

## 第3章 課題解決に向けて生きる支援の取組

### 1 施策の体系

「自殺実態プロファイル\*」における「重点施策」を踏まえて、むつ市の自殺の実態を分析した結果から、「生きる支援の取組」として以下の5つの基本施策と3つの重点施策で地域の特性に応じた実効性の高い施策を推進していきます。

\*自殺実態プロファイル

自殺対策の取り組みを推進するために、国が示す人口に応じた自殺対策の方向性と具体的な事業が掲載されている「地域自殺対策政策パッケージ」です。「基本施策」および地域の自殺の現状分析が掲載されています。

誰も自殺に追い込まれることのない生きやすいむつ市



#### 【重点施策】

1. 高齢者の自殺対策の推進（高齢者対策）
2. 生活困窮者支援と自殺対策の連動（生活困窮者対策）
3. 勤務問題に関する自殺への対策の推進（勤務・経営対策）

#### 【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. 市民への普及と啓発
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

#### 【生きる支援関連施策】

庁舎内等ですでに行われている「生きること」を支える取組

## 2 5つの基本施策

### (1) 地域におけるネットワークの強化

自殺対策をむつ市全体の課題として捉え、庁内及び関係機関と連携、ネットワークの強化を図り、地域での居場所づくりや見守り支援の拡大を図っていきます。

【事業名】事業内容	担当課・団体	関連協力団体
【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】 ・庁内の関係部署が連携、協力することにより、行政全体で自殺対策を推進していきます。	健康づくり 推進課	全庁
【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】 ・市民・医療機関・関係団体・行政等が一体となり、こころの健康づくりや自殺対策に関する協議を行っていきます。	健康づくり 推進課	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
【庁内関係各課相談体制強化検討会】(新規) ・相談窓口となっている関係課と連携し、悩みや問題を抱える人の問題解決に向けた取り組みを進め、包括的かつ継続的な支援を行っていきます。また、生きる支援の総合的な相談体制がとれるかどうかの検討も含めて実施していきます。	健康づくり 推進課	庁内相談窓口 関係各課
【要保護児童等対策地域協議会】 ・要保護児童等に関して児童を取り巻く各関係機関と情報交換を行い、適切な支援内容を協議していきます。	子育て支援課	むつ市要保護児童等対策協議会
【地域ケア会議推進事業】 ・地域包括ケアシステム構築のツールである地域ケア会議を開催し、個別課題を解決するためのネットワークを形成するとともに、地域づくり・資源開発へつなげていきます。	地域包括支援センター	
【地域自立支援協議会】 ・障がい者等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ています。	障がい福祉課	
【下北地域多分野合同研修会（自殺対策研修会）】 ・「こころの相談窓口」となっている関係機関を参集し、下北管内の自殺の実態について情報提供するとともに、自殺予防に係る講演会及び事例検討を通して、関係機関のネットワークの強化を図っていきます。	むつ保健所	

【評価指標（目標値）】

評価項目	現状値 (平成29年度)	目標値
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開催	平成30年度設置	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開催	平成30年度設置	年1回
庁内関係各課相談体制強化検討会開催	—	年1回

(2) 人材育成の強化

地域におけるネットワークの強化を図るとともに、周りの方の自殺のサインに気づき関係機関へつなげることができる市民が増加するための人材育成を行っていきます。

【事業名】事業内容	担当課・団体	関連協力団体
<p>【ゲートキーパー養成講座】(新規)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパーは、身近な人の自殺のサインに気づき、見守りながら相談、支援機関につなげる役割を担います。行政、民間問わず様々な分野においてゲートキーパーとなる人材を育成していきます。</li> </ul> <p>(市職員編)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新採用者及び職員に対し実施していきます。</li> </ul> <p>(職域編)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すこやかサポート事業所に認定されている事業所に対し実施していきます。</li> </ul> <p>(地域編)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健協力員、民生委員、地域サークル、町内会等、地域で生活している人々に対し実施していきます。</li> </ul>	<p>健康づくり 推進課</p> <p>各庁舎 市民生活課</p> <p>教育委員会 福祉政策課</p>	<p>職域・保健 協力員・民 生委員・町 内会等</p>
<p>【傾聴ボランティア】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・傾聴講座を受講した市民が、ボランティア活動することで、身近なところで支え合えるよう育成していきます。</li> </ul>	健康づくり 推進課 障がい福祉課	傾聴ボラン ティア「スマ イル」の会
<p>【認知症サポーター等養成講座】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症高齢者及び家族を地域で見守り支えていくため、疾患や対応方法について地域住民が理解し、また「気づき役」となってもらえるよう育成していきます。</li> </ul>	地域包括支 援センター	

【ひきこもりサポーター養成講座】 ・ひきこもりの状態にある本人や家族等に対するボランティア支援(ひきこもりの状態からの回復者や家族等によるピアサポート活動を含む)に関心のある方を対象に、ひきこもりに関する基本的な知識(ひきこもりの概要、支援方法、支援法の注意点等)について学び、自分にできる支援について考えていただくことを目的にむつ市社会福祉協議会へ委託し実施していきます。	福祉政策課	むつ市社会 福祉協議会  青森県立保健大学他
【民生委員・児童委員】 ・地域住民の福祉の向上に努め、必要時適切な相談機関に繋げる橋渡し的な役割を担っていきます。	福祉政策課	
【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、支援が必要な人等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	
【気づいてつなぐいのちの事業】(新規) ・地区全体の自殺リスクの低下を目的に、地区で自殺につながる様々な要因(閉じこもり・生活困窮・病苦等)を把握するため、保健協力員と協働で調査を行い、必要な事業へ繋げていきます。また、関わる側の人材も育成し、自殺対策に関する普及啓発を行っていきます。	川内庁舎 市民生活課 脇野沢庁舎 市民生活課	川内地区 保健協力員 脇野沢地区 保健協力員

#### 【評価指標（目標値）】

評価項目	現状値 (平成29年度)	目標値
5年後の市職員のゲートキーパー養成講座受講率	—	70%
ゲートキーパー養成講座受講後のアンケートで「自殺対策の理解が深まった」と答えた人の割合	—	70%以上
ゲートキーパー養成講座受講者数（累計）	—	172人
認知症サポーター養成講座受講者数（累計）	3,299人 (平成29年度まで)	4,800人

### (3) 住民への啓発と周知

こころの健康や自殺に関する正しい知識の情報提供にとどまらず、生活をしている上で起こりうる問題や様々な分野の情報提供を行い、それぞれの取り組みに主体的に関わることができるようにし市民一人一人の危機回避能力や問題解決能力を高めていきます。

【事業名】事業内容	担当課・団体	関連協力団体
<b>【こころの講演会の開催】</b> ・こころの健康に関して、正しい知識の普及と自分にあったストレスの解消方法を見つけられるよう、情報提供していきます。	健康づくり 推進課	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
<b>【地区健康教室】</b> ・町内会や小学校单位、各種団体でこころの健康づくりに関するテーマの教室を行うことにより、正しい知識の普及と自分にあったストレス解消法が見つけられるよう、情報提供していきます。	健康づくり 推進課 各庁舎 市民生活課	保健協力員 市民連携課 公民館
<b>【事業所健康教室】</b> ・希望のあった市内の事業所に対し、健康教室を実施していきます。	健康づくり 推進課	むつ下北地域産業保健センター すこやかサポート事務所
<b>【こころの健康づくり事業・普及啓発】</b> ・自殺予防週間（9月）、自殺対策強化月間（3月）にあわせて、健康カレンダーや広報 MUTSU へこころの健康づくりに関する情報提供、こころの悩みについての相談先を掲載していきます。 ・自殺予防週間や自殺対策強化月間の時期にあわせ、庁舎窓口や各種イベントでパンフレットやグッズ配布を行い、自殺予防のための PRを行っていきます。	健康づくり 推進課 市民連携課 各庁舎 市民生活課	
<b>【こころの健康づくり事業・図書館展示】</b> <b>【図書館を活用した社会教育推進事業】</b> ・自殺予防週間（9月）にあわせて、いのちに関連するテーマの関連図書の展示、パンフレットやグッズ、相談先一覧の紹介を行っていきます。	健康づくり 推進課 図書館	
<b>【こころの健康づくり事業：メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」】</b> ・市ホームページや携帯電話、スマートフォンからアクセスし、自分や周りのこころの健康状態をチェックすることで、ストレス度や落ち込み度を気軽に確認できる環境整備と悩みに応じた相談窓口の周知を図っていきます。	健康づくり 推進課	

<p><b>【こころの健康づくり事業：いのちの大切さを考える標語】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・標語を広く募集し、普及啓発用グッズ等に使用することで、こころの健康づくりや自殺対策に関する啓発と周知の機会を提供していきます。</li> </ul>	<p>健康づくり 推進課</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--

#### 【評価指標（目標値）】

評価項目	現状値 (平成29年度)	目標値
こころの講演会の開催回数	—	1回／年
こころの講演会アンケートで「理解できた」と答えた人の割合	—	70%以上
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	男 33.5% 女 44.9% <small>(壮年期生活調査)</small>	60%以上
こころの体温計総アクセス数	11,096件	13,000件以上／年
広報誌・ホームページへの掲載回数、更新回数	広報誌掲載 1回／年 ホームページ更新 1回／年	広報誌掲載 2回以上／年 ホームページ更新 1回以上／年

#### (4) 生きることの促進要因への支援

自殺対策は、個人においても「生きることの阻害要因」を減らす取り組みと「生きることの促進要因」を増やす取り組みが必要です。そのために、様々な分野において「生きることの促進要因」を支援していきます。

(妊娠婦・子育て世代・自殺未遂者・遺された人への支援含む)

【事業名】事業内容	担当課・団体	関連協力団体
<p><b>【健康相談・家庭訪問】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こころや体に関する健康づくりや介護予防、生活習慣に関しての相談や家庭訪問を実施し、支援を行っていきます。</li> </ul>	健康づくり推進課 地域包括支援センター 各庁舎市民生活課	
<p><b>【母子健康手帳交付時窓口面接】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子に関する制度説明、妊婦健診の受診勧奨、面接相談を通じて安全・安心な妊娠・出産・育児が出来るよう、支援を行っていきます。さらに、「たばこ」「アルコール」「メンタルヘルスケア」等のパンフレットを配布し、妊娠・出産・子育て支援と安心・安全な環境づくり、様々な不安の軽減を図っていきます。</li> </ul>	子育て支援課  各庁舎 市民生活課	

【ハローべビー教室】 ・夫婦が妊娠・出産・育児についての不安を解消するため知識を深めるとともに、身体的・心理的・環境面も含めた様々な変化を家族で共有することで、家庭を築けるきっかけづくりを支援していきます。	子育て支援課	
【産婦・新生児訪問】 ・安心して妊娠・出産できるように、妊産婦を対象に電話相談や訪問指導を実施していきます。	子育て支援課 各庁舎 市民生活課	
【未熟児訪問指導事業】 ・未熟児の家庭訪問を通して、子の健やかな成長を支援するとともに、親に対する支援を行っていきます。	子育て支援課 各庁舎 市民生活課	
【生後4ヶ月までの全戸訪問事業】 ・子育ての孤立化防止のため、様々な不安や悩みを聞き、アドバイスや子育て支援に関する地域の情報を提供するなどのサポートを行っていきます。	子育て支援課	
【離乳食・赤ちゃん相談事業】 ・乳児と保護者を対象に、離乳食の進め方や育児についての講話、栄養相談、育児相談、個別ブランシング指導、絵本の読み聞かせ及び希望者への身体計測などを行うことにより、育児不安や悩みの軽減を図り、自信を持って楽しく育児できるよう支援していきます。	子育て支援課 各庁舎 市民生活課	
【乳幼児発達支援事業】 ・発育・発達の遅れが疑われる児と家族に対し、乳幼児健診のフォローの一環として、遊びの教室を実施し、関係機関との連携による早期療育と就学に向けた助言や支援をしていきます。また、地域の子育て支援の場としてひよこ教室を実施し、支援が必要な親子に対しては、発達チャートを用いて個別支援を実施していきます。	子育て支援課 川内庁舎 市民生活課	むつ養護学校 市教育委員会 ぱれっと はまゆり すたあず
【ムチュ☆らんど（むつ市キッズパーク）運営事業】 ・子どもの健やかな育成を支援する屋内遊技場施設であるムチュ☆らんど（むつ市キッズパーク）を運営し、施設管理していきます。	子育て施設 経営課	
【地域子育て支援拠点事業】 ・乳幼児と保護者が相互交流を行う場所を開設し子育てに関する相談や情報提供、助言等の支援を行っていきます。	子ども家庭課	子育て支援 課
【放課後児童健全育成事業】 ・保護者の就労や疾病等のため、下校後家庭において適切な保護育成を受けられない小学校に通う児童の健全育成を図っていきます。	子ども家庭課	

【放課後子どもプラン「放課後子ども教室推進事業】	生涯学習課	
・全ての子ども達を対象として、安全で健やかな居場所づくりの推進を目的に放課後子ども教室を開催していきます。		
【公民館を活用した社会教育推進事業】	公民館	
・市民の最も身近な生涯学習施設として、学習活動の支援や豊かな地域づくり・人づくりのため、社会教育団体等の育成や公民館活動を推進していきます。		
【むつ市民大学事業】	公民館	
・市民の多種多様化する学習ニーズに応え、生きがいの創造を促進し「自ら学び 自ら運営する」ことを基本方針に、現代課題等の一般教養や専門的知識を学習する機会を提供していきます。		
【図書館を活用した社会教育推進事業】	図書館	
・図書館利用者のみならず、あらゆる年代の市民や市外の方々が、有意義な時間を過ごすことができる地域の交流の場を目指し、様々なイベントを開催していきます。		
【一般介護予防事業】	地域包括支援センター	
・主に65歳以上の一般高齢者を対象に、運動機能向上、認知症予防、栄養改善、口腔機能の向上等の介護予防の実践方法についての知識を提供し、生活習慣改善の取り組みを推進していきます。また、年齢や心身の状況等によって高齢者を分け隔てることなく、誰でも一緒に参加できる介護予防活動の地域展開を目指して、介護予防に資する住民主体の介護予防活動の支援を行っていきます。 (いきいき百歳体操・茶話やかサロン・地域サロン等)		
【老人クラブ運営費補助事業】	高齢者福祉課	
・高齢者が住み慣れた地域で生きがいをも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ていきます。		
【生きがい活動支援通所事業】	高齢者福祉課	
・高齢者の自立した生活の維持、社会的孤立感の解消、心身又は身体機能の維持向上を図るとともに、その家族の身体的及び精神的負担の軽減を図ることを目的に、70歳以上のひとり暮らしの方等に対して、施設における日帰り入浴・食事等のサービスを提供していきます。		

【気づいてつなぐいのちの事業】（新規） ・地区全体の自殺リスクの低下を目的に、地区で自殺につながる様々な要因（閉じこもり・生活困窮・病苦等）を把握するため、保健協力員と協働で調査を行い、必要な事業へ繋げていきます。また、関わる側の人材も育成し、自殺対策に関する普及啓発を行っていきます。	川内庁舎 市民生活課 脇野沢庁舎 市民生活課	川内地区 保健協力員 脇野沢地区 保健協力員
【こころ育むいのちの授業】 ・市内の小・中学生を対象に思春期教室で自殺予防対策につながる「いのちの重さや大切さを感じ、考えられる」「自分や周囲の人を大切にする気持ちを育む」ことをねらいとし実施していきます。	各庁舎市民生活課  各学校	
【自死遺族のつどいの案内及び周知】 ・遺族等から相談があった際には、遺族等が集まりお互いの思いを語り合える場として、青森県精神保健福祉センターが実施している「自死遺族のつどい」を御案内します。また、ホームページを利用し、周知していきます。	健康づくり 推進課	青森県立精神保健福祉センター
【リーフレットの配布】 ・青森県精神保健福祉センターが作成している「大切な方を亡くされたあなたへ」のリーフレットを市民課や図書館、公民館、警察、病院等の窓口に配布し相談先の周知をしていきます。	健康づくり 推進課	青森県立精神保健福祉センター
【各関係機関との連携】 ・救急医療機関や警察、消防、保健所等と連携をとり、自殺未遂者に対してのリスクを軽減していきます。	健康づくり 推進課  むつ保健所	むつ総合病院、警察署、消防署

#### 【評価指標（目標値）】

評価項目	現状値 (平成29年度)	目標値
生後4ヶ月までの全戸訪問事業	100%	100%
公民館・図書館利用者数	164, 385人	181, 000人
各団体・各サークル利用者数（公民館・図書館）	30, 164人	31, 015人
一般介護予防事業	18カ所	28カ所

## (5) 児童・生徒の SOS の出し方に関する教育

若年者が命の大切さを実感できる教育のみならず、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身につけるための教育(SOSの出し方に関する教育)を推進します。

また、若年者に関わる教職員等に対して SOS の出し方を教えるだけではなく、子どもが出した SOS について、周囲の大人が気づく感度を高め、どのように受け止めるかなどについて知識や技術の普及啓発を実施します。

【事業名】事業内容	担当課・団体	関連協力団体
【学校教育関係者に対するゲートキーパー養成講座】(再掲) ・児童生徒が発信する SOS のサインに気づき、信頼関係をもちながら相談支援機関につなぐ役割ができる人材を養成していきます。	健康づくり 推進課	学校教育課 生涯学習課 子ども家庭 課
【教育相談】 ・教育相談員による不登校などの児童生徒や保護者、関係する教職員に対して相談を行っていきます。	学校教育課	
【各種研修講座関係事業】 ・むつ市教育研修センターの教職員研修として、各小中学校の教員を対象に実施していきます。	学校教育課	
【生徒指導推進事業】 ・児童生徒に対し、生徒指導検査「アセス」を実施・分析するなどして、児童・生徒の理解に努めます。むつ市いじめ防止基本方針に基づく対策について、実施状況を定期的に点検及び評価し、その結果を公表します。「いじめ問題対策委員会」を開催し、いじめ防止対策について見直しを行っていきます。	学校教育課	P T A 児童相談所 警察 人権擁護委員 教育関係者 保健医療関係者
【いじめ防止宣言フォーラム】 ・地域社会全体で児童生徒を守り育てる視点から、学校や保護者、地域の関係者とともに、9中学校ブロックごとに毎年1回の持ち回りで、いじめに関する話し合いや具体的な取り組みを実施していきます。	学校教育課	PTA

### 【評価指標（目標値）】

評価項目	現状値 (平成29年度)	目標値
SOS の出し方教育に係る研修講座	—	1回／年
いじめの解消状況（解消率）	100%	100%