

## あなたにも、すぐにできることがあります！

身近な人の「こころのSOS」に気づき、そばで寄り添い、支える人のことを「ゲートキーパー」といいます。  
自殺を防ぐためには、周囲の人の「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」が必要です。

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

何か悩んでいる？  
よかったら、話してほしいな。



なんだか元気がないね。  
何かあった？

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

最近眠れなくて…  
ずっとひとりで悩んでいたんだ。



それは大変だね。  
話してくれてありがとう。

### つなぎ

早めに専門の相談機関につなぐ

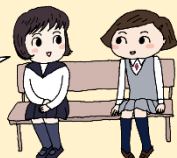


『こころの相談窓口』と  
いうのがあるみたいだよ！

### 見守り

専門家につながった後も、温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ひとりで悩まないで  
いつでも、話してね。



# 青森市自殺対策行動計画

< 計画の期間：令和元（2019）年度～令和5（2023）年度 >

青森市では、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「やさしい街」の実現に向けて、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、自殺対策を総合的に推進していきます。

## こころの相談窓口

（青森市保健所保健予防課内）

～ご相談ください～

つらい気持ちを話せる相談窓口です。  
自分のことでも、身近な人のことでも  
ひとりで悩まず、ご相談ください。

017-765-5285

月曜～金曜

8:30～17:00

（祝日、年末年始を除く）



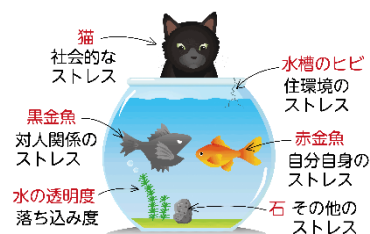
## こころの体温計

（メンタルヘルスチェック）

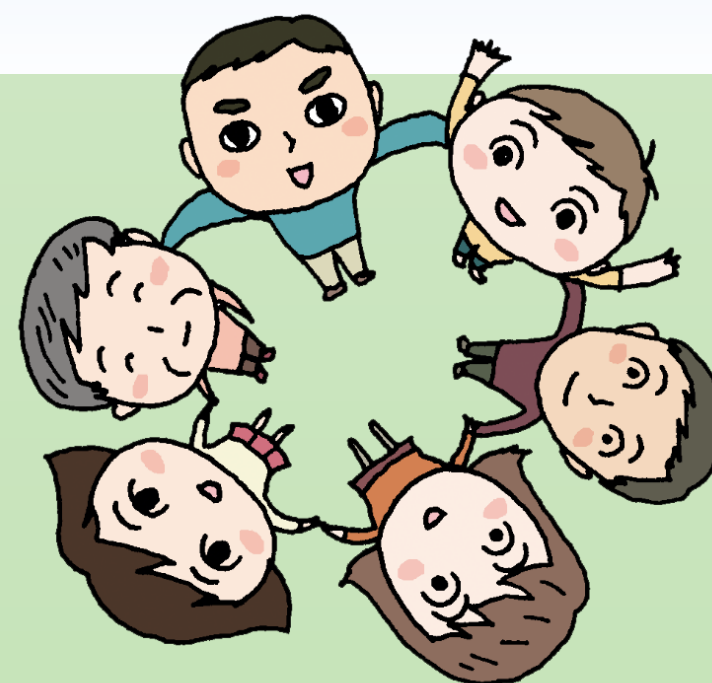
～ストレス度を測ってみよう!!～

パソコンやスマートフォン、携帯電話で、  
簡単な質問に答えるだけで、あなたのスト  
レス度や落ち込み度がチェックできます。

<https://fishbowlindex.jp/aomori/>



本人モード 結果画面 (例)



令和元（2019）年12月  
青森市

「イラスト：細川韶々」

（こころの体温計を除く）

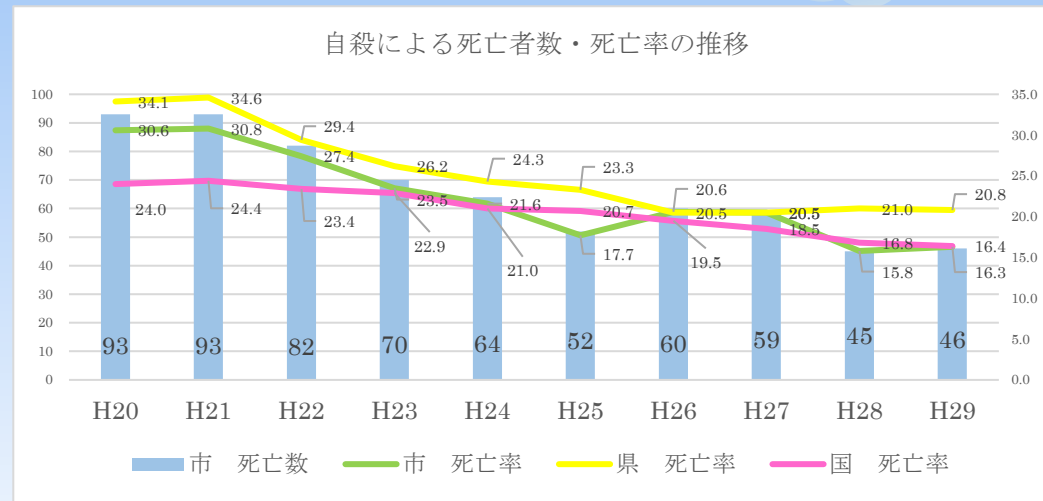
【発行・お問い合わせ先】

青森市保健部青森市保健所保健予防課

電話 017-765-5285 FAX 017-765-5202

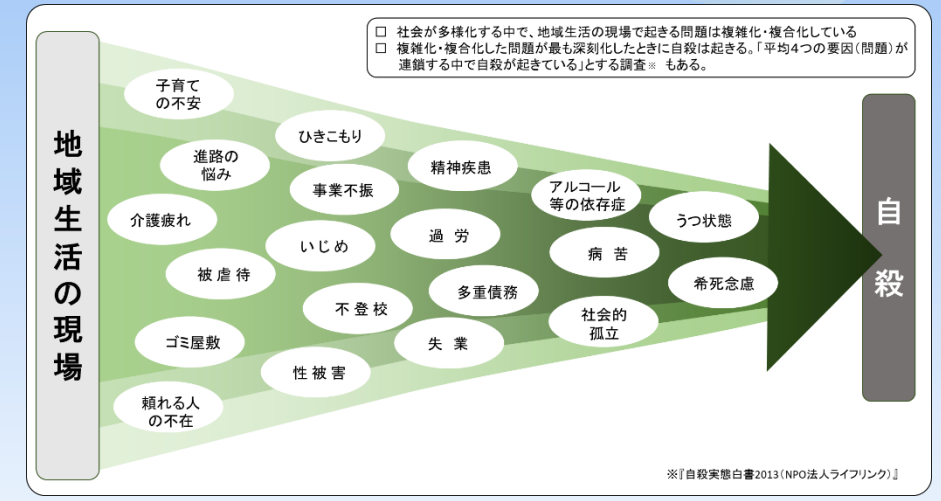
## 【青森市の自殺の現状】

全国的に自殺死亡率は減少傾向にあります。直近では、青森市の死亡率は国の死亡率を下回っており、平成29年の青森市の自殺死者数は46人です。(厚生労働省人口動態統計より)



## 【自殺対策の考え方】

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であると言われ、その背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因があることが知られています。



## 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

～ 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 ～

## 【自殺対策の取組】

基本施策  
1

### 地域におけるネットワークの強化

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、**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**、課題解決に向けた支援をします。

基本施策  
2

### 自殺対策を支える人材の育成

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人材を育成**するとともに、積極的に心身の健康づくりを伝える人材を養成する等、幅広く自殺対策や心の健康を支える人材を育成します。

基本施策  
3

### 住民への啓発と周知

地域生活の中では、さまざまな不安や悩み、困りごとなどの問題が人との関係の中で複雑化、深刻化し、**自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こる可能性**があります。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

## 重点施策

青森市の世代の特徴及び状況、背景に応じた施策

- 1 高齢者に対する取組
- 2 働く世代に対する取組
- 3 子ども・若者に対する取組
- 4 健康問題を抱える人への支援

## 【青森市自殺対策行動計画の目標】

自殺による死亡率 (人口10万人当たりの自殺者数)

基準値：16.3 (平成29(2017)年) **目標値** **14.8**  
 (全国16.4(平成29(2017)年)) (令和5(2023)年)

基本施策  
4

### 生きることの促進要因への支援

居場所づくりや生きがいづくり、自己肯定感を持つ場所や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。

基本施策  
5

### 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

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、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。

