

**石狩市自殺対策行動計画**  
**～誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指して～**  
**令和元年度 ～ 令和10年度**

概要



本計画は、自殺対策基本法に基づき、「自殺総合対策大綱」の趣旨を踏まえて、自殺対策を「生きる支援」として、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のもと総合的に推進するために策定しました。

本市においては、「誰も自殺に追い込まれることのないまち」の実現を目指すものですが、段階的に自殺死亡率を減少させていくことを目標とします。現状 18.5 の自殺死亡率を 30%以上減少させ、計画の最終年度に 13.0 とすることとします。

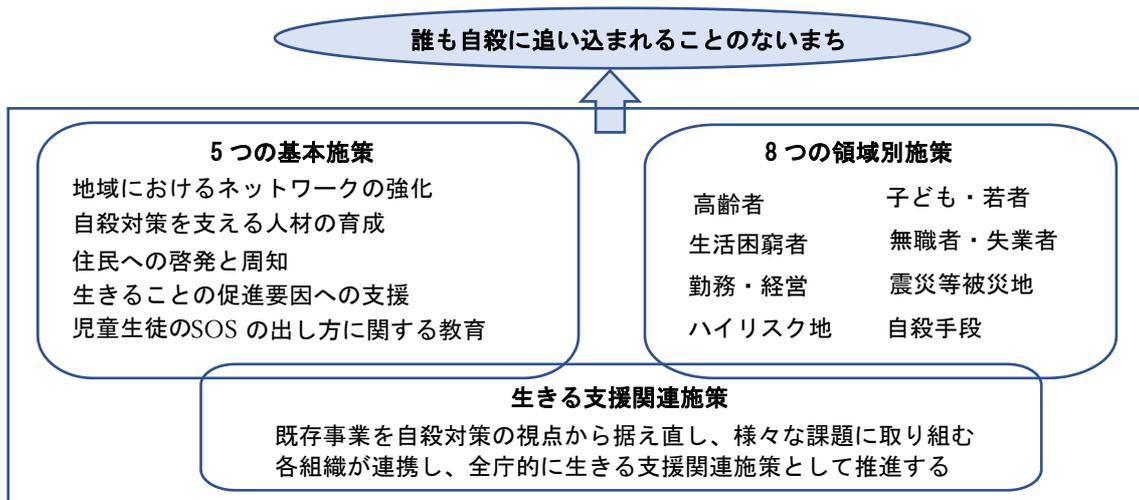
●数値目標

(※自殺死亡率=自殺者数÷人口×10万)

		令和元年度 現状値	令和5年度 中間目標値	令和10年度 目標値
自殺死亡率	全国	H27年 18.5	-	R8年 13.0
	石狩市	5年平均 (H25-H29) 18.5	5年平均 (H30-R4) 15.7	5年平均 (R5-R9) 13.0

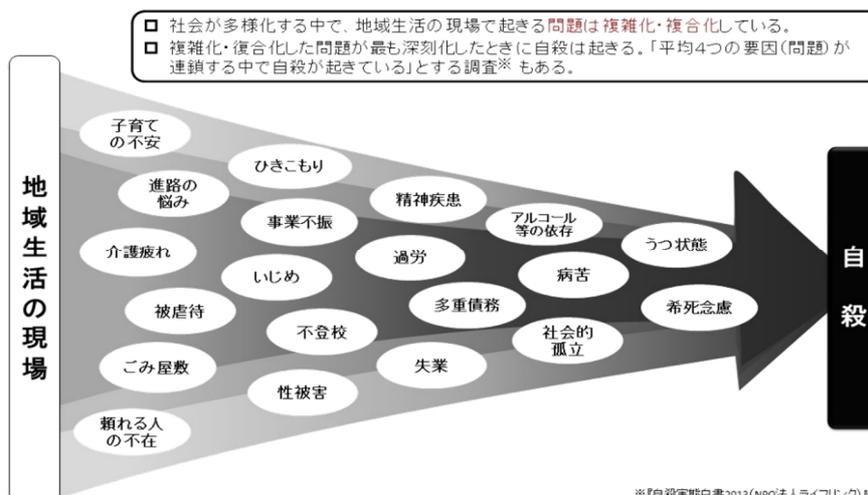
●施策の体系

5つの「基本施策」と、8つの「領域別施策」を組み合わせ、地域の実態に即した施策を推進していきます。市役所各部署の関連事務事業と関係機関の取り組みを「生きる支援関連施策」と位置付け、自殺対策を推進していきます。



<参考> 自殺の危機要因イメージ図

厚生労働省 HP より



●基本施策

(1) 地域におけるネットワークの強化

さまざまな相談機関や関係者が課題や現状を共有し、お互いの役割や業務を学び合い、相談者の個人情報に配慮した上で情報共有と有機的な連携を図りながら、地域におけるネットワークを強化します。

(2) 自殺対策を支える人材の育成

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して孤立や孤独を防ぎ、支援していくことが重要です。自殺に関する正しい知識の普及や、ゲートキーパー養成研修等の開催により、関係者の人材育成に努めます。

(3) 住民への啓発と周知

広く市民に相談窓口や相談機関に関する情報を提供するとともに、市民の自殺対策に対する理解が深まるよう、講演会や出前講座、ゲートキーパー養成研修等を開催します。

(4) 生きることの促進要因への支援

各種の相談に適切に対応し、必要に応じて相談機関等を案内すると共に相談者本人の意思を尊重しつつ相談機関との連携や情報共有を図ります。また、関係機関や団体との連携によって、居場所づくり、自殺未遂者や遺された人への支援に関する対策を推進していきます。

(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童・生徒が、さまざまな困難やストレスへの対処法を身につけるための教育や、信頼できる大人に助けを求める声をあげられるよう、SOSの出し方に関する教育を実施する学校が広がるよう対策を進めていきます。

<参考> ゲートキーパーの役割

厚生労働省 HP より

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**  
**配置転換 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。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける **傾聴**

- ❖ 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。
- ❖ 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「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

**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みませんか。

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れていますか？(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんか辛そうだけど...
- 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？

早めに専門家に相談するよう促す **つなぎ**

- ❖ 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。
- ❖ 相談窓口に確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、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。
- ❖ 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す。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る **見守り**

- ❖ 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

●領域別施策

(1) 高齢者

高齢者は健康問題や家族問題など自殺につながる多くの問題を抱えやすいことから、認知症対策や独居高齢者、介護家族の支援に取り組み、地域包括ケアの体制を強化します。また、8050問題等、複数の問題を抱える世帯に対しては、関係者同士が情報共有し、チームとなって支援していく体制づくりを押し進めます。

(2) 生活困窮者

生活困窮の状態にある方・生活困窮に至る可能性のある方にとって、その苦しく不安な期間ができるだけ長期に及ばないように、生活保護制度や生活困窮者自立支援制度の自立相談支援等を連動させて、対策を進めていきます。

(3) 子ども・若者

自殺の背景にあるとされる問題（学校での問題、家族関係の不和、経済・生活問題や心身面での不調等）は、誰もが直面し得る危機であり、問題への対処法や支援先に関する情報を得ておくことが重要です。いじめや児童虐待等の対策も含め、社会全体でそのSOSを受け止め、より早い段階から対策を講じることで、将来的な自殺リスクの低減を図ります。

(4) 無職者・失業者

ハローワーク等の相談窓口の情報提供を行うとともに、失業に直面した際に生じる心の悩みや無職・失業に伴う生活困窮など、さまざまな生活上の問題に関する相談に対応できるよう、関係機関同士が連携して対策を進めます。

(5) 勤務・経営

過労や長時間労働、ハラスメント等の悩みを抱えた方に対し、相談機関の情報提供を行うと共に、経営者に対する経営相談事業の案内等を行います。

(6) 震災等被災地

震災等の被災地では、自殺のリスクが深刻となります。石狩市地域防災計画や石狩市指定避難所運営マニュアル等に、メンタルヘルスや自殺対策の視点を取り入れます。

(7) ハイリスク地

危険地帯に入り込めないような対策や監視の強化等、国や道と連携して、市民の自殺の予防に資する対策を検討します。

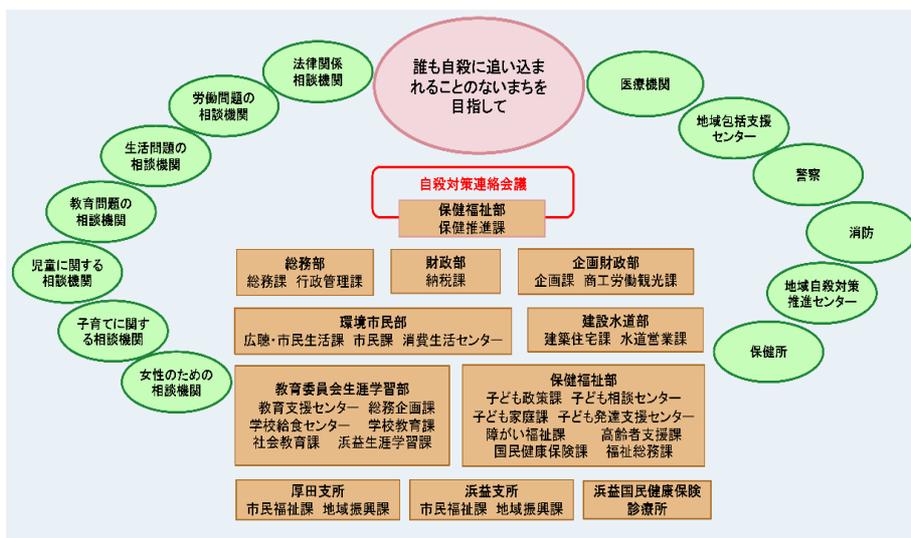
(8) 自殺手段

危険な場所での飛込防止対策や、自殺の誘発に結びつくような薬品譲渡、インターネット情報の規制等、北海道の取組を共に進めていきます。

●推進体制と進行管理

総合的な自殺対策を推進するため、自殺対策連絡会議等を活用して、関係者同士の顔の見えるネットワークの構築を進めます。自殺対策に即効性のある施策はないといわれており、中長期的な視点に立って対策を推進します。

各施策の取組状況や自殺死亡率の状況等について、年度単位の進捗管理を実施し、必要に応じて取組の見直しをするなどPDCAサイクルを回すことで、目標の達成に向けた自殺対策の着実な推進を図ります。



< 各種相談窓口一覧 >

自殺予防に関する相談

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
自殺予防	死にたい気持ちに関する相談	北海道いのちの電話	011-231-4343
		自殺予防いのちの電話	0120-783-556

健康問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
健康相談	こころの電話相談	心の健康相談統一ダイヤル (北海道精神保健福祉センター)	0570-064-556
	精神科医による相談(予約制、無料)	北海道江別保健所	011-383-2111
	こころと体の健康に関する相談	石狩市保健推進課	0133-72-3124

精神科医療に関する相談

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
精神科医療	精神疾患(こころの病気)の受診に関する相談	医療法人天公会 石狩ファミリアホスピタル	0133-73-5201

家庭問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
母子・子育て	妊娠、出産、育児、乳幼児の健康に関する相談	石狩市保健推進課	0133-72-3124
	子育てコンシェルジュによる、子育てに関する情報の総合案内	石狩市子ども政策課	0133-72-3631
	子どもを預かって欲しい、子育ての援助をして欲しい	いしかりファミリー・サポート・センター	0133-72-5552
	ひとり親家庭に関する相談	石狩市子ども相談センター	0133-72-3195
	児童虐待に関する相談	石狩市子ども相談センター	0133-72-3195
北海道中央児童相談所		011-631-0301	
高齢者	高齢者の介護・健康・福祉や権利擁護に関する相談	石狩市高齢者支援課	0133-72-7017
		石狩市北地域包括支援センター	0133-75-6100
		石狩市南地域包括支援センター	0133-73-2221
		石狩市厚田地域包括支センター	0133-78-1030
		石狩市浜益地域包括支センター	0133-79-5111
障がい者	障がい者の福祉に関する相談	石狩市障がい福祉課	0133-72-3194
	障がい福祉サービス、障がい者の生活全般に関する相談	石狩市相談支援センターがろっぶ	0133-72-6137
		相談室ヨルド	0133-74-9399
障がい者の就労・労働に関する相談	石狩障がい者就業・生活支援センターのいける	0133-76-6767	

生活・経済問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
生活や生活費に関する相談	市民生活に関する相談 DVに関する相談	石狩市広聴・市民生活課	0133-72-3191
	消費生活に関する相談	石狩市消費生活センター	0133-75-2282
	生活保護に関する相談	石狩市福祉総務課	0133-72-3127
	生活困窮者の総合相談、資金貸付 住民よろず相談	石狩市社会福祉協議会	0133-72-8220
			成年後見制度、日常的な金銭管理に関する相談

労働・就職・経営問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
労働関係	労働条件、女性労働問題、募集採用、職場環境を含め、労働問題に関するあらゆる分野の相談	総合労働相談コーナー (北海道労働局)	011-707-2700
就職・仕事	就職、職業相談、求人募集など	ハローワーク札幌北 (公共職業安定所)	011-743-8609
経営相談	経営・財務・金融・税務・創業・開業・労務・取引・法律特許・各種共済などの相談	石狩商工会議所	0133-72-2111

学校問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
非行・いじめ・不登校・ひきこもり	いじめや不登校など学校におけるさまざまな問題への相談	石狩市教育委員会 教育支援センター	0133-76-8000
子どものSOS全般	夜間・休日を含め24時間いつでも子供や保護者からの相談に対応	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310

ひきこもり等に関する相談

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
不登校・ひきこもり	主に10代~30代までの不登校やひきこもり等の相談	相談室セジュール・まるしえ	0133-77-5763

自死遺族の方の相談

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先
遺族	大切な人をなくしてつらい等	自死遺族の会全道ネットワーク (北海道精神保健福祉センター)	011-864-7000

どこに相談してよいかわからないとき

よりそいほっとライン (24時間 通話無料)	0120-279-338
------------------------	--------------

いのちと暮らしの相談ナビ (インターネット)	<a href="http://lifelink-db.org/">http://lifelink-db.org/</a>
------------------------	---

