

あなたのこころとからだ元気ですか？

～ 元気で安心して暮らせるために ～

声かけ

まずは **お互いに**
声をかけることから始めてみましょう

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など
“いつもと様子が違う”とき、声をかけてみましょう～

傾聴

本人の気持ちを尊重して、
耳を傾ける

～じっくり話を聞いて、本人の気持ちを
そのまま受け止めましょう～

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

～こまめに声をかけたり、必要があれば
いつでも相談にのることを伝えましょう～

つなぎ

気になる人を早めに専門家に
相談できるように促す

話をよく聞き、
一緒に考えてくれる相手
(ゲートキーパー)がいることは、
悩んでいる人の孤立を防ぎ、
安心を与えます

気をつけ
たいこと

- ・本人を責めない
- ・安易に励まさない
- ・相手の話を否定しない

※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。

ひとりで悩まないでお気軽にご相談ください

《 本 庁 》 ● 健康部 健康推進課 ☎95-1111 FAX 23-3618
E-mail : ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp

《 各総合支所 》

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ● 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117 | ● 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113 |
| ● 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094 | ● 桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111 |
| ● 北上総合支所保健福祉課 ☎67-2301 | ● 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113 |

《 石巻市ホームページアドレス 》 ● <https://www.city.ishinomaki.lg.jp>

石巻市自死対策推進計画

計画期間：2019年度～2023年度

〈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



平成31年3月
石巻市

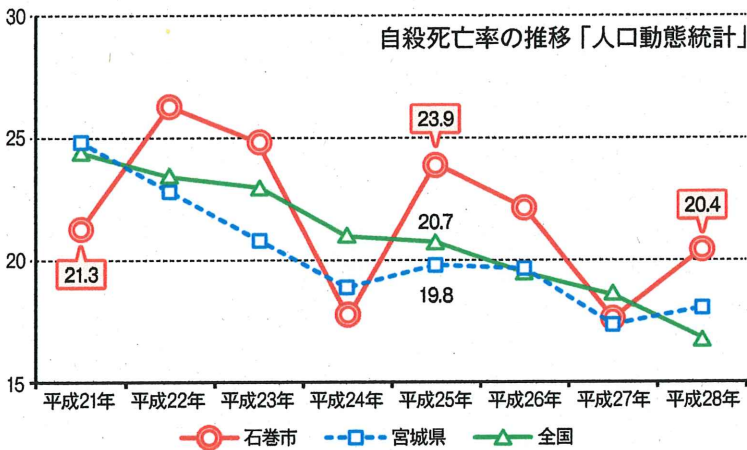
計画策定の趣旨

平成28年3月に「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において「地域自殺対策計画」を策定し、対策を推進することとなりました。

本市においても、自死予防に取り組んできましたが、新たに全庁的な推進体制を構築し、関係機関や関係団体等との相互の連携を図り、自死対策を推進するために本計画を策定しました。

※石巻市では宮城県に準じて、遺族等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。

自殺死亡率の推移



国及び宮城県の自殺死亡率は減少傾向にあります。本市では、平成25年には23.9(10万対)と、全国(20.7)や宮城県(19.8)と比べて高い水準を示し、平成26年、27年と減少に転じたものの、平成28年から本市の自殺死亡率はやや増加傾向となっています。

目標値

基準に比べて、自殺死亡率 **30%以上減少** を目標にします。

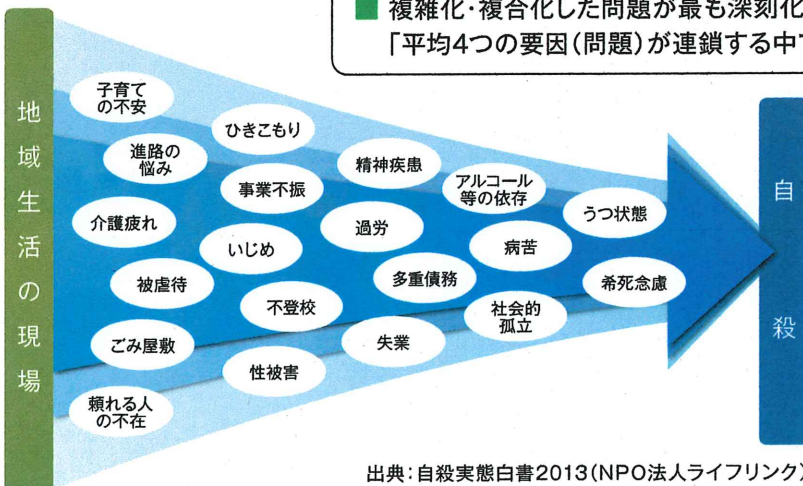


※自殺死亡率とは、人口10万人あたりの自殺者数をいいます。

自死の背景

自殺の危機要因イメージ図 (厚生労働省資料)

- 社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
 - 複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。
- 「平均4つの要因(問題)が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査もある。



出典：自殺実態白書2013(NPO法人ライフリンク)

精神保健上の問題だけでなく、生活困窮、いじめや孤立などの様々な社会的要因があります。自死を防ぐためには、「生きることの包括的な支援」が必要です。

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

基本施策 2

自死対策を支える人材の育成

基本施策 3

市民への啓発と周知

基本施策 4

生きることの包括的支援

基本施策 5

SOSの出し方に関する教育の推進

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

【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。

取組

- (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

【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。
- ストレスの有無については、7割強の方が「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」が最も高く、次いで「生活に係るお金のこと」となっています。また、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。

取組

- (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

【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〉

- 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、「相談相手がいない」割合が増えています。

取組

- (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

地域での支えあいの推進

