

# 第2期 石巻市自死対策推進計画

計画期間 令和6年度～令和10年度

～かけがえのない命を大切に、人と人がつながり、支えあい、  
生きる喜びを感じる石巻市を目指します～

令和6年3月  
石巻市



# 目次

<b>第1章 計画策定・見直しの趣旨</b> .....	<b>1</b>
1 計画の策定にあたって .....	1
2 計画の基本的事項 .....	2
(1) 計画の位置づけ .....	2
(2) 計画の期間 .....	3
(3) 計画の目標 .....	3
3 本計画とSDGsとの関係 .....	4
<b>第2章 石巻市の現状と課題</b> .....	<b>5</b>
1 第1期計画の取組と評価 .....	5
2 本市の自死の特徴 .....	7
(1) 自殺死亡率の推移 .....	7
(2) 年代別にみた死亡原因の状況 .....	8
(3) 性・年代別自殺者割合 .....	9
(4) 有職者の自死の状況 .....	11
(5) 職業別自殺者割合 .....	11
(6) 自死の原因・動機別自殺者数の比較 .....	12
(7) 被災者の健康状況 .....	13
(8) EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）の実施状況 .....	14
(9) 不登校の状況 .....	15
3 アンケート調査結果からみた現状 .....	16
(1) こころの健康について .....	16
(2) 悩みや相談について .....	21
(3) 支援制度等の認知度について .....	24
4 現状からみえる課題と方向性 .....	26
<b>第3章 計画の基本的な方向性</b> .....	<b>27</b>
1 基本理念 .....	27
2 基本方針 .....	28
3 施策体系 .....	30

## 第4章 基本施策における取組…………… 31

基本施策1 地域におけるネットワークの強化 ……………	31
（1）地域における連携・ネットワークの強化 ……………	31
（2）庁内における連携・ネットワークの強化 ……………	32
基本施策2 自死対策を支える人材の育成 ……………	33
（1）市民対象の研修の充実 ……………	33
（2）職員・支援者等の研修の充実 ……………	33
基本施策3 市民への啓発と周知 ……………	34
（1）こころの健康づくりに関する知識の啓発 ……………	34
（2）相談窓口等の周知 ……………	35
基本施策4 生きることの包括的支援 ……………	36
（1）孤立を防ぐための居場所づくり ……………	36
（2）安定した生活のための支援の充実 ……………	37
（3）自死を抑制する環境の整備 ……………	37
（4）精神保健に課題を抱える方に対する支援 ……………	37
（5）未遂者への包括的な支援 ……………	39
（6）遺された人への支援 ……………	39
基本施策5 SOSの出し方に関する教育の推進 ……………	40
（1）全世代を通じたSOSの出し方の啓発 ……………	40
（2）SOSを受け止める環境づくり ……………	41

## 第5章 重点施策における取組…………… 43

重点施策1 こども・若者への支援強化 ……………	43
（1）こども・若者の社会的自立に向けた居場所づくり ……………	43
（2）こどもと保護者のこころと体の健康づくりの推進 ……………	44
（3）関係機関と連携した支えあいの仕組みづくり ……………	44
（4）相談支援の充実 ……………	45
（5）女性への支援の強化 ……………	46
重点施策2 経済的に困り感のある方への対策 ……………	47
（1）生活の安定に向けた相談支援の充実 ……………	47
（2）関係機関との連携強化 ……………	48
重点施策3 働き盛り世代への対策 ……………	49
（1）働き盛り世代のこころの健康づくりの推進 ……………	49
（2）安心して働くことができる環境の整備 ……………	50

**第6章 計画の推進 ..... 53**

- 1 計画の周知 ..... 53
- 2 推進体制 ..... 53

**資料編 ..... 55**

- 1 石巻市自死対策推進本部設置要綱 ..... 55
- 2 石巻市自死対策連絡協議会設置要綱 ..... 57
- 3 石巻市自死対策連絡協議会委員名簿 ..... 58
- 4 石巻市自死対策推進計画策定の経過 ..... 59

本市では、宮城県自死対策計画に準じて、遺族等に配慮し  
法律や統計資料の用語を除き「自殺」に替えて「自死」を使用しています。



# 第1章 計画策定・見直しの趣旨





# 第1章 計画策定・見直しの趣旨

## 1 計画の策定にあたって

国において平成18年に自殺対策基本法が施行され、平成19年には「自殺総合対策大綱」が策定されました。平成28年3月には自殺対策基本法が一部改定され、すべての市町村が「地域自殺対策計画」を策定することが義務づけられました。

国や県・市町村が自殺対策を推進し、年間3万人台の自殺者数が2万人台までに減少しましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で自死の要因となる問題が悪化したことなどにより、女性は2年連続の増加、小中高生は過去最多の水準となっています。このような状況を踏まえ、令和4年度に新たな「自殺総合対策大綱」が策定され、自殺総合対策に関する基本認識が示されました。

### ◆基本認識◆

#### 1 自死はその多くが追い込まれた末の死である

- ・自ら命を絶つ瞬間的な行為としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるプロセスとして捉える必要がある

#### 2 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はまだまだ続いている

- ・3万人台の自殺者数が2万人台まで減少したものの、依然として2万人を超える水準で推移している状況となっている
- ・令和2年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、特に女性や小中高生の自殺者数が増えている

#### 3 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策を推進する

- ・希薄な人間関係の中でコロナ禍になり、さらに人との関わりや雇用形態の変化が生じている
- ・感染拡大の有無を問わず、必要な対策がとれるようにICTの活用を推進する

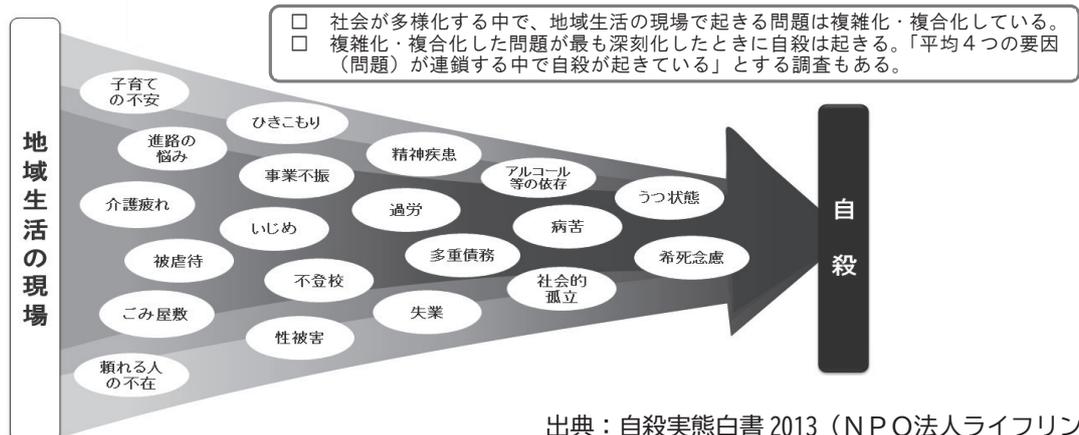
#### 4 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

- ・自殺対策を社会づくり、地域づくりとして取り組むとともに、PDCAサイクルを用いて、常に進化させながら推進していく

本市では、平成31年3月に「石巻市自死対策推進計画」を策定し、市一体となって自死対策に取り組んできました。

この度、新たな「自殺総合対策大綱」の趣旨を踏まえ、自死は防ぐことのできる社会的な問題であるという認識のもと、保健、医療、福祉、教育、労働、その他関連施策との連携を図り、生きることの包括的な支援として総合的かつ効果的に推進するため、「第2期石巻市自死対策推進計画」を策定するものです。

【自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）】



出典：自殺実態白書2013（NPO法人ライフリンク）

## 2 計画の基本的事項

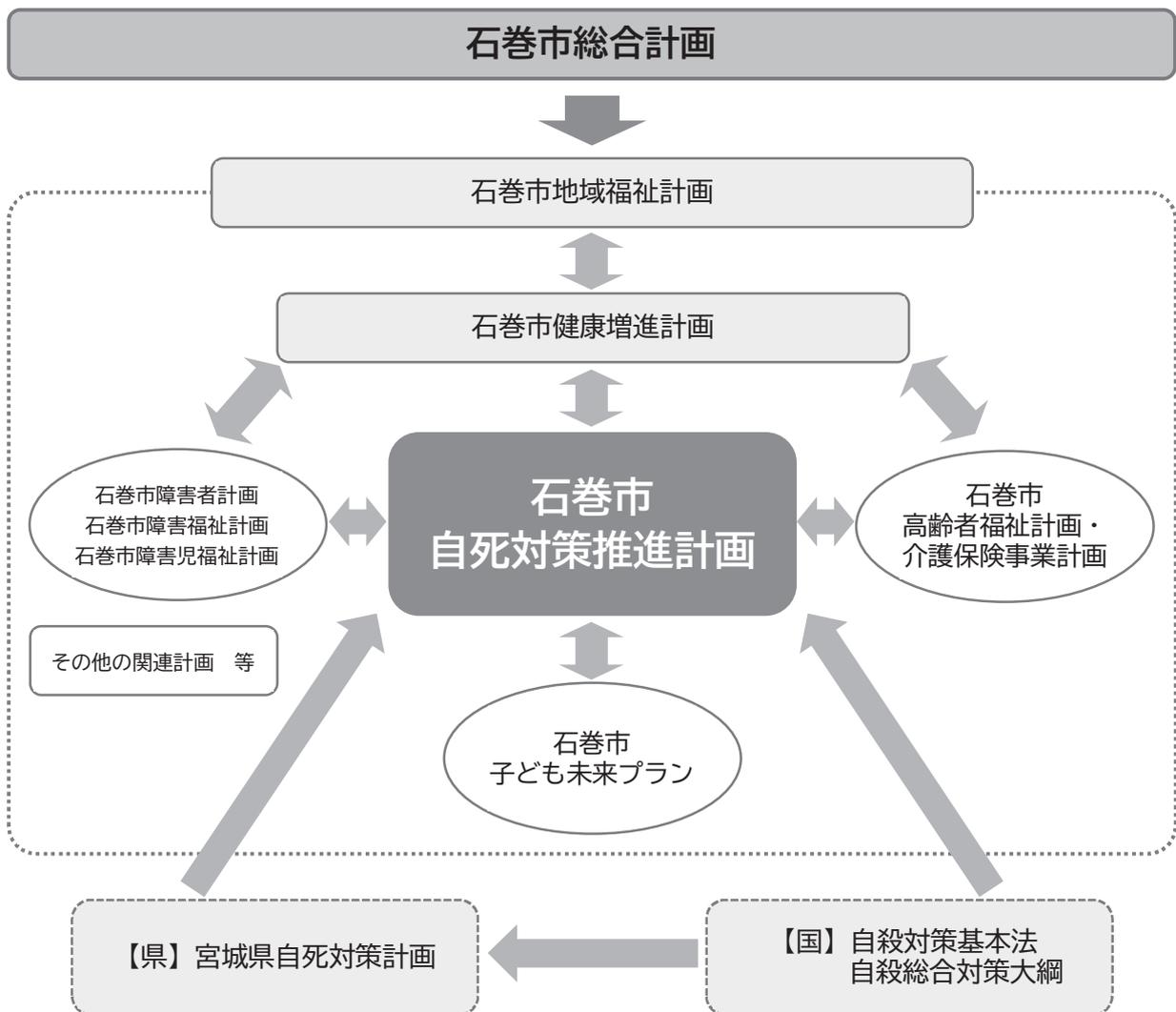
### (1) 計画の位置づけ

#### ①計画の法的根拠

本計画は、自殺対策基本法第13条第2項に基づき策定が義務づけされた「市町村自殺対策計画」であり、自殺総合対策大綱及び宮城県自死対策計画の内容を踏まえ策定するものです。

#### ②関連計画との関係

本計画は、本市の上位計画となる「石巻市総合計画」、「石巻市地域福祉計画」をはじめ、石巻市健康増進計画等の関連計画との整合性を図っていきます。





## (2) 計画の期間

自殺総合対策大綱では、概ね5年を目途に見直すとされていることから、本計画の計画期間は令和6年度から令和10年度までの5年間とし、国の動向や社会情勢等の変化により見直しが必要となった場合は見直しを行います。

【計画の期間】

令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
第2次石巻市総合計画（R3～R12）									
第4期石巻市地域福祉計画（R4～R8）					第5期石巻市地域福祉計画（R9～R13）				
第2次石巻市健康増進計画（H29～R8）						第3次石巻市健康増進計画（R9～R18）			
			第2期石巻市自死対策推進計画（R6～R10）						

## (3) 計画の目標

自殺総合対策大綱における数値目標は、先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに自殺死亡率\*を平成27年と比べて30%以上減少させることとしています。

本計画でも、国の数値目標を踏まえ、令和10年までに自殺死亡率を14.2（厚生労働省「人口動態統計」）にすることを目指します。

なお、本市の人口規模では自殺死亡率が変動しやすいことから、一定期間での傾向を把握する必要があるため、平成27年の基準値を平成24年から平成28年までの平均で算出しています。

【自殺死亡率の目標値（人口動態統計の値）】

	平成27年（基準）	令和10年
石巻市	20.4 <sup>*</sup>	14.2
国（自殺総合対策大綱）	18.5	13.0以下

参考 【自殺死亡率の目標値（地域における自殺の基礎資料の値）】

	平成27年（基準）	令和10年
石巻市	22.2 <sup>*</sup>	15.5

※自殺死亡率の統計は、「人口動態統計」と「地域における自殺の基礎資料」があり、数値が異なります（詳細は8ページを参照）。

\*自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

### 3 本計画とSDGsとの関係

SDGs（エスディーゼーズ）とは、Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称で、平成27年9月の国際サミットで採択された世界共通の目標です。

17の目標と169のターゲットから構成され、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

自殺総合対策大綱では、自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題であるとの基本認識のもと、自殺対策を、生きることの包括的な支援として、社会全体の自殺リスクを低下させるとともに、一人ひとりの生活を守るという姿勢で展開するものとしています。この考えは、「誰一人取り残さない」持続可能でより良い社会の実現を目指す世界共通の目標であるSDGsの理念と合致するものであることから、本計画においてもSDGsの達成に向けた政策としての意義も持ちあわせています。

【本計画に関連するSDGsの目標】



## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 第2章 石巻市の現状と課題





## 第2章 石巻市の現状と課題

### 1 第1期計画の取組と評価

第1期計画では、5つの基本施策と特に優先的に取り組む3つの重点施策を設定し、全庁による具体的な取組を進めてきました。

全庁的な取組事業としては、令和元年度からみると、すべての事業において実施率が高くなっており、自死対策に対する職員の理解が深まり、職員同士が共通認識のもと、取り組めていると考えられます。

第1期計画期間中においては、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、行動の制限や新しい生活様式等により、予定通りに実施ができない事業もありましたが、令和4年度の取組状況としては、庁内においては90.9%、団体では74.3%が予定通り実施することができました。

【全庁での取組事業の実施率】

事業名・取組内容	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
○会議等での普及啓発 市民が参加する会議、総会等開催時に、自死予防に関するチラシを配布する	8.8%	18.4%	14.1%	22.6%
○相談事業 市が行う相談事業の様々な機会を捉えて自死対策の啓発を推進する	16.7%	23.0%	24.4%	26.2%
○各種イベントでの普及啓発 食育健康フェスティバル、成人式、敬老会、地区祭り等の各種イベントにおいて啓発する	13.7%	17.2%	21.8%	22.6%
○来庁者等への対応 市民が気軽に会話ができる対応を心がける	62.7%	67.8%	67.9%	75.0%
○SOSの出し方強化事業 こころの相談窓口を掲載したチラシ等の配布・掲示を通して、「ひとりで悩まないで誰かに相談してみませんか？」のメッセージを伝えることで、全世代を通じたSOSの出し方等の啓発を強化する	21.6%	40.2%	44.9%	51.2%

【令和4年度の実施状況】

進捗度：◎予定以上の実施ができた（100%以上）      ○概ね予定通りに実施できた（80～100%）  
 △予定通りではないが実施した（80%未満）      ×未実施、事業終了

基本施策	項目	進捗度							
		庁内				団体			
		◎	○	△	×	◎	○	△	×
1. 地域におけるネットワークの強化	(1) 関係機関・関係団体との連携の強化		3						
	(2) 地域における連携・ネットワークの強化		2			1	1	1	
	(3) 庁内における連携・ネットワークの強化		2						
2. 自死対策を支える人材の育成	(1) 市民対象の研修の充実		1			1			
	(2) 職員・関係者等の研修の充実		3						
3. 市民への啓発と周知	(1) こころの健康づくり・自死対策の啓発の推進		4			1			2
	(2) 事業を通じた啓発		3	3					
4. 生きることの包括的支援	(1) 相談支援事業の充実	3	13						
	(2) 孤立を防ぐための居場所づくり		2		1				
	(3) 安定した生活のための支援の充実	1				1	15	2	1
	(4) 自死を抑制する環境の整備								
	(5) 健康に暮らせるための体制づくり	1	1						
	(6) 遺された人への支援		1						
5. SOSの出し方に関する教育の推進	(1) 全世代を通じたSOSの出し方の啓発	1	2						
	(2) 精神的ケア等が必要な方に対する個別支援の強化		2						
	計（基本施策）	6	39	3	1	1	18	3	4
	取組事業数	49事業				26事業			

重点施策	項目	進捗度							
		庁内				団体			
		◎	○	△	×	◎	○	△	×
1. 子ども・若者への支援強化	(1) 子ども・若者の社会的自立・職業的自立に向けた居場所づくり	1	3						
	(2) 子どもと保護者のこころと体の健康づくりの推進		5			2			
	(3) 関係機関と連携した支えあいの仕組みづくり		4						
	(4) 相談支援の充実		5						
2. 働き盛り世代への対策	(1) 生活上の困りごとや多様な問題を抱える方に対する個別支援の強化	2	3						
	(2) 働き盛り世代のための関係機関との連携強化		1		1	4			
	(3) 安心して働くことができる環境の整備		1	1					
	(4) こころと体の健康づくりの推進		6						
3. 被災者への対策	(1) 孤立を防ぐ居場所づくり			1	1				2
	(2) 関係機関との連携強化		4			1			
	(3) 生活の安定に向けた相談支援の充実	2	5	1					
	計（重点施策） ※基本施策との共通事業19事業含む	5	37	3	2	0	7	0	2
	取組事業数	47事業				9事業			
	合計（基本施策+重点施策）	96事業				35事業			
	【再掲（実事業数）】 合計（基本施策+重点施策） ※共通事業19事業除く	9	61	5	2	1	25	3	6
	取組事業数	77事業				35事業			

庁内においては、実事業 77 事業中 70 事業（90.9%）を予定通り実施しました。未実施の2事業については、新型コロナウイルス感染症拡大による中止（1事業）、事業終了（1事業）によるものです。

団体においては、実事業 35 事業中 26 事業（74.3%）を予定通り実施しました。未実施の6事業については、新型コロナウイルス感染症拡大による中止（3事業）、事業終了（3事業）によるものです。

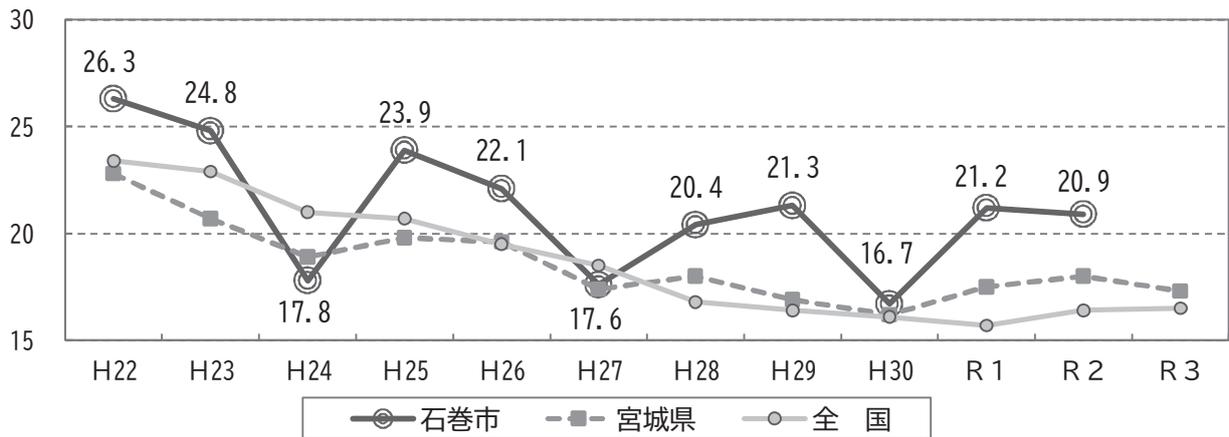


## 2 本市の自死の特徴

### (1) 自殺死亡率の推移

本市の自殺死亡率をみると、東日本大震災の翌年に17.8に減少しましたが、平成25年には23.9と増加し、その後も3年おきに増加と減少を繰り返し、令和2年には20.9となっています。全国、宮城県と比較すると、高い水準で推移しています。

【自殺死亡率の推移「人口動態統計」】

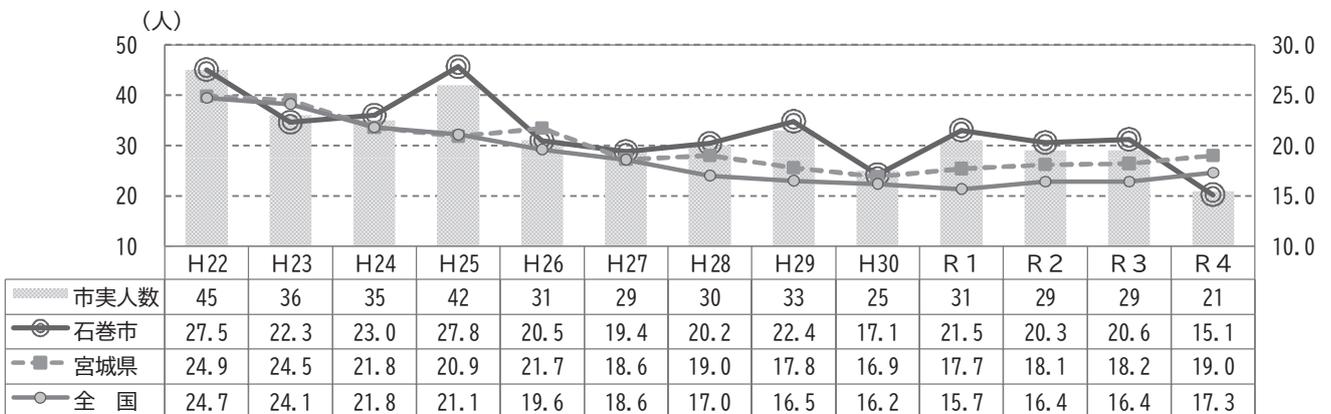


	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3
石巻市	26.3	24.8	17.8	23.9	22.1	17.6	20.4	21.3	16.7	21.2	20.9	-※
宮城県	22.8	20.7	18.9	19.8	19.6	17.4	18.0	16.9	16.2	17.5	18.0	17.3
全国	23.4	22.9	21.0	20.7	19.5	18.5	16.8	16.4	16.1	15.7	16.4	16.5

※令和6年2月現在未公表

出典：人口動態統計

【参考 自殺死亡率の推移「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・住居地)】



出典：地域における自殺の基礎資料

《使用する統計データについて》

本計画の自死の統計資料は、「人口動態統計」と「地域における自殺の基礎資料」を使用するとともに、自殺者数と自殺死亡率の2種類の値を参照しています。なお、両者の統計には以下の通り捉え方の違いがあります。

	人口動態統計	地域における自殺の基礎資料 (警察庁「自殺統計」を基に 厚生労働省自殺対策推進室が作成)
対象者	日本における日本人	日本における外国人を含む総人口
調査時点	住所地を基に死亡時点で計上したもの	自殺死体発見時点(正確には認知)で計上した警察庁自殺統計原票を基に、自殺日・住居地等で再集計したもの
事務手続き上(訂正報告)の差異	自殺、他殺あるいは事故死のいずれか不明のときは、自殺以外で処理しており、死亡診断書等について作成者から自殺の旨訂正報告がない場合は、自殺に計上しない。	捜査時等により、自殺であると判明した時点で、自殺統計原票を作成して計上する。

(2) 年代別にみた死亡原因の状況

石巻保健所における年代別の死亡原因をみると、20歳代と30歳代の死因1位は「自殺」となっています。さらに、10歳代と40歳代は2位、50歳代は3位が「自殺」となっています。

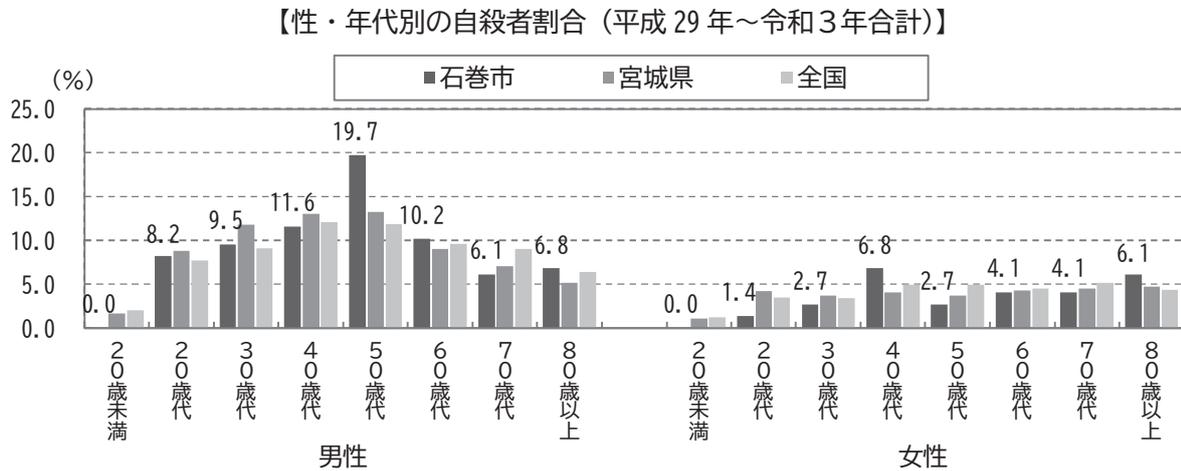
【石巻保健所の年代別死亡順位(平成28年～令和2年合計)】

	1位	2位	3位	4位	5位
0～9歳	不慮の事故	悪性新生物	—	—	—
10歳代	悪性新生物	心疾患 大動脈瘤及び解離 不慮の事故 自殺	—	—	—
20歳代	自殺	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	—
30歳代	自殺	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	脳血管疾患
40歳代	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故
50歳代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患 自殺	肝疾患	不慮の事故
60歳代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	肺炎
70歳代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
80歳代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	老衰
90歳代	心疾患	老衰	悪性新生物	脳血管疾患	肺炎
100歳代	老衰	心疾患	脳血管疾患	肺炎	悪性新生物

出典：衛生統計年報(人口動態統計編)第15表から作成

### (3) 性・年代別自殺者割合

性別の自殺者割合をみると、男性が72.1%、女性が27.9%となっており、国、県と同様に男性が高い状況です。年代別では特に男性の50歳代が19.7%と全国、宮城県より高くなっています。



出典：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル（2022年更新版）」

【付表 自殺者の性・年代別割合（平成29年～令和3年平均）】

		割合		
		石巻市	宮城県	全国
総数		100.0%	100.0%	100.0%
男性		72.1%	69.8%	68.1%
女性		27.9%	30.2%	31.9%
男性	20歳未満	0.0%	1.7%	2.0%
	20歳代	8.2%	8.8%	7.7%
	30歳代	9.5%	11.8%	9.1%
	40歳代	11.6%	13.0%	12.1%
	50歳代	19.7%	13.2%	11.9%
	60歳代	10.2%	9.0%	9.6%
	70歳代	6.1%	7.1%	9.0%
	80歳以上	6.8%	5.2%	6.4%
女性	20歳未満	0.0%	1.1%	1.2%
	20歳代	1.4%	4.2%	3.5%
	30歳代	2.7%	3.7%	3.4%
	40歳代	6.8%	4.1%	4.9%
	50歳代	2.7%	3.7%	4.9%
	60歳代	4.1%	4.3%	4.5%
	70歳代	4.1%	4.5%	5.2%
	80歳以上	6.1%	4.7%	4.4%

出典：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル（2022年更新版）」





#### (4) 有職者の自死の状況

自営業・家族従業者の自殺者割合は26.0%と全国(17.5%)より高い割合となっています。

【有職者の自死の状況(平成29年～令和3年合計)】

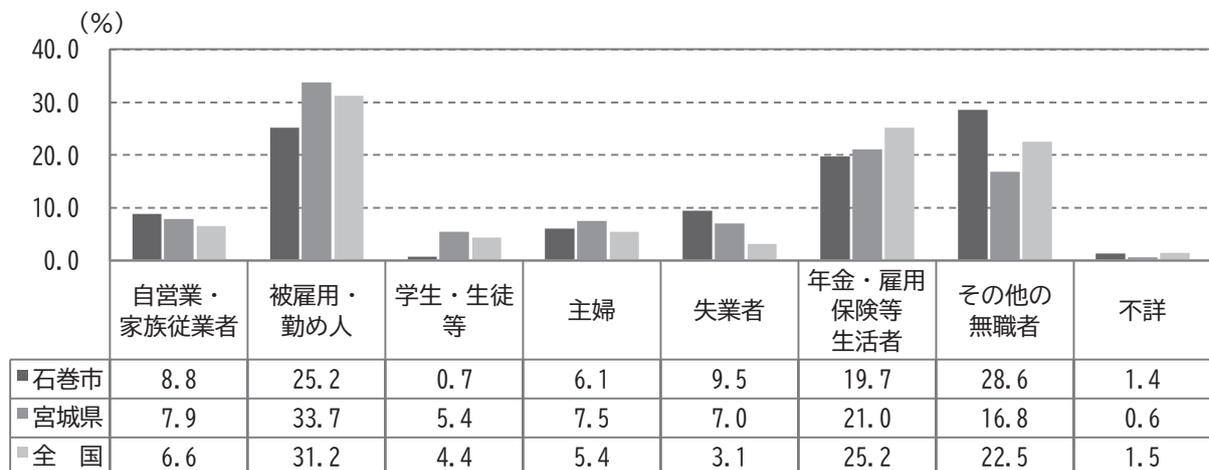
職業	自殺者数	割合	全国割合
自営業・家族従業者	13人	26.0%	17.5%
被雇用者・勤め人	37人	74.0%	82.5%
合計	50人	100.0%	100.0%

出典：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2022年更新版)」

#### (5) 職業別自殺者割合

職業別の自殺者割合をみると、その他の無職者が28.6%と最も多く、全国、宮城県を上回っています。また、失業者についても全国、宮城県より高い割合となっており、無職者(主婦、失業者、年金・雇用保険等生活者、その他の無職者)の割合は63.9%となっています。

【職業別自殺者割合(平成29年～令和3年合計)】



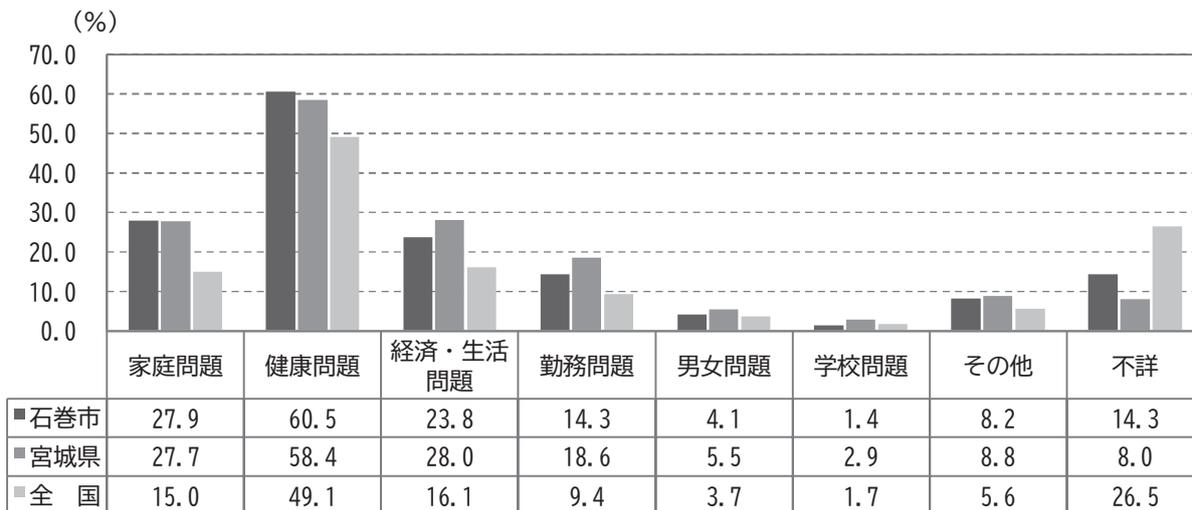
※平成29年～令和3年の各年次確定値を合算

出典：地域における自殺の基礎資料

## (6) 自死の原因・動機別自殺者数の比較

自死の原因・動機別自殺者割合をみると、健康問題が60.5%と最も多く、次いで家庭問題が27.9%、経済・生活問題が23.8%、勤務問題が14.3%と続き、概ね全国、宮城県と同様の傾向となっています。

【自死の原因・動機別自殺者割合（石巻市・宮城県・全国）（平成29年～令和3年合計）】



※平成29年～令和3年の各年次確定値を合算

出典：地域における自殺の基礎資料



## (7) 被災者の健康状況

心の問題（K6\*）が13点以上の割合は、令和2年まで減少傾向にありましたが、令和3年、令和4年は同率となっており、震災から12年経過しても心の問題を抱えている人が6.9%みられます。

また、震災を思い出すと心の動揺がある人の割合は微減していますが11.6%となっており、今後も継続して心のケアを行う必要があります。

相談相手がない人の割合についても微減していますが18.3%となっており、身近な人との付き合いや地域のつながりの大切さを意識していく必要があります。

### 調査の概要

#### 【令和4年度石巻市復興公営住宅入居者健康調査】

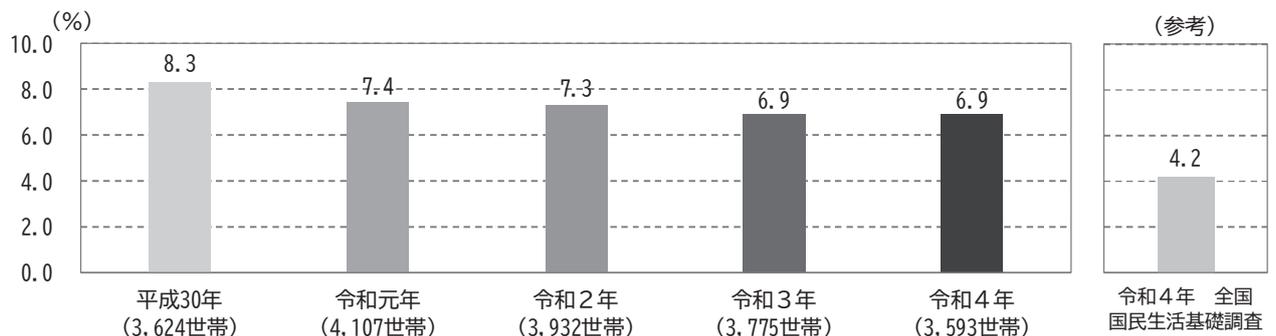
調査対象：復興公営住宅入居者（令和4年7月18日時点）

調査期間：令和4年9月～令和4年11月

調査方法：郵送による配布・回収

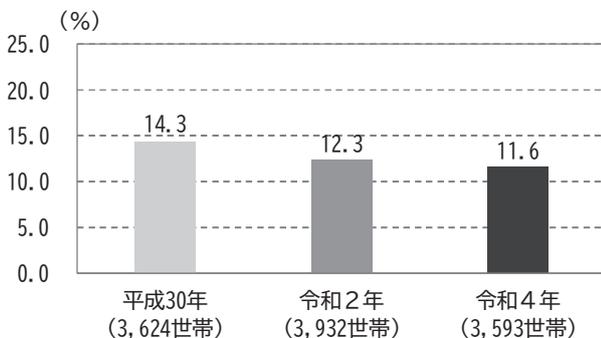
回収結果：対象世帯数3,593世帯、調査世帯数2,560世帯、調査人数3,957人、有効回答率71.2%

#### 【心の問題（K6）が13点以上の推移】

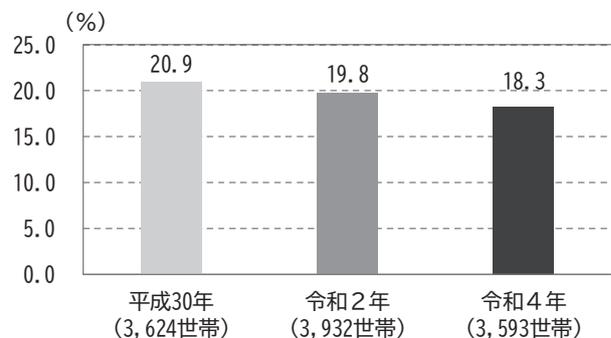


出典：令和4年度石巻市復興公営住宅入居者健康調査、参考は令和4年 国民生活基礎調査

#### 【心の動揺がある人の割合】



#### 【相談相手がない人の割合】



出典：令和4年度石巻市復興公営住宅入居者健康調査

\* K6：米国で考案された調査手法で、うつ病、不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標。「神経過敏に感じる」「絶望的と感じる」「そわそわ、落ち着かなく感じる」「気分が沈みこんで何が起こっても気が晴れなく感じる」「何をしても骨折りに感じる」「自分は価値のない人間だと感じる」の6つの質問について5段階で点数化します。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられています。

## (8) EPDS\*<sup>1</sup>（エジンバラ産後うつ病質問票）の実施状況

産婦訪問において、EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）の実施数 695 件のうち、ハイリスク出現率は 11.8%となっており、宮城県より高くなっています。

【EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）の実施状況】

	石巻市	宮城県
EPDS実施数	695 件	6,356 件
ハイリスク者* <sup>2</sup> 数	82 人	442 人
ハイリスク出現率 (ハイリスク者数÷EPDS実施数)	11.8%	7.0%
ハイリスク者に対する家庭訪問実施率	100.0%	69.0%

\*<sup>1</sup> EPDS：母親による自己記入式質問票で、産後うつ病をスクリーニングするものです。

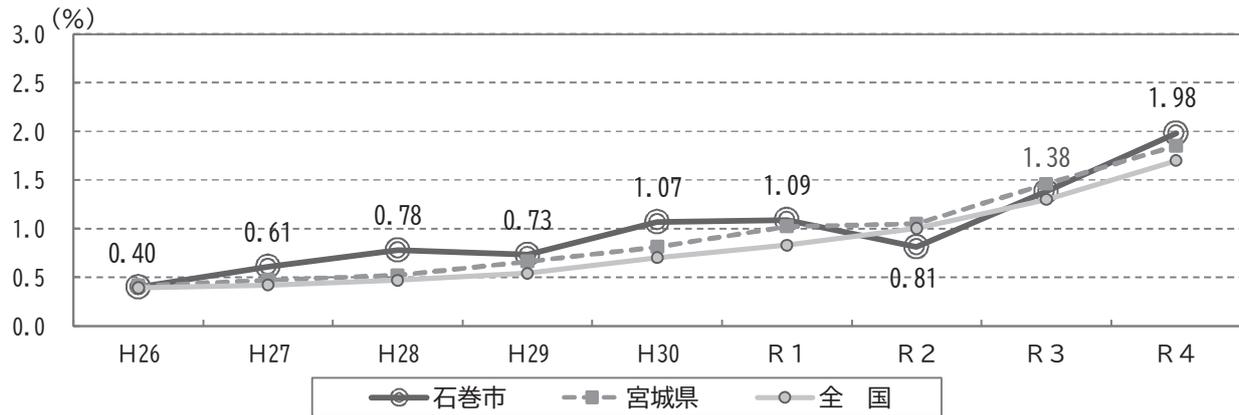
\*<sup>2</sup> ハイリスク者：EPDS高得点及び高得点ではないが、育児不安や精神疾患などがあり、継続支援が必要な方のことです。



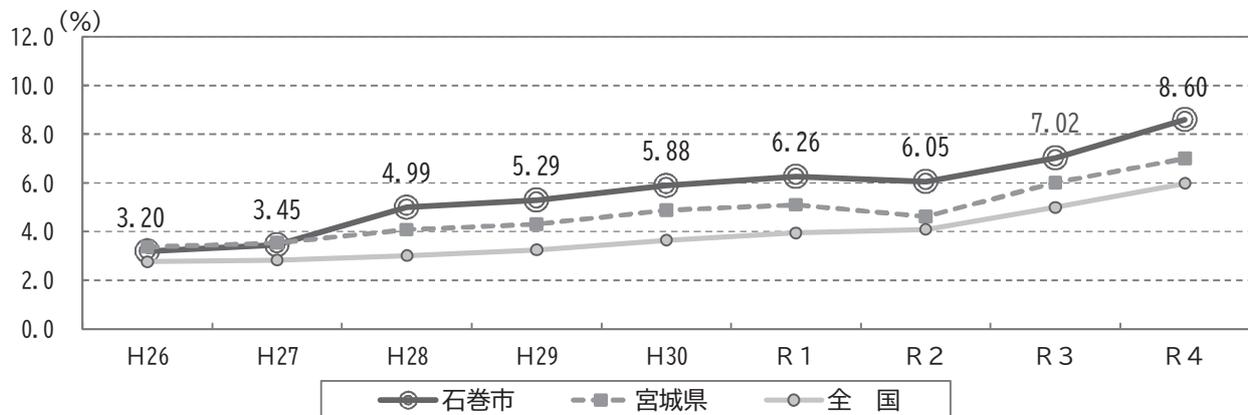
### (9) 不登校の状況

不登校出現率をみると、小学校では平成 27 年以降、全国、宮城県より高い水準で推移し、令和 2 年には 0.81%と全国、宮城県より低くなりましたが、令和 4 年には 1.98%と全国、宮城県より高くなっています。中学校では、平成 28 年以降、全国、宮城県より高い水準で推移し、令和 4 年には 8.60%となっています。

【小学校の不登校出現率】



【中学校の不登校出現率】



出典：文部科学省「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」

### 3 アンケート調査結果からみた現状

#### 調査の概要

**【第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査（20歳～64歳）】より抜粋**

調査対象：20歳から64歳までの市民（住民基本台帳による無作為抽出）  
 調査期間：令和2年10月27日～令和2年11月15日（令和2年12月4日回収分まで有効）  
 調査方法：郵送配付・回収  
 回収結果：配付数2,700通、有効回収数1,209通、有効回収率44.8%

**【石巻市地域福祉に関するアンケート調査（一般市民調査）】より抜粋**

調査対象：石巻市在住の18歳以上の市民（2,000名を無作為抽出）  
 調査期間：令和2年10月14日～10月31日（令和2年11月25日回収分まで有効）  
 調査方法：郵送配付・回収  
 回収結果：配付数2,000通、有効回収数987通、有効回収率49.4%

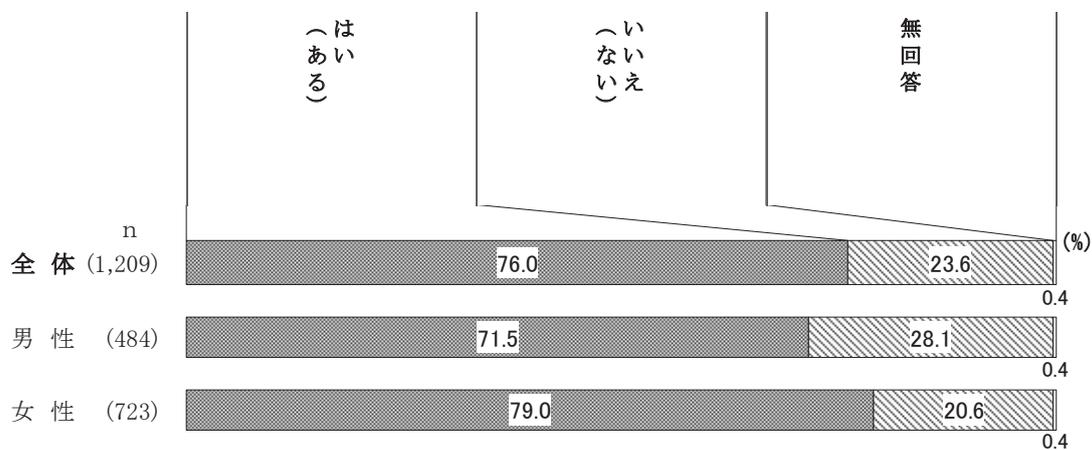
※調査数（n=Number of cases）とは、回答者総数あるいは分類別の回答者数のことです。

#### （1）こころの健康について

##### ① ストレスの有無

ストレスがある人は76.0%となっており、性別で見ると、男性に比べて女性の方が高く、約8割の女性がストレスを感じていると回答しています。

F問1 あなたは現在、ストレスがありますか。



資料：第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査（20歳～64歳）



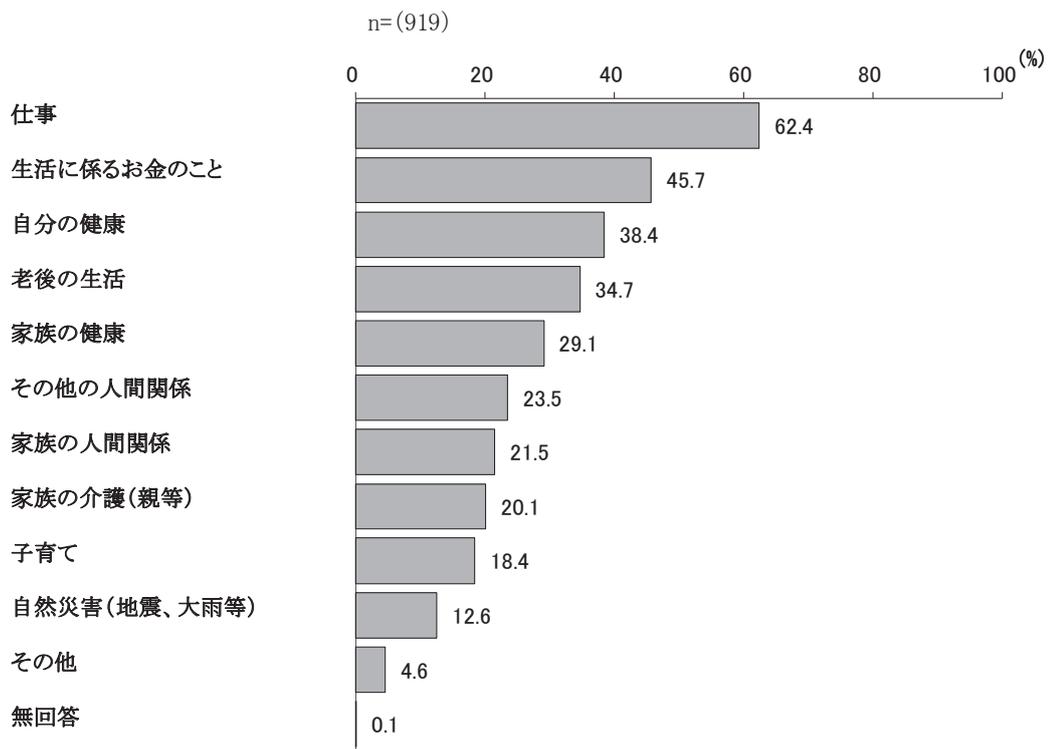
## ②日常生活の中での悩みや不安

日常生活の中での不安は、「仕事」が62.4%と最も高く、そのほかには「生活に係るお金のこと」(45.7%)、「自分の健康」(38.4%)、「老後の生活」(34.7%)、「家族の健康」(29.1%)など、仕事、健康、生活面の不安が上位にあげられています。

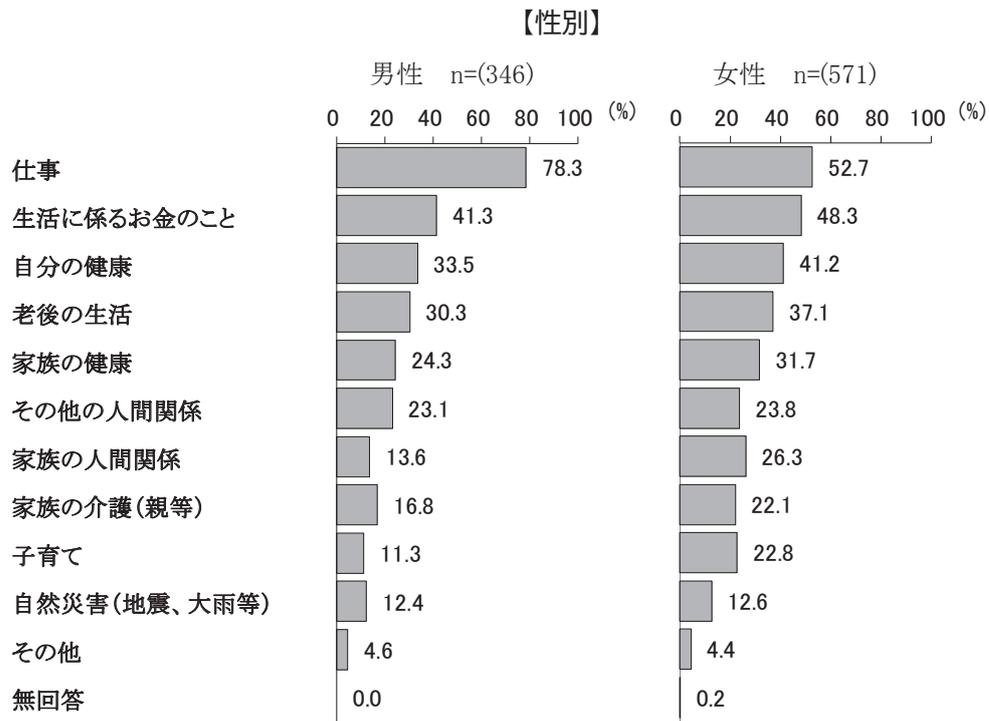
性別でみると、男性は「仕事」、女性は「生活に係るお金のこと」、「自分の健康」、「老後の生活」、「家族の健康」に加えて、「家族の人間関係」や「家族の介護(親等)」など家庭の悩みや「子育て」も高い状況です。

年代別でみると、20歳～59歳では「仕事」が6割以上となっています。「自分の健康」、「老後の生活」、「家族の健康」では年代が上がるほど高くなっています。また、50歳～64歳では「家族の介護(親等)」も3割弱とほかの年代より高くなっています。

F問2 F問1で「はい」に○をつけた方にお聞きします。  
日常生活の中でどのような悩みや不安を感じていますか。  
あてはまるものすべてに○をつけてください。

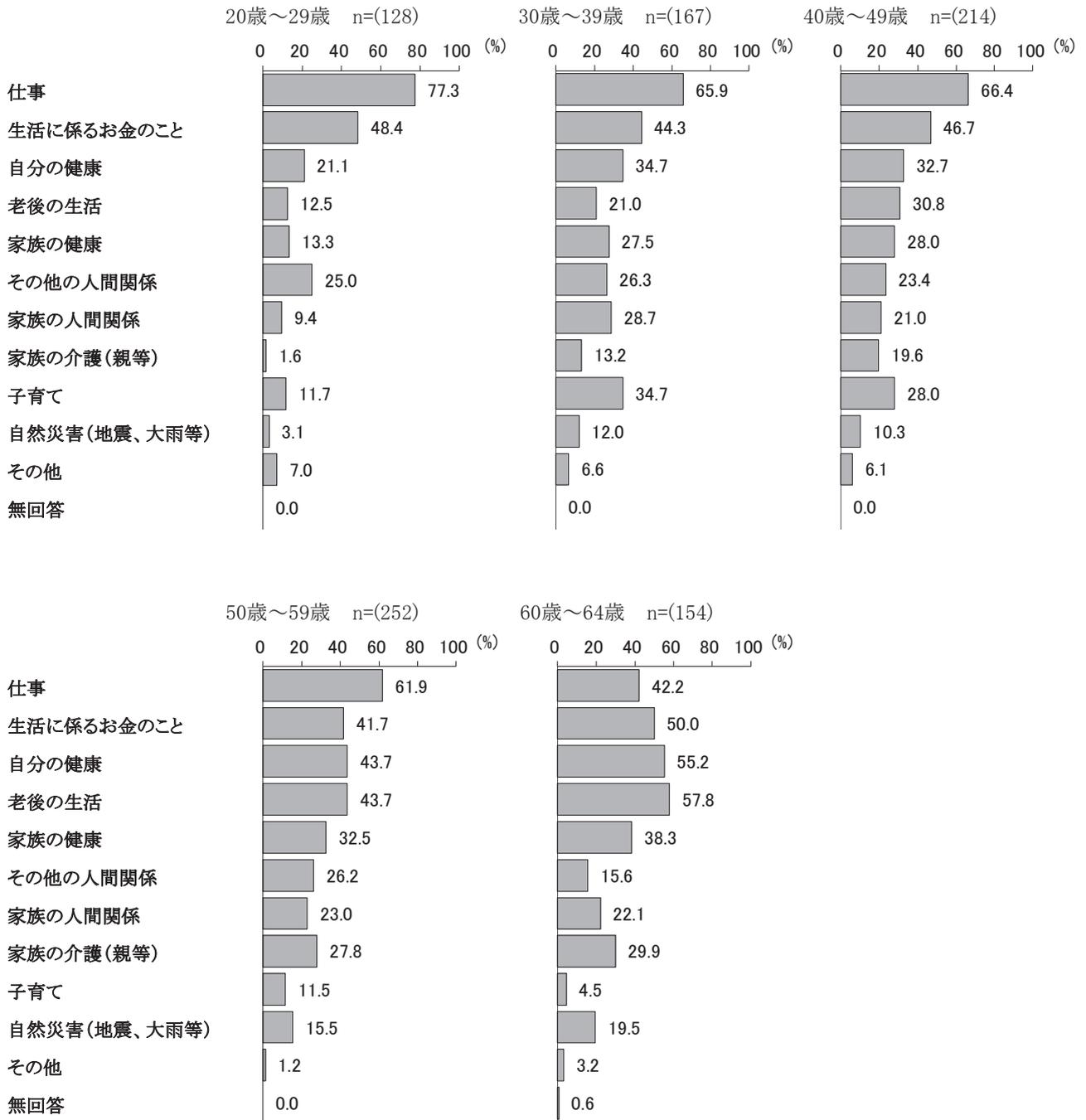


資料：第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査(20歳～64歳)



資料：第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査（20歳～64歳）

【年代別】

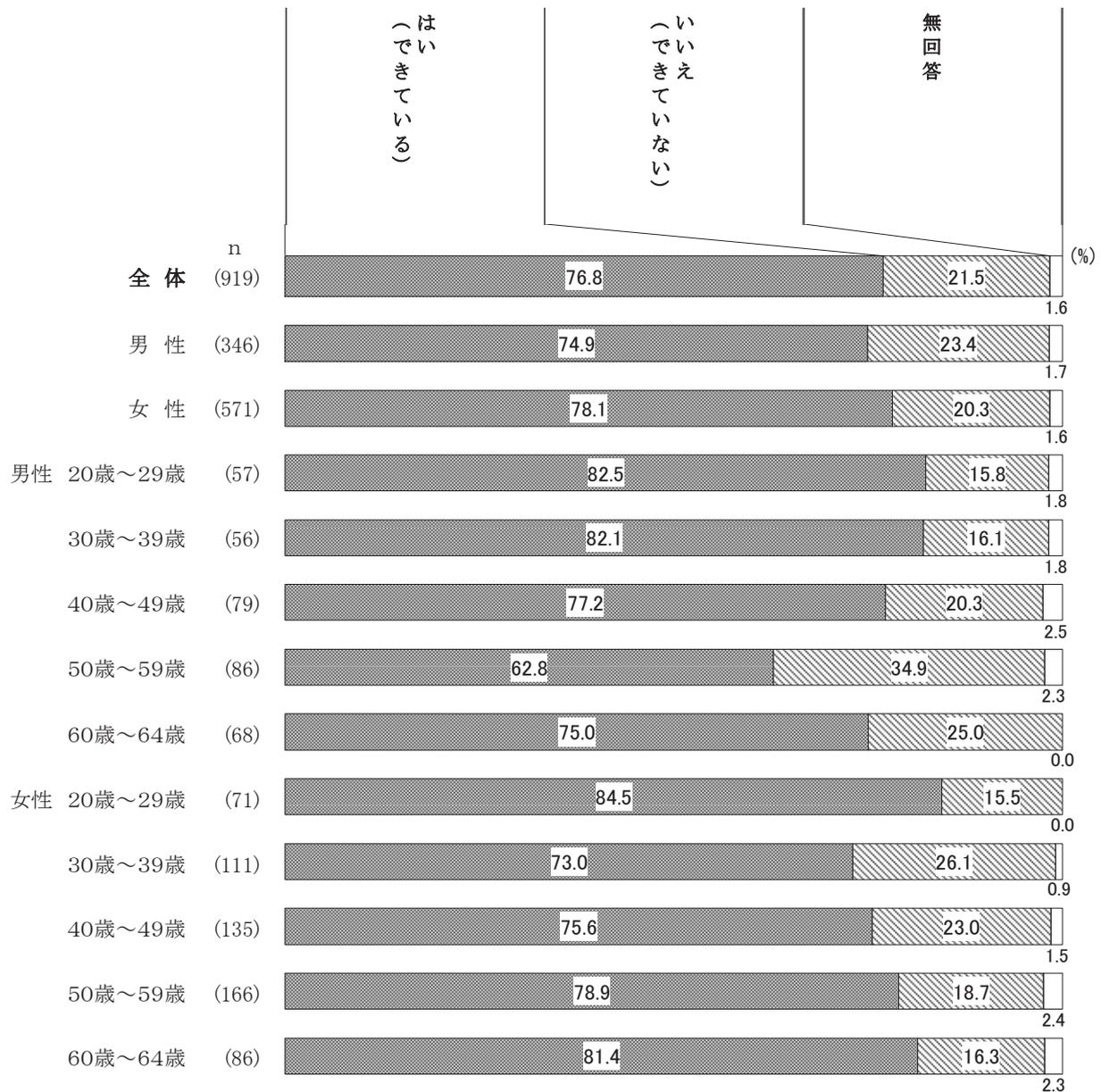


資料：第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査（20歳～64歳）

③ストレスの処理

ストレスの処理ができていない人は 21.5%となっており、性・年代別で見ると、男性の 50 歳～59 歳では 34.9%と他の年代に比べて高くなっています。

F 問3 F 問1で「はい」に○をつけた方にお聞きします。  
 ストレスがあっても自分なりに処理できていますか。



資料：第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査（20歳～64歳）

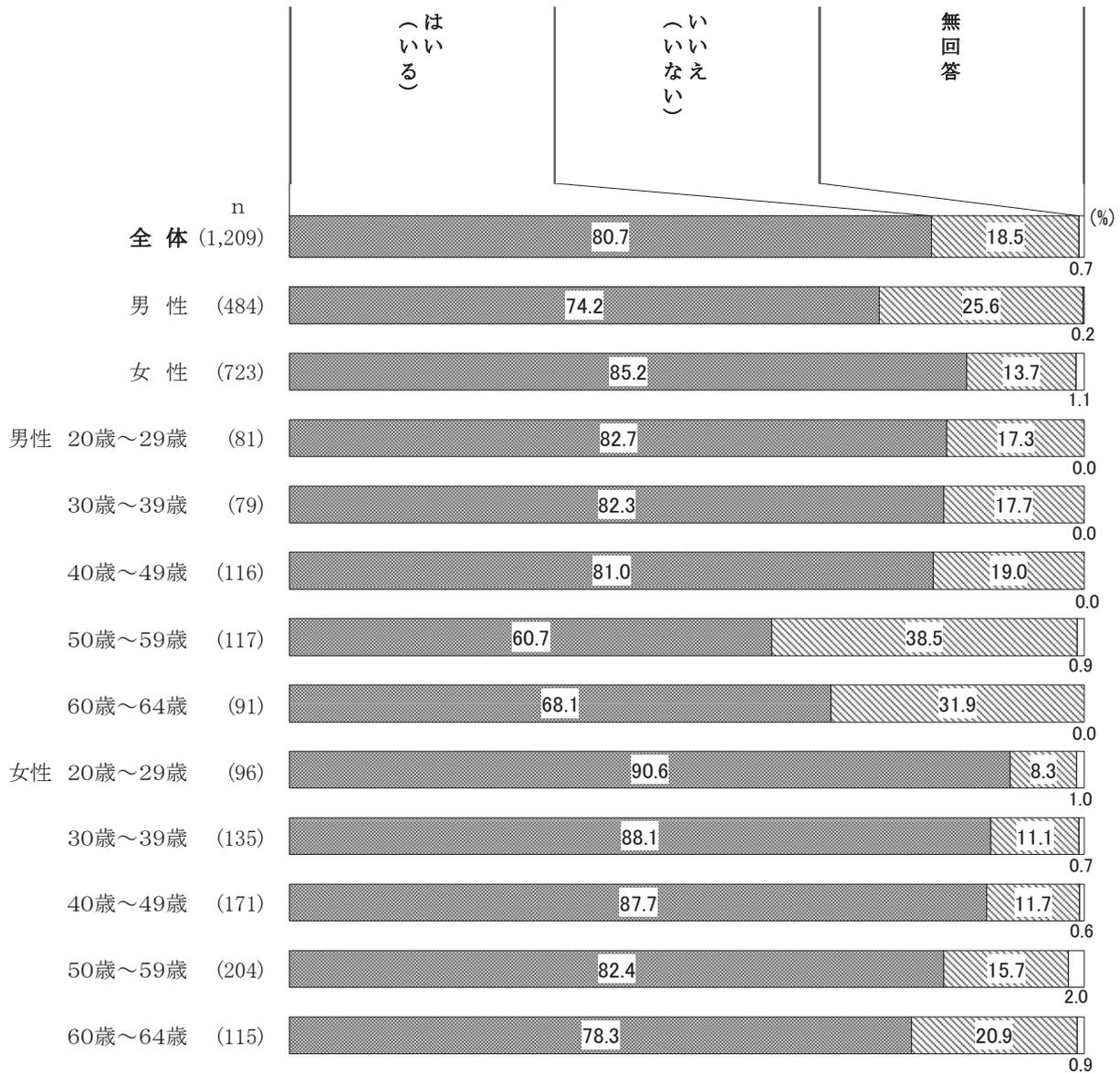


## (2) 悩みや相談について

### ①相談相手の有無

相談相手がない人は18.5%となっており、女性に比べて男性の方が高く、25.6%の人がいないと回答しています。性・年代別でみると、いずれの年代も男性は女性を上回り、60歳～64歳では31.9%、50歳～59歳では38.5%となっています。

F問5 困ったときに相談できる方はいますか。



資料：第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査（20歳～64歳）

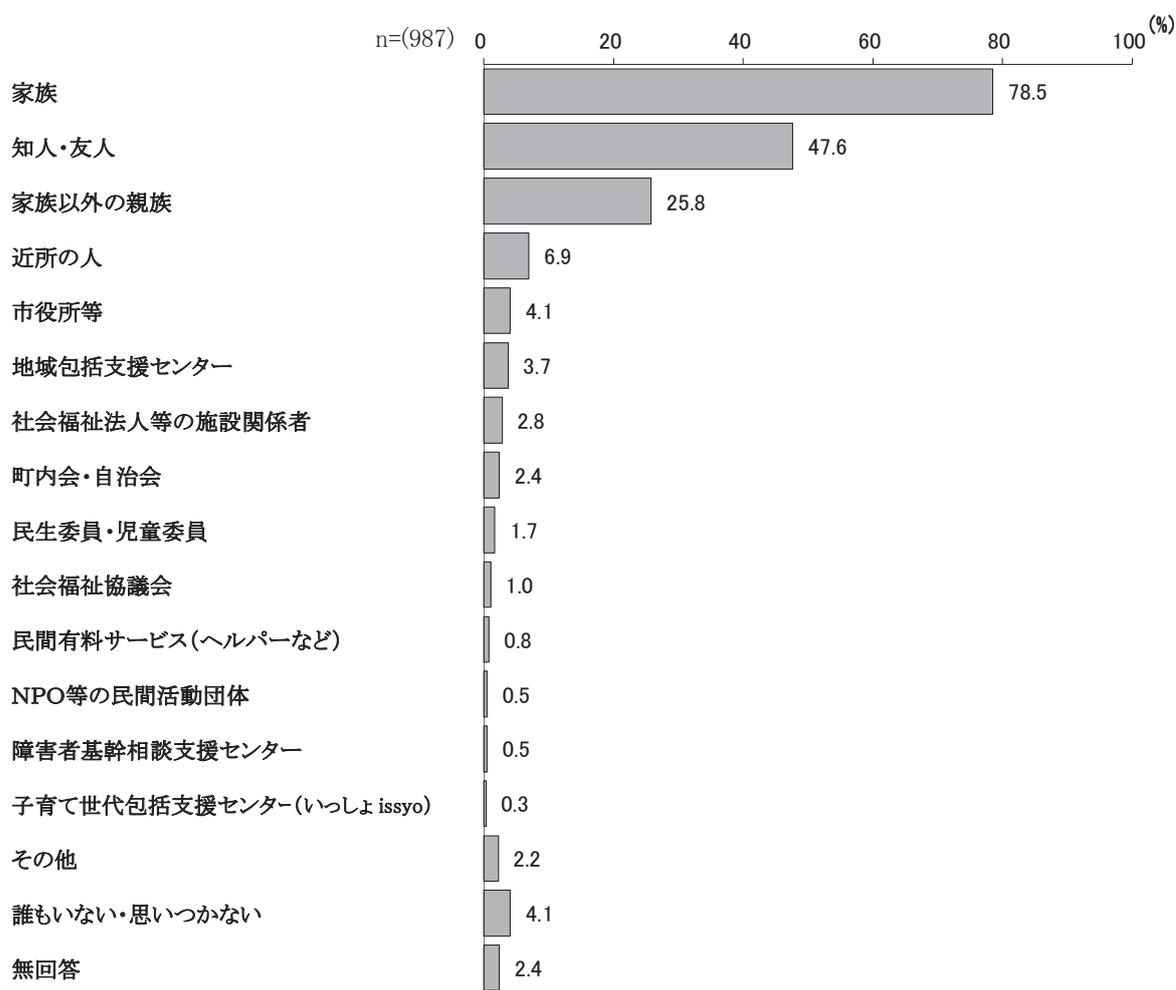
## ②日常生活の困りごとの相談相手

相談相手としては、「家族」が78.5%と最も高く、そのほかには「知人・友人」(47.6%)、「家族以外の親族」(25.8%)など、身近な人が上位にあげられており、専門的機関等への相談は1割未満にとどまっています。

性別でみると、男性は女性に比べて「家族」や「知人・友人」など身近な人への相談する割合が低く、「市役所等」、「町内会・自治会」への相談がやや上回っています。

年齢(3区分)別でみると、18歳～39歳では「家族」「知人・友人」の身近な親しい相手が高くなっています。40歳以上では「家族以外の親族」や「近所の人」などに相談することもやみられます。

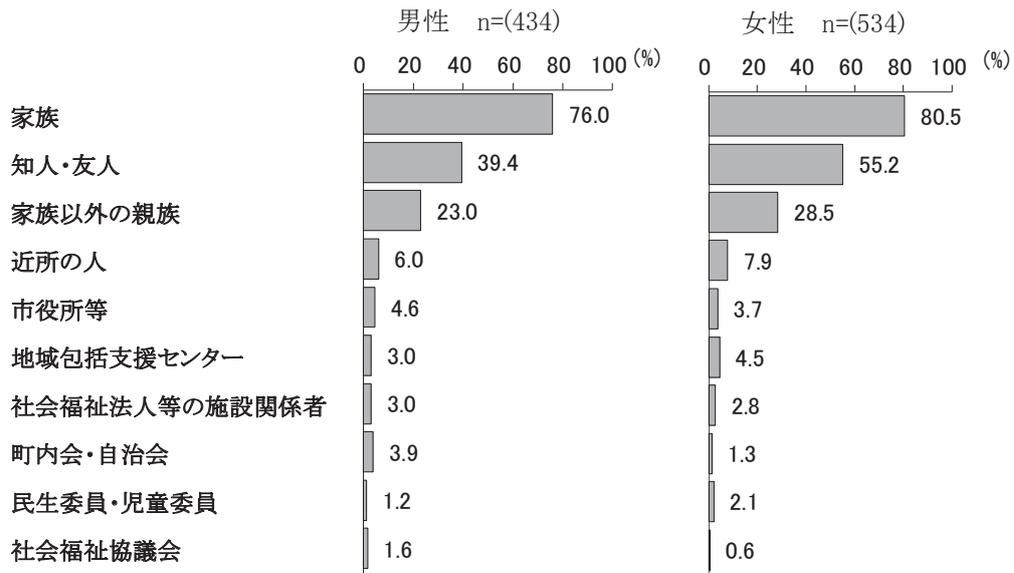
問12 あなたは日常生活の困りごとを誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)



資料：石巻市地域福祉に関するアンケート調査（一般市民調査）

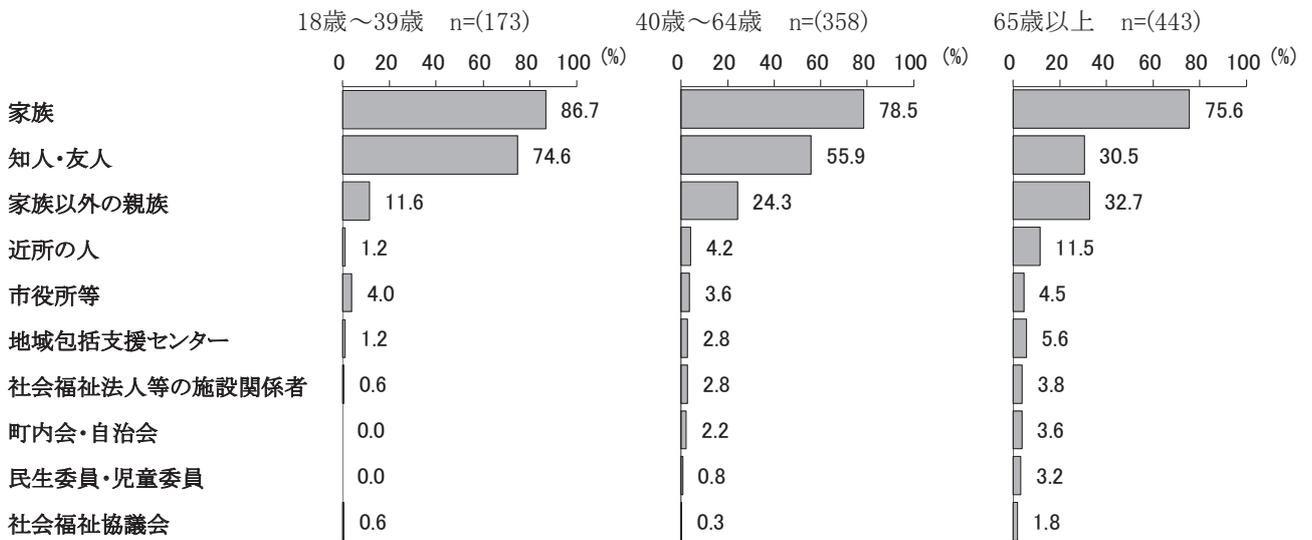


【性別（抜粋）】



資料：石巻市地域福祉に関するアンケート調査（一般市民調査）

【年齢（3区分）別（抜粋）】

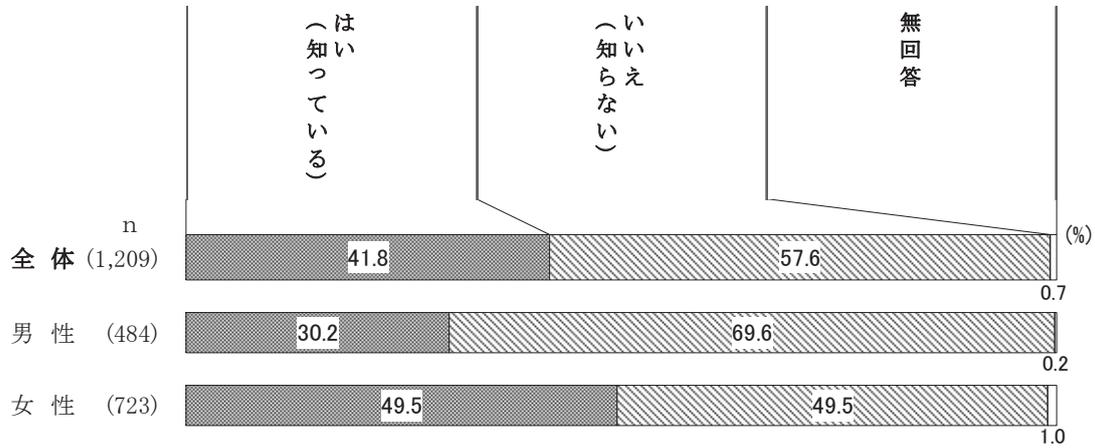


資料：石巻市地域福祉に関するアンケート調査（一般市民調査）

### ③心の悩みごとを相談できる専門機関の認知度

心の悩みを相談できる専門機関を知らない人は57.6%となっており、性別で見ると、女性に比べて男性は約7割と認知度が低くなっています。

F問7 心の悩みごとを相談できる専門機関を知っていますか。



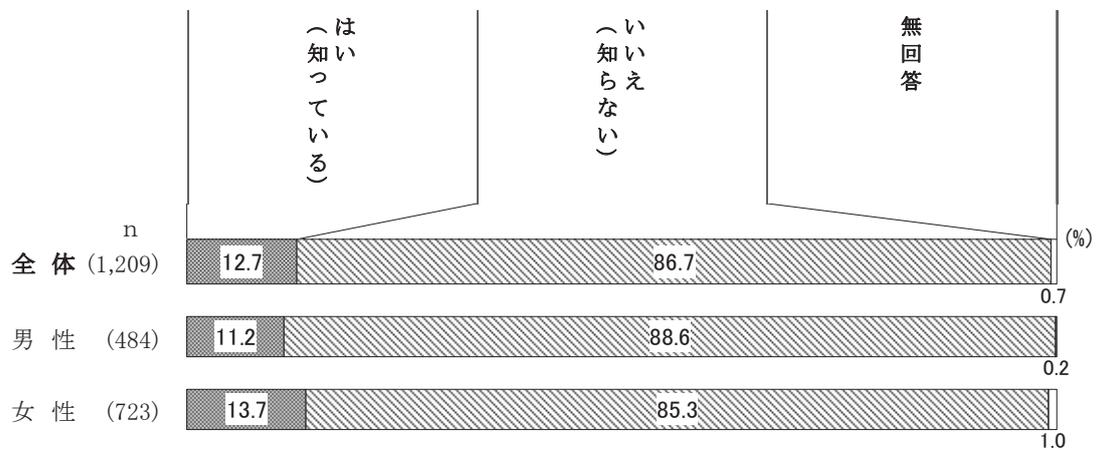
資料：第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査（20歳～64歳）

### (3) 支援制度等の認知度について

#### ①ゲートキーパー\*という言葉の認知度

ゲートキーパーを知らない人は86.7%と認知度は低い状況です。性別で見ても、男性、女性ともに8割以上が「いいえ（知らない）」と回答しています。

F問6 ゲートキーパーという言葉を知っていますか。



資料：第2次石巻市健康増進計画改訂に係る市民健康調査（20歳～64歳）

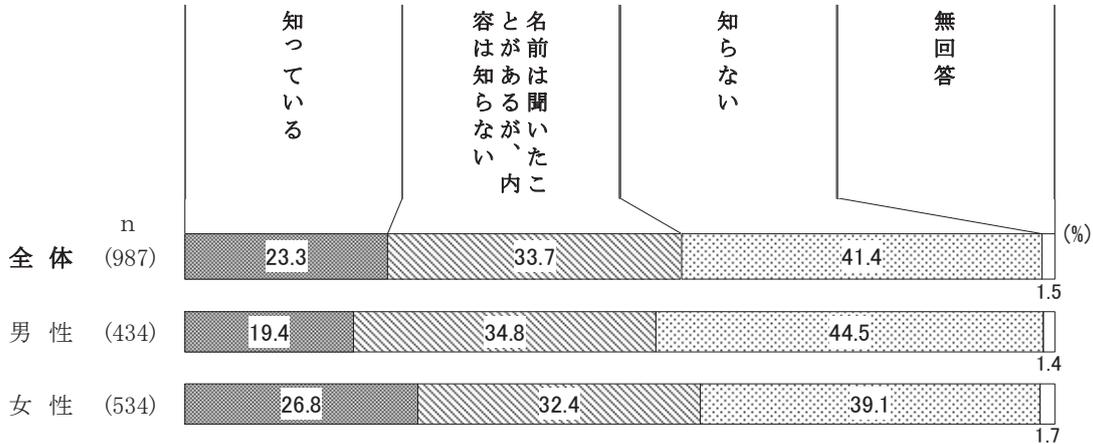
\*ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



②「生活困窮者自立支援制度\*」の認知度

「生活困窮者自立支援制度」を知らない人は41.4%となっており、性別で見ると、知らない人は女性に比べて男性の方がやや高くなっています。

問27 あなたは、「生活困窮者自立支援制度」を知っていますか。(1つに○)



資料：石巻市地域福祉に関するアンケート調査（一般市民調査）

\*生活困窮者自立支援制度：働きたくても仕事がない、家族の介護のために仕事ができない、再就職に失敗して雇用保険が切れた、あるいは、社会に出るのが怖くなったなど、様々な困難の中で生活に困窮している人に包括的な支援を行う制度です。

ご存じですか？—ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

《ゲートキーパーの役割》

- ▶**気づき**  
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ▶**傾聴**  
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ▶**つなぎ**  
早めに専門家に相談するように促す
- ▶**見守り**  
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

**気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子がいつもと違う場合・・・

**借金 死別体験 過重労働 配置転換 昇進 引越 し 出産** .....

もしかしら、悩みをかかえていませんか？  
生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。  
一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

**傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ✦ まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ✦ 心配していることを伝えましょう。
- ✦ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ✦ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ✦ 話を聞いた後、「話してくれてありがとうございます」「大変でしたね」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

**ゲートキーパーの役割**

**声かけ**

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてあげませんか。

声かけの仕方に悩んだら・・・

- 眠れていますか？(2週間以上不眠はうつサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけだ・・・
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

**つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す

- ✦ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- ✦ 相談窓口 realistically 繋がることができるよう、相談者のアートを押さえて、可能な限り連携先に連絡先を渡り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ✦ 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ✦ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

出典：厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳（第二版：平成24年3月作成）」

## 4 現状からみえる課題と方向性

統計資料・アンケート結果から、特に力を入れるべき課題を3つにまとめました。

### 子ども・若者への対策

※本計画では、0歳から30歳代までと子育て世代の保護者などを「子ども・若者」と位置づけています。

- 20歳代、30歳代までの死因の第1位が「自死」となっています。
- 全国・宮城県と比べて、小・中学生の不登校出現率が高くなっています。
- 産後うつ病質問票を用いた産婦訪問におけるハイリスク出現率は11.8%で、宮城県の7.0%より高くなっています。

### 経済的な困り感を持つ方への対策

- 職業別自殺者割合では、失業者や年金・雇用保険等生活者を含めた無職者の割合が63.9%となっています。
- 日常生活の中での悩みや不安については、「生活に係るお金のこと」が45.7%と「仕事」の次に高くなっています。

### 働き盛り世代への対策

※本計画では、仕事や家事、育児など、日常生活が忙しい世代を「働き盛り世代」と位置づけています。

- 50歳代男性の自殺者割合が高くなっています。
- 日常生活の中での悩みや不安が最も高いのは「仕事」で62.4%となっています。
- ストレスを抱えている人は76.0%。うちストレスの処理ができていない人は21.5%、特に男性の50歳代で処理できていない人が高い状況です。
- 困りごとを相談する人がいない人は18.5%、特に男性の50歳代で相談相手がない人が高い状況です。



### 【方向性】

仕事や生活に不安を抱えている人が相談しやすい環境づくりを強化するとともに、家族や友人を含め、学校、職場、地域など周囲の気付き・見守ることの重要性を広め、早期発見につながる取組が必要です。

また、関係機関が連携して、相談先や各種支援制度、ゲートキーパーなどの周知を強化し、適切な支援につなげることが必要です。

## **第3章 計画の基本的な方向性**



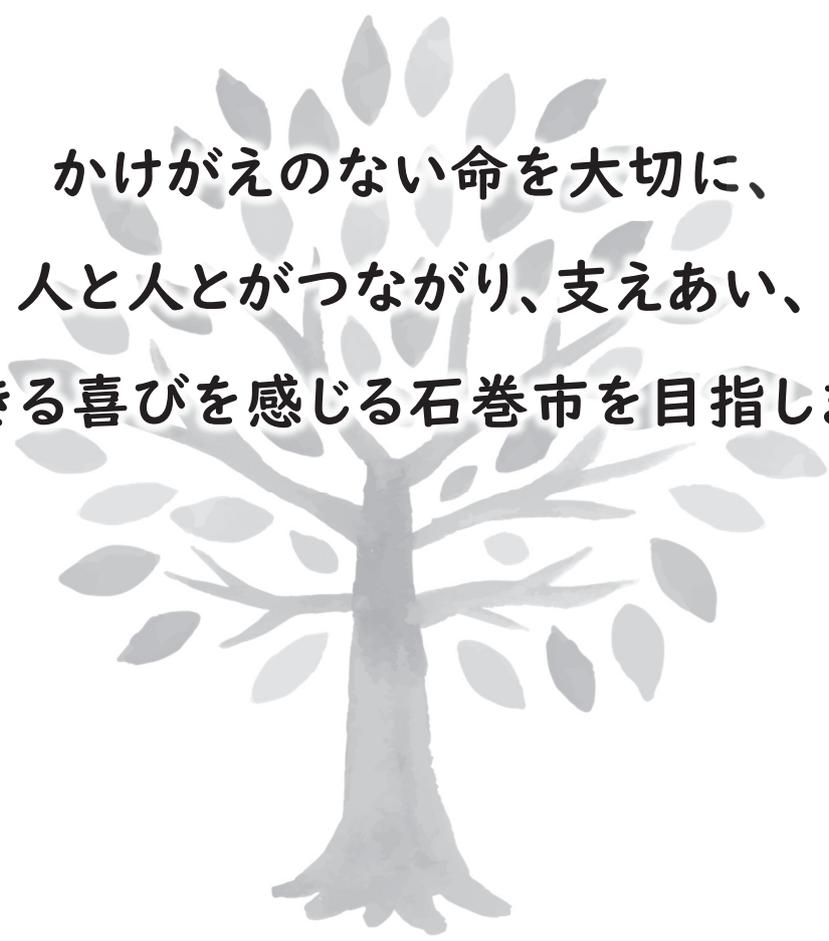


## 第3章 計画の基本的な方向性

### 1 基本理念

自死の背景には精神保健上の問題だけでなく、様々な社会的要因があることが知られており、自死はその多くが追い込まれた末の死であると言われています。自殺総合対策大綱では、自殺対策の本質が生きることの支援にあることを改めて確認し、「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指すとしています。

本市では、「かけがえのない命を大切に、人と人がつながり、支えあい、生きる喜びを感じる石巻市を目指します」を基本理念に掲げ、市民、地域、関係機関等と連携・協力のもと、市民一人ひとりの大切な命を守る自死対策を推進します。



かけがえのない命を大切に、  
人と人がつながり、支えあい、  
生きる喜びを感じる石巻市を目指します

## 2 基本方針

自殺総合対策大綱で掲げられた基本方針を踏まえて、総合的かつ効果的に自死対策施策を推進します。

### 基本方針1 生きることの包括的な支援として推進する

自死リスクは、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因（自死に対する保護要因）」より、失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因（自死のリスク要因）」が上回ったときに高まります。そのため、生きることの阻害要因を減らす取組に加えて、生きることの促進要因を増やす取組を行い、双方の取組を通じて自死リスクを低下させる「生きることの包括的な支援」として推進します。

### 基本方針2 関連する機関や施策との連携を強化して総合的に取り組む

自死を防ぐためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が必要です。連携を高めるため、様々な分野の生きる支援にあたる人々がそれぞれ自死対策の一翼を担っているという意識を共有することが重要です。また、自死の危険性の高い人を早期に発見し、確実に精神保健医療福祉サービスにつなげられるような体制整備を図ります。

### 基本方針3 対応の段階に応じたレベルごとの対策を効果的に連動させる

自死対策は、社会全体の自死リスクを低下させる方向で、対人支援のレベル、地域連携のレベル、社会制度のレベルにおいて総合的に推進することが重要です。

また、時系列的な対応を踏まえた取組を行います。

- ①事前対応：自死の危険性が低い段階で、心身の健康の保持増進の取組、  
自死や精神疾患等についての正しい知識の普及等
- ②危機対応：現に起こりつつある自死発生の危険に介入する
- ③事後対応：自死や自殺未遂が生じた場合の対応

加えて、自死の事前対応のさらに前段階での取組として、つらいときや苦しいときには助けを求めても良いということを普及啓発します。

### 基本方針4 実践と啓発を両輪として推進する

自死に追い込まれるという危機は誰にでも起こりうる危機です。危機に陥った人の心情や背景への理解を深め、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが当然であるということが地域全体の共通認識として浸透するよう、積極的に普及啓発を行うことが重要です。

また、精神科を受診することに心理的な抵抗を感じる人は少なくなく、相談することへの心理的な抵抗から問題が深刻化しがちとされています。身近にいるかもしれない自死を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動や教育活動等に取り組めます。



### 基本方針5 関係者の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

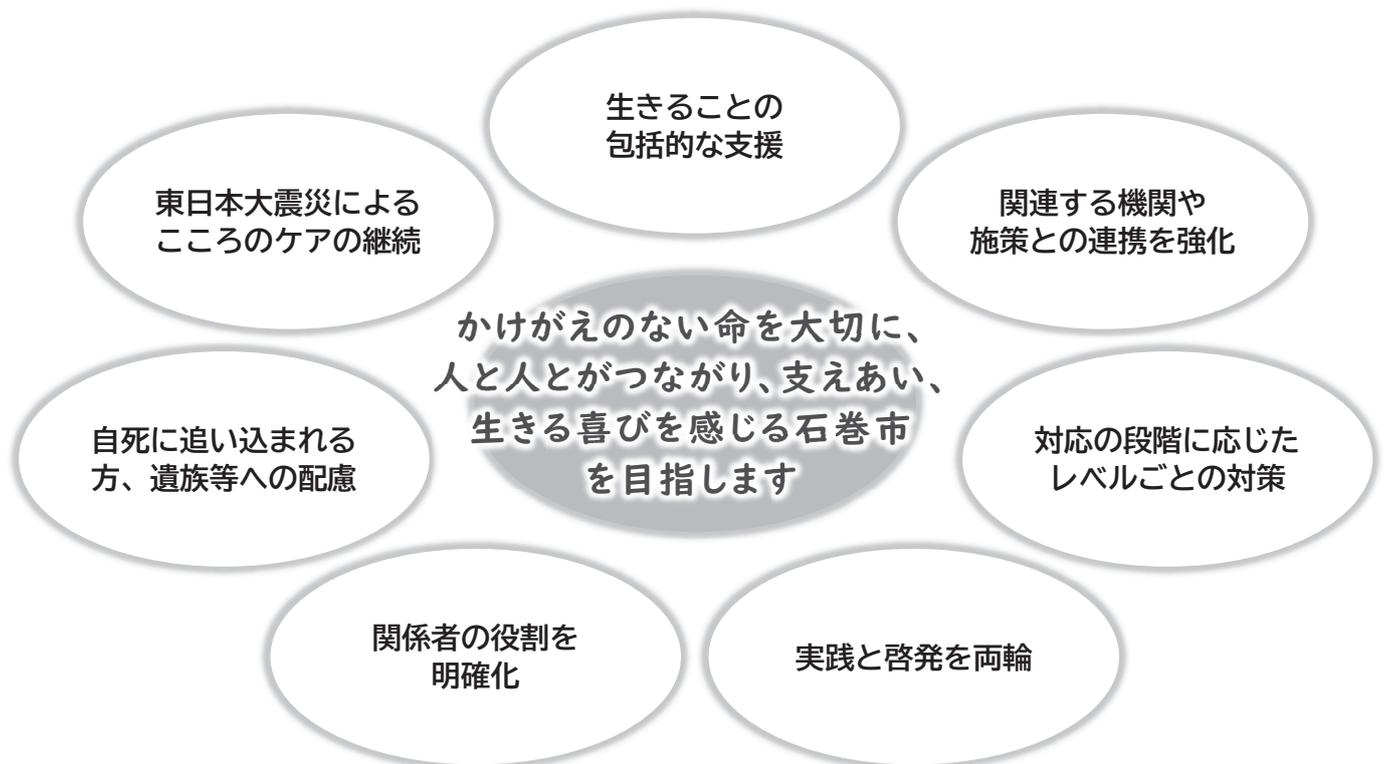
国の目指す「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、行政、関係団体、民間団体、企業、市民等が連携・協働して自死対策を総合的に推進することが必要です。そのため、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化、共有化したうえで、相互の連携・協働の仕組みを構築する体制整備を図ります。

### 基本方針6 自死に追い込まれる方、遺族等へ配慮する

自死に追い込まれる方やその遺族等は、周囲の誤った認識や偏見による苦しみを抱え、相談に至らないことや地域から孤立する可能性があることを理解し、市民に対し自死遺族等に対する人権及び生活の平穏への配慮について理解の促進を図ります。

### 基本方針7 東日本大震災によるこころのケアを継続する

東日本大震災から13年が経ち、市民は新たな生活を歩んできました。その一方で、地域社会からの孤立や経済的苦境、健康状態の悪化などストレスを抱える場合があり、困難の長期化が想定されることから、今後も寄り添ったこころのケアを継続します。



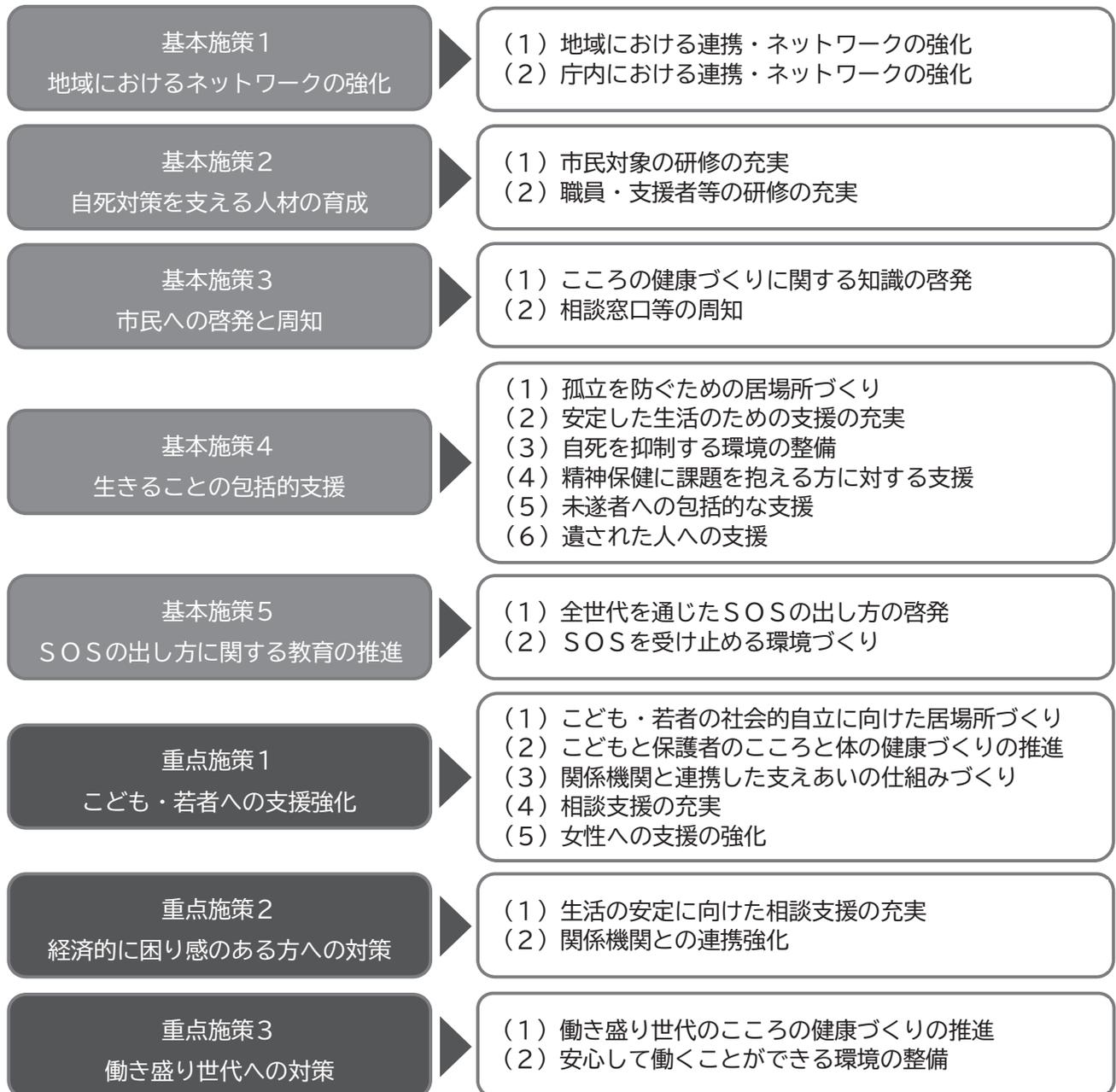
### 3 施策体系

**基本理念**

かけがえのない命を大切に、人と人がつながり、支えあい、生きる喜びを感じる石巻市を目指します

- 基本方針1 生きることの包括的な支援として推進する
- 基本方針2 関連する機関や施策との連携を強化して総合的に取り組む
- 基本方針3 対応の段階に応じたレベルごとの対策を効果的に連動させる
- 基本方針4 実践と啓発を両輪として推進する
- 基本方針5 関係者の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
- 基本方針6 自死に追い込まれる方、遺族等へ配慮する
- 基本方針7 東日本大震災によるこころのケアを継続する

施策体系は国が定めたすべての市町村が取り組むべきとされている「基本施策」と地域の実態から特に取り組むべき「重点施策」によって構成されています。



## **第4章 基本施策における取組**





## 第4章 基本施策における取組

### 基本施策 1 地域におけるネットワークの強化

自死対策を推進するためには、様々な視点から自死リスクの高い人を早期に発見し、必要な支援につなげることが重要となっています。自死対策における関係機関や関係団体等との連携を強化するとともに、医療、保健、福祉、教育等、幅広い分野と連携・協働していく体制づくりを推進します。

#### (1) 地域における連携・ネットワークの強化

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
関係機関との情報交換会	各関係機関と情報共有・連携を図ります。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・からころステーション連絡会議</li> <li>・ハローワークとの調整</li> <li>・心のケアミーティング</li> <li>・相談支援事業所定例会</li> <li>・精神障害者コミュニティサロン連絡調整会議</li> <li>・ケース会議</li> <li>・スクールソーシャルワーカー連絡協議会</li> </ul>	障害福祉課 健康推進課 学校教育課
学校運営協議会	学校と保護者や地域がともに知恵を出しあい、学校運営に意見を反映させることで、一緒に協働しながら子どもたちの豊かな成長を支えます。	学校教育課
石巻市自死対策連絡協議会	意見交換・情報交換を行い、自死対策の推進を図ります。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自死対策に関わる機関及び関係団体等の連携、活動等に関する事項</li> <li>・自死対策の計画及びその推進に関する事項</li> <li>・その他自死対策に関し必要な事項</li> </ul>	健康推進課
医療福祉相談窓口の設置	病気や怪我の療養に伴う社会的、経済的、心理的問題など生活問題全般に対して、医療ソーシャルワーカーや看護師の専門スタッフが相談に応じています。また、必要に応じて本人の了承を得て、関係機関へつなぐなど適切な支援を実施しています。	市立病院地域医療支援センター

《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
相談支援	診療や相談を通じて、専門機関との連携を図りながら、必要に応じて情報提供を行います。	石巻赤十字病院
自死対策緊急強化事業 (石巻地域自死対策連携会議)	関係機関(市町、警察署、消防本部、救急告示病院等)の役割等について理解を深め、連携・協力体制の推進のため、年1回連携会議を行います。	宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)
学校運営協議会	学校と保護者や地域がともに知恵を出しあい、学校運営に意見を反映させることで、一緒に協働しながら子どもたちの豊かな成長を支えます。	石巻市立小・中学校長会
ケース会議の充実	学校の指導・支援だけでは対応が難しい生徒に対して、専門機関、教育事務所、教育委員会、保護者と情報共有し、連携・協力して生徒の支援を行います。	石巻市立小・中学校長会
ケース会議の充実	関係機関と情報を共有し、協力して対応します。	石巻警察署

(2) 庁内における連携・ネットワークの強化

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
ケース検討会議	精神保健、母子保健、成人保健分野等において、当事者及び関係機関等で情報共有や、今後の方向性について検討し連携します。	健康推進課 介護福祉課
石巻市自死対策推進本部・幹事会	自死対策を総合的かつ効果的に推進するため、具体的方策や重要事項を決定します。	健康推進課
石巻市自死対策検討部会	自死対策を総合的かつ効果的に推進するため、計画案の策定や実務的な調査・検討をします。	健康推進課



## 基本施策 2 自死対策を支える人材の育成

自死に追い込まれる危険がある方を早期に発見し、適切な支援につなげるための周囲の気づきが自死を未然に防ぐことにつながります。一人でも多くの方にゲートキーパーの役割を担っていただけるよう、職員や関係者等をはじめ、市民を対象にした研修会等を充実します。

### (1) 市民対象の研修の充実

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
聴き上手講座 (市民対象)	聴き上手になるためのポイントを学び、ゲートキーパーを増やします。	健康推進課
聴き上手講座 (保護者対象)	こどものSOSをキャッチできる保護者を増やすための研修会を実施します。	健康推進課
傾聴ボランティア育成事業	傾聴ボランティアの情報交換やスキルアップ等を行い、活動を支援します。	健康推進課
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解してもらい、認知症の方や家族を温かく見守る応援者となるサポーターを養成します。	介護福祉課

### (2) 職員・支援者等の研修の充実

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
聴き上手講座 (職員対象)	職員等にゲートキーパーの役割を理解してもらうための研修会を開催します。また、職員自身のこころの健康づくりについて啓発します。	健康推進課
聴き上手講座 (教諭対象)	こどものSOSに気づき、ゲートキーパーとしての役割を理解してもらうための研修会を開催します。	健康推進課
保健推進員育成事業	ゲートキーパーについて理解してもらい、地域の健康づくりリーダーとして活動することができるように研修会などを行います。	健康推進課
職員のメンタルヘルス対策事業	職員の心理的負担の予防に関するセミナーや心理的負担を軽減する面談(カウンセリング)を行います。	人事課

《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
自死対策緊急強化事業 (自死予防対策研修会)	支援者が自死に関する正しい知識を得るとともに、支援力の向上を図ることを目的とし、研修会を開催します。	宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)
アルコール関連問題相談指導等事業(アルコール関連問題研修会)	アルコール関連問題を抱える方への支援の強化や関係機関との連携を目的とし、支援者を対象とした研修会を開催します。	宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)

## 基本施策3 市民への啓発と周知

自死に追い込まれることは、誰にでも起こりうる危機です。危機に陥った人の多くは様々な悩みが原因で危機的な状態に追い込まれてしまうという背景があること、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが社会全体の共通認識となるよう、様々な場において普及啓発活動を充実し、すべての人が気づき、声かけ、話を聞き、見守っていける地域づくりを推進します。

### (1) こころの健康づくりに関する知識の啓発

#### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
メンタルヘルス講演会	市民が安心して生活できるように、講演会を開催し、こころの健康づくりを推進します。	健康推進課
アルコール関連問題研修会	アルコール関連問題を抱える本人や家族に対して、対応のあり方を学ぶ研修会を開催します。	健康推進課
健康教育	こころの健康づくりやストレスケアに関する知識の普及を行います。	健康推進課
出前講座	こころの健康づくりに関する出前講座を行います。また、各種講座において、こころの健康に関するチラシを配布します。	健康推進課 介護福祉課
人権を尊重した性的マイノリティ*への理解促進	性的マイノリティに関する理解を促進するための研修を実施します。	地域振興課

#### 《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
出前講座	メンタルヘルスに関する理解を深め、普及啓発を図ることを目的に出前講座を実施します。	宮城県東部保健福祉事務所（石巻保健所）
からだところのスキルアップセミナー	こころの健康や精神疾患に対する理解促進及び普及啓発を行います。また、医師等による講演会を開催します。	一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ（からころステーション）

\*性的マイノリティ：性自認（性別に関する自己意識）や性的思考に関する少数派の総称です。  
 主な性的少数者を「LGBT」と言い、Lはレズビアン（女性同性愛者）、Gはゲイ（男性同性愛者）、Bはバイセクシャル（両性愛者）、Tはトランスジェンダー（生まれたときに法律的・社会的に割り当てられた性別にとらわれない性別の在り方を持つ人）を指し、性同一性障害を含む広い概念です。



## (2) 相談窓口等の周知

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
自死対策普及啓発活動	こころの相談窓口が記載したポスター・チラシ・ポケットティッシュやストレス・飲酒・ギャンブルに関する自己チェック票、自死やこころの健康に関するチラシを配布します。 ・自殺予防週間（9月） ・食育健康フェスティバル ・自殺対策強化月間（3月）	健康推進課
健（検）診事業	健（検）診申し込み調査実施の際に同封する案内チラシに、こころの健康づくりに関する情報を記載し、周知します。	健康推進課
DV*相談窓口カード作成配布	DV相談窓口カードを作成配布し、DV被害者が相談する窓口の周知を図ります。	総合相談センター
会議等での普及啓発	会議、総会等開催時に、自死予防に関するチラシを配布します。	全庁
各種イベントでの普及啓発	食育健康フェスティバル、成人式、敬老会、地区祭り等の各種イベントにおいて啓発します。	全庁

\*DV：「ドメスティック・バイオレンス (domestic violence)」略して「DV」と呼ばれています。日本では「配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振るわれる暴力」という意味で使用されることが多いです。

## 気軽に相談してみませんか？

本市ではこころや体の健康に関する相談窓口を設置しています。

- こころとからだの健康相談
- こども・若者相談
- 虐待・DVなどの相談
- 仕事・経済面の相談      など

相談に関する情報はこちらから



## 基本施策4 生きることの包括的支援

自死はその多くが防ぐことができるものと考えられ、「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取組を促進することにより自死リスクを低下させることが重要となっています。相談窓口や居場所づくり、安定した生活確保のための支援等、生きることの包括的な支援を推進します。また、自死により遺された人たちのプライバシーを十分に配慮し、必要とする支援等に関する情報提供を行います。

### (1) 孤立を防ぐための居場所づくり

#### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
子どもセンター事業	子どもの権利・子ども参加の理念に基づいた児童厚生施設（児童館）「らいつ」を指定管理により運営します。	子育て支援課
認知症カフェ	認知症の人やその家族、地域の人、介護・福祉・医療の専門職など、誰でも気軽に集うことのできる場で、認知症の理解や普及、地域や専門職等とつながることができる居場所づくりを提供します。	介護福祉課
運動普及事業 （ダンベル、ストレッチ等）	運動を通じた健康づくりや地域づくりを通し、地域の交流を図ります。	健康推進課

#### 《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
健全な地域社会づくり	民生委員児童委員の活動を通じて、安否確認が必要な場合や、相談が必要な案件について、関係機関につなげます。また、人生の楽しみ会、月2回の給食サービス、子供友遊村の開催、年末激励訪問、絵本の読み聞かせ、サロン活動等を通じて地域の交流促進を図ります。	民生委員児童委員協議会
アルコール対策事業 石巻昼例会（宮城県断酒会）	アルコール依存症についての知識の普及啓発、アルコール依存症者とその家族に断酒の意味を伝え、また、地域の社会資源の一つとしてアルコール関連問題に悩む方々の相談場所として活動できるよう協力します。	公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター石巻地域センター
おじころ	ひとり暮らしの男性を対象としたサロンを開催します。レクリエーション（将棋や麻雀等）を行いながらコミュニケーションを取ることで、孤立感の解消・交流の促進を図ります。	一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ（からころステーション）
KARANO	若者向けスポーツ・仲間づくりプログラムを提供することで、スポーツやイベントを介して若者が集まり仲間づくりをする機会を提供します。	一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ（からころステーション）



## (2) 安定した生活のための支援の充実

### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
在宅医療・介護連携推進事業	<p>住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう支援します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の医療・介護の資源の把握</li> <li>・在宅医療・介護連携の課題の抽出と対応策の検討</li> <li>・医療・介護関係者の情報共有の支援</li> <li>・在宅医療・介護連携に関する相談支援</li> <li>・医療・介護関係者の研修</li> <li>・地域住民への普及啓発</li> </ul>	介護福祉課
就学援助と特別支援学級、就学奨励補助事業	<p>経済的理由により、就学困難な児童生徒の保護者に対し、給食費・学用品等の一部を支給します。また、特別支援学級に就学する児童生徒の保護者に対し、就学奨励費を支給します。</p>	教育総務課

## (3) 自死を抑制する環境の整備

### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
庁舎管理業務	<p>庁舎内の警備・巡視業務の際に、自死事案の発生のおそれや発生が予見されるような状況がないか等の状況確認を行い、事案発生を防ぐよう努めます。</p>	管財課
公共工事施工地内の安全対策	<p>工事現場の状況を常時把握し、自死リスクの高い現場への立ち入りを規制する等、予防を図ります。</p>	都市計画課

## (4) 精神保健に課題を抱える方に対する支援

### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
精神保健相談（家庭訪問・面接相談・電話相談）	<p>保健師が家庭訪問、面接相談、電話相談にて、市民のこころの健康相談に対応します。必要に応じて関係機関につなげます。</p>	健康推進課
精神保健福祉相談	<p>こころのケアを必要とする本人及び家族等に、公認心理士による面接相談を行います。</p>	健康推進課
専門機関との連携	<p>支援の必要な方に対して、医師会、歯科医師会、薬剤師会等と相互に連携し対応します。</p>	健康推進課
心のサポート拠点事業	<p>からこころステーションにより、下記のように支援します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康相談（来所、訪問、電話等）</li> <li>・専門知識を必要とする困難ケース等への対応 等</li> </ul>	健康推進課
市営住宅、復興公営住宅入居者相談支援	<p>低所得者やうつ状態、不眠、アルコール関係等の悩みを抱える方を必要な支援につなげます。</p>	住宅課

≪関係機関・関係団体の主な取組≫

事業名	取組内容	組織名
在宅福祉事業	高齢者の暮らしの支援として、介護予防と介護支援、居宅サービスの提供、生きがいづくりの創出等に取り組みます。 ・地域包括支援センター事業等 障がいのある方の暮らしの支援（社会参加の促進・情報提供・相談・つなぎの促進） ・日常生活自立支援事業（まもりーぶ） 地域包括ケアシステムの推進	社会福祉協議会
復興公営住宅等相談支援事業(石巻市委託事業)	市内の復興公営住宅や防災集団移転地などに転居した市民に、必要に応じて訪問事業を展開し、生活に関する相談支援事業を行います。	社会福祉協議会
地域精神保健福祉対策事業(訪問・面接・電話相談等)	精神疾患患者やその疑いのある方や家族に対し、相談対応を実施します。	宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)
地域精神保健福祉対策事業(精神保健福祉相談)	精神に関する心配事がある方やその家族などを対象に、精神科の指導医による指導・助言を実施します。	宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)
K-CARP	アルコール回復プログラムや、アルコール問題を抱えた住民を対象とした勉強会を開催します。	一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころステーション)
精神科診療	精神疾患の治療及び心理社会的支援を通じて自死リスクの軽減を図ります。	医療法人有恒会こだまホスピタル・精神科医療機関
精神科デイケア	外来患者の精神科リハビリテーションを行います。リハビリテーションにて、生活や自立への支援を行うとともに、日中の活動の場を提供することで、社会的孤立の防止を図ります。	医療法人有恒会こだまホスピタル
精神科訪問看護	外来患者の精神科訪問看護を行います。訪問時には、病状や身体合併症の観察、服薬状況の確認、患者及び家族からの相談に対する助言等を行います。必要時適宜主治医と連携し、外来診療につなげることで、早期に適切な処置がとられるようにします。	医療法人有恒会こだまホスピタル
精神科訪問看護ステーション	精神疾患のある人やこころのケアが必要な人の自宅に看護師や作業療法士などの専門職が直接訪問し、病状の管理から正しい日常生活を送るためのサポートまでトータルの支援を行います。	一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころステーション)
家庭訪問・来所相談による被災者等の支援	複雑化・多様化している問題への対応、被災住民の居住地分散化などのため、家庭訪問・来所相談による被災者等の支援を行います。関係機関との連携を図り、個別支援会議を必要に応じ開催し支援することで、医療への導入等が図られ、自死リスクの低減を目指します。	公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター石巻地域センター
障がい者相談支援事業	障がいのある方やその家族から相談を受けて、福祉サービスを受けるための手続きを行ったり、様々な福祉サービスの情報を提供したり、助言を行ったりします。	一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころステーション)
アルコール関連問題相談指導等事業(アルコール関連問題専門相談)	アルコール関連問題を抱えた方やその家族及びその支援者に対し、専門相談を実施します。	宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)



## (5) 未遂者への包括的な支援

### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
自殺未遂者への支援	自殺念慮や自殺未遂の相談に対し、関係機関と連携し支援にあたります。	健康推進課
自死関連受診者に対する支援	自殺企図等で受診した方で、精神的ケア等が必要と思われる場合に、関係医療機関への連絡調整等により、必要な支援につなげます。	夜間急患センター 診療所

### 《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
自死の未然防止	保護活動、行方不明者発見活動による自死の未然防止に取り組みます。	石巻警察署
自死事案の救急出動	自死事案の情報を関係機関に提供し、共有することで、いち早く支援やケアにつなげます。	石巻地区広域行政事務組合 消防本部
救命救急	自殺未遂者の救命を行います。	石巻地区広域行政事務組合 消防本部 石巻赤十字病院

## (6) 遺された人への支援

### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
遺族等への後方支援	遺族等のつどいの場について市報等で周知を図ります。	健康推進課

## 基本施策5 SOSの出し方に関する教育の推進

不安や悩みを抱え、問題に直面したとき、自分一人で悩まず周囲の人に助けを求めることができるよう、学校や地域と連携し、こどもたちに対してSOSの出し方に関する教育を推進するとともに、様々な悩みを抱える全世代に対してもSOSの出し方等の啓発を強化します。

### (1) 全世代を通じたSOSの出し方の啓発

#### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
子どもの権利推進事業	すべての子どもの権利の保障を推進し、命の大切さを学ぶ機会を提供します。 ・子どもの権利に関する意識啓発 ・子どもの権利に関する研修会等の開催 ・子どもの権利推進委員会の開催	子育て支援課
SOSの出し方に関する教育	身近にいる信頼できる大人にSOSを出すことができるようにします。また、身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにします。	学校教育課
いじめ・生徒指導問題対策事業	児童生徒が豊かなこころを育めるよう、積極的生徒指導の推進を図ります。 ・いじめ問題対策協議会、生徒指導問題対策協議会の実施 ・いじめの防止や生徒指導上の諸問題の解決に係る研修会、講習会の実施 ①教員対象にこどもが話をできる雰囲気づくりの研修を含めて、児童生徒の関わり方について研修会を開催 ②教育対象に研修会等で自死対策について周知 ・「いじめ防止標語・心のメッセージ集」の作成・配布 ・「St o p いじめ！石巻市子どもサミット」の実施	学校教育課
SOSの出し方強化事業	こころの相談窓口を掲載したチラシ等の配布・掲示を通して、「ひとりで悩まないで誰かに相談してみませんか？」のメッセージを伝えることで、全世代を通じたSOSの出し方等の啓発を強化します。	全庁

#### 《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
SOSの出し方に関する教育	身近にいる信頼できる大人にSOSを出すことができるようにします。また、身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにします。	石巻市立小・中学校長会



## (2) SOSを受け止める環境づくり

### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
障害者相談支援事業	障害者相談支援事業所による相談業務を行います。障がい者・障がい児またはその保護者に対し、情報提供、専門機関の紹介等を行います（障害者相談事業、相談支援機能強化、住宅入居等支援事業、成年後見制度利用支援事業）。	障害福祉課
生活保護実施にかかる電話、窓口等による相談	生活が困窮している市民に対し、電話・面接相談を行います。社会資源の情報提供を行い、相談者の困窮状態の解消に向けた支援を行います。	保護課
生活困窮者自立支援事業（自立相談支援）	経済、病気、家庭、被災等の様々な問題により生活が困窮している市民に対し、生活・就労等の機関と連携し、相談を行い活用できる社会資源につなぐことで、相談者の困窮状態の解消に向けた支援を行います。	保護課
せいかつ・けんこう・しごと・こまりごと相談会	それぞれの分野に精通する相談員が各地区に出張し、仕事・経済・健康・医療等の相談会を実施することで、多職種連携により包括的かつ継続的な支援を行います。	保護課 総合相談センター 健康推進課
高齢者への総合相談	地域に住む高齢者等に関する様々な相談（介護保険関連等）を受け、適切な機関・制度・サービスにつなげます。市内12箇所の地域包括支援センターが担当地区内の相談を受けサービス調整を行います。	介護福祉課
少年センター事業	青少年（18歳まで）の非行防止、健全育成を図ります。 ・電話・面接相談窓口の設置 ・青少年健全育成のための広報・啓発活動 等	総合相談センター
家庭児童相談	家庭における適正な児童養育、その他家庭児童の福祉の向上を図ります。 ・家庭や生活上の問題解決のための相談の実施 ・助産施設入所申込相談手続き関係 ・障害児通所給付相談 等	総合相談センター
無料法律相談	日常生活上のトラブルを抱えた住民に対し、弁護士による相談を実施します。	総合相談センター
市民相談	市民生活全般の困りごとの相談を受け、解決に向けての適切な助言及び援助を行うとともに、必要な窓口や専門機関へつなげます。	総合相談センター
虐待に関する相談	虐待（児童、高齢者、障がい者、DV等）の早期発見・早期対応、また、その対応を糸口に、当人や家族等、養護者を支援していくことで、背後にある様々な問題をも察知し、適切な支援先へとつなげます。	総合相談センター

事業名	取組内容	担当課
環境問題に関する苦情相談	精神疾患の悪化等の背景には、環境問題（公害、環境衛生、動物愛護等）に関するトラブルが絡んでいる場合もあるため、住民からの苦情相談を受け、適切な支援機関につなげます。	環境課
消費生活対策事業	消費者相談・情報提供・消費者教育・啓発を行います。	総合相談センター
来庁者等への対応	市民が気軽に会話ができる対応を心がけます。	全庁

《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
相談支援業務	訪問、来所、電話相談を組みあわせる形で全市民を対象とした相談窓口を開設します。また、相談者のニーズにあわせて支援継続やつなぐ支援を毎日実施します。	一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ（からこころステーション）
サポネットみやぎ	高齢者・障がい者からの相談を受ける機関の困難ケース等について、相談支援担当者に法的アドバイスをを行います。	仙台弁護士会

一人で悩まないで

早めに身近な人や相談機関に話してみましょう。



- \* 自死の多くは防ぐことができます。
- \* 自死は個人の自由な意志や選択の結果と思われがちですが、実際には様々な要因が複雑に関係して心理的に追い込まれた末の死と言えます。



## **第5章 重点施策における取組**





## 第5章 重点施策における取組

### 重点施策 1 こども・若者への支援強化

全国では児童・生徒の自死が増加傾向となっています。本市においては、不登校出現率が全国・宮城県より高い水準で推移していること、20歳代から30歳代の死因の第1位が自死であることから、こども・若者の自死対策のさらなる強化が重要となっています。

こどもたちの居場所づくりや若者の就労支援、相談体制などこれまでの取組を強化するとともに、身近な大人が寄り添い必要な支援につなげる環境づくりを推進します。

また、コロナ禍で顕在化した社会とのつながりの希薄化や生活困窮など様々な面で影響を受けた女性に対する支援を強化します。

#### (1) こども・若者の社会的自立に向けた居場所づくり

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
石巻市学びサポートセンター	学校生活への不安や心配があったり、不登校状態にあたりする児童生徒及び保護者に対して、本センターの所長及び指導員が、相談・通所・訪問の3機能の一元化を図って支援を行います。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相Talk：学校生活に関する保護者、学校からの相談を受ける機能</li> <li>・学Base：児童生徒が通所し、学習支援等を受ける機能</li> <li>・心Reach：児童生徒、保護者、学校、フリースクール等NPO団体へのアウトリーチを行う機能</li> </ul>	学校教育課
子どもの居場所づくり推進事業(地域子ども食堂・プレーパーク)	こどもが地域とつながり、見守られながら健やかに育つ環境整備を促進するため、地域子ども食堂やプレーパークを実施するNPO等に対し、開設経費または運営経費の一部を補助します。	子育て支援課
居場所づくりの推進	特定非営利活動法人TEDIC、石巻地域若者サポートステーション等の関係団体と連携して、ケースにあった居場所づくりを推進します。	保護課 障害福祉課 総合相談センター 健康推進課
生活困窮者自立支援事業(子どもの学習・生活支援事業)	生活困窮により、学習塾等による学習の機会の確保が困難な世帯の児童生徒に対し、公民館等で学習の機会を確保し、学力の低下を防止します。また、来ることが困難な児童生徒に対しては、家庭に指導者を派遣します。保護者に対する養育の相談、児童生徒の居場所づくりを行います。	保護課
若年無業者*への就労・自立支援事業	石巻地域若者サポートステーション、ユースサポートカレッジ石巻NOTE(認定NPO法人Switch)と連携して、若年無業者への就労・自立支援や、働くことに悩みを抱える方への支援を推進します。	保護課 障害福祉課 総合相談センター 健康推進課

\*若年無業者：15～34歳の非労働力人口のうち、家事も通学もしていない者のことです。

《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
KARANO	若者向けスポーツ・仲間づくりプログラムを提供することで、スポーツやイベントを介して若者が集まり仲間づくりをする機会を提供します。	一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ（からこころステーション）

(2) こどもと保護者のこころと体の健康づくりの推進

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
各種乳幼児健康診査	各種乳幼児健康診査を実施し、乳幼児の発育・発達を確認するとともに、保護者が安心して育児ができるよう支援します。	健康推進課
親子こころの健康づくり講演会	母親等のこころの安定とこどものこころを育むために、母子が自己肯定感を持てるように、講演会を開催します。	子育て支援課 健康推進課
ファミリー・サポート事業	育児の援助を行いたい人と育児の援助を受けたい人の会員組織を運営します。	子育て支援課

(3) 関係機関と連携した支えあいの仕組みづくり

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
家庭教育支援事業	子育てサポーター等による「家庭教育支援チーム」を組織し地域とのコミュニケーションや学習の機会等に参加できない保護者や家庭に対する支援を行います。また、親子の遊び場の提供、母親等のこころのケア及び交流の場の提供を行います。	生涯学習課
子どもセンター事業	子どもの権利・子ども参加の理念に基づいた児童厚生施設（児童館）「らいつ」を指定管理により運営します。	子育て支援課
いじめ・生徒指導問題対策事業	児童生徒が豊かなこころを育めるよう、積極的生徒指導の推進を図ります。 ・いじめ問題対策協議会、生徒指導問題対策協議会の実施 ・いじめの防止や生徒指導上の諸問題の解決に係る研修会、講習会の実施 ①教員対象にこどもが話をできる雰囲気づくりの研修を含めて、児童生徒の関わり方について研修会を開催 ②教員対象に研修会等で自死対策について周知 ・「いじめ防止標語・心のメッセージ集」の作成・配布 ・「Stopいじめ！石巻市子どもサミット」の実施	学校教育課



事業名	取組内容	担当課
学校運営協議会	学校と保護者や地域がともに知恵を出しあい、学校運営に意見を反映させることで、一緒に協働しながら子どもたちの豊かな成長を支えます。	学校教育課
子ども支援関係者会議	問題を抱える子どもへの支援を行い、問題の解決にあたります。関係者が情報交換を行い、より良い支援を提供します。	学校教育課 総合相談センター 健康推進課

《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
ケース会議の充実	学校の指導・支援だけでは対応が難しい生徒に対して、専門機関、教育事務所、教育委員会、保護者と情報共有し、連携・協力して生徒の支援を行います。	石巻市立小・中学校長会

## (4) 相談支援の充実

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
地域子育て支援拠点事業 (子育て支援センター)	乳幼児やその親を対象に、子や親同士のふれあいや遊びの場を提供し、子育てに関する心配事の相談に対応します。	子育て支援課
子育て世代包括支援センター事業	身近なところで気軽に利用できる窓口として、子育て家庭の相談支援、母子保健や保育施設に関する相談等の取組を行い、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を実施します。	子育て支援課 子ども保育課 健康推進課
少年センター事業	青少年（18歳まで）の非行防止、健全育成を図ります。 ・電話・面接相談窓口の設置 ・青少年健全育成のための広報・啓発活動 等	総合相談センター
家庭児童相談	家庭における適正な児童養育、その他家庭児童の福祉の向上を図ります。 ・家庭や生活上の問題解決のための相談の実施 ・助産施設入所申込相談手続き関係 ・障害児通所給付相談 等	総合相談センター
スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー配置事業	各学校にスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーを配置し、相談・訪問体制の充実や学校と関係機関との連携を強化することで、児童生徒のこころのケアを図り、問題行動等の未然防止・早期対応・早期解決に努めます。	学校教育課

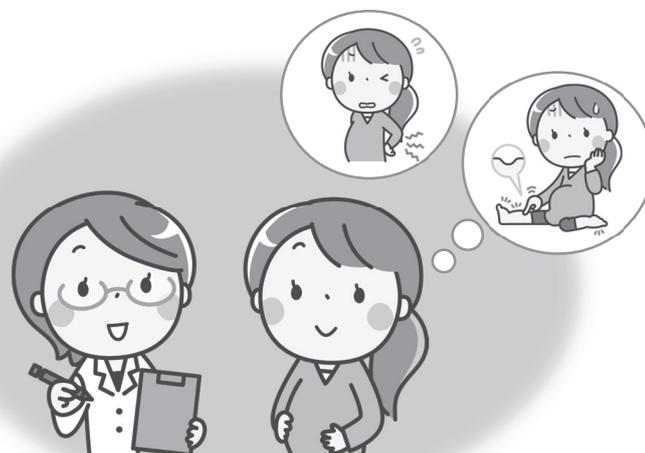
《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
ひきこもりケア体制整備事業 (思春期・ひきこもり相談)	仕事や学校に行けず、家族以外の人との交流もほとんどできずに長期間にわたり自宅に引きこもっている方やその家族などに対し、精神科医または精神保健福祉士による助言・指導を実施します。	宮城県東部保健福祉事務所 (石巻保健所)
少年相談	少年の健全育成に向けた相談を受け付けています。	石巻警察署

## (5) 女性への支援の強化

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
母子健康手帳交付事業	妊娠届出者に母子健康手帳及び妊婦健康診査受診票（助成券）を交付するほか、健康状態や妊娠・出産への思い等を確認するためアンケートを実施します。アンケートの結果、支援を要すると判断する方については、保健師または助産師が訪問、電話等を行います。	健康推進課
産婦・新生児訪問指導事業 （乳児家庭全戸訪問事業）	生後4か月までの乳児及び産婦の健康状態や養育環境の確認、育児に関する不安や悩み相談、子育て支援に関する情報提供等を実施します。また、産後うつ病の早期発見に努めます。	健康推進課
育児相談（母子保健）	個別育児相談を行います（電話や面接による育児相談）。	健康推進課
産後ケア事業	生後4か月未満の乳児を養育する産婦を対象に、実施施設において、助産師等が産後の母親への心身のケア及び育児全般に関する相談等を行います。	健康推進課
育児ヘルパー事業	家事や育児で余裕が持てない家庭や、産後手伝ってくれる人がいない家庭に育児ヘルパーを派遣し、調理・洗濯・おむつ交換などの日常的な家事を支援します（対象：産前から産後6か月の前日まで）。	子育て支援課





## 重点施策 2 経済的に困り感のある方への対策

経済的に困り感のある方は、仕事や生活での困りごとなど、様々な問題を抱えていることが多くなっています。相談窓口で把握した自死リスクが高い方に対して、適切な支援を行うことができるよう、関係機関との連携を強化します。

### (1) 生活の安定に向けた相談支援の充実

#### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
生活保護実施にかかる電話、窓口等による相談	生活が困窮している市民に対し、電話・面接相談を行います。社会資源の情報提供を行い、相談者の困窮状態の解消に向けた支援を行います。	保護課
生活保護受給者等に対する就労支援事業	生活保護受給者や生活困窮者のうち、就労可能と判断される者に対し、就労相談員による支援やハローワークとの連携により、対象者が就労できるように支援します。	保護課
せいかつ・けんこう・しごと・こまりごと相談会	それぞれの分野に精通する相談員が各地区に出張し、仕事・経済・健康・医療等の相談会を実施することで、多職種連携により包括的かつ継続的な支援を行います。	保護課 総合相談センター 健康推進課
生活困窮者自立支援事業（自立相談支援）	経済、病気、家庭、被災等の様々な問題により生活が困窮している市民に対し、生活・就労等の機関と連携し、相談を行い活用できる社会資源につなぐことで、相談者の困窮状態の解消に向けた支援を行います。	保護課
生活困窮者自立支援事業（就労準備支援事業）	生活保護受給者や生活困窮者のうち、様々な理由により直ちに就労することが困難な者に対し、一般就労に従事する準備としての基礎能力の形成を支援します。	保護課
生活困窮者自立支援事業（家計改善支援事業）	生活保護受給者や生活困窮者のうち、多重債務や金銭管理が困難な者に対し、家計の視点から支援します。	保護課
生活困窮者自立支援事業（住居確保給付金）	離職により、今後家賃が支払えなくなるおそれがある市民のうち、収入・資産等が一定の水準を下回り、今後求職活動を行える者に対し、家賃3か月分を上限として、家賃の給付を行います。	保護課
無料法律相談	日常生活上のトラブルを抱えた住民に対し、弁護士による相談を実施します。	総合相談センター

#### 《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
仙台弁護士会法律相談	日常生活上のトラブルを抱えた住民に対し、弁護士による相談を実施します。	仙台弁護士会
生活福祉資金貸付事業	収入の少ない世帯、障がいのある方が属する世帯、高齢者の方が属する世帯に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことにより、その世帯の経済的自立や生活意欲を高め、安定した暮らしを支援します。生活困窮者に対する自立支援を強化する新たな体制づくりを進めます。	社会福祉協議会

(2) 関係機関との連携強化

《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
生活困窮者に対する庁内連携	経済的な問題を抱える方に対し、庁内で横断的に連携し、支援を行います。	納税課 住宅課 保護課

それ、**ココロ**と**イノチ**の  
**サイン**かも…





## 重点施策3 働き盛り世代への対策

本市では、50歳代の男性は全国、宮城県より自殺者割合が高く、職場における長時間労働やハラスメント、自身の健康、家族の介護など、働き盛り世代は様々なストレス要因があると考えられます。

自死の原因になりうる様々なストレスの軽減に向け、働き盛り世代のメンタルヘルスケアに取り組み、多様な相談窓口の充実や関係機関との連携を強化します。

### (1) 働き盛り世代のこころの健康づくりの推進

#### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
健（検）診事業	健（検）診申し込み調査実施の際に同封する案内チラシに、こころの健康づくりに関する情報を記載し、周知します。	健康推進課
健康教育	こころの健康づくりやストレスケアに関する知識の普及を行います。	健康推進課
出前講座	こころの健康づくりに関する出前講座を行います。また、各種講座において、こころの健康に関するチラシを配布します。	健康推進課 介護福祉課
職員のメンタルヘルス対策事業	職員の心理的負担の予防に関するセミナーや心理的負担を軽減する面談（カウンセリング）を行います。	人事課

#### 《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
ハローワーク相談会	ハローワークを利用する求職者などへのこころの健康相談を通じて課題の解決に向けたサポートを行います。	一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ（からこころステーション）

## (2) 安心して働くことができる環境の整備

### 《市の主な取組》

事業名	取組内容	担当課
合同企業説明会	ハローワークと連携して求職者に市内企業の仕事内容を紹介することにより、雇用を創出し、経済問題による自死対策を推進します。	商工課
ハローワーク連携事業	ハローワークと連携して、求人情報を周知することで、雇用を創出し、経済問題による自死対策を推進します。	商工課
勤労者生活安定資金融資制度	中小企業に勤務する者に対し、生活安定確保のため金融機関を通じて低金利で貸付を行います。	商工課
中小企業者に対する融資利子補給事業	自然災害などの直接的な被害や連鎖倒産などの間接的な被害を受けた中小企業者の資金調達の円滑を図るための利子補給金を交付します。	商工課

### 《関係機関・関係団体の主な取組》

事業名	取組内容	組織名
セミナー・講習会の開催	経営者（事業主）や労働者を対象としたセミナー・講演会を開催し、経営安定・労働環境の整備に努めます。職場環境の改善・向上を図ることで、自死リスクの軽減につなげます。	石巻商工会議所
個別相談会の開催	企業の経営安定を図るため、経営安定特別相談室を活用し、個別相談を行います。企業の経営安定と倒産防止をサポートすることで、経営者（事業主）や労働者が安心して働くことができる環境づくりを進めます。	石巻商工会議所

### 自殺のサイン（自殺予防の10カ条）

- ①うつ病の症状が見られる
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの（職、地位、家族財産）を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ

出典：内閣府「自殺対策白書平成20年度版」

## こころの健康ストレス自己チェック表

こころの不調や病気は早めに気づき、対応することが大切です。  
まずは、こころとからだのサインに気づきましょう。

以下の項目で「2週間以上、ほとんど毎日、ほとんど一日中」続いているものがあれば○、そうでないものには×をつけてください。

- |   |  |                          |
|---|--|--------------------------|
| ① | 気分が沈み込んだり、ふさぎこんだ状態が続いている。<br>悲しくなったり、減入ったり、落ち込んだ状態が続いている。                                | <input type="checkbox"/> |
| ② | 仕事や趣味など、普段やっていたことに興味をもてなくなった。<br>何をしても楽しめない。   | <input type="checkbox"/> |
| ③ | いつも食欲が落ちている。減量していないのに体重が減ってきている。<br>／いつもより食欲が増えている。食欲が非常に増進して体重が増えている。                   | <input type="checkbox"/> |
| ④ | よく眠れない。夜中に何度も目覚めたり、朝早くから目覚めてしまったりする。<br>ぐっすり寝た感じがしない。／眠気が強くて、毎日眠りすぎている。                  | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ | 話し方や動作が普段より遅くなっている。言葉がなかなか出てこない。<br>周囲の人からもそれを指摘される。<br>／じっとしてられず、動き回っていたり、座ってられないことが多い。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ | いつもより疲れやすくなっている。気力が低下している。体が重い。<br>⑥ 日常的なことにも時間がかかる。<br>気ばかりがあせるが、気力がでない。おっくうで仕方がない。     | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ | 自分は価値のない人間だと感じる。悪いことをした、人様に申し訳ないと、<br>自分のことを責めてばかりいる。物事がうまくいかないのは自分のせいだと思う。              | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ | 物事に集中できない。考えがまとまらない。物事を決めることができない。<br>⑧ 新聞やテレビを見ても内容が頭に入っていない。                           | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ | 死について何度も考える。気持ちが落ち込みがちで、自殺のことを何度も考える。<br>⑨ 自殺を計画したことがある。                                 | <input type="checkbox"/> |

栗田主一他編 うつ高齢者のための地域ケアプログラムー仙台市抑うつ高齢者等地域ケア事業ーより

上記の項目のうち、あてはまるものが①②のどちらかを含み、合計2つ以上あり、そのためにつらい気持ちになったり、日常生活に支障がでている場合は、思っているより大変な状況にあることも考えられます。



自分一人で頑張りすぎず、周りの誰かに相談してみませんか？  
悩みがあったら、相談機関に気軽に話してみてください。

# あなたのアルコール依存度をチェックしよう

AUDIT（オーディット）とは、世界保健機関（WHO）が問題となる飲酒を早期に発見する目的で作成したスクリーニングテストです。

以下の1から10までの各項目について該当する番号を選び、□の欄に記入してください。

		点 数
1	あなたは、アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？ 0:飲まない 1:月1回以下 2:月2～4回 3:週2～3回 4:週4回以上	
2	飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか？ 0:0～2ドリンク 1:3～4ドリンク 2:5～6ドリンク 3:7～9ドリンク 4:10ドリンク以上 日本酒1合=2ドリンク、ビール大瓶1本=2.5ドリンク、ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク 焼酎お湯割り1杯=1ドリンク、ワイングラス1杯=1.5ドリンク、梅酒小コップ1杯=1ドリンク	
3	一度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがありましたか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
5	過去1年間に、普通だとできることを飲酒していたため、できなかったことがありましたか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
6	過去1年間に、深酒の後に体調を整えるため、朝迎え酒をしなくてはならなかったことがありましたか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
7	過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことがありましたか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
8	過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことがありましたか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
9	あなたの飲酒のために、あなた自身や他人にけがを負わせたことがありますか？ 0:ない 2:あるが、過去1年にはなし 4:過去1年間にあり	
10	肉親や親戚、友人、医師あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？ 0:ない 2:あるが、過去1年にはなし 4:過去1年間にあり	
あなたの点数はいかがでしたか？ 点数が低いほど、より健康に影響の少ない飲み方です。		合 計 点

合計点	判定結果
15点以上	アルコール依存症の疑い 24点:アルコール依存症患者の平均点 20点:アルコール依存症を疑う 15点:アルコール性肝障害患者の平均点
8～14点	危険の高い飲酒
7点以下	危険の少ない飲酒

つい飲みすぎてしまう

飲まないと思えない

家族のことが心配...



15点以上なら、  
一度専門機関へ相談を

## 第6章 計画の推進





## 第6章 計画の推進

### 1 計画の周知

本計画の推進においては、市民一人ひとりが自死対策の重要性について理解と関心を深め、自死が社会全体の問題であることを認識し、主体的に自死対策に取り組むことが必要です。

そのため、広報誌や市のホームページに本計画を掲載するとともに、概要版を作成し、様々な機会を通して活用し、多くの市民へ周知していくことで、市民の自死対策に対する意識を高めていきます。

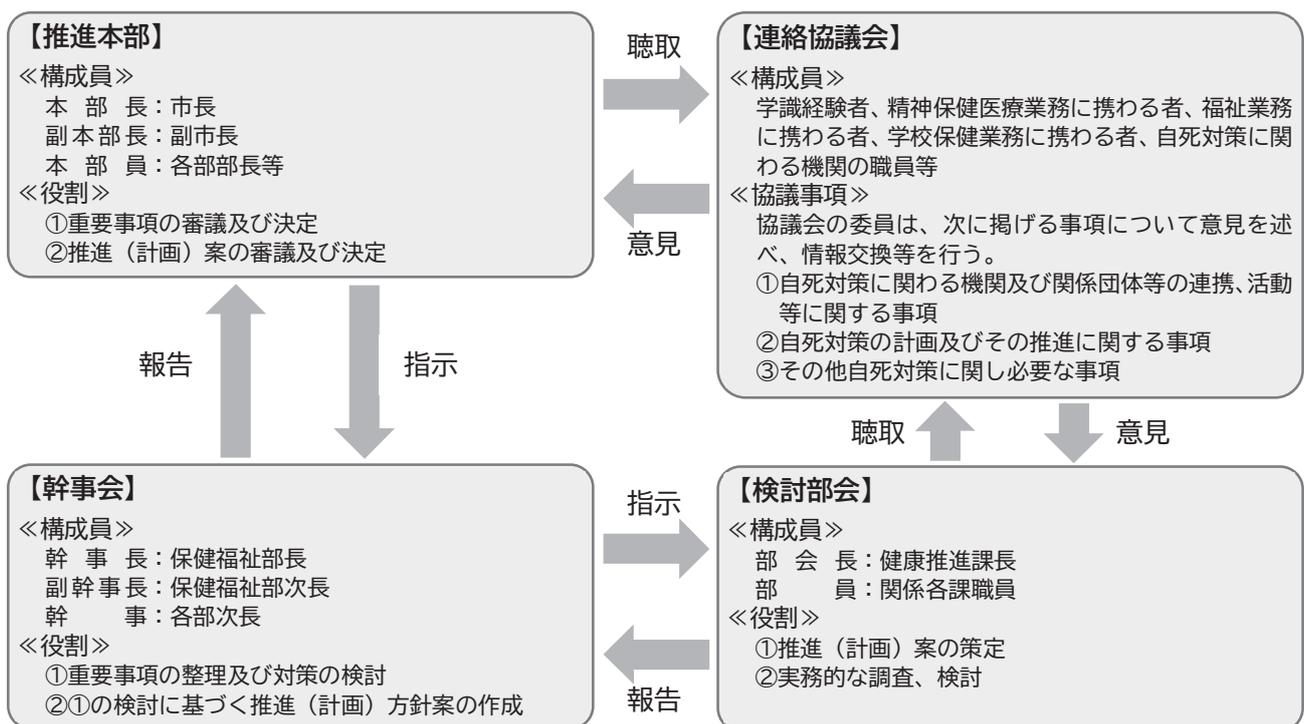
### 2 推進体制

本計画を総合的・効果的に推進していくため、庁内関係各課との連携を図り、市民や関係機関、関係団体等による協力を得ながら、施策を推進していくことが必要です。

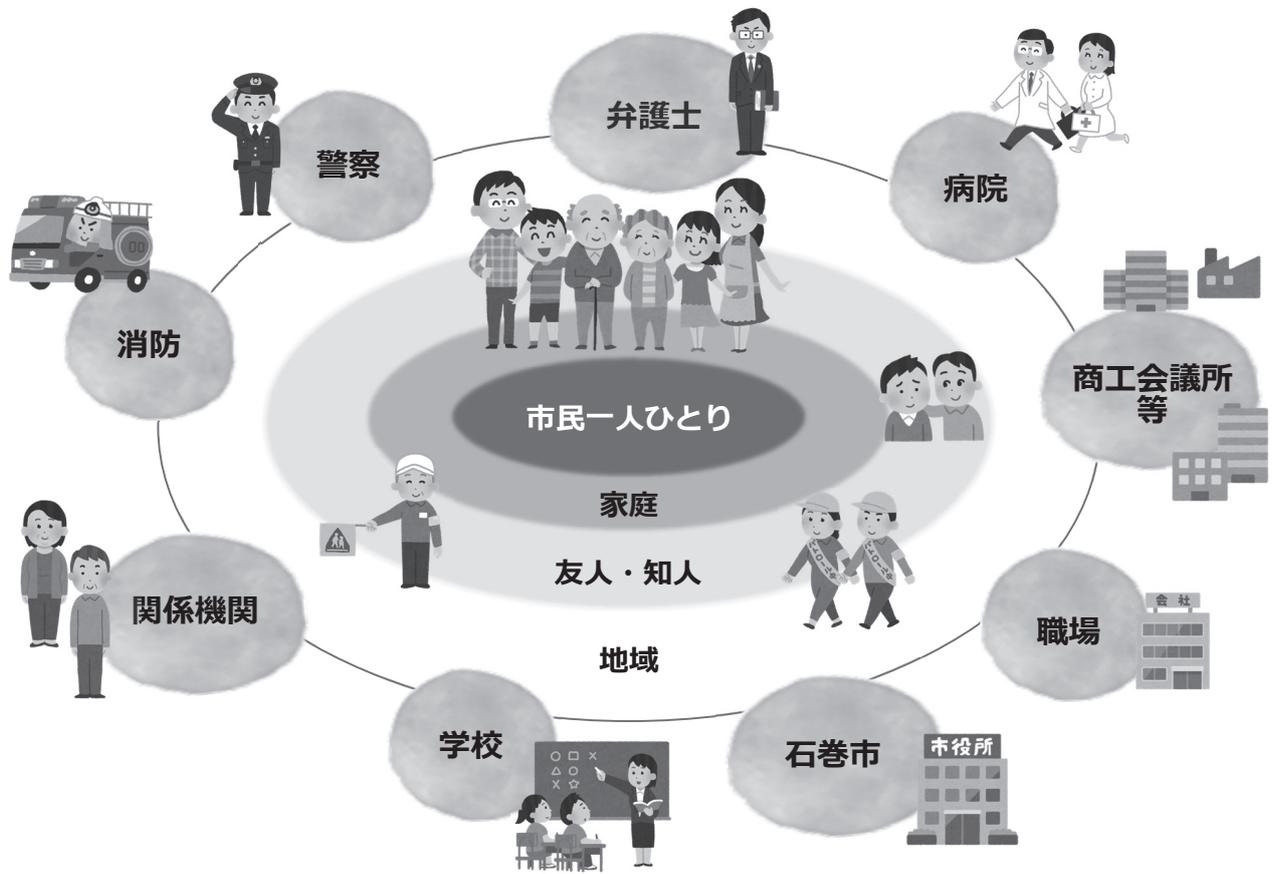
本市の自死対策においては、市長を本部長とした庁内組織で構成される「石巻市自死対策推進本部」、関係機関や関係団体等で構成される「石巻市自死対策連絡協議会」にて協議・情報共有・連携を図りながら推進していきます。

また、「石巻市自死対策連絡協議会」や「石巻市自死対策推進本部」において、PDCAサイクルに基づき、取組の進捗状況の確認、評価を行うとともに、新たな課題について、関係機関等と連携しながら事業の推進を図っていきます。

【石巻市自死対策推進体制図】



【石巻市自死対策推進体制イメージ図】



# 資料編



# 資料編

## 1 石巻市自死対策推進本部設置要綱

平成30年3月28日訓令第3号

改正

平成31年3月29日訓令第6号

令和3年3月31日訓令第12号

令和4年3月31日訓令第15号

令和5年3月31日訓令第10号

石巻市自死対策推進本部設置要綱

(設置)

第1条 本市における自死対策を総合的かつ効果的に推進するため、石巻市自死対策推進本部（以下「推進本部」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進本部は、次に掲げる事務を所掌するものとする。

- (1) 自死対策の総合的な推進に関すること。
- (2) 自死対策計画に関すること。
- (3) 自死対策推進の具体的方策に関すること。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、前条に規定する目的を達成するための重要事項に関すること。

(組織)

第3条 推進本部は、本部長、副本部長及び本部員をもって構成する。

- 2 本部長は市長をもって充て、副本部長は副市長をもって充てる。
- 3 本部員は、別表第1に掲げる職にある者をもって充てる。

(本部長及び副本部長)

第4条 本部長は、推進本部を代表し、推進本部の事務を総括する。

- 2 副本部長は、本部長を補佐し、本部長に事故があるとき、又は本部長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 推進本部の会議は、本部長が必要に応じて招集し、本部長がその議長となる。

- 2 本部長は、必要があると認めるときは、本部員以外の者を推進本部の会議に出席させ、説明又は意見を聴くことができる。
- 3 本部長は、審議事項について急を要するため推進本部の会議を招集する暇がないと認めるときは、持ち回りによる審議を行うことができる。
- 4 本部長は、必要があると認めるときは、石巻市自死対策連絡協議会（以下「協議会」という。）の委員を出席させ、当該出席者に対し意見を求めることができる。

(決定事項の執行)

第6条 推進本部において決定された事項は、その業務を所掌する部署において適切に執行しなければならない。

- 2 前項の場合において、所掌する部署が明らかでないときは、推進本部で相当部署を決定するものとする。

(幹事会)

第7条 第2条に掲げる事務を調査検討するため、推進本部に石巻市自死対策推進本部幹事会（以下「幹事会」という。）を置く。

- 2 幹事会は、幹事長、副幹事長及び幹事をもって構成する。
- 3 幹事長は保健福祉部長をもって充て、副幹事長は保健福祉部次長をもって充てる。

- 4 幹事は、別表第2に掲げる職にある者をもって充てる。
- 5 幹事会の会議は、幹事長が必要に応じて招集し、幹事長がその議長となる。
- 6 副幹事長は、幹事長を補佐し、幹事長に事故があるとき、又は幹事長が欠けたときは、その職務を代理する。
- 7 幹事長は、必要があると認めるときは、協議会の委員を出席させ、当該出席者に対し意見を求めることができる。

(自死対策検討部会)

第8条 第2条に掲げる事務を専門的に調査検討するため、幹事会の下部組織として、石巻市自死対策検討部会（以下「検討部会」という。）を置く。

- 2 検討部会は、部会長及び部員をもって構成する。
- 3 部会長は保健福祉部健康推進課長をもって充て、部員は関係する部課の職員のうちから本部長が指名する。
- 4 検討部会の会議は、部会長が必要に応じて招集し、部会長がその議長となる。
- 5 部会長は、必要があると認めるときは、協議会の委員を出席させ、当該出席者に対し意見を求めることができる。

(庶務)

第9条 推進本部、幹事会及び検討部会の庶務は、保健福祉部健康推進課において行う。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、推進本部の運営に関し必要な事項は、本部長が別に定める。

附 則

この訓令は、平成30年4月1日から施行する。

附 則（平成31年3月29日訓令第6号）

この訓令は、平成31年4月1日から施行する。

附 則（令和3年3月31日訓令第12号）

この訓令は、令和3年4月1日から施行する。

附 則（令和4年3月31日訓令第15号）

この訓令は、令和4年4月1日から施行する。

附 則（令和5年3月31日訓令第10号）

この訓令は、令和5年4月1日から施行する。

別表第1（第3条関係）

教育委員会教育長、総務部長、復興企画部長、市民生活部長、保健福祉部長、産業部長、建設部長、病院局事務部長、会計管理者、教育委員会事務局長、危機管理監
--

別表第2（第7条関係）

総務部次長、復興企画部次長、河北総合支所長、雄勝総合支所長、河南総合支所長、桃生総合支所長、北上総合支所長、牡鹿総合支所長、市民生活部次長、産業部次長、建設部次長、病院局事務部次長、教育委員会事務局次長
---

## 2 石巻市自死対策連絡協議会設置要綱

平成30年 3月28日告示第90号

改正

令和4年 3月31日告示第153号

石巻市自死対策連絡協議会設置要綱

(設置)

第1条 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）の理念に基づき、自死対策の取組に関して、本市、関係機関及び関係団体等が連携し、自死対策の総合的な推進を図るため、石巻市自死対策連絡協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(協議事項)

第2条 協議会の委員は、次に掲げる事項について意見を述べ、情報交換等を行うものとする。

- (1) 自死対策に関わる機関及び関係団体等の連携、活動等に関する事項
- (2) 自死対策の計画及びその推進に関する事項
- (3) その他自死対策に関し必要な事項

(組織)

第3条 協議会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 精神保健医療業務に携わる者
- (3) 福祉業務に携わる者
- (4) 学校保健業務に携わる者
- (5) 自死対策に関わる機関の職員
- (6) 前各号に掲げるもののほか、市長が特に必要と認めた者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

- 2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 会長は、必要があると認めるときは、協議会の会議に関係者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、保健福祉部健康推進課において処理する。

(秘密の保持)

第8条 委員は、会議及びその活動を通じて知り得た個人の情報について、他に漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成30年4月1日から施行する。

(最初の会議の招集)

2 委員が委嘱された後、最初に招集すべき協議会の会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

附 則（令和4年3月31日告示第153号）

この告示は、令和4年4月1日から施行する。

### 3 石巻市自死対策連絡協議会委員名簿

No.	石巻市自死対策 連絡協議会第3号	委員名	組織名等	備考
1	学識経験を有する者	たかはし たく 高橋 拓	仙台弁護士会	
2	精神保健医療業務に携わる者	うえの そうた 上野 草太	医療法人有恒会 こだまホスピタル	会長
3	福祉業務に携わる者	すがわら よしえ 菅原 よしゑ	石巻市民生委員児童委員協議会	
4		えんどう まさゆき 遠藤 正之	社会福祉法人 石巻市社会福祉協議会	
5	学校保健業務に携わる者	かまた みつのが 鎌田 光伸	石巻市立小・中学校長会	
6	自死対策に関わる機関の職員	ささき ゆうじ 佐々木 勇治	石巻警察署	
7		おだしま ひでまさ 小田嶋 英正	石巻地区広域行政事務組合 消防本部	
8		いとう しげき 伊藤 茂樹	石巻赤十字病院 総務課	
9		ひがし だいすけ 東 大介	宮城県東部保健福祉事務所	
10		おかざき しげる 岡崎 茂	公益社団法人 宮城県精神保健福祉協会 みやぎ心のケアセンター 石巻地域センター	副会長
11		しがや こうた 渋谷 浩太	一般社団法人 震災こころのケア・ネットワーク みやぎ（からころステーション）	
12	前各号に掲げるもののほか、 市長が特に必要と認めた者	おがた てるお 尾形 輝雄	石巻商工会議所	

任期：令和4年7月1日から令和6年6月30日

## 4 石巻市自死対策推進計画策定の経過

開催年月日	会議等の名称	検討内容
令和5年6月26日	第1回 石巻市自死対策検討部会	①令和4年度自死対策実施状況と令和5年度計画について ②石巻市の自死の現状について ③第2期石巻市自死対策推進計画骨子案について ④策定スケジュール
令和5年7月5日	第1回 石巻市自死対策連絡協議会	①石巻市自死対策について ②庁内における令和4年度自死対策実施状況と令和5年度計画について ③各団体における令和4年度自死対策実施状況と令和5年度計画について ④石巻市の自死の現状について ⑤第2期石巻市自死対策推進計画骨子案について ⑥策定スケジュール
令和5年7月27日	第1回 石巻市自死対策推進本部幹事会	①石巻市の自死の現状について ②第2期石巻市自死対策推進計画骨子案について
令和5年8月1日	第1回 石巻市自死対策推進本部	①石巻市の自死の現状について ②第2期石巻市自死対策推進計画骨子案について
令和5年10月20日	第2回 石巻市自死対策検討部会	①第2期石巻市自死対策推進計画素案について ②石巻市の自死の現状について
令和5年10月30日	第2回 石巻市自死対策連絡協議会	①第2期石巻市自死対策推進計画素案について ②令和5年の自死の状況について
令和5年11月16日	第2回 石巻市自死対策推進本部幹事会	①第2期石巻市自死対策推進計画（案）について
令和5年11月21日	第2回 石巻市自死対策推進本部	①第2期石巻市自死対策推進計画（案）について
令和5年12月12日 ～令和6年1月12日	パブリックコメント	①第2期石巻市自死対策推進計画（案）の意見募集
令和6年1月25日	第3回 石巻市自死対策検討部会	①第2期石巻市自死対策推進計画（最終案）について
令和6年2月7日	第3回 石巻市自死対策連絡協議会	①第2期石巻市自死対策推進計画（最終案）について
令和6年2月8日	第3回 石巻市自死対策推進本部幹事会	①第2期石巻市自死対策推進計画（最終案）について
令和6年2月8日	第3回 石巻市自死対策推進本部	①第2期石巻市自死対策推進計画（最終案）について



---

## 第2期 石巻市自死対策推進計画

令和6年度～令和10年度

～かけがえのない命を大切に、人と人がつながり、支えあい、  
生きる喜びを感じる石巻市を目指します～

令和6年3月

---

発行：石巻市 保健福祉部 健康推進課  
〒986-8501 宮城県石巻市穀町14番1号  
電話 0225-95-1111 FAX 0225-23-3618  
E-mail [ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp](mailto:ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp)  
市ホームページ <https://www.city.ishinomaki.lg.jp>

---

