



第2期 大分市民の「こころ」と「いのち」を守る
自殺対策行動計画

市民一人ひとりの「こころ」と「いのち」を守り、ともに支え、ともに生きる大分市
～市民一人ひとりが、心身共に健康で、みんなで助け合い、心かようまちをめざして～

概要版

計画策定の趣旨

本市では、2015(平成27)年9月に制定された「大分市民のこころといのちを守る条例」に基づき、2016(平成28)年12月に「大分市民のこころといのちを守る自殺対策行動計画」、2022(令和4)年3月に「同延長計画」を策定し、関係機関や関係団体と連携しながら、9つの施策と関連する109の取組を全庁的な取組として自殺対策を推進してきました。

2024(令和6)年度に延長計画の計画期間が終了することから、本市の自殺対策を更に進めていくために、「第2期大分市民のこころといのちを守る自殺対策行動計画」を策定しました。

計画の位置付け

本計画は、自殺対策基本法、2022(令和4)年に閣議決定された新たな「自殺総合対策大綱」及び「いのちを支える大分県自殺対策計画(第2期)」を踏まえて、同法第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す。

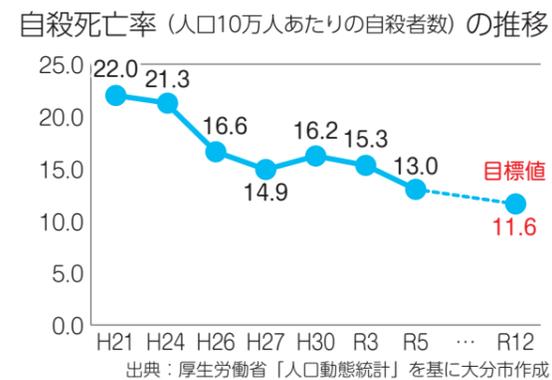
また、「大分市総合計画」や「いきいき健康大分市民21」などの本市総合計画や本市関連計画との整合性を図りながら取組を推進していきます。

計画の期間・数値目標

基準年：2014(平成26)年 自殺死亡率 16.6

第2期計画(6年間)
2025(令和7)年度～2030(令和12)年度

2014(平成26)年の自殺死亡率16.6を30%以上減少させ、**2030(令和12)年までに自殺死亡率11.6以下**をめざす(自殺者数 54人以下)



※大分市人口468,053人(2023(令和5)年基礎人口…大分県ホームページより)で計算

評価指標

本計画では、数値目標とは別に、自殺対策の成果を測るため、評価指標を設定します。

項目	現状値 2023(令和5)年	目標値 2030(令和12)年
(1) 悩みを抱えたとき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いと思う市民の割合	55.7%	60.0%
(2) ゲートキーパー(自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人)について知っている市民の割合 <small>(参考値：市が実施しているゲートキーパー養成講座を知っている市民の割合)</small>	2.9%	12.0%

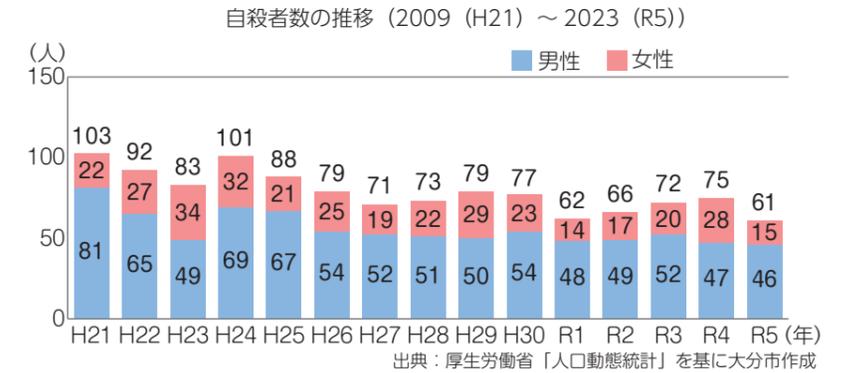
推進体制

庁内検討委員会において、全庁的に関係各課の連携を図り取組を推進するとともに、計画策定推進検討委員会において、専門的見地による意見をいただき、自殺対策について協議し、推進を図ります。

また、各事業の実施状況を毎年把握し、計画の進捗状況の確認及び評価を行います。

大分市の自殺の現状

本市の自殺者数は、2009(平成21)年以降増減を繰り返しており、2023(令和5)年は最も少ない61人となっています。

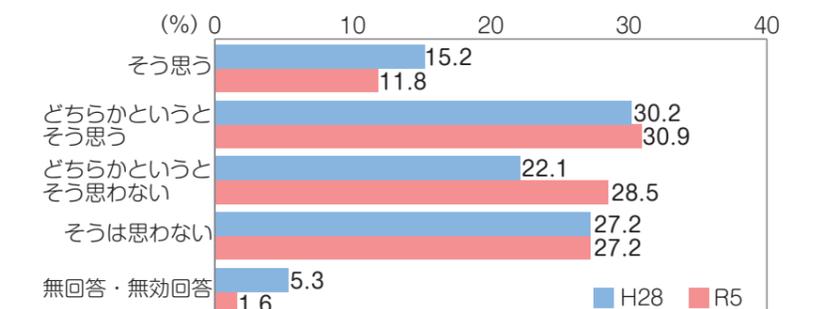


こころの健康に関する大分市民意識調査の結果

2016(平成28)年の調査と比較すると、2023(令和5)年の調査では、相談や助けを求めることのためにためらいを感じる人がやや減少しました。

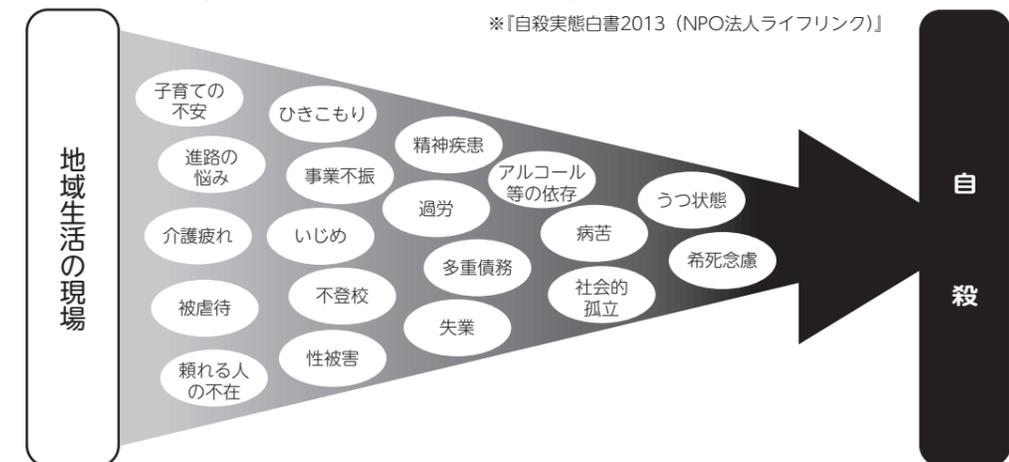
それでもまだ、悩みを人に話そうとしない人が多いことがわかります。

悩みを抱えたとき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(2016(H28)と2023(R5)の比較)



自殺の危機要因イメージ図

- ・社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は、複雑化・複合化しています。
- ・複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きるといわれており、「平均4つの要因(問題)が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査*もあります。
- ・一つ一つの要因が連鎖する前に問題を解決する、一人で抱え込まず誰かに相談するなど、自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざしていく必要があります。



厚生労働省資料「市町村自殺対策計画策定の手引」を参考に大分市作成

大分市の取組

このまちで暮らす市民一人ひとりが、心身共に健康で、みんなで助け合い、心かようまちをめざす、それが私たち大分市民の願いです。そのためには、「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」を減らし、「生きるための促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざす必要があります。

このような考えのもと、大分市では8つの重点施策と、「生きることを支える支援関連施策」を設定し、それぞれの取組を行い、自殺対策を推進していきます。



1 地域におけるネットワークの強化

- 地域や市内におけるネットワークの強化
- 特定の問題に関連する連携・ネットワークの強化

2 自殺対策を支える人材の育成

- 市民や様々な職種の方を対象とする研修

3 市民に対する自殺予防啓発と自殺対策に関する正しい知識の周知

- 啓発グッズ等の作成・配布
- 市民向け講演会、イベント、キャンペーン等を通じた普及啓発
- メディアやウェブサイト等の活用

4 自殺未遂者等への支援の充実

- 自殺未遂者やその身近な人への相談支援

5 自死遺族等への支援

- 遺された人への支援



6 児童生徒のSOSの出し方・受け止め方に関する取組の実施

- 児童生徒に対するSOSの出し方教育の推進
- 教職員等に対する、児童生徒が発するSOSの受け止め方に関する研修の実施

7 ライフステージや属性・状況に応じた支援

- 子ども・若者に対する自殺対策の推進
- 子育て世代に対する自殺対策の推進
- 女性に対する自殺対策の推進
- 労働者・経営者に対する自殺対策の推進
- 高齢者と高齢者を抱える家族等に対する自殺対策の推進
- 生活困窮者に対する自殺対策の推進
- 生きづらさを抱えている、または抱える可能性のある人に対する支援

8 生きることの促進要因への支援

- 様々な悩みに対応する相談窓口の周知

生きることを支える 支援関連施策



(令和7年2月現在)

各種相談窓口一覧

※右記の二次元コードからも見る事ができます。

分野別	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころ	心の健康に関する相談	大分市保健所	536-2852	8:30~17:15(月~金) ※祝日、年末年始を除く
	こころの相談や精神保健福祉に関する相談(うつ、依存症、ひきこもり、自死遺族相談等)	大分県こころとからだの相談支援センター 予約・相談電話	541-6290	8:30~12:00 13:00~17:00(月~金) ※祝日、年末年始を除く
	誰かに話を聞いてもらいたいとき(不安や悩み、心配ごと)	大分いのちの電話	536-4343	毎日24時間対応
	生きる望みを失いそうなとき	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	0120-783-556	毎日16:00~21:00 毎月10日8:00~翌日8:00
	不安を感じたとき	大分県こころの相談/LGBT等相談	LINE ID: @913kaiae 	毎週水曜日・金曜日19:00~22:00 ※利用方法 二次元コードをスマートフォンで読み取るか、LINE ID「@913kaiae」を検索して「大分県公認心理師協会こころの相談」のアカウントを友達追加して相談。
	精神科の救急医療に関する相談	大分県精神科救急情報センター	541-1179	17:00~翌日9:00(月~金) 9:00~翌日9:00(土日祝)
法律	借金、離婚、相続・遺言、虐待、DV、労働、その他法的トラブルを解決するための情報提供	法テラス(日本司法支援センター)	コールセンター 0570-078374	9:00~21:00(月~金) 9:00~17:00(土) ※祝日、年末年始を除く
くらし	生活上の様々な問題とこころの相談	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
	契約時のトラブルや悪質商法、多重債務等の消費生活に関する相談	大分市市民活動・消費生活センター(ライフパル)	534-6145	9:00~18:00(火~金) 9:00~16:00(土) ※祝日、年末年始を除く
	配偶者等からの暴力に関する相談(DV相談)	大分市中央子ども家庭支援センター(大分市配偶者暴力相談支援センター)	537-5666	8:30~18:00(月~金) ※祝日、年末年始を除く
	配偶者(パートナーや恋人)からの暴力(DV)の悩み	配偶者暴力相談支援センター(アイネス)	#8008(はれれば)	9:00~16:30(月~金) ※祝日、年末年始を除く
	女性が抱えている悩み…夫婦関係、人間関係等(DV含む)	アイネス 女性総合相談	534-8874	9:00~16:30(月~金) ※祝日、年末年始を除く
	男性が抱えている悩み…夫婦関係、人間関係等(DV含む)	アイネス 男性総合相談	534-8614	9:00~16:30(月~金) ※祝日、年末年始を除く
	警察安全相談	大分県警察本部広報課(総合相談窓口)	534-9110(短縮#9110)	9:00~17:45(月~金) ※夜間、土日祝日は、各警察署において対応
	困りごとや悩みごと	大分市自立生活支援センター	547-8319	9:00~17:30(月~土) ※第2・4月曜日、祝日、年末年始を除く
	女性のためのなんでも相談	大分市男女共同参画センター(たびねす)	574-5578	13:00~20:00(火・木) 9:00~16:00(月・金・土) ※相談曜日が祝日の場合9:00~16:00 ※コンパルホール休館日を除く
	たびねすの男性相談	大分市男女共同参画センター(たびねす)	電話相談 574-5630 面接予約 574-5577	17:00~19:50 電話相談(第2・4火曜日) 面接相談(第1・3火曜日) ※コンパルホール休館日・祝日を除く
性犯罪・性暴力被害に関する相談	おおいた性暴力救済センター・すみれ	#8891(はやくワンストップ) 532-0330	毎日24時間 夜間(20:00~翌朝9:00) 土日祝、年末年始はコールセンター対応	
犯罪被害者等の悩みの相談や各種支援	公益社団法人大分被害者支援センター	532-7711	9:00~20:00(月~金) ※祝日、年末年始を除く	
仕事・職場	メンタルヘルス対策支援(産業保健スタッフ向け)	独立行政法人労働者健康安全機構 大分産業保健総合支援センター	573-8070	9:00~17:00 ※祝日、年末年始を除く
	労働問題に関する相談	総合労働相談コーナー(大分労働局雇用環境・均等室)	536-0110	9:00~17:00 ※祝日、年末年始を除く
	働くことに悩みを抱えている15歳~49歳の就労相談(仕事・通学をしていない方対象)	おおいた地域若者サポートステーション	533-2622	9:30~17:00(月~金) ※土日、祝日、年末年始を除く
人権	人権問題全般	みんなの人権110番(最寄りの法務局)	0570-003-110	8:30~17:15(月~金) ※祝日、年末年始を除く
妊娠・出産	思いがけない妊娠・出産や子育ての悩み相談	おおいた妊娠ヘルプセンター	0120-241-783 ninsin-783@sage.ocn.ne.jp	11:30~19:00(水~日) ※年末年始を除く
子育て	子育てに関するあらゆる相談	いつでも子育てほっとライン	0120-462-110	24時間365日対応
	子育てに関する悩み、相談、虐待に関すること	大分市中央子ども家庭支援センター	537-5688	8:30~18:00(月~金) ※祝日、年末年始を除く
		大分市東部子ども家庭支援センター	527-2140	8:30~17:15(月~金) ※祝日、年末年始を除く
大分市西部子ども家庭支援センター	541-1440	8:30~17:15(月~金) ※祝日、年末年始を除く		
子ども・青少年・高齢者	いじめや不登校等の教育相談に関すること	大分市教育センター 教育相談担当班	533-7744	9:00~17:30(月~金) 9:00~16:45(土) ※祝日、年末年始を除く
	障がいのあるこどもの就学や教育等の相談に関すること	大分市教育センター 特別支援教育推進室	529-6119	9:00~17:15(月~金) ※祝日、年末年始を除く
	不登校、引きこもりなど	おおいた子ども・若者総合相談センター おおいたひきこもり地域支援センター	総合受付 534-4650 相談ダイヤル 579-6177	9:30~17:30(月~土) 相談ダイヤルは10:00~17:00 ※祝日、年末年始を除く
	いじめ・虐待・体罰などのこどもの人権に関すること	こどもの人権110番(大分方法務局) 「こども 人権相談」で検索	0120-007-110	8:30~17:15(月~金) ※祝日、年末年始を除く
	いじめなどさまざまな不安や悩みごとに関する電話相談	24時間子供SOSダイヤル	(なやみいおう) 0120-0-78310	毎日24時間対応
	いじめ等の悩みごとに関するメール相談	いじめ相談(メール)(大分県教育委員会学校安全・安心支援課)	no-ijime@pref.oita.lg.jp	毎日24時間受付
高齢者の生活全般に関する相談の受け付け、相談先のご案内	大分県高齢者総合相談センター	558-7788	8:30~17:00(火~日) ※平日の祝日、年末年始を除く	

※受付時間は休日等で変更される場合があります。

悩んだり、つらい気持ちになったときは、だれかに話してみませんか？

自殺がとても少ない四国の町には、「病、市に出せ」ということわざがあるそうです。気に病んでいる心配事があるなら、野菜を市場に出すように、みんなの前に出してごらんよ、そうしたら何かいい道が見つかるかもしれないよ、という意味だそうです。

悩んだり、つらい気持ちになったとき、それを軽くするために、あなたはどのようにしていますか？
大声で叫ぶ、思いきり歌う、おいしい物を食べる、寝る・・・
自分ができる方法、自分に合った方法を知っていることはとても大事です。
一番のおすすめは、だれかに話してみるという方法です。

それは解決にならないと思ったとしても、話ただけで少しすっきりしたり、話しているうちに頭の中が整理できたり、苦しさをわかってもらえたりすると気持ちが軽くなるはずですよ。

わかってくれる人、真剣に受け止めてくれそうな人がいたら、とりえず話してみてください。

そういう人を思い浮かべないときには、心の苦しさを相談できる場所(相談機関)もあります。自分の悩みを話すということは、結構勇気がいること・・・でも、少しでも勇気を出して話してみませんか。



ゲートキーパーの役割とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

1 気づき 周りで悩んでいる人の変化に気づく



2 声かけ 「どうしたの?」と声をかける



3 傾聴 じっくりと耳を傾ける



4 つなぎ 相談窓口等の支援先につなぎ



5 見守り 必要があれば相談に乗ることを伝え、見守る



話を聴くためのコツ

- ・相手が安心して話せるように、気持ちに共感・支持することが大切です。
- ・相手の話をささげらず、最後まで聴きましょう。また、急かしたり、問い詰めたりせず、相手のペースに合わせましょう。
- ・「話してくれてありがとう」「大変だったね」などねぎらいの気持ちを言葉で伝えましょう。
- ・話をそらしたり、安易な励まし、相手の批判、一般論の押しつけは逆効果です。

眠りとこころの健康の関係

良い睡眠は、からだやこころの健康の維持のために大切です。

朝目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となりますが、一方で睡眠の質の悪さや睡眠時間の不足などは、健康を害する原因となります。

質・量ともに良い睡眠のための5つのポイント

- ① 適度な長さで休養感のある睡眠を
働く世代は6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保、
リタイア世代は睡眠休養感が乏しい場合には、寝床に8時間以上とどまらない
- ② 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を
- ③ 適度な運動習慣を身につけ、朝食を抜かず、寝る直前の食事を控える
- ④ 嗜好品とのつきあい方を見直し、カフェイン、飲酒、喫煙は控えめに
- ⑤ 眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



出典：厚生労働省 e健康づくりネット

誰でも、たまには眠れない日があるものですが、疲れているのに眠れない、夜中や早朝に目が覚めてしまう、それが休日も含めて毎日続いて苦しい、というような場合は、こころの健康の黄色信号。うつ病の入り口に立っているかも知れません。こじらせないためには、早めの対応が大切です。

また、身近な人が十分眠れていないような様子に気づいたら、「眠れてなさそうだけど、何かあった？」と優しく声をかけてみてください。

かくれてしまえばいいのです

あなたは
さえてしまわなくても大丈夫。
かくれてしまえばいいのです。
あなたの外側や内側から
あなたをくさしめる何か。
その「何か」からあなたを
とまごけるために、
このかくれがは あります。

LIFE LINK

このかくれがに
はいる

匿名・無料で
24時間利用可能

©Shinsuke Yoshitake

自殺防止対策に取り組むNPO法人ライフリンクが、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間『かくれてしまえばいいのです』をつくりました。

匿名・無料で24時間いつでも利用することができます。

9/10～9/16は自殺予防週間、3月は自殺対策強化月間です



発行 大分市
編集 福祉保健部 保健予防課
〒870-8506 大分市荷揚町6番1号
電話 097-536-2852 FAX 097-532-3356 令和7年3月発行



「第2期大分市民のこころといのちを守る自殺対策行動計画」は市ホームページに掲載しています。