

五所川原市 いのち支える自殺対策計画

一人で悩まないで。



自殺は防げます。

平成 31 年 3 月
五所川原市

「自殺社会」から「生き心地のよい社会」へ いのちをつなぎ、支える



■はじめに

平成 29 年（2017 年）に自ら命を絶った人は、全国で 21,127 人となっており、これは交通事故死者数の 6 倍に上っています。

当市においては、平成 22 年（2010 年）の 29 人をピークに自殺者数は減少していますが、依然として年間 10 人前後の尊い命が失われています。

これまで自殺は、個人の自由な意志や選択の結果である「個人の問題」とされてきましたが、今では、様々な悩みが重なり心理的に追い込まれた末の「社会の問題」とであると広く認識されるようになりました。

自殺を予防するためには、苦しみを抱えている方が困難な状況でも生きる道を選べるような地域や社会づくりが求められ、そのためには健康問題、経済生活問題、家庭問題などの幅広い分野に対し取り組むと同時に、本人だけではなく、家庭、学校、職場など地域全体で取り組んでいくことが必要となります。

こうしたことから、当市においては、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、「五所川原市のいのち支える自殺対策計画」を策定いたしました。

本計画は、地域の福祉施策の柱である五所川原市地域福祉計画と同様、「支えあいのできる安心が実感できるまち」を理念としたほか、当市における過去の自殺の状況やアンケートの結果を基に 4 つの基本目標を掲げ、5 年を計画期間として運用してまいります。

市といたしましても、庁内横断的支援体制の構築、積極的な情報発信、そしてゲートキーパーの増員や「自分には価値がある」と思える気持ちを高める教育、居場所づくりをはじめ、地域に根付く「人のつながり」「地域のつながり」を大切にしながら、行政、各関係団体、市民の皆様が一体となってネットワークづくりを進めることで、安心して暮らせるまちづくりを推進してまいりますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました市民の皆様さま、並びに関係各位に対しまして心から感謝を申し上げます。

平成 31 年（2019 年）3 月

五所川原市長 佐々木 孝昌

目次

第1章 自殺対策計画の概要	1
1. 自殺対策計画の背景と趣旨	3
(1) 国の動向	3
(2) 青森県の動向.....	4
2. 計画の位置付け	5
(1) 計画の法的根拠.....	5
(2) 五所川原市における位置づけ.....	6
3. 計画期間	7
4. 計画の策定体制	8
(1) 五所川原市いのち支える自殺対策推進本部	8
(2) 地域福祉計画検討会議	8
(3) 意識調査の実施.....	8
(4) パブリックコメントの実施	8
第2章 五所川原市の自殺をめぐる状況	9
1. 五所川原市の全体の状況	11
(1) 人口の状況	11
(2) 世帯の状況	12
2. 五所川原市の自殺者の状況	13
(1) 自殺者数・自殺死亡率	13
(2) 全国・県との比較.....	14
(3) 年齢別の自殺者数の推移	14
(4) 自殺理由の比較.....	15
(5) 60歳以上の高齢者による自殺の状況	16
(6) 労働者による自殺の状況	16
(7) 五所川原市の自殺者の傾向	17
(8) 五所川原市の自殺特性の評価.....	18
3. 地域福祉に関するアンケート結果	19
(1) 市民の健康状態.....	19
(2) 生活の中での困りごと	20
(3) 困りごとの相談先.....	21
(4) 地域活動等への参加.....	22
4. 重点課題の整理	23

第3章 計画の基本的な方針 25

- 1. 計画の理念と目標..... 27
- 2. 計画の体系図 28

第4章 施策の展開 29

- 1. 地域におけるネットワークの強化 31
 - (1) 地域におけるネットワークの強化..... 31
 - (2) 特定の課題に対する連携の強化..... 32
- 2. 住民への啓発と周知..... 34
 - (1) リーフレットなどによる啓発・周知活動の充実..... 34
 - (2) 講演会・勉強会などのイベントの実施 35
 - (3) 多様なメディアを活用した啓発活動の充実 36
- 3. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育 37
 - (1) 学校での教育の充実 37
- 4. 自殺対策を支える人材育成 38
 - (1) 専門職を対象とした研修の実施..... 38
 - (2) 一般市民を対象とした研修の実施..... 39
 - (3) 学校教育・社会教育の場における人材育成 39
- 5. 生きることの促進要因への支援 40
 - (1) 居場所づくりの充実 40
 - (2) 自殺未遂者への支援..... 42
 - (3) 遺族への支援..... 42

第5章 計画の推進体制..... 43

- 1. 計画の進行管理 45
- 2. 計画の推進体制 45

資料編 47

- 1. 生きる支援関連施策一覧..... 49
- 2. 相談対応の手引き..... 56
- 3. 五所川原市いのち支える自殺対策推進本部設置要綱..... 58

第1章 自殺対策計画の概要



1. 自殺対策計画の背景と趣旨

我が国では年間の自殺者数、自殺死亡率は減少傾向にあります。2017年には年間21,127人、1日平均57人が自殺で亡くなっており、深刻な事態が続いています。

このような中、2016年、国を挙げて自殺対策を総合的に推進することにより、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図るため、自殺対策基本法が改正されました。その後、2016年から2017年にかけて自殺総合対策大綱が見直され、「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、自殺対策をより一層推進することとしています。

本市における2017年の自殺者数および自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、11人（19.44）であり、青森県の自殺死亡率よりは低くなっているものの、全国に比べると高い水準となっています。また、2009年～2010年の2年間は、年間30名近い自殺者が発生しており、潜在的な自殺リスクがある地域です。

また、自殺未遂者は、自殺者の数を大きく上回っているといわれており、自殺や自殺未遂によって心理的影響を受ける親族や友人等を含めると、本市においても、多くの人々が自殺問題に苦しんでいると思われます。

自殺を予防するためには、「健康問題」、「経済生活問題」、「家庭問題」等様々な分野に対する取組が必要です。また、本人だけでなく、家庭、学校、職場、地域コミュニティ、民間団体等が連携して地域全体で取り組んでいくことも重要です。こうしたことから、本市において自殺対策を総合的かつ効率的に推進するため、いのちを支える自殺対策計画を策定することとします。

(1) 国の動向

2016年に「自殺対策基本法」が改正され、「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、これに対処していくことが重要な課題となっていること」が加わったほか、基本理念として、「自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならないこと」「自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならないこと」が追加されました。

また、2007年に自殺対策を総合的に推進するための指針として「自殺総合対策大綱」が策定され、2012年には、「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、全面的な見直しが行われ、2017年7月に閣議決定されました。





(2) 青森県の動向

青森県では、自殺の実態把握と原因究明を行い、予防対策の検討とともに、関係機関の連携を強化するため、2012年、青森県自殺対策連絡協議会が設置されました。

さらに、2018年3月には県全体の自殺対策の指針を示す「いのち支える青森県自殺対策計画」を策定し、自殺対策に取り組んでいます。





2. 計画の位置付け

(1) 計画の法的根拠

本計画は、自殺対策基本法第 13 条第 2 項に基づく「市町村自殺対策計画」であり、国の「自殺総合対策大綱」と整合性を図り策定するものです。

自殺対策基本法（抜粋）

【基本理念】

第 2 条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。

3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。

4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。

5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

(都道府県自殺対策計画等)

第 13 条 略

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画を定めるものとする。





(2) 五所川原市における位置づけ

本計画は、国の「自殺総合対策大綱」や青森県の「いのち支える青森県自殺対策計画」との整合性に留意し、五所川原市における上位計画である「五所川原市総合計画」をはじめ、本市における福祉関連計画およびその他の関連計画との整合を図りながら策定しています。

< 計画の関係図 >





3. 計画期間

本計画の期間は、2019年度から2023年度までの5年間とします。

団塊の世代がすべて75歳以上となり、国民の3人に1人が65歳以上となる、「2025年問題」の直前までが計画期間となります。そのため、本計画の実施・進捗状況によって、2025年問題への対応状況が大きく変わることになります。

< 計画の期間 >

		2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度	2026年度	2027年度	
国	自殺総合対策大綱	→					→					
青森県	自殺対策計画	→					→					
五所川原市	総合計画	→ 第2次計画										
	地域福祉計画	→	→ 第2期				→ 第3期					
	自殺対策計画		→ 第1期計画					→				
	老人福祉計画 介護保険事業計画	→			→			→			→	
	障害者計画	→	→ 第3期		→ 第4期							
	障害福祉計画 障害児福祉計画	→ 第5期		→ 第6期			→ 第7期					
	子ども・子育て 支援事業計画	→ 第1期	→ 第2期					→ 第3期				
	健康ごしよがわら 21 計画	→ 第2次						→ 第3次				

団塊の世代が
75歳以上の後期高齢者に





4. 計画の策定体制

本計画は、いのち支える自殺対策推進本部設置、意識調査、意見公募（パブリックコメント）を実施して策定しました。

（1）五所川原市いのち支える自殺対策推進本部

本計画の策定における審議機関として、市長を本部長として庁内の幹部職員を中心とした本部会・幹事会・部会を設置し、計画策定に関する進捗管理および自殺対策に関する諸施策の協議や情報収集等を行いました。



＜ 部会での市役所職員による検討の様子 ＞

（2）地域福祉計画検討会議

計画策定に関する庁外の関係機関・団体との情報共有と連携強化を目的として、地域福祉計画見直しのための検討会議の場を活用し、医療・福祉・保健機関や教育関係機関と情報共有を行いました。

（3）意識調査の実施

2018年（平成30年）8月11日から8月27日にかけて、第2期五所川原市地域福祉計画の検討の中で、以下の調査を実施し、市民、関係団体の意識を把握しました。

＜ 意識調査の実施 ＞

調査の種類	対象	対象数	回収数	回収率
市民意識調査	市内に居住する18歳以上の男女	3,000人	1,029人	34.3%
関係団体等意識調査	市内で活動する団体	68団体	42団体	61.8%

（4）パブリックコメントの実施

広く市民の意見や要望等を収集するため、パブリックコメントを実施しました。



第2章 五所川原市の自殺をめぐる状況



1. 五所川原市の全体の状況

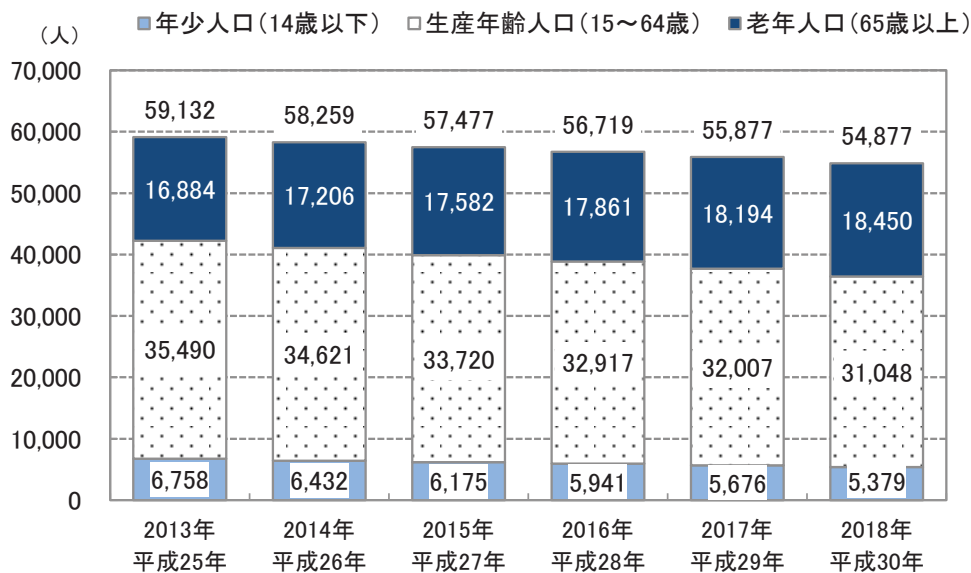
(1) 人口の状況

市の総人口は、2018年9月末の時点で54,877人となっており、2013年以降経年で減少傾向にあります。

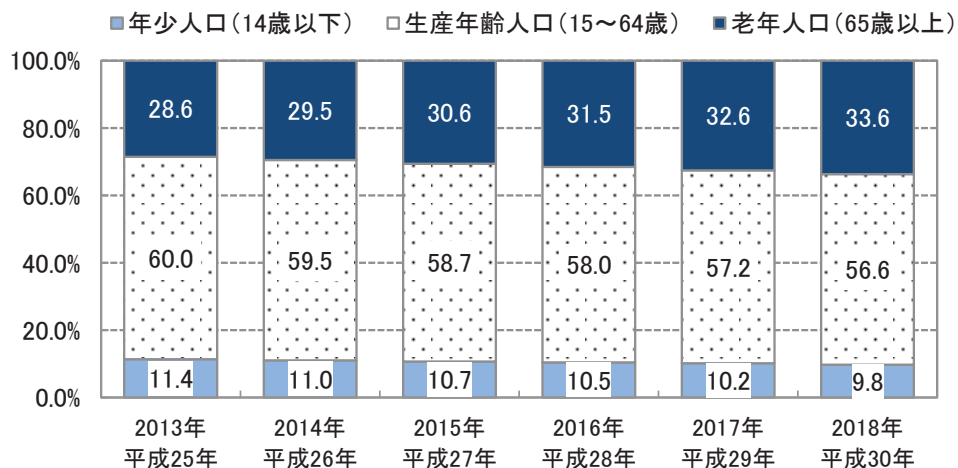
年齢別の推移をみると、65歳以上の高齢者は経年で増加傾向にあり、2018年は18,450人と2万人に近づいています。一方で、15～64歳や14歳以下の人口は総人口と同様に経年で減少しています。

人口比率でみると、65歳以上の高齢化率は2018年に33.6%となっており、市民の3人に1人が高齢者となっています。今後も高齢者が増える見込みであることに加えて、2025年には団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となることから、より福祉課題を抱える高齢者が増加することが見込まれます。

＜ 総人口の推移 ＞



＜ 人口比率の推移 ＞



出典：住民基本台帳（各年9月末時点）





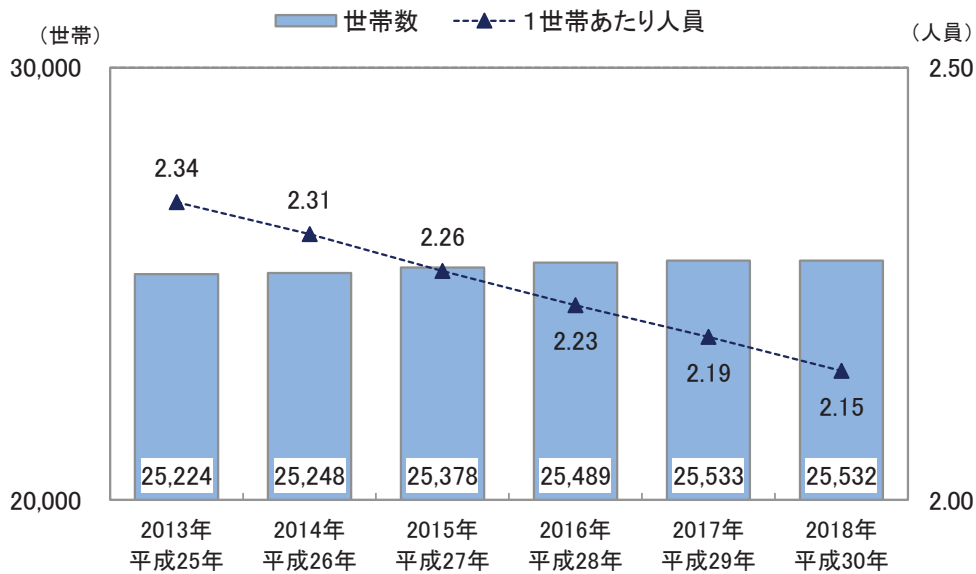
第2章 五所川原市の自殺をめぐる状況

(2) 世帯の状況

総人口が減少している反面、世帯数については経年で微増しており、2018年時点で25,532世帯となっています。また、1世帯あたりの人員については減少傾向であることから、単身世帯や核家族世帯が増加していることが背景となっています。

市民の暮らし方が多様化していることで、生活課題の多様化・複雑化が予想されます。

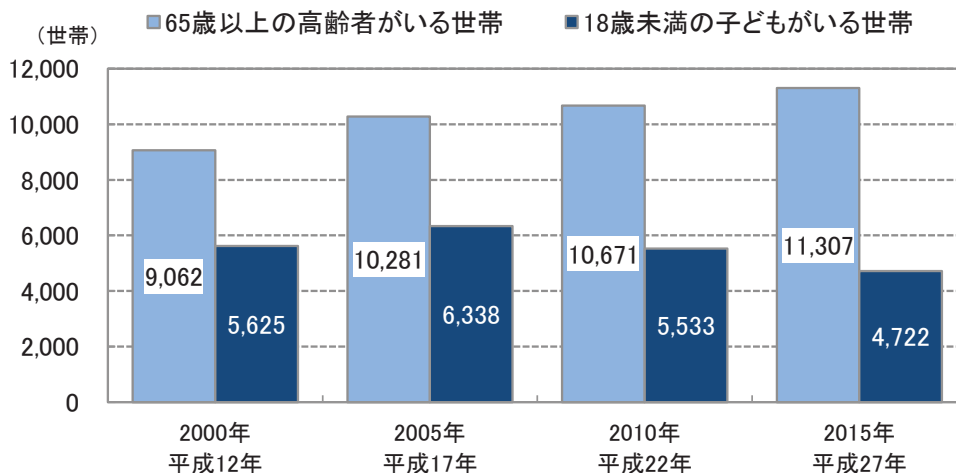
< 世帯数と世帯人員の推移 >



出典：住民基本台帳（各年9月末時点）

また、世帯の構成員の特性として、65歳以上の高齢者を含む世帯は増加している一方で、18歳未満の子どもを含む世帯は2005年をピークに減少しています。

< 世帯に含まれる構成員の特徴 >



出典：国勢調査（各年10月1日時点）





2. 五所川原市の自殺者の状況

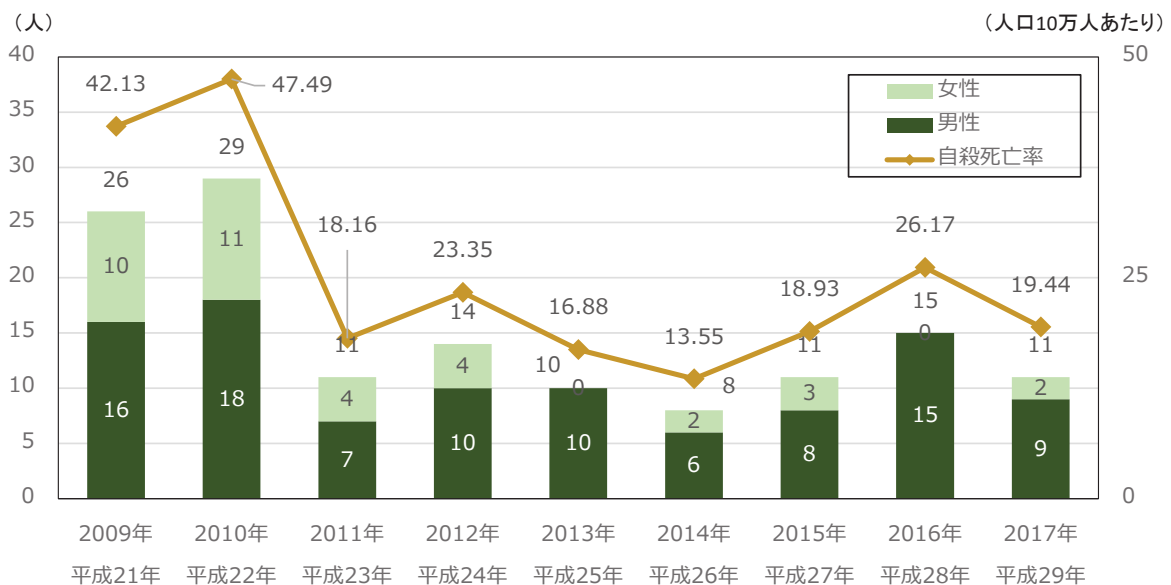
(1) 自殺者数・自殺死亡率

本市における自殺者数は2010年の年間29人をピークに、2017年の自殺者数は11人と、近年は15人前後へと半減しています。

自殺者数を男女別で見ると、女性に比べて男性の自殺件数が多い傾向にあり、2013年から2017年の直近の5年間で、自殺者の総数55人の内、87%にあたる48人が男性となっています。

全国比較のために人口10万人に対する自殺者数を示す「自殺死亡率」についても、自殺者数の推移に合わせて増減しており、2017年は19.44となっており、ピーク時の47.49(2010年)の4割程度まで減少しています。

< 自殺者数・自殺死亡率の推移 >



出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

三二知識：2011年3月11日、東日本大震災発生。発生後被災3県をはじめとする東北地方の男性の自殺率が極端に下がったという報告があります。2011年自殺死亡率は、全国、県とも前年より減少しています。





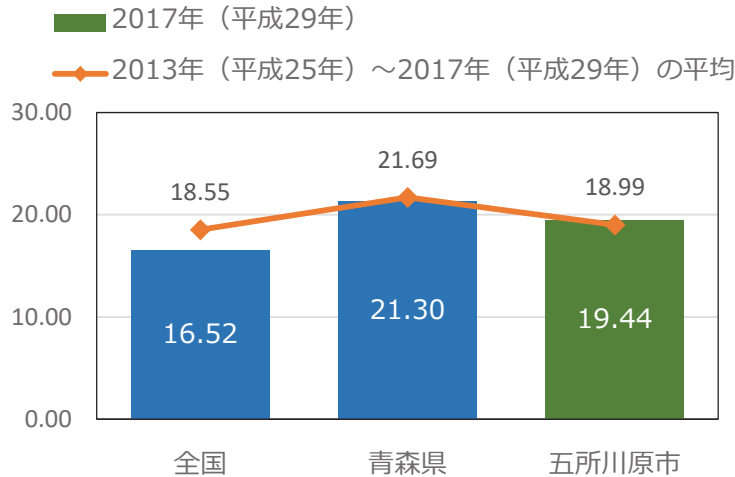
第2章 五所川原市の自殺をめぐる状況

(2) 全国・県との比較

自殺死亡率を全国や青森県と比較してみると、2017年の自殺死亡率は、五所川原市は全国平均（16.52）より高く19.44となっています。これは、青森県の平均（21.30）に比べると低い結果となっています。

また、2013年から2017年の5年間の自殺死亡率の平均では、全国平均（18.55）に比べると、五所川原市（18.99）は若干高く、青森県平均（21.69）より低くなっています。

< 自殺死亡率の比較 >

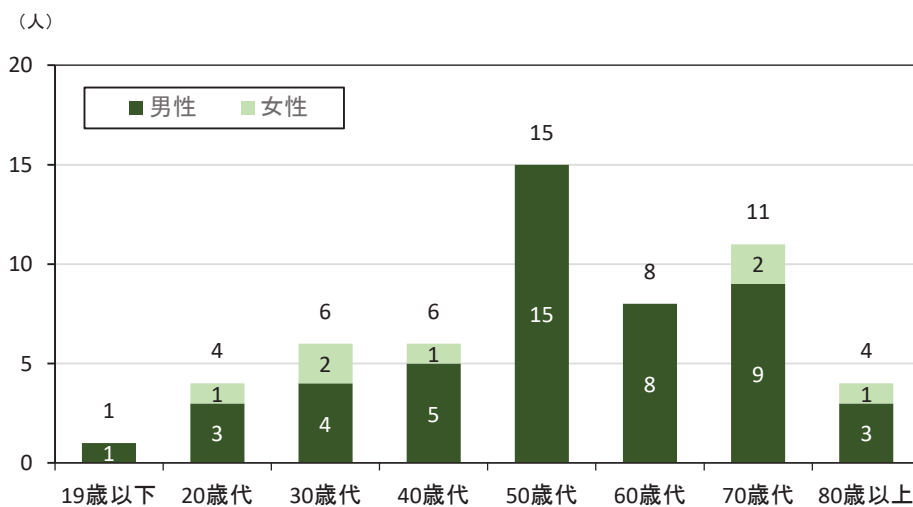


出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

(3) 年齢別の自殺者数の推移

五所川原市における2013年から2017年の自殺者数を年齢別にみると、50歳代の自殺が多くなっています。また、60歳以上の高齢者層は、全体の約4割を占めており、特に男性高齢者の自殺が大きな特徴となっています。

< 年齢別の自殺者数 >



出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）



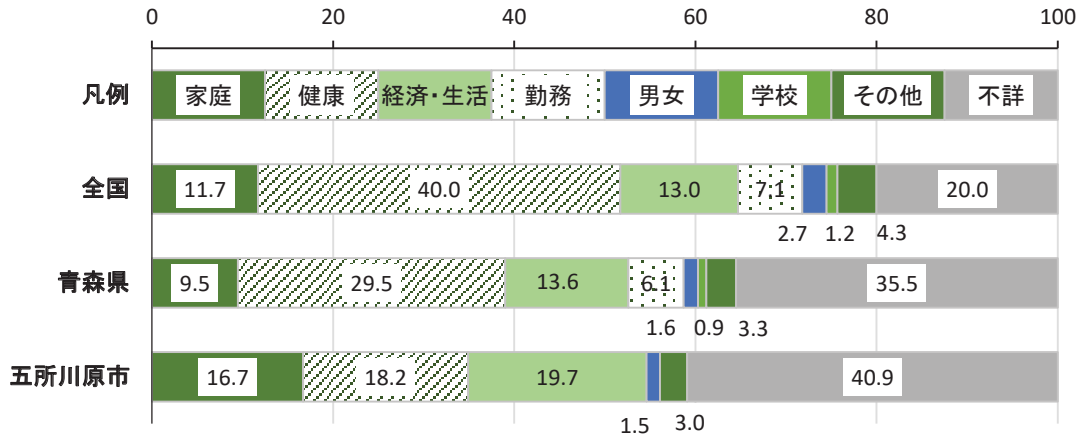


(4) 自殺理由の比較

2013年から2017年の自殺の理由をみると、五所川原市では全国平均に比べて「不詳」の割合が多く、全体の約4割が自殺の理由を特定できていません。

特定できている理由の中で最も多い理由が「経済・生活」によるもので19.7%となっており、青森県平均に比較して割合が高くなっています。一方で、「健康」を理由とする割合は18.2%となっており、国（40.0%）や県（29.5%）と比較すると低くなっています。

< 自殺理由の状況 >



	家庭	健康	経済生活	勤務	男女	学校	その他	不詳
全国	11.7	40.0	13.0	7.1	2.7	1.2	4.3	20.0
青森県	9.5	29.5	13.6	6.1	1.6	0.9	3.3	35.5
五所川原市	16.7	18.2	19.7	0.0	1.5	0.0	3.0	40.9

出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

注）遺書などの自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を、自殺者一人につき最大3つまで把握し集計している。





第2章 五所川原市の自殺をめぐる状況

(5) 60歳以上の高齢者による自殺の状況

2013年から2017年の高齢者（60歳以上）による自殺を、性別・年代別・同居の有無別にみると全国との比較では、男性80歳以上を除くすべての年代で同居人有の割合が高くなっています。

性別	年齢階級	同居人の有無（人数）		同居人の有無（割合）		全国割合	
		あり	なし	あり	なし	あり	なし
男性	60歳代	7	1	30.4%	4.3%	17.1%	10.8%
	70歳代	8	1	34.8%	4.3%	15.1%	6.3%
	80歳以上	2	1	8.7%	4.3%	10.4%	3.6%
女性	60歳代	0	0	0.0%	0.0%	9.7%	3.2%
	70歳代	2	0	8.7%	0.0%	9.1%	3.8%
	80歳以上	1	0	4.3%	0.0%	7.4%	3.5%
合計		23		100%		100%	

出典：地域自殺実態プロフィール2018（2013～2017年の合計）

(6) 労働者による自殺の状況

2013年から2017年の労働者（経営者含む）による自殺は、本市では「自営業・家族従事者」と「被雇用者・勤め人」の割合が半々となっています。一方で、全国では「被雇用者・勤め人」による自殺が全体の約8割となっており、全国と比較して、本市では「自営業・家族従事者」による自殺が高くなっています。

職業	自殺者数	割合	全国割合
自営業・家族従業者	11	50.0%	20.3%
被雇用者・勤め人	11	50.0%	79.7%
合計	22	100.0%	100.0%

出典：地域自殺実態プロフィール2018（2013～2017年の合計）

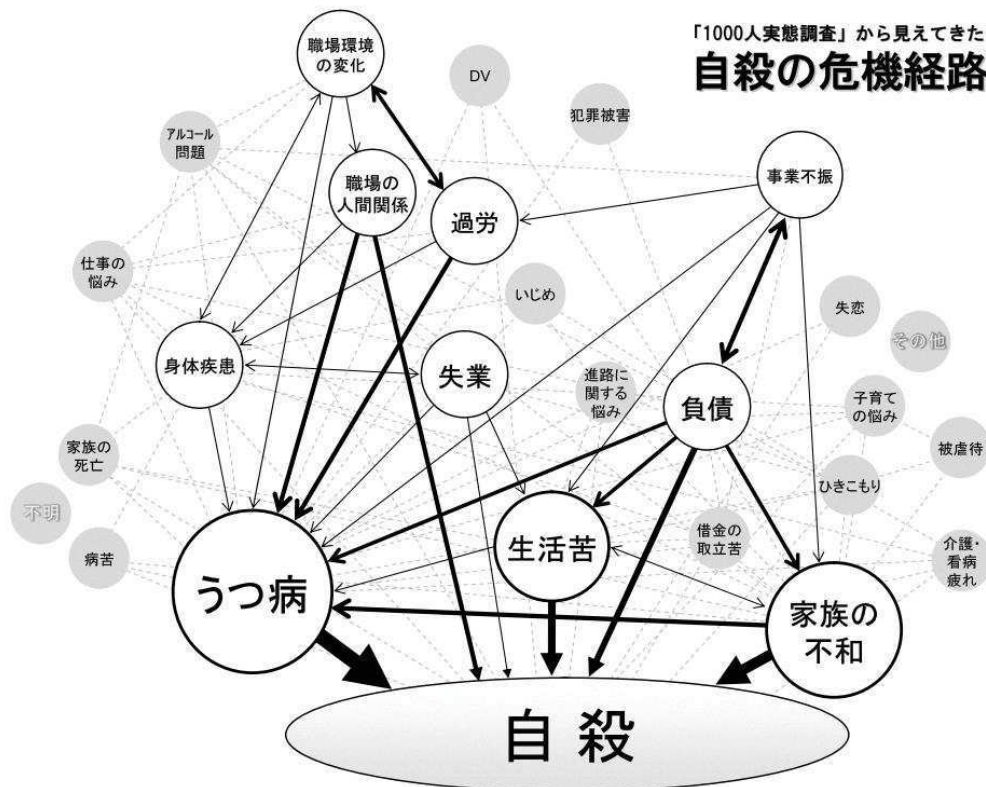


(7) 五所川原市の自殺者の傾向

男性の自殺者が上位を占めており、特に 40 歳以上の年齢層が職の有無を問わずに高い割合となっています。また、家族と同居している方の自殺が多く、家族の問題よりも「失業」等の仕事や経済的な課題が自殺の主な背景となっています。

上位 5 区分	自殺者数 5 年計	割合	自殺率 (10 万対)	背景にある 主な自殺の危機経路
1 位：男性 60 歳以上 無職同居	12	21.8%	55.6	失業（退職）→生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患→自殺
2 位：男性 40～59 歳 有職同居	10	18.2%	36.5	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
3 位：男性 60 歳以上 有職同居	5	9.1%	30.3	①【労働者】身体疾患＋介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺 ②【自営業者】事業不振→借金＋介護疲れ→うつ状態→自殺
4 位：男性 40～59 歳 無職独居	4	7.3%	458.1	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺
5 位：男性 40～59 歳 無職同居	4	7.3%	128.2	失業→生活苦→借金＋家族間の不和→うつ状態→自殺

出典：地域自殺実態プロフィール 2018（2013～2017 年の合計）



出典：自殺実態白書、2013（NPO 法人ライフリンク）



第2章 五所川原市の自殺をめぐる状況

(8) 五所川原市の自殺特性の評価

本市の自殺者の特性を全体的に評価すると、50歳代と70歳代の年齢層で、特に男性の自殺死亡率（指標）が高くなる傾向があります。

また、重点項目としては「無職者・失業者」のリスクが懸念されています。

大分類	小分類	指標	ランク
総数 ¹⁾		18.9	—
年齢別	20歳未満 ¹⁾	1.8	— a
	20歳代 ¹⁾	14.5	—
	30歳代 ¹⁾	18.9	— a
	40歳代 ¹⁾	17.6	—
	50歳代 ¹⁾	36.8	★ a
	60歳代 ¹⁾	18.4	—
	70歳代 ¹⁾	31.1	★
性別	男性 ¹⁾	35.9	★
	女性 ¹⁾	4.5	—
重点項目	若年者(20～39歳) ¹⁾	18.8	— a
	高齢者(70歳以上) ¹⁾	23.1	—
	勤務・経営 ²⁾	18.0	— a
	無職者・失業者 ²⁾	46.5	★

1) 自殺統計にもとづく自殺率（10万対）。自殺者数1人の増減でランクが変わる場合はランクにaをつけた。

2) 特別集計にもとづく20～59歳を対象とした自殺率（10万対）（公表可能）。自殺者数1人の増減でランクが変わる場合はランクにaをつけた。

出典：地域自殺実態プロフィール2018（2013～2017年の合計）

指標のランクの基準

ランク	全国順位
★★★	上位10%以内
★★	上位10～20%
★	上位20～40%
—	その他

地域自殺実態プロフィールにおける割合からランクを評価。

※市区町村について全国市区町村に対するランクを評価する。

また、自殺者の未遂歴では、五所川原市の自殺者のうち、未遂歴のない人の割合は70.9%となっており、全国平均の61.0%を大きく上回る傾向となっています。





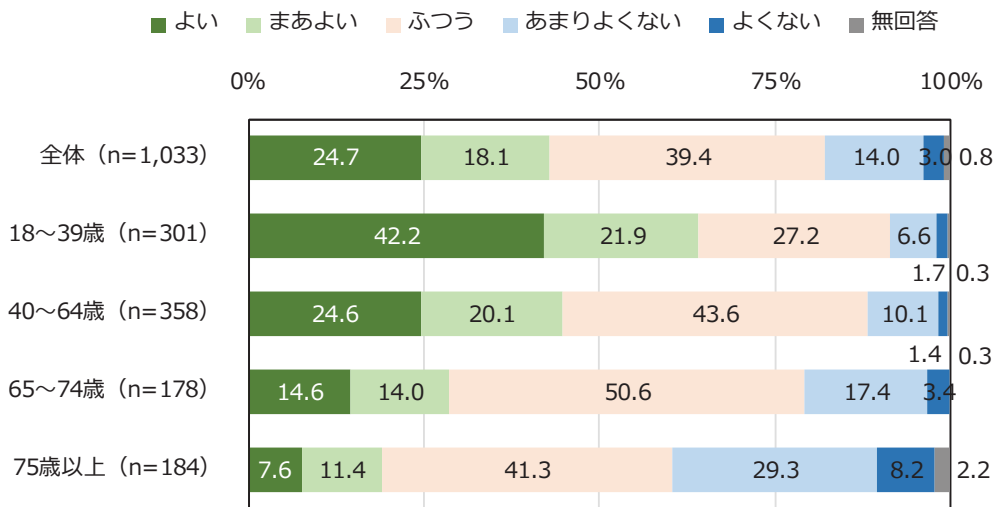
3. 地域福祉に関するアンケート結果

(1) 市民の健康状態

本市における市民の健康状態は、全体で見ると約4割が「よい／まあよい」となっており、「よくない／あまりよくない」を大きく上回っています。

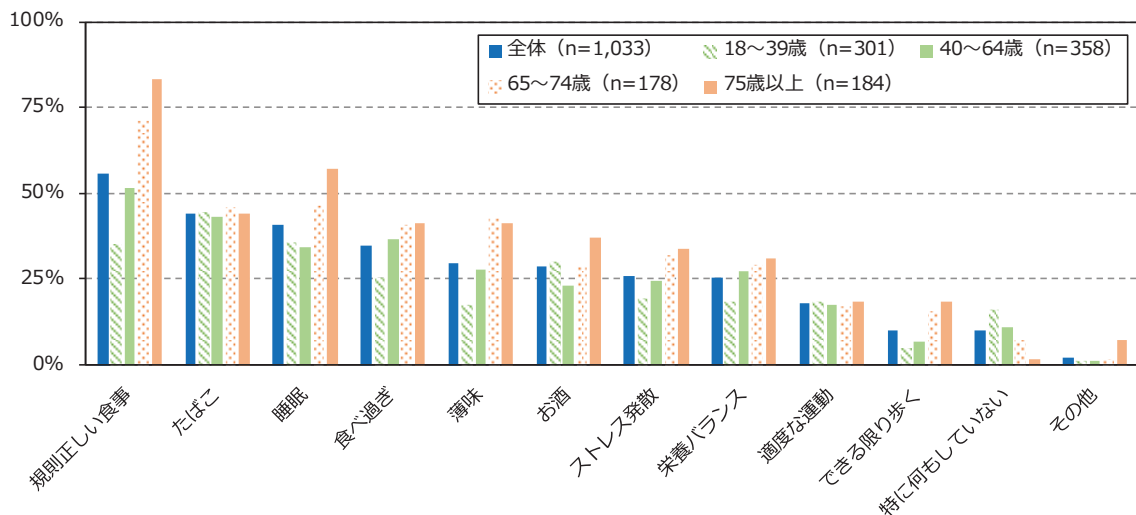
しかし、年齢別で見ると高齢になるにつれて「よくない／あまりよくない」と答える人が多くなっており、65～74歳では2割が、75歳以上では4割近くが健康状態に課題を感じています。

< 現在の健康状態 >



また、日常生活の中で気を使っていることとしては、「規則正しい食事」が最も高くなっています。しかし、年齢別では39歳以下の若い世代では健康のために取り組んでいる人の割合は全体的に低い傾向にあります。

< 健康についての取り組み >





第2章 五所川原市の自殺をめぐる状況

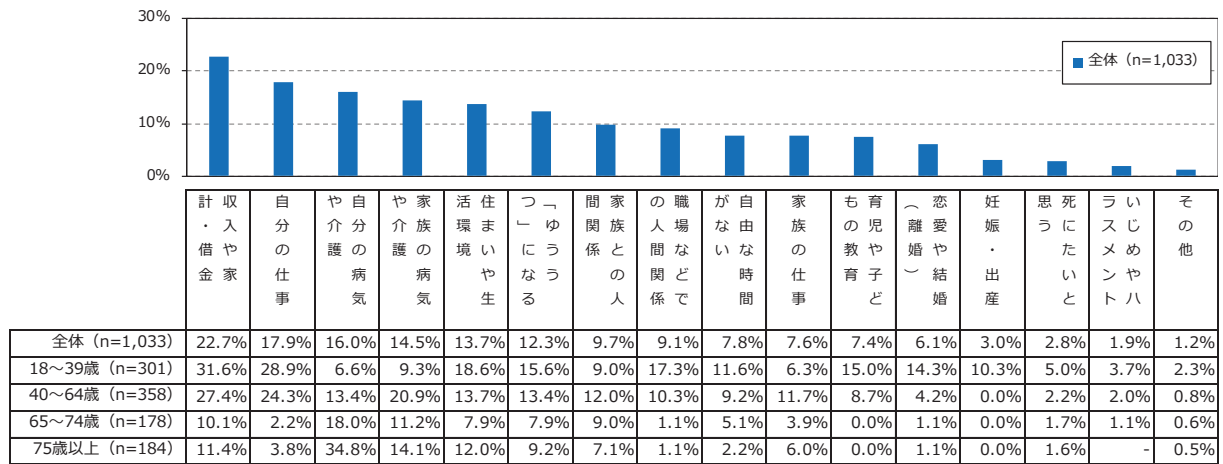
(2) 生活の中での困りごと

困りごとについては、「収入や家計」「仕事」といった金銭等の生活に関連する課題が最も高く、次いで自分や家族の「病気・介護」といった福祉関連の課題が高くなっています。

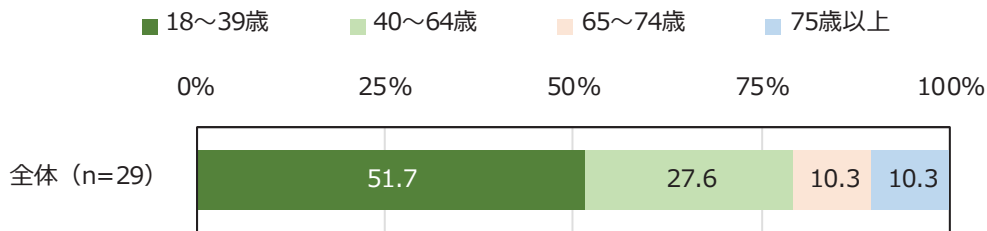
特に、生活に関連する課題は 64 歳以下の世代において割合が高く、福祉課題については 40 歳以上になってから割合が高くなる傾向があります。

また、「死にたいと思う」と答えている割合は全体の 2.8%となっており、その内の半数近くを 18～39 歳の若い世代が占めています。

＜ 生活の中で悩みや困っていること ＞



＜ 死にたいと思ってしまう人の内分け ＞

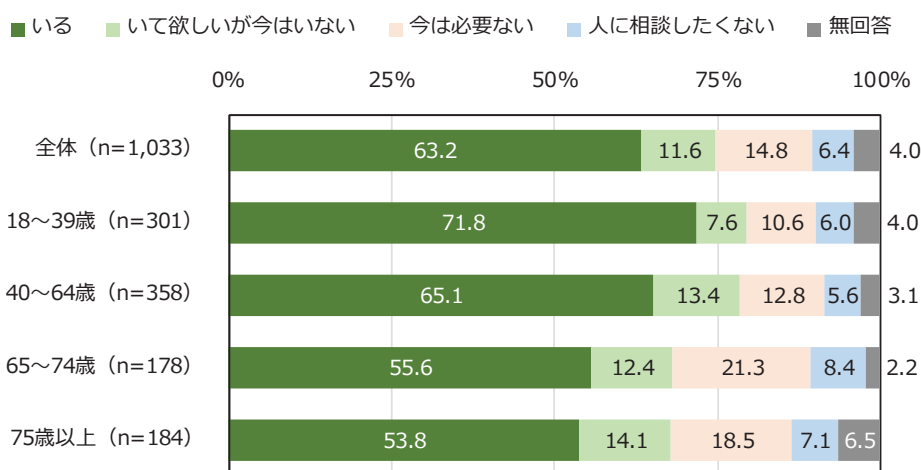




(3) 困りごとの相談先

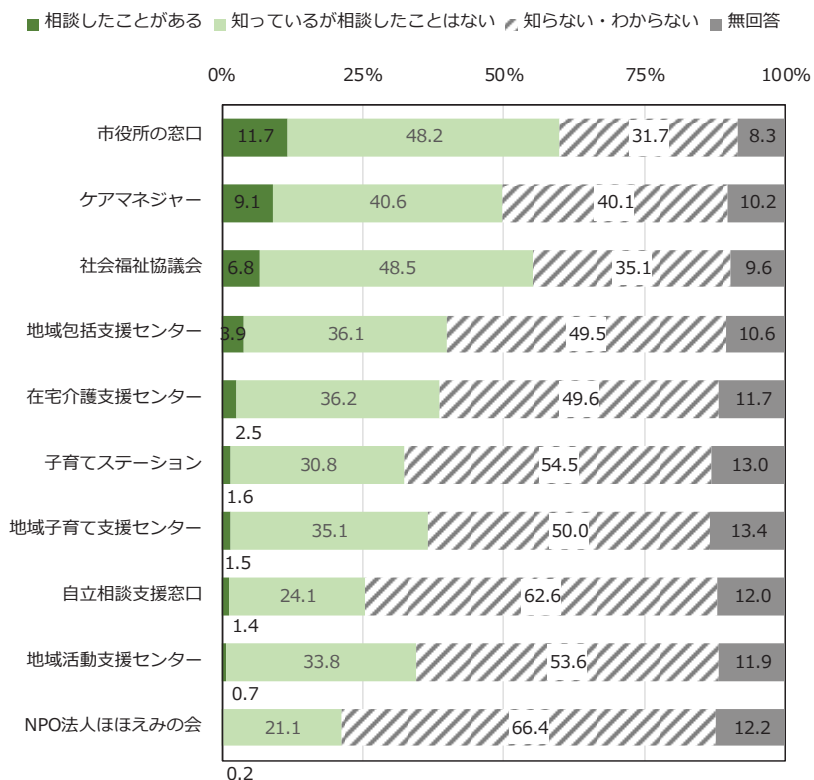
相談先が「いる」人は、全体の約6割となっており、年齢別では若い世代ほど割合が高くなっています。一方で、高齢になるにつれて「いて欲しいが今はいない」と「今は必要ない」がともに高くなる傾向があり、生活状況によって相談相手の要否が分かれていると考えられます。

＜ 悩み事や困りごとを相談できる人の有無 ＞



また、公的な相談窓口の認知状況については、「市役所の窓口」や「ケアマネジャー」については一定の認知があるものの、全体を通じて「知らない／わからない」の割合が高くなっています。

＜ 各種の相談窓口の認知状況 ＞

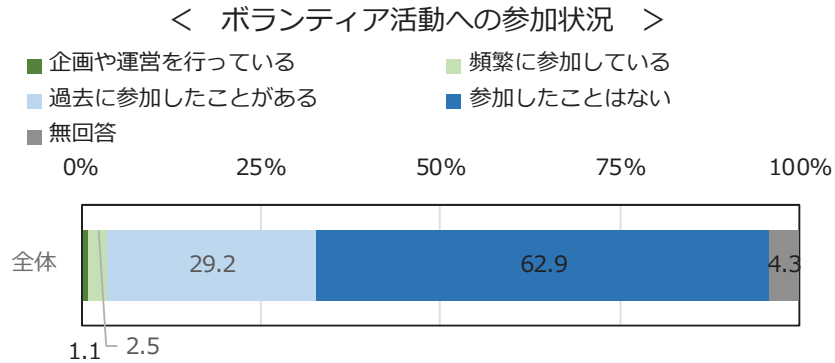




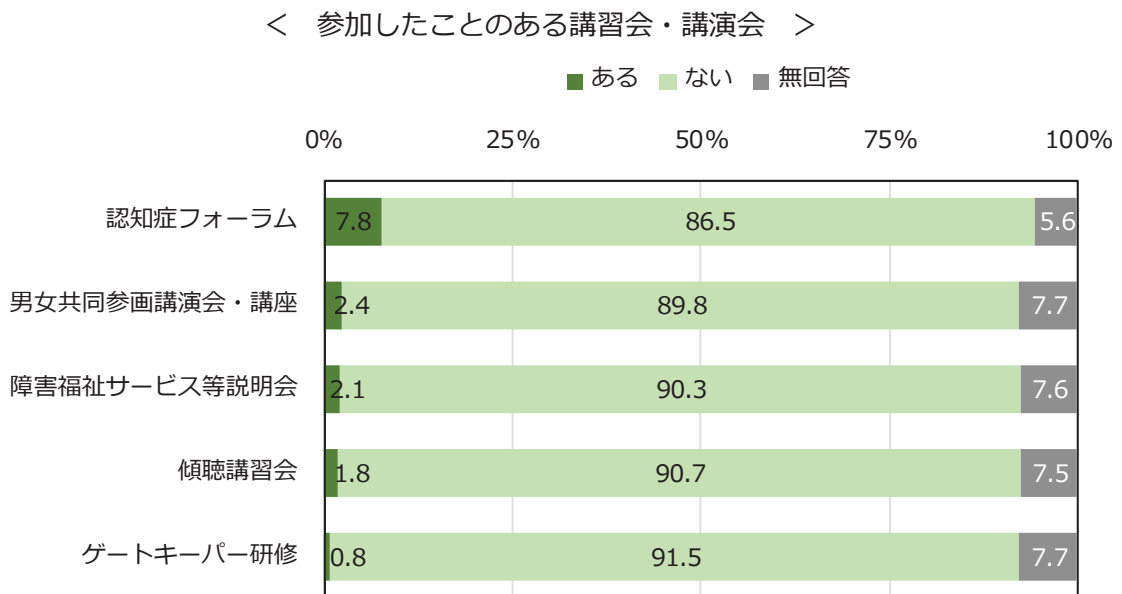
第2章 五所川原市の自殺をめぐる状況

(4) 地域活動等への参加

地域のボランティア活動への参加状況は、全体の約3割が参加の頻度は問わず、過去に何回か参加していますが、6割を占める大半が参加したことがない状況となっています。



また、本市が実施している各種の講習会・講演会への参加状況では、「認知症フォーラム」への参加が最も高くなっていますが、全体を通じて9割近くが参加していない状況となっています。特に、ゲートキーパー研修は参加割合が最も低くなっています。





4. 重点課題の整理

統計データやアンケート結果を踏まえて、五所川原市における自殺対策の重点分野を以下の4つとして施策に取り組みます。

① 高齢者

過去5年の自殺者数の約4割が60歳以上の高齢層となっていることを踏まえて、高齢者への対策を重点とします。

高齢者の中では、70歳代・60歳代の男性の自殺者が多く、退職後の活躍の場づくりや、生活課題の把握を含めた包括的な生活支援が必要となります。

② 勤務・経営者

本市の有職者の自殺の内訳では、自営業・家族経営者が全国割合より高い状況にあります。経営不振による不安や、配置転換後の過労・人間関係の不和がストレスの根源となっている可能性が高く、重点的な課題となっています。

職場環境におけるストレスは人によって様々な受け止め方をしていることを前提として、庁内外の関係機関との連携を図りながら、職場環境の改善を啓発・指導していく必要があります。

③ 生活困窮者

生活困窮者の課題は複雑化しており、無職者・失業者と異なり、生活水準を下げざるを得ない要因（ギャンブルやアルコール依存等）が収入以外の点にあり、表面化しにくい環境にあります。

市の事業として支えるため、課題把握のための枠組みの検討が必要になってきます。

④ 子ども・若者

五所川原市における子ども・若者の自殺は、件数としては少ない状況です。しかし、近年の社会環境の変化によって、過去には想定していなかった高いストレス環境や危険に子ども達が巻き込まれるリスクが高まっている側面があります。

将来の五所川原市の主役となる子どもや若者が、明るい未来を描くためにも、本計画の重点として施策を進めていきます。



第3章 計画の基本的な方針



1. 計画の理念と目標

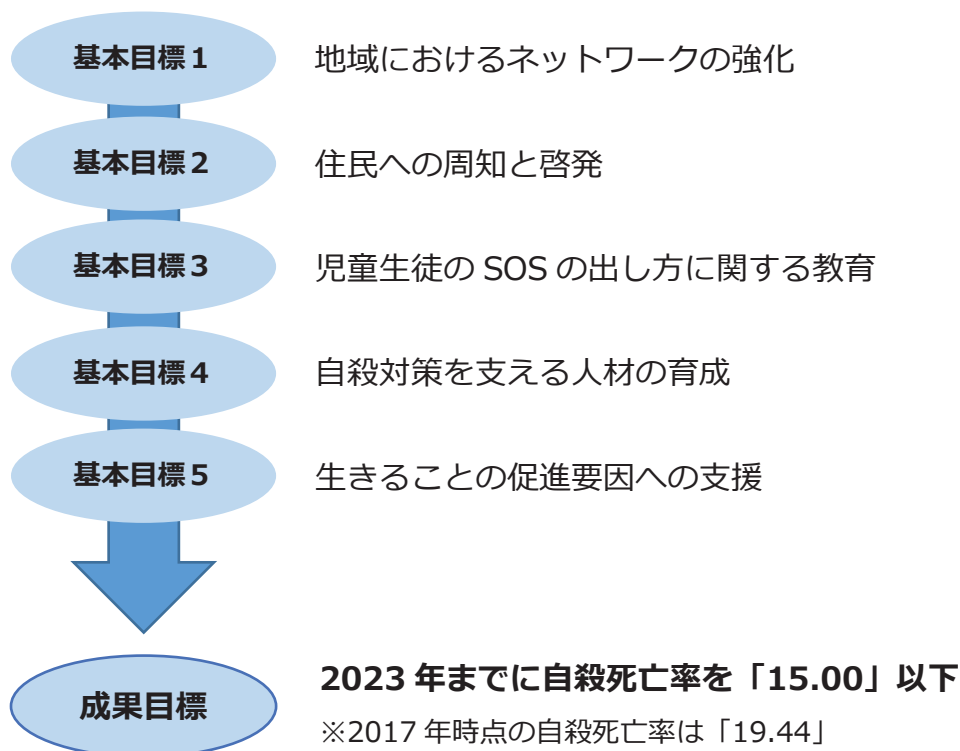
近年、病気や生活苦に加えて、過労やいじめ、精神疾患や人間関係の悩み等様々な問題が重なって、人々が自殺に追い込まれていく状況が広がっています。その中で、地域において誰もが自殺に追い込まれることがなく、お互いが命を大切にしたい社会が求められています。

こうしたことから、自殺を防止するとともに、自殺者の家族や親族等に対する支援の充実を図るため、市民と行政、関係機関が一体となって、自殺対策に取り組むことが必要です。

五所川原市では、福祉分野の個別計画の上位に位置づけている地域福祉計画の理念に基づき、市役所内や関係機関、地域の活動団体や事業者、市民の皆さまとの共通目標として、共に自殺対策を推進します。

支えあいにつくる 安心が実感できるまち

また、共通理念の実現に向けて、本市の施策目標を次の5つとして計画の実行と進捗把握を行います。





2. 計画の体系図

本計画の個別施策の体系については次のとおりです。

共通理念	支えあいで作る 安心が実感できるまち	
基本目標 1	地域におけるネットワークの強化	
	施策 1	地域におけるネットワークの強化
	施策 2	特定の課題に対する連携の強化
基本目標 2	住民への啓発と周知	
	施策 1	リーフレットなどによる啓発活動の充実
	施策 2	講演会・勉強会などのイベントの実施
	施策 3	多様なメディアを活用した情報発信の拡充
基本目標 3	児童・生徒の SOS の出し方に関する教育	
	施策 1	学校での教育の充実
基本目標 4	自殺対策を支える人材の育成	
	施策 1	専門職を対象にした研修の実施
	施策 2	一般市民を対象にした研修の実施
	施策 3	学校教育・社会教育の場における人材の育成
基本目標 5	生きることの促進要因への支援	
	施策 1	居場所づくりの充実
	施策 2	自殺未遂者への支援
	施策 3	遺族への支援



第4章 施策の展開



1. 地域におけるネットワークの強化

目標指標

内容	評価方法	現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
自殺対策推進本部会	会議の開催回数	2回	2回
自殺対策推進幹事会	会議の開催回数	2回	2回
対応手引きの活用	活用による連携回数	—	3回以上
各種会議・協議会	出席回数	各1回以上	各1回以上

(1) 地域におけるネットワークの強化

今後の方向性

「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」を実現するために、五所川原市だけでなく、民間で自殺対策などの取り組みを進める団体や、地域における福祉活動団体や市民、民間企業等が相互に連携・協働する仕組みを構築し、情報を共有し課題解決にあたる地域のネットワークを強化します。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
いのち支える 自殺対策推進本部	自殺対策を総合的に推進するために、本部会及び幹事会を年間2回開催します。	全 課 ※事務局 健康推進課	●	●	●	●
地域福祉計画	福祉分野の上位計画として、本市の福祉施策の規範となる共通理念を定めます。	生活応援課	●	●	●	●
地域の活動団体 との連携	地域において主体的な福祉活動を行っている NPO 等の地域活動団体との情報交換・連携を行います。	健康推進課	●	●	●	●
総合相談	自殺の原因となり得る法的な問題に対して、県が実施する弁護士・司法書士による「生活と健康を繋ぐ法律相談」を周知します。	健康推進課	●	●	●	





第4章 施策の展開

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
相談対応手引きの活用	市の窓口の職員が手引きを活用し、市民の悩みに気づき、声をかけて相談先につなげます。	全 課	●	●	●	

(2) 特定の課題に対する連携の強化

今後の方向性

五所川原市における自殺リスクの要因は幅広い生活課題となっており、庁内の横断的な連携に加えて、各セクションにおける個別課題に応じた関係機関・団体との連携が必要となります。本計画が定める4つの重点分野に対応するために、個別の生活・福祉課題への連携強化に取り組んでいきます。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
五所川原市在宅医療・介護連携推進実務者会議	介護の必要な高齢者の在宅生活をサポートするために、医療・介護の関係機関が連携し、支援の一体的な提供体制を構築します。	地域包括支援課	●			
地域ケア会議	地域特性や地域資源に応じた支援・連携体制を構築し、地域の個別課題の解決を図ります。	地域包括支援課	●			
地域における共助の基盤づくり事業	社会福祉協議会と連携して、地域における高齢者の見守り活動の促進を図ります。	生活応援課	●			
総合相談支援	地域包括支援センターや在宅介護支援センターにおいて、高齢者の介護や生活に関する相談支援を行い、ネットワークの構築を行います。	地域包括支援課	●			
高齢者うつスクリーニング	青森県の導入促進にあわせて、地域包括支援センターと連携して活用を進めます。	健康推進課	●			





事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
消費生活相談	借金（多重債務）、商品・サービスの提供や契約に関する苦情相談に応じ、トラブルの未然防止につとめます。	市消費生活センター	●	●	●	
徴収の緩和制度としての納税相談	納税に関する相談に応じ、制度の活用等により、不安の軽減につとめます。	収納課	●	●	●	
国民年金相談	保険料納付困難や年金受給相談に応じ、制度の活用等により不安の軽減につとめます。	国保年金課	●	●	●	
生活困りごと相談	社会福祉協議会・ハローワークなどと連携して、就労に向けた課題を抱えている市民に対して、相談支援等の必要な支援を行います。	生活応援課		●	●	
要保護児童対策地域協議会	虐待被害等のリスクが高い児童生徒の早期発見と保護のため、関係機関・団体が情報共有を行い、相互の連携強化を図ります。	子育て支援課				●
いじめ防止対策	いじめ防止にむけて、小中学校へのスクールカウンセラーの配置等を通じて、学校・保護者・地域の協働を促進します。	学校教育課				●
障がいのある児童・生徒への就学相談	特別な支援を必要とする児童生徒に対して、関係機関が連携して情報共有を行い、柔軟な相談体制を構築します。	教育総務課				●
教育相談室 子ども110番電話相談	子どもと保護者を対象に、対面での教育相談や、電話での悩み相談を行い、必要な助言・支援等を行います。	学校教育課				●





2. 住民への啓発と周知

目標指標

内容	評価方法	現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
図書館テーマ展示	展示の実施回数	1回	2回
広報誌・HPでの掲載	掲載回数	広報誌：2回 HP：1回	広報誌：2回 HP：1回
悩みごとを相談できる人	アンケート調査	「いる」63.3%	増加
講演会等の参加経験	アンケート調査	「傾聴」：1.8% 「GK」：0.8%	増加
相談窓口の認知 ※ほほえみの会	アンケート調査	「知っている」 21.3%	増加
ゲートキーパーの認知	アンケート調査	—	「知っている」 5.0%以上
自殺予防週間等の認知	アンケート調査	—	「知っている」 5.0%以上

(1) リーフレットなどによる啓発・周知活動の充実

今後の方向性

自殺リスクは特定の課題だけではなく、生活の中の様々な課題に起因しています。市民が生活などで課題を抱えた時に、相談先に困ることがないように市役所をはじめとする地域の様々な相談窓口を周知し、困った時に活用しやすい環境を整備します。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
相談窓口の周知	市役所や関係機関において、相談窓口の案内を兼ねたポケットティッシュを配布します。	健康推進課	●	●	●	●





事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
暮らしの便利帳	市内の福祉や医療をはじめとする、あらゆる公共サービスを掲載した冊子を配布します。	総務課	●	●	●	●
図書館展示	自殺予防週間等にあわせて、市立図書館や学校内の図書館で「いのち」や「健康」をテーマにした企画展示を行います。	図書館	●	●	●	●

(2) 講演会・勉強会などのイベントの実施

今後の方向性

自殺対策に関する啓発・周知は、市民や地域の正しい理解と協力が成されることで、その効果を具体化することができます。そのためには、一方向的な市役所からの情報発信だけでなく、講演会等の市民との双方向の場において相互の理解促進を行います。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
出前講座	地域の要望や地域課題に応じて、心や体の健康教育を行います。	健康推進課	●	●	●	
産業まつり等での展示	消費生活相談等のブースにおいて、自殺対策に関連する資料配布等を行います。	商工観光課 健康推進課	●	●	●	





(3) 多様なメディアを活用した啓発活動の充実

今後の方向性

自殺対策に関連する市の施策や相談窓口に関する情報は、一人でも多くの市民に伝わるように工夫する必要があります。年齢や職業など、市民一人ひとりの環境によってメディアの活用機会は多様であることから、市の情報発信の在り方についても、情報の受け手を考慮しながら、波及しやすい手法を検討していきます。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
自殺予防週間 自殺対策強化月間 の実施	広報紙・G ラジ等を活用し、「いのち支える自殺対策」を考えるための啓発活動を実施します。	健康推進課	●	●	●	●
うつ病等についての普及啓発	厚生労働省 Web サイト内「みんなのメンタルヘルス総合サイト」、「こころもメンテナンスしよう」を周知します。	健康推進課	●	●	●	●
「支援情報検索サイト」の周知	厚生労働省 Web サイト内の市町村別の相談窓口検索ページを周知します。	健康推進課	●	●	●	
SNS による相談	青森県が実施する SNS アプリ「Line」による相談窓口を周知します。	健康推進課				●





3. 児童生徒の SOS の出し方に関する教育

目標指標

内容	評価方法	現状値 (2018 年度)	目標値 (2023 年度)
出張授業の回数	実施回数	小学 5・6 年生 中学生	市内の小中学校 全てで 1 回以上

(1) 学校での教育の充実

今後の方向性

学校や家庭など、特定の場所で特定の大人と関わる機会が多い児童生徒に対しては、日々の生活の中で悩みやストレスを抱えた場合の相談する機会を創出することが必要になります。

本市では、児童生徒への教育活動を行うとともに、関係機関と連携して子どもの相談先の確保と周知を行います。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高 齢	勤 務	困 窮	子 ど も
出張授業	小学校 5・6 年生・中学生を対象に、ストレスとの付き合い方や、信頼できる大人への相談方法についての教育活動を行います。	健康推進課 学校教育課				●
SOS の出し方教育	高校から求めがあった場合は、教育プログラムがある五所川原保健所を紹介します。	健康推進課				●
少年相談センターの運営	青少年の非行防止のため、学校・地域・PTA・警察及び関係団体と連携し、巡回指導を行います。	社会教育課				●
人権啓発活動事業	市民に人権尊重の大切さを広めるために人権擁護委員等が小学校や児童館で人権教室を開催します。	市民課				●





4. 自殺対策を支える人材育成

目標指標

内容	評価方法	現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
ゲートキーパー研修 ※市役所職員	対象職員の受講率	—	70%以上
ゲートキーパー研修 ※一般市民	実施回数	気づき：3回	3回以上
		傾聴：3回	3回
		フォロー：1回	1回
研修参加者の感想 ※「良い」「理解できた」	実施後のアンケート	—	各70%以上

用語の説明：ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

(1) 専門職を対象とした研修の実施

今後の方向性

自殺リスクは日々の様々な生活課題の中に潜在しており、特に福祉課題のある人はそのリスクが他の人よりも高い傾向にあります。

普段から、福祉的課題やその他の生活課題の多い市民と接する機会の多い専門職が自殺対策に関する学びや知見を得ることで、早期の気づきやケアにつなげられる人材を育成します。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
市役所職員対象の 資質向上のための ゲートキーパー研 修	悩みを抱えた市民に気づき、声を かけ、相談先につなぐために窓口 担当職員を優先して、スキル取得 に向けた研修を実施します。	人 事 課 健 康 推 進 課	●	●	●	●





(2) 一般市民を対象とした研修の実施

今後の方向性

本市の自殺者は、理由がわからないままとなっている人が少なくありません。自殺に追い込まれている人を支えるためには、そばにいる家族や同僚、地域の住民の理解が必要です。専門職だけでなく、一般の市民に対しても自殺対策に関する研修を行うことで、地域全体でお互いを支えあう体制を整えます。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
ゲートキーパーの養成	地域の活動団体と協働して、一般市民や各種団体を対象に研修会を開催し、地域内のゲートキーパーを増やします。 特に自殺者数が多い地区は、町内会等に働きかけ地域の集会所等を活用して優先して開催します。	健康推進課	●	●	●	

(3) 学校教育・社会教育の場における人材育成

今後の方向性

児童生徒の悩みに気づき、適切な相談につなげるため、学校などの教育現場に関わる職種に対して自殺対策についての研修を行い、子ども達が安心して学び・成長できる環境の整備を図ります。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
教職員研修	生徒指導に関わる今日的な課題に対応していくための研修（ゲートキーパーの内容を含む）を行い、教職員の指導力向上及び研修体制の充実を図ります。	学校教育課				●





5. 生きることの促進要因への支援

目標指標

内容	評価方法	現状値 (2017年度)	目標値 (2022年度)
図書館利用者数	来館者数	56,338人	現状維持

(1) 居場所づくりの充実

今後の方向性

自殺リスクにつながる生活でのストレスや悩みは、その多くが時間の経過や他のことで気を紛らわすことで一時的に負荷を下げたり、課題自体を解決することができます。

多様な生活背景をもつ市民に対して、様々な居場所を提供することで、一人ひとりの生活を豊かにし、こころと体の健康維持を促進します。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
図書館管理運営事業 読書推進事業	市民の生涯学習の場としての読書環境の充実に努めるとともに、誰もが安心して過ごせる居場所を提供します。	図書館	●	●	●	●
個別の福祉事業	高齢者や障害者、子育て家庭など、個別の課題に対応した事業計画に基づく福祉サービスを提供します。	介護福祉課 子育て支援課	●			●
認知症カフェ	認知症患者やその家族、関心のある市民が相互交流を通じて、気分転換や情報交換を行える場を提供します	地域包括支援課	●			





事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
子どもフェスティバル	子どもや保護者を対象に、関係団体と連携して、軽スポーツ等のレクリエーションを行える場を提供します。	中央公民館				●
適応指導教室	学校に通えない児童生徒への相談支援を行うとともに、学習機会を確保します。	学校教育課				●





第4章 施策の展開

(2) 自殺未遂者への支援

今後の方向性

自殺未遂者は、事後のケアを適切に行い、悩みやストレスの根源を解決する必要があります。ケアのためには関係機関が情報を共有する必要があることから、医療・福祉・健康などの連携を促進します。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
二次医療圏との連携	県民局地域健康福祉部保健総室が行う自殺未遂者等の支援の体制を活用します。	健康推進課	●	●	●	●

(3) 遺族への支援

今後の方向性

家族を失うことによる精神的な負荷や、経済的な損失は計り知れません。市役所や関係機関が連携して、遺族が将来に向けた生活を取り戻すことができるようにサポートします。

具体的な事業

事業名	内容	担当課	重点分野			
			高齢	勤務	困窮	子ども
リーフレットの配布	遺族等が必要な情報を迅速に得ることができるよう、青森県立精神保健センターのパンフレットを死亡届時に配布します。	市民課	●	●	●	●
自死遺族のつどい	青森県立精神保健センターの「自死遺族のつどい」を紹介し、こころのケアをサポートします。	健康推進課	●	●	●	●



第5章 計画の推進体制



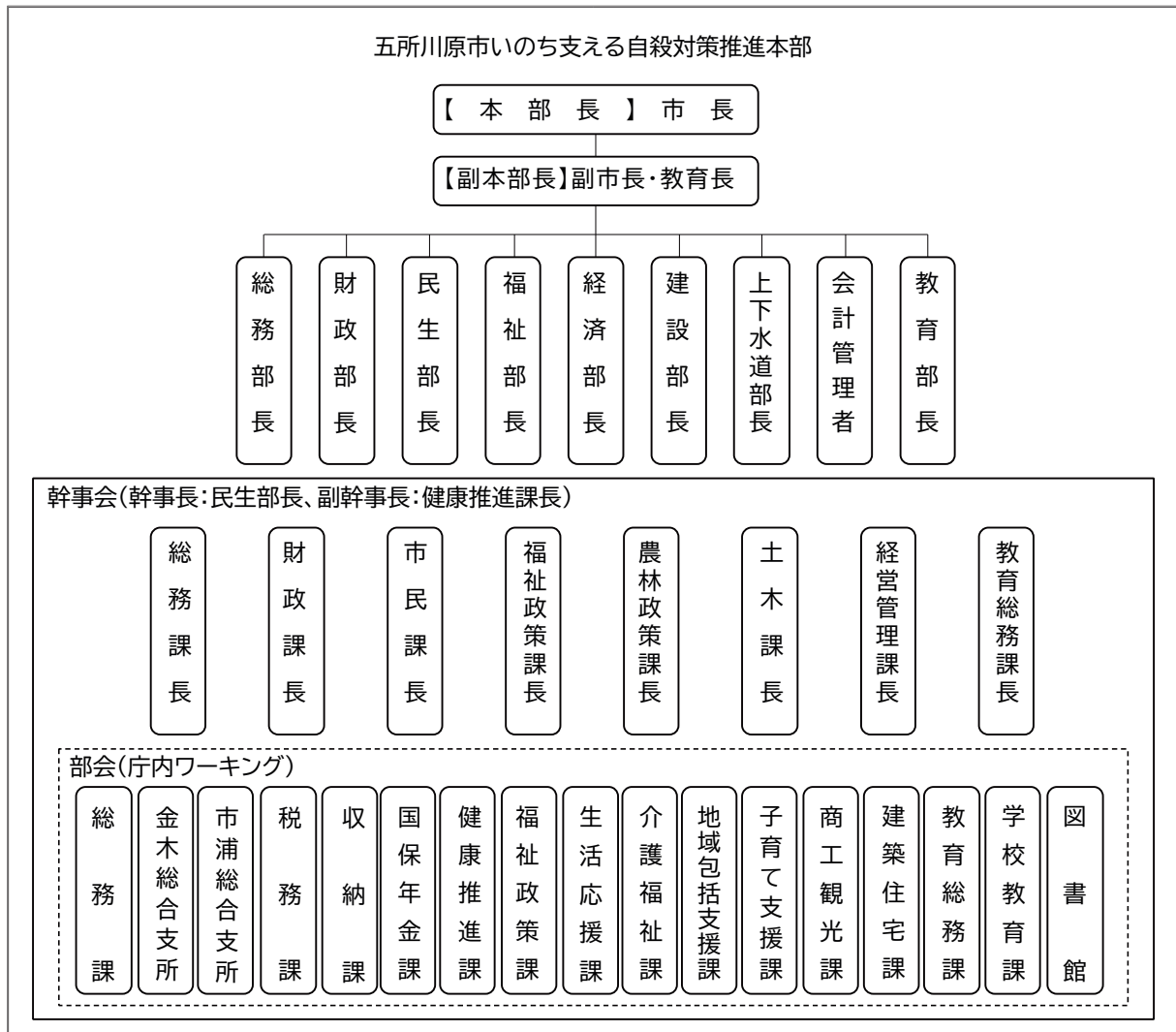
1. 計画の進行管理

本計画は、具体的な事業を計画する期間は2019年度から2023年度までの5か年の計画ですが、計画の進捗状況を客観的に把握・評価し、見直しの必要があると認めるときは、計画の変更を行い、その後の取り組みの改善につなげていくことが重要です。

そのため、計画の評価・見直しにあたっては、P D C Aサイクルを導入し、計画の施策別に掲げた指標の点検を行い、進捗状況の定期的な把握・評価に努め、その結果を次期計画の取り組みに反映させていきます。

2. 計画の推進体制

計画の達成状況等の点検・評価は、自殺対策の全庁的な組織である「五所川原市いのち支える自殺対策推進本部」において部局横断的に実施します。



資料編



1. 生きる支援関連施策一覧

計画書本文で掲載していない、五所川原市における自殺対策関連施策は次の通りです。

事業名	自殺対策の視点からの事業方針	担当課
職員の健康管理事務	▼職員の身心健康の保持、健診後の事後指導（市町村職員共済組合、安全衛生委員会の設置、ストレスチェックを実施し、メンタル不調の未然防止を図る。	人事課
市民提案型事業 市民討議会	▼住民会議で自殺対策を議題にすることで、住民の視点で「生き心地のよい地域」の実現に向けた施策等を検討する機会となり得る。	ふるさと未来戦略課
男女共同参画計画推進事業	▼目標に「私らしく、あなたらしく、共に喜びと責任を分かち合える男女共同参画社会を目指して」を掲げた五所川原市男女共同参画計画を推進させることで、より多くの方が自分らしく生きることが出来る社会へと近づくことができる。	ふるさと未来戦略課
男女共同参画情報紙の発行	▼情報紙の記事の一部として、自殺対策（生きることの包括的支援）に関連したトピックも取り上げることで、住民への情報周知や啓発を図ることができる。	ふるさと未来戦略課
男女共同参画意識啓発事業	▼テーマに即した連携が可能であれば、自殺対策（生きることの包括的な支援）に関連する講演や、ブースの展示、資料の配布などを行うことで、住民への啓発の機会となり得る。	ふるさと未来戦略課
定住自立圏構想推進事業	▼共生ビジョンの中で、自殺対策についても言及することにより、地域社会づくりとして自殺対策を進める上での基盤の整備強化を図りやすくなる。	ふるさと未来戦略課
国民健康保険重複 頻回受診者訪問指導事業	▼医療機関を頻回・重複受診する方の中には、地域で孤立状態や、生活や心身の健康面等で不安や問題を抱えている場合がある。訪問指導にて状況を把握し、自殺のリスクが高い場合には他機関へつなぐ等の対応ができれば、自殺リスクの軽減につながり得る。	国保年金課
公害・衛生環境の 苦情・相談	▼苦情相談は複雑な問題が多々存在している。「隣同士の境界をまたいだ」「自己所有地を脅かされている」という観念が働いているなかで、常日頃からのトラブルの積み重ねに耐えかねた住民が、解決の糸口として行政を頼ってくるため、これら関係所管課が連携を取り合って早期解決の支援を強化する。	環境対策課





事業名	自殺対策の視点からの事業方針	担当課
母子健康手帳交付	▼本人や家族との面接時に状態を把握し、問題があれば関係機関につなげる等、自殺対策を踏まえた対応の強化を図ることができる。	健康推進課 (子育て世代包括支援センター)
赤ちゃん訪問	▼産後うつや育児によるストレス等は母親の自殺リスクを高める場合がある。 ▼訪問指導者(保健師・助産師等)に対し研修を行い、乳幼児を抱えた母親の抱えがちな自殺のリスクと対応を理解する事で、母親との面談時に異変や困難に気づき、問題があれば関係機関につなげる等、自殺対策を踏まえた対応ができる。	健康推進課 (子育て世代包括支援センター)
4か月児 1歳6か月 3歳児 健康診査	▼親子関係や母親の育児行動、悩みや不安を傾聴し、自殺予防の視点を持って関わる事で、精神面への継続支援がおこなえる。	健康推進課 (子育て世代包括支援センター)
エンゼル(乳幼児)ひろば	▼妊娠中や子育ての不安の軽減を図り、母子交流の場として位置付け、孤立の解消を図る事は自殺予防につながる。従事者(保健師、栄養士等)、自殺対策の視点を面接することで、問題の早期発見・早期対応をおこなう。	健康推進課 (子育て世代包括支援センター)
発達相談(就学前)	▼子どもの発達に関して専門家が相談に応じることで、母親の負担や不安感の軽減に寄与し得る。必要に応じ、関係機関へつなぐ等の対応をとることで、包括的な支援を提供し得る。	健康推進課 (子育て世代包括支援センター)
ごしよりん健診(17歳～39歳のうち条件にあてはまる方)	▼健診場面や健診結果説明会の機会を活かし、メンタルチェックが追加できれば、うつ症状の発見につながる。	健康推進課
生活保護施行に関する事務	▼生活保護利用者(受給者)は、利用(受給)していない人に比べて自殺のリスクが高いことが既存調査により明らかになっており、各種相談・支援の提供は、そうした人々にアプローチするための機会となり得る。	生活応援課
生活保護各種扶助事務	▼扶助受給等の機会を通して、本人や家族の問題状況を把握し、必要に応じて適切な支援先へつなげられれば、自殺リスクが高い集団へアウトリーチ策として有効に機能し得る。	生活応援課





事業名	自殺対策の視点からの事業方針	担当課
中国残留邦人生活支援給付事業	<ul style="list-style-type: none"> ▼言語的、文化的な障壁に加えて、収入面でも困難な状況にある場合、安定的な生活が送れず、自殺リスクが高まる可能性がある。 ▼相談・助言を通じてその他の問題も把握・対応を進めることで、生活上の困難の軽減を図ることは、自殺リスクの軽減にも寄与し得る。 	生活応援課
民生委員児童委員協議会補助金事務	<ul style="list-style-type: none"> ▼啓蒙活動、講習会において、自殺対策（生きることの包括的支援）に関連した内容を取り上げることにより、情報周知や啓発を図ることができる。 	福祉政策課
養護老人ホームの運営	<ul style="list-style-type: none"> ▼養護老人ホームに入所することで、当人や家族の心身、環境及び経済上の負担を軽減し「生きる支援」となる。 	介護福祉課
認知症サポーター養成講座	<ul style="list-style-type: none"> ▼所定の研修を受けたキャラバン・メイトが講師役としてボランティアで行っている。自殺対策の内容は含まれていないが、ゲートキーパー研修をお知らせする事はできる。 	地域包括支援課
利用者支援事業（基本型）：子育てステーション・すてっぷ	<ul style="list-style-type: none"> ▼子育て中の保護者からの育児に関する各種相談に、様々な専門機関と連携しながら応じることで、危機的状況に陥る前に家庭の問題を発見し、対応することが可能となり、それは自殺リスクの軽減にもつながり得る。 	子育て支援課
婦人保護事業	<ul style="list-style-type: none"> ▼DV被害者は、一般的に自殺リスクの高い方が少ない。 ▼DV被害者の相談支援にあたる職員が、ゲートキーパー研修を受講することにより、必要に応じて適切な機関へつなぐ等の対応について一層の理解を深め、自殺リスクを抱えた人への支援の拡充を図ることができる。 	子育て支援課
障害福祉の手引き	<ul style="list-style-type: none"> ▼障害者手帳を持っている方が利用できる福祉サービスがまとめられており、相談窓口も掲載している。 	福祉政策課
児童扶養手当支給事業	<ul style="list-style-type: none"> ▼家族との離別・死別を経験している方は自殺のリスクが高まる場合がある。 ▼児童扶養手当の新規申請・現況届提出の際に、自殺のリスクを抱えている可能性がある申請者又は受給者との接触窓口として活用し得る。 	子育て支援課





事業名	自殺対策の視点からの事業方針	担当課
地域生活支援事業	▼障害者の意思疎通支援や社会参加等の支援を地域の実情に応じて実施しており、そのサービス提供の際に、対象者やその家族の変化に気づく部分も考えられる。	福祉政策課
障害児通所給付費等支給事業	▼障害児を抱えた保護者への相談支援、適切な障害児福祉サービスの提供は、保護者の不安を取り除き、結果として保護者の心身の負担を軽減できる。	福祉政策課
障害福祉サービス費等支給事業	▼日々のサービス提供により、障害者の状況を把握し、精神的な変化を確認できる可能性がある。	福祉政策課
障害者虐待の対応	▼虐待への対応により、心身の負担の軽減が期待できる。	福祉政策課
地域子育て支援拠点事業	▼周囲に親類・知人がいない場合、子育てに伴う過度な負担が夫婦（特に妻）にかかり、自殺のリスクが高まる恐れもある。 ▼保護者が集い交流できる場を設けることで、そうしたリスクの軽減に寄与し得るとともに、危機的状況にある保護者を発見し早期の対応につなげる接点にもなり得る。	子育て支援課
放課後児童健全育成事業	▼児童クラブを通じて、保護者や子どもの状況把握を行う機会が多々あり、悩みを抱えた子どもや保護者を把握する接点になり得る。 ▼児童クラブの支援員がゲートキーパー研修を受講することで、問題を抱えている保護者や子どもがいた場合には、必要な機関へつなぐ等の対応が取れるようになる可能性がある。	子育て支援課
ファミリー・サポート・センター事業	▼提供会員を対象にゲートキーパー研修を実施することで、子育てに関連する悩みや自殺リスクの把握についての理解が深まり、必要時には専門機関の支援につなげるなど、気づき役やつなぎ役の役割を担えるようになる可能性がある。	子育て支援課





事業名	自殺対策の視点からの事業方針	担当課
ひとり親家庭等医療費助成事業	<ul style="list-style-type: none"> ▼ひとり親家庭等は貧困に陥りやすく、また孤立しがちであるなど、自殺につながる問題要因を抱え込みやすい。 ▼窓口での医療費申請時に受給者との直接的な接触機会があれば、抱えている問題の早期発見と対応への接点になり得る。 	子育て支援課
子ども・子育て支援事業計画の推進	<ul style="list-style-type: none"> ▼子ども・子育て支援事業と自殺対策とを連動させることにより、妊産婦や子育て世帯への支援強化を図ることができる。 	子育て支援課
労働促進補助金	<ul style="list-style-type: none"> ▼当該事業に含まれないが、五所川原地区雇用対策協議会、五所川原市シルバー人材センターに対し、自殺対策に係る相談先やチラシ等について周知を依頼することで、住民意識の啓発や理解の促進を図ることが可能となる。 	商工観光課
商工振興補助金 (商工会補助金)	<ul style="list-style-type: none"> ▼当該事業に含まれないが、五所川原商工会議所、金木商工会、市浦商工会に対し、自殺対策に係る相談先やチラシ等について、発行する会報などによる会員への周知を依頼することで、住民意識の啓発や理解の促進を図ることが可能となる。 	商工観光課
公営住宅建設事業	<ul style="list-style-type: none"> ▼住居は生活の基盤であり、その喪失は自殺リスクを高める。 ▼公営住宅への入居に際して申請対応等を行う職員に、ゲートキーパー研修を受講してもらうことで、入居申請者の中に様々な困難を抱えた住民がいた場合には、その職員が他機関へつなぐ等の対応をとれるようになる可能性がある。 	建築住宅課
公営住宅事務	<ul style="list-style-type: none"> ▼公営住宅の居住者や入居申込者は、生活困窮や低収入など、生活面で困難や問題を抱えていることが少なくないため、自殺のリスクが潜在的に高いと思われる住民に接触するための、有効な窓口となり得る。 	建築住宅課





事業名	自殺対策の視点からの事業方針	担当課
公営住宅家賃滞納整理対策	<ul style="list-style-type: none"> ▼家賃滞納者の中には、生活面で深刻な問題を抱えていたり、困難な状況にあつたりする可能性が高いため、そうした相談を「生きることの包括的な支援」のきっかけと捉え、実際に様々な支援につなげられる体制を作っておく必要がある。 ▼相談対応や、徴収を行う職員等にゲートキーパー研修を受講してもらうことにより、気づき役やつなぎ役としての役割を担えるようになる可能性がある。 	建築住宅課
公園樹木育成管理	<ul style="list-style-type: none"> ▼これらを整備することにより、散歩、ウォーキング等利用者の定着が見込まれ、情報提供を得られることが期待される。 	都市・交通課
各公園の維持管理	<ul style="list-style-type: none"> ▼近年少子高齢化による公園利用者が減少しており、広範囲な園地は人目につきにくい状況にあるため自殺リスクを高める傾向にある。巡回のほか清掃・草刈等、受託者等との情報を共有し、連絡や連携体制を強化する。また死角をなるべくなくすよう樹木等の維持管理の強化を図る。 	都市・交通課
学校職員安全衛生管理事業	<ul style="list-style-type: none"> ▼五所川原市立学校職員安全衛生管理規程に基づき、職員 50 人以上の職場では衛生委員会を設置するとともに、産業医・衛生管理者を選任し、職員の健康管理を行う。また、50 人未満の学校については、衛生推進者を選任し、職員の健康管理を行う。 	教育総務課
学校職員ストレスチェック事業	<ul style="list-style-type: none"> ▼労働安全衛生法に基づき、学校職員等のストレスチェックを実施し、メンタル不調の未然防止を図る。職員 50 人以上の職場（五所川原第一中学校）において実施。 	教育総務課
多忙化解消事業	<ul style="list-style-type: none"> ▼五所川原市教職員多忙化解消検討委員会において、教職員の多忙化解消の方策等を検討している。 	教育総務課
就学援助と特別支援学級就学奨励補助に関する事務	<ul style="list-style-type: none"> ▼要保護者（生活保護受給者）に修学旅行費を、準要保護者に学校給食費・修学旅行費・学用品費・医療費を援助し、義務教育の円滑な実施を図る。 ▼特別支援学級に在籍する児童生徒の保護者の経済的負担を軽減するため、負担能力に応じ、学用品費等の援助を行い、特別支援教育の普及奨励を図る。 	教育総務課
震災児童生徒就学援助事業	<ul style="list-style-type: none"> ▼震災の理由により就学が困難な児童生徒に対し、学用品費や給食費を援助する。 	教育総務課





事業名	自殺対策の視点からの事業方針	担当課
教職員人事・研修関係事務	▼教職員の研修及び研究・生活リズムの向上、体力の向上に向けた取組を行う。	教育総務課
<ul style="list-style-type: none"> ・施設見学会 ・ごしょがわら読み聞かせフェア ・ふれあい交流体験学習 	▼青少年層は学校や会社等でのつながりが切れてしまうと、社会との接点を喪失し孤立化する危険性が高い。 ▼青少年たちの集える場や機会の創設・運営を支援することで、自殺のリスクを抱えかねない青少年との接触を図れる可能性がある。	社会教育課
幼保小連携事業	▼保育園、幼稚園、小学校間で情報を共有できれば、自殺のリスクを抱える家庭を包括的・継続的に支援することができる。	学校教育課
学力の向上を図る事業	▼学校訪問において、各学校の生徒指導の状況や特別な支援を要する児童生徒の情報を共有することで、児童生徒の援助希求能力の醸成や、自己のキャリア形成の方向性を関連付けた学びにより、問題解決に向けた主体的行動の促進等を図り得る。	学校教育課





2. 相談対応の手引き

ゲートキーパーの視点を取り入れた、市役所等の相談窓口における対応の手引きです。



日常業務で「悩んでいる人に気づいたら」

ゲートキーパーの視点を取り入れた対応の手引き

1. 悩んでいる人気づいたら ➡ 声をかける

- ・どうかされましたか？何だか辛そうに（元気がないように）見えますが…
- ・何か悩み事や困り事がありますか？よかったですら、話してみませんか。
- ・眠れていますか？（2週間以上続く不眠はうつサイン）

2. 受け止める（傾聴）

（ポイント） 相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・「そうなんですわね…」 「それはつらいですね…」 「心配ですね…」
- ・話せる環境づくり ・心配していることを伝える
- ・悩みを真剣な態度で受け止める・誠実に、尊重して相手の感情を否定しない
- ・話を聞いたら、ねぎらいの言葉をかける

3-①. その場で対応終了

ただし、相談対応中や、相談終了後「気になる事や自殺のリスクが高いのでは？」と思った時は、直属の上司と相談の上判断する。
必要時、健康推進課と対応をカフェリスする。

3-②. (必要時) 関係機関につなぐ

（ポイント） 早めに専門家に相談するよう促す

- ①相談内容を再確認し、紹介先へ本人の同意を得た上で、電話連絡を行う。
(庁内であれば、案内するか担当課より出向いてもらう)
- ②安心して次の窓口へ相談できるよう、相談先の機関名（窓口名）、電話番号、担当者名を伝える。
必要であれば、メモした紙を渡す。
- ③連携後も、必要があれば相談に乗ることを伝える

相談先で対応できる内容かどうか確認することが、相手の安心にもつながります。

💡

1. 「気づき」 ➡ 2. 「受け止め」 ➡ 3. 「つなぐ」 これが「ゲートキーパー」です。



*窓口には、話をうまく伝えられない人や、どこに相談したら良いかわからない人など、様々な人が来ます。高齢者の場合は、認知症の方もいるかもしれません。相手の話を聞きながら、その様子を観察し、必要な時には庁内各課で協力しながら、問題解決のために一緒に対応しましょう。






(〇)・・・**主な市の相談窓口**・・・

内容	相談窓口	電話番号
①行政相談：行政の仕事に関する苦情、要望 ②人権相談：人権に関する困り事、悩み事、嫌がらせ等	市民課	内 2324 内 2325
眠れない、ひどく落ち込む、子育てに関する相談	健康推進課	内 2386 内 2387
生活保護、福祉制度に関する相談	保護福祉課	内 2417
生活や仕事に困っている	生活困窮者自立支援窓口 (保護福祉課内)	35-2166 (直通)
借金(多重債務)、商品・サービスの提供や契約に関する苦情相談	五所川原市消費生活センター (市民学習情報センター内)	33-1626
障害者(児)福祉制度に関する相談、子どもの虐待、DV相談	家庭福祉課	内 2491
高齢者の介護・健康・財産管理・虐待に関する総合的な相談	地域包括支援センター	内 2462


その他の**主な相談窓口**・・・

内容	相談窓口	電話番号
暮らしの困りごと、介護や福祉	五所川原市社会福祉協議会 なんでも相談所	0173-39-1212 24時間対応
ただ話を聞いてほしい	傾聴サロン：NPO法人ほほえみの会 毎月第2・4月曜日 13:30～15:30 中央公民館、予約不要	0173-26-6797
どんな人の、どんな悩みでも	よりそいホットライン	0120-279-338 24時間対応
死にたいくらいつらい	NPO法人 あおもりいのちの電話相談	0172-33-7830 12:00～21:00
交通事故相談	交通事故被害者等の損害賠償の算定、請求、示談の方法、更生問題等の相談	017-734-9235 月～金 9:00～16:00

*青森県障害福祉課が作成した「こころの相談窓口ネットワーク電話番号一覧」を併せて活用ください。



市立図書館は、安心してすごせる居場所を提供します。
居場所を求めているなら、ご紹介ください







3. 五所川原市いのち支える自殺対策推進本部設置要綱

五所川原市いのち支える自殺対策推進本部設置要綱

(設置)

第1条 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）に基づき、生きるための包括的な支援を推進することにより、自殺対策を総合的かつ円滑に推進するため、五所川原市いのち支える自殺対策推進本部（以下「本部」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 本部は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 自殺対策の推進に係る計画の策定及び進捗管理に関すること
- (2) 自殺対策に関する諸施策の調整及び推進に関すること。
- (3) 自殺対策に関する情報の収集及び連絡に関すること。
- (4) 自殺対策に関する関係行政機関及び関係団体との連携の強化に関すること。
- (5) その他自殺対策の総合的な推進に関すること。

(組織)

第3条 本部は、本部長、副本部長及び本部員をもって組織する。

- 2 本部長は市長をもって充て、副本部長は副市長及び教育長をもって充てる。
- 3 本部員は、別表1に掲げる職員をもって充てる。

(本部長及び副本部長の職務)

第4条 本部長は、本部を代表し、本部を総理する。

- 2 副本部長は、本部長を補佐し、本部長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 本部の会議は、本部長が招集し、その議長となる。

- 2 本部は、本部員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。
- 3 本部員は、本部長の許可を受け、本部員以外の者を代理出席させることができる。
- 4 本部長は、必要があると認めるときは本部員以外の者に会議への出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。
- 5 本部の議事は、出席した本部員の過半数をもって決し、可否同数のときは、本部長の決するところによる。





(幹事会)

第6条 本部に幹事会を置く。

- 2 幹事会は、第2条に掲げる所掌事項について検討を行い、本部に報告する。
- 3 幹事会は、幹事長、副幹事長及び幹事をもって組織する。
- 4 幹事長は、民生部長をもって充て、副幹事長は、健康推進課長をもって充てる。
- 5 幹事は、別表2に掲げる職員をもって充てる。
- 6 幹事長は、会務を総理し、幹事会を代表する。
- 7 副幹事長は、幹事長を補佐し、幹事長に事故があるとき又は不在のときは、その職務を代理する。
- 8 幹事長は、必要に応じて幹事会を招集し、これを主宰する。
- 9 幹事長は、幹事会において進捗状況を本部長に報告するものとする。

(部会)

第7条 幹事会の運営を補佐するため、部会を置くことができる。

- 2 部会は、幹事長の指名する部会長及び部会員をもって構成する。
- 3 部会長は、必要があると認めるときは、部会員以外の者に対して部会への出席を求め、その意見を聴くことができる。
- 4 部会長に事故があるときは、あらかじめ部会長が指名する者がその職務を代理する。

(庶務)

第8条 本部及び幹事会の庶務は、健康推進課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、本部の運営に関し必要な事項は、本部長が別に定める。

附則

この要綱は、平成30年10月1日から施行する。

この要綱は、平成31年2月4日から施行する。

この要綱は、平成31年4月1日から施行する。

この要綱は、令和4年6月6日から施行する。

別表1 (第3条関係)

総務部長、財政部長、民生部長、福祉部長、経済部長、建設部長、上下水道部長、 会計管理者、教育部長

別表2 (第6条関係)

総務課長、財政課長、市民課長、福祉政策課長、農林政策課長、土木課長、経営管理課長、 教育総務課長



五所川原市 いのち支える自殺対策計画

発行年月 平成 31 年 3 月

発 行 五所川原市

編 集 民生部 健康推進課

〒037-8686

青森県五所川原市字布屋町 41-1

TEL 0173-35-2111