

第2次盛岡市自殺対策推進計画

本市では、平成30年12月に「盛岡市自殺対策推進計画」を策定し、自殺対策を推進してまいりました。前期計画から引き続き、市民の皆さんや関係機関の方々とともに、「生きることの包括的な支援」としての自殺対策を総合的に推進します。

【基本理念】

「人の温かさを感じ、いのちを守り支えあう盛岡」

の実現を目指します。

【基本認識】

- 1 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である。
- 2 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている。
- 3 新型コロナウイルス感染症拡大等、地域で起こる危機の影響を踏まえた対策を推進する。
- 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。

【基本方針】

自殺総合対策大綱・岩手県アクションプランに基づき、7項目を「基本方針」として取り組みます。

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

対応の段階に応じた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

関係者の役割を明確化し、その関係者による連携・協働を推進する

6

自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮

7

災害によるリスクに対応した包括的な取組

【数値目標（自殺死亡率）】

平成27（2015）年 16.5（人口10万人当たり）

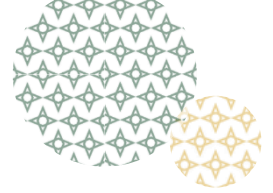
平成27年と比較し 30%以上減少

令和10（2028）年 11.6（人口10万人当たり）以下



（イラストの説明）

盛岡を代表する祭りをイメージした「さんさ太鼓」の中に、家族の絵を添え、幸せを運びこころを元気づけるイラストを当市の自殺対策のイメージ画にしました。



【基本施策】 自殺対策における基本的な取組

自殺対策として効果が確認されている6つの骨子による「包括的な自殺対策プログラム」（いわゆる「久慈モデル」）を基本施策として、次の取組を行います。

1 地域におけるネットワークの強化



生きることの包括的支援として、様々な分野との支援体制の構築と地域づくりが必要です。関係機関の様々な分野の施策と相互の連携を深め、包括的な支援体制の構築の推進、ネットワークの強化を図ります。

2 一次予防（住民全体へのアプローチ）

正しい知識の普及啓発、多様な手段による相談窓口の周知を継続、強化します。市民誰もがゲートキーパーとしての役割を意識できるよう、人材育成に取り組みます。

- ・盛岡市こころの健康推進月間（7月）
 - ・こころに寄り添いのちを守るいわて月間（9月・3月）
 - ・市民、職域等を対象としたゲートキーパーの養成
- ※ゲートキーパーの役割は、4ページをご覧ください。

3 二次予防（ハイリスク者へのアプローチ）

自殺の危険性を早期に発見し、適切な支援を行えるよう、うつスクリーニング（産後うつ・高齢者等）や、個々の相談・支援に取り組みます。また、各担当課・関係機関の様々な取組との連携を更に強化し、必要に応じて精神科等適切な医療や支援につながるよう取り組みます。



4 三次予防（自死遺族へのアプローチ）

身近な人の自殺により苦しみや不安を感じている遺された親族や周囲の人に対する取組を行います。自殺者及び自殺未遂者並びにその親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、関係機関と連携し取り組みを進めます。

5 精神疾患へのアプローチ

自殺のハイリスク者である精神疾患患者に対し、適切な精神科医療や福祉サービスが受けられるよう、医療機関や相談機関等と連携を図ります。



また、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築を推進します。

6 職域へのアプローチ

職場環境（長時間労働、人間関係、支援関係等）のほか、新型コロナウイルス感染症のような地域の健康危機は、様々な職種・業種に従事する人のメンタルヘルスに影響を与える可能性があります。

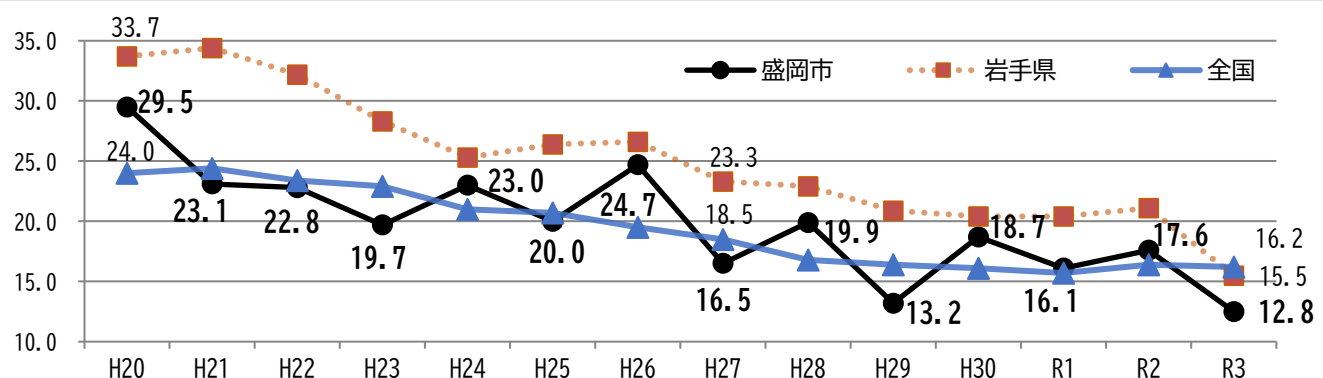
引き続き、職域との連携により、事業所訪問や相談窓口の周知を行い、働く人のメンタルヘルス対策に取り組みます。



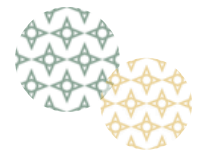
<参考> 全国・岩手県と比較した本市の現状（自殺死亡率※の比較）

本市の自殺死亡率は、平成21年以降緩やかに減少しています。

（図1） 自殺死亡率の推移（※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数） 【単位：10万人対】



（出典：厚生労働省人口動態統計及び岩手県保健福祉年報（人口動態編）を基に健康増進課が作成）



【重点施策】本市の現状を踏まえた重点的な取組

本市の自殺の現状を踏まえ、次の3項目を重点施策として掲げ、市民や関係機関が連携し、総合的・計画的に取り組めます。

1 働き盛り世代対策 (40・50歳代)

課題

働き盛り世代の平均自殺死亡率は、男女とも、全国と比較し高い状況です。勤務問題も含めたメンタルヘルス対策の推進が必要です。

対策

勤務問題による自殺リスクの低減にむけ、相談体制の整備、相談窓口の周知、普及啓発を強化します。

成果指標

- ・事業所訪問による啓発活動：年 30 件
- ・相談窓口の周知・啓発活動を実施した事業所数：年 450 件



2 若年層対策 (39歳以下)

課題

若年層の平均自殺死亡率は、30歳代男性、20歳代女性の割合が全国・岩手県より高い状況にあるため、対策を強化する必要があります。

対策

悩みを抱えた若者が相談しやすい環境づくりや、教職員等に対するSOSの受け止め方に関する普及啓発、児童・生徒に対するSOSの出し方に関する教育等を推進します。

成果指標

- ・SOSの出し方教室開催校数：年 48 校
- ・「相談できるところ(人や場所)がある」と回答した人の割合：90% (市民アンケート調査)
- ・妊産婦うつスクリーニングの実施率：95%



3 相談窓口の周知、相談体制の充実

課題

市民アンケート調査で、約2割は「相談できるところがない」と回答しており、特に、男性、50歳代以上の就業者、60歳代以上に向けた相談窓口の周知や、相談・支援を求めやすい環境づくりが必要です。月別自殺者数は、全国・岩手県同様に、3月が最も多い状況です。

対策

関係機関と連携し、年代や対象に応じた相談窓口の周知を強化し、相談体制の充実を図ります。身近な人の相談を受けたときに対応ができるよう「ゲートキーパー」及び「心のサポーター」の養成を行います。年間を通じて広く周知に取り組むとともに、7月の盛岡市こころの健康推進月間、9月・3月のこころに寄り添いのちを守るいわて月間(岩手県)及び3月の自殺対策強化月間(国)における普及啓発を強化して取り組みます。

成果指標

- ・こころの相談窓口リーフレット等を配架した箇所：830 箇所
- ・ホームページ「こころの相談窓口一覧」アクセス件数：6,800 件
- ・ゲートキーパー及び心のサポーター養成者数：250 人
- ・「相談できるところ(人や場所)がある」と回答した人の割合：84% (市民アンケート調査)

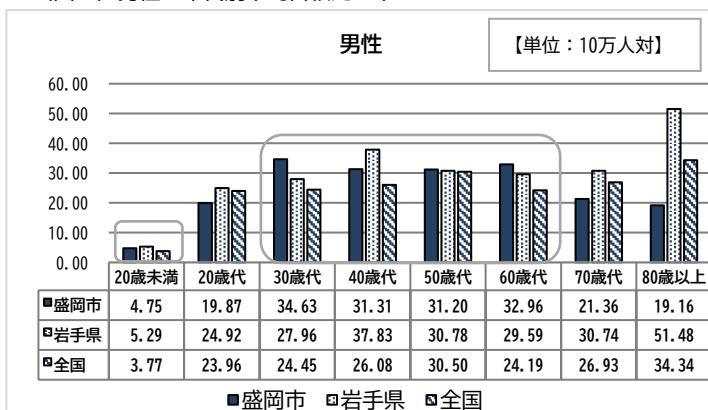


<参考> 全国、岩手県と比較した本市の現状 (性※・年代別自殺死亡率 (H29年~R3年の5年間平均) の比較)

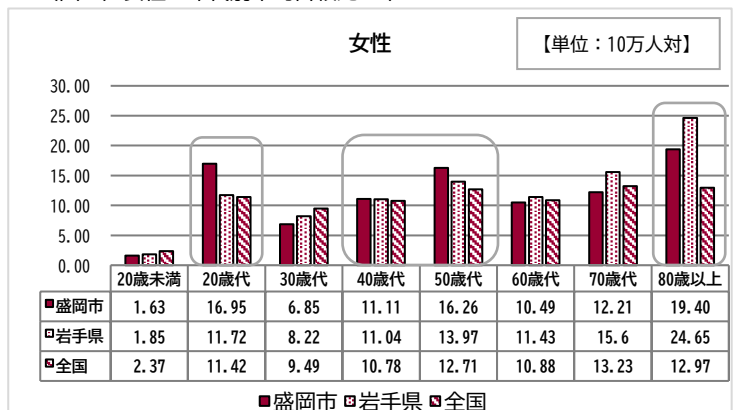
本市の性・年代別平均自殺死亡率について、男性では20歳未満、30歳代~60歳代、女性では20歳代、40歳代、50歳代、80歳代の割合が、全国と比較して高い状況です。

※性：戸籍上の性別

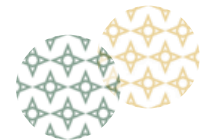
(図2) 男性の年代別平均自殺死亡率



(図3) 女性の年代別平均自殺死亡率



(出典：いのち支える自殺対策推進センター地域自殺実態プロファイル 2022年更新版を基に健康増進課が作成)



ゲートキーパー（命の門番）の役割

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？

気づき

- ・辛い気持ちを抱えている人は、様々な不安や心配から、一人で悩みを抱えてしまうことがあります。
- ・家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう。

(ポイント) いつもと様子がちがう? ⇒ もしかしたら悩んでいるかも

声かけ

- ・気づいたら、勇気を出して声をかけてみる。
- ・「心配している」というメッセージを伝えましょう。

(例) 「どうしたの? なんだか辛そうだけど…」 「何か悩んでる? よかったら、話して」

傾聴

- ・本人の気持ちを尊重し、耳を傾け、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心感を与えます。

(ポイント) 話しやすい環境を作り、心配していることを伝える。相手の気持ちを否定したり、責めたりせず、真剣に聴きましょう。否定せず、これまでの頑張りにねぎらいをかけましょう。

(例) それは辛かったですね。これまでよく頑張ってきましたね。

つなぎ

- ・適切な機関の紹介や連絡調整をします。

(ポイント) 相談を受けたら、早めに専門機関に相談するよう促しましょう。
必要時、相手の理解を得て、情報提供することや、時には一緒に相談に行くことも心強い支援です。

見守り

- ・温かく寄り添いながら、見守ることも大事な支援です。

(ポイント) つないだら終わりではなく、必要に応じてまた相談に乗れることを相手に伝えます。

こころの相談窓口（ひとりで悩まず、ご相談ください。）



相談窓口	電話番号	受付時間
盛岡市保健所健康増進課 こころの健康担当	019-603-8309	月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00 面接・電話相談
盛岡市玉山総合事務所 健康福祉課	019-683-3869	月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00 面接・電話相談
岩手県精神保健福祉センター	019-622-6955	月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～18:00 面接・電話相談
盛岡いのちの電話	019-654-7575 www.inochinodenwa-net.jp	月～土 12:00～21:00 日曜 12:00～18:00 電話相談・いのちの電話インターネット相談
	019-622-1717 (岩手県民専用電話)	毎日1日、15日 12:00～21:00 (日曜日は18:00まで)

こころの健康、くらしやお金の相談など、ご相談を受け、必要時各種相談窓口におつなぎすることもあります。



盛岡市相談窓口一覧



第2次盛岡市自殺対策
推進計画



盛岡市広報キャラ
クター「モリイ」

発行日 2024年3月
 発行 盛岡市
 編集 盛岡市保健所 健康増進課
 〒020-0884 盛岡市神明町3番29号
 電話 019-603-8309 (直通)
 FAX 019-654-5665