

## 第5章 いのちを支える自殺対策における取組

### 1 自殺対策の体系

本計画の策定趣旨に基づき、自殺対策を推進するうえで基盤的な取組である「基本施策」と、本市が抱える課題に対応するために必要な取組である「重点施策」を定めるとともに総合的な自殺予防の取組を推進します。

誰も自殺に追い込まれることのないむつ市

#### 基本施策\*

- (1) 地域におけるネットワークの強化
- (2) 自殺対策を支える人材の育成
- (3) 市民への啓発と周知
- (4) 生きることの促進要因への支援
- (5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
- (6) 女性への支援の強化

#### 重点施策\*

- (1) 高齢者に対する取組
- (2) 生活困窮者に対する取組

#### 基本施策

全国的に実施することが望ましいとされる施策

#### 重点施策

いのちを支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル 2023」の結果から、むつ市の特徴及び状況、背景に応じた施策

## 2 基本施策



### (1) 地域におけるネットワークの強化

自殺対策は、家庭や学校、職場、地域など社会全般に深く関係していることから、総合的に自殺対策を推進するために、引き続き地域の多様な関係者の連携強化を図っていきます。

事業名・取組	内容	担当課
いのちを支えるこころの健康づくり計画推進委員会	庁内の関係部局が連携、協力することにより、全庁的に自殺対策を推進します。	健康づくり推進課
いのちを支えるこころの健康づくりネットワーク協議会	市民、関係機関、関係団体、行政などが一体となり、こころの健康づくりや自殺対策に関する協議を行います。	健康づくり推進課
庁内関係課によるこころの健康づくりに関する検討会	こころの健康づくりに関連のある関係課と連携し、こころの健康づくりや生きることの包括的な支援の取組について検討を行います。	健康づくり推進課
要保護児童等対策地域協議会	要保護児童などを取り巻く関係機関と情報交換を行うとともに協議し、適切な保護・支援を行います。	子育て支援課
地域ケア会議推進事業	個別ケースの検討などをおして抽出された地域課題を解決するため地域包括支援ネットワークを推進し、介護などが必要な高齢者を地域全体で支援するよう努めます。	介護保険課地域包括支援センター
地域自立支援協議会	障がい者などが抱える問題を解決するため、様々な関係機関とのネットワークを構築するとともに、相談支援体制の充実に努めます。	総合福祉課
下北地域自殺対策ネットワーク連絡会	情報共有や意見交換を通じて、関係機関との連携強化とともに、誰も自殺に追い込まれることのない地域づくりを推進します。	むつ保健所

■評価指標

指標	現状値(R 5年度)	目標値(R 11年度)
むつ市いのちを支えるこころの健康づくり計画推進委員会の開催	年1回	年1回
むつ市いのちを支えるこころの健康づくりネットワーク協議会の開催	年1回	年1回
庁内関係課によるこころの健康づくりに関する検討会の開催	-	年1回



## (2) 自殺対策を支える人材の育成

自殺や自殺関連事象に関する正しい知識を普及し、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る、「ゲートキーパー」の役割を担う人材などを養成します。

事業名・取組	内容	担当課
ゲートキーパー養成講座	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る役割を担う人材を育成するゲートキーパー養成講座を開催します。	健康づくり推進課
認知症サポーター等養成講座	認知症の方が、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を地域で温かく見守る認知症サポーターを養成します。	介護保険課地域包括支援センター
保健協力員	健康教養を身につけ、健康知識の普及啓発を行うとともに、支援が必要な方などを保健師につなげていきます。	健康づくり推進課 各庁舎市民生活課・総合課
民生委員・児童委員	担当する区域において、市民の生活上の様々な相談に応じ、行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を担っています。	総合福祉課

### ■評価指標

指標	現状値(R 5年度)	目標値(R 11年度)
ゲートキーパー養成講座受講者数(累計)	305人	605人
ゲートキーパー養成講座の受講後アンケートで理解できたと回答した人の割合	100%	100%
認知症サポーター養成講座受講者数(累計)	5,955人	8,386人



### (3) 市民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であることや、そうした危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが地域全体の共通認識となるよう関係機関と連携して普及啓発を図ります。

事業名・取組	内容	担当課
広報むつ、市ホームページ、公式SNSなどによる普及啓発	自殺予防週間（9月）、自殺対策強化月間（3月）に合わせて、自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し正しい理解を促すとともに、こころの相談窓口の周知や自殺予防の普及啓発を行います。	健康づくり推進課 各庁舎市民生活課・ 総合課
健康教育	町内会や小学校区単位で行う地区健康教育や、事業所を対象とした健康教育を実施し、心身の健康を保持増進するための正しい知識を普及啓発します。	健康づくり推進課 各庁舎市民生活課・ 総合課
こころの健康づくり講演会	こころの健康づくりや自殺予防に関する正しい知識の普及に努めます。	健康づくり推進課
自殺予防週間における関連図書の展示	自殺予防週間（9月）に合わせていのちに関連する図書を展示するほか、こころの相談窓口の周知を行います。	健康づくり推進課 図書館
メンタルヘルスチェック「こころの体温計」	パソコンやスマートフォンなどからストレス度やこころの落ち込み具合を知ることのできるセルフチェックシステム「こころの体温計」の周知に努めます。また、結果に応じて適切な相談機関の情報提供を行います。	健康づくり推進課

## ■評価指標

指標	現状値(R5年度)	目標値(R11年度)
こころの健康づくりに関する健康教育の開催件数(一般健康教育)	7回	10回
こころの健康づくり講演会の開催	年1回	年1回
こころの健康づくり講演会の受講後アンケートで理解できたと回答した人の割合	97%	100%
不安や悩みを相談できる相談窓口を知っている人の割合(20歳代~60歳代) ※生活習慣と健康に関するアンケート	56.9%	65%
メンタルヘルスチェック「こころの体温計」の総アクセス数	10,913件 (R元年度~R5年度の年平均)	12,000件 (R7年度~R11年度の年平均)



#### (4) 生きることの促進要因への支援

自殺対策は、「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことで、地域全体の自殺リスクの低下を図る取組を推進します。

事業名・取組	内容	担当課
健康相談・家庭訪問	<p>こころや体に関する健康づくりや介護予防、生活習慣に関する相談や家庭訪問を行い支援します。</p> <p>また、健やかに子どもを産み育てられるよう妊娠期から出産、子育てに至るまで、育児不安の軽減に向けた相談や家庭訪問を行い支援します。</p>	健康づくり推進課 子育て支援課
ひきこもり支援ステーション	ひきこもりで悩む本人及び家族に対する相談窓口の設置や集いの場を提供し、関係機関などと連携し支援を行います。	総合福祉課 社会福祉協議会
こども家庭センター事業	こどもの健やかな成長を支えるため、すべての子ども・妊産婦・子育て世帯を対象に、妊娠期から子育て期にわたり、切れ目のない支援を行います。また、関係機関との連携を図り、母子保健と児童福祉に関する一体的な支援を行い、更なる相談支援体制の充実・強化を図ります。	子育て支援課
教育相談	児童生徒および保護者・教職員などに対し、教育相談・就学相談並びに児童生徒に対する支援を行います。	学校教育課
放課後こども教室推進事業	小学校に通う子どもを対象に、安心安全な学習の場の提供及び居場所づくりに努めます。	生涯学習課
総合相談事業 (地域包括支援センター)	高齢者やその家族の状況などについて実態把握しながら、高齢者の様々な相談に総合的に継続的に支援します。	介護保険課地域包括支援センター
地域介護予防活動支援事業	通いの場や地域サロンなど、介護予防に資する住民主体の介護予防活動の支援を行います。	介護保険課地域包括支援センター

事業名・取組	内容	担当課
認知症カフェ	認知症の方や家族の他どなたでも参加でき、認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方とつながり、専門的な相談ができる場を提供し、認知症の方の支援に努めます。	介護保険課地域包括支援センター
自死遺族のつどいの案内及び周知	遺族などから相談があった際には、遺族などが集いお互いの思いを語り合える場として、「自死遺族のつどい（青森県立精神保健福祉センター主催）」を案内するとともに、ホームページで市民へ周知します。	健康づくり推進課
老人クラブ運営費補助事業	高齢者が住み慣れた地域で生きがいを持って生活するために、単位老人クラブ及び連合会に対し運営事業費を補助し活動を支援します。	総合福祉課
人権相談	家族間や近隣関係、学校や職場などの人権に関する様々なご相談を、人権擁護委員、法務局職員がお受けしています。	市民連携課
法律相談 （市役所無料法律相談、法テラス青森無料法律相談）	法律的なご相談を弁護士がお受けします。	市民連携課

■評価指標

指標	現状値(R5年度)	目標値(R11年度)
不安や悩みを誰かに相談できる人の割合（20歳代～60歳代） ※生活習慣と健康に関するアンケート	80.4%	85%
不安や悩みを相談できる相談窓口を知っている人の割合（20歳代～60歳代） ※生活習慣と健康に関するアンケート[再掲]	56.9%	65%
地域介護予防活動支援事業 （通いの場、地域サロンなどの箇所数）	37か所	55か所



## (5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が命の大切さや尊さについて学ぶことに加え、社会において直面する可能性のある様々な困難やストレスへの対処方法を身につけることができるよう、SOSの出し方に関する教育を推進します。

事業名・取組	内容	担当課
SOSの出し方に関する教育	児童生徒が、いのちの大切さを実感できる教育のみならず、生活上の困難やストレスに直面したときの対処法やSOSの出し方を学ぶための教育を推進します。また、大人がこどもの出したSOSを適切に受け止め、対応できるように支援していきます。	学校教育課 健康づくり推進課 子育て支援課
教育相談 [再掲]	児童生徒および保護者・教職員などに対し、教育相談・就学相談並びに児童生徒に対する支援を行います。	学校教育課
自立支援相談員配置事業	不登校や不登校傾向にある児童生徒の支援を行うため自立支援相談員を配置し、児童生徒のカウンセリングを行うとともに、小中学校との連携を図りながら児童生徒の悩みや課題に対応します。	学校教育課
こどもの人権SOSミニレター	学校におけるいじめを始め、こどもをめぐる様々な人権問題の解決を図るため、児童生徒に「こどもの人権SOSミニレター」を配布し、その解決に努めます。	市民連携課

### ■評価指標

指標	現状値(R5年度)	目標値(R11年度)
SOSの出し方に関する教育の実施校数	2校	16校
いじめの解消状況(解消率) ※いじめ発生から3か月未満のものを除く	98.5%	100%

## (6) 女性への支援の強化



非正規雇用の問題や、DV問題、周産期におけるこころの健康など、女性特有の課題があることから、様々な関係機関と連携して、女性への自殺対策を行います。

また、妊娠期や産後、子育てをしている親に対しての孤独・孤立を防ぐ支援を進めていきます。

事業名・取組	内容	担当課
健康相談・家庭訪問 [再掲]	こころや体に関する健康づくりや介護予防、生活習慣に関する相談や家庭訪問を行い支援します。 また、健やかに子どもを生み育てられるよう妊娠期から出産、子育てに至るまで、育児不安の軽減に向けた相談や家庭訪問を行い支援します。(妊娠届出時の窓口相談、妊婦電話相談、赤ちゃん相談など)	健康づくり推進課 子育て支援課
乳児家庭全戸訪問事業 (こんにちは赤ちゃん事業)	生後4か月までの乳児がいるすべての家庭を訪問し、不安や悩みに対して支援や適切なサービス提供に結びつけることで、こどもの健やかな育成を図ります。	子育て支援課
こども家庭センター事業 [再掲]	こどもの健やかな成長を支えるため、すべてのこども・妊産婦・子育て世帯を対象に、妊娠期から子育て期にわたり、切れ目のない支援を行います。また、関係機関との連携を図り、母子保健と児童福祉に関する一体的な支援を行い、更なる相談支援体制の充実・強化を図ります。	子育て支援課
女性相談支援員活動強化事業	女性相談支援員を配置し、様々な問題を抱えた女性の相談・指導の充実を図るとともに、関係機関と連携し、配偶者からの暴力(DV)の防止に努めます。	子育て支援課

### ■評価指標

指標	現状値(R5年度)	目標値(R11年度)
乳児家庭全戸訪問(こんにちは赤ちゃん事業)の実施率	94.5%	100%

### 3 重点施策



#### (1) 高齢者に対する取組

高齢者は、配偶者や家族との死別・離別、疾病などをきっかけに孤立しやすいほか、介護、生活困窮などの自殺につながる可能性がある複数の問題を抱えやすいことから、高齢者のみならず高齢者を支える家族や介護者などの支援を含めた取組を推進します。

事業名・取組	内容	担当課
健康相談・家庭訪問 〔再掲〕	こころや体に関する健康づくりや介護予防、生活習慣に関する相談や家庭訪問を行い支援します。	健康づくり推進課
総合相談事業 (地域包括支援センター) 〔再掲〕	高齢者やその家族の状況などについて実態把握しながら、高齢者の様々な相談に総合的に継続的に支援します。	介護保険課地域包括支援センター
認知症サポーター等養成講座 〔再掲〕	認知症の方が、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、認知症を正しく理解し、認知症やその家族を地域で温かく見守る認知症サポーターを養成します。	介護保険課地域包括支援センター
地域介護予防活動支援事業 〔再掲〕	通いの場や地域サロンなど、介護予防に資する住民主体の介護予防活動の支援を行います。	介護保険課地域包括支援センター
認知症カフェ 〔再掲〕	認知症の方や家族の他どなたでも参加でき、認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方とつながり、専門的な相談ができる場を提供し、認知症の方の支援に努めます。	介護保険課地域包括支援センター
地域ケア会議推進事業 〔再掲〕	個別ケースの検討などをとおして抽出された地域課題を解決するため地域包括支援ネットワークを推進し、介護などが必要な高齢者を地域全体で支援するよう努めます。	介護保険課地域包括支援センター
老人クラブ運営費補助事業 〔再掲〕	高齢者が住み慣れた地域で生きがいを持って生活するために、単位老人クラブ及び連合会に対し運営事業費を補助し活動を支援します。	総合福祉課

## ■評価指標

指標	現状値(R 5年度)	目標値(R 1 1年度)
認知症サポーター養成講座受講者数（累計） [再掲]	5,955 人	8,386 人
地域介護予防活動支援事業 （通いの場、地域サロンなどの箇所数） [再掲]	37 か所	55 か所



## (2) 生活困窮者に対する取組

多様な課題を複合的に抱えることが多い生活困窮者は、経済的困窮に加え社会から孤立しやすい傾向があります。生活困窮状態もしくは生活困窮の可能性のある者は、自殺リスクが高いことを認識したうえで自殺に至らないように、生活困窮者自立支援制度の自立相談支援事業との連携を強化していきます。

事業名・取組	内容	担当課
生活保護に関する相談	生活に困窮する方に対し、その困窮の程度に応じて必要な保護を行い、自立に向けた援助を行います。	生活福祉課
生活困窮者自立相談支援事業	生活保護に至る前の段階で、生活困窮者が自立を図るために、相談者が抱える問題を把握し、一人ひとりの状態に応じて関係機関・制度へ適切につなぎ、就労支援などの支援を行います。	生活福祉課
住居確保給付金	離職などにより住居を失った方、または失う恐れがある方へ就労活動を条件に、一定期間、家賃相当額を支給し就労に向けた支援を行います。	生活福祉課
納税などに関する相談	やむを得ない理由により、納税や水道などの利用料、保険料の納付が困難な場合、生活状況を伺い納付に関する相談を行います。	税務課 国保年金課 上下水道局経営課
就業に関する相談先及び資格取得講座の周知	キャリア・カウンセラーによる個別相談やパソコンを利用した職業適性診断など、就職活動を支援する施設や各種就職支援セミナーの周知を行います。	商工労政課
助け合い資金貸付事業	緊急を要する際に、低所得世帯に対して生活費の一時的なつなぎ資金を貸付します。	社会福祉協議会
社会貢献活動 (青森しあわせネットワーク)	社会福祉法人の社会貢献活動として、経済的援助や、食糧などの提供、就労、社会参加活動の提供などにより、具体的な解決を図ります。	社会福祉協議会

事業名・取組	内容	担当課
生活福祉資金貸付事業	低所得者世帯、障がい者世帯、高齢者世帯に対し、就労に必要な技術習得のための資金、就学に必要な資金、被災により必要な資金、障がい者用の自動車購入資金など、一時的に必要な資金を低利または無利子で貸付します。	社会福祉協議会

■評価指標

指標	現状値(R 5年度)	目標値(R 1 1年度)
生活困窮者自立支援事業の相談窓口を知っている人の割合(40歳～64歳) ※生活習慣と健康に関するアンケート	30.6%	35.6%