

審 議 会 等 の 会 議 結 果 報 告 書

課所名

健康推進課健康支援係

会 議 名 令和 8 年度 第 1 回 諏訪市自殺予防対策推進専門委員会

開催日時 令和 8 年 6 月 18 日（木） 午後 1 時 30 分 ～ 午後 2 時 40 分

開催場所 諏訪市保健センター 1 階健康相談室

出席者

（出席者）

委員会委員：

宮野孝樹委員	名取まゆみ委員	井上昭子委員	矢崎敏江委員
竹内幸子委員	桜井幸雄委員	太田美保委員	嶋田優委員
藤原希美委員	百瀬保健師（保健所）		

宮坂吉郎健康福祉部長	雨宮寛之健康推進課長	小口直子健康支援係長
坂本恭子（保健師）	草間裕美（保健師）	

（欠席者）

協議会委員：清水俊樹委員、原田久子委員 小口むつみ委員 白鳥和美委員

資料 別添

協議議題（内容）及び会議結果（要旨）

1. 開会（健康推進課長）

2. 委員長あいさつ

諏訪市の健康プラン 2026 が作成できたということで、3 月 31 日に金子市長に報告をして参りました。市長への報告をそのままお伝えして、あいさつに代えさせていただきます。

3 月に厚生労働省から、昨年の自殺者の確定値の発表がありました。全ての自殺者が 19,188 人で、統計を取り始めた 1978 年以来初めて 2 万人台を下回りました。自殺者は、1993 年から 10 年間 3 万人台を推移し、2012 年に 2 万人台になり、昨年やっと 2 万人を切りました。ただ、青少年の自殺は増加しており、昨年の小中高校生の自殺者は、538 人となり、統計がある 1980 年以来、最も多い数字になりました。自殺原因は学業不振などの学校問題、病気やけがなど健康問題、親子関係の不和などの家庭問題などが多いですが、小中高校生の自殺の半数以上は原因がよくわからないと言われています。538 人という数字だけ申し上げるとそれだけですが、具体的にイメージしていただくと、昨年度の上諏訪小学校と上諏訪中学校の生徒数を合わせた数が 500 人です。毎年この規模の学校がなくなるくらい、子どもたちが命を絶っていると考ええると、大変異常なことだと思います。私たち大人は、子どもの自殺についてももう少し真剣に考えなければいけないと思います。10 代の死亡原因の 1 位が自殺であるというのは、G7 の中では日本だけです。

私は、チャイルドラインで 20 年以上にわたって、子どもの声を聴き続けてきましたが、「不安」「辛い」「苦しい」「孤独」「葛藤」などのネガティブな内容が多くなっています。子どもにとって、いかに日本という国が居心地の悪い国か、それが子どもの電話の内容や自殺者の多さに表れていると思います。また、昨年国連が発表した幸福度調査というものがありますが、日本は 143 国中 61 位です。

中でも、「人生の自由度」「他人への寛容さの低さ」「将来への希望の弱さ」などが、幸福度を低くしているといわれています。諏訪市の自殺対策として、ゲートキーパー研修を充実させて自殺予防に関心がある市民を増やしたり、女性の相談活動を強化したり、子どもの SOS の出し方の教育をすることなどに努めてきていますが、今後も、子どもの自殺をどう止めるのかということを真剣に考えていかなければいけないと思っています。

最後になりますが、先週の土曜日の全国紙に、漫画家でエッセイストの益田ミリさんの言葉が載っていました。とても大事なことだったので、ご紹介させていただきます。

“近所のおばさんが子どもの私の絵を見て言った。「上手な絵やなあ。」小学校の先生は私を褒めてくれた。「最後まで並んで偉かったなあ。」嬉しかった。元気になった。今も思い出すと気持ちが強くなる。たくさんの大切にしてもらったことが、私には詰まっている。だからきっと私は大丈夫。”

残念ながら今は、家庭、学校、社会に、こうした小さな優しさや温かさが足りないのではないかと感じています。

このようなことを、市長に申し上げました。大人の自殺対策を考えることはとても大事なことです。子どもたちが未来に向かって夢や希望をもって生きていかれるような明るい社会を作っていくことが、大人の責任だと思いますし、子どもの自殺について真剣に考えていきたいと思っています。本日はよろしくお願いします。

健康福祉部長あいさつ

本日は大変お忙しい中、令和 8 年度第 1 回諏訪市自殺予防対策推進専門員会にご出席いただきありがとうございます。また、常日頃より諏訪市の市政に対してご理解とご協力を賜り、重ねてお礼を申し上げます。宮野委員長よりご報告をいただきましたように、昨年の年間の自殺者は、19,188 人で、統計を取り始めてから初めて 2 万人台を下回りました。しかしながら、若年層の自殺者は最高を記録し、国としても極めて深刻な事態と捉えています。こういった状況を受け、国は自殺対策基本法の一部改正を行い、改正法を本年 4 月 1 日に施行しています。本委員会は、自殺対策基本法に基づき、諏訪市自殺対策計画の策定並びに自殺対策の総合的かつ円滑な推進を目的に設置されています。昨年度は、令和 8 年度から 12 年度を計画期間とする、健康すわプラン 2026 を策定に合わせ、第 2 次諏訪市自殺対策計画を統合する作業を行いました。その取組の際にも、皆さまから多大なるご協力を賜り、心よりお礼を申し上げます。

皆さまの任期は 2 年間となり、本年が 2 年目になります。生きるための包括的支援という理念のもと、それぞれのお立場でご活躍をいただいています。諏訪市としても、社会の中で様々な理由から生きづらさを感じている方々や、自殺に追い込まれそうな方々が、地域で安心して生活が送れるように支援を行い、いのちを尊重し、生き心地の良い社会を目指した取組を進めています。皆さまには、それぞれの立場からご意見やご協力をいただきながら、このような課題に対して引き続き取り組んでまいりたいと思います。よろしくお願いいたします。

3. 報告(進行：委員長)

(1) 健康すわプラン 2026 について 事務局より説明【健康すわプラン 2026 冊子】

(2) 諏訪市の自殺に関する現状について 事務局より説明【資料 1】

(3) 令和 8 年度自殺対策担当者連絡会議について 事務局より説明【資料 2】

－質問・意見なし－

4. 意見交換(進行：委員長)

昨年度、各団体でご活動していただく中で感じる自殺対策に係るご意見やご感想を自己紹介も兼ねて、お一人ずつ簡単にご発言いただきたいと思います。

(医療関係者 委員)

今、日本の10代20代の死因の1位が自殺ということになっていますが、臨床にいて感じることは、10代20代の方で、「死にたい」とはっきり言って初診に来られる方が非常に増加しています。色々な要素を複合的に絡んでいる方が多いです。昨年自殺未遂をして、命が助かった方も、今色々な支援が入っていますが、支援が入ったから安心ということでは全くありません。生活環境が複雑で、いつまた同じようなことをするかわからない状況です。生活を立て直すために小さなことからコツコツと、継続した支援が必要になります。希死念慮が強い若い方が多いので、毎日心が痛んでいる状況です。

(医療・介護関係者 委員)

私は、実際にそのような場で関わることは無いですが、昨年啓発ティッシュをいただいたので、事務所の2階にある准看護学院の先生と生徒たちに配布しました。また、保健指導員をやっているので、地区会でも啓発ティッシュを配布しました。また、昨年ゲートキーパー養成講座を受けてとても良かったのでその紹介などを行いました。

(地域・福祉関係者 委員)

民生児童委員としては、4年前にゲートキーパー研修を受けていただきました。民生委員としては、相談をされないとなかなか動けないということがありますが、相手の相談に対しての答え方や、相談に乗ることの大切さなどを知ることができました。今までは高齢者中心に考えてきましたが、私たちは民生“児童委員”ということで、子どもの自殺問題もあり、今年度は学校や保育園等に協力をしながら、子どもたちへの活動に力を入れたいと頑張っているところです。

(地域・福祉関係者 委員)

社会福祉協議会では、自殺という問題に直接関わるというより、生活困窮や低所得の方への生活相談や、資金の貸し付けという形が主なところです。令和2年からコロナ禍になり、諏訪市での生活福祉資金特例貸付は、4年間で約2億2千万円となっています。令和5年から償還が始まってきていて、そのうちの約1/3が、まだ低所得のため免除という形になる状況です。コロナ禍以降、以前より格差が広がっている印象です。今後も生活困窮者への支援として、相談に乗ったり、必要な場所へつなげていく支援を行っていきます。

(地域・福祉関係者 委員)

人権擁護委員は、保育園から企業まで、相手を思いやる心、自分を大切にすることを大切にしていという思いで活動しています。今、諏訪市内の保育園で紙芝居を読んで回っています。また、デートDVに関するリーフレットを高校生や先生に配布しています。デートDVは身近なことで、理不尽なことでも当たり前と捉えて苦しんでいる方や、それを強要する相手の方など、改めて考えてもらおうと、高校に向けての講座も計画しています。幅広く活動を考えていますので、ご協力をお願いします。

（教育関係者 委員）

諏訪市養護委員会から参加しています。日々養護教諭として学校現場にいます中で、子どもたちが抱えている生きづらは以前より複雑になっていると感じています。その背景には、人間関係、発達の特性、家庭環境など、様々な要因が重なっているケースがみられます。私たち養護教諭は、学校の中で唯一評価を行わない教諭という立場なので、子どもたちは「評価が下がるかもしれない」「怒られるかもしれない」という心配をあまりせずに、自分の気持ちや悩みを話してくれることがあります。話を聞いていると、「誰にも言えなかった」「言っていないかわからなかった」など、涙を流す子どもも少なくありません。若年層の自殺が増加しているという現状を考えると、悩みを抱えた子どもたちが安心して弱音を吐ける場所、自分の辛さを受け止めてくれる大人の存在は、ますます重要になっており、日々子どもたちと関わる学校の職員がその役割を担う責任は大きいと思っています。本日、このような場所に参加でき、皆さまから多くを学べて光栄です。よろしくお願いします。

（行政関係者）

保健所では、諏訪市と同じように啓発のほか、精神保健相談や暮らしと健康の相談を行っています。精神保健相談は、精神科の先生が思春期も含めた相談も行っており、暮らしと健康の相談は、自殺対策を目標に、弁護士・保健師を合わせた相談を行っています。思春期の相談においては、不登校や思春期特有の生きづらさに関する相談が多いです。また、警察からの連絡で、精神保健福祉法の対応も行っています。中学生などで通報になるケースだと、大体リストカットをしていて、生きづらさを感じていたり、親との関係が悪かったりとかがあります。

そこから医療につながる必要がありますが、医療につながるだけでなく、生活そのものをどうしていくかを、保健所だけでなく地域の皆さんと一緒に関わっていかねばいけないと思っています。引き続きよろしくお願いします。

（地域・福祉関係者 委員）

更生保護女性会は、“自殺”と言われてもピンとこないというのが現状です。団体自体は、非行・犯罪の予防活動をするボランティア団体ですが、「明るい家庭づくり」「明るい社会づくり」を根本にしている、各地域でその活動をしていくというのが基本になっています。明るい社会づくりの中には、小さいころからの親子関係づくりがあり、そんな気配りや目配りをしています。

（地域・福祉関係者 委員）

私はチャイルドラインの関係で、ここに関わらせていただいている、平成30年の第1期の計画を立てる時から関わってきています。この後、小中高生の自殺に関わることで話をする時間がありますので、そこで話をさせていただきたいと思います。それでは、小中高生の自殺が増えている中で感じることを、教育現場のお立場からお願いします。

（教育関係者 委員）

諏訪市の学校では、中学校を中心にスクールカウンセラーや養護教諭が連携してSOSの出し方教育を行っています。授業後の生徒の感想としては、「今まで自分で解決しなければいけないと思っていたが、相談してもいいとわかった」「悩みを抱えているのは自分だけでなく、同じような思いをしている仲間がいると知れた」など、相談することへの心理的なハードルを下げる効果を感じています。

一方現場では、心身の不調を訴えて保健室を利用する生徒や、不登校傾向の生徒が増えている印象があります。これは中学校だけでなく小学校でも見られる状況です。背景は一人一人違いますが、発達特性による学校生活への適応の難しさ、家庭環境の影響、人間関係の悩みなど、複数の要因が重なっているケースが多いと感じています。また、子ども自身が、自分の不調や困り感をうまく言語化できずに、身体症状として現れることも少なくありません。本校の予防的な取組として、年に2回程度相談週間を設けています。日常から担任が子どもたちを気にかけていますが、その週間では一人一人に時間を設けて、全生徒と話す機会を確保しています。また、教室で過ごすことが難しい児童のために、「こころ静かルーム」や「サポートセンター」など、教室以外の居場所を整備して、多くの職員が関わったり、その日の状態に応じて安心して過ごせる環境づくりを努めたりしています。自殺予防としての観点では、危機的な状況への対応だけではなく、日ごろから困った時に相談できる、安心して過ごせる居場所がある、自分を気にかけてくれる大人がいるという環境を整えることが重要で、その積み重ねが予防につながるのではないかと考えています。養護教諭としては、子どもたちの不調や悩みの初期サインに気づける立場にあるので、今後も皆さまと連携して相談しやすい環境づくりと早期支援に取り組んでいきたいと思っています。

（地域・福祉関係者 委員）

チャイルドラインは、今から28年前に初めて東京の世田谷で誕生しました。チャイルドラインすわは、その7年後に立ち上がり、今21年目です。状況の変化を数字で説明すると、虐待は、チャイルドラインができた年の1998年は6,932件でしたが、昨年の統計だと255,009件と約36倍になっています。これは統計上の数字なので、実態はもっと多いと思います。いじめの認知件数は、1998年は36,396件でしたが、一昨年の件数は約76万件となり約21倍となっています。文部科学省が統計の取り方を変えていますが、それを考慮してもあまりにも多いです。不登校の子どもは、昨年353,970人です。学校に行けない子が35万人もいると考え、私は日本の教育制度に問題があると思います。子どもの暴力は、文部科学省の調査ですが、128,859件ありました。以前は中学生の暴力が多かったですが、今は小学生の暴力が多くなっています。なぜかという、コミュニケーション能力が育っておらず、口でうまく表現できないため自分の意思に反すると、手足が出てしまうという傾向にあります。こうした数字を見ると、家庭の教育や行政の在り方を考え直さないといけないなと思いますし、今のような状態ではこの国に未来はないのではないかと思います。また、こうした状況を知らない大人が多すぎなのではないかと思います。こども家庭庁でも対策は考えていますが、あまりにも遅く、子どもの状況に追い付いていない感じがします。私がチャイルドラインを始めたときは、子どもの声を聴くべきは、身近にいる家族や学校の先生、友達同士だと思っていたので、子どもたちが全く知らない大人に電話をして話を聞いてもらうチャイルドラインは、本当に必要なのかという気持ちで始めました。しかし今は、生きづらい社会の中で生活している子どもたちにとって、相談ができるチャイルドラインは、なくてはならない、生きるためのツールになっていると思います。

現状を申し上げましたが、何か質問がある方はいらっしゃいますか。

無いようですので、これで議事を終了いたします。

議長解任

5. その他（事務局）

- ・ゲートキーパー養成講座の開催。講師は佐久大学の朴相俊（ぱくさんじゅん）先生。

日程は、10月2日、10月9日、10月16日 いずれも金曜日を予定。

- ・各委員の所属団体で取り組める自殺対策について協議していただき、第2回目の委員会にて実施した取組内容の報告をお願いします。

- ・第2回委員会日程 令和9年3月頃 諏訪市保健センター

6. 閉会（副委員長）

貴重な時間、皆さんと大事なことを共有できたことにありがたさを感じています。生きづらい社会をどうやって生きていったらいいかという気持ちを常に持ちながら、それを多くの人に自分の言葉で伝え、またそれをみんなで共有できるような社会になっていったら、少しずつ変わっていくのかな、と感じています。お腹がすいて食べればいっぱいになる、というような現象とこの問題は全く違うということを感じているところです。

それでは、令和8年度第1回諏訪市自殺予防対策推進専門員会をこれで閉じます。ありがとうございました。

（終了 14:40）