

## 自殺対策の基本的な考え方

### 1 社会的要因に対する働きかけ

失業、倒産、多重債務、長時間労働などの社会的要因は深刻なこころの悩みを引き起こしたり、こころの健康に変調をもたらしたりして自殺の危険を高める要因となります。

社会の働き方や問題を抱えた人に対する相談、支援体制の整備・充実などの幅広い連携による強化が必要です。

### 2 うつ病の早期発見、早期治療

自殺を図った人の直前の心の健康状態の大多数がうつ病等の精神疾患に罹患しており、中でもうつ病の割合が高いことから、うつ状態にある人の早期発見、早期治療を図るための取組が重要です。

### 3 自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組

住民に対し、気軽に悩みが相談できるよう、自殺や精神疾患に対する正しい知識の普及啓発をし、偏見をなくしていく取組が重要です。一人で悩みを抱えてしまう背景として「多重債務、うつ病等の自殺関連事象は不名誉で恥ずかしいものである」という間違った社会通念からの脱却や、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であり、困ったときは、誰かに助けを求めることが適切な方法であることが社会全体の共通認識となるよう周知していく必要があります。

### 4 一人ひとりが自殺予防の主役となるよう取組む

誰もがこころの健康を損なう可能性があるため、一人ひとりがこころの健康問題の重要性を認識することが必要です。

また、身近な人の自殺サインやこころの健康の変化に気づいてあげることも重要です。自殺予防の主役となるよう広報活動に取組む必要があります。

### 5 関係機関の連携により包括的に支える

自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が必要であり、行政・医療機関・民間団体も含めた様々な分野の連携が必要です。