



いのち
支える

第2回 いわき市自殺対策協議部会

令和7年3月13日（木）15：00～16：30
いわき市総合保健福祉センター
社会復帰会議室





Ⅰ 自殺に関する統計について



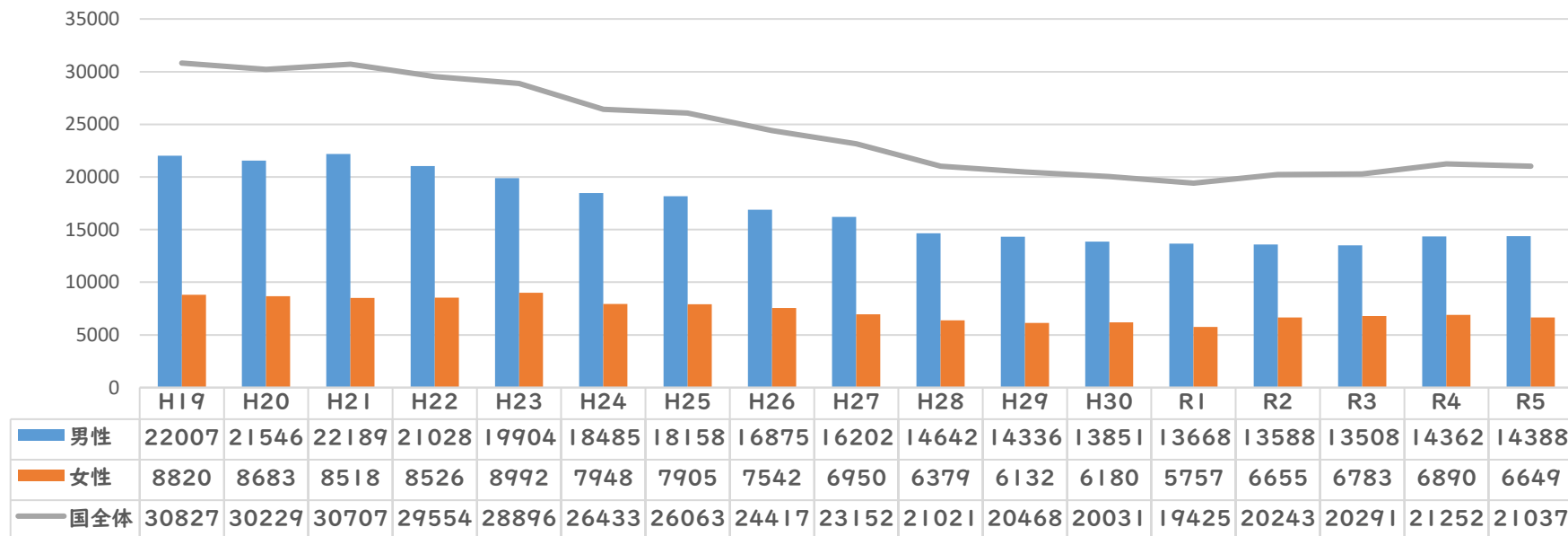


(I) 自殺者数の推移（全国）



① 男女別推移

全国の自殺者数（国全体、男女別）の推移



出典：人口動態統計

全国の自殺者数は、減少傾向にあったが令和元年からはわずかに増減を繰り返している。

男性は減少傾向にあったが、令和4～5年は増加。

女性も減少傾向であったが、令和2年以降増加し、増減を繰り返している。



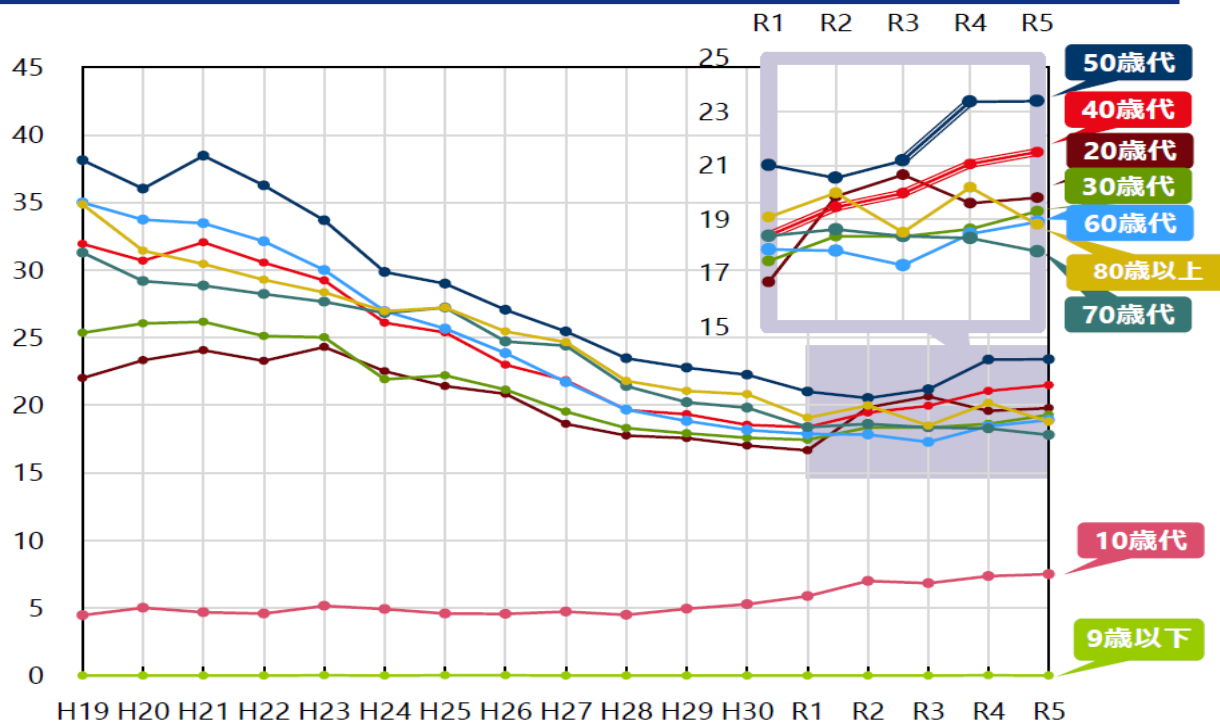


(I) 自殺者数の推移（全国）



②年齢別推移

年齢階級別自殺死亡率の年次推移



資料：警察庁自殺統計原票データ、総務省「国勢調査」、「人口推計」より厚生労働省作成

資料：令和6年版
自殺対策白書
(概要版) から引用

特に働き盛り世代である40歳代～50歳代で上昇
10歳代は近年緩やかな上昇傾向



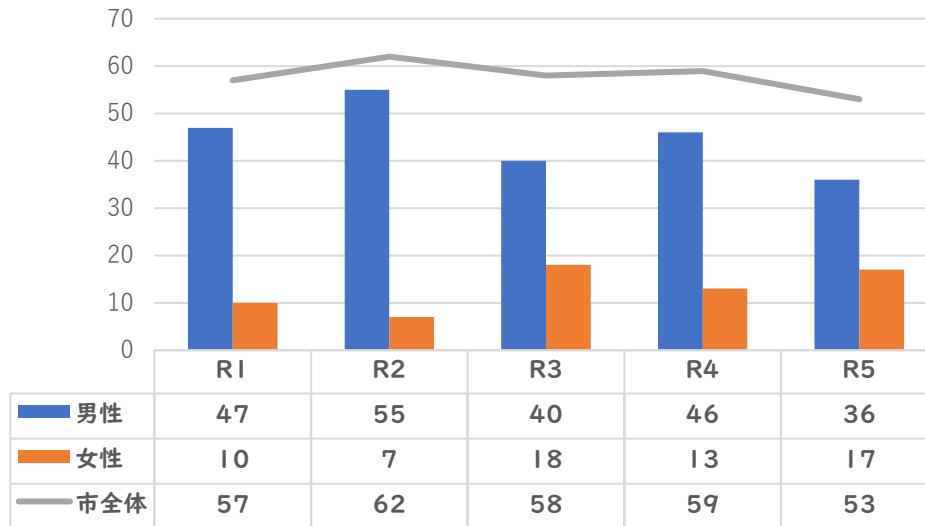


(2) 自殺者数の推移（いわき市）



① 男女別推移

いわき市の自殺者数（市全体、男女別）の推移



出典：人口動態統計

男性では特に40歳代から60歳代に多い
女性では50歳代に多い

	警察庁統計 男女別	年齢（10歳階級）別									
		20歳未満	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80歳以上	不詳	
R1	総数	63	3	3	3	12	14	14	9	5	0
	男	50	2	3	3	10	9	13	7	3	0
	女	13	1	0	0	2	5	1	2	2	0
R2	総数	64	2	4	10	9	16	5	10	8	0
	男	54	2	3	10	7	12	4	8	8	0
	女	10	0	1	0	2	4	1	2	0	0
R3	総数	62	0	4	13	15	14	6	6	4	0
	男	42	0	2	9	12	8	4	4	3	0
	女	20	0	2	4	3	6	2	2	1	0
R4	総数	70	2	5	9	14	20	7	6	7	0
	男	54	2	4	8	11	15	5	4	5	0
	女	16	0	1	1	3	5	2	2	2	0
R5	総数	63	2	13	8	9	12	10	7	2	0
	男	42	0	8	6	6	7	7	7	1	0
	女	21	2	5	2	3	5	3	0	1	0
R6 暫定値	総数	67	3	4	7	15	15	9	10	4	0
	男	48	2	2	6	11	12	7	5	3	0
	女	19	1	2	1	4	3	2	5	1	0

出典：警察庁統計

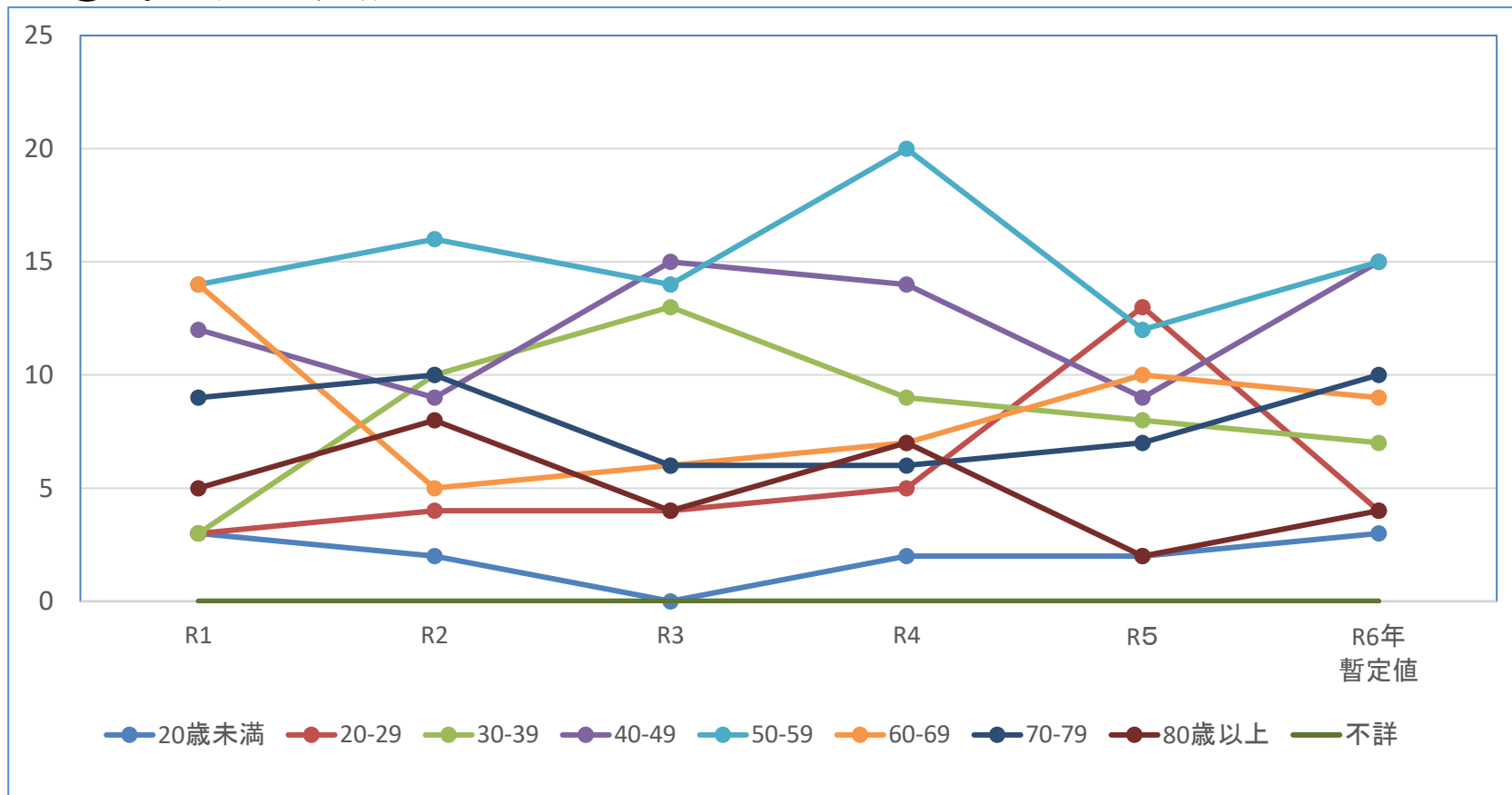




(2) 自殺者数の推移（いわき市）



②年齢別推移



出典：警察庁自殺統計

働き盛り世代である40歳代～50歳代で高く推移。若年層にも注視が必要。





2 令和6年度地域保健課の 自殺対策事業の実績と課題 及び次年度の取り組みについて



(1) ゲートキーパーの普及啓発と養成者数



① 普及啓発について

【目的】市民1人1人がゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人）を知り、身近な人への自殺予防へつながることを理解できる。

【令和6年度の実績】

1) 自殺対策強化月間（9月）における周知

日時：令和6年9月17日（火）

内容：イオンモールいわき小名浜で
「ゲートキーパークイズ」を実施
（健康づくり推進課とタイアップ）

参加者：140名



○ゲートキーパークイズ結果

内容まで知っている	6名 (4.3%)
聞いたことあるが内容は知らない	18名 (12.9%)
知らない	116名 (82.9%)

「ゲートキーパー」という
言葉を知っている人の割合
(一次計画 R1~R4)

目標値	30.0%
評価	11.2%





○ゲートキーパー普及啓発ポスターを制作
・スーパー、病院、薬局、いわきFCビジネス
パートナーに配布

○ゲートキーパー普及啓発グッズを配布

(女性の自殺対策と併せてエコバッグ・ゲートキーパーの役割・相談窓口一覧を同封)

いわきFC（ゴールキーパー）とコラボレーション

気づき…変化に気づいて声をかける
傾聴…気持ちを尊重し耳を傾ける
つなぎ…専門家への相談を促す
見守り…あたたかく寄り添い見守る





いのち
支える



どうしたの？
眠れてる？
勇気を出して、
声をかけてみませんか？

あなたも今日から「ゲートキーパー」

気づき

傾聴

つなぎ

見守り

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。

いわき市保健所
一般社団法人福島県精神保健福祉協会 いわき支部

Tel.0246-27-8557

こころの悩みに
関する相談はこちら
▶▶▶▶

相談してね！



ゲートキーパーについて
もっと知りたい方はこちら▶▶
(市民の方向け講座実施中)

いわき市保健所
一般社団法人福島県精神保健福祉協会 いわき支部



(1) ゲートキーパーの普及啓発と養成者数



【課題】

現在の周知方法だけでは「ゲートキーパー」という言葉を知っている人の割合が低い。

【次年度の取り組み】

- ・新たに、各地区センターで実施している健康イベントとタイアップし、ゲートキーパーを周知していく。
- ・現在行っている周知方法に加え、SNSを活用しゲートキーパーについて広く発信していく。



(1) ゲートキーパーの普及啓発と養成者数



②ゲートキーパー養成講座

【目的】

自殺対策の基本施策として、対象者に合わせた内容でゲートキーパーとしての役割や心の健康等についての知識や技術等を段階的に理解・習得できるよう実施する。

【令和6年度の実績】

民生児童委員連絡協議会総会・平第7方部	88名
看護学生（医療センター・松村）	73名
医大生（福島県立医大・東北医科薬科大）	22名
出前講座・健康教育 （小名浜生協・豊間公民館・市営住宅管理センター・ 塩田公民館・ゆったり館・エルファロ）	89名
つどいの場（小川高萩）	15名
市職員向け（ケースワーカー研修・専門編）	26名
計） 313名	
H21～累計）1,989名	



(1) ゲートキーパーの普及啓発と養成者数



「自分にもできそうだった」
「今日から自分もゲートキーパーになります」
「どの機関につなげばいいか迷うので、
相談先を周知してほしい」

参加者の声



【課題】

- ・手上げ方式でのゲートキーパー養成講座の希望が少ない。

【次年度の取り組み】

- ・周知対象を拡大。(訪問看護ステーション、障がい・介護事業所)
- ・新たに地区住民を対象に毎年2～3地区で開催。(R7年度より3か年計画)





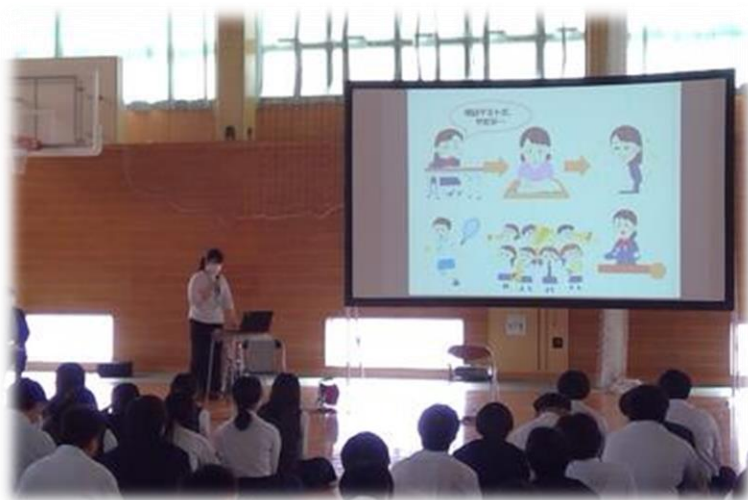
(2) 若年層への自殺対策



① 児童生徒のSOSの出し方教室

【目的】

児童生徒のストレスへの対処法や周りの人に助けを求める力を習得することを目的に実施する。





(2) 若年層への自殺対策



【令和元年度からの実績】

令和7年2月末現在							
	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	合計
実施校	中学	平第3中学校：594名	小名浜第2中学校：290名	錦中学校：全校127名	桶売中学校：全校2名	9/4 中央台北中学校：全校生348名	
				植田中学校：2年生120名	勿来第一中学校：全校214名	9/27 湯本第三中学校：1年生22名	
				磐崎中学校：2年生113名	湯本第三中学校：1年生25名	11/26 東日本国際大学附属中学校：全校生67名	
				湯本第2中学校：全学年103名	小名浜第二中学校(計4回)：2年生 130人	11/29 湯本第一中学校：2・3年生163名	
					東日本国際大学附属昌平中学校：2年生27人	12/19 三和中学校：全校生48名	
					平第一中学校：3年4組 33人		
	計	1校 594名	1校 290名	0校 0名	4校 463名	6校 431名	17校 2,426名
	高校		いわき総合高校：195名	四倉高校：1～2年生 85名(2回)	勿来高校：1学年37名	6/13 いわき支援学校高等部：17名	
			磐城第一高等学校：116名	翠の杜高校：85名(2回)	小名浜海星高校：1学年165名	9/19 いわき総合高等学校：1年生200名	
				磐城第一高校：1年生56名	磐城第一高等学校：1学年60名	9/20 磐城高等学校：3年生275名	
				磐城農業高校：56名(2回)		10/10 小名浜海星高等学校：1年生162名	
				好間高校予定：1年生40名		11/1 勿来高等学校：1学年(30名)	
				勿来工業高校：2年生140名		11/15 四倉高等学校：3年生(55名)	
				光洋高校：1年生198名		11/20 磐城第一高等学校：1年生(33名)	
						11/26 東日本国際大学付属高等学校：全校生(412名)	
	計	0校 0名	0校 0名	2校 311名	7校 660名	3校 262名	8校(支援学校含む) 1,184名
合計	中学1校 計1回 594名	中学1校 計3回 290名	高校2校 計3回 311名	中学4校、高校7校の11校 計14回 1,123名	中学6校、高校3校の9校 計12回 693名	中学5校、高校7校、支援学校(高等部)1校 計13回 1,832名	20校 2,417名



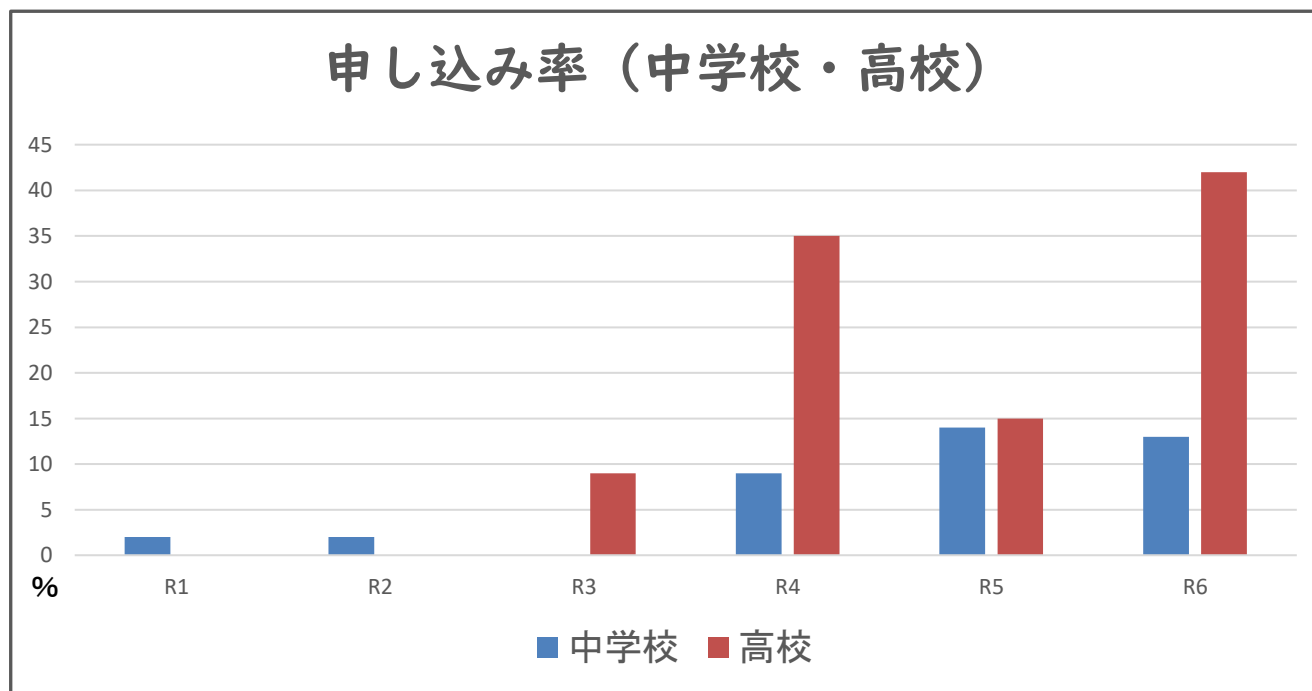


(2) 若年層への自殺対策



【令和6年度の実績】

中学校	5校(市内37校中)	648名
高校	8校(市内20校中)	1,184名
		計1,832名



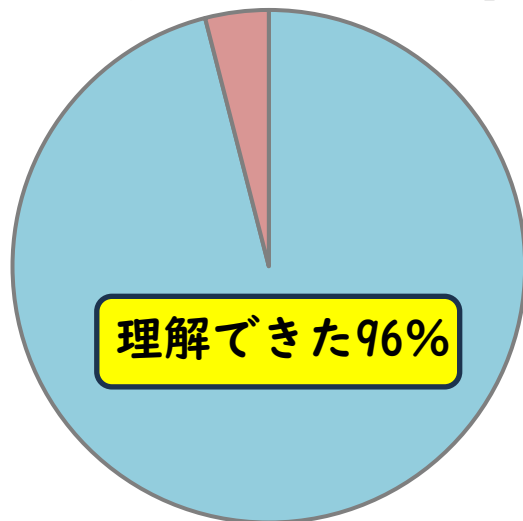


(2) 若年層への自殺対策

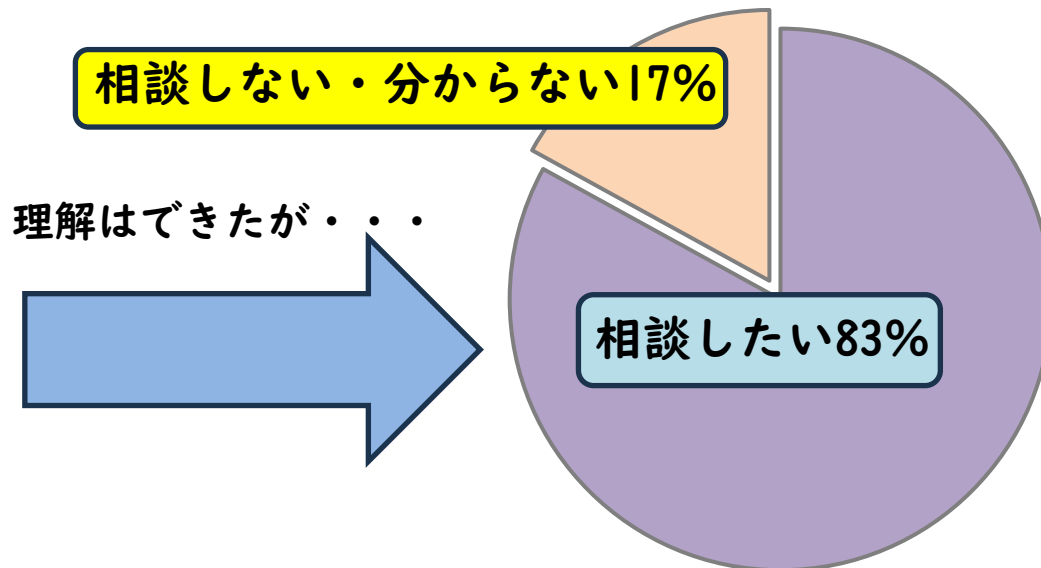


実施後アンケートより

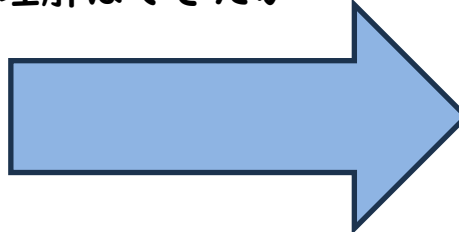
「講話を聴いて、SOSを出すことの必要性を理解できましたか？」



「心が苦しくなった時、誰かに相談したいと思いましたか？」



理解はできたが・・・



相談しない理由・・・誰かに相談するのがめんどくさい、信用していない、相談できる人がいない等々





(2) 若年層への自殺対策



【課題】

- ・本事業への中学校からの申し込みが少ない。
- ・教室を実施し、児童生徒がSOSを出すことの大切さが理解できても、「相談しない」「分からない」と答えた児童生徒が約2割いた。

【次年度の取り組み】

- ・令和6年度内に各学校に案内を通知。
- ・中学校からの申し込みが少ないことから、令和7年度より毎年2地区の中学校に重点的に実施を呼びかける。
(令和7年度は内郷、常磐地区に実施予定)
- ・高校においては未実施の高校に連絡し実施を呼びかける。
- ・SOSの受け止め方研修会の実施も広げていき、子どもたちが相談しやすい環境の整備や人材育成に取り組む。





(2) 若年層への自殺対策



②SOSの受け止め方研修会（R6新規事業）

【目的】

学校や地域における自殺予防教育を推進し、子どものSOSに対応できる人材を育成することを目的に、教職員や保護者が悩みを抱える子どものSOSに早期に気づき、適切な対応が取れるように実施する。

【令和6年度の実績】

	〈教職員向け〉	〈保護者向け〉
対象	勿来工業高校(12/3)	いわき市PTA連絡協議会 研修委員会リーダーセミナー(1/22)
講師	保健所保健師	郡山メンタルサポート 臨床心理士 山下和彦氏
参加人数	30名	86名

＜参加者の声：教職員＞

教育相談やカウンセリングの基本である「受容傾聴」の大切さを改めて認識することができました。大人(特に教師)は正論や価値観を生徒に押し付けてしまう傾向があると思うので、そうではなく、子どもたちの思いをとにかく受け止めることに努めていきたいです。

＜参加者の声：保護者＞

「やってはいけない対応」今までずっとやっていました。子どもの話を聴く姿勢を改めようと思いました。同じ悩みを持つ方はたくさんいると思います。PTAに限らずいろんな人に伝えたいと思いました。保護者も教職員も受けてほしい研修です。





(2) 若年層への自殺対策



【課題】

- ・今年度新規事業のため、今後の実施方法（対象者の選定や周知方法）に課題がある。



【次年度の取り組み】

- ・教職員向け…夏季休暇中に実施
- ・保護者向け…PTA連絡協議会の協力を得て6方部に周知し、申し込みがあった方部に実施。





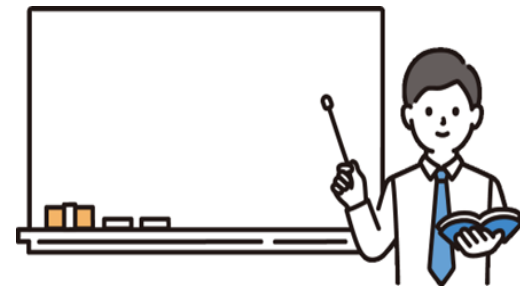
(2) 若年層への自殺対策



③若年層向け自殺予防講演会

【目的】

若年層向けにメンタルヘルスに関する早期の問題認識と援助希求的態度の醸成をはかり、自殺予防意識が高まることを目的に実施する。



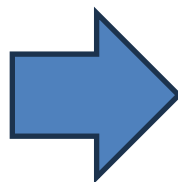
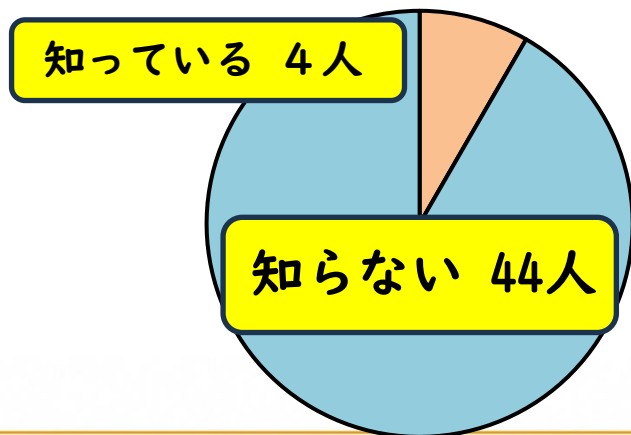
【令和6年度の実績】

対象：iwakiヘアメイクアカデミー

参加人数：48名

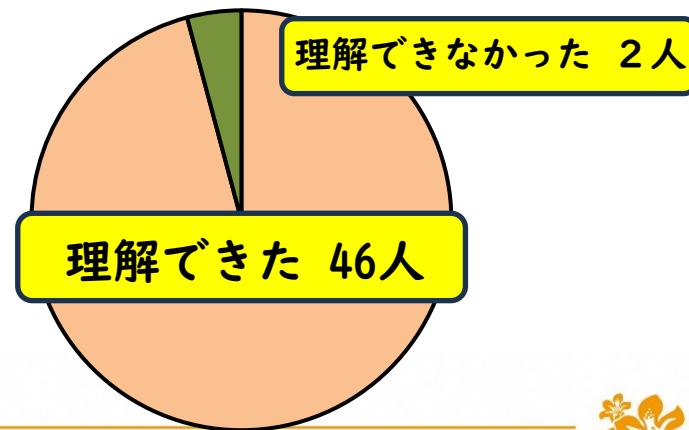
○事前アンケート

「ゲートキーパー」という言葉を知っているか？



○事後アンケート

「ゲートキーパー」の役割や心得の理解ができたか？





(2) 若年層への自殺対策



「私自身ストレスを感じやすい性格である
がストレス発散方法を自覚し解決して行
ければ良いと思う」

「周りの人の小さな変化に気づき勇気を出
して声をかけたい」

参加者の声



【課題】

- ・ 学生以外の若年層への自殺対策が不十分
- ・ 「ゲートキーパー」という言葉を知っている人の割合が低い

【次年度の取り組み】

- ・ 毎年、若年層が在籍する市内の大学、専門学校等へ出向き講演会を実施する。
- ・ 他課が関連している企業健康部門へアプローチし、働き盛り世代と併せて就業している若年層へ講演会の機会を得る。





(2) 若年層への自殺対策



④普及啓発について

【目的】

若年層が抱える悩みやストレスに適切に対応できるよう自殺予防に関する情報を、市民に分かりやすく届け、相談窓口を広く知らせ、気軽に利用できることを目的とする。

【令和6年度の実績】

○若者向け普及啓発動画を作成

「ストレスとその解消法」15秒Ver.

「あなたのこころのSOSきかせて」1分間Ver.

周知媒体

- ・市YouTubeチャンネルいわきの極意「こころの健康チャンネル」
- ・イオン平店デジタルサイネージ（1階フードコート）
- ・イオンモールいわき小名浜デジタルサイネージ（3階フードコート）
- ・市民課表示板（本庁舎1階市民課窓口前ロビー）
- ・総合図書館内モニター

○普及啓発カードの配布（市内の高校1年生に配布）





(2) 若年層への自殺対策



【課題】

- ・全国的に若年層の自殺が増加している。
- ・若年層への相談窓口の周知が不十分



【次年度の取り組み】

- ・若者向け動画を作成。
(令和6年度に作成した動画も継続して配信)
- ・市内の大学・専門学校で通学している学生を対象に、普及啓発グッズを配布
- ・普及啓発カードの配布 (市内の高校1年生に配布を継続)





(3) 働き盛り世代への自殺対策



①働き盛り世代向け出張メンタルヘルス講座

【目的】

働き盛り世代は職場や家庭において重要な位置を占め、心理的・社会的に負担を抱え心の健康を損ないやすい世代であることから、心の危機に陥ったサインを知り、心身のケアの知識を身に付けることを目的に講座を実施する。

【実績】

6/12	中小企業家同友会 (こころ・仕事・きずなを結ぶ研究グループ会)	13名
7/12	いわきゆったり館	10名
9/20	中小企業家同友会 (北地区例会)	37名
12/14	社会福祉法人 エル・ファロ	35名
		計95名

事業チラシ

事業主の皆様へ

いのちを支える
メンタルヘルス対策で健康経営を

いわき市では、毎年多くの“働き盛り世代の人”が自殺により亡くなっています。
その背景には、本人自身の病気や家族関係の悩み等、職場の人間関係の悩み、過労等が考えられます。

従業員が心も体も健康でいきいきと働くことができる環境を整備し、従業員一人ひとりの能力を発揮できることが、**企業の生産性の向上や健康経営※**にもつながります。

※「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康経営を経営の視点から考え、戦略的に実践すること。(経済産業省より)

自殺者数 (年間)	年代別内訳 ※20～60代のみ抜粋				
	20代	30代	40代	50代	60代
総数 63人	13人	8人	9人	12人	10人

働き盛り世代の自殺者が多い現状があります。

専門の講師による出張メンタルヘルス講座を実施します!!

いわき市では、企業や団体等で働く方々に対して、『働き盛り世代向け出張メンタルヘルス講座』を実施します。職場のメンタルヘルス対策について検討の際は、お気軽にご相談ください!

- 職場の従業員の元気がない
- どんなメンタルヘルス対策をしたらいいかわからない
- 相談先がわからない

依頼無料

～参加者の声～

「悩みを抱えている従業員への対応のコツが分かった」

「気持ちよく仕事をするためにも休日のリフレッシュが大切だと思った」





【課題】

- ・働き盛り世代（40歳代～50歳代）の死亡者数が多い傾向にある。
（第2次計画：重点施策3 『就労者を対象とした自殺対策の推進』）
- ・現在の周知方法では企業からの依頼が少ない。

【次年度の取り組み】

○働き盛り世代向け普及啓発動画を作成し配信（ショートバージョン15秒）
周知媒体

- ・市YouTubeチャンネルいわきの極意「こころの健康チャンネル」
- ・イオン平店デジタルサイネージ（1階フードコート）
- ・イオンモールいわき小名浜デジタルサイネージ（3階フードコート）
- ・市民課表示板（本庁舎1階市民課窓口前ロビー）
- ・総合図書館内モニター

○講座周知先の拡大

（商工会議所・公共職業安定所等以外にも介護・障害福祉事業所等にも広く周知）

○他課が関連している企業健康部門へアプローチし、講座の機会を得る。





(4) 女性の自殺対策



① 女性向け自殺予防講演会

テーマ：「女性のためのメンタルヘルス講座」

～知って欲しい、女性のこころとからだのSOS～

【目的】

女性特有のストレス要因を知りストレス対処法を知ることで、自身や家族友人等のメンタルヘルス向上に寄与する。

【実績】

対象	一般市民
参加者	40名（個別相談3名）
開催日時	令和6年9月26日（木）
場所	総合保健福祉センター





○アンケートより、
「女性の心の健康に必要なことは」・・・

「家族の理解、子育ての心身のサポート」
「社会全体の環境整備、理解」
「ストレスは悲観的に受け止めないこと」
「考えをポジティブに持つことが必要」
「仲間がいることが必要」



【課題】

- ・多くの女性に講演会を聴講してもらいたいが、申込みが少ない
周知方法やテーマの選定について検討が必要。
- ・講演会当日の個別相談会希望者が多数いたが、予定枠を超えてしまったため、別の日程で対応せざるを得なかった。

【次年度の取り組み】

- ・周知先の拡大（スーパー、ドラッグストア、婦人科、薬局）
- ・女性が相談できる機会を増やす取り組みとして、
「女性のためのこころの相談」3回/年 予定（新規事業）





(4) 女性の自殺対策



②普及啓発について

【目的】

女性は女性特有のストレス要因（育児、家庭内の問題など）などからうつ罹患率が男性に比べ2倍と高く、女性特有の悩みや社会的背景を踏まえ、早期に支援につなげることで自殺リスクを低減することを目的に相談先などの周知啓発を実施する。

【令和6年度の実績】

- ・女性向け自殺予防動画作成

「女性のメンタルヘルスとゲートキーパー」

市YouTubeチャンネルいわきの極意「こころの健康チャンネル」で公開

- ・啓発グッズ配布（3月自殺対策強化月間で重点的に配布）
新たに女性相談窓口にも設置
配布グッズ：女性向けエコバック＋相談窓口一覧



(4) 女性の自殺対策



【課題】

女性はホルモンバランスやライフステージなどが原因で悩みを抱えやすく、近年女性の自殺者数が増加傾向にあることから、相談窓口の更なる周知が必要。

【次年度の取り組み】

○女性向け普及啓発動画を作成し配信。(ショートバージョン15秒)

周知媒体

- ・市YouTubeチャンネルいわきの極意「こころの健康チャンネル」
- ・イオン平店デジタルサイネージ(1階フードコート)
- ・イオンモールいわき小名浜デジタルサイネージ(3階フードコート)
- ・市民課表示板(本庁舎1階市民課窓口前ロビー)
- ・総合図書館内モニター

○普及啓発グッズの設置拡大

- ・市(母子保健窓口、乳幼児健診室)
- ・社会福祉協議会(子育てサロン)
- ・子育て関連施設(こみゅーん助産院、ウェンディ)



(5) その他の自殺対策事業



①相談支援事業

市民からの「うつ・自殺」等に関連した相談を保健所及び各地区保健福祉センターが対応

随時相談：面接・電話・訪問対応

【実績】

	実		延	
	5年度	6年度	5年度	6年度
自殺関連	71件	50件	166件	116件
うつ関連	260件	150件	407件	275件

【参考：R5・6年度実績】
(令和7年1月末現在)

②自殺対策支援者向け研修会（自殺未遂者支援研修）

【目的】自殺未遂者に対するアセスメントの方法や適切な対応を理解し、複雑な相談に対応できる支援者自身のメンタルヘルスケアのスキルを高める。

テーマ「人はどうして自殺に至るのか。

自殺未遂者が抱えるリスクと適切な対応について」

【実績】

対象	相談業務等に従事する支援者
参加者	52名
開催日時	令和6年12月20日（金）
場所	総合保健福祉センター

アンケートより
「未遂者支援で困難に感じたことは？」の質問で「医療機関のつながり方」「何を話していいかわからない」の回答があり。





(5) その他の自殺対策事業



③動画配信

R7.1月末現在

年度	配信開始月	内容・テーマ	視聴回数
R3年度	R3年9月	心のメンテナンス	693
R4年度	R4年9月	10代～20代の皆さんへ	261
	R4年10月	30代～50代の皆さんへ	464
	R5年1月	うつ病について	682
		心の健康とアルコール問題について	471
	R5年3月	SOSの出し方教室-全編-	1,038
		SOSの出し方教室-ダイジェスト版-	393
R5年度	R6年3月	市民精神保健福祉講座「大人の発達障害」	962
		こころとからだを癒す「笑いヨガ」	149
		いのちの門番「ゲートキーパー」	142
		若者向け自殺予防講演会「この社会をどう生きたらいいの？」	54
R6年度	R6年7月	働き盛り世代向け自殺予防講座 ゲートキーパー養成講座	86
	R7年2月	女性のメンタルヘルスとゲートキーパー	-
		若者向け自殺対策動画 「ストレスとその解消法」(15秒Ver.) 「あなたのこころのSOSきかせて」(1分Ver.)	-
	R7年3月	市民精神保健福祉講座「大人の発達障害②」	-

「こころの
健康チャンネル」
はこちら





2 意見交換

