

神戸市では、「第2期神戸いのち大切プラン（2017年度～2022年度）」に基づき、自ら命を絶つ人や自殺行為に及ぶ人、また自殺を考えている人を一人でも多く減らしていくために、総合的な自殺対策を進めてきました。減少傾向であった本市の自殺者数は2019年に増加に転じて、その状態が続いており、さらなる対策の充実・強化が求められています。2022年10月には国の自殺対策方針である「自殺総合対策大綱」の見直しが行われました。これを受け、本市の現状や大綱をふまえて「第3期神戸いのち大切プラン（2023年度～2027年度）」を策定しました。

神戸市の現状(2022年時点)

- 1か月あたり約20人(年間243名)の方が自殺により命を落としました(※1)
- 2017年～2022年で50名の子ども(20歳未満)が自殺により命を落としました(※1)
- 10代～30代の最も多い死因は自殺となっています(※1)
- 自殺に至る最大の原因は男女ともに『うつ病』です(※2)

目標

ひとりでも多く自殺者を減らす

自殺者は何人まで減らせばよいというものではなく、できる限り多くの自殺者を減らすことを目指します

こどもの自殺者をなくす

こどもがsosを出しやすい環境を整え、生きづらさや苦しみに寄り添い、こどもの自殺『0』を目指します

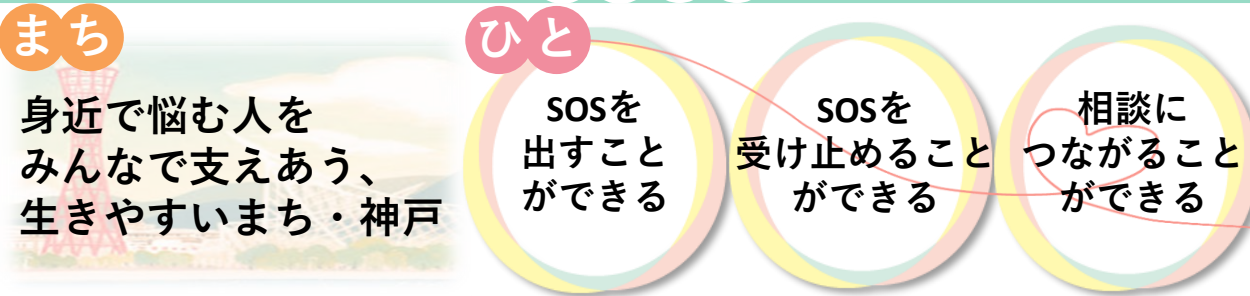
3つの成果指標(※3)

- 1.自殺死亡率の減少(※4) (2021年 16.1 → 2026年 13.5以下)
- 2.ゲートキーパー養成数 (2021年2,500人 → 2026年5,000人以上)
- 3.「自殺は防ぐことができる」と思う人の割合 (2021年 58.5% → 2026年70.2%以上)

4つの重点対象

- 子ども・若者
- 女性
- 中壮年者
- 自殺未遂者

目指す姿



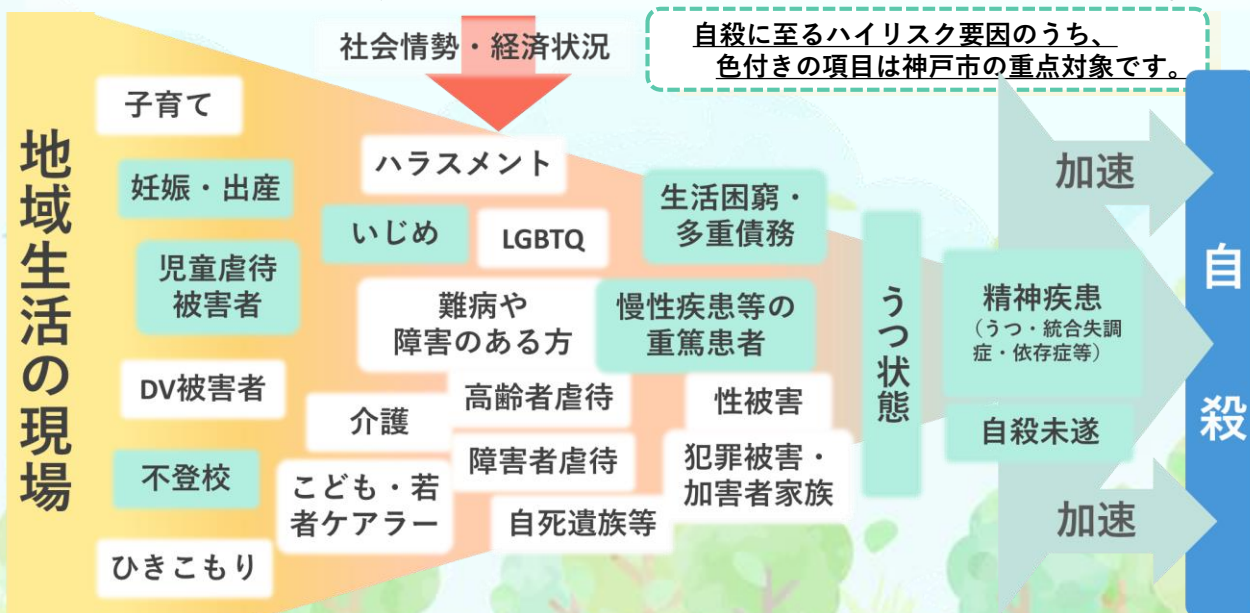
基本認識

「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」
「自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題」

自殺の背景には、精神面ひとつだけの問題ではなく、実際は過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な要因があります。これらの複数要因が複合・複雑化することで心理的に追い詰められ、危機的状況に陥ることによって起こってしまうという過程がみられます。

自殺は「誰にでも起こり得る危機」であり、自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が必要とされます。

本市では、「市町村自殺対策計画策定手引（厚生労働省 平成29年11月）」掲載の自殺危機要因のイメージ図を神戸市版で下図のように作成し、自殺対策における各ライフステージに応じた主な対象者を整理しました。



【市町村自殺対策計画策定の手引（厚労省）より】

いのち支える4つの柱

柱1
自殺に関する正しい理解の促進

- | | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 課題 | 「自殺は自分の身近な問題である」という我が事意識 | 拡 |
| 取組1 | 正しい知識と支援情報の周知 | 拡 |
| 課題 | 世代ごとのsosの出し方や受け止め方 | |
| 取組2 | 対象別（世代別）に応じた普及啓発 | 拡 |
| 課題 | 頑張りすぎている自分への気づき | |
| 取組3 | ストレスの気づきや適切な対応によるこころの健康づくりの推進 | 拡 |
| 課題 | こころの健康を守り、育む環境 | |
| 取組4 | 市全体で取り組むこころの健康を支援する環境づくり(職域・学校・地域) | 拡 |

柱2
こころの健康づくりの推進

- | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 課題 | 生きづらさを抱えている人や頑張りすぎている人への気づき | |
| 取組5 | あなたもわたしもゲートキーパー
<small>※ゲートキーパーとは特別な資格は必要なく、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。</small> | 拡 |
| 課題 | 相談や受診に対する心理的なハードル | |
| 取組6 | 各種相談・早期発見・早期治療
(生活課題や病気を抱えている人へのアプローチ) | 拡 |
| 課題 | 医療・地域・相談機関・行政などの切れ目ない支援 | |
| 取組7 | 地域のネットワーク構築や支援に必要な情報共有のためのプラットフォームづくり | 新 |
| 課題 | 地域で支える人たちが一人で抱え込まないための支援 | |
| 取組8 | 支援者支援のしくみづくり
(支援者の孤立を防ぐための組織的なフォロー体制) | 新 |

柱3
気づく関わるつなぐ寄り添う見守る

- | | | |
|------|-------------------------------------------------------------|---|
| 課題 | ハイリスク者への適切な支援 | |
| 取組9 | ・医療と地域の連携推進
・自殺未遂者や家族等への積極的なアプローチ
・自殺未遂者を支える支援者の孤立を防ぐ | 新 |
| 取組10 | ・自死遺族のこころのケアと支援
・学校や職場等での適切な事後対応 | 新 |

柱4
自殺未遂者や自死遺族への支援の充実

〈一次予防〉 自殺予防対策の普及啓発、自殺予防対策に関わる人々への教育
〈二次予防〉 自殺ハイリスク者を早期に発見し、必要な支援や医療につなぐ取組
〈三次予防〉 自殺(企図)が生じた際の支援



柱	取組	子ども（児童・生徒）	若者(児童・生徒を除く)10代～30代	中壮年者(40代～60代)	70代以降
---	----	------------	---------------------	---------------	-------

柱 1 正しい理解の促進

取組 ① 自殺や心の健康、うつ病や依存症などについての正しい知識の普及啓発
「自殺におけるハイリスク要因」に関する知識の周知啓発
各種困りごとに応じた相談窓口の周知啓発
新 全ての世代に応じたネットリテラシーに関する正しい知識の啓発
新 子どもの権利条約の啓発

取組 ② 重 子どものsosの出し方教育の実施
学校等でのメンタルヘルスへの対応や精神疾患に関する授業の実施
性教育やジェンダー教育の実施
重 産後ケア事業・子育て支援事業等制度の周知や産後うつ等周産期メンタルヘルスの本人・家族への周知啓発
子育て支援
障害のある人や家族、介助者の相談
介護・介助サービス
DV相談
あなたのストレスチェックしてみよう
子育て支援
障害のある人や家族、介助者の相談
介護・介助サービス
依存症に関する知識の普及啓発
新 公営賭博や遊技業協会等と連携した依存症相談窓口の周知啓発

柱 2 ハラスメントの推進

取組 ③ 新 ころのサポーター等メンタルヘルス健康教育の実施
生涯学習や生きがいづくりの取り組み
低年齢からのいのちとこころの健康づくり授業の実施
大学生・若者向けのメンタルヘルスセミナー等の実施
働く人も参加しやすいメンタルヘルス研修やセミナーの実施
フレイル予防・介護予防の実施

取組 ④ 重 身近な大人に対する地域のこどものsosに気づき支援するための知識の周知啓発
教育現場でのsosを受け止めるための対応力向上と体制強化への取り組み
重 企業等との連携による従業員に対するメンタルヘルス対策の推進及び自殺予防に関する研修会の実施
様々なハラスメントに対する理解を深めるための周知啓発
地域における高齢者の見守り活動の実施

柱 3 気づく・関わる・つながり添う・見守る

取組 ⑤ 重 地域の理解促進のためのゲートキーパー養成
「自殺におけるハイリスク要因を抱える方」を支える支援者向けのゲートキーパー養成
こころがつかなくなっている方や生きづらさを抱えている方に対するこころの相談支援
民間等が実施するいのちの相談事業に対する活動助成(補助)の実施
「自殺におけるハイリスク要因を抱える方」への個別支援対応 ※限定的な世代にかかる支援項目は除く
こども・若者ケアラーへの相談支援
精神疾患に関わる支援体制の充実
ゲートキーパー
ひきこもり相談
消費生活相談

取組 ⑥ 重 児童虐待への個別支援対応
SNS等を活用したこどものための相談支援
不登校等悩みをかかえるこどもへの支援
学校ネットパトロールの実施
ひきこもり本人・家族に対する早期からの相談支援
予期せぬ妊娠や子育て等に関するSNS等を活用した相談支援
様々な機会での、子育て中の女性へのメンタルヘルススクリーニングの実施
地域包括支援センター等との連携による高齢者の相談支援
疾病の重症化を防ぎ、早期発見・早期治療するための健診・検診や保健指導
新 各種健診・検診でのストレスチェックの実施
多重債務等に関する相談支援
生活困窮者に対する相談支援

取組 ⑦ 重 孤独・孤立を生まない包括的な自殺対策にかかる地域プラットフォームの構築
新 生きづらさを抱える人のリアルとリアルによらない居場所づくり
学校内外の居場所づくり（こどものサードプレイス）
新 精神科・産婦人科・小児科との医療連携体制の構築
高齢者の集いの場(居場所)づくり
働くことに悩みを抱えている若年者への就労支援相談
自立のための就労支援相談
困難を抱える女性の相談
困難や不安を抱える女性に対する相談支援
マザーズハローワークやあすてっぷコワーキング等と連携した女性への細やかな就労支援相談

取組 ⑧ 新 支援者の孤立を防ぐためのスーパーバイザーによる相談支援、組織的なフォロー体制構築への取り組み
「自殺におけるハイリスク要因を抱える方」への支援技術の向上
支援者のセルフケアの充実

柱 4 自殺未遂者や支援の充実

取組 ⑨ 重 自殺未遂者に対する支援強化に向けた行政・医療（かかりつけ医も含む）の連携によるフォローアップ体制の構築
重 自殺（未遂）に至る背景要因に対する支援のための多機関連携体制の構築
自殺未遂者を支える支援者の孤立を防ぐための支援
支援者に対するこどもの繰り返す自傷行為や過量服薬などへの理解と対応力の向上への支援

取組 ⑩ 自死遺児や自死遺族、身近な人の自死を経験した人への相談支援、自死遺族等の自助グループ活動助成(補助)の実施や周知
新 死産・流産を含めた遺族ケア（グリーフケア）の強化
新 自死遺児や自死遺族に生じる様々な課題への支援体制の構築（適切な事後対応の強化）

悩みごと相談窓口

神戸市こころのいのちの電話相談
TEL: 078-371-1855
(神戸市民専用ダイヤル)
受付: 月曜～金曜(祝日、12/29～1/3を除く)
10:30～18:30

社会福祉法人 神戸いのちの電話
TEL: 078-371-4343
受付: 平日8:30～20:30
土曜、第2・3・4金曜 8:30～翌日8:30
日曜、祝日 8:30～16:00
《土曜、第2・3・4金曜が祝日の場合》
8:30～16:00 20:30～翌日8:30

相談窓口一覧