

「いのち ささえる」

小林市では、市民一人一人が、支えあい、誰も自殺に追い込まれることのない、居心地の良い地域づくりを目指し、令和6年3月に「いのちを支える 小林市自殺対策行動計画―第3期―」を策定しました。

■計画期間
令和6年度～令和10年度

いのち ささえる
小林市自殺対策行動計画
―第3期―
【令和6年度～令和10年度】



令和6年3月
小林市

策定した計画は市ホームページで確認できます



日常生活

子育ての不安

ひきこもり

精神疾患

生活苦

うつ状態

進路の悩み

事業不振

過労

死にたいという気持ち

介護疲れ

いじめ

多重債務

病苦

アルコール等の依存

被虐待

不登校

失業

社会的孤立

頼れる人がいない

性被害

自殺

※ NPO 法人ライフリンク「自殺実態白書 2013」をもとに作成

置かれた状況次第で誰にでも起こりうる

私たちの身の回りでも、多くの人たちが悩みを抱えて暮らしています。令和5年に実施した市民アンケートでは、『感じている悩みや苦勞、ストレス、不満』の設問に「特にない」と回答した人は27・5割にすぎず、言い換えると、7割以上の人が日常的に何らかの悩みなどを抱えていることが分かります。（図4）

具体的な悩みは、「病気など健康の問題」が最も高く、次いで、「家庭の問題」「経済的な問題」。

前述した自殺の原因・動

大切な人の心と命を守る

～ 一人一人が互いに支えあい 居心地の良いまちづくりを ～

さまざまな悩みや不安が原因で自ら命を絶つ「自殺」。

自殺は残された家族や身近な人にも深い心の傷を残します。

私たちのすぐ近くにも、さまざまな悩みを抱え、自殺を考えるほど苦しんでいる人がいるかもしれません。

6月10日～16日は西諸地区自殺予防週間です。

自殺で亡くなる人を少しでも減らすために、私たちにできることについて一緒に考えてみませんか。

●問＝健康推進課 Tel 23 - 0323

国・県と比較しても高い自殺死亡率

私たちが暮らす日本は、世界的な長寿の国として知られています。

その一方で、自殺者の数が多く、厚生労働省がまとめた「令和5年中における自殺の状況」によると、令和5年の自殺者数は全国で2万1837人、平均して1日約60人がその尊い命を失っている計算です。

人口10万人あたりの自殺者数を表す自殺死亡率では、主要先進国の中ではワースト1位となっています。（図1）

都道府県で比較すると、宮崎県の自殺死亡率は全国で3番目。中でも小林市は全国・県を大きく上回っています。（図2）

この自殺死亡率は、えびの市と高原町でも高い傾向が続いていることから、自殺対策は西諸地域全体の課題となっています。

自殺は、その多くが「心理的に追い込まれた末の死」です

自殺の原因・動機で最も多いのは健康問題、次いで経済・生活問題、家庭問題です。（図3）

こうした原因や動機を見ると、自殺は個人の自由な意志や選択の結果と思われるがちですが、必ずしもそうではありません。

自殺者の多くが、過労や病苦、子育ての不安、介護疲れ、いじめなどのさまざまな悩みが複雑に絡み合うことで、解決策を見出せず、強いストレスにさらされ続けた結果、その解決方法として自殺を考えてしまうのだと言われています。

また、自殺を図った人の多くは、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症しており、その影響で正常な判断ができなくなっているケースが多いことが明らかになってきました。

設問に32・8割が「そう思う」もしくは「どちらかという」とそう思う」と回答。（図5）

現在、自殺に追い込まれるほどの悩みや不安を抱えている人であれば、より多くの人たちが、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じていると考えられます。

SOSサインに気付き寄り添う

自殺を考えている人の多くは「死にたい」と「生きたい」の間で揺れ動き、実際に自殺をすることを想定した発言や言動などのSOSサインを出していると言われています。

「私たち一人一人が、身近な人のサインにいち早く気づき、声をかけ、寄り添うことを意識する」。

そうした行動が広がることで、気軽に周囲に悩みを相談できる環境づくりが進み、自殺を未然に防ぐことにつながります。

自殺の原因・動機で最も多いのは健康問題、次いで経済・生活問題、家庭問題です。（図3）

こうした原因や動機を見ると、自殺は個人の自由な意志や選択の結果と思われるがちですが、必ずしもそうではありません。

自殺者の多くが、過労や病苦、子育ての不安、介護疲れ、いじめなどのさまざまな悩みが複雑に絡み合うことで、解決策を見出せず、強いストレスにさらされ続けた結果、その解決方法として自殺を考えてしまうのだと言われています。

また、自殺を図った人の多くは、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症しており、その影響で正常な判断ができなくなっているケースが多いことが明らかになってきました。

【図5】悩みやストレスを感じた際

悩みやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか

そう思う	11.0%
どちらかというと思う	21.8%
どちらかというと思わない	18.3%
そうは思わない	33.1%
分からない	11.0%
無回答	4.6%

令和5年市民アンケートから

【図4】感じている悩みや苦勞・ストレス、不満

家庭の問題	23.9%
病気など健康の問題	37.1%
経済的な問題	21.5%
勤務関係の問題	20.1%
恋愛関係の問題	1.7%
学校の問題	0.8%
その他	5.2%
特にない	27.5%
無回答	3.6%

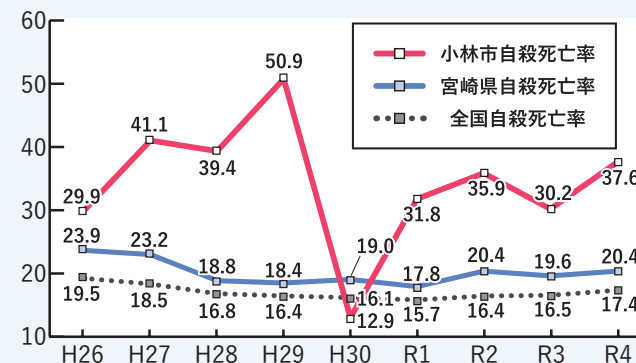
令和5年市民アンケートから
(複数回答有り)

【図3】令和5年自殺の原因・動機

原因・動機特定者数	19,449
原因・動機不特定者数	2,388
原因・動機 特定者の 原因・動機 ※複数回答	
家庭問題	4,708
健康問題	12,403
経済・生活問題	5,181
勤務問題	2,875
交際問題	877
学校問題	524
その他	1,734

厚生労働省「令和5年中における自殺の状況」から

【図2】自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）の推移



年	小林市自殺死亡率	宮崎県自殺死亡率	全国自殺死亡率
H26	29.9	23.9	19.5
H27	41.1	23.2	18.5
H28	39.4	18.8	16.8
H29	50.9	18.4	16.4
H30	19.0	16.1	12.9
R1	31.8	17.8	15.7
R2	35.9	20.4	16.4
R3	30.2	19.6	16.5
R4	37.6	20.4	17.4

厚生労働省「人口動態統計」より作成

【図1】G7（主要先進国）の自殺死亡率

日本 (2020)	16.4%
アメリカ (2020)	14.1%
フランス (2017)	12.6%
ドイツ (2020)	11.1%
カナダ (2020)	10.7%
イギリス (2020)	8.2%
イタリア (2020)	6.3%

資料：世界保健機関資料（2022年2月）より厚生労働省自殺対策推進室作成

9 KOBAYASHI 2024.6

8

☑「こころの健康」チェック ～気づいてください！こころのSOS～

うつ病は生涯 15 人に 1 人がかかると言われ、誰もがかかる可能性のある病気です。
こころの不調に早く気づくことが大切です。

●自分が気づくサイン

- ☐ 今まで楽しめていたことも興味がわかず、楽しくない
- ☐ 食欲がなく体重が減る
- ☐ 死にたいと思う
- ☐ 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- ☐ 眠れない、または眠りすぎる

●周りの人が気づくサイン

- ☐ 以前と比べて表情が暗く元気がない
- ☐ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ☐ 周囲との交流を避けるようになる
- ☐ 飲酒量が増える
- ☐ 死ぬことを口にする

これらのサインが2週間以上続く場合は、医療機関などに早めに相談・受診しましょう

参考：宮崎県精神保健福祉センター「こころの健康～うつ病と自殺～」より一部抜粋

こころの相談窓口

悩みがあるときは誰かに話すことで気持ちが楽になります。

誰に話してよいか分からないときは、下記の窓口に相談してください（いずれも相談無料です）

小林保健所

- ◆電話 ☎ 23 - 3118
- ◆受付 ※月曜～金曜
- ◆時間 8時30分～17時15分

小林市健康推進課

- ◆電話 ☎ 23 - 0323
- ◆受付 ※月曜～金曜
- ◆時間 8時30分～17時15分

NPO 法人こばやしハートム

- ◆電話 ☎ 27 - 1850
- ◆受付 毎週月曜日
- ◆時間 20時～22時

※祝日・年末年始を除く

宮崎県ひなたのおせっかい

お悩み傾聴ダイヤル	下記日時以外		☎ 0570 - 783 - 755
こころの電話相談	月～金	9時～19時	☎ 0985 - 32 - 5566
NPO 法人国際ビフレンダース 宮崎自殺防止センター	日 月 水 金	20時～23時	☎ 0985 - 77 - 9090
NPO 法人 宮崎いのちの電話	月 水 金 日 火 木 土	21時～4時 18時～4時	☎ 0570 - 783 - 556



SNS相談窓口

NPO 法人あなたの居場所
誰でも、いつでも、無料・匿名で
利用できるチャット相談窓口です



個人情報保護されます。
匿名での相談も可能です。

一人一人が互いに支えあい 居心地の良い小林市に――

多くの人が悩みやストレスを抱えながら過ごしている現代。自殺は決して他人事ではありません。一人一人が身近な問題だと意識し、周囲の人に対する気付きや思いやりを持つことが、地域の自殺者を減らすことにつながっていきます。このまちで暮らす、私たち全員で居心地の良い小林市をつくっていきましょう。

自殺に悩む人たちの話を聴くこと 寄り添うことで笑顔になってもらえたら

日々の小さな悩みが 積み重なる前に

私たちサポーターは、特別な資格などを持っていないわけではありません。できることは話を聴いて寄り添うこと。内容によっては専門機関につなぐこともあり、話を聴くことで、相手が少しでも笑顔になってくれればそれで役目は終わりだと思っています。

「何か悩みはないですか」「話をしてみませんか」という傾聴活動を行っている。自殺に至る悩みと聞くと大きな問題のように感じますが、実際に相談を受ける内容一つ一つは、小さな問題や勘違いである場合も多く、そうした日々の小さな悩みや不安が絡み合う前に話を聴き、寄り添うことが自殺予防につながります。

大事なのは、その場で深刻な問題を探すことではなく、「気軽に話ができる場」という居場所づくり。



その人自身は元気であっても、周りで気になる人がいたら声をかけてあげてほしいという思いを込めて啓発・傾聴活動を行っています

自殺に悩む人たちの話を聴くこと。それは、命を救うこと。そして、命を救うことで、命を救われた

私自身も大きな病気を患い、「このまま生きていて良いのだろうか」と悩み、苦しんだことがあります。当時、話すことも食べることも眠ることもできず、頭の中でやりたいと考えていても体が動かなかった。そうした状況で生きていたのも辛く感じていたある時、薬を貰いに行った薬局の薬剤師に自分の現状を話し、救われたんです。帰る際には、「来た時と比べ、表情が良くなりましたね」と言われました。そこで感じたのは、悩み

互いを思い合える 優しい地域づくりを

普段から関わりのある人でも、悩みを抱えている人への気付きというのは難しいこともあります。地域でのつながりが希薄化している現代だからこそ、身近にいる大切な人たちを含めた周囲の人たちとの関わりを大切にしましょう。「話を聴く」という誰もが日常的にできること。小林市で暮らす私たち一人一人が互いを想い、支え合うことができる地域づくりを進めることが、一人でも多くの自殺に悩む人たちの救いにつながるのではないのでしょうか。

に苦しんでいる時には、話を聴いてくれる人がいるだけで救われるということ。そうした経験をもとに、現在、こころのサポーターとして一人でも多くの人に言葉をかけたい、話を聴きたいと心がけています。



▲養成講座の様子。救えるいのち、支えることばについて一緒に学びませんか

大切な人の命を守る
ゲートキーパー養成講座
身近な人に、不眠・食欲がない・笑顔がなくなったりなど、いつもと違う様子があつたら、何か悩みを抱えているのかもしれない。いざという時、そうした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、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る）をとるためには知識が必要。市では、どのように声をかけたらよいか、その方法などについて「ゲートキーパー養成講座」を定期的の実施しています。

●問・健康推進課
TEL 23・0323