

# 品川区自殺対策計画 中間改定【概要版】

## みんなで支えあう いのちの輪

～誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現～

### 1. 計画の概要

#### (1) 計画策定の背景と趣旨

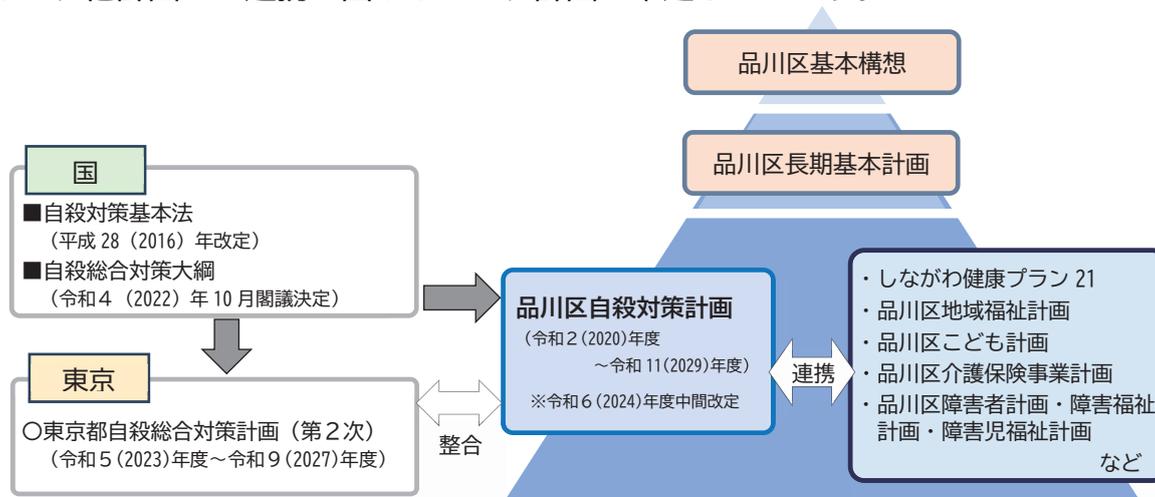
品川区では、地域におけるネットワークの強化、自殺対策を支える人材の育成、区民への啓発と周知など施策を推進することを目的として、令和2（2020）年に令和2（2020）年度から令和11（2029）年度までを計画期間とする「品川区自殺対策計画」を策定しました。

一方、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等でさまざまな問題が悪化したことなどにより、自殺者数が増加傾向となったことを踏まえ、国は、令和4（2022）年に自殺総合対策大綱の見直しを行いました。

品川区においても、国の新しい制度の動向、新型コロナウイルス感染症等により顕在化した心理的・社会的な課題を踏まえ、この度、更なる自殺対策の推進を図ることを目的として、品川区自殺対策計画の中間改定を行いました。

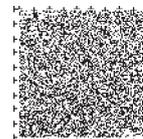
#### (2) 計画の位置づけ

本計画は、平成28（2016）年に改正された自殺対策基本法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定するものであり、品川区の最上位の行政計画である「品川区長期基本計画」に掲げる10年後のめざす姿、「地域におけるネットワークの強化や相談支援体制の充実など、生きることの包括的な支援により、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向けて、他計画とも連携を図りながら、計画を策定しています。



#### (3) 計画の期間

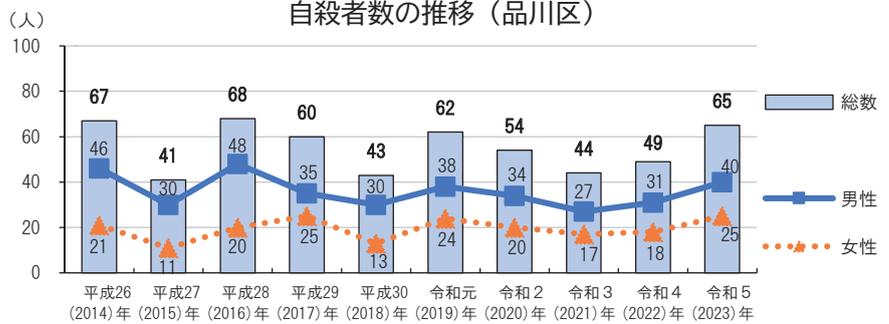
計画の期間は、令和7（2025）年度から令和11（2029）年度までの5年間です。



## 2. 品川区における自殺の現状

### (1) 品川区の自殺者数の推移

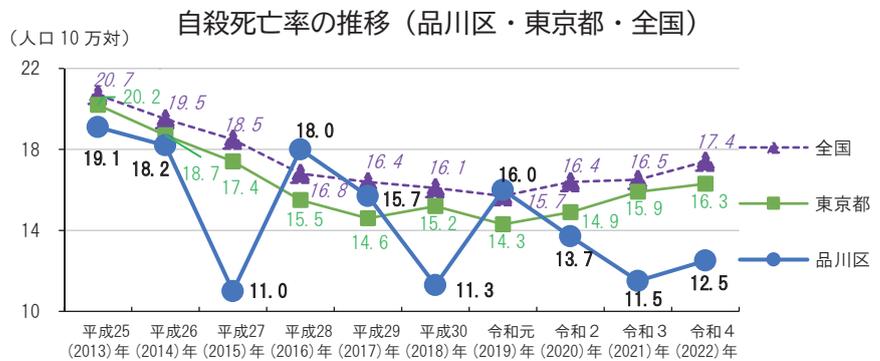
品川区の自殺者数は増減を繰り返し、令和5(2023)年には65人と、過去10年間に於いても高い水準となっています。



出典：厚生労働省「人口動態統計」

### (2) 品川区の自殺死亡率(人口10万人あたり)の推移

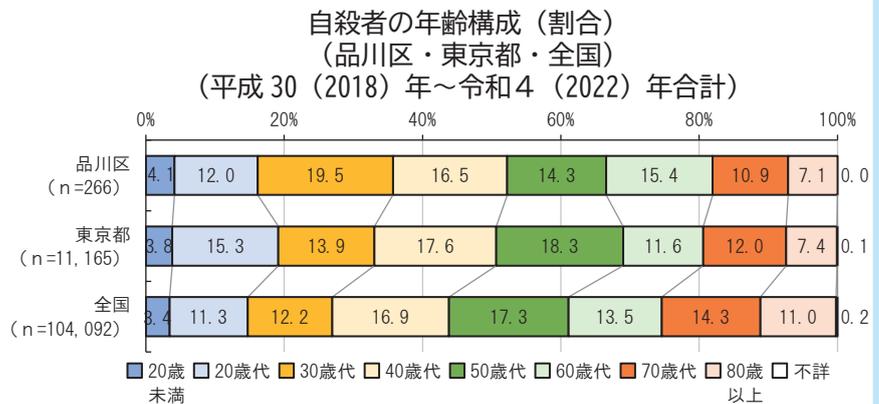
品川区の自殺死亡率は増減を繰り返しつつ減少傾向となっています。令和4(2022)年では自殺死亡率が12.5となっており、東京都16.3、全国17.4に比べ低くなっています。



出典：厚生労働省「人口動態統計」

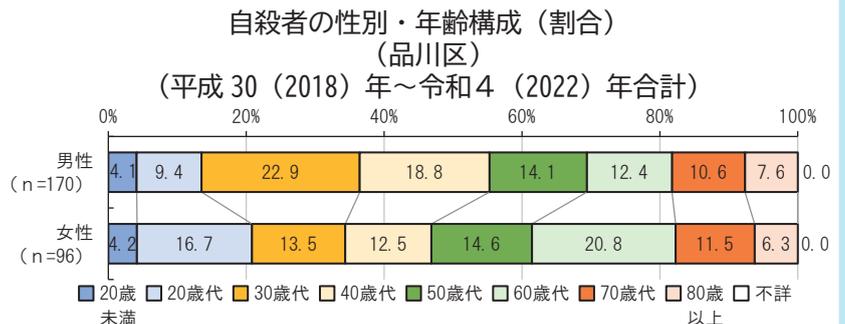
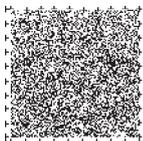
### (3) 品川区における自殺者の年齢構成(割合)

品川区における自殺者の年齢構成(割合)は、30歳代(19.5%)、40歳代(16.5%)、60歳代(15.4%)の順で高くなっています。東京都および全国と比較すると、30歳代、60歳代の割合が高くなっています。



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地)

品川区における自殺者の年齢構成(割合)を性別に見ると、男性では30歳代、女性では60歳代の割合が高くなっています。

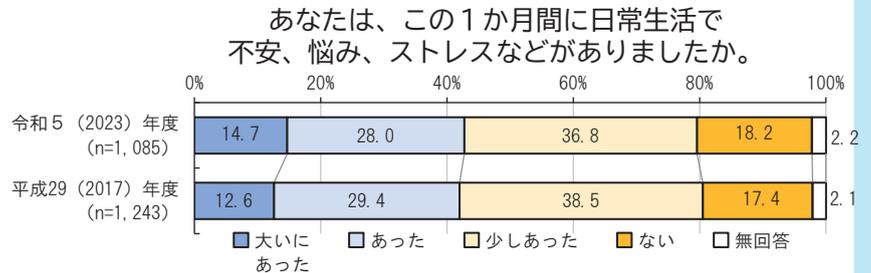


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・居住地)

### 3. アンケート調査から見る区民の心の健康状態

#### (1) 不安、悩み、ストレスの状況

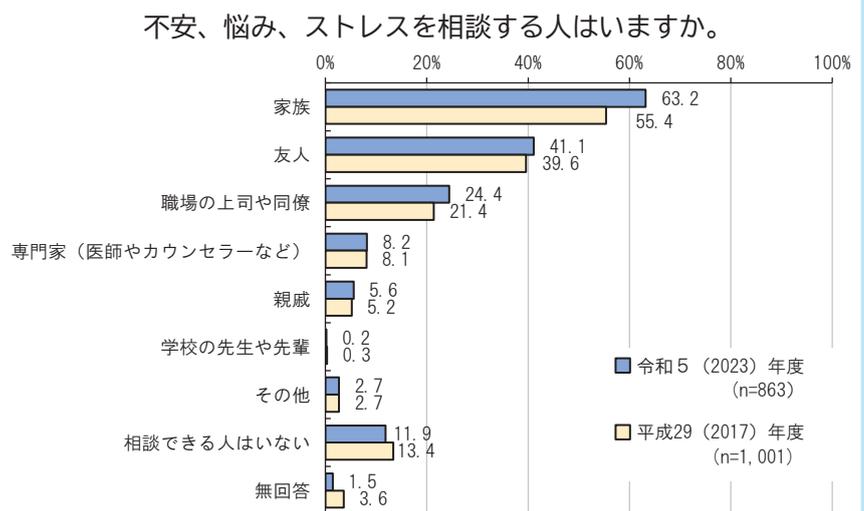
この1か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどがあったか聞いたところ、「大いにあった」(14.7%)、「あった」(28.0%)、「少しあった」(36.8%)を合わせた『あった(計)』は79.5%となっています。



出典：令和5年度「健康に関する意識調査」

#### (2) 不安などを相談する人

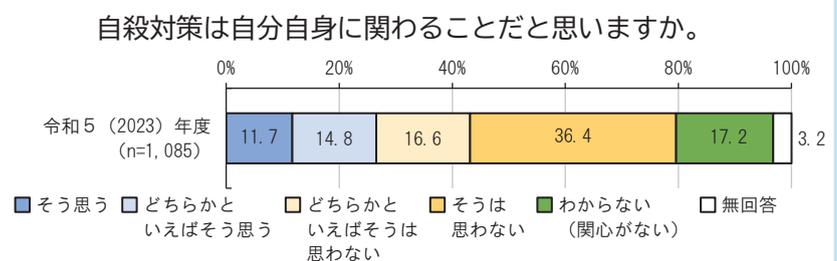
この1か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどが「あった」と答えた方に、相談する人はいるか聞いたところ、「家族」が63.2%で最も高く、次いで「友人」が41.1%、「職場の上司や同僚」が24.4%、「専門家（医師やカウンセラーなど）」が8.2%となっています。一方、「相談できる人はいない」は11.9%となっています。



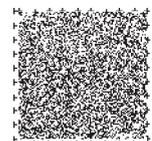
出典：令和5年度「健康に関する意識調査」

#### (3) 自殺対策は自分自身に関わることだと思うか

自殺対策は自分自身に関わることだと思うか聞いたところ、「そう思う」(11.7%)と「どちらかといえばそう思う」(14.8%)を合わせた『そう思う(計)』は26.5%となっています。一方、「どちらかといえばそうは思わない」(16.6%)と「そうは思わない」(36.4%)を合わせた『そうは思わない(計)』は53.0%となっています。



出典：令和5年度「健康に関する意識調査」



## 4. 計画の基本的な考え方と目標

### (1) 基本認識

自殺対策基本法第2条で掲げられた自殺対策の基本理念を踏まえ、本計画では以下の基本認識のもと自殺対策に取り組んでいきます。

- ① 生きることの包括的な支援として推進
- ② 社会的な取り組みとして推進
- ③ 自殺の実態に即した展開
- ④ 事前予防、危機対応、事後対応の段階に応じた取り組み
- ⑤ 関連施策との有機的な連携強化による総合的な取り組み

### (2) 基本理念（めざす姿）

**みんなで支えあう いのちの輪**  
～ 誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現 ～

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であることや、自殺対策の本質が生きることの支援にあることを改めて確認し、「いのち支える自殺対策」として、区民一人ひとりが互いに支えあい、人と人がつながりあえる、「みんなで支えあういのちの輪」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地域社会の実現」をめざします。

### (3) 計画の数値目標

令和8（2026）年までに、平成25（2013）年から平成29（2017）年までの5年間の自殺死亡率の平均16.4を11.5以下まで減少させることを当面の目標値とします。なお、目標を達成できた場合、国の大綱を踏まえ、見直しを検討します。

計画の数値目標（自殺死亡率（10万人対））

平成25（2013）年 ～平成29（2017）年 平均	→	令和8 （2026）年	令和9（2027）年から 令和11（2029）年
16.4		11.5	11.5*

※目標値については、国の自殺総合対策大綱および東京都自殺総合対策計画（第2次）を参考に、引き続き令和8（2026）年までに11.5まで低下させることを目標とし、以降は区における自殺の現状、国や東京都の動向を踏まえ随時見直しを図ります。

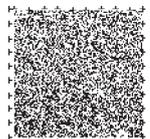
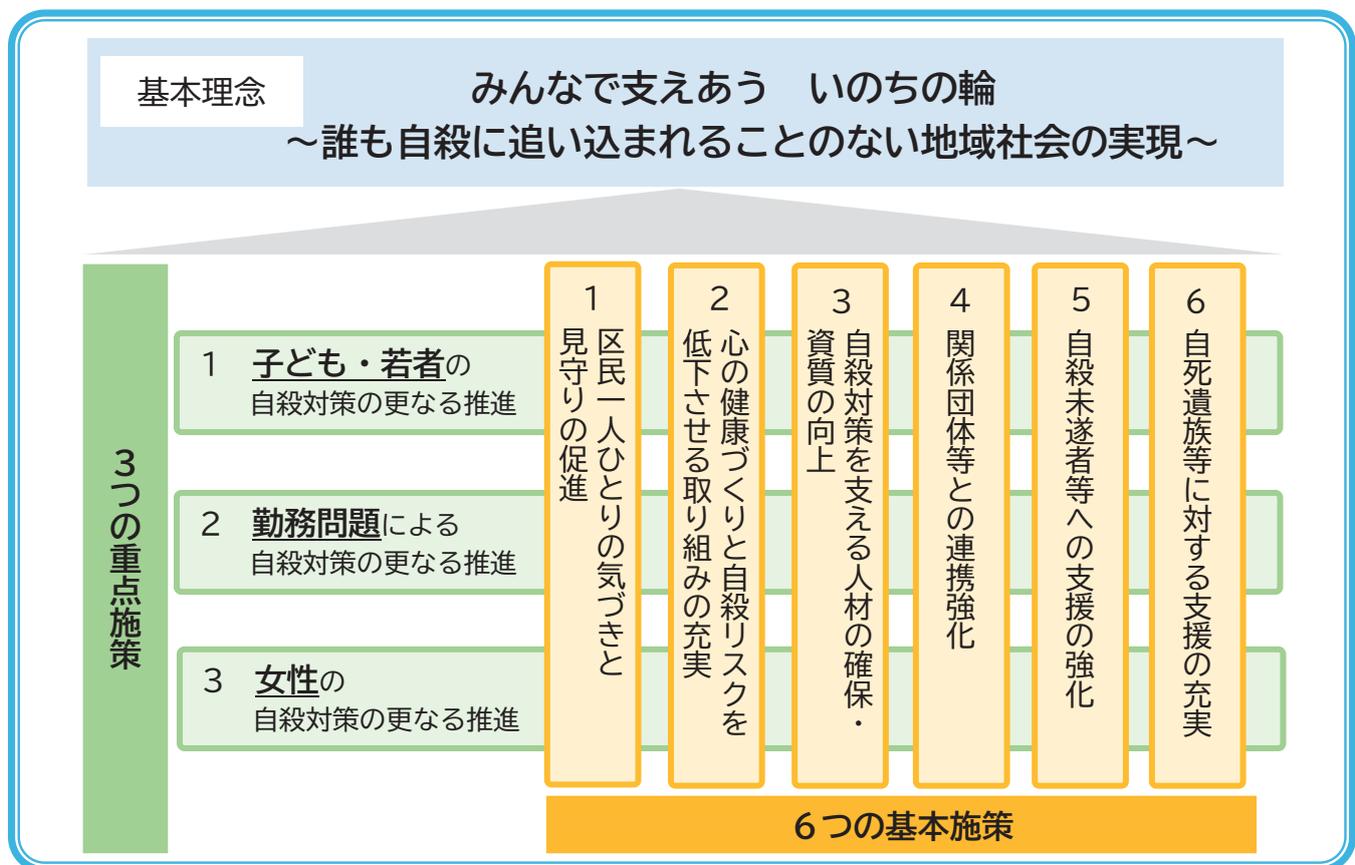
## 5. 施策の体系

令和3（2021）年は令和2（2020）年から自殺者数の総数は減少したものの、女性の自殺者数は増加となったことから、令和4（2022）年10月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」では、新たに重点施策として「女性の自殺対策をさらに推進する」が新たに加えられました。

また、地域の自殺者の特徴や、地域特性の評価結果に基づく優先度など、地域自殺対策計画等の基礎資料となる「地域自殺実態プロファイル2023」によると、品川区が重点的かつ優先的に取り組むべき対象として「子ども・若者」「勤務・経営」が示されました。

これらを踏まえ、基本施策については、現行計画における施策体系を踏襲しつつ、取り組みと施策を新たに整理し、6つの基本施策としました。さらに重点施策については、自殺総合対策大綱にて新規追加された「女性の自殺対策の推進」、地域自殺実態プロファイルにて示された重点パッケージ「子ども・若者」「勤務・経営」を位置づけ、6つの基本施策に対して横断的かつ具体的な施策となるよう設定しました。

### 本計画の施策体系



## 【基本施策1】 区民一人ひとりの気づきと見守りの促進

自殺は「誰にでも起こり得る危機」であることから、区民一人ひとりが自殺に関する情報を正しく理解できるよう継続して情報を発信していきます。

自分の周りにいる「悩みを抱えている人」の存在に気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門機関等につなげられるようなスキルを身に付けられるよう講演会等を開催していきます。

### 目 標

- ・区民一人ひとりの自殺に対する取り組みの認知度向上
- ・不安などがあった場合に相談できる人がいる環境の充実

## 【基本施策2】 心の健康づくりと自殺リスクを低下させる取り組みの充実

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り組みが重要であり、そうした「生きることの包括的な支援」を実施するために、さまざまな分野の施策や組織が密接に連携する必要がある、相互に協力して心の健康づくりを促進していきます。

### 目 標

- ・悩みごとや問題等「生きることの阻害要因」の遁減
- ・心の健康づくりの促進

## 【基本施策3】 自殺対策を支える人材の確保・資質の向上

社会が多様化する中で、地域においてさまざまな悩みや生活上の困難を抱える人のサインに気づき、話を聴き、専門の相談機関や医療機関等につなぐことができる人材を育成します。

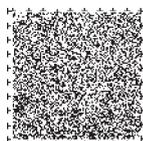
そのため、自殺や自殺企図、自傷行為等に関する正しい知識の普及啓発に努めるとともに、かねてより実施してきた「ゲートキーパー研修」の受講対象者を拡大し、内容のレベルアップを図り人材の質の向上に努めます。

### 目 標

- ・自殺対策を支える人材の確保
- ・自殺対策を支える人材の質の向上

## 【基本施策4】 関係団体等との連携強化

品川区の自殺対策を区全体の課題としてとらえ、区と関係機関が共有し、連携を強化します。また、さまざまな悩みを抱える区民が、適切な相談機関に確実につながり、問題や悩みの解決が図られるよう、それぞれの相談機関の役割を明確化し、共有化していくため、地域におけるネットワークの強化・充実を図ります。



### 目 標

- ・関係機関との自殺対策に関する取り組みの共有促進
- ・関係機関との自殺対策に関する連携強化

## 【基本施策5】 自殺未遂者等への支援の強化

自殺未遂者が医療機関等で治療を受けた後に、心の悩み等について適切な支援を受けることができるよう、警察、消防、医療機関、相談支援機関等と連携を強化していきます。

目 標 ・ 自殺未遂者等への支援、情報提供の充実

## 【基本施策6】 自死遺族等に対する支援の充実

身近な人の自殺により遺された人の苦しい心情に寄り添い、必要な支援につながるよう、情報提供を推進するなど、関係機関と連携し、支援の充実を図ります。

目 標 ・ 自死遺族等への支援、情報提供の充実

## 【重点施策1】 子ども・若者の自殺対策の更なる推進

思春期・青年期特有の多種多様な悩みに対して、家庭、学校、就労、生活支援など若者を取り巻く幅広い分野が連携しながら、ライフステージに応じた支援につなげていきます。

目 標 ・ いじめを苦しめた子どもの自殺の予防  
・ 地域での子ども・若者に対する見守り体制の充実

## 【重点施策2】 勤務問題による自殺対策の更なる推進

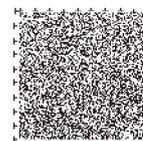
勤務問題が背景にあると考えられる自殺のリスクを減らすため、職場の健康管理やメンタルヘルス対策を推進するとともに、勤務に関する悩みを抱えた人が、適切な相談へつながるように相談窓口の周知と相談体制の充実を図ります。

目 標 ・ 職場におけるメンタルヘルス対策の充実  
・ 勤務問題に関する相談窓口の周知、相談体制の充実

## 【重点施策3】 女性の自殺対策の更なる推進

予期せぬ妊娠等により身体的・精神的な悩みや不安を抱えた若年妊婦等や、配偶者等からの暴力を受ける等、さまざまな困難・課題を抱える女性に寄り添ったきめ細やかな相談体制の充実に努めるとともに、妊娠・出産・育児の切れ目ない支援体制を継続し、妊産婦をはじめとした、女性の自殺対策をさらに推進していきます。

目 標 ・ 悩みや課題を抱える女性への支援の充実  
・ 妊産婦への支援の充実

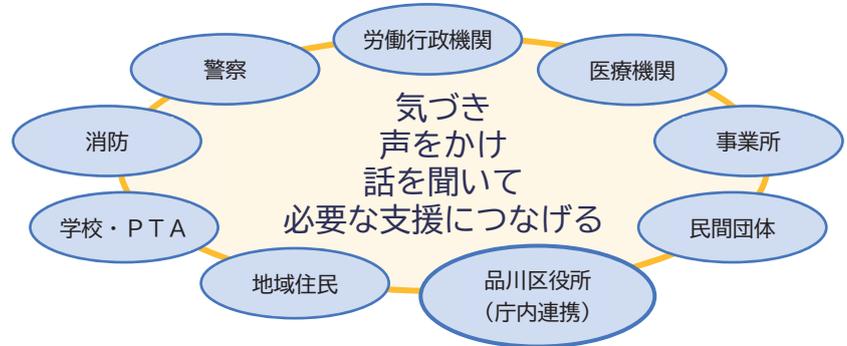


## 6. 自殺対策の推進体制

### (1) 推進体制

本計画の推進に当たっては、区民・地域・関係機関・民間団体・企業・学校・行政等がそれぞれの役割に基づき、相互に連携・協働して密接な連携を図りながら、一体的に取り組めます。

また、自殺対策における会議体の再編を行い、関係者の連携強化並びに庁内連携強化を図り、自殺対策を総合的・効果的に推進します。

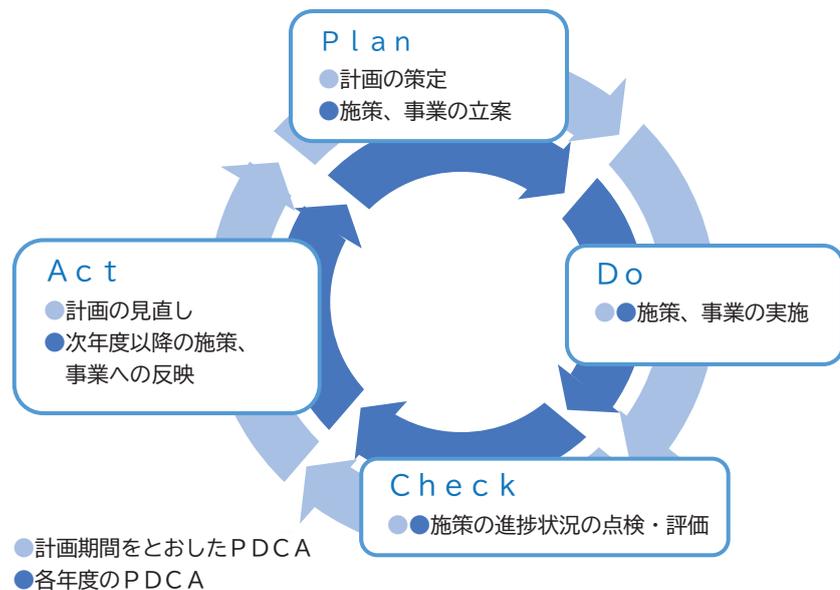


#### 自殺対策における会議体

- 品川区自殺対策推進検討委員会
- 品川区自殺対策推進検討委員会幹事会
- 品川区自殺対策連絡協議会

### (2) 計画の進捗管理

本計画の推進に当たっては、「品川区自殺対策推進検討委員会」において、計画の進捗や取り組み状況等を確認するとともに、目標の達成状況は評価指標を用いて評価し、事業の推進方法を見直すなど、PDCA (Plan、Do、Check、Action) サイクルによる進捗管理を行います。



#### 品川区自殺対策計画 中間改定【概要版】

発行年月 令和7年3月  
 発行 品川区  
 編集 品川区健康推進部 保健予防課  
 〒140-8715 品川区広町2-1-36  
 電話 03-5742-7847  
 FAX 03-5742-6013

