

1 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。自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、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喪失感から、また、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができます。

自殺行動に至った人の直前の心の健康状態を見ると、大多数は、様々な悩みにより心理的に追い詰められた結果、抑うつ状態にあったり、うつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症していたりと、これらの影響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ることが明らかになっています。

このように、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」といえます。

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・原因となる家庭問題、健康問題、経済・生活問題等の様々な要因のうち、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。

また、健康問題や家庭問題等、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もあります

かけがえのない命が、日々自殺に追い込まれている

2007年（平成19年）、国は基本法に基づき、推進すべき自殺対策の指針として大綱を策定しました。札幌市は、基本法や大綱、第1～3次計画の下で、様々な自殺対策を推進してきました。

その結果、1998年（平成10年）の急増以降、長らく高止まりが続いていた年間自殺者数は、2012年（平成24年）から減少に転じ、2022年（令和4年）は341人でした。

しかしながら、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。

**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**

第3次計画では、基本理念に「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」と掲げ、自殺対策に取り組んできました。

この理念は、市民一人ひとりがかけがえのない命を守ることの大切さを認識し、また、様々な関係機関が連携して共に支え合いながら、一人でも多くの命を救うことを目指したものです。

本計画では、第3次計画で掲げた理念を継承するとともに、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、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に連携して「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。

3 基本方針

本計画の理念を実現するため、自殺予防学における各ステージの視点を基に以下の7つの目指す方向性を設定し、自殺総合対策を推進していきます。

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

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

II 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

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

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

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

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

V 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

VI 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

VII 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。

なお、自殺予防学における各ステージとは、以下のことを言います。

- ▶ 1次予防とは、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次予防とは、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次予防とは、自殺が生じた際の事後対応のこと。

4 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。