

## 県における令和5年度自殺対策の取組について

## ○ 包括的な自殺対策プログラムの実践に基づく取組

1 ネットワークの構築		3 二次予防（ハイリスク者へのアプローチ）	
(1)	岩手県自殺対策推進協議会の開催（官民連携組織）	(1) 相談支援	ア 「こころの電話相談」（回線増設）【R3～】
(2)	岩手県自殺対策総合対策本部の開催（庁内連携組織）		「こころの健康相談」の実施
(3)	地域自殺対策推進協議会、自殺対策実務者ネットワーク連絡会の開催（各保健所）		イ SNS等相談（国の補助事業実施機関）と連携協定を締結（全国初）【R3～】
			ウ 市町村への相談体制強化の支援
2 一次予防（住民全体へのアプローチ）		(2) 自殺未遂者支援	
(1)	普及啓発	モデル地域でのサポート事業、ケア会議、未遂者支援検討会等	
	ア 「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間（自殺防止月間（9月）及び自殺対策強化月間（3月））における広報	4 自死遺族へのアプローチ	
	イ 若年層向け普及啓発（大学祭等での啓発、学校への出前講座） ・自殺リスクの高い方から優先的に相談を受け付けるためのSNS相談専用窓口カードの配布先に、小学校を追加【R5】 ・いわてグラフ（9月）に、SNS相談先を掲載【R5】	(1)	自死遺族交流会の開催、自死遺族へのリーフレット配布
	ウ いわてアスリートクラブ（いわてグルージャ盛岡）との連携協定に基づく広報【R3～】	(2)	公開講座及び自死遺族支援実務者連絡会の開催、自助グループへの運営支援
	エ こころのセルフケア動画（16編）のSNS配信【R3～】	5 精神疾患へのアプローチ	
	オ 普及啓発SNS広告の配信及び自殺防止対策特設WEBサイトの開設【R4～】	保健医療等関係者を対象とした研修会の開催	
	カ 自殺対策推進にかかるキャッチコピー、月間名称等の活用【R4～】	6 職域へのアプローチ	
	キ こころの健康づくり講演会等の実施	(1)	事業所訪問及び心の健康づくり出前講座等の実施
(2)	人材養成	(2)	商工団体等との関係会議・研修会での周知啓発
	ア ゲートキーパー指導者養成研修及びフォーラム、自殺対策技術研修、県職員向けゲートキーパー研修		
	イ 職域団体向けゲートキーパー養成研修【R4】【R5：2回に拡充】		
	ウ 地域ケア検討会		

○ セルフケアを目的とした動画コンテンツを、岩手県公式 YouTube で配信（全 16 編）

□第1話



□第3話



□第5話

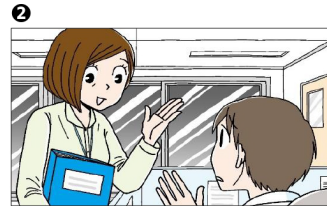


【動画イメージ】(第1話)

こころの健康に関する基礎知識 ①  
「メンタルヘルスは重要だ！」編



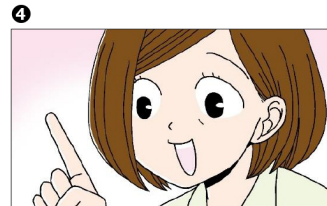
上司 この頃、疲れているようですが？  
仕事も追い込みで残業も続いているからと思うので心配していました。  
部下 そうかもしれないです。疲れがなかなか抜けなくて...  
仕事はまだいろいろ残っているものですから。



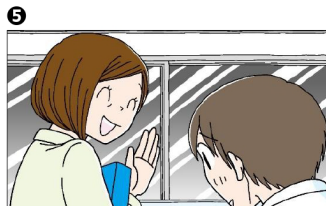
上司 そうでしたか。大変でしたね。  
仕事の負担を少なくしようと思います。  
相談させていただきますながら調整します。



上司 そして、健康面も大切にしていきたいですよ。  
疲れているようですが、睡眠や食欲はどうですか。  
部下 今のところ、ストレスはありますが、  
何とか大丈夫だと思います...



上司 残業でストレスが重なり、  
疲れは身体やこころの不調のサインのように思います。  
こういう時は、何より健康を大切にしてほしいと思います。  
まずは仕事の負担を和らげて、家で休まるように  
一緒に考えましょう。



部下 心配して下さってありがとうございます。  
上司 みんなの健康を守ることも上司の大切な役割ですから、  
遠慮なく相談していただけますか。  
それに職場ではお互いさますから大事にしてください。



部下 ありがとうございます。話を聞いてもらえて安心しました。  
今日から家でも無理しないで早めに休もうと思います。  
上司 仕事や健康についてサポートしたいと思っていますので、  
これからも遠慮なくお話ししてください。

解説・ご案内の面も、ぜひご覧ください

【解説・ご案内】

私たちが幸せに暮らしていくうえで「メンタルヘルス」の重要性が唱えられています。

「メンタルヘルス」とは、直訳すれば「こころの健康」です。  
世界保健機関（WHO）では、健康を、  
自身の可能性を認識し、日常のストレスに対処でき、  
生産的かつ有益な仕事ができ、さらに  
自分が所属するコミュニティに貢献できる健康な状態。  
と定義しています。  
ストレスなどにより不眠や不安などこころの健康の問題、  
つまりメンタルヘルス不調が生じることがあります。

こころの問題は時に非常にデリケートな問題でもあり、  
誤った対処をすると、かえって、こころに逆効果だったり、  
ダメージとなってしまふこともあり得ます。

こころの健康を保つために、  
一人ひとり「セルフケア」について知ることが役立ちます。

ストレスが強い場合や、健康の問題が深刻な場合には自分で  
抱え込まず、相談することも大切です。そして、  
人と人のつながりや身近なかかりやサポートも大切です。

「ストレスの蓄積」は、メンタルヘルスの不調につながっていきます。

例えば働く人を取り巻くストレス要因はこんなにも・・・

<b>組織の問題</b> ・人手不足 ・評価制度 ・自由意志や行動の制限 ・働き方改革に伴う時間管理	<b>仕事における人間関係</b> ・同僚との葛藤 ・上司との意見の相違 ・部下のマネジメント ・組織内のコミュニケーション不足	<b>人事異動に伴う環境変化</b> ・勤務地 ・部署 ・職種の変化 ・生活環境の変化(単身赴任など)
<b>キャリアに関する問題</b> ・モチベーションの問題 ・将来への不安 ・退職や転職	<b>私生活の問題</b> ・家計等の経済問題 ・育児に関する問題 ・介護に関する問題 ・家族間の人間関係の問題	<b>嬉しい出来事もストレスになることが</b> ・家の新築 ・昇進、昇格、栄転 ・結婚 ・出産

私たちは日々の生活でストレスの影響をうけています。  
「どんなストレスを抱えているのか?」「健康の問題は生じていないか?」  
というところに気づき、ストレス対処を通じてこころの健康を大切にしていましょ。

～1人で悩むより、まず相談を～

こころの相談電話 019-622-6955 相談時間/9:00から18:00  
(岩手県精神保健福祉センター内) 相談時間/9:00から18:00・18:30から22:30  
※土日祝日及び年末年始は除く 0570-064-556 夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

● 県 央 保 健 所 019-629-6574 ● 大船渡保健所 0192-27-9922 ● 久 慈 保 健 所 0194-66-9680  
● 中 部 保 健 所 0198-22-2331 ● 釜 石 保 健 所 0193-25-2710 ● 二 戸 保 健 所 0195-23-9206  
● 奥 州 保 健 所 0197-22-2831 ● 宮 古 保 健 所 0193-64-2218 ● 盛 岡 市 保 健 所 019-603-8309  
● 一 関 保 健 所 0191-26-1415 相談時間/土・日・祝日・年末年始を除く9:00～16:30 (盛岡市保健所は9:00～16:00)

県公式ホームページ 1人で悩むより、まず相談を 検索



岩手県自殺予防宣言 ～みんなでつなごういのちとこころの絆～ 岩手県

- 自殺対策特設WEBサイト「ここに寄り添い いのちを守る いわて」を開設（令和4年9月～）
  - ・ 相談窓口一覧を「アイばあちゃんのアドレス帳」として、相談できるジャンルごとに区分けし、電話番号、リンク先を掲載
  - ・ メンタルヘルスセルフケア動画、ゲートキーパー行動例動画、啓発資料のデータを掲載
- SNS広告（令和4年9月～）
  - ・ ユーチューブによる動画広告、Instagram・Twitterによるディスプレイ広告を掲載

自殺対策特設 WEB サイト

The screenshot shows the homepage of the suicide prevention website. At the top, there is a header with the Iwate Prefecture logo and the text 'ここに寄り添い いのちを守る いわて'. Below the header is a navigation bar with three buttons: '誰かに相談したい方', '心のセルフケアをしたい方', and '周りの人を守りたい方'. The main content area features a large heading 'ここに寄り添い いのちを守る いわて' and a sub-heading '相談窓口一覧「アイばあちゃんのアドレス帳」'. Below this is a grid of 12 buttons, each representing a different category of support, such as '24時間受付', '心の悩みはこちら', '心と身体の健康・病気の悩みはこちら', etc. The website is designed with a clean, user-friendly interface and includes a small illustration of an elderly woman.

SNS広告

The image displays four social media advertisements arranged in a 2x2 grid. Each ad features a cartoon illustration of an elderly woman and a younger person, with text describing the website's services. The top-left ad shows a woman looking distressed at a table, with text '気持ちが落ちこむ… 眠れない…' and '一人で悩む前に'. The top-right ad shows a woman and a younger person talking, with text '“いま”相談できるサイト' and '24時間受付'. The bottom-left ad shows a woman talking to a man, with text '話を聴く それも立派なゲートキーパー' and '24時間受付'. The bottom-right ad shows a man sitting at a desk with a laptop, looking stressed, with text '仕事がつライ… 体がダルイ…' and '一人で悩む前に'. Each ad includes the website's name and a call to action: 'あなたのところに寄り添うサイト' and 'ここに寄り添い いのちを守る いわて'.

# 市町村における令和5年度自殺対策の取組について

## 1 包括的な自殺対策プログラムの実践

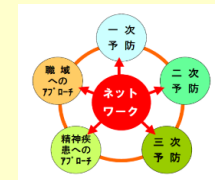
いわゆる「久慈モデル」といわれる6つの項目（①ネットワークの構築、②一次予防、③二次予防、④三次予防、⑤精神疾患へのアプローチ、⑥職域へのアプローチ）による包括的な自殺対策プログラムを全県で推進する。

### 【参考】久慈モデルの推進について

県では、「久慈モデル」による包括的な自殺対策プログラムを県内全域に波及させることを目標に、各地域での技術支援等に取り組んできたところである。

現在、全ての圏域（保健所単位）において6項目全ての取組が実施されており、県内全域で「久慈モデル」が展開されている。

市町村単位にみても、多くの市町村が各項目の取組を実施しており、6項目全てを実施する市町村は、令和4年度で28市町村となっている。



### ※ 市町村における実施状況（平成24年度～令和4年度）

#### ■ 項目別状況（県内33市町村）

項目	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4
一次予防	31	32	32	32	32	33	33	33	33	33	33
二次予防	32	32	32	32	32	33	33	33	33	33	33
三次予防	18	19	23	25	27	26	29	29	30	30	31
精神疾患へのアプローチ	31	32	31	31	31	31	31	32	32	33	33
職域へのアプローチ	22	24	23	22	22	23	28	31	30	28	28
ネットワーク	25	29	29	30	30	31	33	33	33	33	33

#### ■ 実施項目数別状況（県内33市町村）

実施項目数	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4
6項目（全て）	14	16	17	18	18	20	26	27	27	26	28
5項目	11	8	9	9	11	7	4	5	5	5	3

出典：「久慈モデル」による自殺対策の実施に関する調査（岩手県精神保健福祉センター調べ）

○ 包括的な自殺対策プログラムの実践に基づく取組

<b>1 ネットワークの構築</b>				・精神科医、公認心理師等による相談会の開催
	(1) 自殺対策推進協議会の設置			・傾聴サロンの開設
	(2) 実務者レベルの連絡会、事例検討会の設置			・医療機関・関係機関へのつなぎ
	(3) 内部組織間の庁内連絡会の設置			イ うつスクリーニングの実施
<b>2 一次予防（住民全体へのアプローチ）</b>				・乳児全戸訪問時の産後うつスクリーニング、幼児の保護者を対象としたうつスクリーニングを実施
<b>(1) 普及啓発</b>				・高齢者を対象とした、うつチェックリストによるハイリスク者への家庭訪問
	ア こころの健康・自殺予防に関する普及啓発			
	イ ストレスチェックシステムを利用したセルフケアの推進			
	ウ 若年層向け普及啓発		<b>(2) 自殺未遂者支援</b>	
	エ 相談窓口等の周知			ア 保健所、病院及び関係機関等との連携（事例検討）
	オ 自殺予防月間等における啓発活動			イ 退院後の支援先窓口の周知
<b>(2) 人材養成</b>			<b>4 三次予防（自死遺族へのアプローチ）</b>	
	ア ゲートキーパー研修(職員、民生委員、介護支援専門員、教職員、保健推進委員、一般住民 等)			(1) 家族会等の情報提供、個別支援
	イ 傾聴ボランティア養成講座、メンタルヘルスサポーターフォローアップ研修等の開催			(2) 心理教育用のリーフレット配付
	ウ 精神保健ボランティアの育成・支援			
	エ こころの健康づくり研修会の開催			
	オ 若年層向け人材養成			
	・ 児童生徒の SOS の出し方教育室等			
	・ 教職員や中学生を対象としたゲートキーパー養成研修の開催			
<b>3 二次予防（ハイリスク者へのアプローチ）</b>				<b>5 精神疾患へのアプローチ</b>
<b>(1) 相談支援</b>				(1) 精神科医による精神保健相談の実施
	ア 電話相談・対面相談の実施			(2) 10～30 歳代の統合失調症当事者同時の話し合いの場を提供
	・ こころの健康相談			(3) 家族会の活動支援、情報発信
				(4) 精神デイケア事業の開催
				<b>6 職域へのアプローチ</b>
				(1) 労働者の健康に関する普及啓発
				(2) こころの健康教育の実施
				ア 企業訪問（心の健康づくりの普及啓発や相談窓口の周知）
				イ こころの健康づくりに関する健康教育の開催

## 関係団体における令和5年度自殺対策の取組について

<b>1 ネットワークの構築</b>	該当なし	<b>3 二次予防（ハイリスク者へのアプローチ）</b>	(1) 相談窓口の設置等による対面・電話相談・カウンセリング等の実施 【NPO 法人岩手自殺防止センター、盛岡いのちの電話、消費者信用生活協同組合、NPO 法人いわてソーシャルサポートセンター、NPO 法人サロンたぐきり、気仙地域傾聴ボランティア「こもれびの会」、岩手県予防医学協会、日本産業カウンセラー協会東北支部】
<b>2 一次予防（住民全体へのアプローチ）</b>			(2) 傾聴ボランティアによる傾聴支援 【気仙地域傾聴ボランティア「こもれびの会」、NPO 法人サロンたぐきり、釜石地域傾聴ボランティア「はなみずき」、宮古地域傾聴ボランティア支え愛】
	<b>(1) 普及啓発</b>		(3) 弁護士による相談会及び傾聴サロンの開催 【NPO 法人遠野まごころネット】
	ア イベント等における住民への普及啓発 【NPO 法人サロンたぐきり、盛岡いのちの電話、岩手県薬剤師会】	<b>4 三次予防（自死遺族へのアプローチ）</b>	該当なし
	イ 教育機関関係者への出前講座等の実施 【NPO 法人いわてソーシャルサポートセンター】	<b>5 精神疾患へのアプローチ</b>	精神障がい者当事者会における傾聴支援 【気仙地域傾聴ボランティア「こもれびの会】
	<b>(2) 人材養成</b>	<b>6 職域へのアプローチ</b>	(1) 産業保健スタッフの配置がない事業所等を対象に、メンタルヘルスに関する研修会を開催 【岩手県予防医学協会】
	ア 電話相談員、傾聴ボランティア要員確保を目的とした基礎研修、現相談員のスキルアップ研修の実施 【NPO 法人岩手自殺防止センター、盛岡いのちの電話、気仙地域傾聴ボランティア「こもれびの会」、NPO 法人いわてソーシャルサポートセンター】		(2) 管理監督者や一般労働者を対象とした自殺予防セミナーの開催 【日本産業カウンセラー協会東北支部】
	イ 若年層の支援に関わる保健師、教師、相談員等を対象とした、メンタルヘルスについての講演会の開催 【岩手県予防医学協会】	<b>7 被災地におけるリスクを抱えた住民に対する支援</b>	災害対応を行っている沿岸自治体職員や被災者支援者等を対象とした、メンタルヘルス等支援事業の実施 【岩手医科大学】
	ウ 地域の健康支援を担うことのできる人材を育成し、「岩手県薬剤師会認定ゲートキーパー」として認定 【岩手県薬剤師会】		
	エ 企業や自治体等を対象としたゲートキーパー養成研修開催 【日本産業カウンセラー協会東北支部】		