患者精神科継続支援料算定医療機関	北海道公立大学法人 札幌医科大学
	独立行政法人国立病院機構 北海道医療センター
	市立札幌病院

◎ 学生メンタルヘルス支援部会

① 概要

大学内の自殺対策やメンタルヘルス対策は各校が実施していますが、小規模校等については対策が十分でない現状があることから、学生及び教職員のメンタルヘルス支援を推進ため、大学間のネットワークを構築し、効果的な支援を検討・実施することを目的として、令和元年12月に設置されました。

② 構成機関

構成機関区分	機関名
学生メンタルヘルス支援部会	北海道公立大学法人 札幌医科大学
	学校法人藤学園 藤女子大学
	公立大学法人 札幌市立大学

《新型コロナウイルス感染症の拡大の影響》

- ▶ 現計画の計画期間5か年のうち、約3年間に渡って新型コロナウイルス感染症の拡大がありました。その影響は現在も継続していることもあり、札幌市の自殺対策への影響の有無を客観的に分析することは難しいですが、人との接触機会が減り、それが長期化することにより、経済・生活面、健康面など、様々な面において影響が感じられるとの声が関係機関等から届いています。
- ▶ 現計画の事業においても、各種研修や会議、一部事業の中止など影響を受けており、オンライン開催やオンデマンド配信といった開催方法の工夫をいたしました。計画策定時に目標としていた数値を達成できない面がありました。

# 本計画を策定する上での課題

## 1 自殺予防に関する理解の推進と人材養成

- 市民の自殺対策に対する関心や知識を高める普及啓発を広く継続する必要があります。
- 保健・医療・福祉・教育・その他関連領域において、自殺対策に係る人材の確保・養成及び資質の向上を図る必要があります。

## 2 自殺のハイリスク者対策の推進

- うつ病やアルコール・薬物・ギャンブル等依存症のある方等の自殺のハイリスク者を早期に発見して支援につなげる相談支援や専門医療を充実させ、社会復帰支援等の取組を推進する必要があります。
- 自殺の背景・原因となる問題には、家庭、健康、経済・生活等の様々な要因があることから、社会全体の自殺リスクを低下させる必要があります。

## 3 子ども・若者の自殺対策の推進

- 札幌市の2022年（令和4年）の19歳以下の自殺者数は15人と過去最多となりました。
- 若年層の現状や特性、ライフステージを考慮した取組を、更に進める必要があります。

## 4 女性の自殺対策の推進

- 札幌市の女性の自殺者は、2020年（令和2年）には133人となり、前年から30人増加しました。また、2021年（令和3年）以降も130人前後と同様の傾向にあり、なかでも29歳以下の自殺者数が増加傾向にあります。
- 妊産婦への支援をはじめ、生活困窮やDV、性暴力被害、家庭関係破綻など多様化する女性をめぐる問題を踏まえた取組を推進する必要があります。

## 5 自殺未遂者支援の充実

- 札幌市の2018年（平成30年）から2022年（令和4年）の自殺者のうち、自殺未遂歴のある者は約25%を占めており、特に女性は約35%に自殺未遂歴がありました。
- 自殺未遂者から得られる実態を分析しつつ、医療機関等を中心とした関係機関と連携しながら自殺未遂者の再企図を防ぐための取組を、更に充実する必要があります。

## 6 自死遺族等に対する支援の充実

- 自死遺族の方は、自身がケアを受けることへの抵抗感や、後ろめたさを感じてしまう面があります。

- 大切な人を自死で亡くした後に抱く感情や、心身に起こる変化は様々なので、遺された人、一人ひとりの心情に配慮した取組を継続する必要があります。
- 自死遺族の方にとって必要な情報が届くための取組を、更に進めていく必要があります。

## 7 関係団体等との連携強化

- 自殺は、家庭問題、健康問題、経済・生活問題等の要因が複雑に関係していることから、自殺を防ぐためには様々な分野の団体や関係者等が連携・協力して、総合的に対策を推進することが必要です。
- 関係団体等との連携をこれまで以上に強化し、より実効性のある取組を連携して行うためには、各団体の特徴や強みなどについて相互理解を深める必要があります。

## 8 新型コロナウイルス感染症の拡大の影響

- 新型コロナウイルス感染症の影響は現在も継続しており、札幌市の自殺対策への影響の有無を客観的に分析することは難しいですが、人との接触機会が減り、それが長期化することにより、経済・生活面、健康面など、様々な面において影響があると考えられます。
- 自殺対策を推進するにあたっては、その影響についても考慮しながら実施する必要があります。

# 本計画の基本的な考え方

## 基本認識

### 自殺は、その多くが追い込まれた末の死

- 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、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスが前提にあることを認識しておく必要があります。また、自殺行動に至った人の大多数は、うつ病等の精神疾患により適切な判断を行うことができない状態となっています。

### 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題

- 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、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取組により解決が可能です。
- 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解決できる場合があります。

## かけがえのない命が、日々自殺に追い込まれている

- 年間自殺者は、未だに 300 人を超えていることや、10～39 歳の死因の第一位が自殺であることなど、依然として憂慮すべき状態は続いており、かけがえのない多くの命が、日々自殺に追い込まれています。

## 基本理念

市民一人ひとりが支え合い、  
誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。

- 様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して、身近な市民一人ひとりが、早期に気づき、話を聞き、適切な対応をとることができるよう促します。
- 市民個人はもとより、保健・医療・福祉・教育・労働・その他の様々な関係機関がより強力で連携して「生きることの包括的な支援」を展開することで、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。

## 基本方針

- 本計画の理念を実現するため、自殺予防学の各ステージに基づく以下の 7 つの目指す方向性を設定し、自殺総合対策を推進します。

### 心の健康を支援する体制整備と ゲートキーパー等人材養成の推進

- ▷自殺予防に関する理解の促進とゲートキーパーを担う人材の養成及び教育を推進します。

(1次予防)



### 地域における自殺の ハイリスク者対策の推進

- ▷自殺の危険性の高い人を早期に発見し、必要な支援や精神科医療につなげます。

(1次予防)



### 若年層の教育ステージや生活環境に 配慮した支援・対策の推進

- ▷教育ステージや社会とのつながりの有無等、若年層の置かれている状況に配慮した支援を推進します。

(1次・2次予防)



### 女性のライフステージや生活環境に 配慮した支援・対策の推進

- ▷妊産婦や困難な問題を抱える女性への支援を推進します。

(1次・2次予防)



## 自殺未遂者支援の充実

▷自殺の危険因子の中で最もリスクが高い自殺未遂歴のある方に対する支援の充実を図ります。

(2次予防)

V

## 自死遺族等に対する支援の充実

▷自殺が生じた際の事後対応を推進します。

(3次予防)

VI

## 関係団体等との連携強化と協働による取組の推進

▷様々な分野の団体や関係者等による緊密な連携のもと、必要な施策を推進します。

VII

※ 自殺予防学の各ステージとは、以下のことを言います。

- 1次予防…市民や社会の各領域に対する自殺予防対策の普及啓発、自殺予防対策に関わる人々への教育のこと。
- 2次予防…自殺の危険性の高い人を早期に発見し、必要な支援や精神科医療につなぐ取組のこと。
- 3次予防…自殺が生じた際の事後対応のこと。

## 目標

### 「ひとりでも多くの命を救う」

- 自殺者は何人減らせばよいというものではなく、できる限り減らしていくための対策に取り組むことが大切であるため、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、市民や行政、様々な関係機関が、札幌市全体が自殺者を少しでもゼロに近づけていこうという意識の下、「ひとりでも多くの命を救う」ことを目標に取組を推進します。

## 施策の展開

- 基本方針の下に12の施策とそれに紐づく取組を展開していきます。
- 基本方針ごとに成果指標を設け、取組の進捗状況を把握します。
- 特に直接的に自殺対策に資すると考えられる5施策を【重点】施策と位置づけ、本計画において、特に重点的に取り組む施策とします。
- ★は新規の取組を示します。

## 基本方針Ⅰ 心の健康を支援する体制整備とゲートキーパー等人材養成の推進

### 施策1 市民一人ひとりの気づきと見守りを促す

取組の方向性	・児童生徒の自殺対策に資する教育の実施 ・自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及 等	主な取組	・若年層向け自殺対策普及啓発事業 ・ホームページ等の様々な媒体を活用した普及啓発の実施等
--------	--	------	---

### 施策2 自殺対策に係る人材の確保・養成及び資質の向上を図る 【重点】

取組の方向性	・様々な分野でのゲートキーパーの養成 ・家族や知人等を含めたケアラーへの支援 等	主な取組	・ゲートキーパー養成研修を開催 ・依存症患者の家族支援 等
--------	---	------	----------------------------------

### 施策3 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する

取組の方向性	・地域における心の健康づくり推進体制の整備 ・学校における心の健康づくり推進体制の整備 等	主な取組	・心の悩みに関する相談を実施 ・教職員等が児童生徒からの相談に対応 等
--------	--	------	--

### 施策4 勤務問題による自殺対策を更に推進する

取組の方向性	・長時間労働の是正 ・ハラスメント防止対策	主な取組	・冊子やリーフレット等による普及啓発 ・ホームページやSNS等による普及啓発
--------	--------------------------	------	---

主な成果指標	現在値	目標値
ゲートキーパーについて聞いたことがある市民の割合	15.0%	20%
ゲートキーパーに関する研修受講者数	15,992名	22,000名

※ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）ができる人のことをいいます。

## 基本方針Ⅱ 地域における自殺のハイリスク者対策の推進

### 施策5 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする

取組の方向性	・精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成など精神科医療体制の充実 ・うつ等のスクリーニングの実施 等	主な取組	・医療関係者等に依存症支援に関する研修を実施 ・訪問事業等によるうつ等の早期発見 等
--------	--	------	---

### 施策6 社会全体の自殺リスクを低下させる

取組の方向性	・生活困窮者に対する支援の充実 ・性的マイノリティ（LGBT）に対する支援の充実 等	主な取組	・札幌市生活就労支援センター「ステップ」 ・電話相談「LGBTほっとライン」 等
--------	---	------	---

主な成果指標	現在値	目標値
「依存症は病気であり、本人の性格や意思の問題ではない」と認識する市民の割合	42.8%	50%

## 基本方針Ⅲ 若年層の教育ステージや生活環境に配慮した支援・対策の推進

### 施策7 子ども・若者の自殺対策を更に推進する 【重点】

取組の方向性	・児童生徒の自殺対策に資する教育の実施 ・学生・生徒等に対する支援の充実 等	主な取組	★小中学生等に対する自殺予防啓発事業 ★若者の自殺危機対応チーム事業 等
--------	---	------	---

主な成果指標	現在値	目標値
札幌こころのナビの閲覧数（累計）	37,790件	70,000件

基本方針Ⅳ 女性のライフステージや生活環境に配慮した支援・対策の推進		
施策 8 女性の自殺対策を更に推進する 【重点】		
取組の方向性	・妊産婦への支援の充実 ・困難な問題を抱える女性への支援	主な取組 ★産後のママの健康サポート事業 ★困難を抱える女性支援事業 等
主な成果指標		現在値
困難を抱える女性支援事業における相談件数（年間）		288 件
		目標値
		360 件

基本方針Ⅴ 自殺未遂者支援の充実		
施策 9 自殺総合対策に資する調査研究等を推進する		
取組の方向性	・自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究及び検証 等	主な取組 ・札幌市における自殺の実態調査・分析 ・関係機関と連携した未遂者等実態調査事業 等
施策 10 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ 【重点】		
取組の方向性	・地域の自殺未遂者等支援の拠点機能を担う医療機関の整備 ・医療と地域の連携推進による包括的な自殺未遂者支援の強化 等	主な取組 ・救急患者精神科継続支援料算定施設を中心とした未遂者医療の推進 ・専門職向けに自殺未遂者支援に関する研修会を開催 等
主な成果指標		現在値
救急患者精神科継続支援算定機関数		4 機関
		目標値
		6 機関

※救急患者精神科継続支援料とは、自殺企図等により入院した精神疾患を有する患者に対し、精神科医又は精神科医の指示を受けた看護師等が生活上の課題又は精神疾患の治療継続上の課題を確認し、助言又は指導を行った場合に算定できる診療報酬のことをいいます。

基本方針Ⅵ 自死遺族等に対する支援の充実		
施策 11 遺された人への支援を充実する		
取組の方向性	・遺族等への支援 ・遺された関係者への支援 等	主な取組 ・関係機関と連携し自死遺族への相談を実施 ・専門職向けに自死遺族支援に関する研修会を開催 等
主な成果指標		現在値
自死遺族支援研修受講者数		718 名
		目標値
		970 名

基本方針Ⅶ 関係団体等との連携強化と協働による取組の推進		
施策 12 関係機関等との連携を強化する 【重点】		
取組の方向性	・民間団体の人材育成に対する支援 ・地域における連携体制の確立 等	主な取組 ・「北海道いのちの電話」への支援 ・札幌市自殺総合対策連絡会議 等
主な成果指標		現在値
小中学生等に対する自殺予防啓発事業の実施件数		0 件
		目標値
		30 件

# 計画の推進体制

## 札幌市自殺総合対策推進会議

- 副市長を委員長とする「札幌市自殺総合対策推進会議」を通じて、庁内関係部局の連携を図り、引き続き総合的かつ効果的に対策を推進します。

## 札幌市自殺総合対策連絡会議

- 保健・医療・福祉・教育・労働・その他関係機関により構成された「札幌市自殺総合対策連絡会議」と連携しながら、各々の果たすべき役割の明確化と共通認識の下、引き続き協働による対策の推進を行います。

