

資料

京都市の自殺の状況について

1 人口動態統計に基づく自殺者数と自殺死亡率（10万人対の自殺者数）について

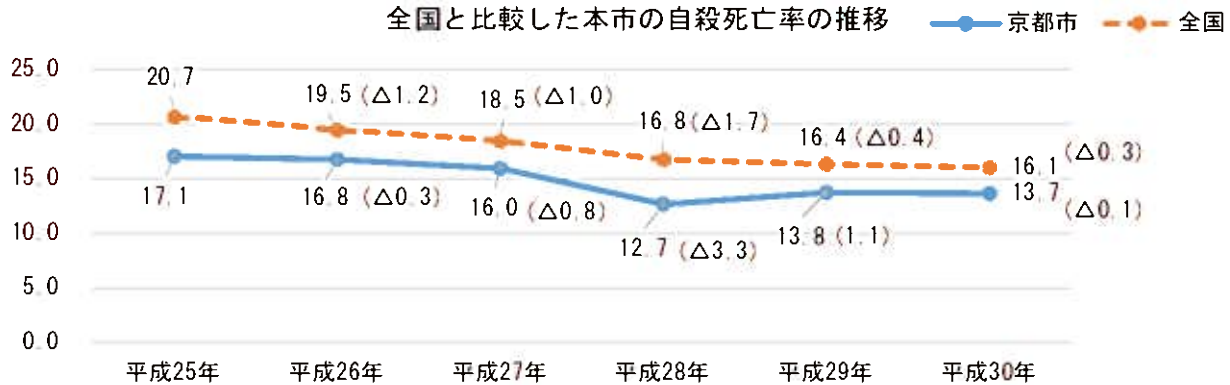
（参考）全国の自殺の状況

	H25	H26	H27	H28	H29	H30
自殺者数（人）	252	247	230	187	203	201
自殺死亡率	17.1	16.8	16.0	12.7	13.8	13.7

	H25	H26	H27	H28	H29	H30
自殺者数（人）	26,063	24,417	23,152	21,017	20,465	20,031
自殺死亡率	20.7	19.5	18.5	16.8	16.4	16.1

※厚生労働省「人口動態統計（確定値）」から作成。

全国と比較した本市の自殺死亡率の推移



2 警察庁統計から見える本市の自殺の特徴

（1）指標ごとの自殺死亡率と全自治体におけるランク

H26～30 合計	京都市自殺率	ランク	全国自殺率
総数	15.86	—	17.57
男性	21.73	—	24.81
女性	10.55	—	10.68
20歳未満	2.51	★	2.47
20歳代	18.98	★	17.63
30歳代	15.23	—	17.92
40歳代	18.35	—	20.13
50歳代	24.21	—	24.07
60歳代	15.64	—	20.12
70歳代	20.43	—	22.51
80歳以上	16.63	—	23.65
若年者（20～39歳）	17.01	—	17.79
高齢者（70歳以上）	18.88	—	22.98
勤務・経営 ^注	12.7	—	15.2
無職者・失業者 ^注	30.6	—	33.8

注）特別集計に基づく20～59歳を対象とした自殺率

		京都市自殺率	全国自殺率
男性	20歳未満	3.21	3.26
	20歳代	28.49	25.04
	30歳代	20.46	25.62
	40歳代	24.74	28.73
	50歳代	32.10	34.80
	60歳代	22.71	28.21
	70歳代	27.11	31.05
	80歳以上	25.31	38.60
女性	20歳未満	1.77	1.65
	20歳代	9.69	9.84
	30歳代	10.19	9.93
	40歳代	12.20	11.29
	50歳代	16.69	13.29
	60歳代	9.27	12.39
	70歳代	15.16	15.35
	80歳以上	12.10	15.58

★ランクは全市区町村中、上位20～40%に入ること示す。

※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（2019）」

（2）性別・年代別・職業の有無で分類した自殺者数（不詳の数を除く。）の上位5区分

H26～30 合計	男性		女性	
	京都市	全国	京都市	全国
1位	70歳代無職	40歳代有職	70歳代無職	70歳代無職
2位	20歳代無職	70歳代無職	50歳代無職	60歳代無職
3位	50歳代有職	50歳代有職	40歳代無職	80歳以上無職
4位	60歳代無職	60歳代無職	80歳以上無職	50歳代無職
5位	40歳代有職	30歳代有職	60歳以上無職	40歳代無職

※自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル（2019）」から作成。

(3) 20歳未満・20歳代関連

ア 全国と比較した本市の児童・生徒等の自殺者数及び自殺割合について

児童・生徒等 (全年齢)	京都市 (H26～30 合計)		全国 (H26～30 合計)	
	自殺者数 (人)	自殺割合 ^{※1} (%)	自殺者数 (人)	自殺割合 ^{※1} (%)
中学生以下	5	6.2	577	14.0
高校生	8	9.9	1,141	27.8
大学生	62	76.5	1,864	45.4
専修学校生	6	7.4	525	12.8
合計	81	100	4,107	100

※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 (2019)」

※1 児童・生徒等の自殺者数の合計に占める各欄の自殺者数の割合。

(参考) 全国、政令市別の「大学数」及び「学生数」について

H30	大学数 (※1)	大学生 割合 (※2)	学生数 (※3)		
			計	男	女
全国	782	2.3	2,909,159	1,428,753	1,280,406
札幌市	16	2.7	52,715	32,227	20,488
仙台市	10	4.4	47,712	27,776	19,936
さいたま市	3	1.2	15,856	10,594	5,262
千葉市	8	2.8	26,904	14,829	12,075
東京都	95	5.6	536,472	288,887	247,585
横浜市	15	2.2	83,684	49,554	34,130
川崎市	5	1.9	29,538	16,395	13,143
名古屋市	2	2.5	18,017	7,286	10,731
新潟市	7	2.8	22,389	12,159	10,230
静岡市	4	2.5	17,328	9,425	7,903
浜松市	5	1.4	11,316	6,579	4,737
名古屋市	16	4.4	102,487	55,256	47,231
京都市	28	9.8	144,157	75,625	68,532
大阪市	11	1.1	31,058	19,568	11,490
堺市	5	1.5	12,434	7,566	4,868
神戸市	19	4.6	70,518	34,157	36,361
岡山市	8	4.3	30,688	17,284	13,404
広島市	12	2.7	32,739	16,446	16,293
北九州市	9	2.3	21,456	11,945	9,511
福岡市	12	4.6	72,687	42,996	29,691
熊本市	7	3.4	25,419	14,379	11,040

※1 「学校数」については、大学本部の所在地による。(出典：文部科学省「学校基本調査」(平成30年5月1日現在))

※2 人口に対する学生の割合。学生数：推計人口(平成30年10月1日現在)で算出している。

※3 「学生数」については、在籍する学部・研究科等の所在地による。なお、学生数には学部学生のほか大学院、専攻科及び別科の学生並びに科目等履修生等を含む。(出典：文部科学省「学校基本調査」(平成30年5月1日現在))

イ 全国と比較した本市の20歳未満・20歳代の自殺者数及び自殺割合について

	京都市 (H26～30 合計)					全国 (H26～30 合計)				
	中高生以下	大学生・専修学校生	有職者	その他	計	中高生以下	大学生・専修学校生	有職者	その他	計
20歳未満	13 (44.8)	11 (37.9)	5 ^{※1} (17.3)		29 (100)	1,718 (62.2)	435 (15.7)	349 (12.6)	260 (9.5)	2,762 (100)
20歳代	0 (0)	56 (36.4)	54 (35.1)	44 (28.6)	154 (100)	0 (0)	1,865 (16.3)	5,718 (49.9)	3,883 (33.8)	11,466 (100)

※自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル (2019)」から作成。

※1 ある1つの欄につき5人未満であり公表不可であるため、複数の欄を合算して処理した。

(4) 40歳代・50歳代女性関連

全国と比較して自殺死亡率が高い区分(性別、年齢階級、同居人・職業の有無で24区分に分類)

区分	自殺者数 5年計	自殺率 (10万対)	全国 自殺率	背景にある主な自殺の危機経路の例※
女性 40～59歳有職同居	25	6.6	6.3	職場の人間関係+家庭間の不和→うつ状態→自殺
女性 40～59歳有職独居	12	18.5	13.6	職場の人間関係+身体疾患→うつ状態→自殺
女性 40～59歳無職同居	70	15.4	15.0	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺
女性 40～59歳無職独居	27	46.1	43.6	夫婦間の不和→離婚→生活苦→うつ状態→自殺

※生活状況別の自殺に多くみられる全国的な自殺の危機経路を例示したもの。

※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 (2019)」

京都市自殺総合対策推進計画〔改定〕＊における自殺対策について

基本理念

市民の誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、市民一人ひとりが、かけがえのない「いのち」を大切にすることと生きる力を育むとともに、人と人とのつながりが、ともにささえ合うまち・京都をつくります

※計画期間：平成29年度～令和3年度

計画期間中に重点的に行う取組

- 【重点取組1】関係機関の有機的な連携の強化を通じた総合的な自殺対策の推進
- 【重点取組2】相談窓口等の自殺対策に関する取組の周知強化と支援の充実
- 【重点取組3】大学と協働した若年層への自殺対策の充実
- 【重点取組4】自殺未遂者、自死遺族等への専門的な支援の充実

令和元年度における自殺対策主管課の主な取組（資料P5～10参照）

下線部は令和元年度新規事業

事前予防

【普及啓発】

- 1 啓発イベント「ライフラインきょうと2019」の開催
- 2 ストレスマウンテン京都市版の配信
- 3 トラフィックアカカートによる啓発
- 4 検査運動型広告事業
- 5 LINE公式アカウント「おれらは京都市ゲートキープーズ」の開設
- 6 きょう いのち ほっとプロジェクト事業 等

【人材育成・教育】

- 1 ゲートキープーズ養成のための研修
- 2 医師対象研修
 - (1) かかりつけ医・産業医うつ病対応力向上研修会
 - (2) 一般科と精神科ネットワーク交差点（G-Pネット）
- 3 自殺未遂者・ハイリスク者支援者養成研修
- 4 大学と連携した教職員研修 等

危機対応

【相談支援・スクリーニング・リスクアセスメント】

- 1 きょう ほっと あしたへくらしとこころの総合相談会～
- 2 きょう・こころ・ほっとでんわ（自死遺族・自殺予防こころの相談電話）
- 3 メール相談事業（補助） 等

事後対応

- 【遺族支援】
- 1 フリースペースの支援
 - 2 こころのカフェきょうと（自死遺族サポートチーム）との連携 等

推進体制

京都市自殺総合対策連絡会

市外の関係機関・団体等との情報共有を行うとともに、連携・協力体制を強化

京都市地域自殺対策推進センター
（障害保健福祉推進室）

自殺及び自殺対策等の実態把握や情報分析、市内推進会議・自殺総合対策連絡会の事務局として関係機関・団体との連携を図る自殺対策の統括

国
（自殺総合対策推進センター）

京都府
京都市自殺総合対策市内推進会議
市外の関係機関・団体等との情報共有を行うとともに、連携・協力体制を強化

京都市

こころの健康増進センター

普及啓発や相談支援の全市的な対策の推進、各区役所・支所への研修、助言指導

各区役所・支所保健福祉センター障害保健福祉課
市民等への相談支援・家庭訪問、普及啓発

現時点の達成状況

【数値的な状況】

- 平成30年の本市の状況
- 自殺者数：201人
（目標：令和3年度末までに200人以下）
 - 自殺死亡率：13.7
（目標：令和3年度末までに14.4以下）
※厚生労働省「人口動態統計（推定値）」

【取組の実施状況】

- 令和元年度の本市の状況
- 全ての取組について実施中（参考資料P11～34参照）

京都市における主な自殺対策事業の実施状況について

事前予防【普及啓発】

1 啓発イベント「ライフ i n 灯<ライト>きょうと」(平成28年度～)

自殺予防週間に合わせ、府民市民が大切な人とのつながり、いのちの大切さ、自死された方や遺族の方に思いを致すきっかけ作りを目的に、取組紹介やパネル展示等を実施する。

平成30年度からは、学生団体SMILEの共催を得て、若者の自殺対策のより一層の強化を図っている。

▼令和元年度開催の様子



○令和2年度の予定

【日時】9月11日(金) 15時～18時

【場所】ゼスト御池 河原町広場予定

【共催】京都市、京都府、こころのカフェきょうと、京都自死・自殺相談センター、学生団体SMILE

○平成28年度～令和元年度の実績

平成28年	9月9日市役所前広場で開催
平成29年	9月8日ろくくンプラザで開催
平成30年	9月14日ゼスト御池河原町広場で開催
令和元年	9月13日 同上

○今後の方向性

引き続き関係団体と連携して、効果的な普及啓発を行う

2 ストレスマウンテン京都市版の配信(平成29年度～)

直近6箇月間のストレスの蓄積状況をウェブ上でチェックすることにより、うつ病等の危険度の確認とその対策や京都市内の相談窓口の情報を得ることができるウェブサービスをこころの健康増進センターホームページ上で配信する。

○平成30年度※、令和元年度(12月末)の実績

	サイト訪問件数
平成30年	2,695件※
令和元年	1,954件

※平成30年4月16日～カウント機能追加。

○今後の方向性

研修会や講演会イベント等の機会を利用して周知を行い、利用者増を図る。

▼ストレスチェックのページ



▼令和元年度のトラフィカ京カード

3 トラフィカ京カード(平成28年度～)

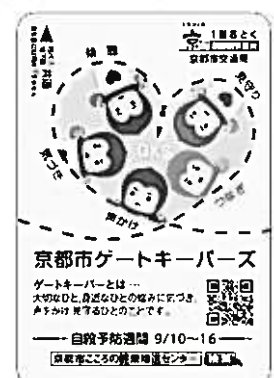
ゲートキーパーズのキャラクターと役割、こころの健康増進センターホームページのQRコードを掲載したトラフィカ京カードを作成し、啓発する。

○平成28年度～令和元年度の実績

毎年1万枚完売

○今後の方向性

自殺予防に関心の少ない方にも手にとってもらいやすい物を作成し啓発する。



4 検索連動型広告・ツイッター広告事業（平成30年度～）

「自殺」や「死にたい」等の希死念慮がうかがえるキーワードをツイート、リツイート又は検索した市民に対し、こころの相談に関する広告を表示し、相談機関への相談に誘導する。

▼検索連動型広告をクリックした場合に表示されるページ

まずは、お電話であなたの思いを聞かせてください。

京都市こころの健康増進センター 「きょうこころ・ほっとでんわ」 ☎ 075-321-5560 受付時間：平日 午前9時～午後12時 午後2時～午後5時・16時 （祝日及び年末年始を除く） ※通話料の発生範囲が分かりません。 相談専用電話 ☎ 075-314-0874 受付時間：9時～12時・13時～16時 （祝日及び年末年始を除く） ※通話料の発生範囲が分かりません。	京都自死・自殺相談センター Sette ☎ 075-365-1616 受付時間：11時～19時～25時 ※通話料の発生範囲が分かりません。 メール・ホームページ so-dan@kyoto-jsc.jp http://www.kyoto-jsc.jp/	いのちの電話 京都いのちの電話 ☎ 075-864-4343 受付時間：24時間・365日 ※通話料の発生範囲が分かりません。 自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-783-556 受付時間：24時間・365日 ※通話料の発生範囲が分かりません。
---	--	--

○令和元年度の予定

【実施期間】8月26日（月）～9月25日（水）、3月1日（日）～3月31日（火）

○令和元年8月26日～9月25日実績

ア GoogleAdWords, Google ディスプレイネットワーク,
Yahoo!スポンサードサーチ, Yahoo! ディスプレイネットワーク

8月26日～9月25日				
クリック数		3,472 (100%) ≡		
性別	男性	1,352 (38.9%)		
	女性	1,579 (45.5%)		
	不明	518 (11.1%)		
Google AdWords, Google ディスプレイネットワーク		Yahoo!ディスプレイネットワーク		
年代別	18～24 歳	158	～19 歳	25
	25～34 歳	414	20～29 歳	91
	35～44 歳	300	30～39 歳	221
	45～54 歳	145	40～49 歳	300
	55～64 歳	111	50～59 歳	127
	65 歳～	136	60～69 歳	153
	不明	419	70 歳～	48
			不明	410

イ Twitter 広告

8月26日～9月25日		
クリック数		874 (100%)
性別	男性	656 (75.1%)
	女性	210 (24.0%)
	不明	8 (0.9%)
年代別	13～19歳	368 (42.1%)
	20～29歳	492 (56.3%)
	30～39歳	13 (1.5%)
	40歳～	1 (0.1%)
	不明	0 (0.0%)

※Yahoo!スポンサードサーチ（クリック数446回）は内訳が出ないため、総数に含めずに出した。

○取組結果

・Google及びYahoo!は、Twitterよりも、幅広い年代の多くの市民が利用している。また、女性の利用者が多い。

・Twitter広告の利用者は、本市の自殺死亡率が全国と比較して高い20歳未満～20歳代男性が多い。

○課題

年間を通して実施するためには、より多くの予算の確保が必要となる。

表示する相談窓口における相談体制の充実が課題である。

○今後の方向性

Google, Yahoo!, Twitterのインターネット広告を利用することにより、相談窓口の周知を引き続き行う。

5 LINE公式アカウント「われらは京都市ゲートキーパーズ」の開設（令和元年度～）

こころの健康増進センターがLINE公式アカウント「われらは京都市ゲートキーパーズ」を開設し、友だち登録された方に、「くらしとこころの総合相談会」やこころの健康に関する講演会等の情報を配信する。

○実施状況

【開設日】7月2日（火）

【配信頻度】月1回程度

【実績】友だち登録数 278件 ※2月28日時点

○課題

友だち登録数を増やすことが課題

○今後の方向性

友だち登録数を増やし、必要な情報を市民に対して配信する。

▼ライントーク画面



6 きょう いのち ほっとブック事業（平成22年～）

市内図書館と共同で、いのちとこころに関する図書とパネル展示を行う。

【実施期間】9月1日～9月30日の中で各図書館毎に設定

○平成28年度～令和元年度の実績

平成28年	市内13図書館で開催
平成29年	市内17図書館で開催
平成30年	移動図書館を除く市内全20図書館で開催
令和元年	同上

○今後の方向性

引き続き、図書館と連携して事業を行う。

▼令和元年度開催の様子（下京図書館）



事前予防【人材育成・教育】

1 ゲートキーパー養成のための研修（平成22年度～）

「気づき・声かけ・傾聴・つなぎ・見守り」のできるゲートキーパーの養成を実施。住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、市民や民生児童委員等の他、市職員や大学生を対象とした研修も継続して実施している。

○平成28年度～令和元年度（12月末）の実績

対象者		参加者数			
		H28年度	H29年度	H30年度	令和元年
医療関係者	医師、看護師、病院職員等	165名	133名	148名	119名
法律関係	司法書士	35名	0名	0名	0名
教育関係	大学生、養護教諭・心理士、大学職員、電話相談員等支援者等	43名	18名	255名	10名
子育て関係	保育士	29名	0名	0名	0名
勤労者関係	企業人事労務担当者、産業保健関係者、消費者生活総合センター相談員等	60名	66名	2名	14名
高齢者支援	地域包括支援センター	0名	0名	32名	0名
福祉関係	介護職員・ケアマネージャー、社会福祉協議会（生活相談員）	52名	188名	0名	0名
地域	民生委員・保健協議会等、一般市民	163名	0名	28名	0名
行政関係	保健師・精神保健福祉相談員・心理士、新規採用職員、捕職者、消防局職員、区役所職員、府警職員等	734名	528名	266名	256名
相談支援関係	相談員、自死遺族支援者等	16名	12名	23名	21名
その他	精神保健福祉ボランティア、こころのふれあいネットワーク、実習学生等	0名	0名	126名	54名
合計		1,297名	945名	880名	474名

○今後の方向性

様々な機会を活用して、研修の機会とする。

2 医師対象研修（平成20年度～）

（1）かかりつけ医・産業医うつ病対応力向上研修会

かかりつけ医・産業医が、うつ病を通じた自殺対策を目的とした研修会に参加することで、精神科との円滑な連携体制の構築を図り、うつ病患者の早期発見及び早期の適切な治療に繋げる。

○平成28年度～令和元年度の実績

	テーマ	参加者数
平成28年	「うつ病の診断」「うつ病の治療・ケア・連携」	42名
平成29年	「うつ病の診断」「うつ病の治療・ケア・連携」	72名
平成30年	「うつ病の診断」「うつ病の治療・ケア・連携」	78名
令和元年	「うつ病の診断と治療」「リワーク支援の実際」	59名

▼令和元年度開催の様子



○今後の方向性

かかりつけ医・産業医と精神科との円滑な連携のために、継続して実施する。

（2）一般科医と精神科医ネットワーク交流会（G-Pネット）

一般科医と精神科医が、自殺対策を目的としたネットワーク交流会をとおして、円滑な連携体制を構築し、自殺リスク者の早期発見と適切な支援に繋げる。

○令和元年度の予定

3月26日 北・西陣・上京東部医師会との共催で実施予定

○平成28年度～平成30年度の実績

	テーマ	参加者数
平成28年	医療機関で取り組む自殺対策～残された遺族・支援者へのケアを考える～	21名
平成29年	うつなどの精神疾患への対応、精神科医との連携	12名
平成30年	処方薬依存 対応とその予防	12名

○今後の方向性

地区医師会と連携して、地域の状況に合わせた研修・交流を実施する。

3 自殺未遂者・ハイリスク者支援者養成研修（平成26年度～）

他機関との連携のもと、自殺未遂者支援、自殺の再発防止介入を適切に行えるよう、医療従事者等に対して自殺未遂者ケアを目的とした研修を実施する。

▼令和元年度開催の様子



○平成28年度～令和元年度の実績

	テーマ	参加者数
平成28年	医療機関で取り組む自殺対策～残された遺族・支援者へのケアを考える～（再掲）	21名（再掲）
平成29年	10Essentials～事例を通して学ぶ自殺対策～	24名
平成30年	「ワンストップ支援における留意点」活用方法について 等	20名
令和元年	自殺未遂者ケア研修	21名

○課題

救急病院における自殺未遂者支援の現状が把握できていない。

医療機関の現状に合わせた研修内容の設定、医療機関との連携が課題。

○今後の方向性

医療機関関係者に参加してもらえる内容の研修会を実施し、参加者をとおして連携を図る。

4 大学と連携した教職員研修

若者の支援に携わる学校関係者等が、若者の自殺の現状、ゲートキーパー等について理解を深めることで、自殺予防の意識を持った支援を行うことのできる人材を育成する。

○令和元年度の予定

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から中止

○平成30年度の実績

	テーマ	参加者数
平成30年	SNSの世界で暮らす若者たちへの支援	41名

○課題

大学、学校との連携が十分できていない。

○今後の方向性

若者の支援者対象の研修会を行い、必要な情報提供を行う。

研修に参加された学校関係者と連携し、大学・学校での状況を把握する。

危機相談【相談支援・スクリーニング・リスクアセスメント】

1 きょう ほっと あした～くらしとこころの総合相談会～（平成24年度～）

健康問題・経済問題・家庭問題・雇用問題等の様々な相談を1か所で相談できる相談会を開催することで、自殺予防につなげる。

○相談会概要

- 【日時】定例：毎月第4火曜日 14時～19時 【相談内容】・弁護士又は司法書士によるくらしの相談
土曜：9月14日、12月7日、
3月14日 全て13時～17時
・心理士によるこころの相談
・僧侶によるいのちの相談
・職場のメンタルヘルス相談
【場所】定例：ハートピア京都
土曜：京都市右京ふれあい文化会館（9月）
京都市東部文化会館（12月）
京都市呉竹文化センター（3月）
・保健師によるからだとこころの相談
・自死遺族サポートチームによる自死遺族、遺族相談
【後援】京都市自殺総合対策連絡会

○予約優先制度の導入（平成30年度～）

より多くの方に利用していただけるよう、予約優先制度を導入した。

【導入前】相談会の2週間前から2日前まで受付可能

【導入後】学生・新規の相談者については3週間前から受付可能

○平成28年度～令和元年度（12月末）

	相談件数	来所人数※	※うち新規	※うち学生	10・20代	30・40代	50・60代	70代以上	不明
平成28年	359件	235人	97人	2人	3人	97人	97人	35人	3人
平成29年	351件	238人	76人	4人	13人	102人	79人	42人	2人
平成30年	271件	194人	75人	4人	9人	88人	68人	25人	4人
令和元年	208件	150人	57人	2人	8人	64人	54人	17人	7人

○課題

10代20代の若者・学生の利用が少ない。

ワンストップの相談会の役割として、新規相談者を増やすことが課題。

○今後の方向性

必要な方が利用できるワンストップ支援の相談窓口としての役割を果たすよう、関係団体と連携して周知や相談員の研修等を引き続き行う。

2 きょう・こころ・ほっとでんわ（自死遺族・自殺予防こころの相談電話）（平成20年度～）

死にたいほど辛い思いを抱えた方や、誰にも打ち明けられずに孤立しがちな自死遺族からの電話相談に対して、相談員が傾聴し、必要な窓口の紹介・助言等を行う。

▼相談先周知のためのカード

○相談受付日時の増設（平成29年度～）

【増設前】週3日※ 月・火曜日：9時～12時
木曜日：13時～16時

【増設後】週5日※ 月・火・水曜日：9時～12時
木・金曜日：13時～16時
※祝日・年末年始除く

○平成28年度～令和元年度（12月末）の実績

	相談件数			
	自死遺族	自殺予防	その他	計
平成28年	26件	113件	82件	221件
平成29年	39件	203件	138件	380件
平成30年	21件	163件	170件	354件
令和元年	11件	126件	117件	252件

○課題

相談が必要と思われる人数に比べ相談件数が少ない。

○今後の方向性

必要な方に利用してもらえるよう、インターネット広告などでの周知を行う。



京都市こころの健康増進センター
こころの健康に関する相談を受け付けています。

自死遺族・自殺予防
こころの相談電話 「きょう・こころ・ほっとでんわ」

075-321-5560

相談専用電話

075-314-0874

※受付時間：月～金曜/9時～12時
13時～16時
（祝日及び年末年始を除く）
※通話料は電話料金がかかります。

3 メール相談事業（補助事業）（平成25年度～）

若年層にとって相談しやすいメールというツールを使い、死にたいほど辛い思いを抱えた方に対する相談を受け付ける。

○平成28年度～平成30年度の実績

	総受信件数（月平均受信件数）
平成28年	1,379件（115件）
平成29年	1,409件（117件）
平成30年	1,381件（115件）

※補助金：特定非営利法人京都自死・自殺相談センター

▼相談先周知のためのカード

京都自死・自殺相談センター
Sotto

075-365-1616

メール相談 「Sotto」のホームページから
<http://www.kyoto-jsc.jp/>

※受付時間：月～金曜/9時～12時
13時～16時
（祝日及び年末年始を除く）
※通話料は電話料金がかかります。

事後対応【遺族支援】

自死遺族支援 フリースペースの開催（平成23年度～）

こころのカフェきょうとが行うフリースペースの開催の支援を行う。

【日時】毎月第1、第3木曜日 13時30分～15時30分
【場所】こころの健康増進センター
【内容】自死遺族の方々が自由に気持ちを語り合う居場所づくり

○平成28年度～令和元年度（12月末）の実績

	開催回数	来所者数
平成28年	22回	131人
平成29年	23回	116人
平成30年	21回	117人
令和元年	16回	97人

○課題

自死遺族や関係者への周知がまだ十分ではない。

○今後の方向性

こころのカフェきょうとと連携し、自死遺族や関係機関への周知を行う。

▼会のイメージ



京都市こころの健康づくりに関する意識調査の実施について

1 京都市こころの健康づくりに関する意識調査の実施

京都市で策定している「きょう いのち ほっとプラン—京都市自殺総合対策推進計画—〔改訂〕」（計画期間：平成29年度～令和3年度）が令和3年度末に計画期間の終了を迎えることに伴い、現計画に基づく施策の現時点の達成状況を踏まえ、令和2年度に市民のこころの健康や自殺に関する意識の実態を明らかにし、次期計画策定のための基礎資料とするため、市民への意識調査を実施する予定である。なお、調査を実施するに当たっては、本市が運営する京都市精神保健福祉審議会、京都市自殺総合対策推進会議において意見聴取を行ったうえで、調査項目を作成する。

（参考）調査概要

対象者	京都市に居住する18歳以上の男女から4,000人を無作為に抽出
調査期間	令和2年10月頃実施予定
調査方法	郵送調査（郵送配布、郵送回収）

2 意識調査で明らかにしたいこと

（1）自殺の危険因子

○前回の意識調査では、自殺の危険因子（悩みやストレスの内容等）を把握する質問項目がなかったため、悩みやストレスの内容を把握する質問項目を新たに追加する。

選択項目には、ライフステージで想定される悩みやストレスが把握できるよう、項目を追記する。合わせて、近年の精神保健医療福祉分野における課題についても項目に追加する。

共通項目：家庭問題（家族不和等）、健康問題（身体疾患・精神疾患等）、経済・生活問題（失業、生活苦、借金等）、勤労問題、パートナー間の問題 等

若年層：学校問題（進路、学業不振、学内の人間関係、不登校等）や親子間の家庭不和、パートナー間の問題、就職失敗 等

中高年：健康問題、家族の介護、夫婦間不和、職場問題（転勤や異動による環境の変化、職場の人間関係）、近所づきあい

近年の課題：性的マイノリティ、依存症関連（アルコール、ギャンブル）、ひきこもり

（2）こころの悩みの対処方法

○前回の意識調査では、周囲の人との関係性や相談先の有無等についての質問項目はあったが、こころの悩みやストレスの対処方法の有無等を把握する質問項目がなかったため、これらについて把握するための質問項目を新たに追加する。

関連項目：周囲の人との関係、悩み相談の抵抗感、相談窓口の利用の有無 等

追加項目：悩みやストレスの対処方法、居場所の有無

（3）本市の自殺対策に対する市民の達成実感

○本市の自殺対策のうち、普及啓発に係る取組や、近年の精神保健医療福祉分野における主な課題（性的マイノリティ、依存症関連、ひきこもり等）に対する取組においては、市民の達成実感を把握する。このため、次の設問について新たに追加する。

・設問2（4）【アルコール問題に対する理解の状況】

・設問3（2）【ストレスの内容】（近年の精神保健医療福祉分野における課題に関連する選

- 振肢：⑮アルコール問題，⑯薬物問題，⑳ギャンブル，㉑ひきこもり，㉒性的マイノリティ）
- ・設問3（3）【ストレスの対処方法】（近年の精神保健医療福祉分野における課題に関連する選択肢：㉓お酒，㉔ギャンブル，㉕ゲーム）
 - ・設問3（6）【居場所の有無】及び設問3（7）【居場所の内容】
 - ・設問5（4）【相談窓口を利用した満足度】
 - ・設問5（5）【インターネット，SNSを活用した京都市のこころの相談窓口の啓発事業の認知状況】
 - ・設問5（6）【深刻な悩みを抱えた時に，京都市のこころの相談窓口の情報は入手しやすいと思うか】
 - ・設問5（7）【相談先の把握方法】
 - ・設問6（14）【「ゲートキーパー」の認知状況】
 - ・設問6（17）【産後うつ病についての理解の状況】

京都市こころの健康づくりに関する意識調査に係る調査項目（案）

※ゴシック体は、今回新たに追加した設問及び、前回の内容から修正した設問。

※下線を引いた箇所は、京都市精神保健福祉審議会（令和2年1月28日開催）で聴取した意見を踏まえて追加・修正した部分。

設問		備考
1 回答者属性		
(1)	性別	
(2)	年齢	
(3)	職業（雇用形態）	【想定している選択肢】 ①勤めている（常勤）②勤めている（パート・アルバイト・契約社員・派遣社員 等）③自営業（事業経営・個人商店など）④自由業（個人で自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事）⑤専業主婦・主夫 ⑥無職（求職中）⑦（⑥以外）⑧学生 ⑨その他
(4)	住まい方（同居、一人暮らし）	
(5)	同居家族	
(6)	居住区	
2 生活習慣について		
(1)	睡眠の充実度	【修正】「睡眠時間」から「睡眠充実度」に修正。
(2)	飲酒頻度	
(3)	飲酒量	
(4)	アルコール問題に対する理解の状況	
(5)	普段の1週間の就業時間（残業・副業含む）	
3 こころの状態や暮らしぶり		
(1)	最近1カ月の悩み・ストレスの有無	【修正】「感情の種類」から「悩み・ストレス有無」に修正。
(2)	悩み・ストレスの内容	【想定している選択肢】 1 家庭問題 ①家族の不和（親子間）②家族の不和（夫婦間）③家族の不和（その他）④家族の死亡（自殺）⑤家族の死亡（その他）⑥家族の将来悲観 ⑦離婚 ⑧被虐待 ⑨DV ⑩子育て ⑪介護・看病疲れ 2 健康問題 ⑫身体疾患 ⑬精神疾患 ⑭障害 ⑮アルコール問題 ⑯薬物問題 3 経済・生活問題 ⑰倒産 ⑱事業不振 ⑲失業 ⑳就職失敗 ㉑生活苦 ㉒負債（多重債務、連帯保証債務、住宅ローン 等） ㉓ギャンブル 4 勤務問題 ㉔職場の人間関係 ㉕職場環境の変化（配置転換、昇進、降格、転職 等）㉖休職 ㉗過労 ㉘職場のいじめ ㉙非正規雇用 5 パートナー間の問題 ㉚結婚 ㉛失恋 ㉜不倫 6 学校問題 ㉝進路（入試）㉞進路（その他）㉟学業不振 ㊱いじめ ㊲学内の人間関係（教師と）㊳学内の人間関係（他生徒と）㊴ひきこもり ㊵不登校 7 その他 ㊶犯罪被害 ㊷近隣関係 ㊸将来生活 ㊹性的マイノリティ ㊺居住環境の変化 ㊻その他
(3)	悩み・ストレスの対処方法	【想定している選択肢】 ①買い物 ②音楽 ③スポーツ ④食べる ⑤寝る ⑥会話・電話 ⑦お酒 ⑧タバコ ⑨ギャンブル ⑩ゲーム ⑪読書 ⑫旅行・ドライブ ⑬テレビ・映画・ラジオ ⑭インターネット・SNS ⑮専門機関への相談・受診 ⑯宗教関連 ⑰その他
(4)	現在の幸福感	
(5)	自己肯定感	
(6)	居場所の有無	
(7)	居場所の内容	【想定している選択肢】 ①自宅 ②学校 ③職場 ④福祉施設 ⑤居場所として運営されている施設（青少年活動センター、こころのふれあい交流サロン、健康長寿サロン、子育てサロン 等）⑥インターネット空間（具体例： ）⑦サークルやグループ活動の場 ⑧その他（具体例： ）
(8)	孤独感	
4 周囲の人たちや地域との関係		
(1)	不満・悩みの傾聴者	

②	物質的・金銭的支援者	
③	不満・悩み相談の抵抗感	
④	不満・悩み相談を受ける頻度	
⑤	不満・悩み相談を受ける相手	
⑥	不満・悩み相談相手になることへの積極度	
⑦	地域との関係	
5. 相談窓口について		
①	悩み相談先の認知状況	【想定している選択肢】 ①保健福祉センター ②こころの健康増進センター ③いのちの電話 ④かかりつけの医療機関 ⑤各種メール相談 ⑥子供・若者総合相談窓口 ⑦青少年活動センター ⑧学内の相談室（スクールカウンセラー、大学相談室 等） ⑨地域包括支援センター ⑩その他（具体例： ） ⑪どこも知らない
②	相談窓口の利用意向（または、過去に利用したことがあるか）	
③	相談窓口を利用しない理由	
④	相談窓口を利用した満足度	
⑤	インターネット、SNS を活用した京都市のこころの相談窓口の啓発事業の認知状況	【想定している選択肢】 ①こころの健康増進センターのホームページ（ http://kyoto-kokoro.org/ ） ②フェイスブック「われらはゲートキーパーズ！！」（ https://www.facebook.com/kokorohotshot/ ） ③LINE 公式アカウント「われらは京都市ゲートキーパーズ」 ④検索連動型広告（※ヤフー、グーグル、ツイッター上で、希死念慮をうかがえるキーワードをつぶやいた、または検索した方に対して、こころの相談に関する広告を表示し、相談機関への窓口へ誘導する事業。）
⑥	深刻な悩みを抱えた時に、京都市のこころの相談窓口の情報は入手しやすいと思うか	
⑦	相談先の把握方法	①ポスター ②パンフレット ③広報誌 ④インターネット検索 ⑤パネル ⑥ティッシュ等の啓発グッズ ⑦市役所・区役所の行政情報放映用モニター ⑧周囲からの紹介 ⑨その他（具体例： ）
6. 自殺に関すること		
①	自殺したいと考えたことの有無	
②	最近1年の自殺意向	
③	自殺したいと考えた理由	
④	自殺を思いとどまった要因	
⑤	周囲の自殺者の有無	
⑥	自殺相談への対応方法	
⑦	自殺実態の認知状況	【修正】我が国の自殺者数を「2万5千人」を「2万人」に修正。
⑧	「自殺は個人の問題」という考え方への評価	
⑨	自殺対策の社会的取組に対する必要性	
⑩	自殺対策の社会的取組必要性の理由	
⑪	自殺についての考え方	
⑫	自殺報道への関心内容	
⑬	身近な人の「うつ病サイン」に気づいた時の診療相談の励め	
⑭	「ゲートキーパー」の認知状況	
⑮	自分自身の「うつ病サイン」に気づいた時の診療相談意向	
⑯	上の問で「何も利用しない」と回答した理由	
⑰	産後うつ病についての理解の状況	
⑱	自殺対策のために必要と思う自分自身の取組	【修正】「自殺予防」から「自殺対策」に修正。
⑲	自殺対策に対する自由意見	