

2020

～

2023

「生きる」を支える苫小牧市 自殺対策行動計画

～誰も自殺に追い込まれることのない苫小牧市を目指して～

苫小牧市

目次

1 「生きる」を支える苫小牧市自殺対策行動計画について.....	1
(1) 行動計画策定の趣旨.....	1
(2) 行動計画の位置づけ.....	1
(3) 計画期間.....	2
(4) 数値目標.....	2
2 苫小牧市における自殺の特徴.....	3
(1) 自殺者数・自殺死亡率の推移.....	3
(2) 性・年齢別状況.....	4
(3) 性・職業別状況.....	5
(4) 年齢階級別の死因の状況（平成 24-27 年の合計）.....	5
(5) 自殺の特徴.....	6
(6) 本市における優先的に取り組むべき課題.....	7
3 自殺対策における取組.....	9
(1) 目指すべき姿.....	9
(2) 基本方針.....	9
(3) 関連事業.....	10
4 推進体制について.....	24
(1) 「生きる」を支える苫小牧市自殺対策推進本部体制.....	24
(2) 地域における連携体制.....	25
5 進捗管理と評価.....	26
(1) 計画の評価・公表.....	26
(2) 柔軟な計画の運用.....	26
別表 相談先一覧.....	27

1 「生きる」を支える苫小牧市自殺対策行動計画について

(1) 行動計画策定の趣旨

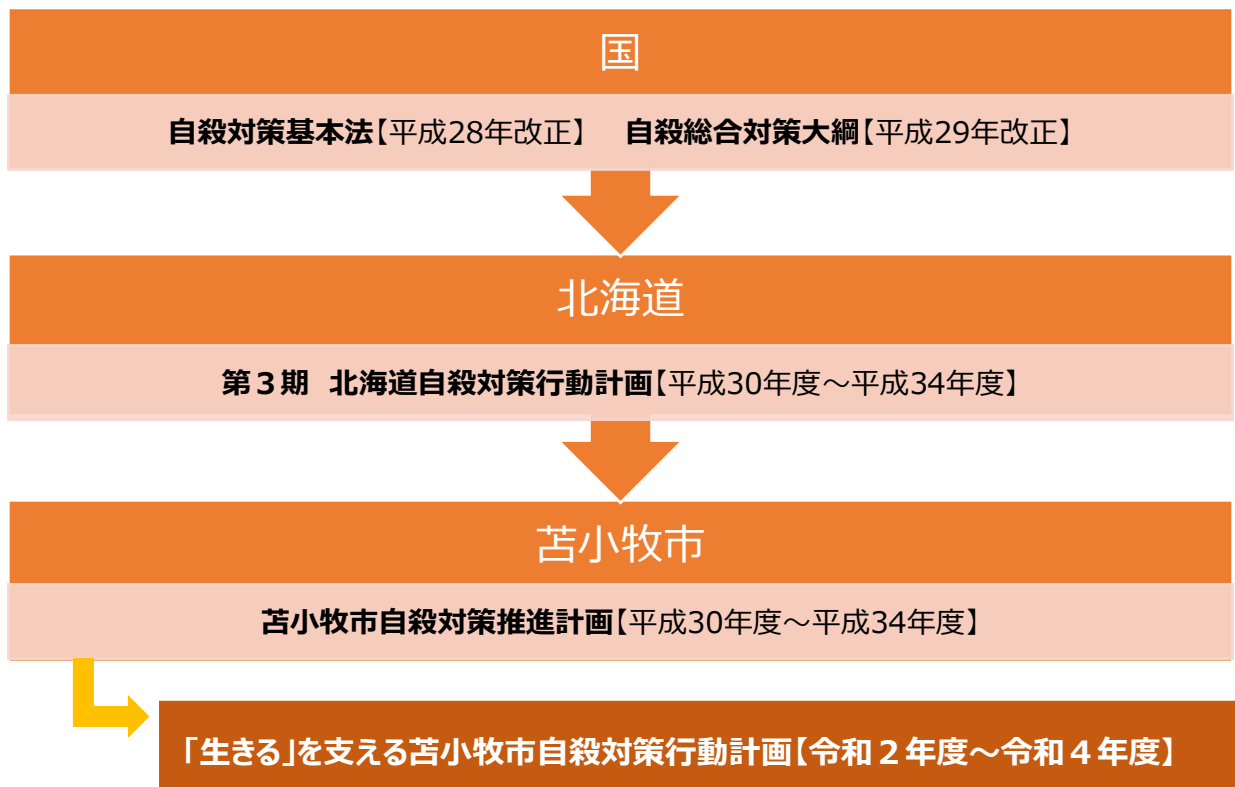
我が国の自殺対策は、平成 18 年（2006 年）に自殺対策基本法が制定されて以降、大きく前進しました。このことにより自殺者数は毎年減少していますが、自殺死亡率は（人口 10 万人当たりの自殺による死亡率）主要先進 7 か国の中で最も高く、いまだ非常事態は続いていると言わざるを得ません。

平成 28 年（2016 年）には、自殺対策基本法が改正され、自殺対策が「生きることの包括的な支援」として実施されるべきこと等が基本理念に明記するとともに、すべての都道府県および市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられました。

苫小牧市（以下「本市」という。）では、国の自殺対策の指針を示した「自殺総合対策大綱」を踏まえ、平成 30 年（2018 年）に苫小牧市健康増進計画「健やかとまこまい s t e p 2」（以下「健康増進計画」という。）を策定し、その中に「苫小牧市自殺対策推進計画」を包含しました。




「「生きる」を支える苫小牧市自殺対策行動計画」（以下「本計画」という。）は、上位計画である「自殺対策推進計画」に基づき、関連事業に自殺対策の視点を加え、地域と連携しながら全庁的な取組として自殺対策を推進するための「具体的な行動」に重点をおいて策定しています。

(2) 行動計画の位置づけ



(3) 計画期間

本計画の期間は、令和2年度から令和4年度までの3か年とします。

計画名	年度				
	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
苫小牧市「生きる」を支える自殺対策行動計画					
		計画策定			評価
苫小牧市自殺対策推進計画					
	計画策定			評価	
第3期北海道自殺対策行動計画					
					評価

(4) 数値目標

国の自殺総合対策大綱では、「先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、平成38年（2026年）までに、自殺死亡率を平成27年（2015年）と比べて30%以上減少させる」としており、具体的には2015年18.5を2026年13.0以下としています。

本市においては、令和3年（2021年）までの5年間で15%減少させることを目標として設定します。

指 標	現 状	目 標
自殺死亡率の減少 (人口10万人当たり)	(平成28年) 20.14	(令和3年) 17.12
働く世代でストレスをよく感じている人の割合減少	(平成29年度) アンケート結果 20～50代男性 33.3% 20～50代女性 41.6%	(令和4年度) アンケート結果 20～50代男性 25.0% 20～50代女性 35.0%
メンタルヘルスの相談先を知っている人の割合の向上	(平成29年度) アンケート結果 46.3%	(令和4年度) アンケート結果 80.0%

【苫小牧市健康増進計画】

2 苫小牧市における自殺の特徴

(1) 自殺者数・自殺死亡率¹の推移

【苫小牧市・全道・全国の自殺者数の推移】

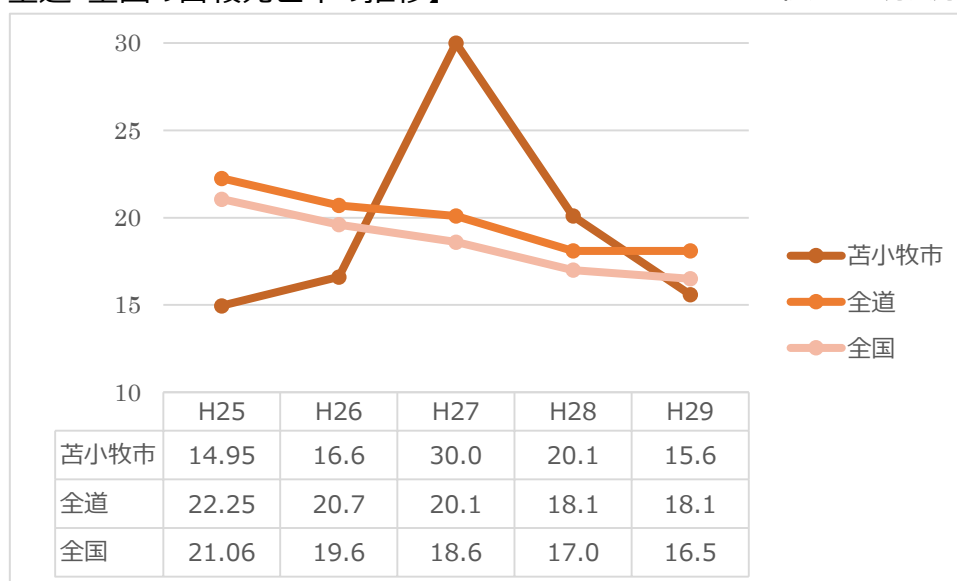
(単位：人)

	H25	H26	H27	H28	H29
苫小牧市	26	29	52	35	27
全道	1,216	1,130	1,094	978	970
全国	27,041	25,218	23,806	21,703	21,127

【出典：地域自殺実態プロフィール²】

【苫小牧市・全道・全国の自殺死亡率の推移】

(人口10万人対)



【出典：地域自殺実態プロフィール】

全国・全道における自殺者数は年々減少傾向にあるのに対して、本市は増減を繰り返しています。なお、平成29年においては、自殺者数が前年より減少し、自殺死亡率は全国・全道より低くなっています。

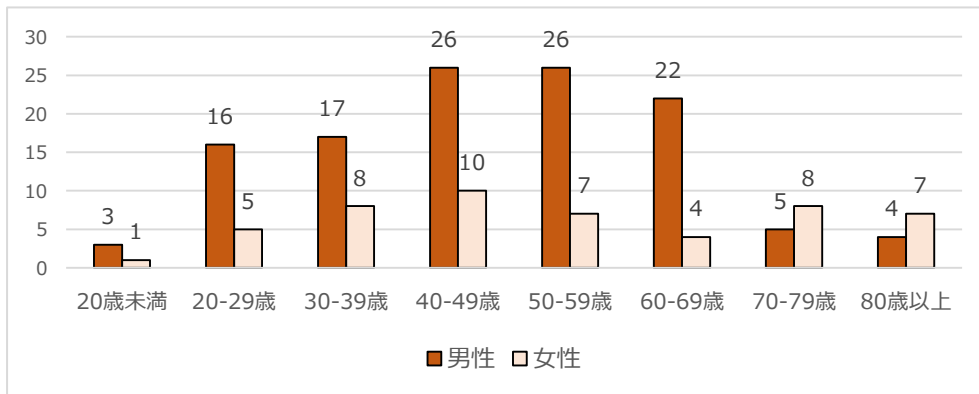
¹ 自殺死亡率とは、自殺者数を当該地方公共団体の人口で除し、10万人当たりの数値に換算した割合

² 「地域自殺実態プロフィール」は、自殺総合対策推進センターが、警視庁の自殺統計に基づき内閣府自殺対策推進室が作成する「地域における自殺の基礎資料」の過去5年間分の統計を分析し、地域の自殺実態を示した資料

(2) 性・年齢別状況

【性・年齢別の自殺者数（平成 25－29 年の合計）】

(単位：人)

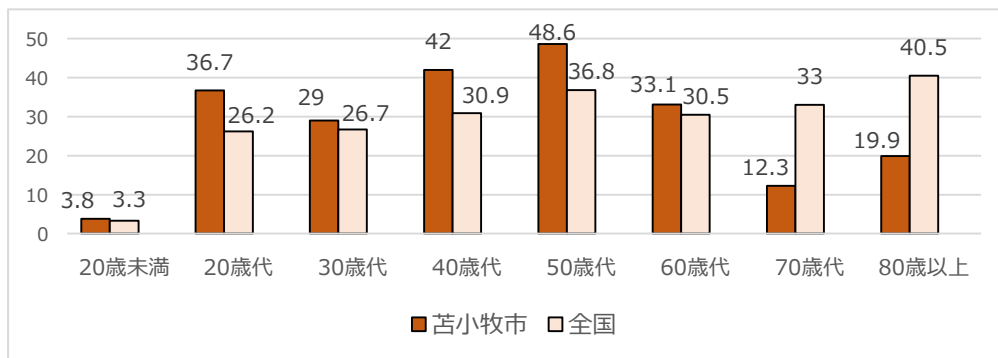


【出典：地域自殺実態プロフィール】

【苫小牧市・全国の性・年齢別の自殺死亡率（平成 25－29 年の平均）】

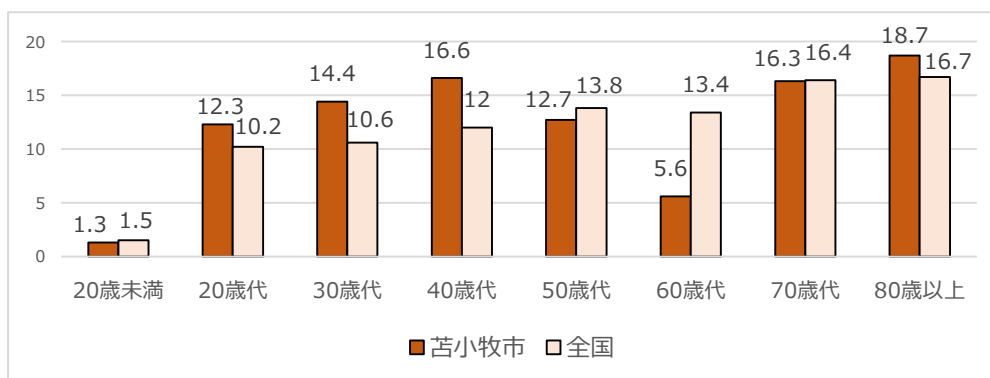
男性

(人口 10 万人対)



女性

(人口 10 万人対)

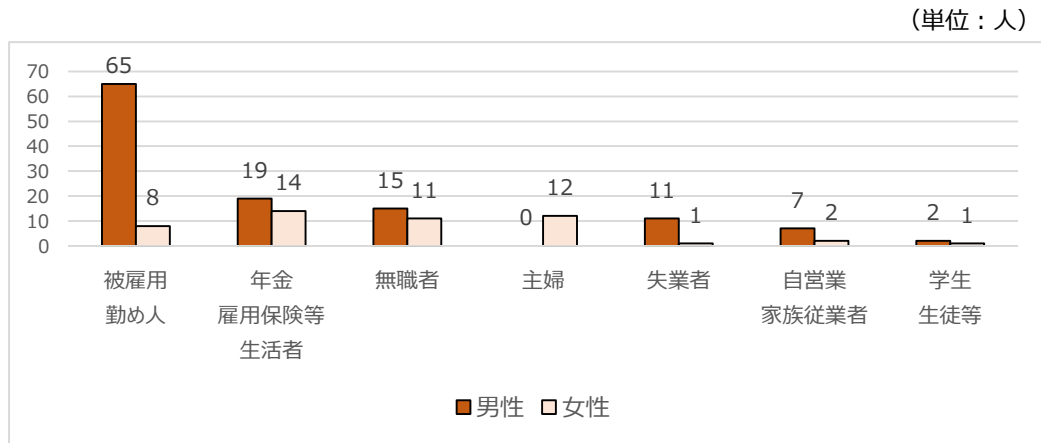


【出典：地域自殺実態プロフィール】

平成 25 年から平成 29 年の自殺者の合計数においては、40 歳代及び 50 歳代の男性が最も多くなっています。男性は 20～60 歳代、女性は 20～40 歳代、80 歳以上が全国の自殺死亡率を上回っています。

(3) 性・職業別状況

【性・職業別の自殺者数（平成 25－29 年の合計）】



【出典：地域自殺実態プロフィール】

平成 25 年から平成 29 年までの自殺者数の職業別状況では、被雇用・勤め人の方の自殺者数が最も多くなっています。

(4) 年齢階級別の死因³の状況（平成 24-27 年の合計）

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
10 歳代	自殺	不慮の事故	悪性新生物		
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	脳血管疾患 心疾患	不慮の事故 肺炎	
40 歳代	悪性新生物	自殺	脳血管疾患	心疾患	不慮の事故
50 歳代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	自殺
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 以上	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	不慮の事故

平成 24 年から 27 年の苫小牧市における年齢階級別の死因では、10 歳代から 30 歳代までの年齢層で自殺が死因の 1 位となっています。

【出典：日胆地域保健情報年報】

³ 死因の主要 6 要因項目：自殺・悪性新生物・心疾患・不慮の事故・脳血管疾患・肺炎

(5) 自殺の特徴

【北海道の自殺の特徴】

上位5区分		自殺者数 5年計	割合	自殺 死亡率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1位	男性 60歳以上 無職同居	676	12.5%	33.4	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位	男性 40~59歳 有職同居	575	10.7%	22.9	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
3位	女性 60歳以上 無職同居	483	9.0%	14.7	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位	男性 60歳以上 無職独居	350	6.5%	85.6	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
5位	男性 20~39歳 有職同居	331	6.1%	20.3	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

※ (参考)

- 順位は自殺者の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順
- 「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書 2013 (NPO 法人ライフリンク) に基づき、あくまでも該当する性・年代別等の特性に応じ、全国的にみて代表的と考えられる「自殺の危機経路」を示すものであり、提示された経路が唯一のものではない。

【苫小牧市の自殺の特徴】

上位5区分		自殺者数 5年計	割合	自殺 死亡率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1位	男性 40～59 歳有職同居	25	14.8%	30.9	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
2位	男性 20～39 歳有職同居	16	9.5%	26.6	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
3位	男性 60歳以 上無職同居	14	8.3%	23.3	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
4位	男性 40～59 歳無職独居	12	7.1%	383.1	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺
5位	男性 20～39 歳有職独居	11	6.5%	41.0	①【正規雇用】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 ②【非正規雇用】(被虐待・高校中退)非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺

北海道と苫小牧市の自殺者の特徴を比較すると、北海道は3位に女性が含まれているのに対して、苫小牧市は上位5位すべてが男性となっています。また、自殺死亡率は、北海道は60歳以上の男性が高いのに対して、苫小牧市では40～59歳の男性が高くなっています。

(6) 本市における優先的に取り組むべき課題

「地域自殺対策実態プロファイル」によると、本市においては、以下の4つの分野に関わる自殺に対する取り組みを優先的に進めることが推奨されています。

① 勤労・経営

② 子ども・若者

③ 高齢者

④ 生活困窮

相談現場からのコラム：「相談者の勇気に応える！」



相談者が、勇気を持って相談や電話をしてくれた時に「違う窓口になります」とか「違う部署になるので電話を回します」などと返答があったら、その後に話をしてくれるのでしょうか？

相談を受けた場合、担当にこだわらず、まず相談者の悩みを知ることが大切です。

そして、相談者の話を丁寧に傾聴し、状況に応じた相談先へつなぐことが、こころの悩みを救うきっかけともなります。

もし、相談を受ける上で困った場合は、いま手にしている『「生きる」を支える苫小牧市自殺対策行動計画』の中に、市や地域での相談先を記載してありますので、活用していただけると幸いです。

あなたの窓口や電話での初期対応が、相談者の『生きる』を支える行動になるかもしれません！

相談現場からのコラム：「なぜ自分を傷付けるのか」



つらい気持ち
話してみませんか？

自殺に至る背景の一つとして「自傷行為」があります。

自傷行為は、こころの痛みの解消や不快感の軽減のために行ってしまう方が多く、自傷直後は脳内で神経伝達物質が分泌され「鎮痛効果」があることがわかってきました。

しかし、この鎮痛効果には麻薬と同じように「依存性」「耐性獲得」があり、繰り返すうちに、より頻回により深く切らなければ鎮痛効果が得られにくくなり、「切ってもつらいし、切らなきゃなおつらい」事態に陥り、「生きるため」にしてきたことが、かえって命を危険にさらすことにつながりかねません。

自傷行為をしてしまう多くの方が抱えている悩みは、こころや健康面の問題だけではなく、家族との関係性や、仕事や経済的な問題など複合的であることが考えられます。

苫小牧保健所では、さまざまな悩みを抱えている方からの相談に保健師や精神科医師（※月1回要予約）が応じております。

本当の困りごとの解決に向けて必要な関係機関と連携しながら、自殺予防はもちろんですが生きていくための支援となるよう努めていきます。

3 自殺対策における取組

(1) 目指すべき姿

市民一人ひとりが支えあい、誰も自殺に追い込まれることのない苦小牧市の実現

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には、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、いじめや孤立など様々な社会的要因があることが知られています。

このため、自殺対策は、社会における自殺のリスク要因を減らし、生きることの促進要因を増やすことを通じて、社会全体でリスクを低下させる取組が求められています。

さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対して、身近な市民一人ひとりが、早期に気づき、話を聴き、適切な対応をとることができるよう促すだけでなく、保健・医療・福祉・教育・労働等の関係機関が、より強力で連携して「生きることの包括的な支援」を行います。

このことにより、誰も自殺に追い込まれることのない地域の実現を目指します。

(2) 基本方針

1

関係機関等のネットワークを形成し、緊密な連携を図ります

2

身近な地域で相談できる場所の周知や人材育成を図ります

3

子ども・若者の自殺対策をさらに推進します

4

メンタルヘルス対策を促進し、仕事と生活の調和を図ります

(3) 関連事業

1 関係機関等のネットワークを形成し、緊密な連携を図ります。

実務者ネットワーク等の定期開催により、情報共有を促進します。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
1	市)健康支援課	実務者ネットワーク会議の開催	医療、保健、生活、教育、労働等に関する相談機関等、関係機関の実務者ネットワークを形成し、苫小牧市の現状や課題を共有します。	各関係機関との連携により、切れ目ない支援を充実させ、自殺死亡者の減少を図ります。
2	市)こども支援課	要保護児童対策地域協議会	児童虐待の未然防止、早期発見、早期対応に向け、児童に関係する機関と連携して取り組みます。	要保護児童の対象世帯は様々な生活背景を抱えていることから、心理的なサポートも含めた継続的な支援を行うことで自殺リスクの軽減を図ります。
3	市)消防署	救急対応	自殺未遂者の救命を行います。	自殺未遂者等、自殺のハイリスク者に対して、関係機関との連携により、切れ目ない支援を行います。
4	市立病院	救急医療	自殺未遂者の救命を行います。	自殺未遂者等、自殺のハイリスク者に対して、関係機関との連携により、切れ目ない支援を行います。
5	市立病院	医療安全研修	精神科医師による、自殺願望のある患者への対応方法に関する研修を行います。	ハイリスク者への対応について、支援者が専門的な知識や技術を得ることで、適切な支援へと繋がります。
6	警察	自殺未遂者の対応	自殺未遂者の救命を行います。	自殺未遂者等、自殺のハイリスク者に対して、関係機関との連携により、切れ目ない支援を行います。
7	苫小牧保健所	東胆振自殺予防対策推進連絡会議	自殺対策に係る行政機関や民間団体が、自殺の関する地域の現状や課題を共有します。	地域の自殺対策の推進と関係機関及び団体が連携を強化し、自殺死亡者の減少を図ります。
8	精神科医療機関	精神科医療・相談	こころに不調を感じている方の相談対応、治療を行います。	こころに不調を感じている方はさまざまな悩みを抱えています。対象者の状態に応じて、医療と地域の関係機関及び団体が連携することで、切れ目ない支援を目指します。
9	医療機関	医療・相談	受診された患者さんが、こころに不調を感じている場合には、話を傾聴し、必要に応じて精神科医療機関を紹介します。	精神科受診はハードルが高いという患者さんは多いです。そのため、かかりつけ医の立場として状況を確認し、必要に応じて精神科受診を勧めます。

2 身近な地域で相談できる場所の周知や人材育成を図ります。

あらゆる接点で相談できる環境整備や周知と人材育成に努めます。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
10	市) 納税課	納付相談	所得の減少、失業などにより市税・保険料等の納付が困難な方の相談に応じます。	納税の相談に来る方は生活面で深刻な問題を抱えている場合があります。窓口等で相談を受けた際は、関係機関と連携を図り解決への糸口を探します。
11	市) 危機管理室	出前講座	大規模な災害が発生した際に、災害救助法や生活再建支援法に基づく支援策等について周知を図るとともに、申請等の手続に関する支援を行います。	生活再建のための支援により、被災者の心的外傷の軽減を図ります。
12	市) 市民生活課	町内会活動	地域住民の福祉の増進と地域活動の育成を図るために、町内会活動に対して支援を行います。	町内会活動を通して、地域の絆や連帯感を深め、普段の生活の中で悩みを抱えた地域住民の包括的な支援（自殺対策）に繋がります。
13	市) 住宅課	公営住宅の管理	住宅に困窮する低額所得者に対して低廉な家賃で賃貸することにより、住民の生活の安定を図ります。	公営住宅の入居希望者は、生活困窮や低収入など、生活面で困難や問題を抱えていることが少なくないため、窓口等で相談を受けた際は、関係機関と連携を図り解決への糸口を探します。
14	市) ゼロごみ推進課	ふれあい収集	日頃ごみ出しに困っている一人暮らしの高齢者や障がい者等の方々を対象に、声かけを行いながら個別訪問し、ごみ収集を行います。	ごみ収集の関わりを通して、生活の変化が感じられた方や相談を受けた際には、関係機関と連携を図り解決への糸口を探します。
15	市) 総合福祉課	生活困窮者自立支援制度	借金、人間関係の問題など複合的で多様な課題を抱えている生活困窮者に対して、自立に向けた相談支援を実施します。	生活の困窮は生きる意欲を低下させる要因になる可能性があります。関係機関との連携により生活の安定を促し、自殺のリスク要因の軽減に繋がります。
16	市) 総合福祉課	住居確保給付金	離職により住居を失った方、または失う恐れのある方に家賃の支給と就労支援を行います。	生活の基盤である住居を失うことは、生活不安が高まると同時に自殺のリスクを高めることにつながりかねません。安定した住居の確保を支援し、不安解消に繋げることで自殺のリスク要因の軽減に繋がります。
17	市) 総合福祉課	一時生活支援事業	住居を持たない方、またはネットカフェ等の不安定な住居形態にある方に、一定期間、宿泊場所や衣食を提供します。また退所後の生活に向けて、就労支援などの自立支援を行います。	住居を持たずに生活をされている方は、様々な課題を抱えています。住居と食料を確保し、生活の基盤を整えることで自殺のリスク要因の軽減に繋がります。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
18	市) 総合 福祉課	家計改善支援 事業	家計状況の「見える化」と根本的な課題を把握し、相談者が自ら家計を管理できるように、状況に応じた支援計画の作成、相談支援、関係機関へのつなぎ、貸付のあっせん等を行い、早期の生活再生を支援します。	借金の返済や支払いの滞納などの金銭問題は自殺の要因となります。収支バランスを改善し、不安を取り除くことで自殺リスク要因の軽減に繋がります。
19	市) 総合 福祉課	就労準備支援 事業	「離職期間が長期にわたる」「他者とのコミュニケーションがうまくとれない」などの理由で早期の就労が困難な方に対して、相談対応や職業体験を通して就労に向けた必要な支援を行います。	離職期間が長くなると、収入が不安定となり生活困窮に陥る可能性があります。就労に向けた支援を行うことで、生活の安定に繋がります。
20	市) 総合 福祉課	子どもの学習 支援事業	生活に困窮している世帯の中学生を対象に、学習支援をはじめ、居場所作りなどの支援を行います。	生活に困窮している子どもは、その世帯が困窮状態にある可能性があります。貧困の連鎖を繰り返さないために、学習支援と居場所を提供し、子どもの将来的な自殺のリスク軽減を図ります。
21	市) 障がい 福祉課	あいサポート運 動	さまざまな障がい特性を理解し、サポートのノウハウを学ぶことで、障がいのある人が困っている時に手助けや配慮を実践するあいサポーターを育成します。	あいサポーターが増えることで、困っている方の様々な問題にも気づき、支援の拡充を図ります。また、必要な方には関係機関への相談に繋ぎ、安心して地域で生活できるようサポートをしていきます。
22	市) 障がい 福祉課	ジョブコーチ養成 研修受講助成 制度	障がい者の就労への理解を深め、就業できるよう援助者（ジョブコーチ）支援事業にかかる養成研修の受講費を助成します。	ジョブコーチが増えることで、仕事以外の問題にも気づき、支援の拡充を図ります。また、必要な方には関係機関への相談に繋ぎ、安心して地域で生活できるようサポートをしていきます。
23	市) 障がい 福祉課	相談員による訪 問支援	地域生活で悩みを抱える精神障がい者や家族に対して訪問などによる支援を行います。	関係機関と連携し、精神障がい者が安心して地域で生活できるようサポートをしていきます。
24	市) 介護 福祉課	認知症サポータ ー養成講座	認知症の理解を促し、認知症の方や家族をサポートする認知症サポーターを養成します。	認知症の家族にかかる負担は大きいと言われています。地域の中でサポーターが増えることで、本人や家族に対する支援の拡充を図ります。
25	市) 介護 福祉課	介護予防事業	健康で自立した生活を送るため、介護予防教室・講演会・相談を通じ、介護予防の普及・啓発を推進します。	うつ自己チェックシートの活用等により自殺リスクの早期発見・対応に繋がります。
26	市) 介護 福祉課	地域包括 支援センターの 設置	市内7カ所に地域包括支援センターを設置し、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるようサービスの調整や相談に応じます。	介護や支援が必要な高齢者に包括的、継続的なケアを提供し、地域全体で高齢者を支えるネットワークを構築していきます。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
27	市) 生活 支援室	生活保護制度	生活保護の申請を受けます。また被保護者には就労、社会生活、日常生活それぞれの面で自立を目指すよう支援プログラムを実施します。	生活の困窮は生きる意欲を低下させる要因になる可能性があります。生活保護受給により、生活を安定させ、対象者に合わせた支援プログラムにより、自立した生活をサポートします。
28	市) 健康 支援課	ゲートキーパー 養成講座	市民や企業等を対象に、悩んでいる人に気づき、声をかけ、傾聴し、必要な支援につなげて見守るというゲートキーパーを育成します。	悩んでいる方への気づき役やつなぎ役としてのゲートキーパーが地域に増えることで、自殺リスクを抱えた人への支援の拡充を図ります。
29	市) 健康 支援課	こころの健康普及啓発講座	自分自身のストレスケアなど、こころの健康づくりに関する講座を開催します。	自殺問題やその対応についても言及し、当該問題に関する住民の理解促進を図ります。
30	市) 健康 支援課	こころの体温計	こころの体温計の活用によるセルフチェックを促し、相談機関の周知を行います。	自身のこころの状態を客観的に確認することで、セルフケアの促しと相談窓口の周知を図ります。
31	市) 健康 支援課	自殺予防週間・ 自殺対策強化 月間における普及啓発	自殺予防週間や月間に合わせて、相談窓口の周知を図り、自殺予防に関する意識の向上を図る。	自殺に関する相談窓口の周知を図り、自殺予防やこころの健康等に関する意識の向上を図ります。
32	市) 健康 支援課	こころの健康相談	保健師がこころに悩みを抱える市民やその家族からの相談に応じます。	こころの問題やこころの辛さ、生きづらさで悩む方々の問題の解決や軽減に向けて相談支援を行います。
33	市) こども 支援課	DV相談	配偶者等による暴力被害などの相談を受け、助言・指導をするほか、必要に応じて警察や民間シェルター等と連携し、被害者の保護支援を図ります。	配偶者やパートナーから暴力を受けるという経験は、自殺のリスクを上昇させかねません。相談の機会を通して、解決の糸口を図り、自殺リスクの軽減を図ります。
34	道立女性 相談援助 センター			
35	NPO法人 ウィメンズ結			
36	市) 上下水道 部営業課	水道料金徴収	料金滞納者に対して料金徴収の相談に応じます。	水道料金を滞納している方は、生活面で深刻な問題を抱えている場合があります。窓口等で相談を受けた際は、関係機関と連携を図り解決への糸口を探します。
37	苫小牧 保健所	保健所こころの 健康相談	保健師や相談員がこころの相談に応じます。 精神科医による相談も可能です。 (月1回、予約制)	こころの問題やこころの辛さ、生きづらさで悩む方々の問題の解決や軽減に向けて相談支援を行います。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
38	社会福祉協議会	市民相談所	日常生活の心配ごとや生活困窮などの相談に応じます。夜間相談窓口も開設しています。	自殺には複合的な問題が影響しています。相談者の状態に応じて、関係機関及び団体と連携することで、切れ目のない支援を目指します。
39	社会福祉協議会	生活福祉資金貸付制度	障がい者世帯や高齢者世帯、低所得世帯に対して、資金の貸付などの相談に応じ、安定した生活を目指します。	障がい世帯や高齢者世帯、低所得世帯は貸付制度が利用できない等の理由により、生活が不安定になる場合があります。資金の貸付等の支援を行うことで、生活の安定を図ります。
40	社会福祉協議会	無料法律相談	家庭、離婚、相続、金銭貸借などに関する相談を受けます。	家庭、離婚、金銭問題などが複雑に影響することが自殺のハイリスク要因となり得ます。関係機関と連携を図り解決への糸口を図り、自殺のリスク要因の軽減に繋がります。
41	社会福祉協議会	成年後見支援制度	判断能力に不安のある方の生活や財産管理などの相談に応じます。	判断能力に不安がある方は財産管理等、生活に関係する課題を抱えている場合があります。相談者が安心して地域で生活できるよう、必要に応じて関係機関とも連携したサポートを行っていきます。
42	社会福祉協議会	地域福祉権利擁護事業	認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者など判断能力が十分ではない方が、地域で安心して暮らせるように福祉サービスの利用や金銭管理サービス、書類の預かり等の支援を行います。	判断能力に不安がある方は財産管理等、生活に関係する課題を抱えている場合があります。相談者が安心して地域で生活できるよう、必要に応じて関係機関とも連携したサポートを行っていきます。
43	苫小牧市地域生活支援センター	退院促進事業	精神科医療機関と連携を図り、地域で生活する精神障がい者が安心した生活を送れるよう支援します。	関係機関と連携し、精神障がい者が安心して地域で生活できるようサポートをしていきます。
44	苫小牧市地域生活支援センター	相談支援	精神障がい者をはじめとして知的障がい者、身体障がい者、発達障がい者、高次脳機能障がい者等に対する当事者や家族、関係機関等の相談に応じるとともに、医療機関、行政機関、他の相談支援事業者及び障がい福祉サービス事業所、労働分野、教育分野、介護保険分野等の関係機関に関する情報提供やそれらの機関と連携・協力しながら地域生活に関する支援を行います。	関係機関と連携し、精神障がい者が安心して地域で生活できるようサポートをしていきます。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
45	苫小牧市 地域生活 支援 センター	地域活動支援 センター事業	地域で生活をする当事者の憩いの場としての活用のほか、スポーツやレクリエーション、趣味などの創作的活動や自主活動、仲間作りや地域交流の場や機会の提供、パソコンクラブをはじめとした日常生活技術の獲得や向上、日常生活に関する情報の獲得などを目的とした講習や講座などのカルチャークラブ等を行います。	関係機関と連携し、精神障がい者が安心して地域で生活できるようサポートをしています。
46	消費者 センター	多重債務者 相談	様々な原因で多重債務に陥った方の相談に応じます。	借金など金銭面の問題は自殺のハイリスク要因となり得ます。債務整理等により生活の安定を図るとともに、関係機関とも連携を図り解決への糸口を探します。
47	苫小牧 年金 事務所	年金相談	年金に関する相談に応じます。 (予約相談可能)	年金に関する問題は生活に直結する問題です。相談者が安心して生活できるようサポートするとともに、関係機関とも連携を図り解決への糸口を探します。
48	札幌弁護士会 苫小牧法律相談センター	無料法律相談	弁護士が借金、離婚、相続、雇用トラブルなどの相談に応じます。※法律相談は事前予約制。	自殺には複合的な問題が影響しています。相談者の状態に応じて、関係機関及び団体と連携することで、切れ目のない支援を目指します。
49	法テラス・ サポートダイヤル	情報提供	お問い合わせ内容に応じて、解決に役立つ法制度や相談機関・団体などに関する情報を、電話やメールにより無料で提供しています。	どこに、誰に相談したら良いか分からない方々のお困りごとを整理し、解決に向けた窓口をご案内します。
50	札幌法務局 苫小牧支局	人権相談・啓発	差別、パワハラ、セクハラなど様々な人権問題について相談に応じます。また、面談による相談も可能です。	人権問題の悩みはその人自身の尊厳にも影響することです。これらの相談に応じ、必要な機関に繋げることで、自殺のリスク軽減に繋がります。

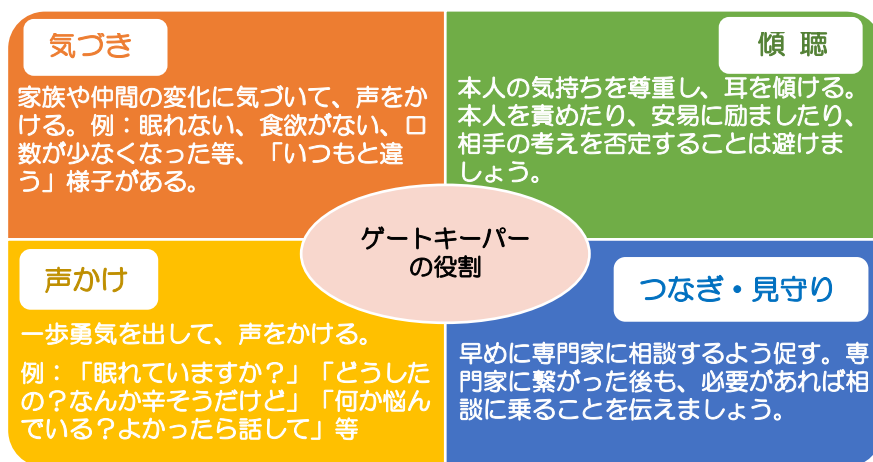
相談現場からのコラム：「ゲートキーパー」を知っていますか？

「ゲートキーパー」とは、自殺の危機を示すサインに気づき、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、「命の門番」とも位置付けられます。

例えば、家族や仲間の変化に気づいて、「どうしたの？何か辛そうだけど…。」「何か悩んでいる？良かったら話して。」など、声をかけ、本人の気持ちを尊重し、耳を傾け、早めに専門家に相談するよう促します。

ゲートキーパーは、我が国のみならず、多くの国でその用語が使用され、その養成プログラムが実施されています。

本市においても「ゲートキーパー養成講座」を開催しており、様々な立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。



とま子ヨッパ

3 子ども・若者の自殺対策をさらに推進します。

児童生徒や妊産婦に対する相談支援の充実を図ります。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
51	市) 総合福祉課	子どもの学習支援事業	生活に困窮している世帯の中学生を対象に、学習支援をはじめ、居場所作りなどの支援を行います。	生活に困窮している子どもは、その世帯が困窮状態にある場合が多いです。貧困の連鎖を繰り返さないために、学習支援と居場所を提供し、子どもの将来的な自殺のリスク軽減を図ります。
52	市) 障がい福祉課	児童相談所における巡回相談	18歳未満で養育や発達に不安を感じる子どもと養育されている方を対象に、室蘭児童相談所専門職員による発達検査を行います。	発達に不安のある子は、対人関係などにも悩みを抱えている場合があります。相談の機会を通して、必要な支援に繋げるとともに家族に対するサポートも行っています。
53	市) 発達支援課	障がい児通所支援	発達の遅れや障がいのある子どもとその家族に対して、課題の解決や適切なサービスの利用ができるよう支援を行います。	発達に遅れのある子を養育する保護者は育てにくさ等の悩みを抱えている場合があります。必要なサービスの活用により、発達の促しや保護者の育児負担の軽減を図ります。
54	市) 健康支援課	子育て世代包括支援センター業務	妊娠・出産・子育てに関する様々な相談に応じ、安心して妊娠期から子育て期を過ごせるよう切れ目ない支援を行います。	母子健康手帳交付時の面談において、心身の健康状態等を把握し、安心して出産、育児ができるよう支援します。
55	市) 健康支援課	産婦健診	産後2週間か産後1か月のどちらかで、産婦の体調や育児不安等を把握します。	エジンバラ産後うつ病質問票を活用し、母親の精神状態を把握し、産後うつ病の早期発見を行います。
56	市) 健康支援課	パパママ教室	初妊婦とその夫（パートナー）を対象に、父親の育児参加の動機付け、また共に協力して子育てを学ぶ機会とします。	子育てに関する知識の普及と意識啓発に向けた機会とし、夫婦で協力しながら育児に臨めるようサポートします。
57	市) 健康支援課	こんにちは赤ちゃん事業	生後4か月までの乳児の全戸訪問を実施し、親子の心身の状況や不安・悩みを聞き、支援が必要な家庭に対するサービスの提供や子育てに関する情報提供を行います。	エジンバラ産後うつ病質問票等を活用して、母親の精神状態を把握し、産後うつ病の早期発見を行います。また子育てに関するサービスの提供や情報提供を行い、安心して地域で子育てができるよう努めます。
58	市) 健康支援課	保健師の家庭訪問	妊娠や出産に関すること、発育、乳幼児の健康などについて相談を受け、安心して子育てができるよう支援します。	発育や発達の確認、育児状況などの確認し、安心して地域で子育てができるよう関係機関と連携して支援します。
59	市) 健康支援課	乳幼児健診	4か月児健診、10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診を実施し、お子さんの健やかな成長をサポートします。	発育や発達の確認、育児状況などの確認し、安心して地域で子育てができるよう関係機関と連携して支援します。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
60	市)健康支援課	性教育講演会	市内の高校生向けに、生と性の講演会を行います。また、相談先の周知として「にんしんSOSカード」や「こころの体温計」を配布します。	若年層の自殺での死因は高く、ハイリスク層と言えます。講演会を通して、命の大切さを感じてもらうことで自殺予防に繋がります。
61	市)こども支援課	養育支援訪問事業	子育てに支援が必要と認められる養育者に対し、訪問支援員が家庭訪問し、養育に関する援助・助言を行います。	様々な生活背景を抱えた家庭の支援を行うことで、育児負担の軽減を図り、安心して地域で子育てができようサポートします。
62	市)こども支援課	ひとり親家庭等日常生活支援事業	ひとり親家庭等において様々な事情により日常生活を営むのに大きな支障を生じている場合や、自立促進に向けた活動をする場合などに、支援員を派遣するなどの対応をして支援します。	日常生活を営むのに課題を抱えた家庭を支援することで、自殺リスクの軽減を図ります。
63	市)こども支援課	母子家庭等自立支援給付金支給事業	ひとり親家庭の自立に向けた資格取得の取り組みを給付金支給により支援します。	それぞれの給付金申請にかかる相談の中で、生活困窮等、自殺のリスク要因を抱える相談者を把握した際には、関係機関とも連携を図り解決への糸口を探します。
64	市)こども支援課	ひとり親家庭相談	母子家庭や父子家庭、寡婦に関する生活上の相談に応じます。	母子父子自立支援員にゲートキーパー研修を受講してもらうことで、自殺リスクを抱えるひとり親家庭への対応の強化に繋がります。
65	市)こども支援課	DV相談 (再掲)	配偶者等による暴力被害などの相談を受け、助言・指導をするほか、必要に応じて警察や民間シェルター等と連携し、被害者の保護支援を図ります。	配偶者やパートナーから暴力を受けるという経験は、自殺のリスクを上昇させかねません。相談の機会を通して、解決の糸口を図り、自殺リスクの軽減を図ります。
66	道立女性相談援助センター			
67	NPO法人ウィメンズ結			
68	市)こども支援課	児童相談	18歳未満の児童に関するさまざまな問題について相談に応じます。	児童相談に来る方は、様々な生活背景を抱えています。心理的なサポートも含めて継続的な相談支援を行うことで自殺リスクの軽減を図ります。
69	市)こども支援課	ひとり親家庭学習支援事業	学習塾に通うことが難しいひとり親の中学生を対象に、学習支援や進路相談を行います。	子どもへの学習支援は、当人のみならず保護者の抱える問題や家庭の状況等を把握する貴重な機会となります。支援を通して自殺のリスク要因を抱える相談者を把握した際には、関係機関とも連携を図り解決への糸口を探します。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
70	市) こども 支援課	子育て短期 支援事業	保護者の疾病その他の理由により家庭において 子どもの養育が一時的に困難となった場合、市 内の里親宅において一定期間、養育を行います。	支援を通して、家族の状況や保護者の抱える問 題・悩み等を察知し、必要に応じて支援を提供 していくための契機とします。
71	市) こども 支援課	指導センターに よる巡回	青少年の非行・事故防止を目的に、青色回転 灯車両で巡回パトロール及び指導を行います。	非行などには生活の課題が背景にあります。指 導の際には、話を聞き、必要な青少年には関係 機関とも連携を図り解決への糸口を探します。
72	市) こども 支援課	ファミリー・サポ ート・センター事業	育児の援助を行いたい人と育児の援助を受け たい人とで会員組織を作り、会員同士で援助活 動を行います。	支援を通して、家族の状況や保護者の抱える問 題・悩み等を察知し、必要に応じて支援を提供 していくための契機とします。
73	市) こども 育成課	子育て支援 センター事業	子連れで気軽に足を運ぶことができる子育て支 援センターや子育てルームを常設し、地域の子育 て支援機能の充実を図ります。	室内遊戯室で子どもを見守りながら育児等の悩 みを気軽に相談できる場や育児に関する講座の 開催を通して、地域で安心して子育てができるよ う努めます。
74	市) こども 育成課	利用者支援 事業	子育て家庭教のニーズに合わせて、認定こども園 や幼稚園、保育所などの施設や地域の子育て 支援事業などから必要な支援を選択して利用で きるよう、専門職員が情報提供や相談・援助を 行います。	2か所の窓口を常時開設することにより、子ども に関する相談に対応し、関係機関とも連携して サポートをしていきます。
75	市) 青少年課	児童センターの利 用促進	児童の健康を増進し、豊かな情操を育むため、 児童センターの利用促進を図ります。	施設利用を通して、保護者や子どもの状況を把 握し、悩みを抱えた子どもや保護者を把握した際 には、関係機関とも連携を図り解決への糸口を 探します。
76	教) 指導室	子ども専用「悩み ごと相談メール・ 相談電話」	Eメール及び電話による子ども専用悩みごと相 談を開設し、子ども達の悩みごと相談を受け付け ます。	学校・友だち・家族・部活などの悩みやいじめられ て困っている友だちがいるなどの友だちの悩みを専 門の相談員にメール及び電話で相談する場を設 けることで自殺リスクの軽減を図ります。
77	教) 指導室	こころの教室相談 員の配置	生徒が悩みを気軽に話すことができ、ストレスを 和らげることができる第三者的な存在として、各 中学校に相談員を配置します。	生徒が悩み等を気軽に話すことで、ストレスを和 らげ、安心して学校生活が過ごせるようサポート します。
78	市立病院	児童精神外来 思春期外来	児童・思春期に見られる精神疾患や発達障害 などで、生活のしにくさ感じている児童の相談を 受けます。	生活のしにくさを感じている方は、その背景に発 達の課題を持たれている可能性もあります。必要 に応じて、診断や治療を行い、少しでも生活がし やすくなるよう支援します。
79	北海道メ ンタルケア センター			

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
80	道)教育委員会	スクールカウンセラーの派遣	学校生活において悩みを抱える生徒やその保護者に対して、臨床心理士が専門的な知識や技法を用いて心のケアを行います。	生徒が悩み等を気軽に話すことで、ストレスを和らげ、安心して学校生活が過ごせるようサポートします。
81	札幌法務局 苫小牧支局	人権相談・啓発 人権教室 子ども人権SOS ミニレター	児童の悩み（学校でのいじめ、友人関係など）について匿名での相談レターを受け付けます。相談者には、人権擁護員からレターを返信します。	若年層の自殺での死因は高く、ハイリスク層と言えます。支援を通して、悩みを一人で抱え込まないようにサポートすることで、自殺のリスク軽減を図ります。
82	苫小牧地区家庭生活カウンセリング協会	心の相談員派遣（小・中・高） 電話相談	小・中・高校へ相談員を派遣し、相談を受け付けます。また、電話での相談も行っております。	話を傾聴し、相談者の悩みの軽減を図ります。

医療現場からのコラム：「精神科ってコワイですか？じえんじえん！」

精神科と聞くととにかく特殊な人が行く特殊な場所というイメージを持つ方がいらっしゃるかもしれませんが、しかし実際には老若男女いろいろな方が様々な相談にいらっやいます。

人はちょっとしたきっかけで眠れなくなったり現実と折り合いをつけるのに苦労したりするものです。病気でなくとも気軽に相談に来ていただいて良いのです。一回の診察、相談で終了という方もいらっやいます。

時々耳にする誤解に「精神科に行くと少しの話でいきなり病名をつけられてお薬を飲まされる」というのがあります。

一般に精神科医は診断と投薬に関して慎重だと思いますが、もしそんな感じを受けたら面倒でも別のところで改めて相談されても良いかもしれません。正解は一つではないはずですから。

医療機関には医師以外に看護師、精神保健福祉士、心理士、作業療法士、薬剤師など多職種のスタッフがおります。きっとあなたの問題に適切に対応できる人がいます。

地域の心の健康を守るネットワークの一員としてぜひ精神科の存在も忘れないでいてください。じえんじえん怖いところではありませんからっ！

4 メンタルヘルス対策を促進し、仕事と生活の調和を図ります。

長時間労働の是正やハラスメント防止対策など、健康経営を推進します。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
83	市) 協働・男女平等参画室	ワークライフバランスの推進	家庭生活における男女平等参画や、仕事と家庭等が両立できる職場環境づくりを推進します。	家庭と就労の両立に関する悩みは、自殺のリスク要因となり得ます。ワークライフバランスを推進することで、リスク要因の軽減を図ります。
84	市) 協働・男女平等参画室	男女平等参画の推進	固定的性別役割分担意識の解消や、LGBT等の方への配慮について、男女平等参画の視点から取組を推進します。	性別による役割分担の意識から生じる悩みや、LGBT等の方の悩みは、自殺リスクの要因となり得ます。男女平等参画を推進することで、リスク要因の軽減を図ります。
85	市) 行政 監理室	市職員の健康管理	ストレスチェックや各種健康診断を実施し、市民サービスを提供する市職員の健康保持増進を推進します。	市職員の健康保持増進への意識を高め、セルフケアの充実化及び働きやすい職場環境を形成することで、自殺のリスク要因の軽減を図ります。
86	市) 行政 監理室	市職員のメンタルヘルス対策	産業医による面接指導及び臨床心理士等による相談、ラインケア等の推進により、市職員の心身の健康保持増進を図ります。	相談しやすい職場環境づくりを推進し、メンタルヘルス不調の予防や再発防止、復職支援を行うことで、自殺のリスク要因の軽減を図ります。
87	市) 保険 年金課	特定健康診査・特定保健指導の実施と普及啓発	40歳以上の国保加入者を対象に、特定健康診査を実施し、生活習慣病の早期発見や重症化予防を図ります。	主体的な健康状態把握の機会を設け、心身の健康保持への意識を高めるとともに、健康問題の解消による自殺リスク軽減を図ります。
88	市) 保険 年金課	後期高齢者の健康診査の実施と普及啓発	生活習慣病予防の早期発見及び予防を図り、後期高齢者の健康の保持増進を図ります。	主体的な健康状態把握の機会を設け、心身の健康保持への意識を高めるとともに、健康問題の解消による自殺リスク軽減を図ります。
89	市) 保険 年金課	国民健康保険セルフストレスチェック事業	国保加入者で就労している方を対象にセルフストレスチェックを実施します。	就労世代のメンタルヘルスを促進し、精神疾病の発症予防による将来的な医療費抑制と自殺予防を図ります。
90	市) 総合 福祉課	就労準備支援事業（再掲）	「離職期間が長期にわたる」「他者とのコミュニケーションがうまくとれない」などの理由で早期の就労が困難な方に対して、相談対応や職業体験等を通して就労に向けた必要な支援を行います。	離職期間が長くなると、収入が不安定となり生活困窮に陥る可能性があります。就労に向けた支援を行うことで、生活の安定に繋がります。
91	市) 障がい 福祉課	あいサポート運動（再掲）	さまざまな障がい特性を理解し、サポートのノウハウを学ぶことで、障がいのある人が困っている時に手助けや配慮を実践するあいサポーターを育成します。	あいサポーターが増えることで、困っている方の様々な問題にも気づき、支援の拡充を図ります。また、必要な方には関係機関へと繋ぎ、安心して地域で生活できるようサポートをしていきます。

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
92	市) 障がい 福祉課	ジョブコーチ養成研修受講助成制度 (再掲)	障がい者の就労への理解を深め、就業できるよう援助者（ジョブコーチ）支援事業にかかる養成研修の受講費を助成します。	ジョブコーチが増えることで、仕事以外の問題にも気づき、支援の拡充を図ります。また、必要な方には関係機関への相談に繋ぎ、安心して地域で生活できるようサポートしていきます。
93	市) 介護 福祉課	認知症サポーター養成講座 (再掲)	認知症の理解を促し、認知症の方や家族をサポートする認知症サポーターを養成します。	認知症の家族にかかる負担は大きいと言われています。地域の中でサポーターが増えることで、本人や家族に対しての支援の拡充を図ります。
94	市) 健康 支援課	ゲートキーパー養成講座 (再掲)	市民や企業等を対象に、悩んでいる人に気づき、声をかけ、傾聴し、必要な支援につなげて見守るというゲートキーパーを育成します。	悩んでいる方への気づき役やつなぎ役としてのゲートキーパーが地域に増えることで、自殺リスクを抱えた人への支援の拡充を図ります。
95	市) 健康 支援課	こころの健康普及啓発講座 (再掲)	自分自身のストレスケアなど、こころの健康づくりに関する講座を開催します。	自殺問題やその対応についても言及し、当該問題に関する住民の理解促進を図ります。
96	市) 工業・雇用 振興課	離職防止等処遇改善事業	働きやすい職場づくりに取り組む企業に対し、社労士などの専門家によるES調査や企業コンサルティング、セミナーや研修を実施することで、処遇改善を支援します。	就労に関する悩みは自殺のハイリスク要因となり得ます。働きやすい職場づくりを促すことで、リスクの軽減に繋がります。
97	市) 工業・雇用 振興課	就職マッチングサイト「とまジョブ」	就職マッチングサイトを構築し、求職者の市内企業への就職促進と人材確保を目指します。	働くことは生活を支える上でも重要なことです。就労に向けてサポートすることで、生活の安定に繋がります。
98	市) 工業・雇用 振興課	合同就職説明会事業	労働力市場の開拓や有能な人材確保のため、首都圏及び札幌市で市内企業の合同就職説明会を開催しています。	働くことは生活を支える上でも重要なことです。就労に向けてサポートすることで、生活の安定に繋がります。
99	市) 工業・雇用 振興課	なでしこ就職応援事業	出産や育児で離職した女性の復職を支援します。	
100	市) 工業・雇用 振興課	若者人材育成事業	建設業における若者の人材確保及び在職者の職場定着向上を目指します。	働くことは生活を支える上でも重要なことです。若年者の就労支援を通して、生活の安定に繋がります。
101	市) 工業・雇用 振興課	就業チャレンジ支援事業	市内・近隣の学校に通う学生を対象に市内企業の職場見学とセミナーのバスツアーを実施し、職業観の醸成を図ります。また、就職を希望する新規高校卒業生を対象とした企業面接会を開催します。	

No.	実施機関	施策・事業	事業概要	自殺対策の視点
102	市) 工業・雇用振興課	ものづくり産業人材育成支援事業	市内育成機関において資格、技能等の習得を目指す者等の安定運営を支援することにより、地元就業及び地元中小企業の安定的な人材確保を図る。	働くことは生活を支える上でも重要なことです。就労に向けてサポートすることで、生活の安定に繋がります。
103	市) 工業・雇用振興課	ワークスポット事業	就業前の準備や情報収集の場「ワークスポット」を開設し、就職までのトータルサポートを行います。	
104	教) 指導室	こころの教室相談員の配置 (再掲)	生徒が悩みを気軽に話すことができ、ストレスを和らげることができる第三者的な存在として、各中学校に相談員を配置します。	生徒が悩み等を気軽に話すことで、ストレスを和らげ、安心して学校生活が過ごせるようサポートします。
105	苫小牧 公共職業安定所	就労相談	お仕事探しをされている方の就職に向けたサポートを行います。また、障がい者や母子世帯の母親などの就労に困難を抱えている方に対しての相談は専門の相談員が常駐しており、必要に応じて就労後の支援も継続して行っています。	就労に困難を抱えている人は、生活の問題やその他の複合的な問題も抱えている可能性があります。就労支援を通して、生活の安定を図り、自殺のリスク要因の軽減に繋がります。
106	とまこまい 若者サポートステーション	若者の就労相談	就業についてさまざまな悩みを抱えている15歳から39歳までの若者が就労に向かえるようにサポートします。	就労に困難を抱えている人は、生活の問題やその他の複合的な問題も抱えている可能性があります。就労支援を通して、生活の安定を図り、自殺のリスク要因の軽減に繋がります。
107	苫小牧 労働基準監督署	雇用に関する相談	雇用問題、パワハラ、職場トラブルに関する相談に応じます。	就労に関する悩みは自殺のハイリスク要因となり得ます。相談対応を通して、解決への糸口を図り、自殺のリスク要因の軽減に繋がります。
108	苫小牧 地域産業保健センター	メンタルヘルス相談	労働基監督署の管内（2市4町）の小規模事業場（50人未満）の産業保健の指導を行います。また、月1回メンタルヘルスの相談を実施しています。	就労に関する悩みは自殺のハイリスク要因となり得ます。相談対応を通して、解決への糸口を図り、自殺のリスク要因の軽減に繋がります。

4 推進体制について

(1) 「生きる」を支える苫小牧市自殺対策推進本部体制

市長を本部長とする「生きる」を支える苫小牧市自殺対策推進本部を位置づけ、更に実務者レベルで構成される会議体で行動計画の検証を行い、本計画を推進します。

① 「生きる」を支える苫小牧市自殺対策推進本部体系図

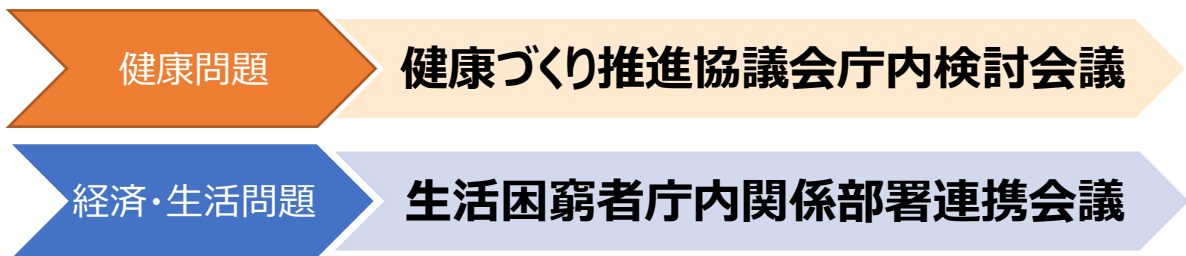


実務者レベルの連携体制

自殺の背景には、さまざまな社会的要因があることが知られています。国の自殺総合対策大綱においても、生活困窮者自立支援制度と一体的な取組による効果的な施策展開が重要であるとされており、苫小牧市地域福祉計画と連動した推進体制を構築します。

本市においては、「健康問題」については健康づくり推進協議会庁内検討会議（事務局：健康支援課）、「経済・生活問題」については生活困窮者庁内関係部署連携会議（事務局：総合福祉課）がこれまでに設置されています。

これらの会議体を活用し、各会議体が持ち合わせているノウハウを生かすことで、より効果的な運営の推進を図ります。



(2) 地域における連携体制

地域が一体的に本計画を推進するためには、関係機関の実務者が共通認識のもと、情報共有し、互いを補完しあうことが重要です。

そのため、地域保健業務に関連の深い、医療・保健・福祉等の関係機関で構成する「自殺対策実務者ネットワーク会議」をもとに、地域における自殺対策関連事業についての共通理解を得ながら相互に連携を図り、ネットワークの充実や具体的な施策の展開を図ります。

実務者ネットワーク会議イメージ図



5 進捗管理と評価

(1) 計画の評価・公表

対策推進本部で報告された計画の進捗結果を、関係機関から推薦された委員や公募委員で構成されている「苫小牧市健康づくり推進協議会」の場で公表し、委員から本計画の推進状況に対する評価を受けます。

(2) 柔軟な計画の運用

地域における自殺の状況は、様々な社会環境の変化等によって急変することが考えられます。計画において取組事業としていない事業であっても、新たに事業を実施する場合には、本市の自殺実態や地域自殺対策における課題の変化等、その事業を新たに実施することの理由を明確にした上で、事業を計画に追加することを可能とします。

相談現場からのコラム

「初めて相談に行ったとき、実は死のうと思っていたんだ」



数年前、ある相談者の男性にそう言われました。私は驚いて彼の顔を見ました。何度もお会いしていたのに、そのことに少しも気が付かなかったからです。

この経験は、相談者が自殺願望を持っていたとしても、必ずしもそのことを伝えてくれるとは限らないということを教えてくれました。本当に困っているとき、自分の想いを上手に語ることは誰にとっても困難なことです。相談員は、その人の言葉の奥にある「言葉にならないもの」に想いを馳せなければならなりません。私はいつも反省ばかりしています。

さて、冒頭の告白ですが、なぜ彼はそのような告白をしてくれたのでしょうか。

それは、「過去を振り返ることができるようになった」からだと思います。

そして、彼によると「腹いっぱい話を聞いてもらった」ということが、過去を振り返ることができるようになった理由の一つのようなのです。

人は話を聴いてくれる人にしか話をしない、ということが最近わかるようになりました。死にたいくらい悩んでいる人に対して、私は相変わらず無力ですが、けれどもせめて、その人の話を一生懸命聴きたいと、時々彼を思い出しながら願うのです。

別表 相談先一覧

こころの健相談

相談窓口名	電話番号	相談時間
北海道いのちの電話	011-231-4343	24 時間
こころの健康相談統一ダイヤル ※北海道立精神保健福祉センターへ繋がります。	0570-064-556	【月～金】9：00～21：00 【土日祝】10：00～16：00
苫小牧市健康支援課（保健担当）	0144-32-6410 0144-32-6411	【月～金】8：45～17：15
苫小牧市総合福祉課（福祉相談担当）	0144-32-6189	【月～金】8：45～17：15
苫小牧市障がい福祉課（相談支援担当）	0144-32-6412	【月～金】8：45～17：15
苫小牧市介護福祉課（地域包括係）	0144-32-6347	【月～金】8：45～17：15
北海道苫小牧保健所（健康支援係）	0144-34-4168	【月～金】8：45～17：30
苫小牧市地域生活支援センター	0144-75-2808	【月～金】9：00～19：00 【土】 9：00～17：00 ※電話相談は 24 時間
よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間

経済問題

相談窓口名	電話番号	相談時間
苫小牧市総合福祉課（福祉相談担当）	0144-32-6189	【月～金】8：45～17：15
苫小牧市生活支援室	0144-32-6402	【月～金】8：45～17：15
法テラス・サポートダイヤル ※内容により、お近くの法テラスを紹介されることがあります。	0570-078-374	【月～金】9：00～21：00 【土】 9：00～17：00
札幌弁護士会苫小牧法律相談センター	0144-35-8373	【月～金】10：00～16：00 【土】 10：00～13：00
苫小牧市消費者センター	0144-32-6119	【月～金】8：45～17：15 【第2・4金】8：45～20：00
苫小牧市社会福祉協議会	0144-32-7111	【月～金】8：45～17：15
苫小牧年金事務所	0144-56-9003	【月～金】8：30～17：15

※相談先の電話番号は令和2年2月末日現在のものです。

人権・就労

相談窓口名	電話番号	相談時間
苫小牧市役所こども支援課（相談係）	0144-32-6369	【月～金】8：45～17：15
北海道立女性相談援助センター	011-666-9955	【月～金】9：00～17：00
性暴力被害者支援センター 北海道 さくらこ	050-3786-0799	【月～金】10：00～20：00
各警察相談センター	#9110	24時間
札幌弁護士会苫小牧法律相談センター	0144-35-8373	【月～金】10：00～16：00 【土】 10：00～13：00
札幌法務局苫小牧支局	0144-34-7151	【月～金】8：30～17：15
苫小牧地区家庭生活カウンセリング協会	0144-36-8582	【水・金】10：00～16：00
苫小牧公共職業安定所	0144-32-5221	【月～金】8：30～17：15
とまこまい若者サポートステーション	0144-84-8670	【月～土】10：00～17：00

医療機関

相談窓口名	電話番号	相談時間
道央佐藤病院（医療相談室）	0144-67-0236	【月～金】9：00～11：30 13：30～15：30
メンタルケアわかくさ	0144-34-2969	【月～土】8：30～11：30 13：30～16：30 【水】 17：30～19：30
植苗病院（医療相談室）	0144-58-2314	【月・水】9：00～11：30 【水】 13：30～16：30
柳町診療所	0144-57-3322	【月～金】9：00～11：30 14：00～16：30
苫小牧緑ヶ丘病院	0144-34-4761	【月～金】8：30～10：30 13：00～15：30 【土】 8：30～10：30
すみかわメンタルクリニック	0144-68-5266	【月火木金】9：00～12：00 13：30～17：00 【水・土】9：00～12：00

※相談先の電話番号は令和2年2月末日現在のものです。