

主な相談窓口一覧

分野	相談窓口	電話番号	受付時間等
こころ・身体	一関市健康づくり課	0191-21-2160	
	一関市東部健康推進室（一関市千厩支所内）	0191-53-3952	月～金 8:30～17:15
	一関市北部健康推進室（一関市大東支所内）	0191-72-4087	
	岩手県一関保健所	0191-26-1415	月～金 9:00～16:30
	岩手県精神保健福祉センター（こころの相談電話）	019-622-6955	月～金 9:00～18:00
	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00
	よりそいホットライン（岩手・宮城・福島専用）	0120-279-226 （フリーダイヤル）	24時間
お金	一関市消費生活センター（一関市役所内）	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 9:00～17:00 第2・4土 9:00～17:00
仕事	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（一関市役所内）	0191-21-8461	月～金 8:30～17:15
	ジョブカフェ一関	0191-34-5970	月～金 10:00～17:00 第1日 10:00～16:00
	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
	労働相談なんでもダイヤル（岩手県労働委員会）	0120-610-797 （フリーダイヤル）	月～金 8:30～17:00
生活・福祉	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 8:30～17:00
子ども・子育て	一関市子ども家庭課	0191-21-5409	月～金 8:30～17:15
	岩手県一関児童相談所	0191-21-0560	月～金 8:30～17:00
高齢者	一関市長寿社会課	0191-21-8370	月～金 8:30～17:15
	一関西部地域包括支援センター	0191-21-8618	月～金 8:30～17:15
	一関東部地域包括支援センター	0191-51-3040	月～金 8:30～17:15
女性	一関市家庭児童相談室	0191-21-2173	月～金 8:30～17:15
	一関保健福祉環境センター	0191-26-1415	月～金 8:30～17:00
	岩手県福祉総合相談センター（女性相談）	019-629-9610	月～金 9:00～16:00
	女性の権利ホットライン	0570-070-810	月～金 8:30～17:15

こころの体温計 たためてみませんか？

- 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・スマホはこちらから▶



第2次 一関市自死対策推進計画

概要版

基本方針

様々な分野の「生きる」支援との連携を強化する

自死は「誰にでも起こり得る危機」という認識を醸成する

自死や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する

目標

令和10年までに自殺死亡率を17.4以下に減らします

（人口10万人当たりの自殺者数）

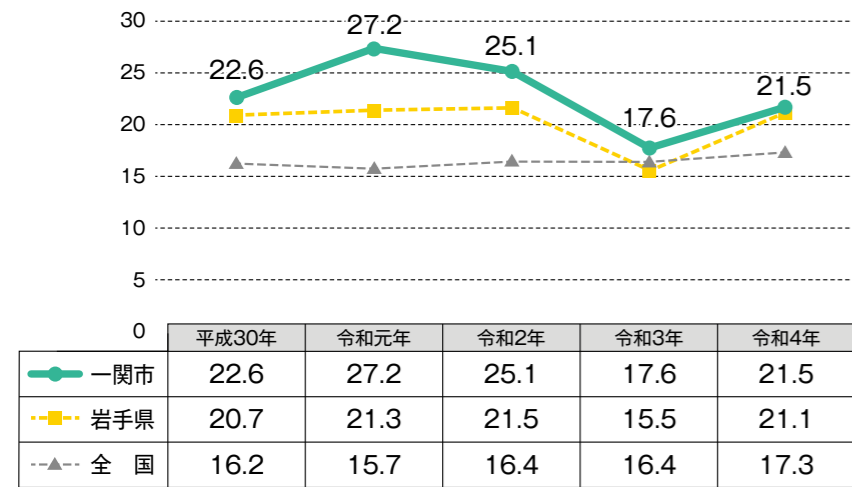
「生きる」をささえる
いちのせき

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ることから、市では、統計や法律、相談窓口の名称等を除き、「自殺」という言葉を「自死」と言い換えて使用しています。

一関市の現状と傾向

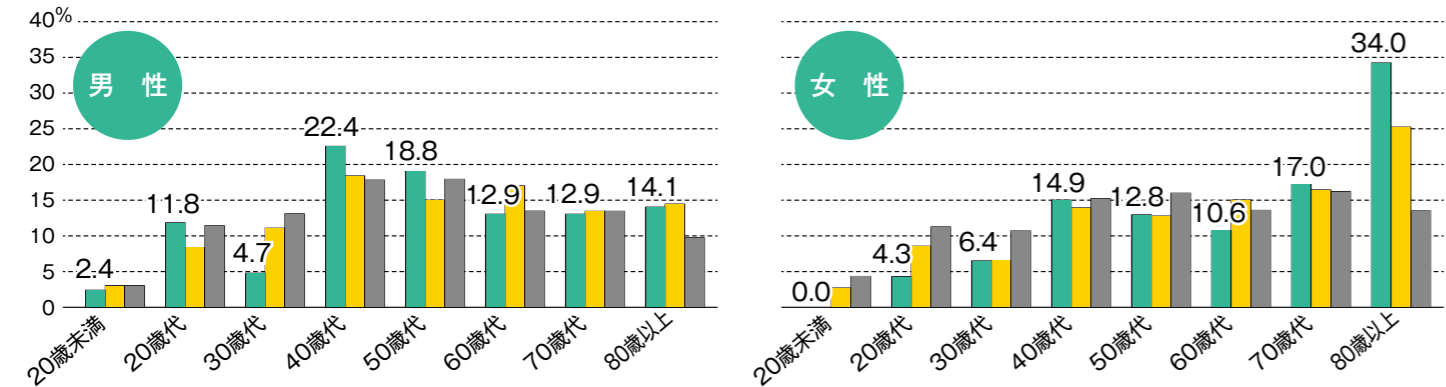
自殺死亡率の推移



一関市の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は国や県と比べて高い水準で推移しています。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40~50歳代、女性は80歳以上の割合が高い
- ② 原因・動機別では「健康問題」「経済・生活問題」の割合が高い
- ③ 職業別では「年金・雇用保険等生活者」「有職者」の割合が高い

自死者の性・年代別割合(平成30年~令和4年の5年間の累計)



出典：地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

目指す姿

「市民誰もがゲートキーパー」を基本とした自死対策の取組を推進し、「生きる」をささえるいちのせきを目指します。



ゲートキーパーとは

悩んでいる人に**気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人**のことです。

話を聴き、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

ゲートキーパー養成講座

様々な場所に出向き、「ゲートキーパー」を養成する講座を開催します。積極的に受講しましょう。日程や開催の相談は健康づくり課までお問い合わせください。

自死を防ぐための取組

重点施策

- 高齢者に対する取組の推進
- 生活困窮者に対する支援の推進
- 働き盛り世代に対する取組の推進

基本施策

1 地域におけるネットワークの強化

自死対策を目的とする活動や支援を行う機関に限らず様々な分野の機関とのネットワークを強化し、情報共有を図りながら自死対策に取り組みます。

2 市民全体へのアプローチ(一次予防)

- 普及啓発** 正しい理解の促進、相談機関や相談窓口等の周知
- 人材育成** ゲートキーパー等の養成
- 健康増進** 生活習慣病の早期発見と健康増進の取組
- 居場所づくり** 相談、交流、情報交換できる居場所づくり
- 相談体制** 諸手続きや相談の場を捉え、適切な支援につなげる体制の充実

家庭・地域・学校等での取組

自分・家庭

- 自分や家族のこころや身体の不調に気づいたときは、早めに相談しましょう
- 自分に合ったストレスの解消方法を見つけましょう
- 日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保しましょう
- バランスの取れた食生活、適度な運動を心がけ、ストレスに負けない身体づくりをしましょう
- ゲートキーパー養成講座を積極的に受講し、相手を思いやる声かけや傾聴の方法などを学びましょう

地域

- 自死に関する正しい知識を地域で共有し、自死を個人の問題とせず地域で取り組めることを考えましょう
- 子育て世代の親を孤立させないように見守り、声をかけましょう
- 地域の中で、相談しやすい環境を整えましょう
- こころの不調を感じている人に気づいたら、声をかけ、話を聴き、相談窓口や必要な支援につなげ、地域で見守りましょう
- 大切な人を亡くした人の気持ちに寄り添い、話を聴きましょう

学校・職場

- こころの健康について正しい知識の普及を図りましょう
- 学校や職場のなかで、相談しやすい環境を整えましょう
- 悩みを抱えている人に気づいたら、声をかけ、話を聴き、相談窓口や必要な支援につなげましょう

3 ハイリスク者への支援の強化(二次予防)

自死の危険性が高い人の早期発見に努め、適切なサービスを受けられるよう支援します。また、失業、倒産、多重債務、生活困窮等の社会的要因で悩みを抱える人の問題解決を支援します。

4 遺された人への支援(三次予防)

大切な親族などを自死で亡くした人への相談対応等により、遺された周囲の人が抱える苦しみや不安をやわらげるよう支援します。

5 対象に応じた自死対策の推進

- 子ども・若者** SOSの出し方教育、相談体制の充実
- 子育て世代** 相談、経済支援の充実
- 働き盛り世代** 事業所と連携し、正しい知識の普及啓発
- 高齢者** 介護予防の取組、家族や介護者等に対する支援を行い環境を整える
- 女性** 妊産婦やひとり親を対象とした支援、子育て相談や生活相談の充実