

# みんなで支え合う自死対策プログラム

## 鳥取県自死対策計画(第2次)

～ 誰もが自死に追い込まれることのない鳥取県を目指して ～

### 1. 計画策定の趣旨

自死対策に総合的に取り組んでいくため、平成30年4月に「鳥取県自死対策計画」(以下、「計画」という)を策定し、様々な分野における関係機関・団体がそれぞれの役割を担いながら自死対策に取り組んできました。本計画は、令和4年10月に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱を踏まえ、誰もが自死に追い込まれることなく、健康で生きがいを持って暮らすことのできる鳥取県の実現を目指して、前計画での取り組みを振り返り、さらなる自死対策を総合的に推進していくために策定するものです。

※本県では、遺族等の心情等にも配慮し、法令等の用語を引用する際に「自殺」という表現を使用する場合を除き、「自死」と表現しています。

### 2. 計画の期間

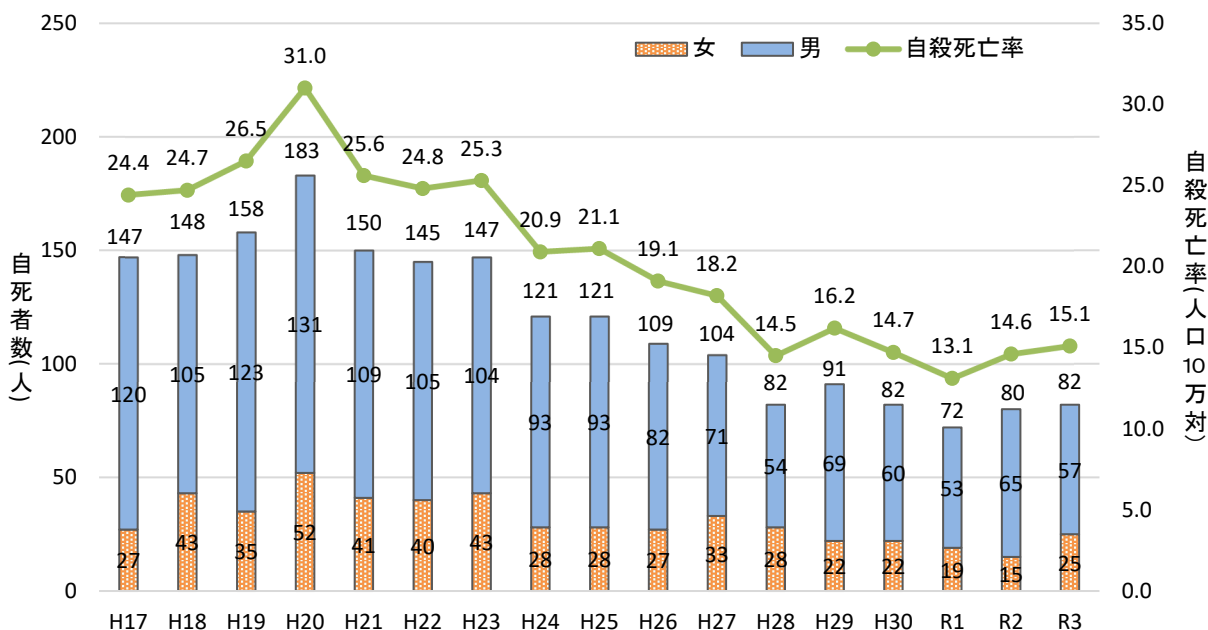
令和6年度(2024年度)から令和11年度(2029年度)まで(6年間)

### 3. 自死をめぐる現状と課題

#### ①自死者数と自殺死亡率

本県の自死者数は、平成17年以降、約150人という高い状態で推移し、平成20年には183人まで増加しました。その後、減少傾向でしたが令和2年以降は増加し、令和3年は82人となっており、女性の自死が増加しています。

また、自殺死亡率(人口10万人当たりの自死者数)は令和元年に13.1と最も低くなりましたが、令和2年に14.6に増加、令和3年は15.1となっています。

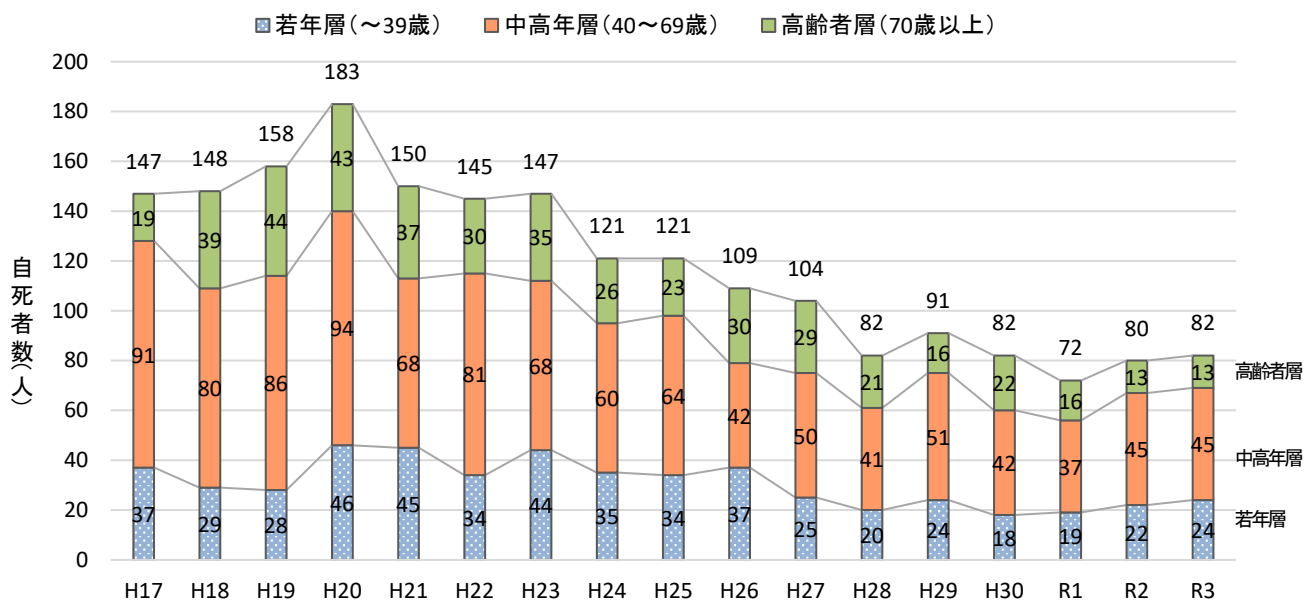


出典:人口動態統計(厚生労働省)

## ②年代別自死者数

平成 20 年以降は、若年層(～39 歳)、中高年層(40～69 歳)及び高齢者層(70 歳以上)ともに緩やかな減少傾向でしたが、若年層においては平成 30 年以降微増傾向です。

また、自死者数のうち約半数が中高年層となっています。



出典: 人口動態統計(厚生労働省)

## ③第1次計画の達成状況

指標	現状			目標値	達成状況
	平成 28 年	令和 3 年	令和 4 年	令和 5 年	
自死者数 <sup>※1</sup>	82 人	82 人	—	50 人以下	未達成
自殺死亡率 <sup>※1</sup> (人口 10 万人対)	14.5	15.1	—	10.0 以下	未達成
ストレスを大いに感じた者の割合 <sup>※2</sup>	男性:19.3% 女性:19.6%	—	男性:9.5% 女性:13.4%	10%以下	男性:達成 女性:未達成
睡眠による休養を十分とれていない者の割合 <sup>※2</sup>	22.4%	—	22.6%		未達成

※1 人口動態統計 ※2 県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査

## 4. 目標数値

### ① 自死者数・自殺死亡率の減少

- (1) 自死者数を令和 11 年までに 50 人以下とする。
- (2) 自殺死亡率(人口 10 万人当たりの自死者数)を令和 11 年までに 10.0 以下とする。

### ② ストレス軽減と睡眠による休養の確保

- (1) ストレスを大いに感じた者の割合を令和 11 年度までに 10%以下とする。
- (2) 睡眠による休養を十分にとれていない者の割合を令和 11 年度までに 15%以下とする。

## 5. 目標達成に向けた具体的な取組内容

誰も自死に追い込まれることのない鳥取県を実現するため、以下の基本方針に基づき、関係機関と連携の上、自死に関する様々な取組を実施していきます。

### 計画の基本方針

- (1) 生きることの包括的な支援として推進する
- (2) 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
- (3) 実践と啓発を両輪として推進する
- (4) 関係者の役割の明確化と連携・協働の推進
- (5) 自死者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

### 基本施策

- (1) **市町村等への支援(地域自殺対策推進センター)**
  - ① 鳥取県自殺対策推進センターによる市町村等支援の充実
  - ② 専門的技術向上のための研修の実施
  - ③ 相談支援ネットワークの強化
- (2) **地域におけるネットワークの強化**
  - ① 「心といのちを守る県民運動」の開催
  - ② 相談窓口担当者連絡会・市町村担当者連絡会の開催
  - ③ 民間団体との連携強化
- (3) **自殺対策を支える人材の育成**
  - ① ゲートキーパーの養成
  - ② 医療従事者のスキル向上と医療機関の連携強化
  - ③ 自死未遂者等ハイリスクへの対応
- (4) **住民への啓発と周知**
  - ① 自殺予防週間や自殺対策強化月間での啓発
  - ② うつ病等や依存症等についての普及啓発
  - ③ 若年層のストレス・自死予防対策に資する教育の実施
  - ④ 家庭や地域における自死予防対策
  - ⑤ 睡眠や休養に関する普及啓発
- (5) **生きることの促進要因への支援**
  - ① 相談体制の強化
  - ② 支援を必要とする人への相談体制の充実とつながる体制づくり
  - ③ 民間団体の人材育成に対する支援
- (6) **遺された人への支援**
  - ① 家族の集い
  - ② 自助グループの活動支援
  - ③ 遺児等への支援
  - ④ 学校、職場等での事後対応の促進

## 重点施策

### (1) 子ども・若者の自死対策の推進

- ①学校における自死予防対策
- ②大学や専門学校等における自死予防対策
- ③施設職員や里親向けの自死予防対策
- ④SNSを活用した相談体制の整備(とっとり SNS 相談)
- ⑤こども・若者の自死危機対応チーム

### (2) 中高年層の自死対策の推進

- ①職場におけるメンタルヘルス対策
- ②働きやすい職場環境づくりの推進
- ③労働者・使用者等に対する相談支援

### (3) 高齢者層の自死対策の推進

- ①高齢者の健康づくりの推進
- ②地域ネットワークの構築と生きがいづくりの推進

### (4) 女性の自死対策の推進

- ①妊産婦への支援
- ②ライフステージにあわせた支援
- ③困難な問題を抱える女性への支援



鳥取県「眠れていますか？」睡眠キャンペーンキャラクター  
“スーミン”