

概要版

第2期いのち支える

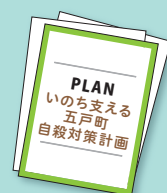
五戸町自殺対策計画

令和7年度(2025)～令和11年度(2029)



第2期
いのち支える
五戸町
自殺対策計画に
ついて

「第2期いのち支える 五戸町自殺対策計画」は、
誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて、
町民の皆さんとともに取り組む計画です。
詳しい内容は、計画本編をご覧ください。



第2期いのち支える五戸町自殺対策計画



第2期いのちを支える五戸町自殺対策計画について

1 この計画について

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、様々な社会的要因があることが知られており、その多くは防ぐことのできる社会的な問題です。

五戸町では、自殺者数及び自殺死亡率の低減を目指すとともに、住民一人ひとりがかけがえのない「いのち」の大切さを考え、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。

あなたも、身近な大切ないのちを支える取組みに参加しませんか。

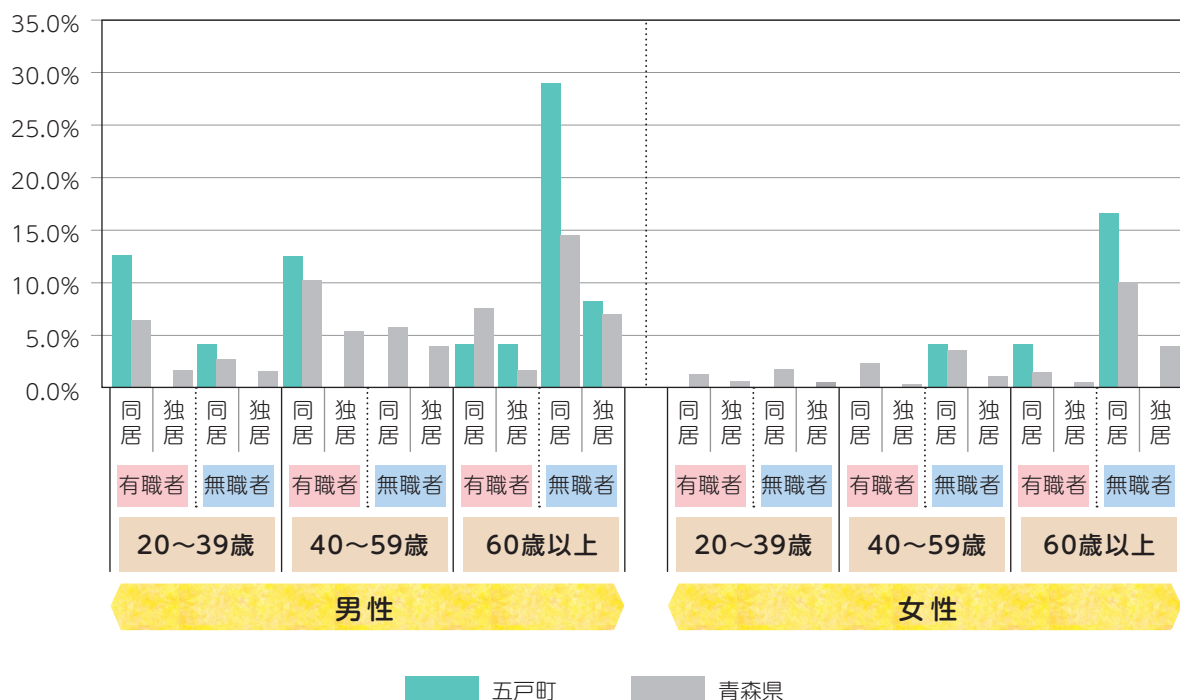
計画期間：令和7年度から令和11年度

2 五戸町における自殺者の特徴

- 地域自殺実態プロファイルによる本町の自殺者の特徴をみると、特に本町では、男女ともに60歳以上の自殺が上位に挙がっています。
- 男性の20～39歳有職同居、40～59歳有職同居の割合が県の割合よりも高くなっています。

図表 地域の自殺の概要

特別集計(自殺日・住居地、令和元年～令和5年合計)、公表可能



3 計画の基本理念・施策体系



- 本町において自殺につながる可能性のある人を見逃さないために、第1期の基本理念の『一人ひとりの「こころ」と「いのち」に寄り添い、いきいきと暮らせるまちづくり』を継承し、引き続き「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。
- 施策の展開にあたっては、「地域自殺対策政策パッケージ」に基づく5つの「基本施策」と、本町の「地域自殺実態プロファイル」において優先的に取り組むべき対象とされる“高齢者”、“生活困窮者”、“勤務・経営”、“子ども・若者”に“女性”を加えた取組みを「重点施策」とし、本町が既に実施している取組みをできる限り自殺対策に活用できるよう「生きる支援」として掲載します。



4 いのち支える自殺対策の展開

基本施策 1 地域におけるネットワークの強化

1-1：関係機関との連携・協力体制の整備

- 医療、保健、生活、教育、労働等に関する相談のほか、様々な関係機関とのネットワークづくりを進め、総合的に自殺対策を推進します。
- 様々な問題が複雑化する前に、より早い段階で専門的な相談や個別支援、重層的な支援につながるよう整備します。また、相談窓口の周知及び相談の多様な手段の確保を図ります。
- 町内で活動する様々な民間団体と連携しながら、地域における見守り・支え合い活動を支援し、早期に支援につなぐ体制を強化します。

1-2：見守り・支え合いの地域づくり

- 自殺に対する誤った認識や偏見を取り除くとともに、自殺対策における町民一人ひとりの行動や地域におけるゲートキーパーの役割について、理解が深まるよう啓発します。
- 地域全体の自殺リスクの低下につながるよう、町内で活動する様々な民間団体と連携しながら、地域における見守り・支え合い活動を支援します。

基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成

2-1：様々な職種を対象とする研修の実施

- 職員をはじめとした様々な職種や日頃から地域住民と接する機会の多い、多様な主体に向けてゲートキーパー養成講座を開催し、支え手を育成します。

2-2：町民を対象とする研修の実施

- 住民同士で自殺の危険を示すサインに気づき、話を聴いて、見守りながら必要な相談、支援機関につなぐ役割を担う人材の養成を進めます。

基本施策 3 町民への啓発と周知

3-1：リーフレット・相談窓口案内の作成・周知

- 誰かに援助を求めることを社会全体の共通認識となるよう、また、自殺企図のサインを見逃さないための啓発活動等を通じて町民の理解と関心を深めます。
- 困りごとに対する相談窓口の情報を町広報紙・ホームページによる啓発やリーフレット等を通じて、普及・啓発を行います。

3-2：こころの健康づくり・生きる支援の啓発・周知

- 地域における健康づくり活動や保健活動等を通じて、こころの健康づくりの正しい知識やストレスの対処法や自殺、精神疾患等についての正しい知識の普及に努めます。

重要施策

高齢者

- ① 包括的な支援体制の構築
- ② 高齢者に対する「生きるための支援」の充実
- ③ 社会参加・孤立の防止

生活困窮者

- ① 生活困窮を抱えた町民に対する自立支援

勤務・経営

- ① 職場のメンタルヘルス・ハラスメント防止対策の推進
- ② 経営者に対する相談等の実施

基本施策 4 生きることの促進要因への支援

4-1：地域での生きがい・居場所づくりの推進

- 地域にある居場所活動等について把握し、民間団体とも連携しながら、居場所づくりや生きがいづくりの活動を支援します。
- 家族や介護者同士の交流をはじめ、日頃の心身の疲れを回復する支援に取り組むなど、支援の充実に努めます。

4-2：状況に応じた切れ目のない支援の構築

- 誰もが相談しやすい体制を整備し、相談内容により、専門窓口につなげられるよう、関係機関や団体と連携しながら相談窓口の充実に努めます。
- 生活困窮や障がい、子育て、介護による生活・福祉課題のほか、家庭内での問題、暴力や虐待等により自ら命を絶つようなことがないよう、より早い段階で状況に応じた適切な支援につなげます。
- 自殺遺族の孤立防止、自殺未遂者の再度の自殺企図の防止等、こころを支える支援に向けて、県や関係機関と協力、連携を図りながら、適切に支える体制について検討します。

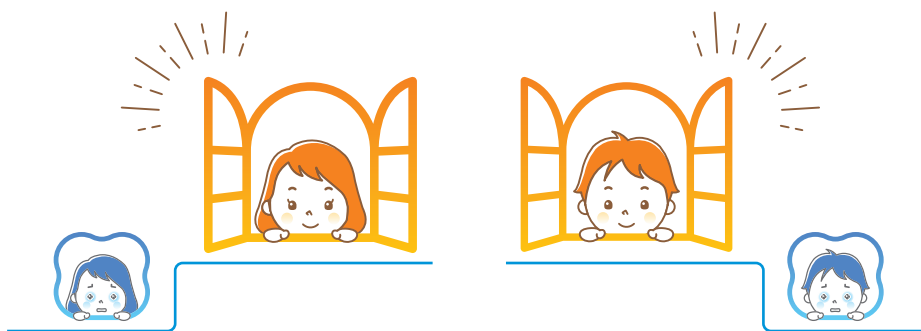
基本施策 5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

5-1：関係機関との連携・体制づくり

- 教職員やスクールソーシャルワーカー等、学校関係者ほか、随時関係機関との情報共有と、児童相談所との連携、定期的なケース会議を開催し体制を整え、児童生徒へのこころの健康課題の解決に努めます。
- いじめの未然防止や児童生徒へのこころの健康、ストレス解消の対処法に係る教育や指導を行います。

5-2：児童生徒のSOSの出し方に関する教育の実施

- 児童生徒が自己肯定感を持てるように支援するとともに、将来起きるかもしれない危機的状況に対応できるようSOSの出し方について学ぶ機会を創出します。
- 児童生徒の自殺を予防するために、悩みを持つ児童生徒が相談できる機会の周知や、学校教育関係者等による相談体制の強化を図ります。

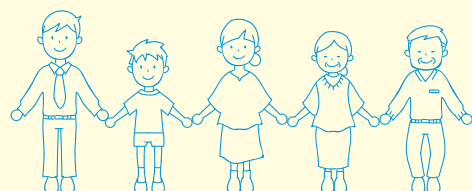


子ども・若者

- ① 地域での居場所づくり
- ② 児童生徒の生きる力、個別支援の充実

女性

- ① 女性の生涯を支える心身の健康づくりの推進



5 数値目標・計画の推進

数値目標

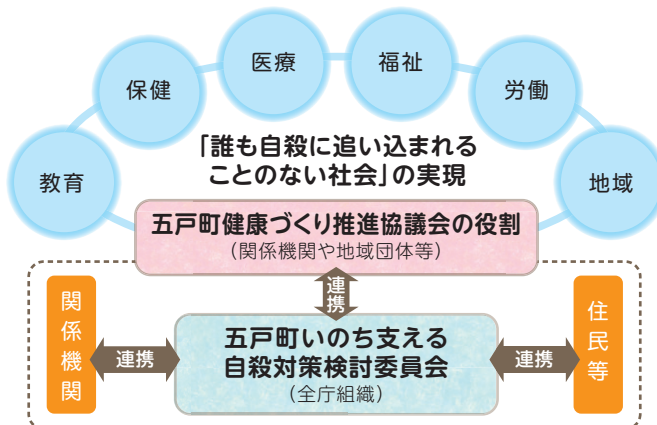
- 町では、近年の推移状況（令和6年：2018～2023のうち実績のあった4か年の平均）の自殺者数4.3人を基準値とし、各種事業を推進することで令和11年（2024～2028の5年間平均）に自殺者数を3.0人以下、自殺死亡率を17.7以下を目指します。

指 標 名	基 準 値	目 標 値
	令和6年 [2018年～2023年] (平均値)	令和11年 [2024年～2028年] (平均値)
自殺者数(人)	4.3	3.0 以下
自殺死亡率(10万人対)	25.4	17.7 以下
基準値に対する比率	—	-30%

計画の推進・進行管理について

- 計画の推進にあたっては、関係機関や地域団体等で構成する「五戸町健康づくり推進協議会」等において、計画の進捗状況について点検・評価します。
- 庁内においても全庁的な取組みとして、各課を横断した検討機会を設けるなど、総合的な生きる支援に取り組みます。

〈図表〉計画の推進体制・進行管理



五戸町健康づくり推進協議会の役割

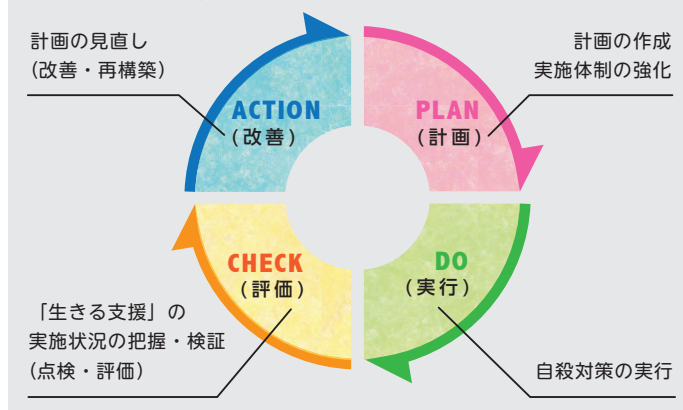
- 関係機関・団体などの代表による総合的、複合的な自殺対策を町全体で推進していくために、自殺対策の取組状況について協議と評価を行います。

五戸町のち支える自殺対策検討委員会

- 庁内検討組織では、関係各課の連携を強化し、総合的、複合的な自殺対策の充実に向けて取り組みます。

- 計画の進行管理に当たっては、PDCAサイクルに基づき、数値目標の推移や実施事業量の数値の把握のほか、生きる支援に向けた具体的な取組みの進捗状況の確認と新たな課題の整理等を行うことで、進行管理を行います。

〈図表〉PDCAサイクルによる進行管理



あなたにもできる心のサポートがあります

～ ゲートキーパー・町の主な取組みについて ～

- ゲートキーパーは、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。日常生活の中で出会う人が、「表情が暗い」「元気がない」等、気になる様子があれば、声をかけてみてください。あなたの声かけが支援につながります。
- 五戸町ではゲートキーパーの養成や研修会を行っていますので、是非ご参加ください。

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」…

もしかしたら、 悩みを抱えていませんか？

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

- ◆ 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。

ゲートキーパーの 役割

声かけ 一歩勇気を出して 声をかける

声かけの仕方に悩んだら…

- ◆ 眠れてますか？
(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- ◆ どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ◆ 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？



見守り 早めに専門家に 相談するよう促す

- ◆ 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。
- ◆ 相談窓口で確実につながることができるように、**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。

つなぎ 温かく寄り添いながら、 じっくりと見守る

- ◆ 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。

- ゲートキーパーのほかにも五戸町では、次のようにさまざまな機会を通じて大切な人のいのちを支える取組みを行っています。

対 象 者	取 組	内 容
壮年期の町民 (働き盛り世代) 高齢期の町民	うつ病スクリーニング	対象者の方にうつ病スクリーニングに関する質問票を送付します。ご返送いただきましたら、スクリーニングを行い、必要な方には電話や訪問等を実施していきます。質問票が届いた方は、ぜひご協力をお願いします。
小学4年生 中学1年生	こころが元気になる教室 こころの教室	自分や周りの人の「こころ」と「いのち」を大切に、将来起きるかもしれない危機的状況に対応できるよう、SOSの出し方について学んでいきます。教室の後は、ぜひご家庭でもどんな内容だったか等話してみてください。
町 民	広報・啓発活動	ホームページや広報、各事業等で相談窓口の配布やこころの健康に関するリーフレット等を配布していきます。住民課の窓口で「大切な方をなくされた方へ」というお知らせも配布しております。

今、こころに悩みや不安を抱えている方へ

こころに悩みや不安を抱えたときは、
ひとりで抱えず、身近な方など、誰かに話してみることも大切です。
あなたのつらい気持ちを聞いてくれる相談窓口を紹介します。

町の窓口		電話番号	受付時間
こころの健康など	健康増進課	0178-62-7958	平日8:15～17:00
高齢者の介護など	介護支援課	0178-62-7973	
障がい者の福祉・生活保護など	福祉課	0178-62-7955	

町外・関係機関の主な「こころの相談窓口一覧」

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間	通話料
どんな人の、 どんな悩みでも	よりそいホットライン (厚生労働省受託事業)	つなぐ ささえる 0120-279-338	毎日 24時間	◎
死にたいくらいつらい つらいことを 話してみませんか	NPO法人あおもりいのちの 電話相談	0172-33-7830	毎日 12:00～21:00 メール相談は左記窓口の ホームページから入室	×
いじめ、虐待、学校、 家庭	「24時間子供SOSダイヤル」 県教育庁学校教育課	0120-0-78310 (017-734-9188)	毎日 24時間 ()内電話番号は通話有料	◎
配偶者、パートナー等の 暴力	「DVホットライン」 青森県女性相談支援センター	0120-87-3081	24時間 (緊急通報専用)	◎
労働関係	青森労働局 雇用環境・均等室	017-734-4211	8:30～17:15 土日、祝日、年末年始を除く	×
生活に困った場合	三戸地域自立相談窓口	0178-51-8755	8:30～17:15 土日、祝日、年末年始を除く	×

相談窓口	生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)	こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)	あおもりけん 親子のための相談 LINE
受付時間	●月・水・金 11:00～22:30 (22時まで受付) ●火・木・日 17:00～22:30 (22時まで受付) ●土 11:00～16:30 (16時まで受付)	●毎日(月曜日除く) 第1部 12:00～15:50(15時まで受付) 第2部 17:00～20:50(20時まで受付) 第3部 21:00～23:50(23時まで受付) ●月曜日 早朝 4:00～6:50(6時まで受付) ●毎月1回 最終土曜日～日曜日 24:00～5:50(5時まで受付)	●平日 8:30～17:00 (相談メッセージは 24時間受付)
QR コード	LINE チャット  LINE▶ID @yorisoi-chat チャット▶ https://yorisoi-chat.jp/	LINE Facebook チャット  LINE・Facebook▶ID @kokorohotchat チャット▶ https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/	LINE  ID @778asdia

※ 上記のほかにも県のこころの相談窓口一覧では、悩み事に合わせて相談窓口を紹介しています。
詳しくはホームページよりご確認ください。<https://aomori-soudan.jp/>