弘前市自殺対策計画　令和5年度概要版

～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）

※計画期間の延期について

本計画は令和元年６月に策定され、計画期間は、弘前市総合計画の前期基本計画に合わせて、2019（令和元）年度から2022（令和4）年度の4年間としていました。

しかし、国が令和4年夏頃に「新自殺総合対策大綱」を示す予定であること、当市の健康増進計画である「健康ひろさき21（第２次）改訂版」の計画期間が令和5年度までと1年延期したことから、本計画の期間についても1年延期し、2023（令和5）年度までとなりました。

●自殺対策計画とは

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、人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、「誰も自殺に追い込まれることのない『弘前市』の実現」のため策定しました。

●自殺対策の体系図

総合計画基本構想将来都市	みんなで創り　みんなでつなぐ　あずましいりんご色のまち
前期基本計画の基本方針	・快適で安心な市民生活の実現と人づくり ・喫緊の課題への着実な対応

弘前市自殺対策計画

自殺対策の基本方針

1　生きることの包括的な支援として推進する。
2　関連施策の有機的な連携を強化して総合的に取り組む。
3　対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる。
　個別の施策は、「社会制度」「地域連携」「対人支援」の３つのレベルを有機的に連携させることで、総合的に推進する。
4　実践と啓発を両輪として推進する。
5　国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する。

施　策

基本施策	施策項目
Ⅰ　自殺対策を支える人材の育成	①　気づき・見守りができる人材の育成
Ⅱ　住民への啓発と周知	①　支え合いの地域づくり支援 ②　健康づくりの推進 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 ④　次世代からの教育・普及啓発
Ⅲ　生きることの促進要因への支援	①　生きる支援についての相談支援の充実
Ⅳ　地域におけるネットワークの強化	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 ②　自殺未遂者や遺された人への支援

重点対象群施策
Ⅰ　子ども・若者対策
Ⅱ　生活困窮者・無職者・失業者対策
Ⅲ　高齢者対策

生　き　る　支　援　事　業

令和5年9月

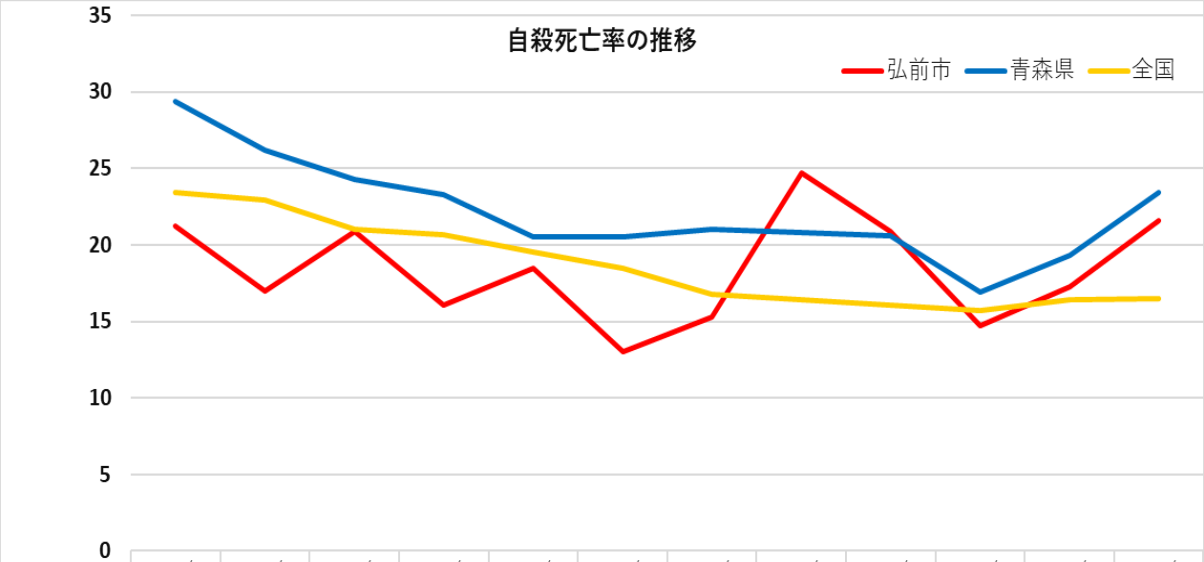
●対策の基本理念

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。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を図り実施します。

●弘前市の自殺の現状

自殺死亡率＊は、全国より高い傾向にありましたが、2010（平成22）年以降は、低めで推移しました。2016（平成28）年以降は、増減が顕著です。子ども・若者関連の自殺については、当市では20歳以上の大学生が多くなっています。

＊自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数



	2010年(平成22)	2011年(平成23)	2012年(平成24)	2013年(平成25)	2014年(平成26)	2015年(平成27)	2016年(平成28)	2017年(平成29)	2018年(平成30)	2019年(令和元)	2020年(令和2)	2021年(令和3)
弘前市	21.2	17.0	20.9	16.1	18.5	13.0	15.3	24.7	20.9	14.7	17.3	21.6
青森県	29.4	26.2	24.3	23.3	20.5	20.5	21.0	20.8	20.6	16.9	19.3	23.4
全国	23.4	22.9	21.0	20.7	19.5	18.5	16.8	16.4	16.1	15.7	16.4	16.5

●数値目標

国の自殺総合対策大綱に倣い、2016（平成28）～2018（平成30）年の平均値と比べ2026（令和8）年の自殺死亡率が、およそ30%減少することを目指し、本計画の目標年次（令和5年）における自殺死亡率の目標は、15.2以下とします。

●つながるシート

当市では、相談に来た方の問題や悩みが、複数の機関に関係する場合、次の相談先へ確実に相談内容がつながるようにするため、『つながるシート』を作成しました。

1　相談機関を受け、次の窓口を紹介する

次の窓口を紹介すれば自分で次の窓口に行くことができ、説明も自分で適切にできる方の場合は、次の窓口を紹介します。

2　『つながるシート』でつなぐ

紹介状があれば自分で相談先の窓口に行くことができるが、相談内容を自分で相談員にうまく説明するのが難しい方の場合は、『つながるシート』でつなぎます。相談する方が記入するものですが、記入が難しい場合は、相談者の了解を得た上で代筆します。

3　自分で相談先の窓口に行くことができない方には

気力がなかったり、気分が落ち込んでいる等で相談先の窓口に行くことも難しい方の場合、相談者の了解を得た上で次の窓口に連絡し、『つながるシート』をメール等で送り、相談が受けられるよう調整します。

～あなたの悩みを、安心へつなぐ～

「つながる」シート

～このシートの使い方～

ご相談者の方へ

このシートは、あなたの相談したいことや困っていることを記入していただき、あなたに必要な支援がスムーズに行われるようにするものです。

困りごとの相談は、関係する機関が複数になることもあります。次の相談先へ確実に相談内容を伝えるために、ご活用ください。

ご本人の了解なしに情報を共有することはありませんので、ご安心ください。

関係機関のみなさまへ

つながるシートは、ご相談者の方が所持するものです。

各関係機関におかれましては、活用の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

※個人情報の取り扱いには、十分留意してください。

※この様式は、適宜コピーしてお使いください。

相談票

お困りのこと（ご相談の内容）

◆相談したい内容に○をつけてください。

相談したいことが複数ある場合は、全て○をし、一番困っていることには◎をつけてください。

	仕事探し、就職		収入・生活費		仕事上の不安やトラブル
	家賃やローンの支払い		税金や公共料金等の支払い		家計全般に関すること
	資金の貸付		住まいについて		債務について
	介護に関すること		子育てに関すること		ひきこもり、不登校
	家族関係・人間関係		地域との関係		病気や健康
	こころの問題		食べるものがない		ＤＶ・虐待について
	その他（　　）				

◆相談したいことを具体的に書いてください。

ふりがな		性別	□男性　□女性　□（　　）	
氏名		生年月日	□大正　□昭和　□平成 年　　月　　日（　　歳）	
住所	〒　　－			
電話	自宅		携帯	
ご相談に来た方 ※ご本人以外の場合、記入してください。	氏名		ご本人との関係	□家族（続柄：　　） □その他（　　）
	住所			
	電話（自宅）		電話（携帯）	

□相談支援の検討・実施等にあたり、私の相談内容を必要となる関係機関（者）と情報共有し、保管・集約することに同意します。※ご了承される場合、チェックしてください。☑

ライフステージにおける相談窓口（つなぐ場所一覧）

就学期

「子ども・青少年の悩み」

- 少年相談
  少年相談センター　☎35-7000
- 教育相談
  教育センター　☎26-4803
- 弘前児童相談所　☎36-7474
- 弘前警察署　☎35-7676
- 子どもの総合相談窓口
  青森県子ども家庭支援センター
  ☎017-732-1011
- チャイルドライン（18歳未満）
  ☎0120-99-7777
- ひきこもり相談
  青森県ひきこもり地域支援センター
  ☎017-787-3953

「家庭・子ども・子育ての悩み」

- 子育て支援相談
  こども家庭課　☎33-0003
- 育児相談、子どもの発達に関する悩み
  健康増進課　☎37-3750
- 妊婦・赤ちゃんに関する相談
  子育て世代包括支援センター ☎37-1323
- こども悩み相談電話
  教育センター　☎26-2110
- 発達相談、障がいに関する相談
  障がい福祉課　☎40-7036、40-7122

青年期

「職業・就労の悩み」

- 労働について
  青森労働局　総合労働相談コーナー
  ☎017-734-4211
- 職場のメンタルヘルス対策
  青森産業保健総合支援センター
  ☎017-731-3661
- 就労の自立に向けて
  ひろさき生活・仕事応援センター
  ☎38-1260
  ひろさき若者サポートステーション
  ☎35-4851

「生き方・こころ・体の悩み」

- 婦人相談
  こども家庭課内　☎40-3976
- 女性の健康相談
  弘前保健所　☎33-8521
- 女性の相談（夫等の暴力、離婚、母子生活等）
  青森県男女共同参画センター相談室
  ☎017-732-1022
- こころの健康相談、健康相談
  健康増進課　☎37-3750
- よりそいホットライン　☎0120-279-338

壮年期

「消費生活・経済の悩み」

- 消費生活相談、多重債務相談など
  市民生活センター（ヒロロスクエア内）
  ☎33-5830、34-3719
- 生活困窮相談
  就労自立支援室　☎36-3776
- 生活保護相談
  生活福祉課　☎35-1114
- 消費者金融やサービスなど消費者相談
  青森県消費生活センター
  ☎017-722-3343

高齢期

「福祉・介護」

- 介護相談
  介護福祉課　☎40-7114、40-7072
- 成年後見制度の相談
  弘前圏域権利擁護支援センター
  ☎26-6557
- 障がい者（児）福祉に関する総合相談
  障がい福祉課　☎40-7036、40-7122
- 福祉に関する相談
  弘前市社会福祉協議会　☎33-1161
- 高齢者、認知症に関する相談
  地域包括支援センター
  第一　☎31-1203　第二　☎31-3811
  第三　☎39-2515　東部　☎26-2433
  西部　☎82-1516　南部　☎87-6779
  北部　☎95-2100

「自殺関連の悩み」

- こころの健康相談
  健康増進課　☎37-3750
- あおもりいのちの電話　☎33-7830
- 弘前保健所　☎33-8521
- 青森県立精神保健福祉センター
  こころの電話　☎017-787-3958
  自死遺族のつどい☎017-787-3951
- 自殺予防いのちの電話
  ☎0120-783-556
- いのちの電話ナビダイヤル
  ☎0570-783-556
- こころの健康相談統一ダイヤル
  ☎0570-064-556
- よりそいホットライン
  ☎0120-279-338

★子どもの虐待ホットライン　☎0120-73-6552　★DV24時間ホットライン　☎0120-87-3081　★弘前市障害者虐待防止センター（障がい福祉課）　☎40-7036