

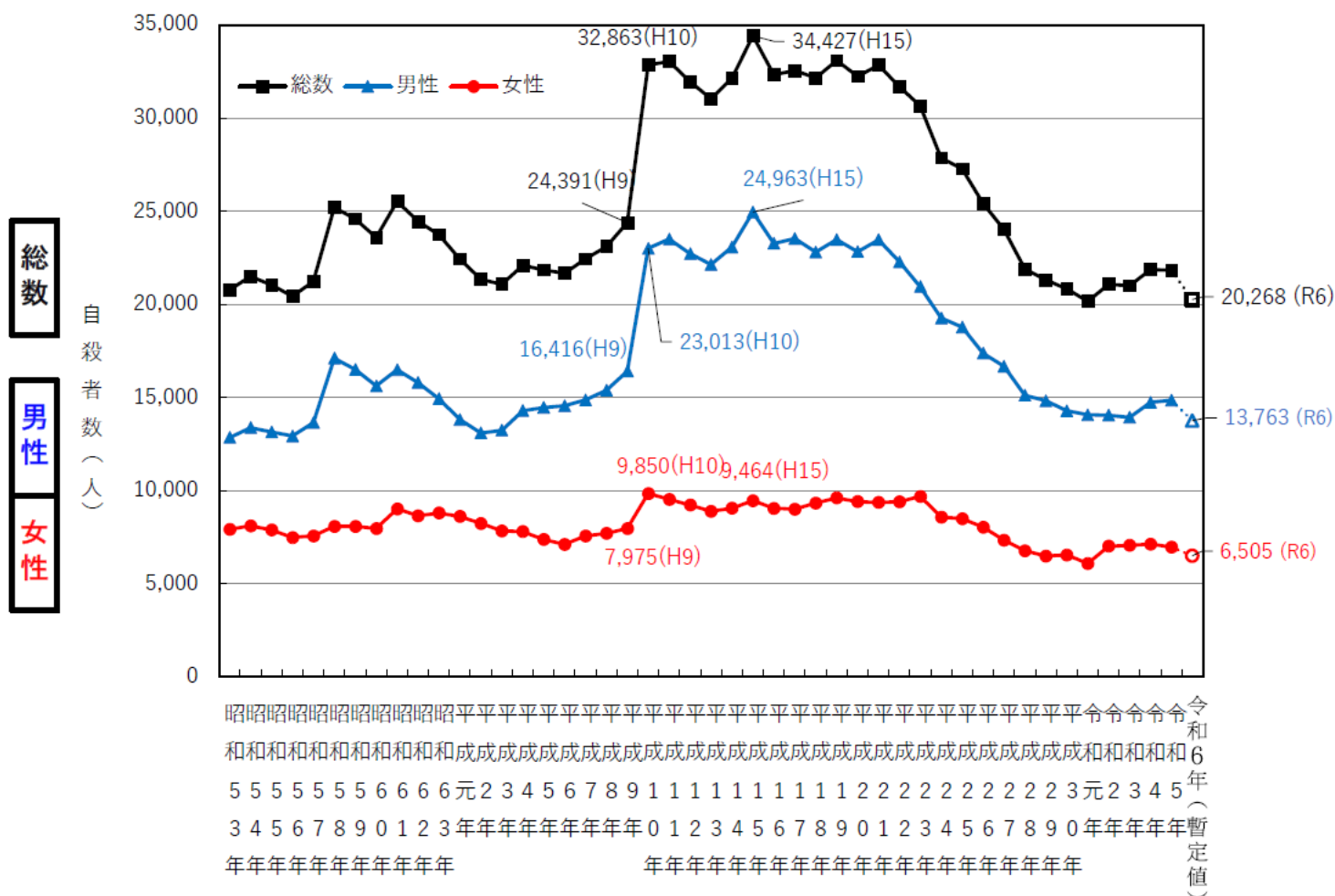
(2) 自殺対策推進事業について

1. 自殺者数の推移について

令和7年1月29日公表

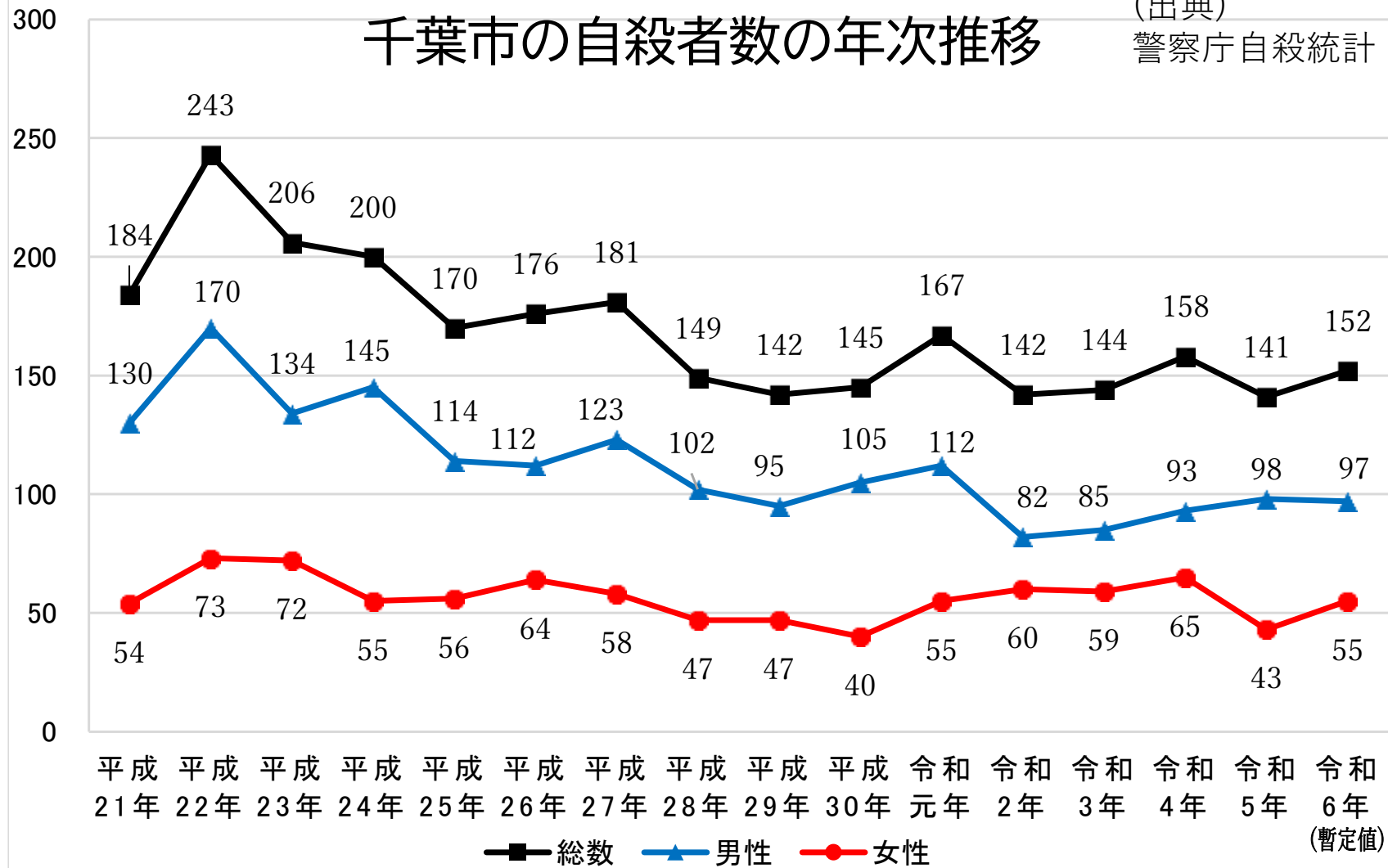
○令和6年の自殺者数（暫定値）は20,268人となり、対前年比1,569人（約7.2%）減。
このまま人数が確定した場合、統計開始（1978（昭和53）年）以降2番目に少ない数値となる。

○男女別にみると、男性は3年ぶりの減少、女性は2年連続の減少となっている。
また、男性の自殺者数は、女性の約2.1倍となっている。



千葉市の自殺者数の年次推移

(出典)
警察庁自殺統計

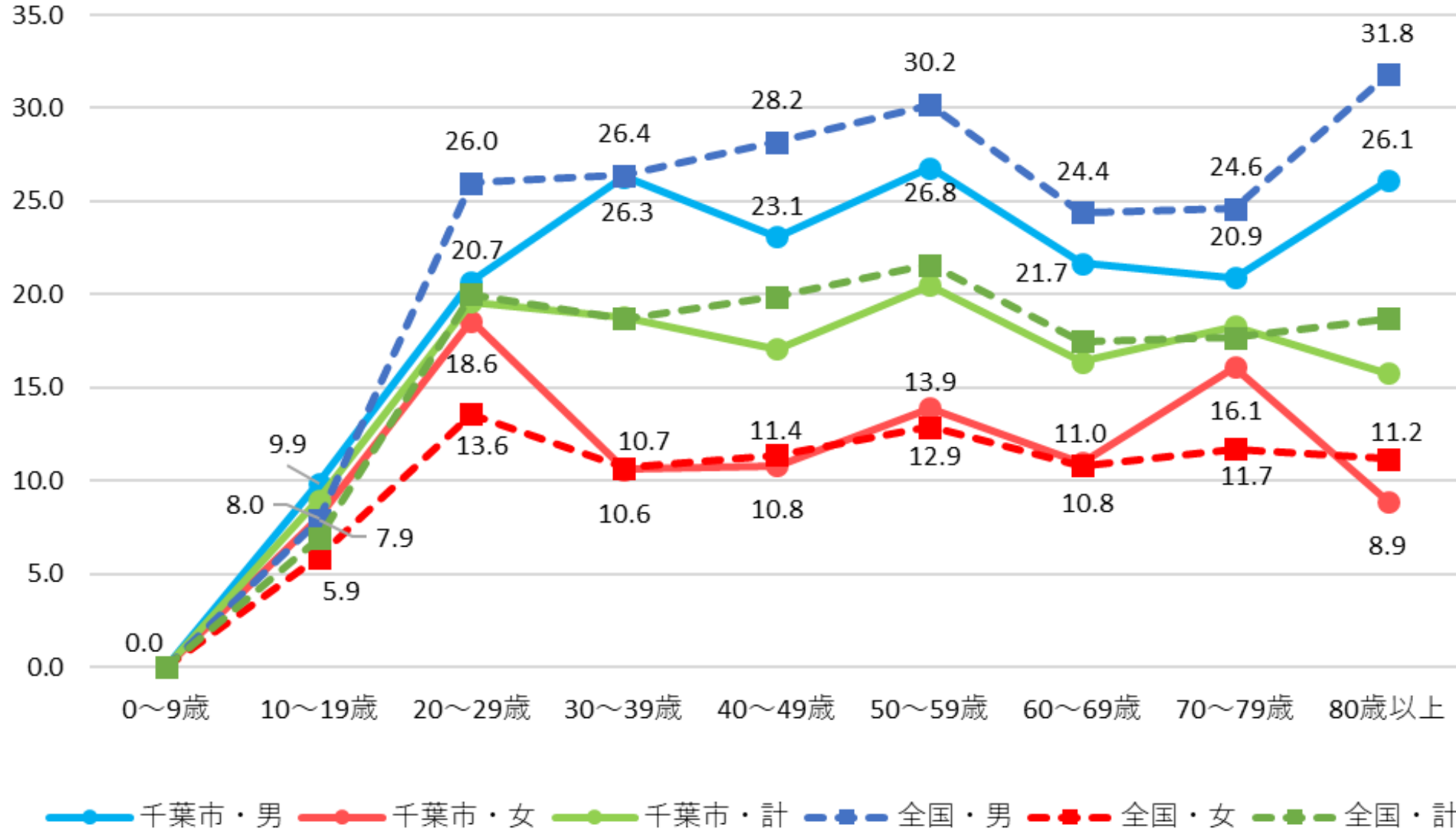


○令和6年の自殺者数(暫定値)は、152人となり、対前年比11人(約7.8%)増。
○近年の男女別の推移をみると、男性は約100人前後、女性は約50人前後で推移している。

性別・年代別自殺死亡率(R1～5平均) (全国・千葉市)

出典：人口動態統計

自殺死亡率：人口10万人当りの自殺者数



2. 自殺対策推進事業について

自殺対策推進事業の概要



- **第2期千葉市自殺対策計画**に基づき、関連施策を総動員し、生きることの包括的な支援として自殺対策を推進している。
- 精神保健福祉課に「千葉市自殺対策推進センター」を設置し、自殺対策に関する情報収集や、計画策定・進捗管理、庁内外の関係機関の情報共有や連携強化のための各種会議の開催のほか、相談事業、自殺予防のための普及啓発活動などを行っている。
- こころの健康センターでは、相談事業、市民・職員向けゲートキーパー養成研修、うつ病対策などを実施している。

第2期千葉市自殺対策計画について

(1)策定時期

平成30年10月策定

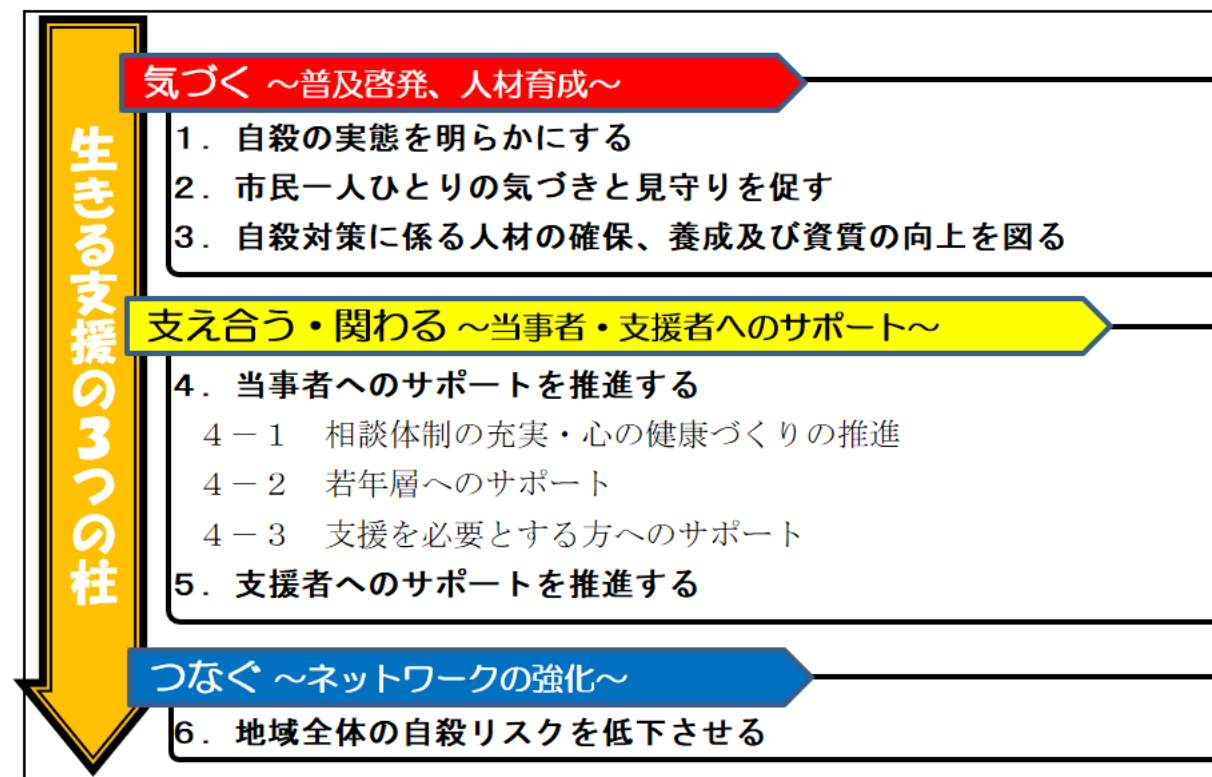
(2)計画期間

平成30年10月～令和10年9月

※令和5年10月に中間見直しを実施。中間見直しでは、自殺者数が増加傾向にある女性・若者を対象とした取組を強化。

(3)施策体系

右図のとおり、①普及啓発・人材育成、②当事者・支援者へのサポート、③ネットワークの強化を「生きる支援の3つの柱」として、全137事業を計画に位置付け、自殺対策を推進している。



3. 「生きる支援の3つの柱」ごとの主な取組



①普及啓発・人材育成 1／2

- 自殺予防週間(9月10日～16日)・自殺対策強化月間(3月)において、市政日より、X、FMラジオ番組等による周知、県と共同で中央公園前モノレール陸橋、ポートタワーのライトアップ、市内公共施設へのポスター掲示、リーフレット配架を実施。
- 市内中学2年生に啓発用クリアフォルダの配布。

①普及啓発・人材育成

- 自殺のサインに気づき、話を聞き、相談や受診につなぐゲートキーパー養成研修（R6年度12月末：5回184人受講）や、うつ病対策講演会（R6年度：46人受講）を実施。
- 令和6年度は、本市において女性の自殺者数が増加傾向にあることへの対策として、女性のうつ病とメンタルヘルスに関するオンライン講演会（48人受講）と、リーフレットの配布を新たに実施。

ゲートキーパーの心得

- ☐ 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ☐ 温かみのある対応をしましょう
- ☐ 真実に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ☐ 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- ☐ 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- ☐ 心配していることを伝えましょう
- ☐ わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- ☐ 一緒に考えることが支援です
- ☐ 準備やスキルアップも大切です
- ☐ 自分が相談によって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ☐ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。

厚生労働省 自助対策推進課
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku_15211.html
 本誌でもゲートキーパーの手帳に「ゲートキーパー養成講座テキスト」DVDを付属しています。



誰でも ゲートキーパー手帳

あなたも、「ゲートキーパー」の職に加わりませんか？

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
相手の気持ちの変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちを受け止め、其を感じる	早急に専門家に相談するよう促す	遠く寄り添いながら、じっくりと見守る

令和6年度 うつ病対策講演会

こころの健康のために 認知行動療法を活用しよう

認知行動療法とは、不安やうつなどの感情状態を改善し、認知（思考）や行動がプラスになるような変革をし、習慣づけることによって解決する心理療法のことで、医療現場でも効果的であると知られており活用されています。
当日は、実際に使える認知行動療法のセッションを試します。

📅
🕒
📍
👤
🏠
🎫

■日時 令和6年7月23日(火) 13:00～15:00
■講師 千葉大学医学部附属病院 認知行動療法センター センター長
 千葉大学大学院看護学専攻 認知行動療法 准教授
 千葉大学びわくCCS6発達神経科センター センター長
 清水 愛理 先生
■会場 千葉市こころの健康センター 多目的ホール
■対象 千葉市内に在住、在勤、在学の方
■定員 80名（申込多数の場合は、抽選）

※抽選の結果は要領できない場合のみにご連絡とさせていただきます。

■申込方法 電話・FAXまたはEメールにてお申し込みください
■申込締切日 令和6年7月10日(木)
 【主催・問い合わせ先】千葉市こころの健康センター
 【電話】043-(204)1582 【FAX】043-(204)1584
 【Email】kokorotenokanken.HWS@city.chiba.lg.jp
 ※参加費は無料ですが、当日、2泊2日の宿泊費がかかります。



女性のためのストレスケアや生活管理について、女性の精神科医と語りあう機会があります。

【日時】	令和6年9月12日(水) 14:00～16:00
【会場】	Zoomウェビナーによるオンライン開催 ※参加費は無料。ご自身のお持ちのパソコンでのご参加となります。 ※参加費はかかる場合がありますのでご注意ください。
【定員】	先着50名(市内在住・高齢・在学生の方) 参加費無料
【申込】	9月2日(月)までに電子申請でお申し込みください。

※希望者をご応募いただけます


 (千葉市 電子申請)

ゲートキーパーの心得

- ☐ 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ☐ 温かみのある対応をしましょう
- ☐ 真実に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ☐ 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- ☐ 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- ☐ 心配していることを伝えましょう
- ☐ わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- ☐ 一緒に考えることが支援です
- ☐ 準備やスキルアップも大切です
- ☐ 自分が相談によって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ☐ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。

厚生労働省 自助対策推進課
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku_15211.html
 本誌でもゲートキーパーの手帳に「ゲートキーパー養成講座テキスト」DVDを付属しています。



誰でも ゲートキーパー手帳

あなたも、「ゲートキーパー」の職に加わりませんか？

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
相手の気持ちの変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちを受け止め、其を感じる	早急に専門家に相談するよう促す	遠く寄り添いながら、じっくりと見守る

令和6年度 うつ病対策講演会

こころの健康のために 認知行動療法を活用しよう

認知行動療法とは、不安やうつなどの感情状態を改善し、認知（思考）や行動がプラスになるような変革をし、習慣づけることによって解決する心理療法のことで、医療現場でも効果的であると知られており活用されています。
当日は、実際に使える認知行動療法のセッションを試します。

📅
🕒
📍
👤
🏠
🎫

■日時 令和6年7月23日(火) 13:00～15:00
■講師 千葉大学医学部附属病院 認知行動療法センター センター長
 千葉大学大学院看護学専攻 認知行動療法 准教授
 千葉大学びわくCCS6発達神経科センター センター長
 清水 愛理 先生
■会場 千葉市こころの健康センター 多目的ホール
■対象 千葉市内に在住、在勤、在学の方
■定員 80名（申込多数の場合は、抽選）

※抽選の結果は要領できない場合のみにご連絡とさせていただきます。

■申込方法 電話・FAXまたはEメールにてお申し込みください
■申込締切日 令和6年7月10日(木)
 【主催・問い合わせ先】千葉市こころの健康センター
 【電話】043-(204)1582 【FAX】043-(204)1584
 【Email】kokorotenokanken.HWS@city.chiba.lg.jp
 ※参加費は無料ですが、当日、2泊2日の宿泊費がかかります。



女性のためのストレスケアや生活管理について、女性の精神科医と語りあう機会があります。

【日時】	令和6年9月12日(水) 14:00～16:00
【会場】	Zoomウェビナーによるオンライン開催 ※参加費は無料。ご自身のお持ちのパソコンでのご参加となります。 ※参加費はかかる場合がありますのでご注意ください。
【定員】	先着50名(市内在住・高齢・在学生の方) 参加費無料
【申込】	9月2日(月)までに電子申請でお申し込みください。

※希望者をご応募いただけます


 (千葉市 電子申請)

ゲートキーパーの心得

- ☐ 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ☐ 温かみのある対応をしましょう
-

②当事者・支援者へのサポート 1/3

・こころの体温計

インターネット上でいくつかの質問に答えることで、金魚や猫などのキャラクターにより心の健康状態を表示するメンタルヘルスのチェックシステム。相談窓口の紹介も行う。



	R4年度	R5年度	R6年度 12月末
アクセス件数	43,573	52,174	35,162



インターネット上でいくつかの質問に答えることで、AIが今の心の状態にあったサポート（ストレスケアアプリの紹介、医療機関の受診勧奨、無料オンライン相談）を紹介する。



②当事者・支援者へのサポート 2／3

- ・ **こころの電話**

こころの健康に関する傾聴の電話相談

開設時間：平日10時～12時・13時～17時（祝日・年末年始除く）

- ・ **こころと命の相談室**

産業カウンセラーによる対面相談

開設時間：月～金18～21:00（祝日・年末年始除く）

指定の土日10～13:00（祝日・年末年始除く）

開設場所：千葉市中央区新町18-12第8東ビル501号

- ・ **夜間・休日の心のケア相談**

夜間・土日祝日開設の電話・LINE相談

開設時間：月～金17～21:00、土日祝・年末年始13～17:00



延相談件数		R4年度	R5年度	R6年度12月末
こころの電話		3,571件	3,742件	2,845件
こころと命の相談室		588件	544件	433件
夜間・休日の 心のケア相談	電話	2,267件	2,441件	2,203件
	LINE	1,286件	3,185件	1,406件

②当事者・支援者へのサポート 3／3

- ・うつ病集団認知行動療法

うつ病で通院中の市民を対象にグループでの認知行動療法を実施。（1クール12回）

	R4年度	R5年度	R6年度12月末
参加者数	4人	3人	6人

- ・うつ病当事者の会

同じ病気の当事者同士の方が集まり、語り合う会。

	R4年度	R5年度	R6年度12月末
開催回数	3回	2回	2回
延参加者数	15人	10人	11人

③ネットワークの強化

- **千葉市自殺対策連絡協議会**

庁外の学識経験者、警察、医療、福祉、教育、労働、経済、法律の関係機関（15名）により構成。団体相互の密接な連携を確保し、自殺対策を総合的かつ効果的に推進することを目的に開催。令和6年度は、8月に開催し、自殺対策計画の進捗状況等について協議した。

- **千葉市自殺対策庁内連絡会議**

関係事業を所管する**庁内**関係課長（45課）により構成。市の関係部局が共通認識を持ち、連携して自殺対策に取り組むために開催。令和6年度は、3月に開催予定。

- **千葉市自殺対策相談窓口会議**

市の各種**相談窓口**の担当者、相談員が参加。令和6年度は、1月に自殺念慮のある方、自殺未遂者への相談支援をテーマに外部講師による講演・事例検討を実施。

（33名出席）



今後の方針

① 自殺対策計画の着実な推進

毎年度、本市における自殺の状況や取組の進捗を自殺対策連絡協議会に報告し、意見を伺いながら計画を着実に推進する。

② 様々な分野でのゲートキーパーの養成

様々な分野の幅広い職種を対象に自殺対策教育を行いゲートキーパーを養成する。

③ 自殺に関する普及啓発

悩んでいる方には「一人で悩まず相談すること」、周囲の方には「身近な人がいつもと違う様子であれば声をかけること」を呼びかけ、あらゆる機会をとらえて相談機関を周知する。

④ 女性・若者を対象とした取組の強化

自殺者数が増加傾向にある女性・若者を対象とした取組の推進を図る。令和6年度に開始した「女性のこころの健康対策」を今後も継続する。