

5 自殺予防に向けた青森市の取組状況

人材育成	ゲートキーパーの養成（平成 22 年度～）	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る役割を担う人材を養成しています。 *総養成数：延べ約 2,100 人。
普及・啓発	パネルの展示（平成 26 年度～）	自殺予防週間（9 月 10～16 日）や自殺対策強化月間（3 月）に、自殺予防に向けた青森市の取り組みやこころの相談窓口等の周知をしています。
	広報媒体の活用（平成 26 年度～）	広報あおもり、FM青森、青森ケーブルテレビを通して、こころの相談窓口やゲートキーパー養成講座の開催案内をしています。
	リーフレットによる啓発（平成 22 年度～）	市内の大学入学式、成人式、市役所窓口、医療・福祉関係事業所等へリーフレットを配布し、若者世代を含めた自殺予防の普及・啓発を行っています。
	こころの体温計（平成 24 年 6 月～）	パソコン、スマートフォン等を利用して簡単な質問に答えることで自分のストレス状況や落ち込み度をチェックできる「こころの体温計」を導入し、相談機関一覧を掲示して必要な際には相談機関につながるよう心の健康への啓発を行っています。 *月平均 4,286 件の利用。Android アプリのダウンロード数 1,943 回（H30 年度実績）
相談支援	こころの相談窓口（平成 22 年 8 月～）	青森市保健所内に相談窓口を設置し、こころの不安や悩みについての相談を精神保健福祉士が対応しています。 (電話相談件数) 平成 28 年度：161 件、平成 29 年度：274 件、平成 30 年度：368 件
	自殺未遂者等への訪問	自殺の不安や危険のあるかたについて、医療機関、企業、教育委員会、家族等からの相談に応じ、精神保健福祉士が訪問等による相談支援を行い、見守りをしています。

6 現状、地域自殺実態プロファイルから見た課題

○高齢者に対する支援

高齢者の自殺者の割合は働き盛り世代と同様に多いため、高齢者支援施策の推進と連動した自殺対策が必要です。

○働き盛り世代に対する支援

『働き盛り世代（35～64 歳）』と「被雇用・勤め人」「年金・雇用保険等生活者」の男性の自殺者の割合が多いため、働く世代に対する取組を進める必要があります。

○20 歳未満の世代に対する支援

20 歳未満の自殺者は、他の年代に比べて少ないものの、若年層への支援は将来の自殺死亡率を下げる上でも重要であるため、減少に向けた取組が必要です。

○健康問題を抱えている人への支援

最も多い自殺の原因は「健康問題」であるため、心身の健康不安や健康問題を抱える人への早期の支援が必要です。

○関係機関との連携強化

自殺は様々な原因が複雑に関係しているため、医療、福祉、教育、労働などの関係機関等との連携強化が必要です。

○ゲートキーパー養成による人材育成や普及啓発

身近で相談支援ができるようゲートキーパーの養成や自殺予防に関する普及啓発が必要です。

7 自殺対策行動計画の基本方向（案）

～ 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て ～

全国的に実施することが望ましいとされる施策（市の基本施策）

地域におけるネットワークの強化	医療、福祉、教育、労働などの様々な領域におけるネットワーク強化
自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパーの養成講座の開催
住民への啓発と周知	自殺予防に関する普及啓発
生きることの促進要因への支援	『生きることの促進要因』となる安心、安全、信頼できる環境づくりへの支援
児童生徒の SOS の出し方に関する教育	学校・教育委員会と連携した取組

世代の特徴及び状況、背景に応じた施策（市の重点施策）

高齢者に対する取組	高齢者支援施策の推進と連動した対策
働く世代に対する取組	企業等と連携したメンタルヘルス対策
子ども・若者に対する取組	子ども・若者世代に合わせた相談支援体制
健康問題を抱える人への支援	関係機関と連携した健康問題への対応や支援