

令和6年度 第1回軽井沢町いのち支える自殺対策推進協議会 議事録

日 時：令和6年12月20日（金） 14時～15時

場 所：軽井沢町保健センター

出席者：11名

事務局 菊池保健福祉課長、上原健康推進係長、美齊津保健主査、和田主事
中里保健師

欠席者：9名

【議事録】

1. 開会

事務局

ただいまより令和6年度 第1回軽井沢町いのち支える自殺対策推進協議会を開会いたします。司会進行を務めさせていただきます、健康推進係長の上原と申します。どうぞ、よろしくお願いいたします。本日は大変お忙しい中、ご出席いただきまして誠にありがとうございます。本日は20名中11名の委員の皆さまにご出席いただいております。

それでは、次第に沿って会議を進めさせていただきます。開会に先立ちまして、保健福祉課長の菊池より、あいさつ申し上げます。

2. あいさつ

保健福祉課長

保健福祉課長の菊池でございます。

年末のお忙しいところ、大勢の皆様にご参集いただきまして、誠にありがとうございます。また、日頃より町の保健福祉事業にご理解、ご協力をいただき、この場をお借りして御礼申し上げます。

委員の皆様におかれましては、令和6年5月1日付けの委嘱となっておりますので、本日は委嘱後はじめての会議となります。各自、自己紹介をしていただいてから、議題に入りたいと思います。

さて、軽井沢町におきましては、皆様に事前に送らせていただいた冊子のとおり、今年の3月に「第2次自殺対策推進計画」を策定しました。以前は、自殺は「個人の問題」として捉えられる傾向がありましたが、近年では「社会の問題」として捉えられるようになり、個人の意思や選択ではなく、その多くが「追い込まれた末の死である」と認識されるようになってきており、誰も自殺に追い込まれることのない地域づくりの実現が課題であります。

限られた時間ではありますが、皆様に忌憚のないご意見をいただき、誰もが生きやすいまちづくりにつながるよう、有意義な会議としたいと思って

おりますのでよろしくお願いいたします。

3. 自己紹介

事務局 今回ご出席の委員の皆さまは、令和6年5月1日付けで委嘱させていただいております。委嘱後初めての協議会となりますので、自己紹介をお願いします。（各自、自己紹介）

4. 会長・副会長選出

事務局 次に、会長および副会長の選出をします。軽井沢町のち支える自殺対策推進協議会設置要綱第5条で、委員の互選により選出することとなっております。選出方法についてご提案はありますか。立候補はありますか。

A委員 事務局に一任します。

事務局 それでは、事務局から提案いたします。前回の協議会で副会長を務めていただいたB委員はいかがでしょうか。賛成の方は拍手をお願いします。
（拍手多数）
ありがとうございます。拍手多数で、B委員が選出されました。

続いて、副会長の選出についてお伺いします。立候補される方や選出についてご意見ある方はいらっしゃいますでしょうか。

委員 事務局に一任します。

事務局 それでは、会長に選任いただきたいと思います。

会長 副会長として、長年この協議会にご尽力いただいているC委員を選出したいと思います。賛成の方は、拍手をお願いします。
（拍手多数）

事務局 ありがとうございます。拍手多数で、C委員が選出されました。おふたりには令和8年4月30日の任期まで会長、副会長を務めていただくこととなります。どうぞよろしくお願いいたします。
それでは、会長からあいさつをお願いいたします。

会長 会長を務めさせていただくことになりました、Bと申します。日頃より様々な立場から町民の皆様の生活を支援いただいている皆様のご意見を伺いながら、誰も自殺に追い込まれることのない軽井沢町の実現を目指していき

たいと思います。活発な意見交換ができる、開かれた協議会が開催できますよう、よろしくお願いいたします。

進行 それでは、協議事項に入りたいと思いますが、軽井沢町いのち支える自殺対策推進協議会設置要綱第6条第1項の規定により、会長に議長をお願いいたします。

5. 協議事項

会長 それでは、議事の進行を務めさせていただきますので、よろしくお願いいたします。まず(1)「第2次軽井沢町自殺対策推進計画」について、事務局より説明をお願いします。

事務局 第2次軽井沢町自殺対策推進計画について説明します。お手元に計画の冊子と資料1をご準備ください。

計画P1 平成30年に、令和5年度までの5年間の第1次計画を策定しました。令和5年度に見直しを行い、今年3月に第2次計画を策定しました。

資料 全国の自殺者数の推移の最新の数値になります。平成9年に、失業や雇用の悪化から男性の自殺者数が急増し3万人を突破し、以降14年間3万人台で推移していましたが、その後減少を続けておりました。しかしコロナ禍で増加に転じました。令和5年は、男性は増加していますが、女性は4年ぶりに減少しました。

全体の数字は減っていますが、子どもの自殺は増えており、コロナの影響が大きいことがうかがえます。2009～21の10年間でみると、小学生は「家庭問題」、中高生は進路の悩み、いじめや学業不振などの「学校問題」が多いとされていますが、動機不明も多いのが現状です。なお、ここ5年間で佐久管内で男1名、女3名の計4名で、軽井沢町は0名となっています。

計画P4 軽井沢の現状です。ここ5年ほどは年3～4名で推移しています。自殺死亡率については、県、全国平均は16～17で推移しています。軽井沢町は令和3～4年は14程度で平均並みです。

資料 裏面に、最新の令和5年の数値を入れたグラフがあります。青が総数、オレンジが男性、緑が女性で、直近の令和5年は男性1名のみです。

下は自殺死亡率のグラフですが、直近の令和5年は自殺者数が減ったことから死亡率も大幅に低下し全体で4.6でした。

計画P6 自殺者の性別、年齢別のグラフになります。軽井沢町の特徴が顕著にあらわれます。男性は5年間で14名の統計ですが、20～30歳代が県、全国に比べて非常に多くなっています。国の24%に対し、軽井沢町はほぼ半数が若い世代となっています。

女性は5年間で4名と人数が少ないので県や国と単純に比べるのは難しい

ですが、全員 60 代以降の高齢者となります。こちらも軽井沢の大きな特徴です。

資料 2 計画 P 9 の自殺の特徴の表ですが、直近のものが資料 2 の下の表になります。軽井沢町の特徴として、1～3 位、5 位が男性で、自殺の背景は生活苦、仕事（人間関係、ブラック企業、経営難）となっています。

女性は高齢期のうつ状態が主な背景となっています。

計画 P 10 一般的に自殺はさまざまな要因が複合的に絡んでおり、平均 4 つの要因が連鎖すると言われています。直接的なものはうつをはじめとした精神疾患、生活苦、家庭の不和あたりが挙げられています

計画 P 11 R 4.12 実施に実施されたアンケート結果について、主なものを紹介します。

計画 P 16 「悩みやストレスを相談することにためらいはあるか」については、50 代が顕著に多くなっています。

計画 P 17 ためらう理由としては「身近には相談できない」「専門家はハードルが高い」という回答となっており、外部の相談しやすい相談体制が重要と考えます。

計画 P 23 「自殺したいと本気で考えたことがあるか」については、H30 に比べ増えており、年代別にみると若年層に多くなっています。

計画 P 24 「自殺したいと本気で考えた時期」については、H30 に比べ 1 年以内に考えた人が約 3 倍とかなり増えています。年代別には 20 代以下、職業別には無職が多くなっています。

計画 P 27 「今後の有効な自殺対策」については、若者への対応、ゲートキーパーの養成、職場でのメンタルヘルス対策、地域での見守りや支え合いなどが挙げられています。

計画 P 29 「子ども、若者向け自殺対策」については従来も実施している SOS の出し方研修と、子どもが出した SOS に気づき、受け止めるための教員や保護者向け研修が挙げられています。子ども向け、教員や保護者など大人向けを両輪で実施していく必要があります。

計画 P 34 計画の基本的な考え方です。基本理念は「誰ひとり取り残さないまち 軽井沢」です。

計画 P 39 基本施策と重点施策をご確認ください。

計画 P 42 本協議会は基本施策 1 のネットワークの強化に位置付けられており、年に 1 回開催することとなっています。さまざまなお立場や視点での情報共有、意見交換により、よりよい方法を考える場としたいと考えておりますので、今後ともご協力よろしくお願いします。

計画 P 76 目標値を設定してありますので、ご確認ください。

以上となります。

- 会長 ただいまの説明について、ご質問やご意見はございますか。
 （意見なし）
 続きまして、カッコ2の「令和6年度 自殺対策関係事業報告」について、事務局より説明をお願いします。
- 事務局 **資料2** ゲートキーパー養成研修についてご報告します。今年度は民生委員、役場職員に重点的に実施することとし、保健補導員、一般住民にも周知しました。初級を3回実施し計293名、中級を1回実施し81名受講しました。裏面に、アンケート結果を記載しており、94%が「よかった」「とてもよかった」と回答、98%が自殺に対する理解が「とても深まった」「やや深まった」と回答しています。ゲートキーパーと聞くと「誰かの自殺を予防するのか」と漠然とし、重い役割に感じてしまいましたが、本研修では「身近な人を大切にすること」という視点に切り替わったことが大きな成果だと感じました。
 中級は傾聴を中心に、演習を取り入れて実施し、こちらもおおむね好評でした。セルフケアの視点、つまり人を大切にするうえでは自分を大切にすること、自分がストレスや相談事を抱え込まず、ストレス解消できたり誰かに相談できることが大切というメッセージがありました。民生委員さんからも、自分が二の次になってしまっていたので、自分自身も大切にしたい、との意見が寄せられています。
 今年の反省として、委員の皆様にも周知できなかったことが挙げられます。来年も実施予定ですので、委員の皆様もぜひ受講いただき、さらに周りの方へ参加を勧めていただけるとありがたいと感じます。以上です。
- 会長 事務局からの説明に、ご質問やご意見はございますか。活発な意見交換ができればと思いますので、感想や提案など、ぜひご発言いただければと思います。
- 会長 民生委員として高齢者と多く関わっていますが、もう年だから死にたいよってというのは安心して聞いていただけるんですけども、真剣な相談ってというのはあんまり受けないので、なかなか自殺したいというメッセージのキャッチは難しいと思います。その場合、私達では何もできませんので、兆候を察知したらすぐに専門職の事務局に話して、一緒に相談に乗ってもらうしかないかと常日頃考えております。皆さんいかがでしょうか。
- 事務局 特徴の一つとして、生活困窮が要因になることが多いかなと思うんですけども、日頃そういった相談を受けておられる社協のA委員から、日頃の活動のご様子や、ご意見あればお聞きしたいと思います。

A委員 生活困窮者の方に対し、生活資金貸付の審査窓口をしております。相談貸付には至らなかったとしても、相談窓口となることで悩み事をちょっと吐き出してもらうことで心のケアに繋がるかなと感じています。その中で、食べ物等も不足しているようであればフードバンクで食糧支援という形で対応させていただいております。

事務局 ありがとうございます。
貸付には至らなくても、相談先があって吐き出せるっていうことは支援の1つです。さらに食料をお渡しすることで自分の味方でいてくれる、ここなら相談できる、ということを感じてもらうだけでも違うかなと思います。

若者の自殺が課題になっていまして、軽井沢町はここ数年は小中高生の自殺者が出ていませんが、自殺には至らないけれども深く思い悩む方は多くいると思われます。そういった方が突発的に、例えば何かセンセーショナルな出来事などで唐突な行動に出てしまう危険性というのはあると思います。教育現場の様子はなかなかイメージがつかないと思いますので、教育現場のご様子や、ご意見いただけるとありがたいと思います。

D委員 私は小学校の養護教諭なのでなかなか死にたいという相談を受けることはあまりないんですけど、高学年になると周りとは比べて思い悩む子は増えてくるという印象があります。また、軽井沢町では週1回ですがスクールサポーターがいてくださるので、繋いで相談する事例は実際にはあります。ただ、スケジュールがかなり埋まっているようです。本人よりは、保護者が相談したいという声もあります。
スクールサポーターが学校に実際に来てくださるので、相談しやすい体制は整っているかと思います。

E委員 今は教育委員の立場なので現場ではないのですが、今までいろんな立場でお子さんたち見っていますが、以前に比べ、自分で考えて自分で行動するということができなくなっているように感じます。「こう言われた」とか、割とストレートな言葉やちょっときつい言葉がボンと出てきたりする中で、どうやって身を守っているのだろう、とか他者を気遣ったり守れているのかな、自分で考える力ってどうなっているのかな、と思うことはあります。先ほども小学生は家庭問題が多いとか、中学校は進路とか学習とか、友達関係などでかなり悩むんじゃないかなと思いますが、実際にこのように相談先が記載されているミニレターを置いてあるところを増やしたり、ひとりで悩まないで話してみようよ、という雰囲気とか、児童館で「話を聞か

せて」とか声をかけてみるのも重要なと思います。とはいえ、相談の一覧表を渡しても本当に見ているのか、よく分からないです。本当に困っているとき、実際に相談先までつながるのか、もしかしたら自分が困っているということも分からないときもあるのかなって思ったりします。

先ほどの自殺の背景は複合的だという説明がありましたが、大人は生活の困窮とか家庭の不和とか病気とか、比較的分かりやすいと思うんですが、子供たちの背景や思いって何だろう、とこの会議の間、考えていました。今、1人1人の多様性だったり、自分で考えて自主性を大事に、と言っていますけれども、本当にいろいろなことが複雑だと感じます。ゲートキーパー研修の感想に書かれていた、「命が大切なのではなく、あなたが大切です」という言葉がとても印象に残っています。自殺という言葉は重い言葉ではありますが、引き続き検討していくべきことかなと感じます。以上です。

会長

ありがとうございました。民生委員としても子どもたちにはなかなか目が行き届かないので、教育現場の先生にどうしてもおまかせという形になってしまっています。地域でも実際に子どもに関わることはあまりありません。なるべくアンテナを高くして、私達も地域住民として先生方の悩みの相談に乗ればいいのですが、とりあえず高齢者の対応でいっぱいの状態です。申し訳ありませんが、また何かありましたらいつでも地域の民生委員を頼っていただければと思います。よろしく願いいたします。

皆さん他にご意見よろしいですか。

6. その他

会長

その他について、委員の皆様から何かご意見やご連絡などありますでしょうか。

それでは、提案された議題についての協議を終了いたします。これを持ちまして、議長の任務を解かせていただきます。不慣れな進行ではありましたが、スムーズな進行にご協力いただきありがとうございました。

7. 閉会

事務局

会長、ありがとうございました。以上を持ちまして、軽井沢町いのち支える自殺対策推進協議会を閉会いたします。

本日はお忙しい中、ご出席いただきありがとうございました。

以 上