

第3章 自殺対策の取組

1 自殺対策の取組の体系図

やさしい街 心身ともに健康で、互いに支え合いながら、安心して生きがいを持って暮らすことができるまちの実現

※1：基本施策は、全国的に実施することが望ましいとされる施策群
※2：重点施策は、青森市の世代の特徴及び状況、背景に応じた施策群

～ 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 ～

基本施策^{※1}

- 地域におけるネットワークの強化** 保健、医療、福祉、教育、労働などのさまざまな領域のネットワークを強化
- 自殺対策を支える人材の育成** ゲートキーパー等の人材の育成
- 住民への啓発と周知** 自殺予防に関する普及啓発
- 生きることの促進要因への支援** 居場所や生きがいづくりの機会を増やすこと自殺未遂者や心配ごとがあるかたへの支援
- 児童生徒のSOSの出し方に関する教育** 学校・教育委員会と連携した取組

重点施策^{※2}

- 高齢者に対する取組** 高齢者支援施策の推進と連動した対策
- 働く世代に対する取組** 企業等と連携したメンタルヘルス対策
- 子ども・若者に対する取組** 子ども・若者世代に合わせた相談支援体制
- 健康問題を抱える人への支援** 関係機関と連携した早期の対応や支援

2 基本施策

家庭や学校、職場、地域の生活の中で生じるさまざまな問題が深刻化し、追い込まれていくことがないように、保健、医療、福祉、教育、労働などのさまざまな領域のネットワークを強化し、**精神保健福祉士による相談支援や地域包括支援センターの総合相談**などにより課題解決に向けた支援をします。

市民の誰もが心の健康に関心を持ち、心身の不調に早期に気づき、支え、見守ることができる**ゲートキーパーの養成**や、積極的に心身の健康づくりを伝える**あおり健康づくりリーダー育成ゼミ**などにより、幅広く自殺対策や心の健康を支える人材を育成します。

メンタルヘルスチェック「こころの体温計」によるセルフチェックや**自殺予防週間におけるパネル展示**などを通じて、危機に陥りそうなどときには、誰かに援助を求めることや相談窓口があることなどが地域全体へ広がるよう、関係機関と連携して普及啓発を行います。

子どもの居場所づくり・学習応援事業や**こころの縁側づくり事業**などにより、居場所づくりや生きがいづくり、自己肯定感を持てる場所、顔の見える関係づくり等の機会を増やすとともに、**自殺未遂者等への支援**や、生活上の困りごと、心配ごと、負担感、不安等を減らす相談支援や見守りなどの取組を行うことにより、自殺リスクの低減を図ります。

心に不安を抱いたり、困難やストレスに直面した児童生徒が、信頼できる大人に助けの声をあげたときに、大人が児童生徒のSOSをキャッチできるよう、**児童生徒へのSOSの出し方指導**や**いじめ、不登校、暴力行為等の予防・解消**に向けた対策などさまざまな施策を推進し、将来的な自殺リスクの低減を図ります。

3 重点施策

高齢者世代の自殺者数が多く、高齢者の閉じこもりやうつ状態を予防することが介護予防の観点からも必要です。**こころの縁側づくり事業**や**ほのぼのコミュニティ21推進事業**、**高齢者等見守り体制確保事業**など、地域の中で生きがいや役割を持って生活できる地域づくりや健康づくりの推進に取り組みます。

勤労世代では、離職・長期間失業など就労や経済の問題を抱えている場合や、傷病、障がいや人間関係の問題等を抱えている場合もあります。働く世代のリスクに対し、**生活困窮者自立支援事業**や**特定健康診査・特定保健指導事業**、**あおり健康づくり実践企業認定制度**など、家庭、地域、職場の領域から、多職種、多分野の連携により支援できるように取り組みます。

子ども・若年層に向けて相談窓口の情報発信をすることや、小さい時期から「相談できる」「相談していい」という、困ったときに援助を求める行動がとれるように子どもたちと関わり、働きかけていくことが重要であり、**青森市子どもの権利相談センター**や**青森市いじめ防止対策総合推進事業**などを通じて相談支援の推進に取り組みます。

健康問題による自殺者の割合は高い状況にあります。**壮年期健康相談事業**や**成人訪問指導事業**、**こんにちは赤ちゃん訪問（妊産婦・新生児訪問指導事業、未熟児訪問指導事業）**などを通じ、心身の健康不安を抱える人への早期の支援に取り組みます。

4 各種相談・各種助成

市民生活におけるさまざまな悩みや困りごとなどに関する相談に応じるとともに、困りごとへの支援や経済的負担の軽減を図る各種助成・援助・貸与等を行います。

第4章 計画の推進と評価

市ホームページなどを活用し、本計画を市民へ周知するとともに、庁内各部局および関係機関等とも連携した取組を推進します。本計画は、「青森市健康福祉審議会地域保健専門分科会」において取組の評価・検証を行い、目標の達成に向けた自殺対策の着実な推進を図ります。