

石巻市 自死対策推進計画

～かけがえのない命 つながり、支えあい、
生きる喜びを感じる 石巻～

(2019年度から2023年度まで)

(案)

平成31年3月

石巻市

目次

第1章 計画策定の趣旨	1
1 計画の策定にあたって	1
2 計画の基本的事項	2
(1) 計画の位置付け	2
(2) 計画の期間	2
(3) 計画の目標	3
第2章 石巻市の現状と課題	5
1 自殺死亡率の推移	5
2 年代別にみた死亡原因の状況	6
3 石巻市の自死の特徴	7
(1) 性・年代別にみた状況	7
(2) 有職者の自死の状況	9
4 その他の現状	9
(1) 不登校の状況について	9
(2) 市民健康調査結果からみたストレス等の状況	10
(3) 被災者の健康状況について	12
5 現状からみえる課題	15
第3章 計画の施策体系	17
1 基本理念	17
2 基本施策	18
3 重点施策	18
第4章 基本施策における取組	19
■担当課・関係機関・関係団体名の表記について	19
基本施策1 地域におけるネットワークの強化	21
(1) 関係機関・関係団体との連携の強化	21
(2) 地域における連携・ネットワークの強化	22
(3) 庁内における連携・ネットワークの強化	22
基本施策2 自死対策を支える人材の育成	23
(1) 市民対象の研修の充実	23
(2) 職員・関係者等の研修の充実	23
基本施策3 市民への啓発と周知	24
(1) こころの健康づくり・自死対策の啓発の推進	24
(2) 事業を通じた啓発	24
基本施策4 生きることの包括的支援	25
(1) 相談支援事業の充実	25
(2) 孤立を防ぐための居場所づくり	26
(3) 安定した生活のための支援の充実	27
(4) 自死を抑制する環境の整備	27
(5) 健康に暮らせるための体制づくり	27
(6) 遺された人への支援	27

基本施策5 SOSの出し方に関する教育の推進	28
(1) 全世代を通じたSOSの出し方の啓発	28
(2) 精神的ケア等が必要な方に対する個別支援の強化	28
第5章 重点施策における取組	29
重点施策1 子ども・若者への支援強化	29
(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	29
(2) 子どもと保護者のこころと体の健康づくりの推進	30
(3) 関係機関と連携した支えあいの仕組みづくり	30
(4) 相談支援の充実	31
重点施策2 働き盛り世代への対策	32
(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	32
(2) 働き盛り世代のための関係機関との連携強化	32
(3) 安心して働くことができる環境の整備	33
(4) こころと体の健康づくりの推進	33
重点施策3 被災者への対策	34
(1) 孤立を防ぐ居場所づくり	34
(2) 関係機関との連携強化	34
(3) 生活の安定に向けた相談支援の充実	35
第6章 地域における生きる支援の活動	37
(1) 基本施策1 地域におけるネットワークの強化	37
(2) 基本施策2 自死対策を支える人材の育成	37
(3) 基本施策3 市民への啓発と周知	37
(4) 基本施策4 生きることの包括的支援	38
(5) 重点施策1 子ども・若者への支援強化	40
(6) 重点施策2 働き盛り世代への対策	40
(7) 重点施策3 被災者への対策	41
第7章 計画の推進体制	43
1 計画の推進にあたって	43
2 地域での支えあいの推進	44
資料編	45
1 石巻市自死対策推進本部設置要綱	45
2 石巻市自死対策連絡協議会設置要綱	47
3 石巻市自死対策連絡協議会委員名簿	48
4 平成30年度石巻市自死対策推進計画策定の経過	49

【元号の表記について】

この計画中の年の表記は、平成31年4月30日の翌日(2019年5月1日)以降を表す場合でも、元号を「平成」としています。

新元号が施行された後は、新元号に相当する年に読み替えてください。

※ 石巻市では宮城県に準じて、遺族に配慮し法律の名称や統計資料を除き、「自殺」に替えて「自死」を使用しています。

第1章 計画策定の趣旨

第1章 計画策定の趣旨

1 計画の策定にあたって

我が国の自殺者数は、平成10年以降、毎年3万人を超え、自殺対策を推進した結果、減少傾向にあるものの、いまだに2万人を超え、主要先進諸国の中で最も高くなっています。

国では平成18年10月に「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」が一部改正され、すべての都道府県及び市町村が「地域自殺対策計画」を策定することが義務付けられました。

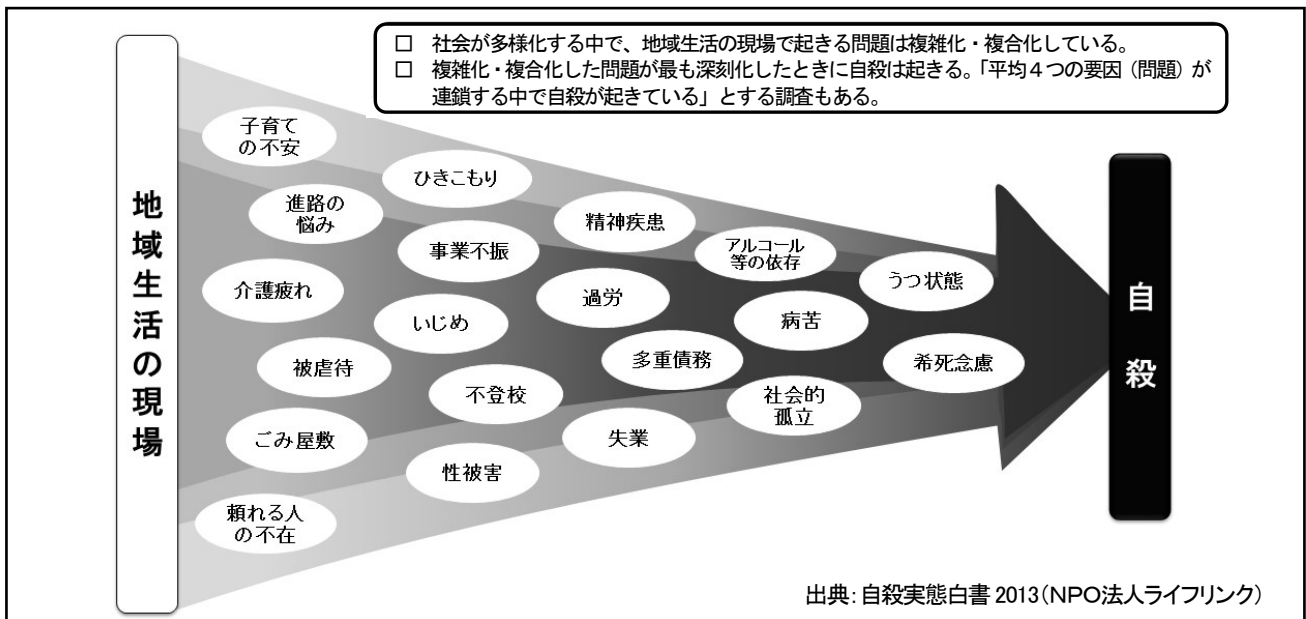
また、平成29年7月には、自殺対策基本法に基づき国の自殺対策の指針となる「自殺総合対策大綱」が新たに閣議決定され、自殺総合対策に関する5つの基本方針が示されました。

自殺総合対策大綱 第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

自死の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、障害の有無、性的マイノリティ等への無理解や無関心、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られているため、自死は防ぐことのできる社会的な問題であるという基本認識のもと、保健、医療、福祉、教育、労働、その他の関連施策との有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施されることが求められています。

自殺の危機要因イメージ図(厚生労働省資料)



本市においても、これまで健康増進計画等に基づき、自死予防の取組を推進してきましたが、国の示した考え方や法改正の趣旨などを踏まえ、全庁的な推進体制を構築し、関係機関及び関係団体等の相互の連携を図り、自死対策を推進するために、新たに本計画を策定することとしました。

2 計画の基本的事項

(1) 計画の位置付け

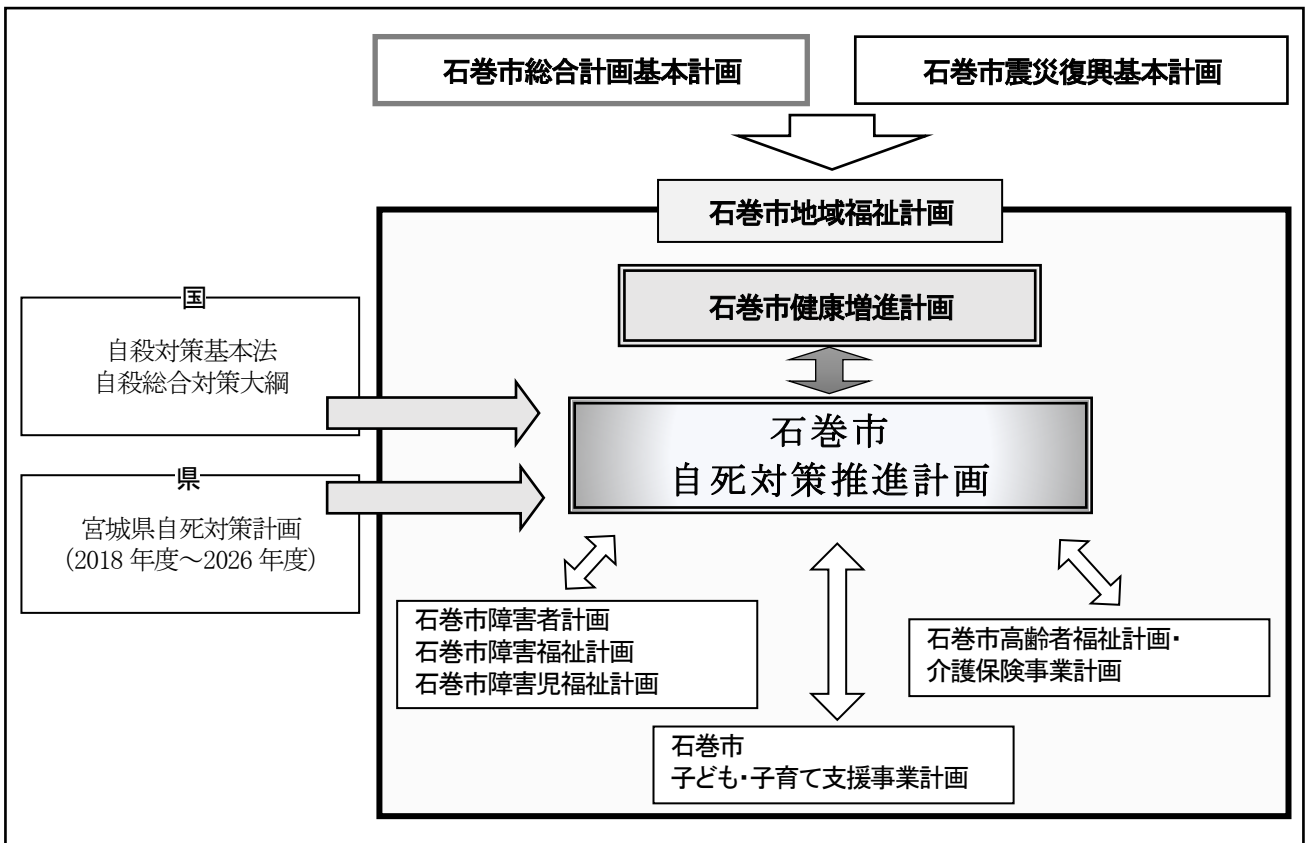
1) 計画の法的根拠

「自殺対策基本法」第13条において、「市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、市町村自殺対策計画を定めるもの」とされており、本計画は、同法に規定する「市町村自殺対策計画」に相当します。

また、計画の内容は、「自殺総合対策大綱」で示された方向性を踏まえ整理しています。

2) 関連計画との関係

本計画は、「石巻市総合計画基本計画」を上位計画とし、健康増進計画や障害福祉計画、高齢者福祉計画等関係する各種計画との整合性を図りながら推進する計画です。



(2) 計画の期間

本計画の期間は平成31年度（2019年度）から平成35年度（2023年度）までの5か年とします。

計画期間中においても、法改正や社会情勢の変化、制度の改正などがあつた場合には、適宜、状況の変化に応じて計画の見直しを図るものとします。

(3) 計画の目標

国では、自殺死亡率を先進諸国の水準まで減少させることを目指し、平成27年（2015年）を基準として平成38年（2026年）までに自殺死亡率を30%以上減少させることを当面の目標としています。

本市では、第2次石巻市健康増進計画において、「心の健康」の目標値として、平成38年自殺死亡率（厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」）を「18.5」としていますが、本計画では国と同様に30%以上の減少を目指すものとし、目標値を「14.2」（厚生労働省「人口動態統計」）と設定します。

※以下、厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」については「地域における自殺の基礎資料」、厚生労働省「人口動態統計」については「人口動態統計」と表記する。

自殺死亡率の目標

	基準	中間目標	最終目標
石巻市	平成 24～28 年平均	平成 34 年(2022 年)	平成 38 年(2026 年)
	20.4	17.3	14.2
	基準(平成 24～28 年平均)に比べて、30%以上の減少を目指します。		
宮城県	平成 27 年(2015 年)	平成 34 年(2022 年)	平成 38 年(2026 年)
	17.4	14.1	12.1
	基準(平成 27 年)に比べて、30%以上の減少を目指します。		
国	平成 27 年(2015 年)	—	平成 38 年(2026 年)
	18.5	—	13.0 以下
	基準(平成 27 年)に比べて、30%以上の減少を目指します。		

※自殺死亡率は、人口 10 万人当たりの自殺者数をいい、「人口動態統計」の値を採用しています。

自殺死亡率=自殺者数÷人口×10 万

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、自殺死亡率の基準値を平成24年から平成28年の5か年の平均で算出しています。

なお、自殺死亡率は社会的リスクで変動しやすいともいわれていることから、地域の状況なども加味しながら評価する必要があります。

○参考 「地域における自殺の基礎資料」を用いた自殺死亡率

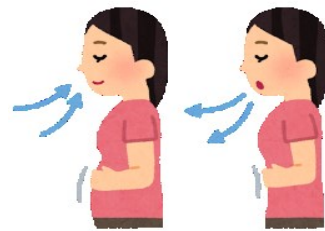
	平成 24～28 年平均	平成 34 年(2022 年)	平成 38 年(2026 年)
石巻市	22.2	18.9	15.5

※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 6 ページ参照）

コラム ～緊張したときの対処法～

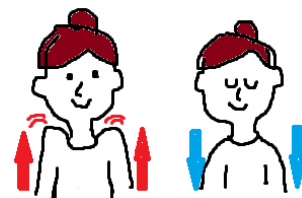
○腹式呼吸をゆっくり繰り返す。

不安が強いときに何か行動しようとする時、
ますます緊張が高まる場合があります。
おなかに手を当てて、ゆっくりと息を吐いて、
ゆっくり息を吸ってみましょう。



○リラクゼーションを取り入れる。

体の力を抜くことで、不安な気持ちが和らぎます。
たとえば両肩をぐーっと持ち上げて、
ストンと肩を落として、
力が抜けていくのを感じましょう。
自分なりのリラクゼーション方法を見つけましょう。



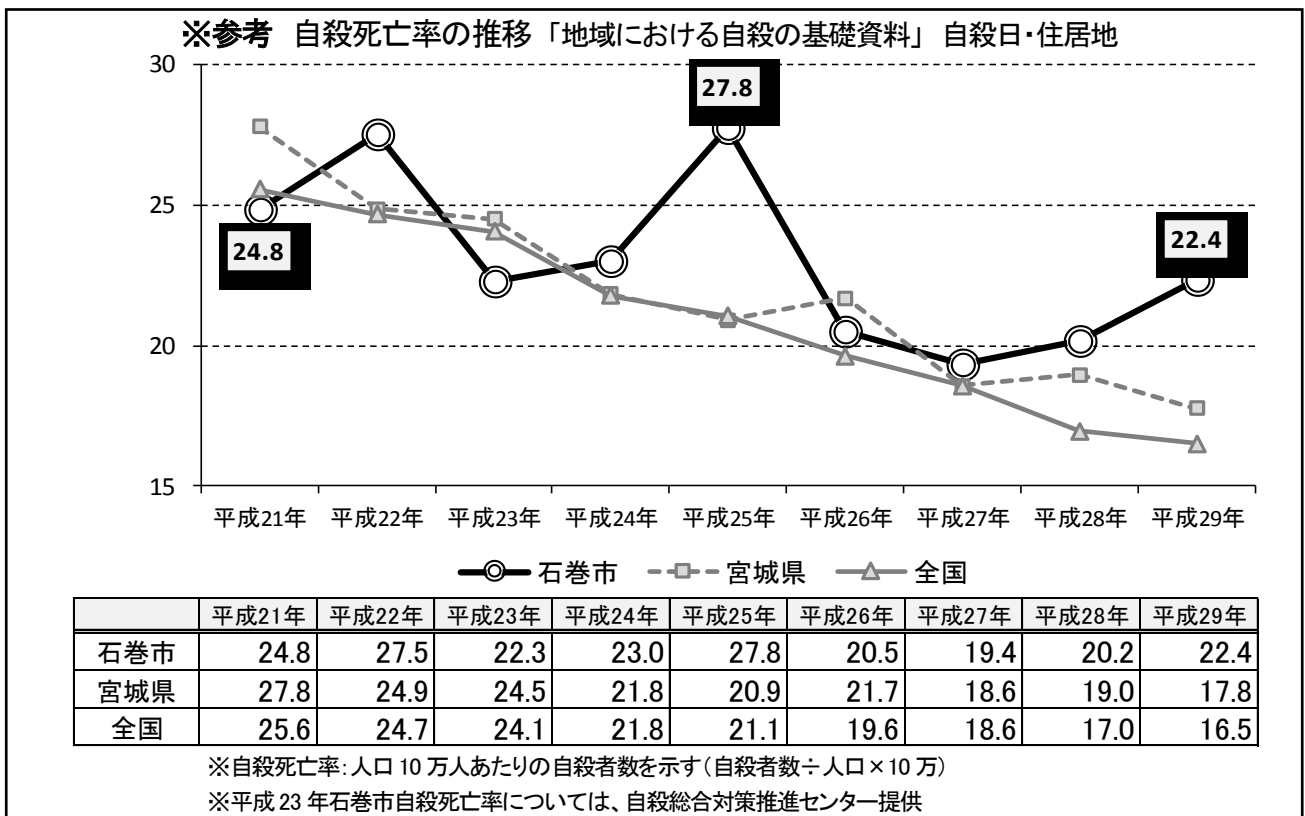
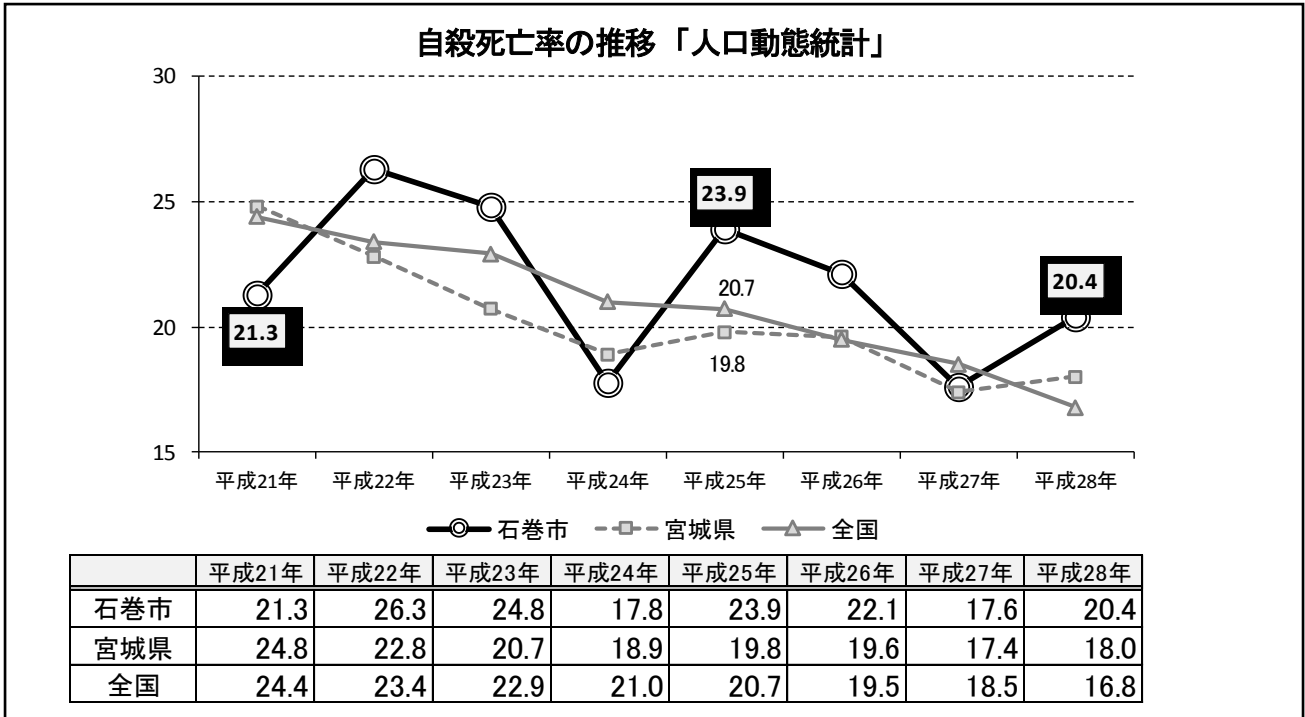
参考：大野 裕 著 「こころのエクササイズ つらい気持ちを楽にする 38 のアイデア」（講談社）

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 自殺死亡率の推移

国及び宮城県の自殺死亡率は長期的にみると減少傾向ですが、本市の自殺死亡率は、東日本大震災後2年が経過した平成25年に23.9となっており、全国（20.7）や宮城県（19.8）と比べ高い水準を示しています。平成26年、27年と減少に転じたものの、平成28年からは増加傾向となっています。



「人口動態統計」と「地域における自殺の基礎資料」の違い

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」の両方を使用するとともに、自殺者数と自殺死亡率の2種類の値を参照しました。なお、両者の統計には下記のとおり捉え方に違いがあります。

	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時は、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

本市の年代別死因順位をみると、国・県と同様に、10代から30代までの死因の第1位が「自殺」となっています。

石巻市年代別死因順位(平成24~28年合計)

	1位	2位	3位	4位	5位
~10歳	不慮の事故	悪性新生物	-	-	-
10代	自殺	不慮の事故	悪性新生物	肺炎	-
20代	自殺	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	-
30代	自殺	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	脳血管疾患
40代	悪性新生物	自殺	心疾患	不慮の事故	脳血管疾患
50代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺	不慮の事故
60代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	肺炎
70代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
80代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	老衰
90代	心疾患	老衰	悪性新生物	肺炎	脳血管疾患
100代	老衰	心疾患	肺炎	脳血管疾患	悪性新生物

※衛生統計年報(人口動態統計編)統計年表第15表

3 石巻市の自死の特徴

(1) 性・年代別にみた状況

性・年代別に本市の自殺者割合をみると、男性では「30歳代」(13.2%)と「50歳代」(13.8%)などにおいて全国よりもやや高くなっています。女性では「40歳代」(6.0%)、「50歳代」(5.4%)、「70歳代」(6.6%)などで全国よりもやや高くなっています。

20～50歳代の男性有職者の自殺者数が多く、その危機経路は職場における人間関係の悩みや過労からうつ状態を経て自死に至ることが多いとされています。

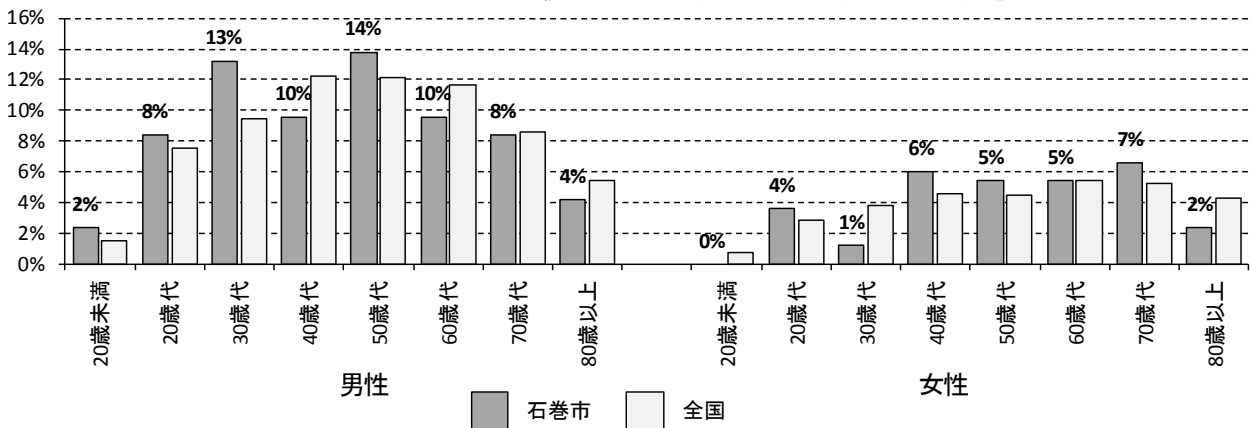
自殺者数の推移

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	合計	平均
自殺統計 自殺者数(自殺日・住居地)	35人	42人	31人	29人	30人	167人	33.4人
自殺統計 自殺率(自殺日・住居地)	23.0	27.8	20.5	19.4	20.2	-	22.2
人口動態統計 自殺者数	27人	36人	33人	26人	30人	152人	30.4人

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(2017)」

性・年代別の自殺者割合

※性・年代別(平成24～28年)(自殺統計(自殺日・住居地)) 全自殺者に占める割合を示す。



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(2017)」

付表 自殺者の性・年代別割合(平成24～28年合計)

		自殺者割合	
		石巻市	全国
総数		100.0%	100.0%
男性		69.5%	68.9%
女性		30.5%	31.1%
男性	20歳未満	2.4%	1.5%
	20歳代	8.4%	7.5%
	30歳代	13.2%	9.5%
	40歳代	9.6%	12.2%
	50歳代	13.8%	12.1%
	60歳代	9.6%	11.7%
	70歳代	8.4%	8.6%
	80歳以上	4.2%	5.4%
女性	20歳未満	0.0%	0.7%
	20歳代	3.6%	2.8%
	30歳代	1.2%	3.8%
	40歳代	6.0%	4.6%
	50歳代	5.4%	4.5%
	60歳代	5.4%	5.4%
	70歳代	6.6%	5.2%
	80歳以上	2.4%	4.3%

※集計は自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2017)」より抜粋しており、回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合があります。

本市の平成24～28年の自殺者数は合計 167人（男性116人、女性51人）となっています。（自殺統計（自殺日・住居地））

自死の特徴を4つの条件（性別、年齢、職業・同居人の有無）で区分し、上位5区分までを示しています。

石巻市の主な自死の特徴(特別集計(自殺日・住居地、平成24～28年合計))

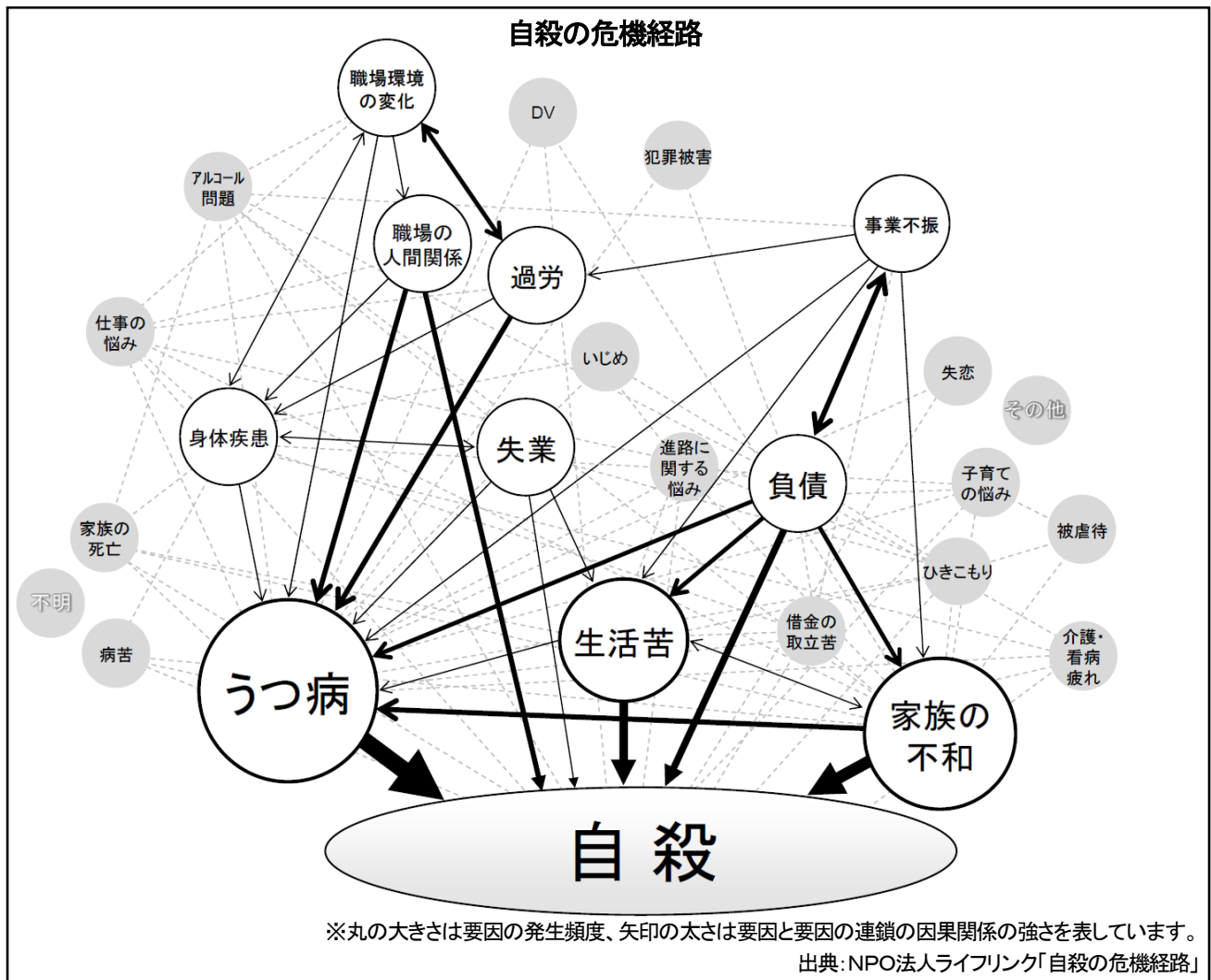
上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路の例**
1位:男性 60歳以上無職同居	23	13.8%	37.6	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位:女性 60歳以上無職同居	19	11.4%	17.2	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
3位:男性 40～59歳有職同居	17	10.2%	23.1	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
4位:女性 40～59歳無職同居	13	7.8%	30.7	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺
5位:男性 20～39歳有職同居	13	7.8%	23.9	職場の人間関係/仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺

順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順となっています。

* 自殺率の母数(人口)は平成27年国勢調査を基に自殺総合対策推進センターにて推計しています。

**「背景にある主な自殺の危機経路の例」は自殺実態白書2013(ライフリンク)を参考にしたもので、危機経路を典型的に例示しているものです。

出典:自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロフィール(2017)」



(2) 有職者の自死の状況

「自営業・家族従業者」の自殺者割合は34.9%で、全国割合の21.4%よりも高い割合となっています。

有職者の自死の状況(特別集計(自殺日・住居地(平成24～28年合計))

※性・年齢・同居の有無の不詳を除く。

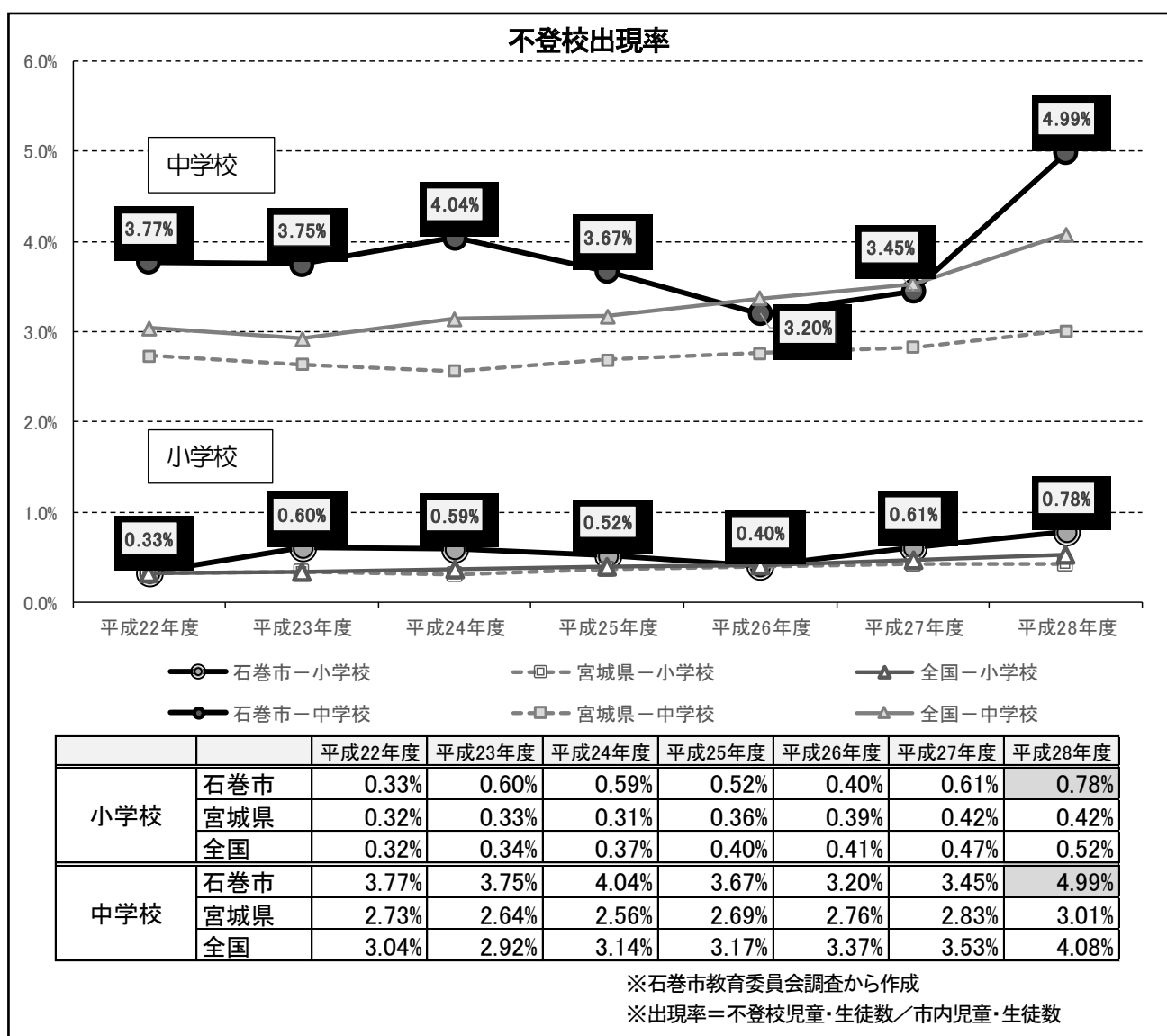
職業	自殺者数	割合	全国割合
自営業・家族従業者	22人	34.9%	21.4%
被雇用者・勤め人	41人	65.1%	78.6%
合計	63人	100.0%	100.0%

出典:自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロフィール(2017)」

4 その他の現状

(1) 不登校の状況について

市内の小中学校の不登校出現率をみると、全国、宮城県と比べても、不登校出現率が高くなっており、特に中学校の出現率が高い状況にあります。



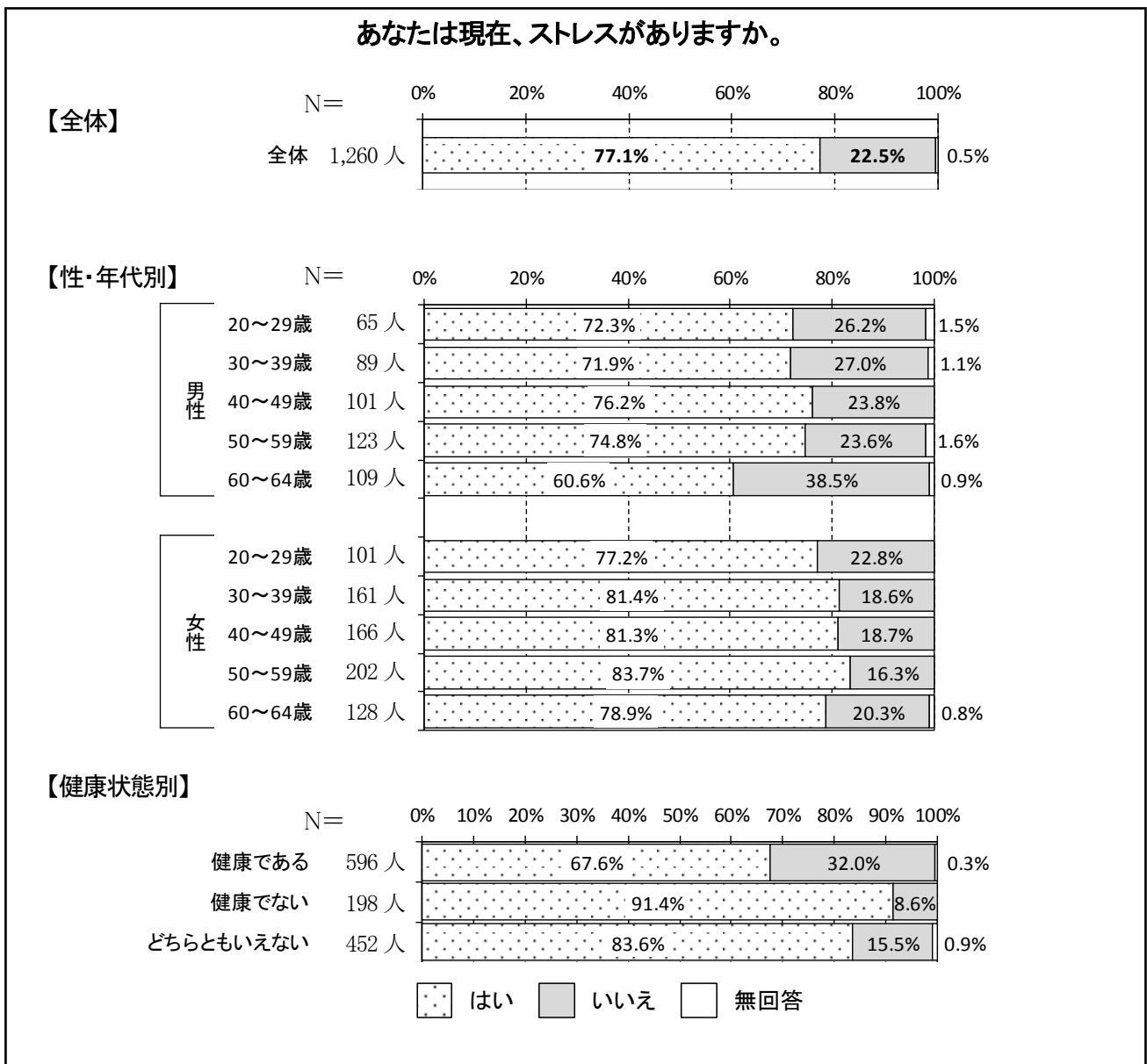
(2) 市民健康調査結果からみたストレス等の状況

対象者：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：平成27年11月24日から平成27年12月18日まで
 調査方法：郵送による配布・回収
 回収結果：配布数2,980通、有効回答数1,260通、有効回答率42.3%
 ※平成28年3月第二次石巻市健康増進計画策定に係る市民健康調査資料「E心の健康」より抜粋

1) 性・年代別にみたストレスの状況

ストレスの有無については、「はい(ストレスがある。)」が77.1%、「いいえ(ストレスがない。)」が22.5%となっています。

また、健康状態別で見ると、「健康でない」と答えた層で「はい」が約9割と高くなっています。



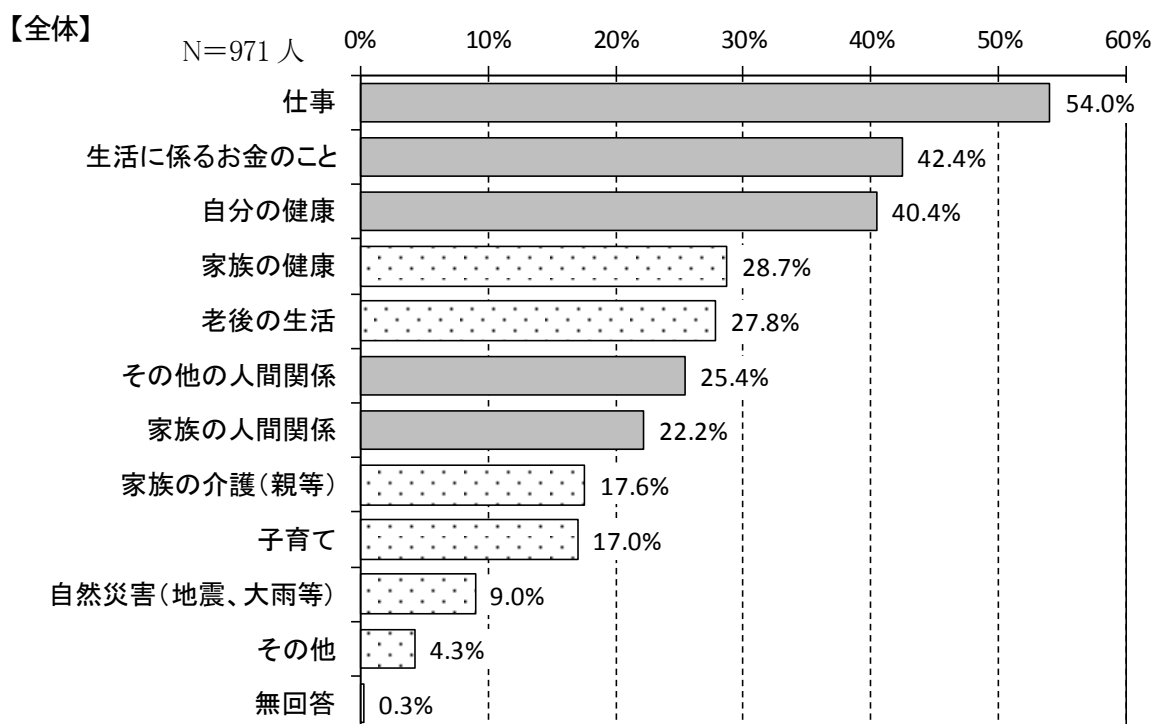
※集計は小数点以下第2位を四捨五入していますので、回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合があります。

2) 日常生活の中での悩みや不安の状況

悩みや不安の内容については、「仕事」が54.0%と最も高く、次いで「生活に係るお金のこと」が42.4%、「自分の健康」が40.4%となっています。また、「家族の人間関係」が22.2%、「その他の人間関係」が25.4%となっており、人間関係について悩みを抱えている人が4割強となっています。

年代別でみると、20～50歳代で「仕事」が高くなっています。年代が上がるほど「自分の健康」「家族の健康」「老後の生活」が高くなる傾向がみられます。また、30～39歳で「子育て」が33.3%、50～59歳で「家族の介護（親等）」が30.8%と高くなっています。

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。



【年代別】

	有効回答数	自分の健康	家族の健康	子育て	家族の介護(親等)	仕事	生活に係るお金のこと	老後の生活	家族の人間関係	その他の人間関係	自然災害(地震、大雨等)	その他	無回答
全体	971件	40.4%	28.7%	17.0%	17.6%	54.0%	42.4%	27.8%	22.2%	25.4%	9.0%	4.3%	0.3%
20～29歳	125件	30.4%	15.2%	16.8%	8.0%	64.8%	44.0%	8.8%	23.2%	32.8%	4.8%	8.8%	—
30～39歳	195件	31.8%	22.6%	33.3%	10.8%	57.4%	42.6%	16.4%	28.2%	26.2%	6.7%	3.1%	0.5%
40～49歳	212件	36.8%	25.5%	27.4%	12.7%	60.8%	50.0%	19.8%	24.1%	26.4%	8.5%	1.4%	0.5%
50～59歳	263件	46.0%	36.9%	6.1%	30.8%	52.1%	40.7%	42.6%	18.3%	26.2%	11.8%	4.2%	—
60～64歳	168件	53.0%	38.1%	1.8%	18.5%	35.1%	33.9%	41.1%	18.5%	16.1%	10.7%	6.0%	0.6%

※ストレスの有無について、「はい(ストレスがある。)」と回答した回答者に限定されます。

(3) 被災者の健康状況について

平成29年度石巻市復興公営住宅入居者健康調査の概要

復興公営住宅入居者訪問健康調査(市独自調査)

対象者：復興公営住宅入居者(入居1～2か月後)、対象世帯数=809世帯

調査方法：訪問調査

回収結果：調査世帯数=683世帯(回収率84.4%)、調査人数=1,264人

災害公営住宅入居者健康調査(県と市の共同調査)

対象者：災害公営住宅入居者(入居1年経過した世帯)、対象世帯数=2,612世帯

調査方法：郵送による配布・回収

回収結果：調査世帯数=1,592世帯(回収率60.9%)、調査人数=2,694人

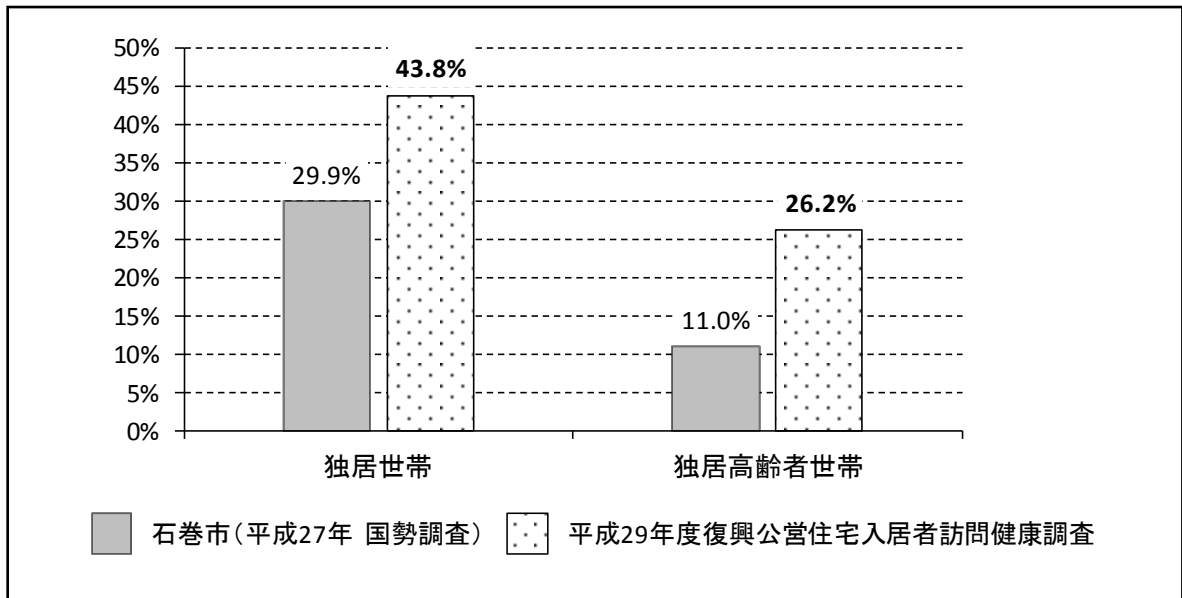
<健康調査の名称の違いについて>

いずれも本市の復興公営住宅入居者に対する健康調査ですが、宮城県が実施する調査の名称は「災害公営住宅入居者健康調査」を用いています。

健康調査結果のポイント

1) 平成29年度復興公営住宅入居者訪問健康調査結果からみたポイント

○独居世帯の割合が本市の独居世帯の割合と比較して高く、独居高齢者世帯の割合も2倍以上高くなっています。独居・2人暮らしの割合は約8割となっています。



○65歳以上の入居率が高くなっています。

・入居1～2か月後の訪問健康調査結果では、65歳以上の入居率が本市の高齢化率と比較しても高い割合を示しています。

○無職者の割合が高くなっています。

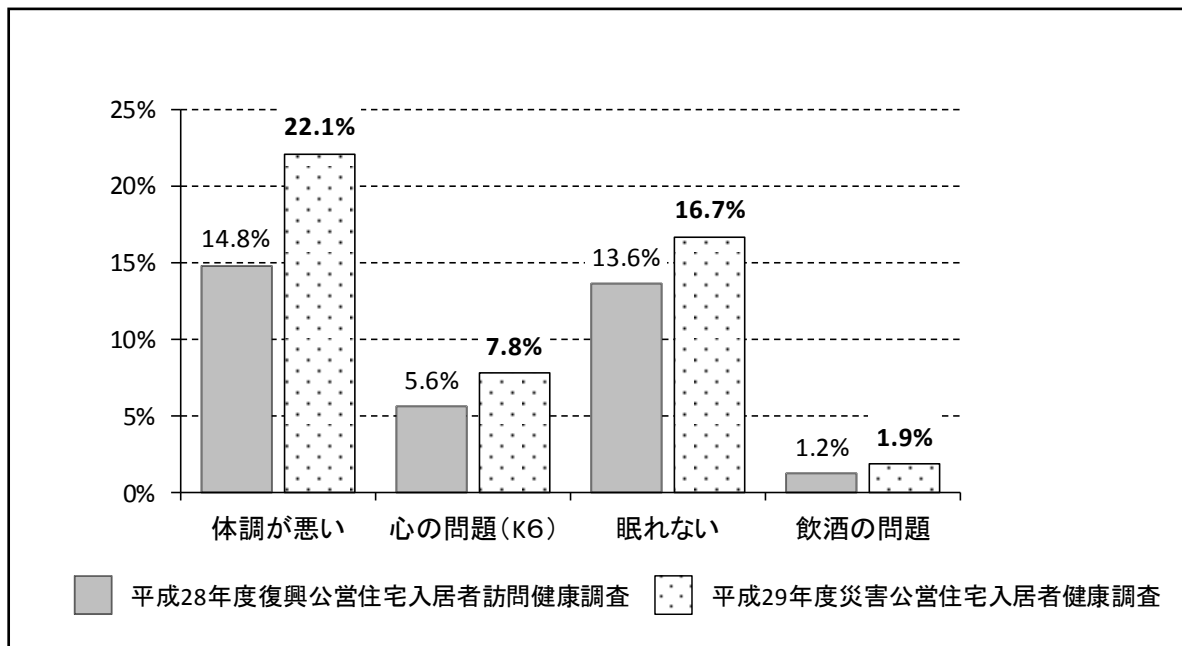
・「無職」は約4割で、そのうち約2割が15～64歳の生産年齢の無職者となっています。

2) 平成 28 年度復興公営住宅入居者訪問健康調査結果と平成 29 年度災害公営住宅入居者健康調査との比較からみたポイント

※()内は平成 28 年度数値を表記

○入居1年以上経過すると、体調面や心の状態等に悪化傾向がみられます。

- ・入居1年以上経過後は、「体調がよい」が77.8%(85.3%)と低く、「体調が悪い」が22.1%(14.8%)と高くなり入居の経過とともに体調が悪化している傾向がうかがえます。
- ・「心の問題 (K6 : 13点以上)」が7.8%(5.6%)と抑うつ状態の方が増加し、「眠れない」16.7%(13.6%)、「飲酒の問題」1.9%(1.2%)といずれも増加傾向にあります。



○入居の経過とともに「病気がある人」の割合が増加しています。

- ・入居1年以上経過すると「病気がある人」が64.0%(59.5%)と高く、特に高血圧や糖尿病等の生活習慣病が上位を占めています。また、1年前と比較して体重増加が19.5%(13.9%)と増加しており、生活習慣病重症化のリスクも高くなっています。

○入居の経過とともに「行事への参加なし」の割合が減少し、交流している割合が増加しています。

- ・入居1～2か月後の健康調査結果では、「行事への参加なし」は73.5%と高くなっていましたが、入居1年経過すると「行事への参加なし」が61.3%と減少し、交流が始まっていることがうかがえます。

○「相談相手がいない」の割合が増加しています。

- ・「相談相手がいない」については、20.4%(14.6%)と増加しています。

平成29年度災害公営住宅入居者健康調査及び平成28・29年度復興公営住宅入居者訪問健康調査結果比較

項目	平成28年度 復興公営住宅 (市独自)	平成29年度 災害公営住宅 (県と市共同)	平成29年度 復興公営住宅 (市独自)
	石巻市	石巻市	石巻市
対象世帯数	1,694世帯	2,612世帯	809世帯
回答世帯数	1,373世帯	1,592世帯	683世帯
回答人数	2,411人	2,694人	1,264人
回収率	81.1%	60.9%	84.4%
調査項目	入居1～2か月後 訪問健康調査	入居1年以上経過した 世帯郵送配付回収	入居1～2か月後 訪問健康調査
1世帯あたりの平均人数	1.76	1.69	1.85
1人・2人世帯	1,140 (83.0%)	1,315 (82.6%)	555 (81.3%)
内)1人世帯	703 (51.2%)	762 (47.9%)	299 (43.8%)
内)2人世帯	437 (31.8%)	553 (34.7%)	256 (37.5%)
独居高齢世帯	444 (32.3%)	487 (30.6%)	179 (26.2%)
65歳以上	1,093 (45.3%)	1,373 (51.0%)	594 (47.0%)
無職者	1,158 (48.6%)	1,123 (44.1%)	551 (44.5%)
内)15～64歳無職者	281 (26.9%)	269 (24.0%)	150 (25.8%)
要介護認定者(65歳以上)	190 (17.4%)	273 (19.9%)	103 (17.3%)
介護サービス有り	149 (78.4%)	193 (70.7%)	76 (73.8%)
障害者手帳有り	221 (9.2%)	250 (9.3%)	96 (7.6%)
体調がよい者	2,014 (85.3%)	2,028 (77.8%) ↓	1,052 (84.6%)
内)大変よい	461 (19.3%)	402 (15.4%)	239 (19.2%)
内)まあよい	1,580 (66.0%)	1,626 (62.4%)	813 (65.4%)
体調が悪い者	353 (14.8%)	576 (22.1%) ↑	192 (15.4%)
内)とても悪い	35 (1.5%)	66 (2.5%)	19 (1.5%)
内)あまりよくない	318 (13.3%)	510 (19.6%)	173 (13.9%)
病気がある人	1,414 (59.5%)	1,606 (64.0%) ↑	786 (62.9%)
内)高血圧	809 (33.6%)	903 (33.5%)	437 (34.6%)
内)糖尿病	245 (10.2%)	297 (11.0%)	134 (10.6%)
内)心疾患	181 (7.5%)	160 (5.9%)	89 (7.0%)
内)呼吸器疾患	114 (4.7%)	146 (5.4%)	69 (5.5%)
内)がん	114 (4.7%)	142 (5.3%)	57 (4.5%)
内)精神疾患	154 (6.4%)	141 (5.2%)	87 (6.9%)
心の問題(K6:13点以上)	117 (5.6%)	172 (7.8%) ↑	58 (5.3%)
(K6:10～12)	129 (6.2%)	173 (7.8%) ↑	93 (8.5%)
眠れない	327 (13.6%)	451 (16.7%) ↑	173 (13.7%)
飲酒の問題	28 (1.2%)	50 (1.9%) ↑	16 (1.3%)
身体を動かす機会の減少	1,035 (44.6%)	937 (37.6%)	555 (45.9%)
内)とても少なくなった	365 (15.7%)	338 (13.6%)	196 (16.2%)
内)少なくなった	670 (28.9%)	599 (24.0%)	359 (29.7%)
食欲なし	74 (3.1%)	101 (3.7%)	41 (3.2%)
体重減少	172 (7.1%)	334 (12.4%) ↑	132 (10.4%)
体重増加	334 (13.9%)	526 (19.5%) ↑	172 (13.6%)
相談相手がいない	337 (14.6%)	499 (20.4%) ↑	124 (10.3%)
行事への参加なし	1,445 (73.5%)	1,573 (61.3%) ↓	756 (71.3%)
要フォロー者	74 (3.1%)	265 (9.3%) ↑	76 (6.0%)

※平成29年度災害公営住宅入居者健康調査結果の数値は平成29年11月～平成30年2月の実施

※項目ごとに有効回答数が異なる場合があります。

石巻市の人口及び世帯数、高齢者数・高齢化率等(平成30年3月末日現在)

人口	世帯数	1世帯あたりの平均人数	高齢者数	高齢化率
145,386人	61,236世帯	2.37人	46,300人	31.8%

※市政情報 統計書 人口(住民基本台帳による)

石巻市の独居及び独居高齢者の割合

- ・独居の割合:29.9%(16,938人/56,712世帯)
- ・独居高齢者の割合:11.0%(6,211人/56,712世帯)

※平成27年国勢調査

5 現状からみえる課題

(1) 子ども・若者の課題

- 10歳代から30歳代までの死因の第1位が「自殺」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。
- 日常生活における子育ての悩みや不安が多いのは、30歳代と40歳代となっています。

(2) 働き盛り世代の課題

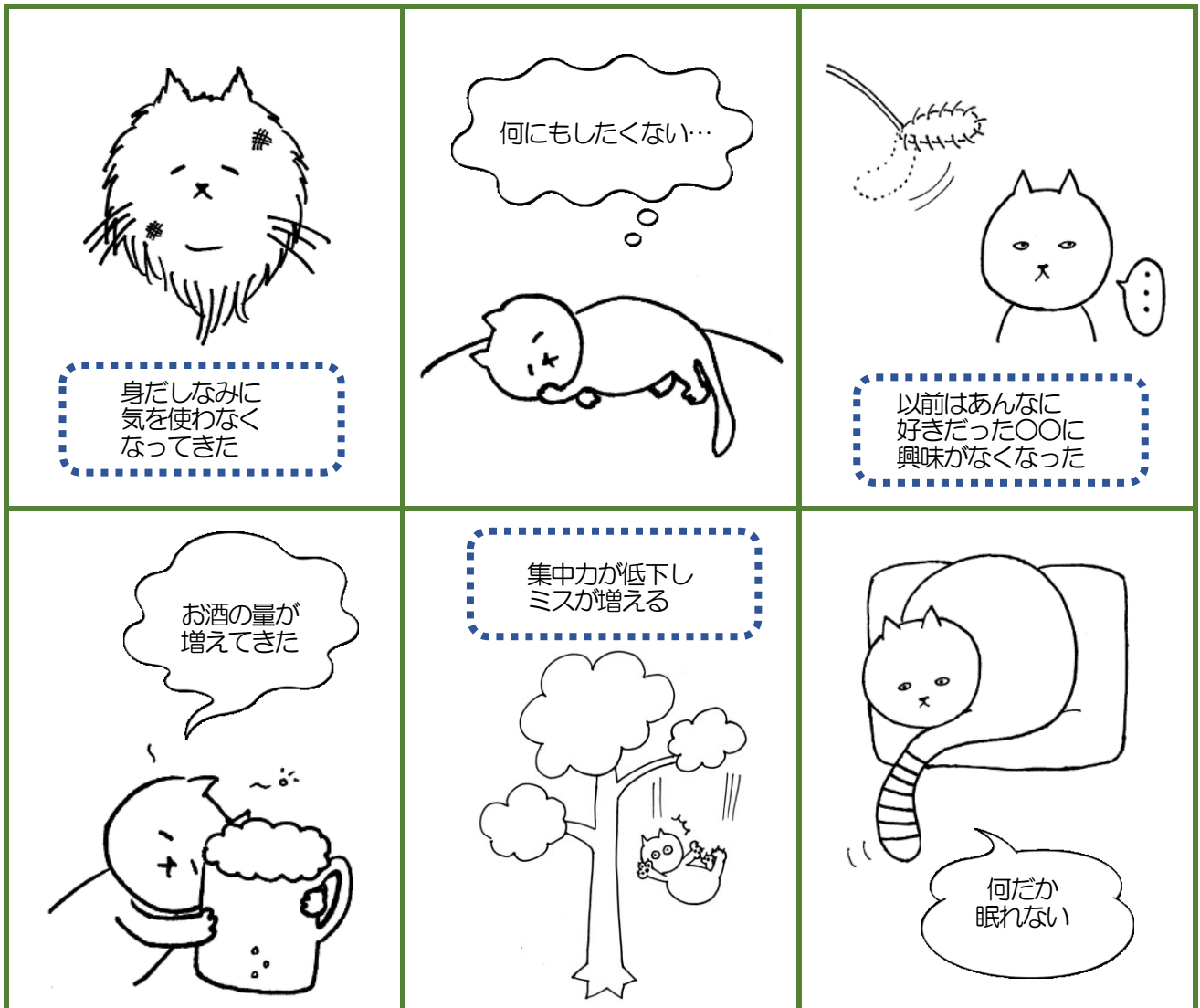
- 働き盛りである30歳代男性及び50歳代男性の自殺者割合が高くなっています。
- 「自営業・家族従業者」の自殺者割合は34.9%（平成24～28年の合計数）で、全国割合の21.4%よりも高くなっています。
- ストレスの有無については、77.1%の方が「はい（ストレスがある。）」と答えています。
- 悩みや不安の内容については、「仕事」が54.0%と最も高く、次いで「生活に係るお金のこと」が42.4%と高くなっています。「家族の人間関係」が22.2%、「その他の人間関係」が25.4%となっており、人間関係について悩みを抱えている人が4割強となっています。年代別でも、20～50歳代で「仕事」が高くなっています。

(3) 被災者の課題

<平成29年度石巻市復興公営住宅入居者健康調査結果より>

- 独居世帯の割合（43.8%）が本市の独居世帯割合（29.9%）と比較しても高く、独居高齢世帯の割合（26.2%）も2倍以上高くなっています。
 - 無職者のうち約2割が15～64歳の生産年齢となっています。
 - 入居の経過とともに、体調面や不眠、抑うつ状態等が悪化傾向にあります。
- また、「相談相手がいない」割合が増えています。

それ、**コ** **コ** **ロ** と **イ** **ノ** **千** の
サインかも・・・



第3章

計画の施策体系

第3章 計画の施策体系

1 基本理念

本市ではすべての市民がかげがえのない命を大切に、一人で問題を抱え込まずに、安心して自分らしく、生きる喜びを感じて暮らすことができるように、様々な事業を通じて市民の声を聴き、寄り添い、問題の解決に向けて、庁内・関係機関等の連携を図りながら取り組みます。

また、東日本大震災の経験を生かし、地域の人と人とのつながりや支えあいによるネットワークづくり、複合的で多様な問題に対して包括的に支援することができるように取り組み、自死に追い込まれることのない石巻市を目指し、本計画を策定し推進します。

【 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。



2 基本施策

国が定める基本施策に沿って、下記の5項目を基本施策として推進します。

基本施策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
- (2) 地域における連携・ネットワークの強化
- (3) 庁内における連携・ネットワークの強化

基本施策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
- (2) 職員・関係者等の研修の充実

基本施策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
- (2) 事業を通じた啓発

基本施策4 生きることの包括的支援

- (1) 相談支援事業の充実
- (2) 孤立を防ぐための居場所づくり
- (3) 安定した生活のための支援の充実
- (4) 自死を抑制する環境の整備
- (5) 健康で暮らせるための体制づくり
- (6) 遺された人への支援

基本施策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
- (2) 精神的ケア等が必要な方に対する個別支援の強化

3 重点施策

本市の優先的な課題となる下記の3項目を重点施策として推進します。

重点施策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
- (2) 子どもと保護者のこころと体の健康づくりの推進
- (3) 関係機関と連携した支えあいの仕組みづくり
- (4) 相談支援の充実

重点施策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) 働き盛り世代のための関係機関との連携強化
- (3) 安心して働くことができる環境の整備
- (4) こころと体の健康づくりの推進

重点施策3 被災者への対策

- (1) 孤立を防ぐ居場所づくり
- (2) 関係機関との連携強化
- (3) 生活の安定に向けた相談支援の充実

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

■担当課・関係機関・関係団体名の表記について

本章以降において、下記のように正式名称を省略して記載しています。

(1) 担当課名

記載名称（略名称）	正式名称
地域協働課	復興政策部地域協働課
管財課	総務部管財課
納税課	財務部納税課
半島拠点整備推進課	半島復興事業部半島拠点整備推進課
保健福祉課	各総合支所保健福祉課
環境課	生活環境部環境課
健康推進課	健康部健康推進課
夜間急患センター	石巻市夜間急患センター
保険年金課	健康部保険年金課
介護保険課	健康部介護保険課
包括ケア推進室	健康部包括ケア推進室
福祉総務課	福祉部福祉総務課
生活再建支援課	福祉部生活再建支援課
障害福祉課	福祉部障害福祉課
保護課	福祉部保護課
子育て支援課	福祉部子育て支援課
子ども保育課	福祉部子ども保育課
市民相談センター	福祉部市民相談センター
虐待防止センター	福祉部虐待防止センター
商工課	産業部商工課
住宅管理課	建設部住宅管理課
市立病院	石巻市立病院・石巻市立牡鹿病院
診療所	石巻市田代診療所・石巻市雄勝診療所・石巻市橋浦診療所・石巻市寄磯診療所
教育総務課	教育委員会教育総務課
学校教育課	教育委員会学校教育課
生涯学習課	教育委員会生涯学習課

(2) 関係機関・関係団体

記載名称（略名称）	正式名称
弁護士会	仙台弁護士会
保健所	宮城県東部保健福祉事務所、石巻保健所
警察署	宮城県石巻警察署、宮城県河北警察署
消防本部	石巻地区広域行政事務組合消防本部
からころステーション	一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ
みやぎ心のケアセンター	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
医師会	石巻市医師会、桃生郡医師会
歯科医師会	石巻歯科医師会
薬剤師会	石巻薬剤師会
看護協会	公益社団法人宮城県看護協会
石巻赤十字病院	日本赤十字社石巻赤十字病院
こだまホスピタル	医療法人有恒会こだまホスピタル
社会福祉協議会	社会福祉法人石巻市社会福祉協議会
商工会議所	石巻商工会議所
民生委員児童委員協議会	石巻市民生委員児童委員協議会

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

一人ひとりが抱える様々な問題に寄り添い、早期に適切な支援へとつなげていくことができるように、庁内・関係機関等のネットワークを強化し、市民一人ひとりが地域の中で孤立しないよう、支えあいの仕組みづくりを目指します。

(1) 関係機関・関係団体との連携の強化

事業名	取組内容・担当課
心のケアミーティング	<p>実務者レベルでのミーティングを開催します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事例検討 ・市民の生活の変化に応じた情報を提供し、心のケアについて検討 ・心のケアの現状紹介と情報交換 ・自死対策について検討 等 <p style="text-align: right;">【健康推進課】</p>
関係機関との情報交換会	<p>各関係機関と情報共有・連携を図ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からころステーション連絡会議 ・ハローワークとの調整 ・心のケアセンター連絡会議 ・地区エリアミーティング ・相談支援事業所定例会 ・精神障害者コミュニティサロン連絡調整会議 ・スクールソーシャルワーカー連絡協議会 <p style="text-align: right;">【健康推進課・保健福祉課・障害福祉課・学校教育課】</p>
ケース検討会議	<p>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。</p> <p style="text-align: right;">【健康推進課・介護保険課・保健福祉課】</p>



(2) 地域における連携・ネットワークの強化

事業名	取組内容・担当課
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"> ・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 ・自死対策の計画及びその推進に関する事項 ・その他自死対策に関し必要な事項 <p style="text-align: right;">【健康推進課・保健福祉課】</p>
在宅医療・介護連携 推進事業	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。 <ul style="list-style-type: none"> ・地域の医療・介護の資源の把握 ・在宅医療・介護連携の課題の抽出と対応策の検討 ・医療・介護関係者の情報共有の支援 ・在宅医療・介護連携に関する相談支援 ・医療・介護関係者の研修 ・地域住民への普及啓発 <p style="text-align: right;">【包括ケア推進室】</p>

(3) 庁内における連携・ネットワークの強化

事業名	取組内容・担当課
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。 <p style="text-align: right;">【健康推進課・保健福祉課】</p>
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。 <p style="text-align: right;">【健康推進課・保健福祉課】</p>

基本施策2 自死対策を支える人材の育成

支えあいの仕組みを機能させていくためには、職員や関係者に加え、市民も対象とした研修等を実施し、一人ひとりのこころのサインにいち早く気づき、適切な支援につなげていくことができるよう、人材の育成を図ります。

(1) 市民対象の研修の充実

事業名	取組内容・担当課
聴き上手養成講座	聴き上手になるためのポイントを学び、聴き上手な市民を増やします。傾聴ボランティアの育成を図ります。 【健康推進課・保健福祉課】

(2) 職員・関係者等の研修の充実

事業名	取組内容・担当課
職員対象の自死対策研修会	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、職員自身の心の健康づくりについて啓発します。 【健康推進課・保健福祉課】
ゲートキーパー研修会	保健推進員、食生活改善推進員、運動普及ボランティア、傾聴ボランティア等がサインに気づき、関係機関へつなげる、地域のゲートキーパーとなる人材を育成します。 【健康推進課・保健福祉課】
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、スキルアップ研修会等を行います。 【健康推進課】

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

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
 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」…
うつ 借金 死別体験 過重労働 配偶転換 昇進 引越 出産 ……
 もしかしたら、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
 ① まずは、話せる環境をつくりましょう。
 ② 心配していることを伝えましょう。
 ③ 悩みを真摯な態度で受け止めましょう。
 ④ 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。
 ⑤ 話を聞いたら、「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、安易に助ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
 ① 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。
 ② 相談窓口に関連に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り速やかに連絡先を取り、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。
 ③ 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
 ① 連携した後も、必要があれば相談のいることを伝えましょう

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。
 声かけの仕方悩んだら…
 ○ 眠れてますか？(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…
 ○ 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？

出典：内閣府「誰でもゲートキーパー手帳（第二版：平成24年3月作成）」

基本施策3 市民への啓発と周知

周囲の人々がいち早くこころのサインに気づくことができるようにすることが大切です。市民が一人で抱え込まずに誰かに助けを求めることができるように、正しい知識や情報についての普及啓発を推進します。

(1) こころの健康づくり・自死対策の啓発の推進

事業名	取組内容・担当課
自死対策普及啓発活動	こころの相談窓口を記載したポスター・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。 ・自殺対策予防週間(9月) ・食育健康フェスティバル ・自殺対策強化月間キャンペーン(3月) 【健康推進課・保健福祉課】
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。 【地域協働課】
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・保健福祉課】
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・保険年金課・介護保険課・包括ケア推進室・保健福祉課】

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、又はあつ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。(参考:内閣府男女共同参画局HP)

(2) 事業を通じた啓発

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・保健福祉課】
産婦・新生児等訪問指導事業 (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の相談、子育て支援に関する情報提供等を実施します。 【健康推進課・保健福祉課】
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します。 【全庁】
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。 【地域協働課】
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】

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(生まれた時に法律的・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。

(出典:石巻市男女協働参画基本計画(第3次))

基本施策4 生きることの包括的支援

健康づくりや生きがいづくり、安心できる居場所づくりなどの生きることを促進する要因を増やしていくことが重要となるため、一人ひとりが安心して自分らしく暮らせるように、生きるための包括的な支援を推進します。

(1) 相談支援事業の充実

事業名	取組内容・担当課
精神保健福祉相談	こころのケアを必要とする本人及び家族に、心理カウンセラーによる面接相談を行います。 【健康推進課・保健福祉課】
精神保健相談 (家庭訪問・面接相談・ 電話相談)	保健師が家庭訪問、面接相談、電話相談にて、市民の心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。 【健康推進課・保健福祉課】
心のサポート拠点事業	からころステーションにより、下記のように支援します。 ・心の健康相談(来所、訪問、電話等) ・専門知識を必要とする困難ケース等への対応 等 【健康推進課・保健福祉課】
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。障害者・障害児又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・保健福祉課】
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・保健福祉課】
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・市民相談センター・生活再建支援課・健康推進課・保健福祉課】 【ハローワーク・みやぎ心のケアセンター・からころステーション】
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・サービスにつなぎます。 市内12か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。 【介護保険課・保健福祉課】
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 【市民相談センター】
消費生活対策事業	消費者相談・情報提供・消費者教育・啓発します。 【市民相談センター】

事業名	取組内容・担当課
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 【市民相談センター】
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。 【市民相談センター】
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ぎます。 【市民相談センター】
虐待に関する相談	虐待(児童、高齢者、障害者、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ぎます。 【虐待防止センター】
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ぎます。 【環境課】
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】

(2) 孤立を防ぐための居場所づくり

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「らいつ」を運営します。 【子育て支援課】
孤立を生まない地域づくり事業 (被災者生活支援事業)	被災高齢者等の孤立防止と健康保持を支援するため、人や地域につながる「つながりづくりの場」や住民同士の支えあう地域づくりの大切さを学ぶ「学びの場」、生活に課題を抱えている「支援が必要な人への支援」の3つの取り組みを実施します。 【福祉総務課】
運動普及事業 (ダンベル体操、ストレッチ等)	運動を通じた健康づくりや地域づくりを実施します。生活習慣病や生活不活発予防に関する普及を行い、地域の交流を図ります。 【健康推進課・保健福祉課】

(3) 安定した生活のための支援の充実

事業名	取組内容・担当課
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公共職業安定所との連携により、対象者が就労できるように支援します。 【保護課・保健福祉課】
就学援助と特別支援学級、就学奨励補助事業	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。 【教育総務課】

(4) 自死を抑制する環境の整備

事業名	取組内容・担当課
庁舎管理業務	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。 【管財課】
公共工事施工地内の安全対策	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。 【復興事業部・半島復興事業部・産業部・建設部】

(5) 健康に暮らせるための体制づくり

事業名	取組内容・担当課
健康に関する相談	健康相談、栄養相談、歯科相談、まちの保健室等で支援の必要な方に対して、関係機関と連携し対応します。 【健康推進課・保健福祉課】
専門機関との連携	支援の必要な方に対して、医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会等と相互に連携し対応します。 【健康推進課・保健福祉課】

(6) 遺された人への支援

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・保健福祉課】

基本施策5 SOSの出し方に関する教育の推進

一人で問題を抱え込まずに周囲に助けを求めることができるよう、全世代を通じたSOSの出し方等の普及啓発を推進します。

(1) 全世代を通じたSOSの出し方の啓発

事業名	取組内容・担当課
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】
子どもの権利推進事業	すべての子どもの権利を保障し、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】
いじめ・生徒指導問題対策事業	児童生徒が豊かな心を育めるよう、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かかる研修会、講習会の実施 ① 教員対象に子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】

(2) 精神的ケア等が必要な方に対する個別支援の強化

事業名	取組内容・担当課
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の支援のあり方を学ぶ研修会を開催します。 【健康推進課・保健福祉課】
支援者のサポート	処遇困難なケース等について専門機関から助言を受け、支援を行います。 【健康推進課・保健福祉課】
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・市立病院】

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 子ども・若者への支援強化

本計画では、0歳～30歳代と子育て世代の保護者等を「子ども・若者」と位置付けています。本市では、小・中学生の不登校出現率が高く、若い世代の死因に占める自死の割合が高くなっています。

子ども・若者が、こころと体の健康や自己肯定感を高められるよう、若い頃からの取組が重要となります。そのため、関係機関と連携した支えあいや子ども・若者の自立に向けた居場所づくりを推進します。

(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

事業名	取組内容・担当課
子どものサポート事業	<p>児童生徒、及び保護者に対して支援を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心のサポート事業:心のケアを必要とする児童生徒、保護者への支援 ・適応サポート:不登校傾向、不登校等、学校適応に問題を抱える児童生徒への支援(適応サポートコーディネーターの配置、けやき教室への通所支援) ・学びサポート:仮設住宅等に居住している児童生徒を中心に、「放課後学び教室」を開設し、学び支援員を配置し、自主的な学びを支援 <p style="text-align: right;">【学校教育課】</p>
生活困窮者自立支援事業 (子どもの学習支援事業)	<p>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。</p> <p>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。</p> <p style="text-align: right;">【保護課・保健福祉課】</p>
居場所づくりの推進	<p>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。</p> <p style="text-align: right;">【保護課・障害福祉課・虐待防止センター・健康推進課・保健福祉課】</p>
若年無業者への就労・自立支援事業	<p>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。</p> <p style="text-align: right;">【保護課・障害福祉課・虐待防止センター・健康推進課・保健福祉課】</p>

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。

(参考: 内閣府 子供・若者白書)

(2) 子どもと保護者のこころと体の健康づくりの推進

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、電話等により行います。 【健康推進課・保健福祉課】
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・保健福祉課】
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・保健福祉課】
母子こころの健康づくり 講演会	母のこころの安定と子どものこころを育むために、母子が自己肯定感をもてるように、講演会を開催します。 【子育て支援課・健康推進課・保健福祉課】
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

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、母親等の心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	児童厚生施設「らいつ」の事業を通して、地域や企業と連携し、子どもの権利を尊重した社会参加の推進を図ります。 【子育て支援課】
いじめ・生徒指導 問題対策事業	児童生徒が豊かな心を育めるよう、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かかる研修会、講習会の実施 ① 教員対象に子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】
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、問題の解決に当たります。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・虐待防止センター・健康推進課・保健福祉課】

(4) 相談支援の充実

事業名	取組内容・担当課
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・保健福祉課】
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・保健福祉課】
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 【市民相談センター】
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、児童生徒の心のケアを図り、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】
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・保健福祉課】



重点施策2 働き盛り世代への対策

本市では、働き盛り世代である30歳代男性及び50歳代男性の自死者の割合が高くなっています。職場の人間関係の悩みや過労による体調不良、家庭や自身の悩みなど、様々なストレスを抱え込みやすい状況にあると考えられます。

関係機関・関係団体と連携しながら、安心して働くことができる環境の整備やこころと体の健康づくりを推進します。

(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

事業名	取組内容・担当課
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公共職業安定所との連携により、対象者が就労できるように支援します。 【保護課・保健福祉課】
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、関係機関と連携し、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実施します。 【保護課・保健福祉課】
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・保健福祉課】
市民相談	市民生活全般の困りごとの相談を受け、解決に向けた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ぎます。 【市民相談センター】
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、関係機関へつなぎます。 【納税課・保険年金課・住宅管理課・総合支所】

(2) 働き盛り世代のための関係機関との連携強化

事業名	取組内容・担当課
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の対策を推進します。 【商工課】
ハローワーク出張相談会	ハローワークと連携して、各総合支所に出向き相談会を行うことで、雇用を創出し、経済問題による自死の対策を推進します。 【商工課】

(3) 安心して働くことができる環境の整備

事業名	取組内容・担当課
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。 【市民相談センター】
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】

(4) こころと体の健康づくりの推進

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・保健福祉課】
精神保健福祉相談	こころのケアを必要とする本人及び家族に、心理カウンセラーによる面接相談を行います。 【健康推進課・保健福祉課】
聴き上手養成講座	聴き上手になるためのポイントを学び、聴き上手な市民を増やすため、傾聴ボランティアの育成を図ります。 【健康推進課・保健福祉課】
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・保険年金課・介護保険課・包括ケア推進室・保健福祉課】
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・保健福祉課】
運動普及事業 (ダンベル体操、ストレッチ等)	運動を通じた健康づくり、生活習慣病・生活不活発予防に関する普及・啓発を行い、健康保持・増進を支援します。 【健康推進課・保健福祉課】

重点施策3 被災者への対策

復興に向けた取り組みが進んでいますが、震災後はかつてのコミュニティが変化し、復興公営住宅などでは相談相手がいない割合が増えています。入居の経過とともに、体調面や不眠、抑うつ状態等が悪化傾向なども見受けられます。

そこで、被災された方々の孤立を防ぐ居場所づくりや健康づくり、生活再建の安定に向けた支援など、関係機関、関係団体との連携を図りながら支援に取り組みます。

(1) 孤立を防ぐ居場所づくり

事業名	取組内容・担当課
支え合い活動助成事業 (被災者生活支援事業)	既存のサロン活動団体が実施している小地域福祉活動へ助成します。 コミュニティ構築と推進及びコミュニティの定着に係る活動を継続させるための企画運営の手助けし、地域福祉コーディネーターの活動と合わせて展開します。 【福祉総務課】
孤立を生まない地域づくり事業 (被災者生活支援事業)	被災高齢者等の孤立防止と健康保持を支援するため、人や地域につなげる「つながりづくりの場」や住民同士の支えあう地域づくりの大切さを学ぶ「学びの場」、生活に課題を抱えている「支援が必要な人への支援」の3つの取り組みを実施します。 【福祉総務課】

(2) 関係機関との連携強化

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。 ・からころステーション連絡会議 ・ハローワークとの調整 ・心のケアセンター連絡会議 ・地区エリアミーティング ・相談支援事業所定例会 ・精神障害者コミュニティサロン連絡調整会議 ・スクールソーシャルワーカー連絡協議会 【健康推進課・保健福祉課・障害福祉課・学校教育課】
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を行い、今後の方向性について検討し、必要な支援につなげます。 【健康推進課・介護保険課・保健福祉課】
市営住宅、復興公営住宅入居者相談支援	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。 【住宅管理課】
被災者支援関係機関との連携強化	被災者支援に関する定期的な検討会議等により、各関係機関との連携を強化します。 【健康推進課・生活再建支援課・福祉総務課・住宅管理課等】

(3) 生活の安定に向けた相談支援の充実

事業名	取組内容・担当課
心のサポート拠点事業	<p>から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"> ・心の健康相談(来所、訪問、電話等) ・専門知識を必要とする困難ケース等への対応 等 <p>【健康推進課・保健福祉課】</p>
復興公営住宅入居者訪問健康調査	<p>復興公営住宅入居者全世帯を対象に、入居1～2か月後に市の保健師や委託機関の専門職等による個別訪問で、聞き取り調査を行い、適切な支援につなげます。</p> <p>【健康推進課・保健福祉課】</p>
災害公営住宅入居者健康調査*	<p>県と共同し、復興公営住宅に入居から1年以上経過した世帯を対象に「健康と生活に関する調査」を行い、適切な支援につなげます。</p> <p>【健康推進課・保健福祉課】</p>
生活保護実施にかかる電話、窓口等による相談	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【保護課・保健福祉課】</p>
被災児童生徒就学援助事業	<p>震災を理由に就学が困難となった児童・生徒の保護者に対し、給食費・学用品費等の一部を支給します。</p> <p>【教育総務課】</p>
応急仮設住宅等被災者自立生活支援事業	<p>自立生活支援専門員を配置し、自立困難世帯(再建先の判断ができず専門職の支援が必要な世帯)を中心に、本市及び事業受託団体により包括的に情報提供や相談、訪問等を実施します。</p> <p>※平成31年度(2019年度)終了予定</p> <p>【生活再建支援課】</p>
伴走型被災者支援事業	<p>被災者を伴走する形で、新たな住まい探しや被災者が抱える課題の解決に取り組み、経済的自立と恒久的住まいへの円滑な移転を支援します。</p> <p>※平成31年度(2019年度)終了予定</p> <p>【生活再建支援課】</p>
SOSの出し方強化事業	<p>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。</p> <p>【全庁】</p>
生活困窮者自立支援事業(自立相談支援)	<p>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。</p> <p>【保護課・保健福祉課】</p>
せいかつ・けんこう・しごと・こまごとの相談会	<p>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。</p> <p>【保護課・市民相談センター・生活再建支援課・健康推進課・保健福祉課】 【ハローワーク・みやぎ心のケアセンター・からころステーション】</p>
会議等での普及啓発	<p>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します。</p> <p>【全庁】</p>

* 「災害公営住宅入居者健康調査」は、宮城県が実施する調査の名称となります。

コラム ～こころが疲れている人と接する心構え～

○いつもどおり、自然に接する。

むやみに励ましたり、逆にはれ物に触るような接し方はせず、
相手の気持ちとペースに配慮しながら
いつもどおり接しましょう。



○「いつでも話を聞く」と伝える。

精神的に疲れているときは、助けようとしている人がいても、
目に入っていないことがよくあります。
話を聞いてくれる存在がいる、というサインを出しておくことで、
安心できるものです。



参考：大野 裕 著 「こころのエクササイズ つらい気持ちを楽にする 38 のアイデア」(講談社)

第6章

地域における生きる支援の活動

第6章 地域における生きる支援の活動

すべての市民が一人で問題を抱え込まずに、安心して自分らしく暮らしていくことができるように、市の取組だけではなく、地域の関係機関・関係団体と連携を図りながら、地域全体で一人ひとりを支えていく取組を推進します。

(1) 基本施策1 地域におけるネットワークの強化

事業名	活動内容・団体名
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・医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会】
自死対策事業	支援者向け研修会の開催とネットワークの構築を目指すため関係機関による連携会議を開催します。 【保健所】
石巻 アルコール問題研究会	アルコール関連問題を地域全体で話し合う検討会を行うとともに、石巻市内の内科と精神科医が情報交換により連携強化を図ります。 【からころステーション】

(2) 基本施策2 自死対策を支える人材の育成

事業名	活動内容・団体名
支援者のための スキルアップセミナー	心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も開催します。 【からころステーション】

(3) 基本施策3 市民への啓発と周知

事業名	活動内容・団体名
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。 【保健所】
からころん (河南地区)	復興公営住宅の住民と地元の住民の交流を促すために、心の健康増進ワークショップや健康相談、季節のイベントなどを開催します。 【からころステーション】
からころカフェ (雄勝地区)	被災によって住民が減少している地域における孤立防止、高齢者の健康問題の対策として、復興公営住宅等に住民の方々への健康相談会・認知症の啓発、雄勝各地区を巡回しての認知症や睡眠障害などの講話、健康体操などを行います。 【からころステーション】

(4) 基本施策4 生きることの包括的支援

事業名	活動内容・団体名
サポネットみやぎ	高齢者・障害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。 【弁護士会】
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。 【弁護士会】
精神保健福祉相談	精神疾患やその家族等からの相談に対する、精神科の指導医による指導・助言を実施します。 【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により健康・社会・経済面で被害を受けている当事者とその家族を支援するため精神保健福祉士による専門相談等を実施します。また、支援者に対する支援の一貫として、アルコール関連問題研修を開催します。 【保健所】
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心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。 【からころステーション】
相談支援業務	訪問、来所、電話相談を組み合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、相談者のニーズに合わせて支援継続やつなぐ支援を毎日実施します。 【からころステーション】
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。料理やレクリエーション(将棋や麻雀等)を行いながらコミュニケーションをとることで、孤立感の解消・交流の促進を図ります。 【からころステーション】
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。 【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。 【からころステーション】
被災者交流事業 (ここファーム)	活動の場を失った方や引きこもりがちな方々を対象に、日中活動の機会や交流の場を提供し、野菜や花などを栽培する事業を実施します。 【みやぎ心のケアセンター】
アルコール対策事業 (自助グループ育成支援事業) 断酒会ミーティング体験会	アルコール依存症予備群への知識の普及啓発とアルコール依存症者及びその家族に断酒の意味を伝えることを目的として実施します。 【みやぎ心のケアセンター】
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 障害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(まもり一ぶ) 地域包括ケアシステムの推進 【社会福祉協議会】

事業名	活動内容・団体名
健全な地域社会づくり	<p>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、各担当につながります。</p> <p>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中での交流の促進を図ります。</p> <p style="text-align: right;">【民生委員児童委員協議会】</p>
自死の未然防止	<p>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。</p> <p style="text-align: right;">【警察署】</p>
精神科診療	<p>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。</p> <p style="text-align: right;">【こだまホスピタル・精神科医療機関】</p>
救命救急	<p>自殺未遂者の救命を行います。</p> <p style="text-align: right;">【石巻赤十字病院・医療機関・消防本部】</p>
自死事案の救急出動	<p>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を受けさせることにつながります。</p> <p style="text-align: right;">【消防本部】</p>
精神科デイケア	<p>外来患者の精神科リハビリテーションを行います。</p> <p>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。</p> <p style="text-align: right;">【こだまホスピタル・宮城クリニック】</p>
精神科訪問看護	<p>外来患者の精神科訪問看護を行います。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p style="text-align: right;">【こだまホスピタル】</p>
訪問看護	<p>疾患や障害を持った方が、その人らしく療養生活を送れるよう、ケアを行います。また、対象者を支える家族に対する相談・助言を通して、介護負担の軽減を図ります。</p> <p>様々な職種と連携をとりながら、対象者及び家族が安心して生活できるよう支援します。</p> <p style="text-align: right;">【市内訪問看護ステーション】</p>

(5) 重点施策1 子ども・若者への支援強化

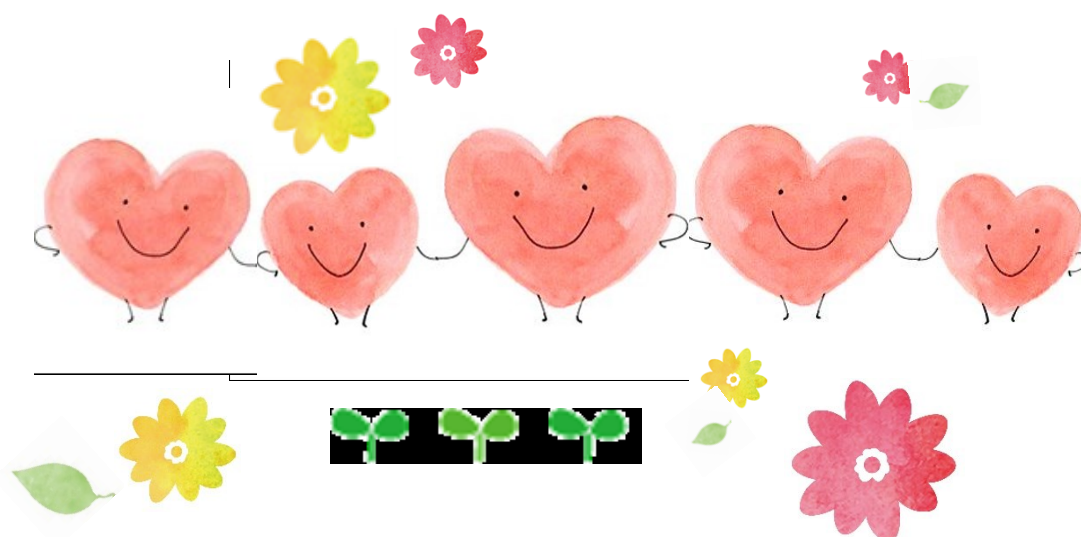
事業名	活動内容・団体名
ひきこもりケア体制整備事業	思春期・青年期の若者等及びその家族等からの相談に対する臨床心理士による指導、助言を実施します。 【保健所】
少年相談	少年の健全育成に向けた相談を受け付けています。 【警察署】

(6) 重点施策2 働き盛り世代への対策

事業名	活動内容・団体名
生活福祉資金貸付事業	収入の少ない世帯、障害者の方が属する世帯、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】
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・講習会を開催し、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がります。 【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。 【商工会議所】
こころの相談会	ハローワークを利用する求職者などへの心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。 【からころステーション】

(7) 重点施策3 被災者への対策

事業名	活動内容・団体名
精神障害者 アウトリーチ推進事業 (震災対応型)	宮城県保健福祉部障害福祉課より、からころステーションに委託し、震災が原因で精神症状を表出している者等を対象に、一定期間、多職種チームによる保健・医療等の支援を行うことにより精神疾患の重症化の防止を図ります。 【保健所】
被災者交流事業 (ここファーム)	活動の場を失った方や引きこもりがちな方々を対象に、日中活動の機会や交流の場を提供し、野菜や花などを栽培する事業を実施します。 【みやぎ心のケアセンター】
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。 【みやぎ心のケアセンター】
まちの保健室	被災した市民が気軽に相談できるよう、市内の大型店舗等の商業施設で、看護師等による血圧や体脂肪、血管年齢等の測定及び健康相談を実施します。 【看護協会】



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、こころの健康の自己チェックをしてみましょう。



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。
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、ふだんやっていた事に興味をもてなくなった。
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。
／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。
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。
周囲の人からもそれを指摘される。
／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。
日常的なことにも時間がかかる。
気ばかりが焦るが、気力がでない。億劫で仕方がない。 | <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、
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。
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、自殺の事を何度も考える。
自殺を計画した事や企てたことがある。 | <input type="checkbox"/> |

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

上に挙げた項目のうち、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には、
思っているより大変な状況にあることも考えられます。
自分ひとりで頑張りすぎず、まわりの誰かに相談してみませんか？

第7章

計画の推進体制

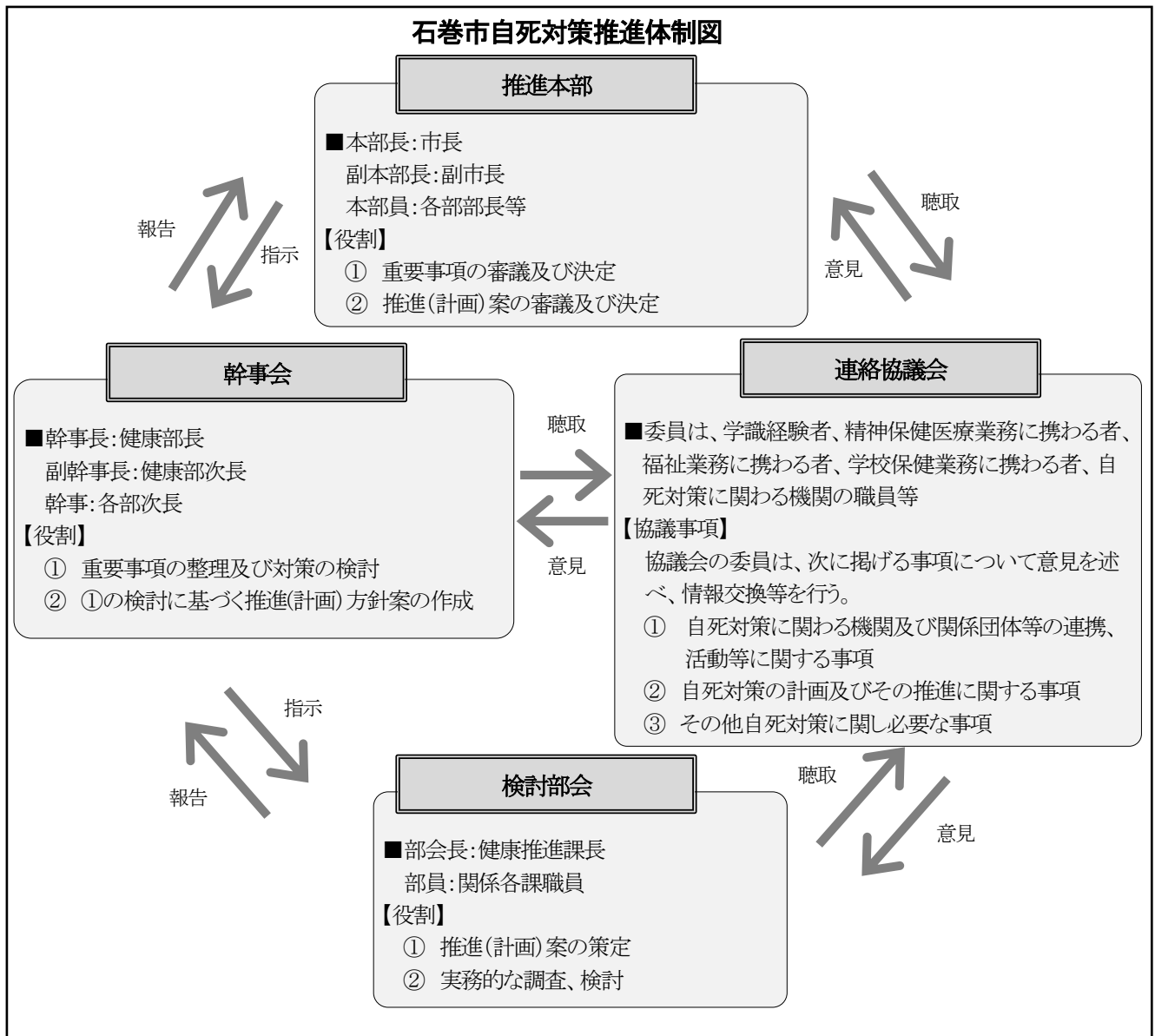
第7章 計画の推進体制

1 計画の推進にあたって

庁内関係課及び関係機関・関係団体と緊密な連携を図り、各々の専門性を生かしながら自死対策を総合的に進めます。事業を推進する中で、進捗状況の検証、評価を行いPDCAサイクルに沿って取り組みを推進します。

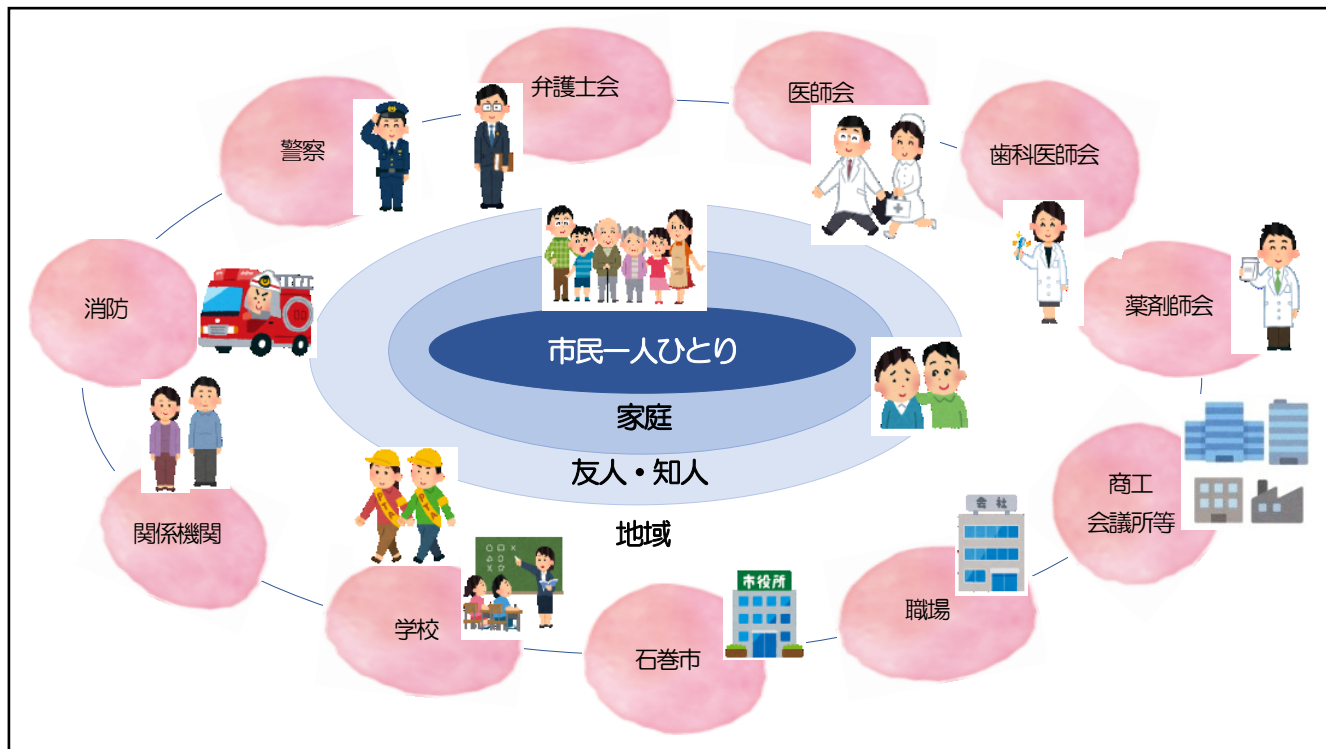
計画に記載している事業の進捗について、自死対策推進に関わる「石巻市自死対策連絡協議会」、「石巻市自死対策推進本部」の場において、定期的実施状況や課題、成果等を確認し、計画どおりに進行していない場合や、問題等が生じた場合には、取り組み内容の見直しや新規事業の必要性等を検討し、計画内容の見直しを行います。

なお、被災者支援等に関する事業は、平成32年度(2020年度)までに終了予定のものもありますが、事業の継続については、関係機関と検討していきます。



2 地域での支えあいの推進

市民一人ひとりが安心して自分らしく暮らしていけるように、関係機関・関係団体と連携しながら、地域のあらゆる取り組みを総動員して、「生きることの包括的な支援」として推進します。



資料編

資料編

1 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 幹事長は健康部長をもって充て、副幹事長は健康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 部会長は健康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、健康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。

別表第1(第3条関係)

復興政策部長、総務部長、財務部長、復興事業部長、半島復興事業部長、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、生活環境部長、健康部長、福祉部長、産業部長、建設部長、病院局事務部長、教育委員会教育長、同委員会事務局長、会計管理者、危機管理監

別表第2(第7条関係)

復興政策部次長、総務部次長、財務部次長、復興事業部次長、半島復興事業部次長、河北総合支所次長、雄勝総合支所次長、河南総合支所次長、桃生総合支所次長、北上総合支所次長、牡鹿総合支所次長、生活環境部次長、福祉部次長、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

(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名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、健康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。

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条	委員名	団体名等	備考
1	学識経験を有する者	前田 拓馬	仙台弁護士会	
2	精神保健医療業務に携わる者	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	菅原 よしゑ	石巻市民生委員児童委員協議会	
4		内海 信康	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	阿部 紀子	石巻市立小・中学校長会	
6	自死対策に関わる機関の職員	齋藤 修也	石巻警察署	
7		武山 義之	石巻地区広域行政事務組合 消防本部	
8		伊藤 茂樹	石巻赤十字病院 総合患者支援センター	
9		和泉 かほる	宮城県東部保健福祉事務所	
10		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		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	尾形 輝雄	石巻商工会議所	

任期：平成30年（2018年）7月1日から平成32年（2020年）6月30日まで

4 平成30年度石巻市自死対策推進計画策定の経過

開催年月日	会議名称	検討内容
平成30年5月31日	第1回石巻市自死対策推進本部幹事会	(1) 石巻市自死対策推進本部の設置について (2) 石巻市の現状について (3) 石巻市自死対策推進計画策定について
平成30年6月4日	第1回石巻市自死対策推進本部会	(1) 石巻市自死対策推進本部の設置について (2) 石巻市の現状について (3) 石巻市自死対策推進計画策定について
平成30年6月5日	第1回石巻市自死対策検討部会	(1) 自死対策推進の必要性について (2) 石巻市の自死の現状及び課題について (3) 石巻市自死対策推進計画策定について (4) 事業の洗い出しについて
平成30年7月2日	第1回石巻市自死対策連絡協議会	(1) 石巻市自死対策推進本部の設置について (2) 石巻市の自死の現状及び課題について (3) 石巻市自死対策推進計画策定について (4) 事業の洗い出しについて
平成30年8月28日	第2回石巻市自死対策検討部会	(1) サブタイトル・基本理念について (2) 基本施策、重点施策(案)について (3) 事業の洗い出しシートについて
平成30年10月1日	第3回石巻市自死対策検討部会	(1) 職員対象の自死対策研修会 (2) 計画の施策体系(案)について (3) 基本理念について (4) 基本施策、重点施策(案)の目標について (5) 基本施策、重点施策(案)の取組みについて
平成30年11月1日	第2回石巻市自死対策連絡協議会	(1) 石巻市自死対策推進計画案について
平成30年11月14日	第2回石巻市自死対策推進本部幹事会	(1) 石巻市自死対策推進計画案について
平成30年11月19日	第2回石巻市自死対策推進本部会	(1) 石巻市自死対策推進計画案について
平成30年12月7日 ～26日	パブリックコメント	石巻市自死対策推進計画案の意見募集
平成31年1月17日	第4回石巻市自死対策検討部会	(1) 石巻市自死対策推進計画案の修正について (2) パブリックコメントの実施結果について
平成31年1月24日	第3回石巻市自死対策連絡協議会	(1) 石巻市自死対策推進計画案の修正について (2) パブリックコメントの実施結果について
平成31年1月31日	第3回石巻市自死対策推進本部幹事会	(1) 石巻市自死対策推進計画の検討
平成31年2月4日	第3回石巻市自死対策推進本部会	(1) 石巻市自死対策推進計画の決定

石巻市自死対策推進計画

平成 31 年 3 月

編集・発行：石巻市 健康部 健康推進課

〒986-8501 宮城県石巻市穀町 14 番 1 号

TEL : 0225-95-1111 / FAX : 0225-23-3618