

4. 休養とこころ（自殺対策推進計画）

▶ 現状と課題

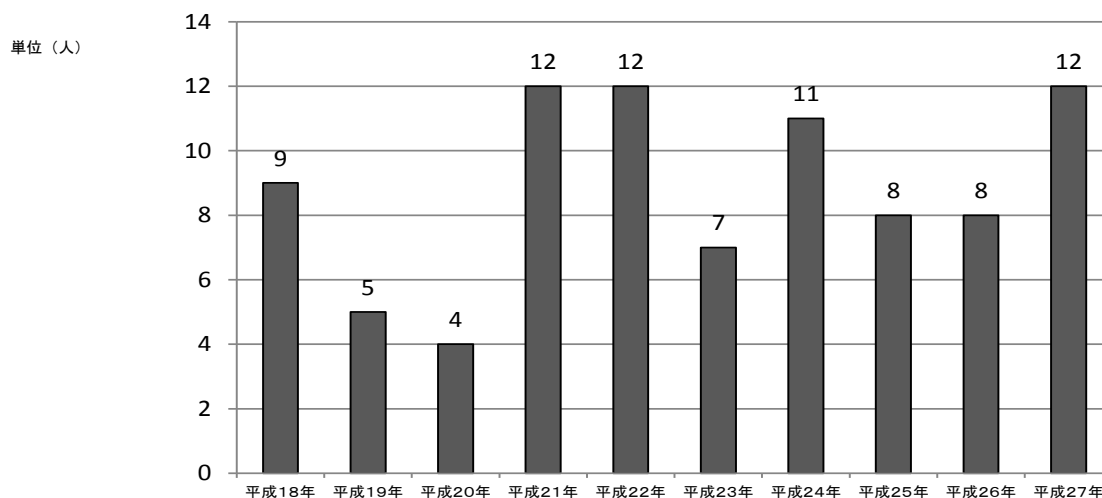
社会構造の複雑化により、あらゆる世代において強いストレスを感じている人が増加しています。こうしたストレスは、うつ病、睡眠障害、アルコール関連障害等のこころの健康にかかわる様々な問題の発生へとつながり、自殺にまで追い込まれてしまうケースもみられます。

ストレスをため込むことで、本人あるいはその家族から「自殺したい」、「息子が死にたい」と言っている等という相談を受け、関係機関と連携を図りながら医療機関へ繋げ自殺を未然に防ぎ、その後の継続的な相談支援となるケースが増加している現状です。

こころの健康を保つためには、ストレス管理や休養、うつ病等のこころの病への対応が必要となります。うつ病はこころの病の代表的なもので、多くの人がかかる可能性があり、自殺と関係が深いと言われています。本市の自殺者数は毎年10人前後で推移し減少は見られておらず、予防対策は喫緊の課題となっています。こころのSOSに早く気づき、専門の機関へ早くつなぎ、見守ることが自殺対策では大切です。そのためには、不安や悩みの相談窓口の周知を図るとともに支援につなげることが不可欠です。

市民アンケートでは、ストレス解消法を持っていない人が32.4%もいる状況で、ストレスに対する個人の対処能力を高め、それを周囲がサポートできる体制を整えることが必要です。また、睡眠で疲れがとれていない人は28.3%となっており、特に30～50歳代で疲れがとれている人の割合が低くなっています。日常的に質・量ともに十分な睡眠をとることは、心身の休養のために欠かすことができません。睡眠障害は、こころの病のサインとして現れることも多く、本人や周囲の人が気づきやすい要素ともいえます。ストレス解消法や、睡眠についての正しい知識の普及に取り組んでいくことが重要です。

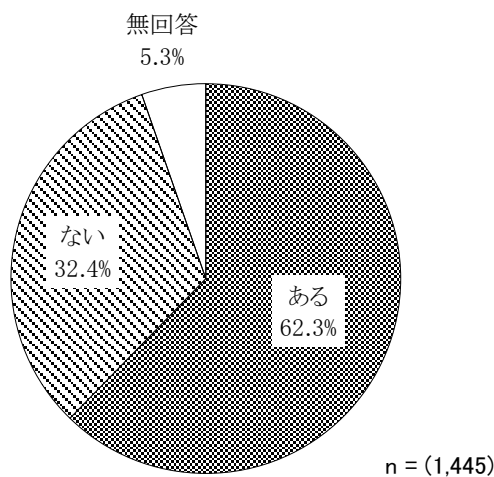
■ 図 匝瑳市の自殺の状況（過去10年の経年自殺者数）



資料：千葉県における自殺の統計 千葉県衛生研究所（平成18～26年）

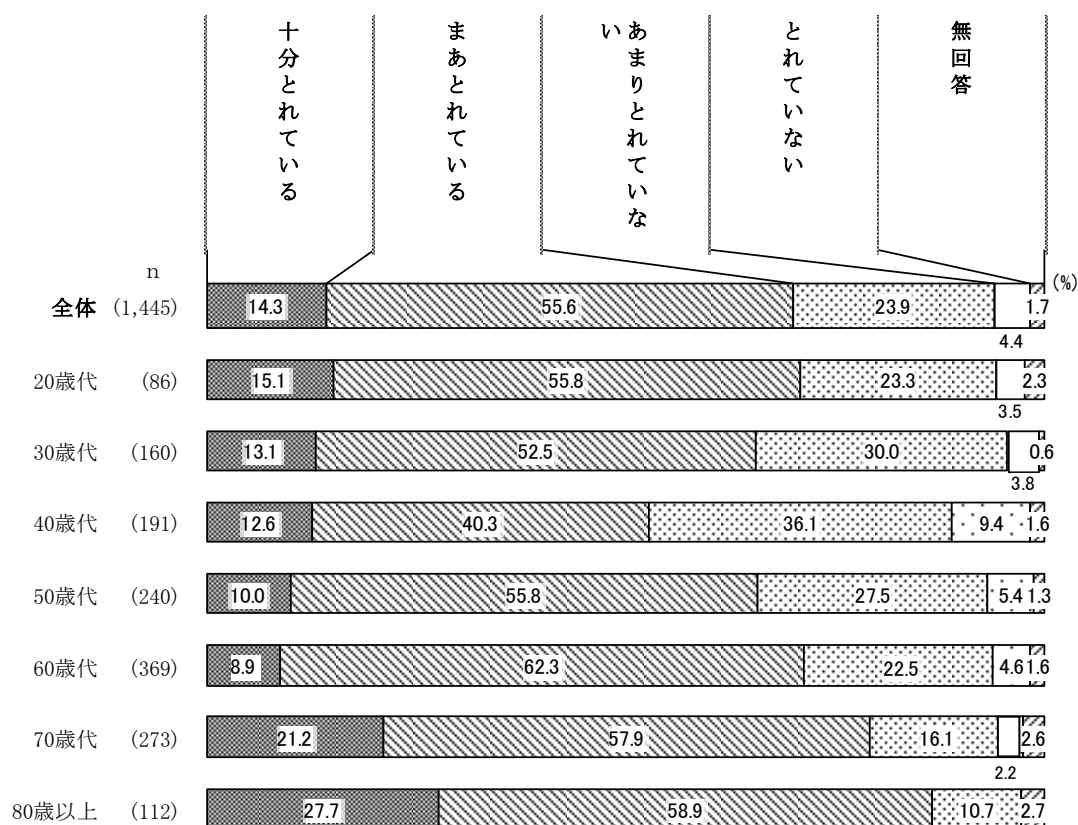
内閣府資料（平成27年）

■図 ストレス解消法の有無



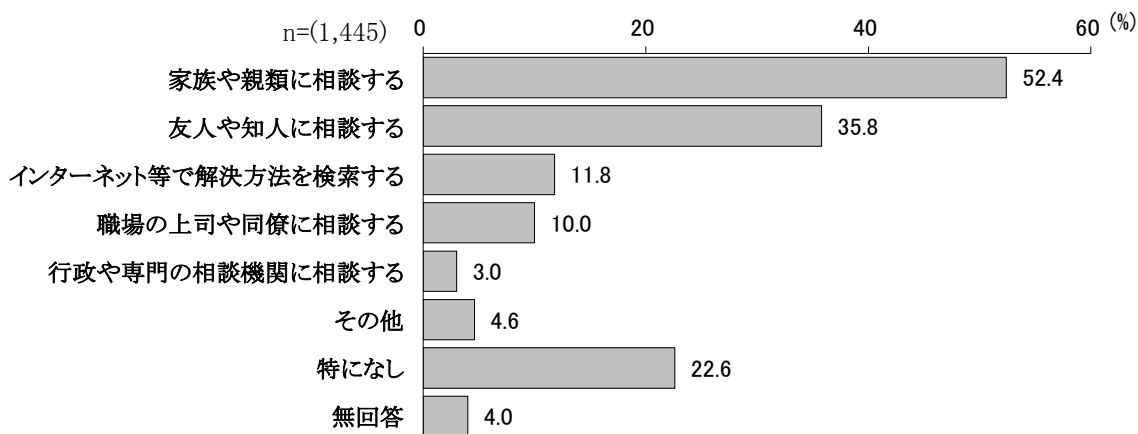
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 睡眠で疲れがとれているか



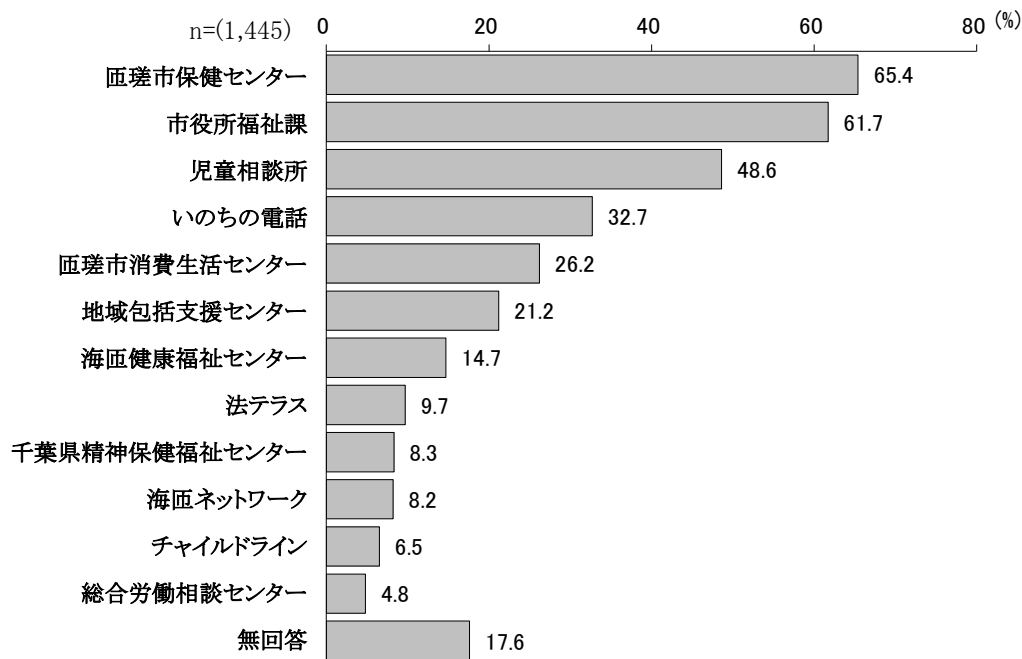
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 悩みの解決方法の有無



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 各相談機関の認知度



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

▶ 市民の取組み

- 自分に合った、ストレス解消法を身につけましょう。
- 睡眠による十分な休養がとれるよう心がけましょう。
- こころの病についての理解を深め、必要に応じて相談や受診をしましょう。
- 身近な人の悩みや不安、こころの不調に気付いたら、専門機関等へ相談しましょう。

▶ 市の取組み

- こころの健康の重要性と、正しい知識の普及をします。
- こころの健康について学ぶ機会の充実を図ります。
- ストレスの解消方法についての知識を普及します。
- 睡眠について、正しい知識を普及します。
- 相談体制の充実を図ります。
- 自殺対策（普及啓発、人材養成、相談等）の取組みを進めます。
- 関係機関（学校、警察、消防等）との連携を図ります。

■ 目標値

| 項目 | 平成28年度 現状値 | 平成38年度 目標値 |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ストレス解消法を持っている人の割合 | 62.3% | 80.0% |
| 睡眠で疲れがとれている人の割合 | 69.9% | 80.0% |
| 自殺者数 | 平成18年から平成27年 までの10年間の自殺者数 88人 | 平成29年から平成38年 までの10年間の自殺者数 40人以下 |

