

第2次沖縄市自殺対策計画

～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て～

計画期間：令和7（2025）年度～令和11（2029）年度

都市像

ともに生きる心が広がり いきいきと暮らせるまち

最終目標

自殺死亡率 13.7 以下

分野目標

自殺対策に関する正しい
認識を持つ人の増加

「自殺は誰にでも起こりうる社会的な問題である」と考える市民の割合（地域）

目標 60% 以上

「自殺対策は関係部署が連携して取り組む」と考える職員の割合（庁内）

目標 80% 以上

自殺対策に関わる
支援者の増加

ゲートキーパー研修の受講者数（全数）

基準 359 人
（過去6回）

目標 470 人

高齢者支援における
関係職員・地縁団体

目標 50 人

生活保護・生活困窮者
支援の相談担当職員

目標 30 人

必要とする支援につながる
ことができる人の増加

困ったときの相談先を知っている人の割合増加

目標 80%

悩みやストレスを相談できない人の割合減少

基準 22%

目標 22%以下

（市民アンケート結果）

自分と周りを大切にするために

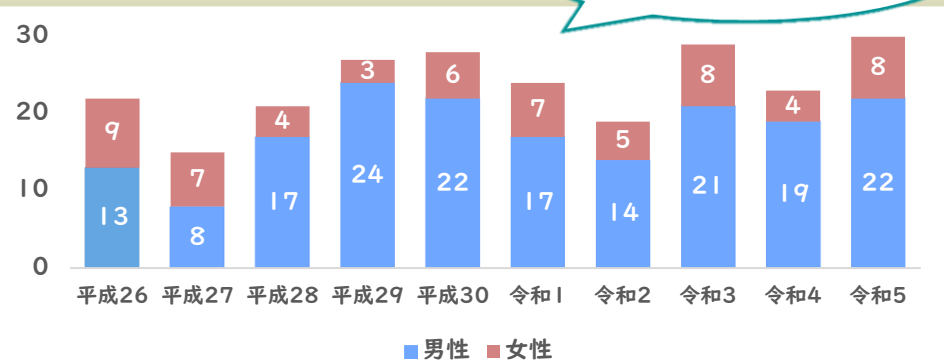
知る

あなたに取り組んでほしいこと

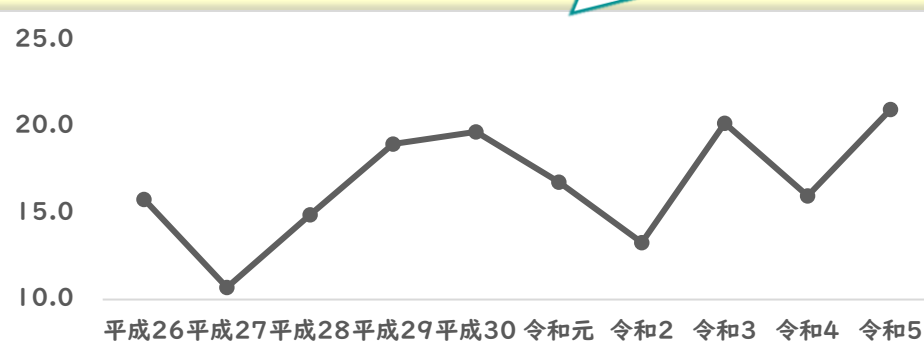
支える

つなぐ

男女別自殺者数の推移



自殺死亡率の推移（全体）



自殺者が多い分類（平成30-令和4）

1 男性 60歳以上 無職 同居

失業（退職）→生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患→自殺

2 男性 60歳以上 無職 独居

失業（退職）＋死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺

3 男性 20～39歳 有職 同居

職場の人間関係/仕事の悩み→パワハラ＋過労→うつ状態→自殺

4 男性 20～39歳 無職 同居

ひきこもり＋家族間の不和→孤立→自殺

5 女性 60歳以上 無職 同居

身体疾患→病苦→うつ状態→自殺

自殺の多くは、経済・家庭（介護）健康・仕事・孤独といった様々な悩みにより、心が追いつめられた結果、起こることが多いと言われています。

～自殺対策の基本理念～

1. 自殺は誰にでも起こり得る問題である
2. 自殺はその多くが追い込まれた末の死である
3. 自殺は社会的な問題であり、関係機関の連携のもと、市全体で対策を推進する

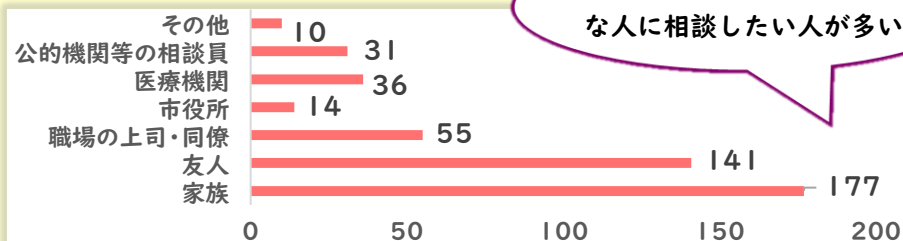
自殺防止のために、一人一人ができることを考える！

自殺対策における正しい認識を庁内・地域で広げるための施策を推進します

基本施策 1 地域におけるネットワーク強化
基本施策 3 市民への啓発と周知

支える

相談したい相手



ゲートキーパーの育成や支援技術向上のための施策を推進します

基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成

市民一人一人がゲートキーパー

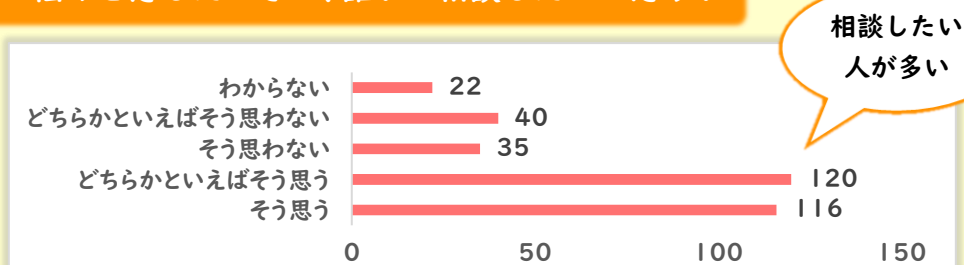
Gate Keeper = いのちの門番

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のこと

- 気づき・声をかける
 - 家族・友達・同僚の変化に気づいて声をかける
- 傾聴する
 - 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぐ
 - 必要な情報や相談窓口について伝え、つなぎを促す
- 見守る
 - つないだ後も、必要があれば相談にのることを伝える

つなぐ

辛い悩みを感じたときに、誰かに相談したいと思うか



適切な支援につなげられるよう、相談窓口の周知・連携の強化を推進します

基本施策 1 地域におけるネットワーク強化
基本施策 4 生きることの促進要因への支援

こんなことに取り組みましょう！

『支援者』も『市民』も一人で悩まず、みんなで支え合う

職員・支援者

- 市民や同僚が悩みを抱えていたら、話を聴いて、受け止めましょう
- 一人で抱え込まないよう、関係部署と連携できる体制を整えましょう

市民の皆様

- 一人で抱え込まずに、信頼できる人に相談しよう
- 身近な人の「安心できる居場所」となれるよう、寄り添いましょう

相談窓口

沖縄市悩みごと・困りごと相談窓口一覧



生きづらびっと (SNS 相談)



あなたのいばしょ (チャット相談)

