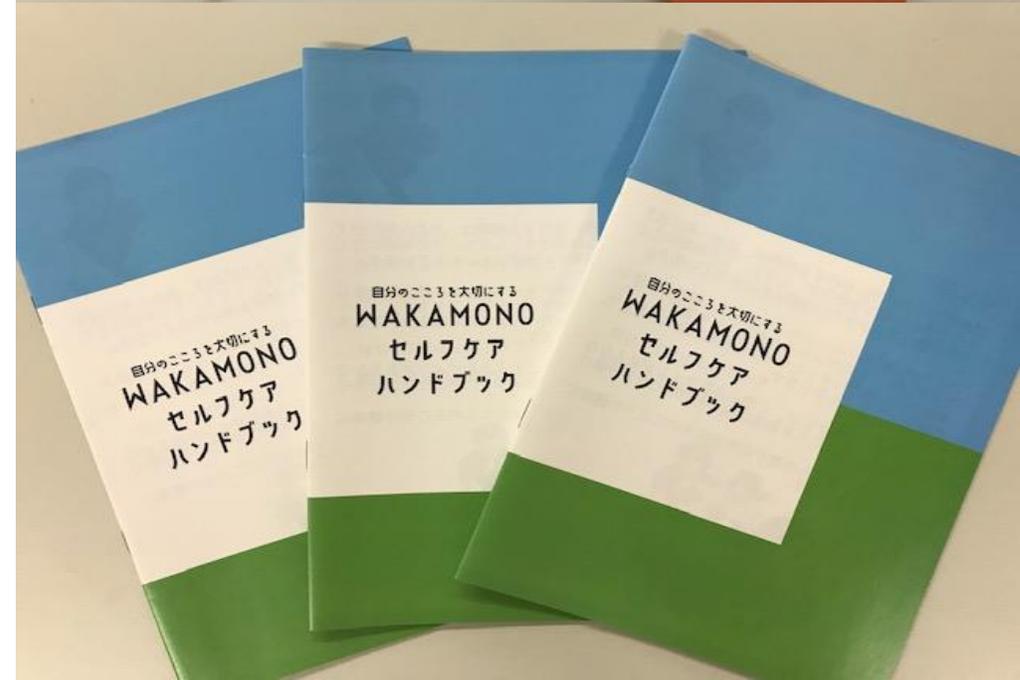


令和6年度宮城県若者こころの支援事業  
学校・教育関係者向けメンタルヘルス研修

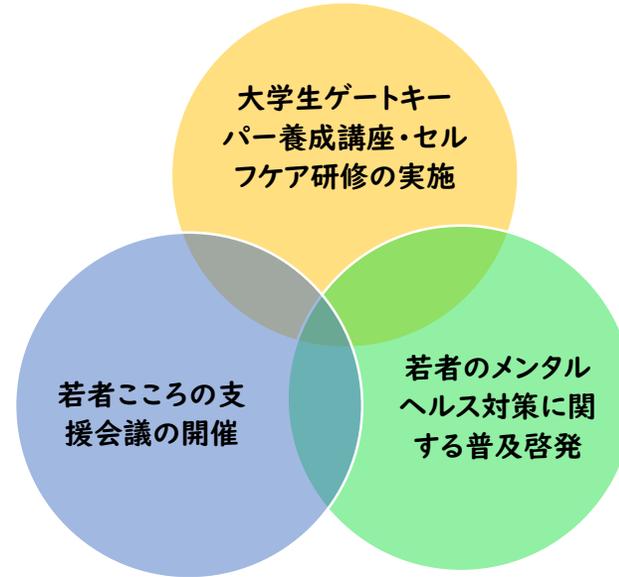
～アフタートークセッション～

大学生の自死予防を中心とした  
若者のメンタルヘルス支援の取り組み



## 宮城県若者こころの支援事業（R6年度～）

自死予防をはじめとする大学生を中心とした若者のメンタルヘルス対策の推進を目的とした普及啓発事業  
H31年度～R5年度は「若者こころの支援モデル事業」としてモデル事業を実施



### 日本の若者の自死の現状

- ・日本の15歳から39歳までの死因の第1位が自死（先進国（G7）では日本のみ）
- ・低い若者のWell-Being:精神的幸福度は38か国中37位（身体的健康は1位）
- ・コロナ禍では10代、20代の若者と女性の自死が増加
- ・2024年 小中高生の自殺過去最多（527人）
- ・宮城県は若者の自死率が全国よりも高い傾向

令和7年3月6日

令和6年度 宮城県若者こころの支援事業

# 宮城県の自死の現状について

宮城県保健福祉部精神保健推進室

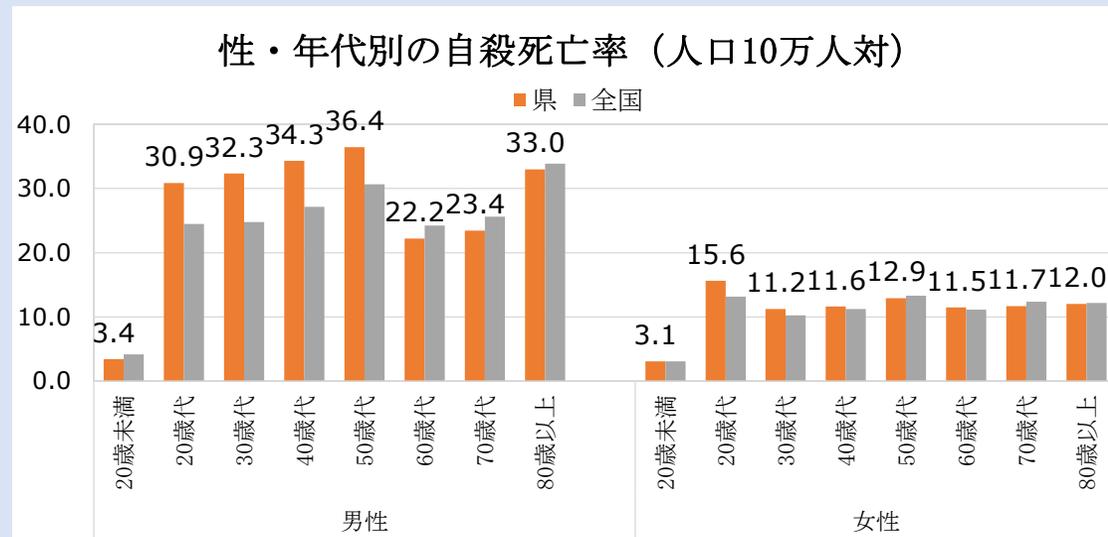
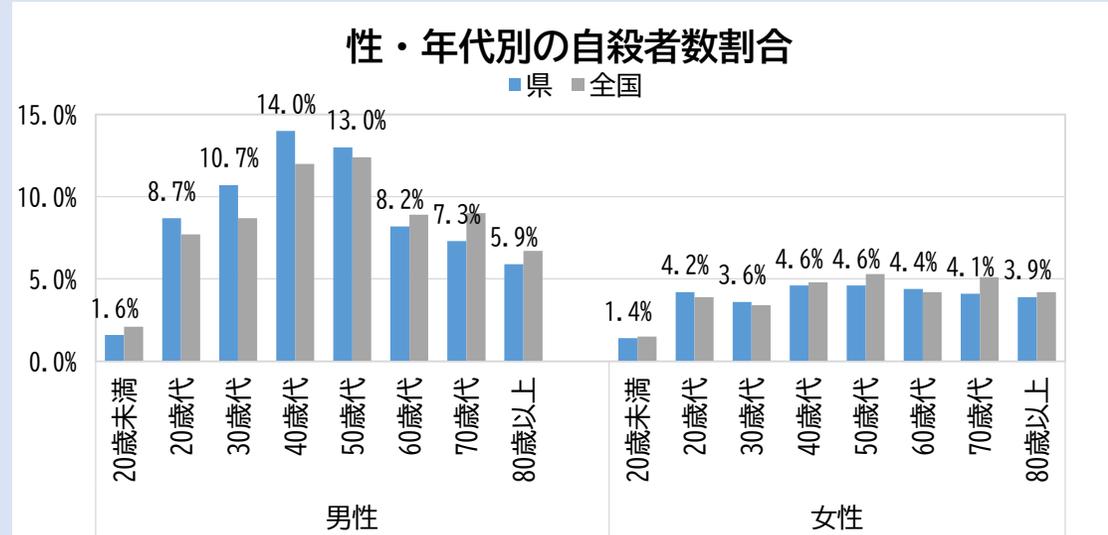
## 自死の現状

### ① 本県と全国との比較

○本県の自殺者数割合は、  
 ・男性：20歳代～50歳代  
 ・女性：20歳代～30歳代と60歳代  
 において全国平均を上回っている。

○自殺死亡率についても、同様の傾向があることが分かります。

性・年代別の自殺者数割合及び自殺死亡率（平成31（2019）年から令和5（2023）年までの平均）



出典：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル（2022）」

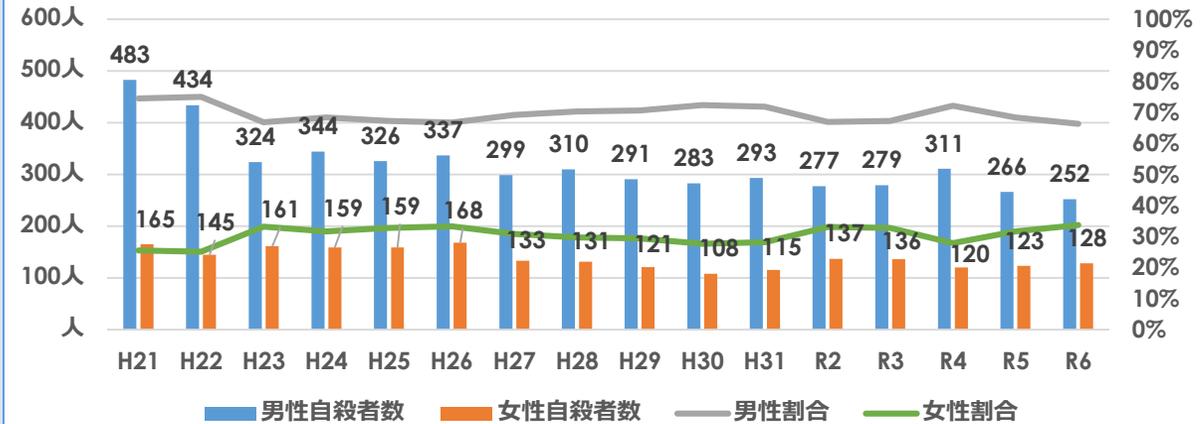
## 自死の現状

### ② 本県の自殺者数の推移

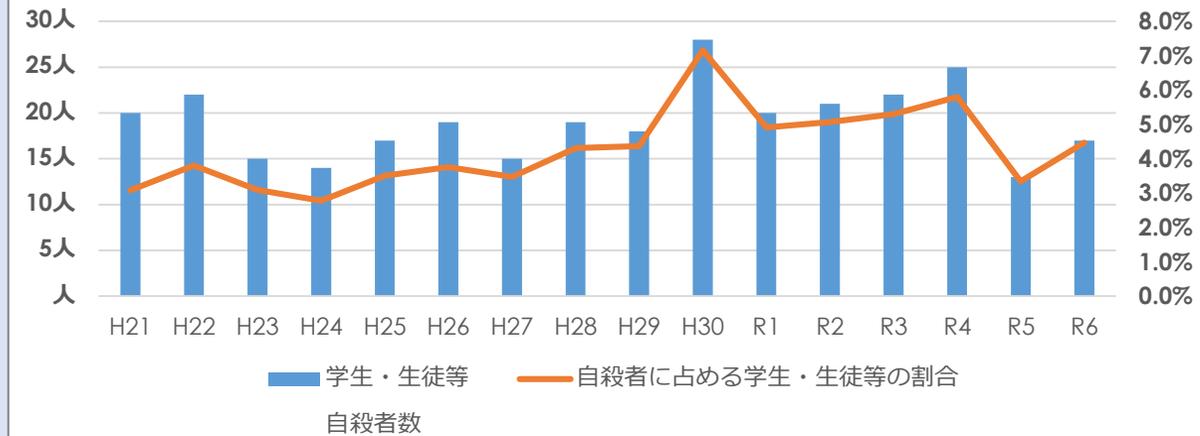
・性別の自殺者数の推移をみると、男性は大きく減少（ただし、R3,R4は増加）  
女性も、減少傾向にあるものの、ほぼ横ばいで推移。

・学生・生徒等の自殺者数の推移をみると、10人後半から20人前半で推移。  
・令和5年には13人へ減少  
→過去15年で最少！  
・令和6年（暫定値）は17人  
→全国的な増加傾向  
（過去最高）

### 性別の自殺者数の推移



### 子ども・若者の自殺者数の推移



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（ただし、R6は暫定値）

## 第1章

### ◇ 見直しの趣旨

自殺総合対策大綱の見直し(R4.10)等を踏まえ、宮城県自殺対策計画(H30.12策定)を見直すもの。

### ◇ 計画の位置付け

- 本県の総合的な自殺対策の方向性と具体的な取組を示す。
- 自殺対策基本法第13条が定める自殺対策計画として策定する。

### ◇ 計画の期間

2018(平成30)年度~2026(令和8)年度(今回は中間見直しにあたる。)

### ◇ 計画の目標

2026年の自殺死亡率を2015(平成27)年から3割以上減少させる

	現状		目標
	2015年(H27)	2021年	2026年
自殺死亡率	17.4	17.3	12.1
自殺者数(人)	(404)	(392)	(271)

※「人口動態統計」(厚生労働省)から宮城県作成。2026年の自殺者数は本県の推計人口から試算

## 第2章

### ◇ 本県の自死の現状

- 近年増加傾向にあり、年間400人を超える状況が続いている。

	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	R2	R3	R4
自殺者数(人)	503	485	505	432	441	412	391	408	414	415	431
自殺死亡率	21.8	20.9	21.7	18.6	19	17.8	16.9	17.2	18.1	18.2	19.0
全国順位	22	26	11	27	10	15	18	9	11	11	11

※自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2022)」及び自殺統計から宮城県作成。全国順位は自殺率の高い方から1位

- 働き盛り世代及び高齢者の自殺者数が多く、職場での悩みや生活苦、過労、身体疾患から、自死に至ることが多いとされている。(H29)

区分	自殺者数(5年計)	割合	自殺死亡率(19年計)	背景にある主な自殺の危機経路
1位: 男性40~59歳有職同居	244	12.0%	20.9	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
2位: 男性60歳以上無職同居	210	10.3%	26.0	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(養老)+身体疾患→自殺
3位: 女性60歳以上無職同居	196	9.6%	13.8	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位: 男性20~39歳有職同居	160	7.8%	21.7	職場の人間関係/仕事の悩み(ブラック企業)→バウハラ+過労→うつ状態→自殺
5位: 女性40~59歳無職同居	102	5.0%	18.4	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺

※自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2022)」から宮城県作成。「割合」は本県の自殺者数5年計中に占める割合。「自殺死亡率」は本県の自殺者数(5年計)÷母集団(5年計)×100で算出

- 10代から30代までの死因の第1位が自死であり、若者の自死対策が求められている。(R3)

年代	1位		2位		3位	
	死因	人数	死因	人数	死因	人数
10代	自殺	11	悪性新生物	4	不慮の事故	3
20代	自殺	54	不慮の事故	14	悪性新生物	4
30代	自殺	56	悪性新生物	31	心疾患(高血圧性を除く)	13
40代	悪性新生物	118	自殺	73	脳血管疾患	53
50代	悪性新生物	314	心疾患(高血圧性を除く)	104	脳血管疾患	92

出典: 宮城県「衛生統計年報」

### ◇ 重点的に取り組むべき課題

- 東日本大震災の被災者が抱える諸問題
- 健康問題
- 勤務・経営問題
- 高齢者関連問題
- 経済的・社会的困窮問題
- 子ども・若者関連問題
- 女性関連問題

## 第3章・第4章

### ◇ 自死の基本的な認識

- 非常事態はまだ続いている
- 自死の多くが追い込まれた末の死である
- 自死の多くは防ぐことができる社会的問題である
- 新型コロナウイルス感染症をはじめとする新興感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進
- 地域課題に応じた実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

### ◇ 自死対策の基本的な方針

- 東日本大震災からの復興を推進する
- 生きることの包括的な支援を推進する
- 関係機関・施策が連携し総合的な取組を推進する
- 実践と啓発を両輪として推進する
- 各主体の役割の明確化と連携・協働を推進する
- 自殺者やその家族等の平穩に配慮する

### ◇ 重点施策

- 東日本大震災の被災者への自死対策を推進する
  - ・安心して生活の回復に向けた復興施策の着実・迅速な推進
  - ・ハイリスク群に対する医療・保健・福祉一体の支援体制の構築
- 健康問題による自死対策を推進する
  - ・健康づくりへの支援と、不調時における医療機関受診等の適切な対処法の普及
  - ・ライフステージ特有の課題に対する支援機関の連携体制の構築
- 勤務・経営問題による自死対策を推進する
  - ・企業における健康増進や労働環境改善の取組への支援
  - ・労働者の健康管理等に関する専門機関の連携体制の構築
- 高齢者の自死対策を推進する
  - ・地域包括ケア体制の充実・推進と、健康維持・孤立防止の促進
  - ・介護に対する住民理解の促進と家族介護者への支援の充実
- 経済的・社会的困窮による自死対策を推進する
  - ・生活困窮者支援制度を通じた経済的自立の促進
  - ・障害、虐待、ひきこもりなど社会的困窮者への包括的な支援の実施
- 子ども・若者の自死対策を更に推進する
  - ・子どもや若者を取り巻く関係者が広く連携し、切れ目のない支援を実施
  - ・震災による影響を注視し、関係機関が連携した支援の実施
- 女性の自死対策を更に推進する
  - ・妊産婦や困難な問題を抱えた女性への支援の充実
  - ・コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性支援

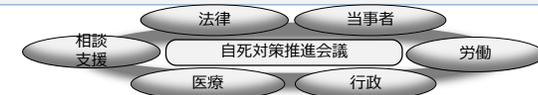
### ◇ 基本的施策

- 地域課題に応じた実践的な取組への支援を強化する
  - ・宮城県自死対策推進会議等での包括的な支援の検討及び実施
  - ・自死対策推進センターによる自死の現状分析や自死遺族及び自殺未遂者への支援
  - ・自死対策推進センター等による市町村自死対策計画の策定支援
- 県民一人ひとりの気付きと見守りを促す
  - ・自殺予防週間及び自殺対策強化月間を通じた自死に対する理解の促進
  - ・危機遭遇時の正しい対処法の普及と周囲による早期発見の促進
  - ・うつ病や依存症等の精神疾患に対する社会的理解の促進
  - ・性的マイノリティに関する理解促進の取組の推進
- 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
  - ・自死対策推進センター等による市町村への情報提供や技術支援の充実
  - ・自死対策推進センター等による自死の要因分析と効果的な施策の検討
- 自死対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
  - ・児童生徒へのSOSの出し方教育と教職員の対応力向上研修の実施
  - ・かかりつけ医の自死リスク評価等に関する対応力向上研修の実施
  - ・行政職員及び関係者に対する自死遺族への対応力向上研修の実施
  - ・ゲートキーパーの養成
- 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
  - ・産業保健と連携した職場における過重労働やハラスメント対策等の実施
  - ・心の健康相談電話や講習会の開催による心身の健康づくりの推進
  - ・スクールカウンセラーの配置等による児童生徒への専門的な相談体制の整備
- 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
  - ・宮城県自死対策推進会議等を通じた精神科医療・保健・福祉の連携強化
  - ・医療・保健・福祉・行政関係者に対する自死対応力向上研修の実施
  - ・産後うつや依存症対策のほか、がん疾患や慢性疾患者等への心理的ケアの実施
- 社会全体の自死のリスクを低下させる
  - ・地域の関係団体と連携し、個別的、継続的、包括的な支援の実施に向けた相談支援体制の充実強化を図る
- 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
  - ・精神科救急医療体制の整備による精神科診療体制の充実
  - ・一般救急と精神科医療機関との連携による自殺未遂者の再企図防止
  - ・学校や職場における自殺未遂に関する心理対応マニュアルの普及
- 遺された人への支援を充実する
  - ・遺族の孤立防止に向けた自助グループの運営支援や各種情報提供の実施
  - ・公的機関職員に対する遺族への対応力向上研修の実施
- 民間団体との連携を強化する
  - ・民間団体が行う先導的事業、相談事業、人材育成事業への支援
  - ・職域団体等への情報提供の充実と関係者間の連携強化の促進

## 第5章

### ◇ 自死対策の推進体制

計画に基づく施策を総合的かつ効果的に推進するため、行政や関係機関、団体による「宮城県自死対策推進会議」を開催し、相互の情報交換や連携を促進する。



## 1 若者こころの支援会議の設置

◇県内の4年制大学の大学関係者、県内で若者支援を行う民間団体、及び行政関係機関を招集した検討会議の開催。困難を抱える大学生に関する課題の共有や、望まれる取組の方向性について協議する。

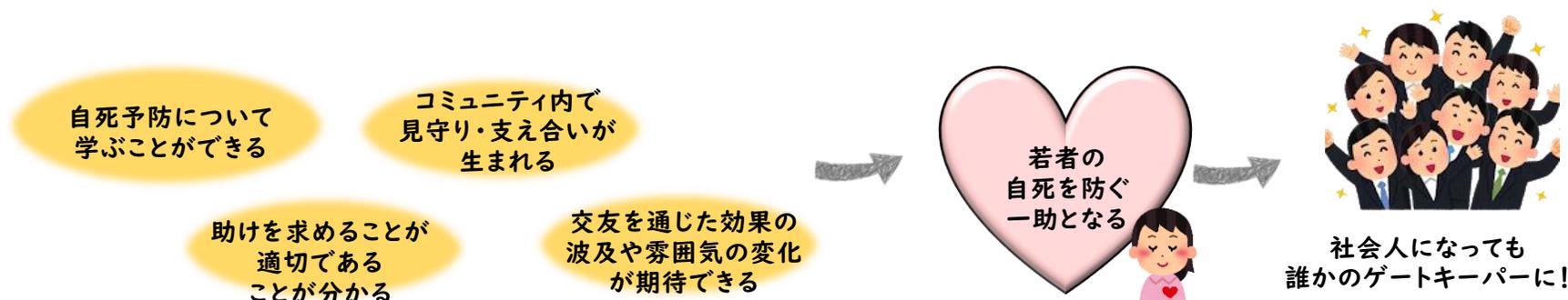
## 2 ゲートキーパー養成講座・セルフケア研修の実施

◇大学生やその関係者等を対象に、自死に関する理解の促進と、ゲートキーパーの正しい知識と能力が身につくよう研修を行う。ハンドブックを作成・配布を行う。

## 3 若者のメンタルヘルス対策に関する普及啓発

◇県内大学関係者や県内若者支援関係機関を対象とした研修や講演会等を実施する。

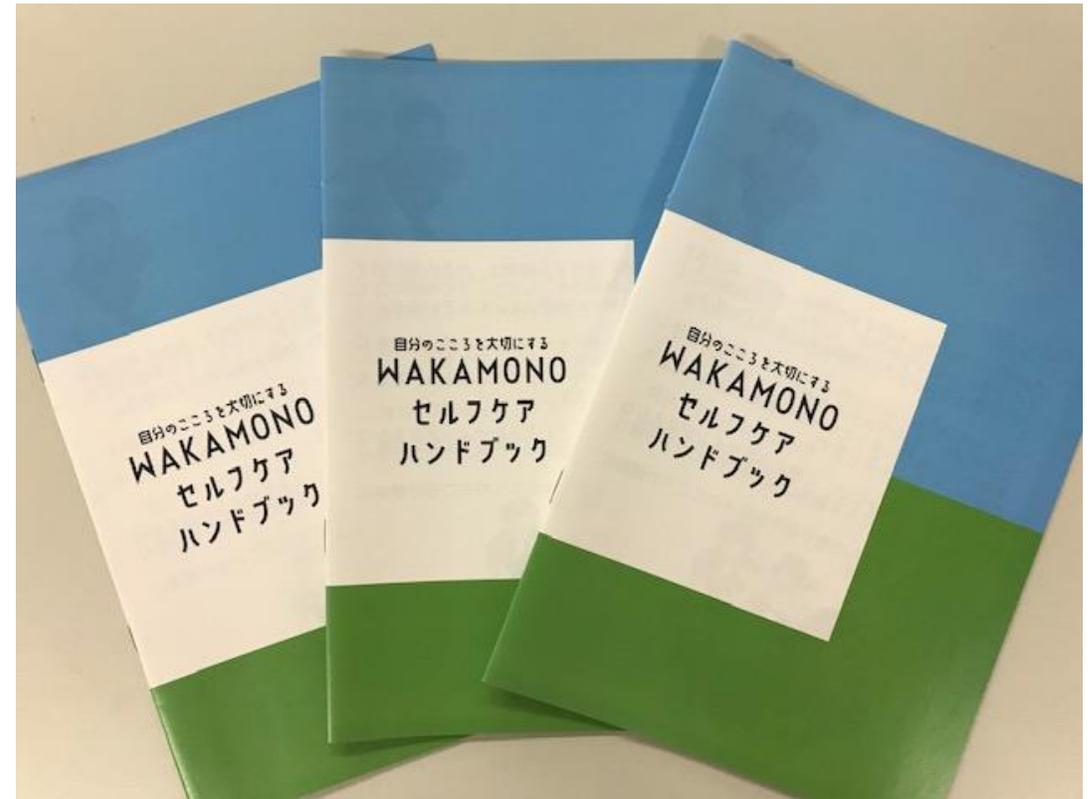
### ▷ 期待される効果



## 仲間を支える身近なサポーター WAKAMONOゲートキーパーハンドブック



## 自分のことを大切にする WAKAMONOセルフケアハンドブック



ハンドブックを学生に配布し大学を対象に出張講座を実施

# 大学生ゲートキーパー養成講座・セルフケア研修の実施

## 【ゲートキーパー養成講座】



## 【セルフケア講座】



これまで10大学にて約**1600名**の大学生が受講!  
(モデル事業期間も含む)



- ・私自身も、悩んでることを人に相談することはとても勇気がいることだと思っているので、人から相談された時にはしっかりと受け止めて、話してくれたことにありがとうと言いたかった。
- ・今回の講義で初めてゲートキーパーという言葉を知り、身近な人に関心を持って変化に気づけるようになるだけでもその人にとっては嬉しいことだと思うので常に関心を持って生きていきたいと思った。私も悩み事がある時には信頼できる人に相談するよう心がけたい。
- ・大したことないと思ってる自分でも、誰かのゲートキーパーとなり、心を救えるかもしれないと思った。
- ・これほど多くの制度や施設があり、サポートを受けられるようになっていることは知りませんでした。けれど、2006年から自殺対策の法立があり、これほどのサポートもある国で、1日に何人もの人が自殺をしているというのは、この国に根本的な問題があるのか、サポートが行き届いていなければいけないのでしょうか。というのも、このようなサポートの存在が知られていない、なんとなく知っていても詳しい内容が分からずハードルを感じるというような理由で、必要な人に行き届いていないと思ったのです。だからこそ、ゲートキーパーの必要性があるのだと感じました。
- ・悩みや思い詰めている人の心情を振り子に例えて説明して頂いたのがとても分かりやすかった。ずっとマイナスだったりプラスの感情になっている訳ではなく、心情が動き続けているため、話を聞く度に相手の感情が違っても、理解してあげることができるのではないかと感じた。

- ・自分のストレスサインについて理解を深める良い機会になりました。
- ・大学生活が始まり環境が変わったことで楽しさや不安な気持ちなどがあります。ストレスを感じた時の自分自身のセルフケア方法を理解しておくことで気持ちを楽にすることができると感じました。
- ・中々「ストレス」というものを具体的に文字としてだったり、聞いたりすることも無かったのでメンタルの向き合い方が知れて良かった。人に相談された時に対応できたらと考えて受講していて、勉強になったと思う。
- ・自分のストレスに対する対処法と友人や家族が抱えるストレスへの考え方を見直す良いきっかけになった。これを気に親に理解してもらえるように話してみようと思いました。
- ・宮城県の行政相談窓口が思っていたより多くてとても驚きました。もし相談された際に、こういう所があるよと教えてあげられるなどと思いました。今後私がとしストレス状態になった際でも、このままにしないで気付き、相談しようと思いました。
- ・就活でストレスが溜まることもあるかもしれないので、そこに備えて講座を受けることができたのはよかったですと思います。



## 【ゲーム依存・ギャンブル依存予防啓発セミナー】

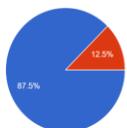
## 【学校・教育関係者向け 学生のSOSの受け止め方研修会】

①大学生対象  
尚絅学院大学にて12月に  
モデル開催

②学校教育関係者・支援  
関係者・一般対象  
(オンライン) 3月開催

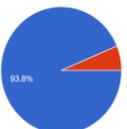


講座に参加して、依存症などに対する理解は深まったと思いましたが  
16件の回答



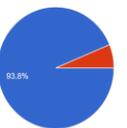
● そう思う  
● まあまあ思う  
● あまり思わない  
● 思わない

講座に参加して、驚きや発見はありましたか  
16件の回答



● とてもあった  
● 少しあった  
● ほとんどなかった  
● 全くなかった

今日の講座は、他の人に勧めたいと思う内容でしたが  
16件の回答



● とても勧めたい  
● まあまあ勧めたい  
● あまり勧めたくない  
● 全く勧めたくない

宮城県若者こころの支援事業 メンタルヘルスオンラインセミナー

### 若者がはまる！？ ゲーム依存とギャンブル依存の実態 ～回復の体験談を踏まえて～

今、日本の若年層にギャンブル依存症が増加しており、その増加の多くが  
手元のスマホからアクセスできるオンラインによるものだと思います。  
本セミナーでは、誰もが身近に起こりうるゲーム依存、ギャンブル依存の  
実態を知り、体験談を通してその予防と回復について一緒に考えていきます。

**講師：一般社団法人グレイス・ロード  
甲斐サポートセンター センター長  
坂本 肇 氏**

生活支援員・ネット・ゲーム依存症担当  
元看護師 ASK認定 依存症予防教育アドバイザー ピアカウンセラー  
教育機関・行政機関・相談機関・家族の会など様々な場所で、当事者としての  
経験をもとに予防・回復の大切さについて講演活動を行っている。

**日程** 令和7年3月12日(水)

**時間** 14:00～15:30

**方法** オンライン (Zoom)

**対象** 大学・専門学校・高校など  
学校関係者・教育関係者・  
精神保健関係者・支援関係  
者・テーマに関心のある方

**参加費** 無料

**申込方法** 裏面をご覧ください  
(3月11日(火) 正午～)

主催：認定NPO法人Switch  
仙台市宮城野区桜岡1-6-3 東口鳳月ビル602  
TEL:022(762)5851 MAIL:info@npo-switch.org 担当:小関・山田・加藤

NPO Switch

## 3月自殺対策強化月間にて開催

3月は「自殺対策強化月間」です  
令和6年度宮城県若者こころの支援事業  
学校・教育関係者向けメンタルヘルス研修  
生きづらさを抱える若者をどう支えるか  
～学生のSOSの受け止め方～

令和7年 **3月6日(木) 13:30-**  
会場：仙台市市民活動サポートセンター セミナーホール  
(仙台市青葉区一番町四丁目1-3)

参加費 無料

\* 終会は16:15ごろを予定しております  
\* オンライン配信の予定はございません

13:30-15:30

～メインセッション～  
生きづらさを抱える若者をどう支えるか  
～学生のSOSの受け止め方研修～

子ども・若者の自死が日本の社会問題となっています。  
本研修では、自死等の未然防止、早期発見、早期対応  
を目的に、学生が発信するSOSを受け止める方法につ  
いて学びます。



講師  
ふくち なる  
**福地 成 先生**  
東北医療薬科大学病院 精神科 病院准教授  
公益社団法人宮城精神保健福祉協会  
みやぎ心のケアセンター センター長  
\*裏面の講師プロフィールもぜひご覧ください

15:35-16:10

～アフタートークセッション～  
大学生の自死予防を中心とした  
若者のメンタルヘルス支援の取り組み

「宮城県若者こころの支援事業」では、大学生  
の自死予防を中心とした若者のメンタルヘルス  
対策の推進を目指しています。メインセッション  
の内容や、これまでの取り組みをふりかえり  
ながら、これから考えていきます。

進行  
・一般社団法人ワカタク 代表 渡辺一馬氏  
スピーカー  
・尚絅学院大学 教育学科 梅田 真理 教授  
・尚絅学院大学 人間心理学科 内田 知宏 准教授  
・宮城精神保健推進室 担当 齋藤 小朝 NPO法人Switch 理事 小朝 美江

**対象** 大学、専門学校、高校等、学校・教育関係者の方  
**参加費** 無料  
**参加方法** 裏面申込書でのFAX/必要事項を記載したメール/  
Webフォームのいずれかにてお申込みください。  
**定員** 40名 **申込締切** 3月5日(水)正午 (定員になり次第受付終了)

\* 申込方法詳細はチラシ裏面をご覧ください

主催・お問合せ：認定NPO法人Switch  
仙台市宮城野区桜岡1-6-3 東口鳳月ビル602  
TEL:022(762)5851 MAIL:info@npo-switch.org 担当:小関・山田・加藤

# Switch

認定NPO法人



【本事業に関する問合せ先】  
認定NPO法人Switch 法人本部  
小関・山田  
TEL:022(762)5851  
MAIL:info@npo-switch.org

