弘前市自殺対策計画

～誰も自殺に追い込まれることのない弘前市の実現を目指して～

２０１９年度　～　２０２３年度
（令和元）　　（令和5）

令和元年６月策定
令和２年度（令和３年３月改訂）
令和３年度（令和３年１２月改訂）
令和４年度（令和４年１２月改訂）
令和５年度（令和５年９月改訂）

弘前市

弘前市自殺対策計画目次　※…令和５年度改訂あり

				頁
第１章　計画の概要				1
	1	計画策定の背景		2
	2	基本理念		2
	3	計画策定の目的		3
	4	計画の位置付け		3
	5	計画の期間		4
	6	計画の数値目標		4
	7	計画の評価		5
第２章　弘前市の現状と課題				7
	1	当市における自殺の推移（全国・青森県との比較）	※	8
	2	性別・年代別の特徴	※	9
	3	生活状況別の特徴	※	11
	4	生活状況別の自殺者割合・自殺死亡率	※	12
	5	自殺未遂歴の有無	※	12
	6	自殺の特性の評価	※	13
	7	若年者の特性	※	13
	8	有職者の特性	※	14
第３章　弘前市自殺対策の基本方針				16
		自殺対策の基本方針		17
第４章　いのち支える自殺対策への取組				20
		＜弘前市自殺対策の体系図＞		21
基本施策	Ⅰ	自殺対策を支える人材の育成		22
	1	気づき・見守りができる人材の育成		22
基本施策	Ⅱ	住民への啓発と周知		23
	1	支え合いの地域づくり支援	※	23
	2	健康づくりの推進		23
	3	心の健康づくり・生きる支援についての知識の普及・啓発		23
	4	次世代からの教育・普及啓発	※	24
基本施策	Ⅲ	生きることの促進要因への支援		25
	1	生きる支援についての相談支援の充実		25
		⑴ 健康に関する相談支援の充実		25
		⑵ 生活・経済・仕事に関する相談支援の充実	※	25
		⑶ 子ども・子育て世代・障がい者等に対する相談支援の充実	※	25
		⑷ その他の相談支援		26
基本施策	Ⅳ	地域におけるネットワークの強化		27
	1	自殺の危険がある方を早期に関係機関へつなぐ連携強化		27
	2	自殺未遂者や遺された人への支援		27
重点対象群施策	Ⅰ	子ども・若者対策		28
	1	児童・生徒・学生などへの支援の充実	※	28
	2	経済的困難を抱える子どもなどへの支援の充実	※	28
	3	社会全体で子ども・若者の自殺リスクを減らす取り組み	※	28

				頁
重点対象群施策	Ⅱ	生活困窮者・無職者・失業者対策		29
	1	多分野多機関のネットワークによる包括的支援		29
	2	生活困窮者対策と自殺対策との連動	※	30
	3	生活困窮を抱えたハイリスク者に対する個別支援	※	30
	4	無業者・失業者などに対する相談窓口等の充実	※	30
重点対象群施策	Ⅲ	高齢者対策		31
	1	包括的な支援のための連携推進	※	31
	2	地域における要介護者に対する支援		31
	3	高齢者の健康不安に対する支援		31
	4	社会参加の強化と孤独・孤立の予防		31
	5	生活不安を抱える高齢者に対する生活支援		32
第５章生きる支援事業				34
	1	乳幼児・児童・学童・青少年とその親に関する相談・事業	※	35
	2	生活・就労・経済問題に関する相談・事業	※	40
	3	人権に関する相談		42
	4	高齢者に関する相談・事業	※	43
	5	障がい者(児)に関する相談・事業		46
	6	女性に関する相談・事業		48
	7	健康に関する相談・事業		48
	8	こころの健康に関する相談・事業		49
	9	各種ライフステージに応じた事業		51
	10	関係機関との連携を強化する事業		51
第６章　弘前市の自殺対策の推進体制				52
	1	推進体制		53
	2	周知方法		53
	3	進行管理		53
		自殺対策推進体制図		54
		(1) 弘前市市政推進会議		55
		(2) 弘前市健康づくり推進審議会	※	56
		(3) 弘前市自殺対策連絡会議構成団体	※	57
第７章　資料編				58
	1	ライフステージにおける相談窓口	※	59
	2	こころといのちの相談支援ネットワーク		60
	3	コラム【自殺に対する誤った認識や偏見とは】		61
	4	自殺予防の十箇条（自殺のサイン）		61
	5	青森県内の相談機関	※	62
	6	自殺対策基本法（平成 28 年４月１日改正）		70
	7	自殺総合対策大綱（平成 29 年７月 25 日閣議決定）		74
	8	弘前市自殺対策連絡会議運営要領		99
	9	弘前市自殺対策計画の策定経過		100
	10	関係機関との連絡票「つながる」シートの使い方		101
	11	「つながる」シート		102

第１章　　計画の概要

第１章　　計画の概要

１　計画策定の背景

わが国の自殺死亡者数が、1998（平成10）年に急増し、以降毎年３万人を超えて推移したことを受け、国は「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、2006（平成18）年に自殺対策基本法を施行しました。以降、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は、広く「社会問題」と認識されるようになりましたが、一方で国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者の年次推移は減少傾向となるものの、現在でも2万人を超える水準となっています。

当市においては、国の自殺総合対策大綱が、閣議決定された2007（平成19）年以降、自殺者は50人台で推移し、2009（平成21）年の58人をピークに、波はあるものの、減少傾向にありました。一方で、働き盛りの男性の死亡が無くならないことから、継続して自殺対策を推進する必要がありました。

そのような中、2016（平成28）年４月に自殺対策基本法が改正され、全ての自治体に自殺対策計画の策定が義務付けられ、地域レベルでの自殺対策をさらに推進することになりました。

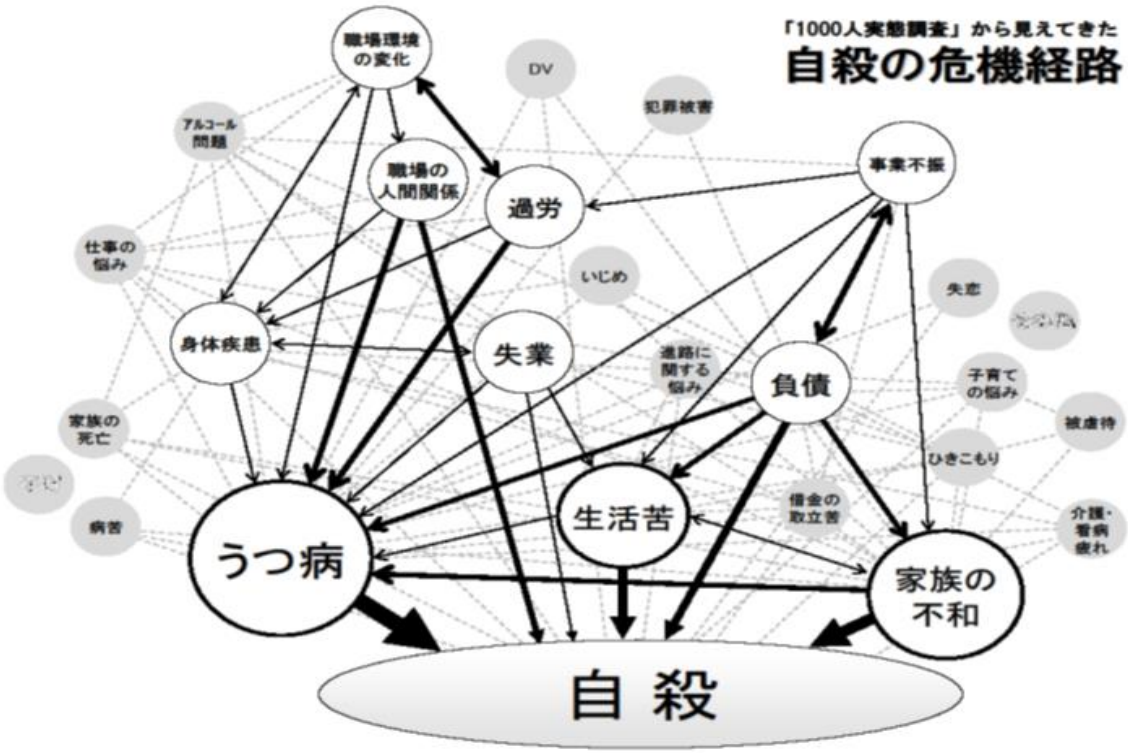
２　基本理念

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。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、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や、生きていても役に立たないという役割喪失感、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感などから、危機的な状態にまで追い込まれてしまうと考えられます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です（図１）。

このため、自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策と有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施される必要があります。

このことから、「生きることの包括的な支援」として誰もが自殺対策に関する必要な支援が受けられることを目的とし、全ての市民が、かけがえのない個人として尊重された、「誰も自殺に追い込まれることのない『弘前市』の実現を目指すこととします。

図１　自殺の危機経路



出典：NPO法人ライフリンク「自殺の危機経路」

３　計画策定の目的

「誰も自殺に追い込まれることのない『弘前市』の実現」に向け、市民一人ひとりがかけがえのない「いのち」の大切さを考え、ひとと地域の絆を強めていくよう、関係機関、団体と連携協力し、より効果的かつ総合的な自殺対策の推進を図るため、弘前市自殺対策計画を策定します。

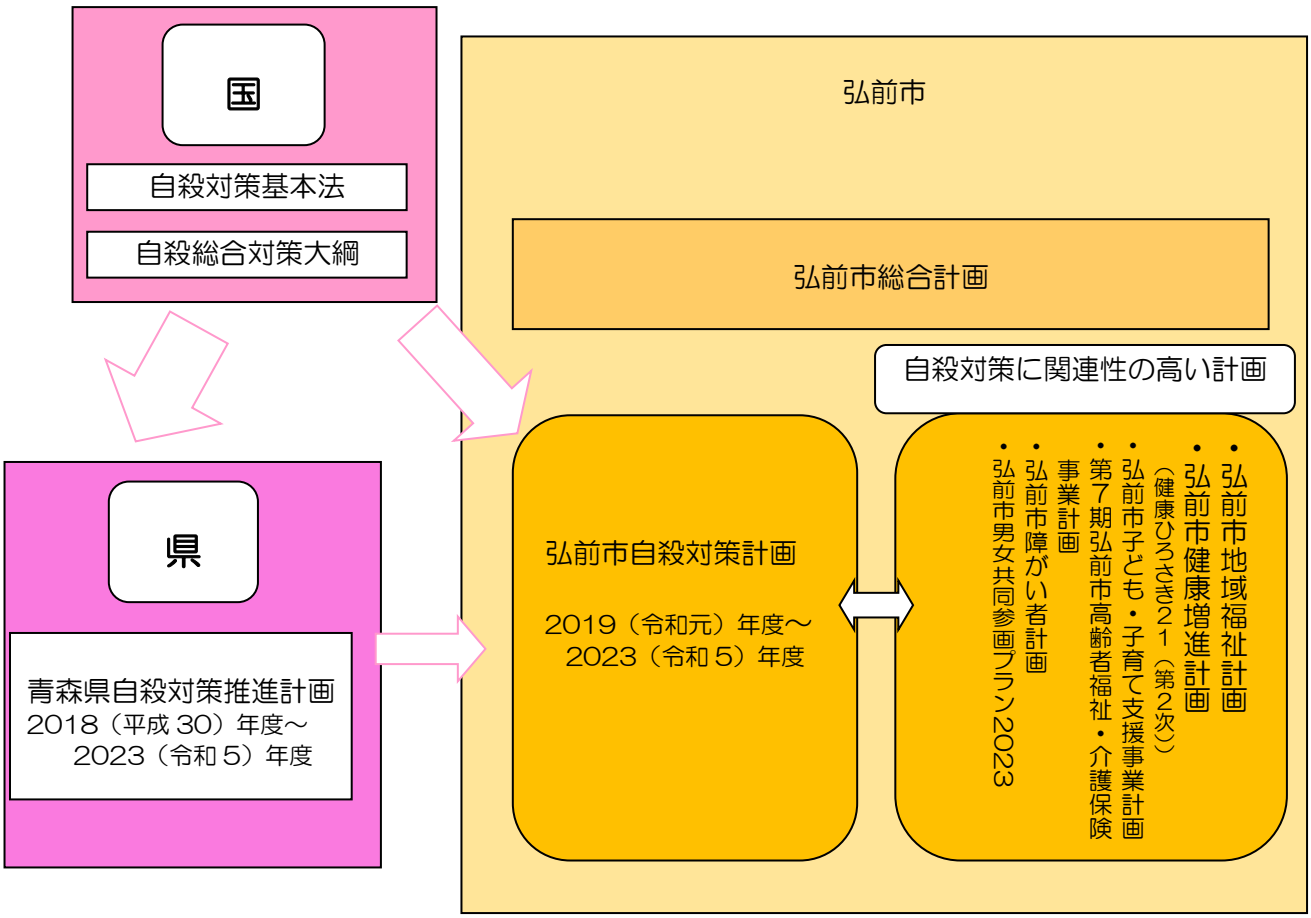
４　計画の位置付け

本計画は、自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づき、策定する計画であり、「誰も自殺に追い込まれることのない『弘前市』の実現」を図るための基本的事項を示し、推進に必要な方策を明らかにするものです。

また、弘前市総合計画を上位計画（2019（令和元）年度～2026（令和8）年度）とし、市の将来都市像「みんなで創り、みんなをつなぐあずましいりんご色のまち」の実現に向け、自殺予防の観点から具体的かつ体系的に施策を展開するための計画とします。

なお、自殺を防ぐためには、保健的な視点だけではなく、様々な分野の施策・人々・組織が密接に連携する必要があるため、関連する法律や各種計画との十分な整合を図っていきます。（4頁図２）

図２　自殺対策計画関連図



５　計画の期間

本計画の期間は、当初、弘前市総合計画の前期計画に合わせて2019（令和元）年度から2022（令和4）年度までの4年間としておりました。

一方で、国では、自治体と保険者による一体的な健康づくり政策を実施することを主旨として、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針「健康日本21（第2次）」の計画期間を延長したことから、当市においても国・県の動向と合わせ、健康増進法に基づき市が定める弘前市健康増進計画「健康ひろさき21（第2次）」の計画期間を令和5年度まで１年間延長したところです。

本計画は、前掲の基本理念のもと、市民の健康増進に向けた総合的な対策の一環として「健康ひろさき21（第2次）」と一体的かつ整合性を図りながら取組を推進する必要があることから、本計画期間を令和5年度まで1年延長し、目標年度を2023（令和5）年度とします。

６　計画の数値目標

【目標】

国は、自殺総合対策大綱において、「2026（令和8）年までに、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺死亡者数。）を2015（平成２7）年と比べて３０％以上減少させる」ことを目標に掲げています。

当市においては、近年自殺死亡率の増減が著しいため（８頁図３、9頁表１参照）直近の過去３年間の平均値を基準値とし、2016（平成28）年から2026（令和8）年までに、約30%減少させることを目標にします。

これらを踏まえ、本計画の目標年である2023(令和5)年の自殺死亡率を、１５．２（約18%減少）とします。

	現　　状	本計画	（参考）
基準年	2016～2018 年 （平成28～30年）	2023年 （令和5年）	2026 年 （令和８年）
自殺 死亡率	１８．５ （３年間の平均値）	１５．２	１３．０
基準年 対比	１００％	８２％	７０％

数値目標は、令和４年度
自殺死亡率 15.2 を継続

７　計画の評価

計画の評価については、できるだけ数値化した指標を用いて、計画の進捗状況が目に見えるように工夫し、達成進捗状況については、2019（令和元）年度以降、弘前市自殺対策本部において、毎年度確認評価を行います。最終年度には、施策の推進に反映させるため総合的な評価を行います。