

第4章 いのち支える自殺対策における取り組み

1 基本施策

(1) 地域におけるネットワークの強化

自殺は生きる上で直面する様々な要因（健康問題、経済・生活問題、人間関係など）により「追い込まれた末の死」であり、支援にあたっては社会・経済的な視点を含む包括的な取り組みが求められます。様々な分野の施策、組織、人々が連携していけるようネットワークの強化に取り組みます。

【事業名】 事業内容	担当課
（新）【子ども若者自殺対策連携会議】 子どもや若者に関わる部署や関係機関が情報共有や意見交換を行い、個別に支援が必要な事例が発生した際に対応を協議する「子ども若者自殺対策連携会議」を設置し、連携して自殺対策に取り組みます。	健康推進課
網走市生きるを支える庁内連携会議【精神保健事業】 網走市の自殺対策推進計画策定を所掌し、自殺対策に関連する庁内の事業間の連携を図り、こころの健康づくりを推進します。	健康推進課
【健康づくりプラン推進事業】 「網走市民健康づくりプラン」は網走市の健康づくり全般にわたる計画です。精神保健の対策のほか、母子保健等の取り組みを通して、からだところの健康づくりを推進します。	健康推進課
【市民参加推進事業】 町内会連合会との共催で「まちづくりふれあい懇談会」を開催します。市民の意見や要望を市政に反映させることにより住み心地のよい環境づくりへ繋がります。	企画調整課
【農業農村多面的機能発揮促進事業】 農村の地域活動や営農活動を支援することで、地域の団結力を高め、孤独・孤立を防ぎます。	農林課
要保護児童対策地域協議会【子ども家庭相談事業】 虐待が疑われる家庭への支援について、関係機関が協議し連携を図ります。	子育て支援課
網走市障がい者自立支援協議会 障がいがある方の自立した地域生活を支援するための方策や、障がい者差別解消の推進のための方策等について協議します。	社会福祉課

【事業名】 事業内容	担当課
（追加）地域ケア会議【地域包括支援センター運営事業】 地域の高齢者が抱える問題だけでなく、自殺対策の視点も加えて個別支援の充実を図り、多職種での連携体制や社会基盤の整備に取り組みます。	介護福祉課
（追加）認知症高齢者等SOSネットワーク【認知症高齢者見守り事業】 認知症になっても安心して暮らせるよう、関係機関が連携して見守れる体制づくりに取り組みます。	介護福祉課
（追加）在宅精神障がい者サポート連絡会議【精神保健事業】 網走保健所が設置する在宅精神障がい者サポート会議に出席し、在宅で生活している精神障がいがある方に十分なサポートを提供できるよう、北海道立向陽ヶ丘病院、網走保健所と連携します。	健康推進課

（２）自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える方へ支援を行うためには、専門の相談機関だけではなく身近な人が悩みや苦しみを「気づき」「受け止め」られるような環境にあることが望ましく、保健・医療・福祉・教育・労働など様々な分野、及び広く市民にはたらきかけ、人材を育成していきます。

【事業名】 事業内容	担当課
ゲートキーパー養成講座【精神保健事業】 ゲートキーパーは、自殺や自殺関連事象に関する正しい知識の普及、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、見守りを行います。保健・医療・福祉・教育・労働・その他の関係者及び市民一人ひとりが、様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して、早期に気づき、適切な対応ができるよう養成講座を企画・実施するとともに、団体等から依頼を受けて実施します。	健康推進課
市民団体向けの研修会【精神保健事業】 日ごろから市民の見守りや健康増進に尽力している、民生委員や健康推進員、食生活改善協議会、健康コンシェルジュ「匠」に対し、自殺予防に関する研修を実施します。	健康推進課

（３） 住民への啓発と周知

自殺や精神疾患に対してはいまだ誤解や偏見が強く、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。精神保健分野だけではなく、教育や労働など様々な分野で自殺に関連する情報を発信することで、問題を抱えた人の心情や背景を理解し支え合えるような網走市を目指すとともに、命や暮らしの危機に陥った場合には誰かに援助を求めるのが適切であることの理解を促進します。

①リーフレット・啓発グッズの作成と周知

【事業名】 事業内容	担当課
【市政情報提供事業】 【広報あばしり作成配布事業】 広報あばしり、転入者向けの冊子「あばしりがいどぶっく」などに、各種相談窓口を掲載し、悩みを抱える人への情報提供を行います。	企画調整課
リーフレットによる相談窓口の周知【精神保健事業】 庁内窓口や各公共施設、福祉関係機関、市内医療機関、若者が集まる場所等にリーフレットを配架し、相談窓口の周知を図ります。	健康推進課
イベント等でのテーマ展示【精神保健事業】 自殺予防週間（９月）、自殺対策強化月間（３月）等にあわせた、こころの健康に関するパネル展示等を行います。	健康推進課

②市民向け講演会・イベント等の開催

【事業名】 事業内容	担当課
（新）【感染症講演会開催事業】 感染症についての知識習得を図る機会として研修会を開催し、医療・福祉・教育関係者等の現場対応のスキルアップを図るほか、市民の感染症対策に関する不安軽減につなげます。	健康推進課
（新）【食育講演会開催事業】 「食」に関する講演会を開催することで、健康への関心を高めるとともに人と人との交流の機会を生み出すことを目指します。	健康推進課
【市民健康まつり開催事業】 市民健康まつりでメンタルヘルスに関する情報発信や体験を提供するコーナーを設けるほか、障がいがある方と市民が交流できる機会を持つことで精神障がいの理解促進を図ります。	健康推進課
こころといのちの講演会【精神保健事業】 自殺予防対策として、市民が自死や自死遺族に関する理解を深める機会を提供するため「こころといのちの講演会」を開催します。	健康推進課

【事業名】 事業内容	担当課
【精神保健事業】 【健康教育事業】 こころの悩みを持つ人や家族に対し、多様な手段で相談・助言を行います。また、心の健康や自殺に関する正しい知識等について理解を深めるため「まちづくり宅配トーク」等様々な機会を通して健康教育を行うとともに市民向けの講演会で精神保健に関する啓発活動に取り組みます。	健康推進課
【網走地方精神保健協会負担金】 精神保健協会で行う精神保健に関する啓発活動について補助金を支出します。	健康推進課
【障がい者理解促進啓発事業】 障がいに対する正しい理解を深めることにより、障がいがある方や家族の生活上の不安解消につなげます。	社会福祉課
【食生活改善指導事業】 網走市食生活改善推進員養成講座にてメンタルヘルスに関する講義を行います。	健康推進課
【豊かな心を育てる活動推進会議補助金】 青少年が思いやりや美しいものを大切にする心、善悪を見極め、自ら判断し行動できる力を養うきっかけをつくるため、市内小中学生を対象とした標語（「あいさつ」「しんせつ」「環境・美化」「命の大切さ」）を募集し、「標語カレンダー」を作成。また市内各小中学校の代表による「小中学生の意見発表会」を実施します。	社会教育課

③メディアを活用した啓発活動

【事業名】 事業内容	担当課
（新）【母子手帳アプリ事業】 「子育てアプリA b a b y（あばびい）」を通して地域や育児の情報を発信し、行政サービスや地域とのつながりを生み出すことで育児不安や孤独感解消を目指します。	健康推進課
【ホームページ管理事業】 網走市公式サイトで自殺予防に関する情報の提供や各種講座の案内を掲載します。	企画調整課
【生活・緊急情報メール配信事業】 携帯電話のメールを活用し、災害情報のほか、イベント情報や健康推進情報を提供します。	企画調整課
【男女共同参画プラン推進管理事業】 広報あばしりでもメスティックバイオレンスの防止についての啓発を行い、悩みの解消や防止に努めます。	企画調整課

（４） 生きることの促進要因への支援

自殺対策は人間関係の不和や貧困など「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、気軽に相談できることや居場所があることなど「生きることの促進要因」を増やす取り組みも求められます。

相談支援や自主グループの活動支援を通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる取り組みとして強化します。

①障がいのある人への支援

【事業名】 事業内容	担当課
（新）【障がい者就労支援事業】 市内企業等における障がいへの理解促進により障がいがある方の就労定着・拡大を図り、障がいがある方やその家族に対する職場や生活上の不安の解消を図ります。	社会福祉課
【障がい者相談支援事業】【計画相談支給等給付事業】【障がい者福祉支援事業】 （追加）【障がい者基幹相談支援センター運営事業】 心の悩みや生活上の不安、その他困難な状況について、直接相談に応じることで、不安の軽減を図ります。	社会福祉課

②相談できる体制

【事業名】 事業内容	担当課
【24 時間電話健康相談サービス事業】 健康上の不安を感じた際にいつでも通話料無料で相談できるダイヤルがあることで、精神的負担を軽くします。また、チャットボットでの相談により、通話による相談の負担を軽減します。	健康推進課
【健康相談事業】 心身に関する悩みを相談する事業です。悩みを相談することで、不安を軽減し心のケアを図ります。	健康推進課
【訪問指導事業】 家庭訪問で健康に関する悩みを相談することで不安を軽減し心のケアを図ります。	健康推進課
【「北海道いのちの電話」相談促進事業】 「北海道いのちの電話」は自殺に関連する悩みを匿名で 24 時間相談できる窓口です。網走市にお住まいの方が「北海道いのちの電話」を利用する際の電話料金を市が負担することで、相談する機会がより多く確保され精神的負担が軽減するよう取り組みます。	健康推進課
（追加）メール・SNS を活用した若者の悩み相談窓口の周知【精神保健事業】 10 代から 30 代の若者世代が気軽に相談しやすいよう、メールや SNS を活用した相談窓口について普及啓発を行います。	健康推進課

【事業名】 事業内容	担当課
（追加）【市民相談事業】 無料法律相談・行政相談・多重債務相談・犯罪被害者相談を行うことで、問題解決にむけて支援していきます。	市民活動推進課
（追加）【消費生活相談事業】 特殊詐欺や消費者トラブルなどに関する相談をすることで、問題解決にむけて支援していきます。	市民活動推進課

③妊産婦への支援

【事業名】 事業内容	担当課
【子育て世代包括支援センター事業】 母子保健施策と子育て支援施策を切れ目なく提供するため、「子育て世代包括支援センター」において、妊娠、出産、育児各期にわたる切れ目ない相談支援を行うことにより安心して子育てできるよう取り組みます。	子育て支援課
ハローベビークラブ【母親・両親学級事業】 妊娠中や産後の精神面の変化を本人やパートナーが知ること、実際の場面での不安を軽減し、悩みを抱え込まず育児できるように支援をします。	健康推進課
【産婦健康診査事業】 産後間もない時期の産婦に対する健康診査を行うことにより、心身の安心・安全を確認し、精神的負担を軽減することで産後うつや新生児への虐待を予防します。	健康推進課
【産後ケア事業】 母子に対して心身のケアや育児のサポート等により心理的な安定を促進し、健やかな育児ができるよう支援します。	健康推進課

④自主グループ等への支援

【事業名】 事業内容	担当課
自死遺族の会 With（ウィズ）【精神保健事業】 大切な人を亡くした遺族だけが参加できる会です。打ち明けることが難しいところの体験を安心して語り、わかちあうことができる場を提供します。	健康推進課
回復者クラブ キララサークル【精神保健事業】 月に2回自主的に集まる回復者クラブです。様々な活動や調理実習による昼食を通して自分らしく生活できることを目指した活動を支援します。	健康推進課

（５）児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育

社会全体のつながりが希薄化している中で子ども・若者の自殺が増加傾向にあります。こうした中、令和５年６月に策定された国の「こどもの自殺対策緊急強化プラン」において、自殺予防教育について地域の保健師等を活用するよう示されていることから、教育分野だけでなく保健分野等が連携して「困難やストレスに直面した児童生徒が大人に助けの声をあげられる」ことを目標に、児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育や自殺予防に関して、児童や保護者へ発信する取り組みを推進します。

①児童生徒の生活状況等を把握するための取り組み

【事業名】 事業内容	担当課
【学級集団状況把握事業】 児童生徒の学校生活状況を把握することにより、いじめの未然防止、早期発見、早期対応を図ります。	学校教育課
【いじめ対策事業】 専門相談員の配置、いじめ防止アプリの活用などにより、児童生徒の学校生活状況を把握することにより、いじめの未然防止、早期発見、早期対応を図ります。	学校教育課

②児童生徒及び保護者の相談対応を通して、ＳＯＳの出し方に関する情報を提供する取り組み

【事業名】 事業内容	担当課
(新) 【保健分野と連携したＳＯＳの出し方に関する教育の実施】 教育分野と保健分野が協働して児童生徒・保護者に対して自殺予防に資する情報を発信することで、児童がＳＯＳを出しやすい、また周囲の大人が子どものＳＯＳを受け止められるような環境を整備します。	学校教育課
【教育児童相談室運営事業】 児童生徒もしくは家庭からの相談を受け、ＳＯＳの出し方や相談窓口に関する情報提供を行います。	学校教育課
【教育支援センター運営事業】 不登校などの児童生徒に対して、学校生活に適應できるよう指導します。児童生徒及び保護者へＳＯＳの出し方等の情報提供を行います。	学校教育課
【児童生徒カウンセリング事業】 スクールカウンセラーが児童生徒の相談に応じることにより精神的にサポートし、相談場面でＳＯＳの出し方等の情報提供を行います。	学校教育課

評価指標（評価年度の割合・数値）

評価項目	現状 (令和5年度現在)	目標
ゲートキーパー研修の開催回数	1回/年	1回/年以上
北海道いのちの電話を知っている人の割合	65.8%	75%以上
あばしり健康ダイヤル24を知っている人の割合	64.4%	75%以上
心の健康づくり、生きる支援のリーフレットの配布	500部配布	500部以上
健康教育実施回数（メンタルヘルスに関わるタイトル）	令和5年度3回	5回
市民健康まつりのメンタルヘルスコナー参加人数	令和5年度27人	60人
こころといのちの講演会参加人数	令和5年度80人	100人
こころといのちの講演会アンケートで理解が深まったと答えた人の割合	86.3%	90%以上
ドメスティックバイオレンスについて広報あばしりに掲載する回数	1回/年	1回/年以上
W i t h・キララサークルのリーフレットの配布	公的機関に常設設置のほか、講演会等で年1回配布	継続実施
母親・両親学級事業で産前産後の精神面の変化について伝える回数	4回/年	4回/年