

練馬区自殺対策計画〔第2次〕（素案）に対する意見募集の結果について【速報版】

1 意見の受付状況

(1) 意見募集期間

令和5年12月11日（月）から令和6年1月15日（月）まで

(2) 周知方法

ア ねりま区報（12月11日号）・区ホームページへの掲載、
区民情報ひろば、区民事務所（練馬を除く）、図書館（南大泉図書館分室を除く）、
みどりの風吹くまちビジョンオープンハウス会場、保健予防課、保健相談所での閲覧

イ 区立小中学生用タブレットのブックマークで閲覧、児童館での閲覧

ウ 関係団体等への説明

練馬区医師会、練馬区歯科医師会、練馬区薬剤師会、保健相談所開催の家族のつどいに
計画素案について、個別に説明等を行った。

(3) 意見提出者数

18名（うち子ども16名）・8団体

(4) 意見件数

45件（うち子ども18件）

2 寄せられた意見の内訳 ※（）内の数値は子どもからの意見

項目	件数	対応区分
計画全般に関すること	8(4)	
第1章 計画策定の趣旨等		
第2章 自殺の現状	3(0)	
第3章 これまでの練馬区の自殺対策の取組と評価	1(0)	
第4章 練馬区の今後の取組		
基本方針	3(0)	
基本施策1 地域におけるネットワークの強化	6(0)	
基本施策2 自殺対策を支える人材の育成		
基本施策3 区民への啓発と周知	8(3)	
基本施策4 生きることの促進要因への支援	5(5)	
重点施策1 児童・生徒・学生をはじめとする若年者への支援	8(6)	
重点施策2 女性への支援		
重点施策3 働き盛りの男性への支援		
重点施策4 高齢者への支援	1(0)	
重点施策5 生活困窮者、無職者・失業者への支援		
重点施策6 自殺未遂者への支援	1(0)	
生きる支援の関連施策		
第5章 自殺対策の推進体制		
その他	1(0)	
合計	45(18)	

3 対応区分の種類

対応区分
◎ 意見の趣旨を踏まえ計画に反映するもの
○ 素案に趣旨を掲載しているもの
□ 素案に記載はないが、他の施策・事業等で既に実施しているもの
△ 事業実施等の際に検討するもの
※ 趣旨を反映できないもの
— その他、上記以外のもの

4 寄せられた意見と区の対応の方向性

No.	意見の概要	区の対応の方向性	対応区分
計画全般に関すること			
1	計画に記載がある「支援」について、何をしてくれるのかが漠然としている。	<ul style="list-style-type: none"> ・本計画では、対象の方に応じて様々な支援の取組を記載 ・悩み事や不安の内容に応じた相談窓口等の周知や相談体制の強化、居場所づくりや関係機関との連携などの取組を通じて、一人ひとりに寄り添って対応 	
2	計画における区の支援について、どのように考えているのか。		
3	「支援する」と記載しているが、具体的にどのような対策をしたら自殺者が減ると考えているのか。	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺は複雑化・複合化した原因および背景を有するため、問題に対する悩みや不安を少しずつ取り除くことが大切 ・悩み事や不安の内容に応じた相談窓口等の周知や相談体制の強化、居場所づくりや関係機関との連携などの取組を通じて、一人ひとりに寄り添って対応 ・上記の取組を通じて、自殺者数の減少を目指す 	
4	「自殺」「自死」という言葉はきついと思った。もうちょっといい言葉はないのか。考慮してほしい。	<ul style="list-style-type: none"> ・「自殺」「自死」という表現は、国や都でも使用しているため、本計画でも使用 ・自殺に対する偏見を払拭して正しい理解を促進することが必要であるため、本計画においても「遺された方の支援」に取り組む 	

第2章 自殺の現状		
5	<p>練馬区の自殺死亡率について、「全国および東京都と比較すると下回っている傾向」としか説明されていないが、2021年の練馬区の自殺死亡率は全国および東京都を上回っており、新型コロナウイルス感染症の感染拡大は練馬区に限らないことであり、この要因について区としての分析を記載することを求める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・2021年（令和3年）の自殺死亡率は、全国 16.44、東京都 16.25、練馬区 16.62。自殺死亡率は人口 10 万人当たりの自殺者数であり、区は分母である人口規模が少ないため、一人の死亡者が与える影響が大きいと考えられる ・平成 26 年の自殺死亡率は東京都 19.60、練馬区 19.97 であるが、令和 4 年の自殺死亡率は東京都 17.22、練馬区 15.17 であり、練馬区は東京都を下回っている
6	<p>練馬区医療施策検討委員会「医療施策の方向性に関する提言資料編」（2018年5月）図表 18 では、練馬区は対人口 10 万人対主要死因別死亡数で東京都平均を上回っていること、また、東京都自殺総合対策計画（2018年）では、東京都内区市町村別の自殺者数（2016年）において練馬区は足立区に次いで第2位の自殺者数になっていることが明らかにされている。これまでの経緯として、これらの背景を明らかにし、区の要因分析も付記されることを求める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・平成 28 年の都内 57 区市町村における自殺死亡率は、練馬区は少ない方から数えて 29 番目であったが、令和 4 年の都内 58 区市町村における自殺死亡率は少ない方から数えて 13 番目であった。 ・自殺は複雑化・複合化した原因および背景を有するため、ご意見のあった事象について明確に要因を分析することが困難 ・「地域自殺実態プロファイル」等を活用しながら、区の実態に即した取組を重点的に実施

7	<p>第1次計画では、2012年から2016年の5年間における練馬区の年代別自殺死亡率で70歳代男性の自殺死亡率が全国平均を上回っていること、同5年間で女性(20代、40代50代、60代)の自殺死亡率が全国平均を上回っていたこと、区の「20歳未満、20歳代の自殺死亡率は国の統計によると全国の上位20~40%に位置している」「20歳未満、20歳代および30歳代における死因の第一位が自殺」であることが明らかにされている。その状況はなぜ生じたのか、それらの悲惨な状況をもたらした要因、「第1次計画の取組により、令和2年には自殺死亡率13.25、自殺者数98人となり、自殺死亡率、自殺者数ともに減少しました」とあるが、教訓とするためにも、具体的な取組みの経緯について記載を求める。</p>	<p>第1次計画の取組内容の実績と課題については、「第3章これまでの練馬区の自殺対策の取組と評価」に記載</p>	
<p>第3章 これまでの練馬区の自殺対策の取組と評価</p>			
8	<p>区内でもフードバンクに区民が殺到するような悲惨な状況にある練馬区で、自殺死亡率2022年15.17を5年後に目標値10.7に、2022年の自殺死亡者数110人を目標値77人に達成するにはほど遠いのではないかと憂慮せざるを得ない。より手厚い対策の提示を求める。</p>	<p>「働き盛りの男性への支援」や「自殺未遂者への支援」を重点施策に新たに盛り込むなど自殺者の傾向を踏まえた対策を充実させ、目標を達成できるように努める</p>	

第4章 練馬区の今後の取組

基本方針

9	<p>新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響等による孤独孤立化問題の深刻化が懸念されると記述されているが、その後も区民の貧困化が拡大している。区内2か所で毎月、区からのなんらの財政的支援をえられないまま、区民有志、団体からの資金、食料、食材、生活必需品の提供により実施されているフードバンクには1週間野草を食べて過ごしてきたのちに訪れた人など日々の食事代にも事欠く人々が毎回150人前後が訪れ、用意された物品が数分でなくなる状況である。生活が極度に困窮しているこれらの人々から1人も自殺者を出さない対策が緊急に必要である。本計画を5か年間のスパンで目標達成をめざすことで良しとするのではなく、喫緊の課題として区が公的責任で取り組む状況であることの認識を求める。</p>	<p>本計画では、重点施策として「生活困窮者、無職者・失業者への支援」に取り組むこととしており、喫緊の課題であるとの認識である</p>	
---	---	---	--

10	<p>孤独・孤立対策推進法が本年4月1日に施行されるが、区として同法が求める孤独・孤立対策地域協議会の立ち上げ等の各種施策も早急に必要である。「危機に陥った場合には一人で抱え込まずに援助を求めることが大切である」「地域全体の共通認識にしていきます」「危機に陥った時に誰かに助けを求めることができる」と記述されているが、援助を区民同士の共助、互助に求めるのではなく、区が必要な公的役割、責務を果たすことを基本にする方策の提起を求める。それこそが、「自殺対策には、『生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）』を減らす取組と『生きることの促進要因』を増やす取組をあわせて行うこと」である。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域における人と人のつながりや安心して受け入れられる居場所づくりを行い、「基本施策4 生きることの促進要因への支援」を推進 ・孤独になりがちな高齢者のために「重点施策4 高齢者への支援」を推進 ・令和4年10月に閣議決定した国の「自殺総合対策大綱」、令和5年3月に策定した「東京都自殺総合対策計画（第2次）」を踏まえ、本計画の策定を進める ・自殺は複雑化・複合化した原因および背景を有するため公的機関のみでの対応は困難。関係機関・地域団体・区民と連携して取組を推進する必要がある 	
11	<p>全体として 自殺総合対策大綱（2017.7.25）が「自殺は、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因を含む様々な要因とその人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係している」「個人の自由な意思や選択の結果ではなく、『自殺は、その多くが追い込まれた末の死』ということが出来る」「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心の悩みを引き起こしたり、心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る」「社会的要因が関係している自殺を予防するためには、まず、長時間労働を余儀なくさせている現在の日本人の働き方を見直したり、失敗しても何度でも再チャレンジすることができる社会を創り上げていくなど、社会的要因の背景にある制度・慣行そのもの見直しを進めることが重要である」と述べていることを勘案されることを求める。</p>		

基本施策1 地域におけるネットワークの強化		
12	本当に困っていること、大変だと言えない。何に困っているか、具体的に何を相談したらよいのかもわからない。	<ul style="list-style-type: none"> 相談窓口等の周知や相談体制の強化などにより、悩みを相談しやすい環境を整備
13	近所に何年も引きこもって親子げんかをしている家がある。支援につながっていない人は、目に見えない層にいる。	<ul style="list-style-type: none"> ひきこもりや社会参加の難しさなど、何をどこに相談したらよいかわからない不安や悩みごとの相談に、「ボランティア・地域福祉推進センター（コーナー）」の地域福祉コーディネーターが対応
14	SOSの発信の仕方がわからない人が多いと思う。	<ul style="list-style-type: none"> 「ボランティア・地域福祉推進センター（コーナー）」の地域福祉コーディネーターは、区民や地域団体から地域で気になる方などの情報を収集し、個別訪問を行い、支援につなげる
15	精神障害のある方は自殺しやすい。保健相談所の「家族のつどい」に来ていれば区の支援についての情報を得ることができるが、そういった場に来ていないと情報を知る機会がない。そういう人はどこかにつながることができずにいる。	<ul style="list-style-type: none"> 精神障害者やその御家族からの相談は、保健相談所や障害者地域生活支援センターで対応し、様々な相談窓口と連携して適切な窓口につないでいる 「ボランティア・地域福祉推進センター（コーナー）」の地域福祉コーディネーターは、区民や地域団体から地域で気になる方などの情報を収集し、個別訪問を行い、支援につなげる
16	家族には精神障害があると思われるが、本人が受診や相談を拒否している。どうつなげていけばいいのか。何かの手立てがないと難しいのではないか。	<ul style="list-style-type: none"> 保健相談所では、本人やその御家族の困りごとを聞きながら相談関係をつくり、適切な支援につないでいる 自ら受診や相談のできない方やその御家族に対して、地域精神保健相談員などが訪問支援を実施し、必要な医療やサービスにつないでいる

17	警察との連携はどのようになっているのか。精神障害のある家族が SNS のことで悩んだ時に警察に相談をした。いざという時は警察に SOS を出していいと啓発活動をしてほしい。警察官の対応で救われる人もいる。	<ul style="list-style-type: none"> ・区では、身に危険が及ぶ可能性がある場合は警察に相談するよう啓発 ・警察が区の支援が必要と判断した場合は、区に連絡が入り、連携して支援 	
基本施策 3 区民への啓発と周知			
18	以前、うつ症状があるような様子の女性が区立施設の近くのベンチに座っており、様子が気になったが、見ず知らずの人のため声を掛けることができなかった。その 10 分後に、その女性が団地から飛び降りたことがわかった。あの時声を掛けていればと思ったが、見ず知らずの人だったので声を掛けられなかった。あの時はどうすればよかったのか。	声掛けが難しかったり、判断に迷ったりする場合は、迷わず警察などの公的機関に連絡してほしい	
19	保健相談所でこころの悩みが相談できることを知らなかった。	<ul style="list-style-type: none"> ・区は、区報や区ホームページなどで相談窓口を案内 ・9月の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間などの機会をとらえて、LINE やX（旧ツイッター）も活用しながら相談窓口を周知 	
20	保健相談所の家庭訪問をしっかりと実施していくにはマンパワーを増やさないといけない。区はどのように考えているのか。	保健師による訪問支援に加え、8名の精神保健福祉士が訪問支援を実施	
21	精神障害のある家族がいる。妄想で、首をしめるように指示を受けたり、階段から飛び降りると言われている。どこに連絡したら良いのかわからない。家族の相談ができる場所があると良い。	<ul style="list-style-type: none"> ・精神保健相談を保健相談所で実施しているほか、必要に応じて精神科への受診を勧奨 ・精神障害のある家族同士の交流・情報交換などを行う「家族のつどい」を定例的に開催 	

22	自立支援医療（精神通院医療）の申請時に、保健相談所でこのころの悩みが相談できることを周知してほしい。また、申請時に相談ができるとよい。	自立支援医療（精神通院医療）の申請窓口である保健相談所では、「こころ・いのちの相談窓口一覧」を配布して相談ができることを周知しているほか、随時、相談を受付	
重点施策 1 児童・生徒・学生をはじめとする若年者への支援			
23	児童・生徒・学生に自殺が多い根本の原因は「過剰教育」「軍隊・スパルタ方式の教育」であり、緩い教育を施すことが必要である。若干の学力低下はあると思うが、必要なら保護者が塾に通わせればよい。学校はあくまでも人間教育の場だという認識に立ち戻り、過剰教育を辞めればいじめや自殺は減る。	<ul style="list-style-type: none"> 令和5年度版自殺対策白書によると、20歳未満の方は自殺の要因の1位が「学校問題」となっているが、問題の内訳に過剰教育は項目として上がっていない 区立の小中学校では、学習指導要領に基づき、適切に教育活動を実施。子供たちにとって安全安心な学校づくりに努めるとともに、人権教育や道徳教育を推進 	
24	練馬区では、大人の発達障害者への支援をどの程度行っているのか。	保健相談所で専門医による精神保健相談（令和4年度実績：81回）などを実施	
重点施策 4 高齢者への支援			
25	自分は高齢者で、今は家族と暮らしているが、一人だとだんだんと孤立する。話し合いができる場が必要。そういう場に行くきっかけをどう作ればよいか。気軽にはいけない気がする。	<ul style="list-style-type: none"> 外出の機会として、いきがいデイサービス事業や、はつらつセンターや敬老館で利用者の交流ができる事業を実施 孤独になりがちな高齢者の外出・交流のきっかけとなるよう、スマホアプリを活用して興味関心に合ったイベントや介護予防事業の情報発信を充実 「街かどケアカフェ」を増設し、身近な地域で交流や相談等ができる通いの場を充実 区内27か所に設置している地域包括支援センターでも、近くで参加できる通いの場を紹介 	

重点施策6 自殺未遂者への支援		
26	病院と連携した自殺未遂者支援は他自治体でも実施しているのか。	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺未遂者支援事業は、特別区では23区中11区で実施 ・区は、先行自治体の成果や課題も踏まえながら自殺未遂者が適切な支援につながるよう取り組む
その他		
27	警察に相談に行ったことがあるが、警察官は忙しそうにしている。警察官や自衛隊員になりたい人が少なくなっている。女性の警察官は少ない、女性の警察官がもう少し増えるといいと思う。	<ul style="list-style-type: none"> ・警察も相談に応じ、適切な機関へ案内 ・警察は女性警察官の採用に積極的に取り組んでおり、女性警察官数は年々増加

5 子どもから寄せられた意見と区の対応の方向性

No.	意見の概要	区の対応の方向性	対応区分
計画全般に関すること			
1	「死ぬ」のはとても怖いこと。一回の人生を大事にしないとけない。	区立小中学校では、命の大切さや、生きることの楽しさを伝えている	
2	いい対策だと思った。	「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、計画の取組を推進	
3	計画についてとても良いと思った。これからも変えなくていいと思う。		
4	計画素案は難しくてあまり読めなかった。もう少しわかりやすいといいと思う。	<ul style="list-style-type: none"> ・記載内容について、わかりやすい表現にできるところがないか見直しを実施 ・質問があった場合は、いつでも問い合わせに対応 	
第4章 練馬区の今後の取組			
基本施策3 区民への啓発と周知			
5	自殺は追い詰められることで起こるから、追い詰められる前に悩み等を消化する試みが必要である。ポスター等のありきたりの方法だと効果が薄い。悩み相談の実績がある人が呼びかけることで少し相談しやすくなると思う。	<ul style="list-style-type: none"> ・「心のふれあい相談員」「スクールカウンセラー」が区立各小中学校にいて、気軽に悩みを相談できる ・「子ども相談アプリ」を使うと、小中学生が自分の名前を伝えずに色々な悩みごとをカウンセラーに相談できる ・悩みの内容ごとに相談窓口を掲載したリーフレット「こころ・いのちの相談窓口一覧」やSNSの活用などを通じて、悩みが相談できる場所を周知 	
6	私も悩みがあるから、それを改善できればよいと思った。		
7	もう少し気楽に話せる場を作ったほうがよいと思った。		

基本施策4 生きることの促進要因への支援			
8	強制的に自殺を止めるのではなくて、楽しいことがあることを伝えたいと思った。	基本施策の「生きることの促進要因への支援」等の取組を通じて、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指す	
9	自殺して嬉しい人はいないし悲しむ人が多い。自殺するより楽しいことは世の中たくさんある。		
10	自殺をする前によく考える（死ぬのと生きるのはどちらが楽か）。		
11	生きることがつらい人を無理に生かす必要はない。	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺により失われてよい命はない。 ・基本施策の「生きることの促進要因への支援」等の取組を通じて、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指す 	
12	つらい気持ちを抱える人が集まる場を設けて、参加者が「自分だけじゃないんだ」と思える憩いの場を作ってほしい。	<ul style="list-style-type: none"> ・悩み事や不安を人に伝えることはとても大切 ・内容に応じて、同じような悩みや不安がある方々のサークル等を一緒に探していく ・悩みの内容ごとに相談窓口を掲載したリーフレット「こころ・いのちの相談窓口一覧」やSNSの活用などを通じて、悩みを相談できる場所を周知 ・「心のふれあい相談員」「スクールカウンセラー」が区立各小中学校にいて、気軽に悩みを相談できる ・つらい気持ちを抱える人が集まる場の設置については、どのような形で実現すればよいのかを検討 	
重点施策1 児童・生徒・学生をはじめとする若年者への支援			
13	積極的な対応だけでなく、慎重な対応も大切だと思う。	一人ひとりの状況に合わせて、適切に対応	

14	<p>子供の自殺を減らすには、教師等の公務員が子供の様子を見て、おかしい・変だと思ったら優しく話を聞いて家庭環境などを把握する必要がある。やむを得ない場合は親等と面談して家庭内の問題か学校に関係しているか等を話し合う。専用窓口等を作って学校と練馬区で情報共有すれば自殺を減らせると思う。</p> <p>また、教職員との話し合いの場を年に数回開いた方が、教職員の人柄もわかるし、自殺や性被害といった自殺につながるものも減らせると考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・区立の小中学校では、子どもの日常行動の観察やアンケート、面談を通じて、子どもたちの実態把握に努めている ・SOS の出し方に関する教育や相談窓口の周知などにより、相談しやすい環境を整備 ・気になる子どもの情報については、学校と関係機関で連携して対応 	
15	<p>自殺につながるのはいじめのようなものだと思うので、「いじめを防止しよう！」等と呼びかけをしたり、安心して相談できる連絡窓口等を新たに作ればよいと思う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・区では、「いじめ問題対策方針」を定め、いじめの未然防止に向けた子供たちの主体的な取組や、早期発見・早期対応に向けたアンケートを実施し、安心して楽しく学べる学校づくりに努めている ・「子ども相談アプリ」を使うと、小中学生が自分の名前を伝えずに色々な悩みごとをカウンセラーに相談できる 	
16	<p>いじめを受けている人ではなく、いじめを助ける人に目を向けて「いじめられたり悩んでいる人がいたら助けてあげよう」ともって呼びかけるとよい。</p>	<p>学校全体で「いじめは許されない」という雰囲気を作成するとともに、いじめをみた際には誰かに知らせる勇気を持つように伝えている</p>	

17	<p>小学5年生の時、こころのふれあい相談員に相談する機会がひとりひとり設けられていたが、順番が遅かったことや相談員が忙しいこともあり、相談ができなかった。ずっと相談ができなかったのはおかしいと思う。その時は悩みを抱えていなかったが、相談できなかった人が深刻な悩みを抱えていて自分から相談できなければ自殺につながると思う。相談は徹底して行ってほしい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小学3年生、5年生、中学1年生のときにスクールカウンセラーや心のふれあい相談員が全員と面接するようにしている ・面接の日程などは各学校で決めているが、全員が面接できるように、改めて呼びかけ ・電話相談や「子ども相談アプリ」でも相談できる ・ポスターを貼ったり、全員にカードを配るなどして、相談先があることを毎年繰り返し周知 	
18	<p>悩みやつらい気持ちを学校で相談できるように呼びかけをするとよい。自分から相談することが難しい人もいるかもしれないので、私たちから直接声をかけるようにしたら、自分から相談することが難しい人も相談できるかもしれない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・区立の小中学校では、悩みや不安を抱えたときに相談したり助けを求めたりするSOSの出し方について、授業等で伝えている ・「心のふれあい相談員」「スクールカウンセラー」が区立各小中学校にいて、気軽に悩みを相談できる ・「子ども相談アプリ」を使うと、小中学生が自分の名前を伝えずに色々な悩みごとをカウンセラーに相談できる ・ポスターを貼ったり、全員にカードを配るなどして、相談先があることを繰り返し周知し、ひとりで悩まないように呼びかけ 	