

# 「生きる」をささえる いちのせき



## ～一関市自死対策推進計画～

計画期間：平成31年度（2019年度）～平成35年度（2023年度）

### 「市民誰もがゲートキーパー」を 基本とした自死対策を推進します。

自死には、健康問題や、家庭、経済問題等さまざまな要因が関与しています。  
“ゲートキーパー”の役割は誰でも担うことができます。  
あなたも“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか。

**目標：2023年までに自殺死亡率为19.1以下に減らします。**

（※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数）

#### 【ゲートキーパーの役割】

##### 気づき・声かけ

ちょっとした変化に気づいて、声をかける。

##### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける。

##### つなぎ

早めに専門家に相談するよう、勧める。

##### 見守り

温かく、寄り添いながら、じっくりと見守る。

### 「ゲートキーパー」ってなあに？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。  
「命の門番」にも位置づけられる人です。

#### 【ゲートキーパー養成講座】

自死に対する正しい知識を普及し、早期対応の中心的な役割を担う人材「ゲートキーパー」を養成する講座です。  
地域の集会所や企業に出向き、開催します。  
健康づくり課または各支所保健福祉課にお問い合わせください。

#### 【自死対策に関する基本的な考え方】

- ☆自死はその多くが追い込まれた末の死である
- ☆自死は誰にでも起こり得る危機である
- ☆自死を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

一関市では、これまでも「健康いちのせき21計画」（健康増進計画）の「休養・こころの健康」領域の取組を柱に自死対策に取り組んできましたが、未だに国や県と比較高い自殺死亡率で推移している状況にあります。

この状況をふまえ、市民の誰もが自死に追い込まれることのない社会の実現を目指し、市民一人ひとりが「生きる」を支えるための取組を包括的に推進していくため、本計画を策定するものです。



## 電話相談機関 ～悩みは一人で抱え込まず、相談してください～



分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
こころ	こころの悩みに関する相談	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00
		自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日8:00～翌日8:00
		岩手自殺防止センター	019-621-9090	土 20:00～24:00
		岩手県精神保健福祉センター（こころの電話）	019-622-6955	月～金 9:00～21:00
こころと身体	こころと身体の健康に関する相談（うつ病、ひきこもり、アルコール問題、精神不安、心身の健康など）	岩手県一関保健所	0191-26-1415	月～金 9:00～16:30
		一関市健康づくり課	0191-21-2160	
		一関市花泉支所保健福祉課	0191-82-2216	
		一関市大東支所保健福祉課	0191-72-4087	
		一関市千厩支所保健福祉課	0191-53-3952	月～金 8:30～17:15
		一関市東山支所保健福祉課	0191-47-4530	
		一関市室根支所保健福祉課	0191-64-3805	
		一関市川崎支所保健福祉課	0191-43-4022	
		一関市藤沢支所保健福祉課	0191-63-5304	
		岩手産業保健総合支援センター	019-621-5366	月・水 13:00～15:30 月～金 9:00～17:00 受付後、相談日時を改めて調整
仕事	事業所におけるメンタルヘルス支援に関する相談	一関地域産業保健センター	0191-23-5110	
		一関公共職業安定所（ハローワーク一関）	0191-23-4135	月～金 8:30～17:15
		一関市ふるさとハローワーク（一関市千厩支所内）	0191-53-2099	月～金 9:30～17:00
		一関市無料職業紹介所（一関市役所5階）	0191-21-8461	月～金 8:30～17:15
自立と就労に関する相談（対象年齢：15～39歳）	いちのせき若者サポートステーション	0191-48-4467	月～金 10:00～17:00	
	ジョブカフェ一関	0191-26-3910	月～金 10:00～17:00 第1日 10:00～16:00	
お金	多重債務等のお金の悩みに関する相談	一関市消費生活センター（一関市生活環境課内）	0191-21-8342	月～金 8:30～17:15
		消費者信用生活協同組合北上事務所	0197-61-0133	月～金、第2・4土 9:00～17:00
福祉・生活	生活や福祉の困りごとに関する相談	一関市福祉課	0191-21-8353	月～金 8:30～17:15
		一関市社会福祉協議会	0191-23-6020	月～金 8:30～17:15
女性・児童・生徒	女性のDVに関する相談 配偶者からの暴力に関する相談 児童・生徒悩みごと相談教育相談	一関保健福祉環境センター	0191-26-1415	月～金 9:00～17:00
		一関警察署	0191-21-0110	月～金 9:00～17:45
		千厩警察署	0191-51-0110	
介護・高齢者	介護に関する相談 高齢者の悩みに関する相談	一関西部地域包括支援センター	0191-21-8618	
		一関東部地域包括支援センター	0191-51-3040	
		高齢者総合相談センターさくらまち	0191-48-3180	月～金 8:30～17:15
		高齢者総合相談センターはなみずみ	0191-36-3021	
		高齢者総合相談センターしづたみ	0191-71-0053	
外国人	外国人のための外国語による相談	一関市教育研究所	(本庁)0191-26-3030 (千厩)0191-53-3982 (東山)0191-47-4544	月～金 9:00～16:00
		社会的包摂サポートセンター	0120-279-226	10:00～22:00 (曜日・時間帯により対応言語が異なる)



### こころの体温計ためしてみませんか？

- 本人、家族、赤ちゃんママのこころの健康状態のチェック
- ストレス対処タイプテスト ○睡眠障害のチェック などができます。

一関市 こころの体温計

<https://fishbowlindex.jp/ichinoseki/>  
[携帯・スマホはここから](#)



発行・編集／お問合せ

**一関市保健福祉部健康づくり課** TEL 0191-21-2160  
 一関市山目字前田13-1（一関保健センター2階） FAX 0191-21-4656

# 一関市における「自殺」と「自死」の使い分け

「自殺」は広く社会に定着している言葉ですが、「殺」という文字が使われているため、自死で亡くなられた方や遺族、未遂者の尊厳を傷つけるとともに、偏見にもつながるおそれがあります。一方「自死」はそのような要素が薄く、遺族等の心情に寄り添った言葉としての使用が徐々に広がりつつあります。

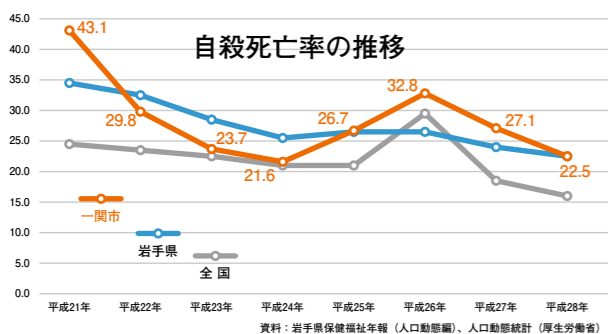
このことから、一関市では一部の例外を除き「自殺」という言葉を「自死」と言い換えて使用します。

【自殺】を使用する場合：法律用語や統計用語、固有名詞など

【自死】を使用する場合：上記を除いたもの

## 一関市の自死の現状と傾向

### 【自死の現状】



国や県の自殺死亡率(\*)は、ゆるやかに減少しています。一方、一関市では、平成21年度のピーク時に対し、平成24年に5割まで減少しましたが、その後一旦増加したものの、また減少傾向に転じています。(\*自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数)

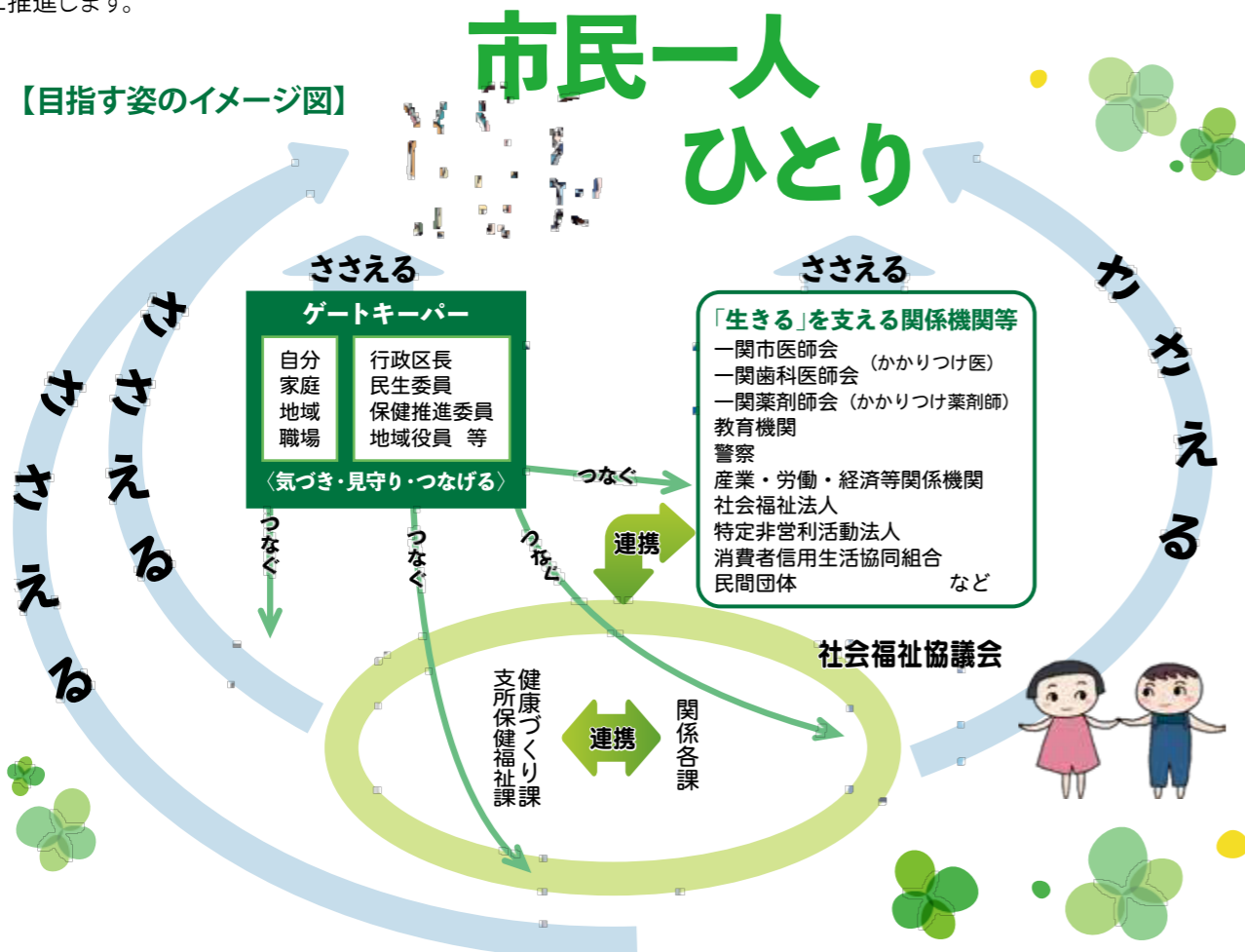
自死により亡くなった方には次のような傾向があります。

- ① 男性は50代、女性は80歳以上の割合が高い。
- ② 男女ともに80歳以上の割合が国と比較が高い。
- ③ 年金や雇用保険受給者、労働者の割合が国や県と比較が高い。

## 目指す姿：「生きる」をささえるいちのせき

市民の誰もが自死に追い込まれることのない社会の実現を目指し、市民一人ひとりが「生きる」を支える取組を包括的に推進します。

### 【目指す姿のイメージ図】



# 自死を防ぐための取組

## 【行政や関係機関の取組】

### 重点施策

1. 高齢者に対する取組
2. 生活困窮者に対する支援
3. 労働者に対するメンタルヘルス対策

### 基本施策 3 生きることの促進要因を増やす取組

- ①健康増進
- ②居場所づくり
- ③相談体制の充実
- ④妊産婦・子育て世代へのアプローチ
- ⑤若い世代へのアプローチ
- ⑥働き盛り世代へのアプローチ
- ⑦シニア世代へのアプローチ

### 基本施策 1 地域におけるネットワークの強化

様々な分野の関係機関の役割を明確にし、情報共有を図りながら、連携した取組を進める。

### 基本施策 4 ハイリスク者への支援の強化(二次予防)

関係機関との連携を強化し、必要に応じて適切な医療につなげ、継続的な支援を行う。

### 基本施策 2 市民全体へのアプローチ(一次予防)

- ①普及啓発
- ②人材育成(ゲートキーパー等の養成)

### 基本施策 5 遺された人への支援の充実(三次予防)

遺された親族や周囲の人の苦しみ・不安をやわらげるための取組を進める。

## 【家庭・地域・学校・職場等での取組】

### 〈自分・家庭での取組〉

- ゲートキーパー養成講座を積極的に受講する(人材育成)
- バランスの取れた食生活、運動、適正体重を心がけ、生活習慣病を予防する(健康増進)
- 自分に合ったストレスの発散方法を見つける(健康増進)
- 自分や家族、周囲の人のこころの健康に関心を持つ(居場所づくり)
- 大切な人を亡くした人の気持ちに寄り添い、話を聴く(遺された人への支援)

### 〈地域での取組〉

- 地域で開催される学習会(健康相談・調理実習等)に積極的に参加する(健康増進)
- 子育て世代の親を孤立させないように見守り、声をかける(居場所づくり)
- 地域のなかで、相談しやすい環境を整える(居場所づくり)
- こころの不調を感じている人に気づいたときは、よく話を聴き、相談機関へつなげ、地域で見守る(ハイリスク者への支援)

### 〈学校・職場の取組〉

- こころの健康について正しい知識の普及を図る(普及啓発)
- 学校や職場のなかで、相談しやすい環境を整える(居場所づくり)
- 子どものこころの異変に気づいたら相談機関へつなげる(相談体制の充実)

