陸前高田市こころの健康づくり計画

（陸前高田市自殺対策計画）

自殺対策の考え方

はまってかだってつながって
～みんなで輝く陸前高田～

平成３０年５月

はじめに

東日本大震災の発生から７年が経過し、市内では住宅再建が進むとともに、中心市街地には商業施設やまちなか広場、交流施設が整備され、人々が集える交流の場が創出され、新しいまちの姿が見え始めました。

この間、国内外の多くの皆様から、継続的なご支援を頂いておりますことに深く感謝申し上げます。

さて、平成 18 年に自殺対策基本法が施行され、国、県、市町村へと、取組は拡大しているところではありますが、自殺死亡率は未だに高い水準にあります。国では、平成 27 年までの取組と評価を「自殺対策の 10 年とこれから」にまとめ、さらなる取組の推進を法制化しました。本市においても、平成 27 年度までの事業を振り返り「自殺予防対策事業のあゆみ」にまとめ、今後の自殺対策計画として「陸前高田市こころの健康づくり計画」を策定しました。

東日本大震災後、こころの健康づくり事業は、「はまってけらいん　かだってけらいん運動（はまかだ運動）」の推進という、地域全体の雰囲気づくりから始まりました。日常のなかで「人々が集い、会話を交わすこと」をより意識していくことの重要性が広く認識され、現在では、関係機関や市民団体等の活動として、枝葉を広げています。この取組は、誰もが生活しやすいまちを目指す「ノーマライゼーションという言葉のいらないまち」の実現のためにも欠かすことはできません。「はまかだ運動」を基本理念とし、誰もが偏見や排除されることなく、地域におけるあらゆる場所で、はまってかだれるようになれば、生きづらさを抱えても、追い詰められることのない、誰もが生活しやすいまちに近づくことができると考えます。

最後に、本計画を策定するにあたりご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げますとともに、市民、事業所、ＮＰＯ、関係機関と一体となって自殺対策に取り組んでまいりますので、なお一層のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

平成３０年５月

陸前高田市長　戸　羽　　太

目　　次

本計画書の構成 ..... - 1 -

第１章　陸前高田市こころの健康づくり計画の策定にあたって ..... - 2 -
１．　計画策定の経緯 ..... - 2 -
２．　計画の位置づけ ..... - 4 -
３．　計画の期間 ..... - 4 -
４．　計画の策定体制 ..... - 5 -
５．　計画の基本理念 ..... - 5 -

第２章　自殺対策の基本的な考え方 ..... - 6 -
１．　自殺の要因 ..... - 6 -
２．　ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチが融合した自殺対策 ..... - 7 -
３．　地域のつながりと自殺対策 ..... - 9 -
４．　地域包括ケアシステムと自殺予防 ..... - 10 -
５．　「我が事・丸ごと」地域共生社会と自殺対策 ..... - 11 -
６．　他分野の取組と自殺対策 ..... - 11 -
７．　問題の根底にあるリスクと自殺予防 ..... - 12 -
１）　生きづらさと自殺予防 ..... - 12 -
２）　いじめと自殺予防 ..... - 13 -
３）　SNS と自殺予防 ..... - 13 -
４）　LGBT（レズビアン・ゲイ・バイセクシャル・トランスジェンダー）と自殺予防 ..... - 14 -
８．　自殺予防と報道（メディア） ..... - 15 -

第３章　陸前高田市でのこれまでの取組 ..... - 16 -
１．　「久慈モデル」に基づいた取組 ..... - 16 -
２．　東日本大震災以降の取組 ..... - 18 -
１）　人と人をつなぐための方策 ..... - 18 -
①　陸前高田市保健医療福祉未来図会議 ..... - 18 -
②　はまってけらいん　かだってけらいん運動 ..... - 18 -
（ア）　はまってけらいん　かだってけらいん運動の考え方 ..... - 18 -
（イ）　はまってけらいん、かだってけらいん運動の地域での実践 ..... - 19 -
（ウ）　はまかだスポットガイド ..... - 20 -
（エ）　はまかだパンフレットの作成 ..... - 20 -
２）　ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりアクションプラン ..... - 21 -

第４章　現状と課題 ..... - 22 -
１．　全国の自殺者数等の推移 ..... - 22 -
２．　陸前高田市の現状と課題 ..... - 25 -

第５章　陸前高田市こころの健康づくり計画（自殺対策計画）アクションプラン ..... - 29 -
１．　陸前高田市こころの健康づくり計画（自殺対策計画）の骨子 ..... - 29 -
２．　計画の推進体制 ..... - 30 -
３．　具体的な取組 ..... - 31 -
１）　生きることの促進要因への支援と地域におけるネットワークの強化 ..... - 31 -
①　「はまってけらいん　かだってけらいん運動」の推進 ..... - 31 -
②　行政内のネットワークの強化 ..... - 33 -
③　高齢者への支援 ..... - 44 -

④　働き世代への支援 ..... - 44 -
⑤　ハイリスク者への支援 ..... - 45 -
2）　住民への啓発と周知 ..... - 45 -
3）　自殺対策を支える人材の育成 ..... - 45 -
4）　児童生徒のストレス対処方法に関する教育 ..... - 45 -
4．自殺総合対策大綱に基づくこころの健康づくり（自殺対策）事業計画 ..... - 46 -
5．　計画の評価・PDCA サイクル ..... - 48 -
1）評価の考え方 ..... - 48 -
2）計画の目標 ..... - 49 -

資料編 .....
策定経過（予定を含む） 1
自殺対策基本法（平成十八年法律第八十五号） 2
陸前高田市はまってけらいん、かだってけらいん運動推進事業実施要領 7
用語解説 8

図　番　号

図 1　自殺総合対策大綱　（概要） - 2 -
図 2　自殺総合対策における当面の重点施策（ポイント） - 3 -
図 3　効果的な地域自殺対策計画を策定するプロセス - 3 -
図 4　関連計画との関係図 - 4 -
図 5　計画の期間 - 4 -
図 6　自殺の要因 - 6 -
図 7　根本原因・社会に蔓延するリスク - 6 -
図 8　問題の根底にあるリスク - 7 -
図 9　ハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチ - 7 -
図 10　自立は依存先を増やすこと - 8 -
図 11　健康日本 21（第 2 次）概念図 - 9 -
図 12　ソーシャル・キャピタルの効用 - 9 -
図 13　ソーシャル・キャピタルの 3 要素 - 10 -
図 14　2040 年に向けて地域包括ケアシステムで取り組むべき予防の方向 - 10 -
図 15　「地域共生社会」の実現に向けて（当面の改革工程）【概要】 - 11 -
図 16　「仲間はずれ・無視・陰口」の経験回数 - 13 -
図 17　LGBT の子どもたちの実態 - 14 -
図 18　WHO「自殺予防　メディア関係者のための手引き」 - 15 -
図 19　久慈モデルの 6 つの骨子 - 16 -
図 20　はまってけらいん　かだってけらいん運動立ち上げ式 - 18 -
図 21　はまかだいろいろ - 19 -
図 22　はまかだスポットガイド（案） - 20 -
図 23　はまかだパンフ - 20 -
図 24　「ノーマライゼーションという言葉のいらないまち」とは - 21 -
図 25　全国の男女別自殺者数の推移 - 22 -
図 26　全国の 10 代の人工妊娠中絶、児童虐待相談件数の推移 - 22 -
図 27　全国年齢階級別自殺死亡率（男） - 23 -
図 28　全国年齢階級別自殺死亡率（女） - 23 -
図 29　全国年齢階級別・性別・職の有無・同居の有無別自殺死亡率 - 24 -
図 30　全国年齢階級別、原因・動機別自殺者数（H28） - 24 -
図 31　大船渡保健所管内の自殺者数の推移 - 25 -
図 32　年齢階級別自殺死亡率（男性：全国・陸前高田市） - 26 -
図 33　年齢階級別自殺死亡率（女性：全国・陸前高田市） - 26 -
図 34　陸前高田市モデルの 6 つの骨子 - 29 -
図 35　ヘルスプロモーションの理念に基づく計画の推進体制 - 30 -
図 36　はまかだ運動の推進体制 - 31 -
図 37　一次予防のプロから学ぶ「はまかだ」推進のコツ - 32 -
図 38　リスクに該当する高齢者率（H28） - 44 -

表　番　号

表 1　ハイリスクアプローチ・ポピュレーションアプローチの対策と注意点 - 8 -
表 2　大学生の本音の感想 - 12 -
表 3　陸前高田市の自殺対策事業 - 17 -
表 4　陸前高田市年齢階級別人口 - 25 -
表 5　陸前高田市の自殺死亡率の傾向 - 26 -
表 6　応急仮設住宅等への入居状況 - 27 -
表 7　災害公営住宅 - 27 -
表 8　防災集団移転促進事業 - 27 -
表 9　陸前高田市行政部署別自殺対策 - 33 -
表 10　高齢者世帯の推移 - 44 -
表 11　自殺総合対策大綱に基づくこころの健康づくり（自殺対策）事業 - 46 -
表 12　アウトカム評価、プロセス評価 - 48 -

本計画書の構成

全国的に自殺対策の必要性への理解は進んでいる一方で、自殺対策は精神的に追い込まれた人、こころを病んでいる人への専門的な関わりが重要で、専門的な部署、専門家が対応すべきものという誤解が根強いです。

また、未だに自殺が年間２万人をゆうに超える状況で発生しているものの、自治体単位で見ると、自殺の原因は必ずしも特定されるものではありません。そのため、本計画書では以下の構成とし、自殺対策の基本的な考え方から、自殺関連データの有用性と限界について確認した上で、陸前高田市の実情を踏まえた計画策定を行いました。

陸前高田市こころの健康づくり計画
（陸前高田市自殺対策計画）

第１章　陸前高田市こころの健康づくり計画の策定にあたって

本計画策定の経緯と位置づけ、基本理念について説明します。

第２章　自殺対策の基本的な考え方

自殺対策は困難に直面している人や、その周りにいる人たちだけの、その人たちと相対している人の、専門家の、どこかの部署の問題ではありません。その理解が浸透していないことが、自殺が抱えている問題の根底にある大きな課題です。自殺対策が個人や家族、学校、職場といった限定的な単位の問題ではなく、社会全体で取り組まなければならないこころの健康づくりが基本となることの理解を広げていく必要性があります。

「自殺対策の基本的な考え方」を紹介する中で、一人ひとりが、関係機関が、何ができるかを考察します。

第３章　陸前高田市のこれまでの取組

本市の自殺対策の取組を振り返り、被災の有無や精神疾患の有無などに関わらず、本市に住んだり、関わったりしているすべての人が抱えているリスクに対するアプローチを重視してきたことを改めて確認します。

第４章　現状と課題

自殺対策に限らず、様々な施策で「評価」や「PDCA」が求められています。

自殺に関連した国・県・本市の現状と、経年的に大きな変動がある自殺統計のデータをもとに、どのような評価をすればいいのかを紹介します。

第５章　陸前高田市こころの健康づくり計画（自殺対策計画）アクションプラン

「はまってけらいん　かだってけらいん運動」の推進を根幹とした今後の自殺対策の取組と計画の評価について述べます。

また、行政の各部署は、それぞれの役割に応じて目指している地域づくりがあり、支援すべき人たちや解決すべき課題を抱えています。各部署が行っている、結果としてこころの健康づくりや自殺対策につながっている事業が「自殺総合対策大綱」重点施策のどこに位置づけられるか確認することで、全庁的な取組を推進します。

第１章 陸前高田市こころの健康づくり計画の策定にあたって

１. 計画策定の経緯

自殺者の急増を受け、平成 18 年に自殺対策基本法（平成 18 年法律第 85 号）が施行されました。

国では、政府が推進すべき自殺対策の指針として定められた「自殺総合対策大綱」に基づき、自殺の実態を明らかにする調査・研究や、国民一人ひとりの気づきと見守りを促す啓発活動、職場や地域、学校におけるこころの健康づくりを進める取組など、様々な対策が実施されてきました。その結果、一時期３万人を超えていた自殺者数は減少傾向にありますが、未だに高い水準にあります。

平成 28 年 4 月には、「自殺対策基本法」の一部が改正され、目的規定に「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、これに対処していくことが重要な課題となっていること」が追加されました。

また、都道府県・市町村それぞれが「自殺対策計画」を策定することも定められ、地域の実情を勘案した自殺対策の推進が求められています。

さらに、平成 29 年 7 月 25 日に閣議決定された「自殺総合対策大綱」では「自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる」という基本理念が示されました。（図 1、2）

また、平成 29 年 12 月には地域の自殺の実態を詳細に分析した「地域自殺実態プロファイル」及び地域自殺対策の策定に資する「地域自殺対策政策パッケージ」が自殺総合対策推進センターから公表されました。（図 3）

本市でも、「自殺総合対策大綱」及び「気仙地域自殺対策アクションプラン」に基づいて、傾聴ボランティア・ゲートキーパーの養成・育成や思春期教室、健康教室を通じての普及啓発などを行ってきました。また、気楽に集まって話すことによって、コミュニティの再生と地域力や住民自治能力の向上を図る「はまってけらいん、かだってけらいん運動」（はまかだ運動）を推進してきました。

しかし、東日本大震災による影響は心理的、身体的、社会的及び環境的と多岐にわたっており、今後より一層の自殺予防対策が必要な状況です。

本計画では、本市の現在までの取組を評価するとともに、今後取り組むべき方向性を示します。

図 1　自殺総合対策大綱　（概要）

図 2　自殺総合対策における当面の重点施策（ポイント）

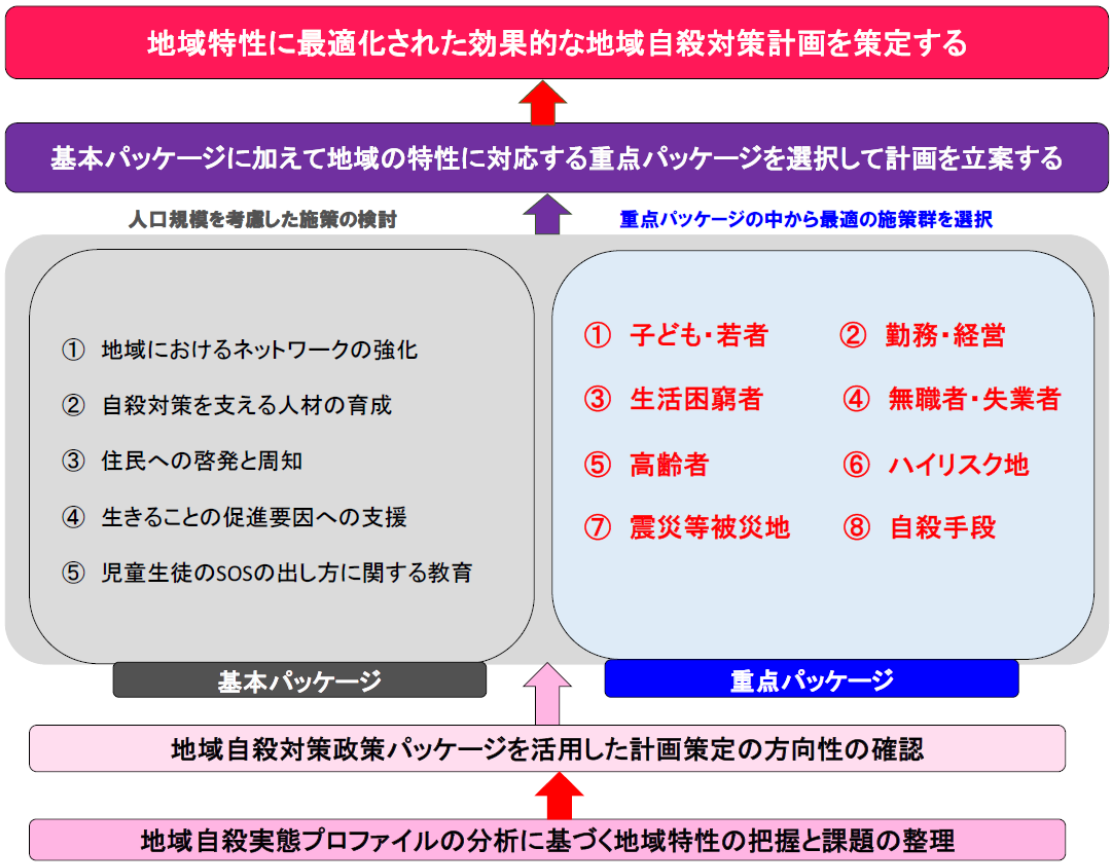


図 3　効果的な地域自殺対策計画を策定するプロセス

出典：地域自殺対策政策パッケージ

２. 計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法第 13 条 2 に規定される市町村自殺対策計画であり、地域の実情に応じた自殺対策を推進するための指針です。

また、「陸前高田市震災復興計画」「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりアクションプラン」を上位計画とし、「陸前高田市地域福祉計画」「陸前高田市健康づくり推進計画」の理念・基本方針に従って推進します。さらには「障がい者福祉計画・障がい福祉計画」「介護保険事業計画・高齢福祉計画」「子ども・子育て支援事業計画」「データヘルス計画・特定健康診査等実施計画」等の諸計画と整合し、相互に連携・連動する内容としています。（図 4）

そして、「自殺対策総合大綱」や「岩手県自殺対策計画」の指針等を踏まえながら推進するものです。

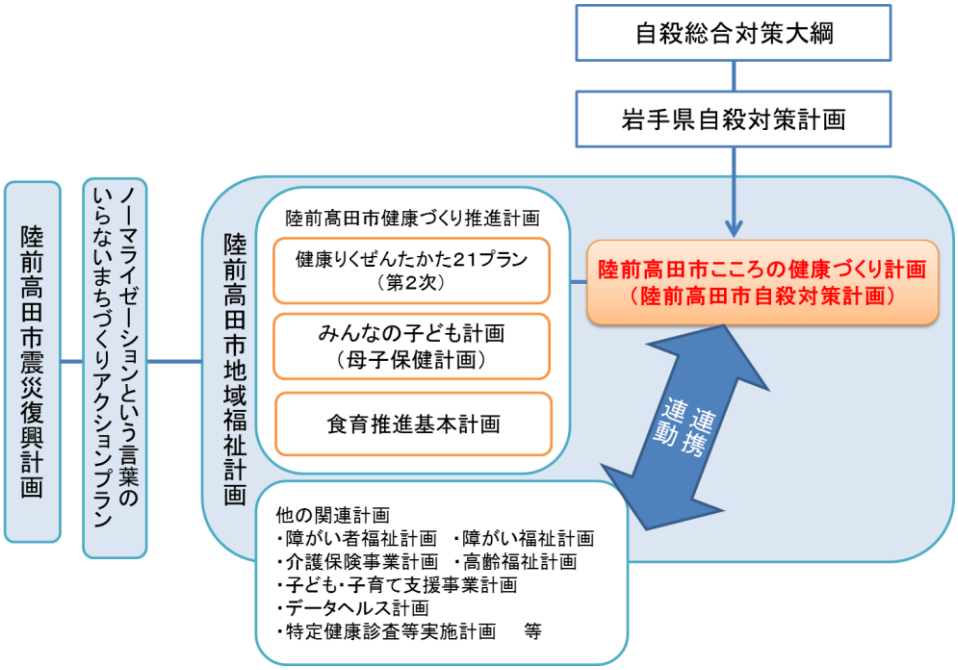


図 4　関連計画との関係図

３. 計画の期間

本計画の期間は、平成 30 年度（2018 年度）から平成 34 年度（2021 年度）までの 5 年間とします。なお、社会情勢の変化等を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。（図 5）

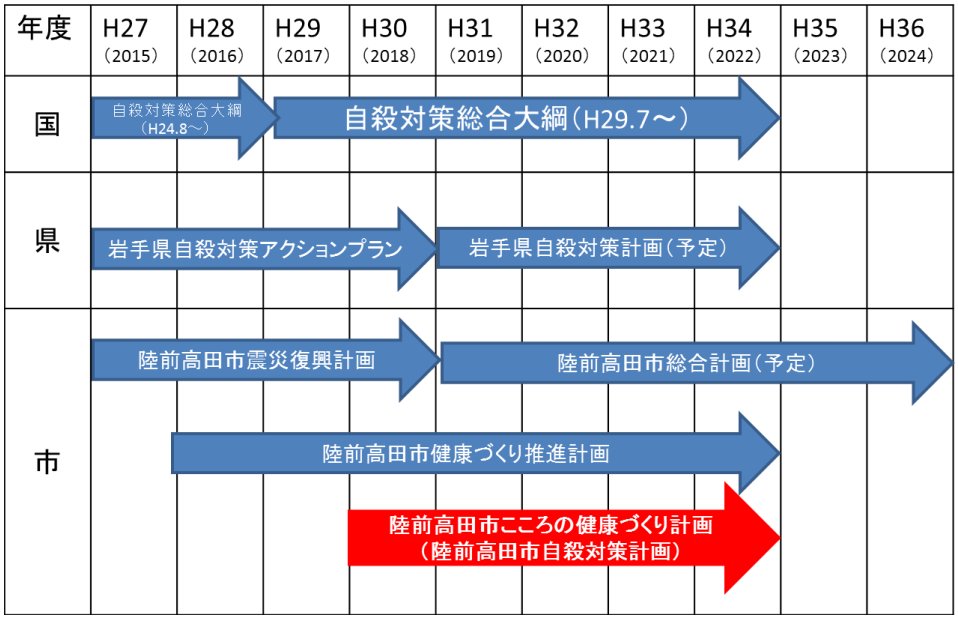


図 5　計画の期間

４. 計画の策定体制

(1) 陸前高田市健康づくり推進協議会

学識経験者、医療・福祉・保健活動団体、関係団体、市民団体等で構成された「陸前高田市健康づくり推進協議会」において、幅広い見地から意見を聴取しました。

(2) 陸前高田市自殺予防対策庁内連絡会議・実務者会議

庁内の全部署が連携し、総合的な自殺対策を推進するため、現在の取組の振り返りや計画内容の検討を行いました。

(3) 陸前高田市保健医療福祉未来図会議

保健・医療・福祉関係者が一堂に会して開催する会議の中で、「誰もができる住みやすいまちづくり～自殺予防対策～」としてグループワークを実施し、地域のコミュニケーションを活性化させるための取組やアイディアを共有しました。

５. 計画の基本理念

はまって　かだって　つながって～みんなで輝く陸前高田～

本市で展開されている「はまかだ運動」の推進を基本理念とし、個別支援の強化が重点である自殺対策施策に加えて、地域におけるあらゆる場所、機会におけるコミュニケーションを活性化することにより、こころの健康の維持・増進を図り、自殺が予防されることを目指します。

第２章 自殺対策の基本的な考え方

１．自殺の要因

自殺の要因は多様であり、うつ病の早期発見・早期対応等、一つ一つの要因に対する丁寧な対応は不可欠です（図 6）。

一方で、同じように困難な状況にあっても、自殺を回避できる人がいます。自殺を回避できる人と回避できない人の違いは、単に個人レベルの差だけではなく、関係性や居場所の喪失等の社会に蔓延するリスクを克服できているか否かの差と考えられます。（図 7）。

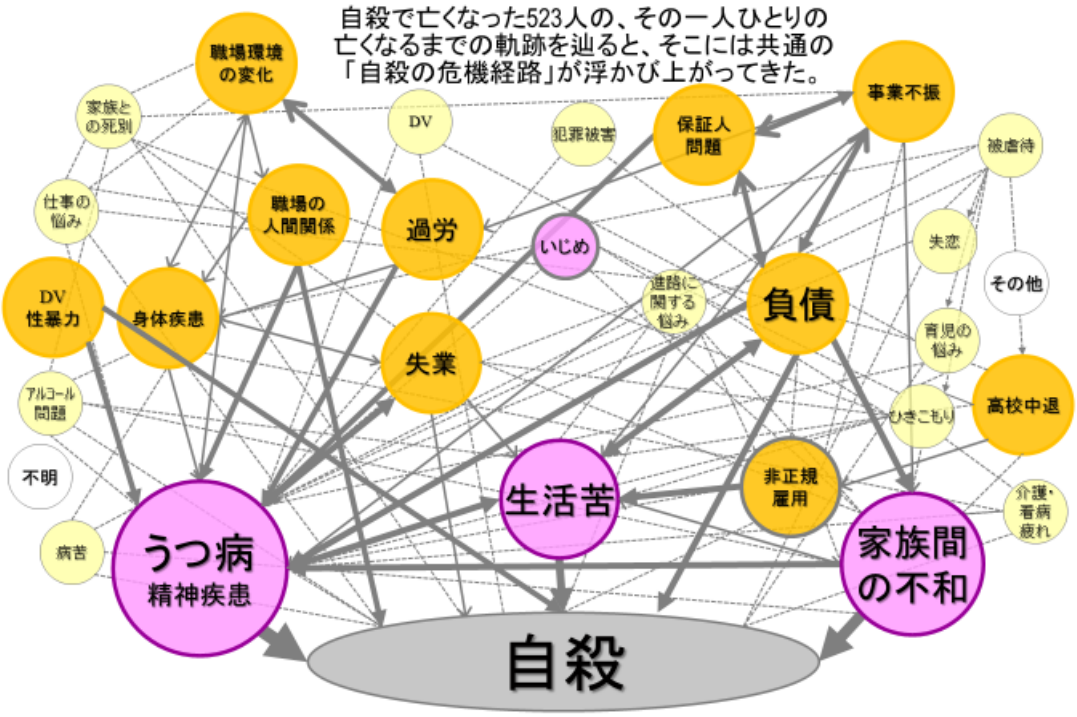


図 6　自殺の要因

出典：自殺実態白書

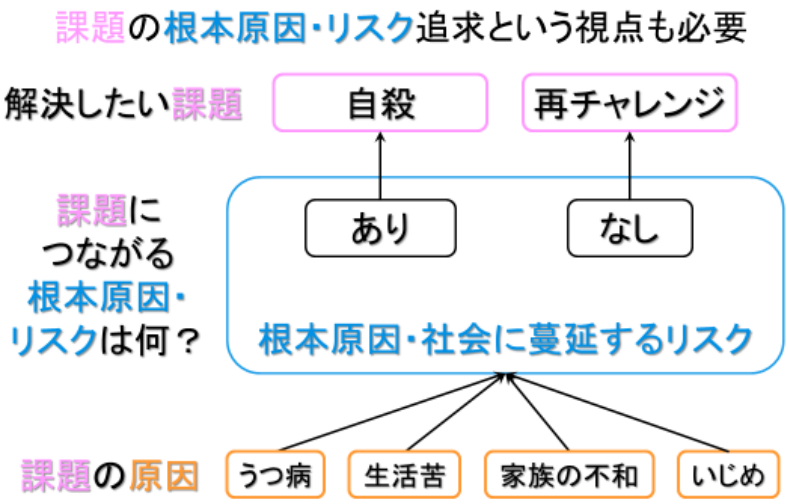


図 7　根本原因・社会に蔓延するリスク

２. ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチが融合した自殺対策

自殺対策に限らず、いじめや引きこもりといったこころの問題も、望まない妊娠や性感染症といった性の問題も、薬物依存やネットいじめなど、課題を抱えたハイリスク者に対する指導や対策に終始しがちです。課題や困難を抱えた本人や家族等への支援（ハイリスクアプローチ）はもちろん、重要です。

しかし、そもそもそのような課題を抱えるに至った根本的な要因や、そのような事態につながる社会に蔓延する要因、すなわち関係性の喪失、自己肯定感の低下、居場所の喪失、コミュニケーション能力の低下に着目し、社会全体の底上げを意識した総合的・包括的・網羅的・根本的な対策（ポピュレーションアプローチ）も必要不可欠です。（図８、９）

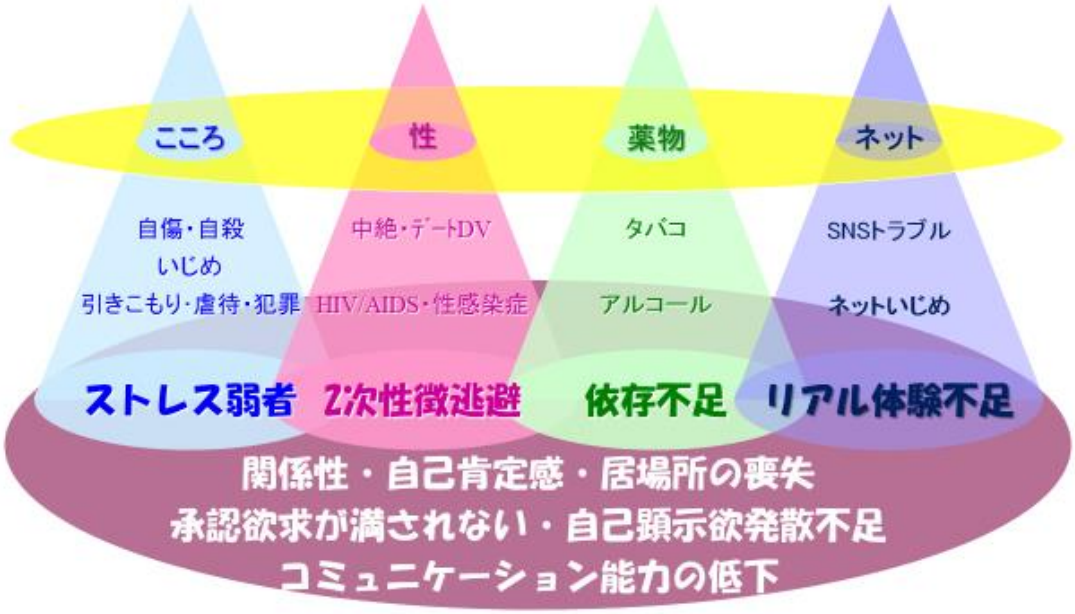
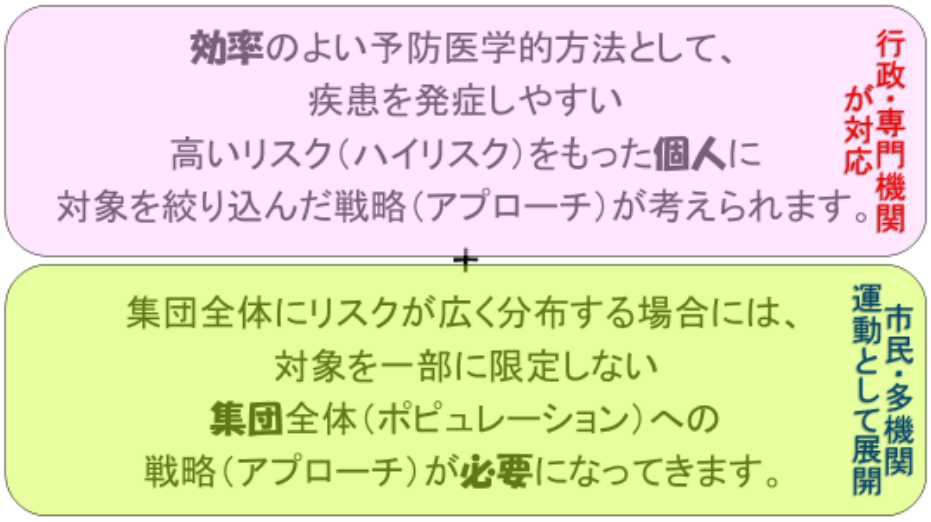


図 8　問題の根底にあるリスク



Geoffrey Rose. The Strategy of Preventive Medicine. Oxford University Press, 1992, pp13-14.

図 9　ハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチ

ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの対策と注意点についてまとめました。（表 1）
関係性の再構築をしていく中では、依存できる人・場所を増やし、絶望を分かち合っていくことが、自立・自殺対策につながると考えられます。（図 10）

表 1　ハイリスクアプローチ・ポピュレーションアプローチの対策と注意点

	対策	注意点
ハイリスクアプローチ	自殺の兆候を見落とさないように「気づき」の窓口を細かく張り巡らせる	地域のリーダー、地域づくりを積極的に行っている人に対するこころの問題や変化についての研修は重要だが、主治医の精神科医でも自殺の兆候に気づけない場合が少なくないことを伝える必要がある。「気づかなかった」や「対応を誤った」と非難され、新たな犠牲者を生むことだけは避けなければならない。
	学校が個人の「こころの健康の保持」に関する教育・啓発	「個人のこころの健康」が社会全体での関係性、絆（きずな＋ほだし）の再構築を意味することの周知徹底が求められている。
	子どもがいじめなどの悩みを一人で抱え込まないように、SOS の出し方を教える	SOS が出ていたと自殺後に他者が判断した場合、SOS の受け止め方の問題や責任、SOS を受け止めなかった結果としての自殺という非難が出ることが予想される。
ポピュレーションアプローチ	関係性の喪失、自己肯定感の低下、居場所の喪失、コミュニケーション能力の低下に着目した対策の推進	対策の成果が見えにくいため、この視点での対策に否定的な意見が必ず出る。
	社会全体で「こころの健康の保持」が図られる環境整備の推進	8020 運動の成功に見られるように、社会全体で取り組む機運づくりが求められている。しかし、ポピュレーションアプローチの常で、着実な成果が出ている 8020 運動でさえも「成功要因」を説明できないことも事実である。 フォーマル（公的な立場）とインフォーマル（住民、民間の立場）での環境整備が求められている。
	無意識の中で一人ひとりが SOS を出せる社会環境の整備の推進	SOS は自らの弱みを他者に見せることにつながり、特に現代の若い世代は弱みを見せることを嫌う傾向がある。無意識の中で一人ひとりが SOS を出し、気が付けばその SOS が受け止められ、課題が解決している環境整備が求められている。

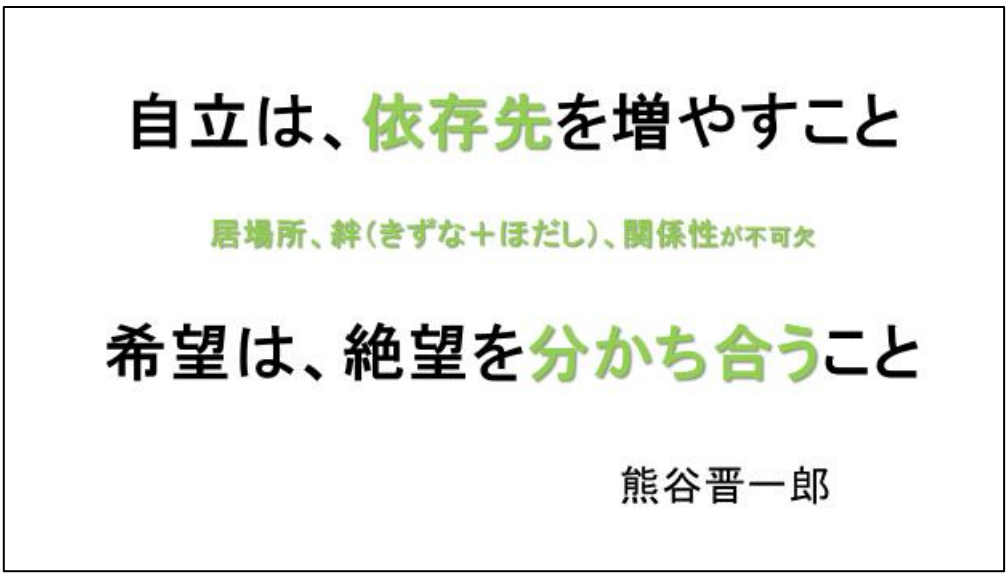


図 10　自立は依存先を増やすこと

出典：（公）東京都人権啓発センターホームページ

３. 地域のつながりと自殺対策

地域のつながりの強化、すなわちソーシャル・キャピタル（社会関係性資本）の醸成は「健康日本 21（第 2 次）」で重視されている概念です。（図 11）ソーシャル・キャピタルを構成する３つの要素は「信頼」、「ネットワーク」、「お互い様」とされ、この３つが相互に関連していく中で、自殺対策にとどまらず、健康づくり全般はもとより、まちおこし、防犯、防災対策から子育てや教育、さらには就労、経済支援といったあらゆる分野への効用があることが認められています。（図 12）

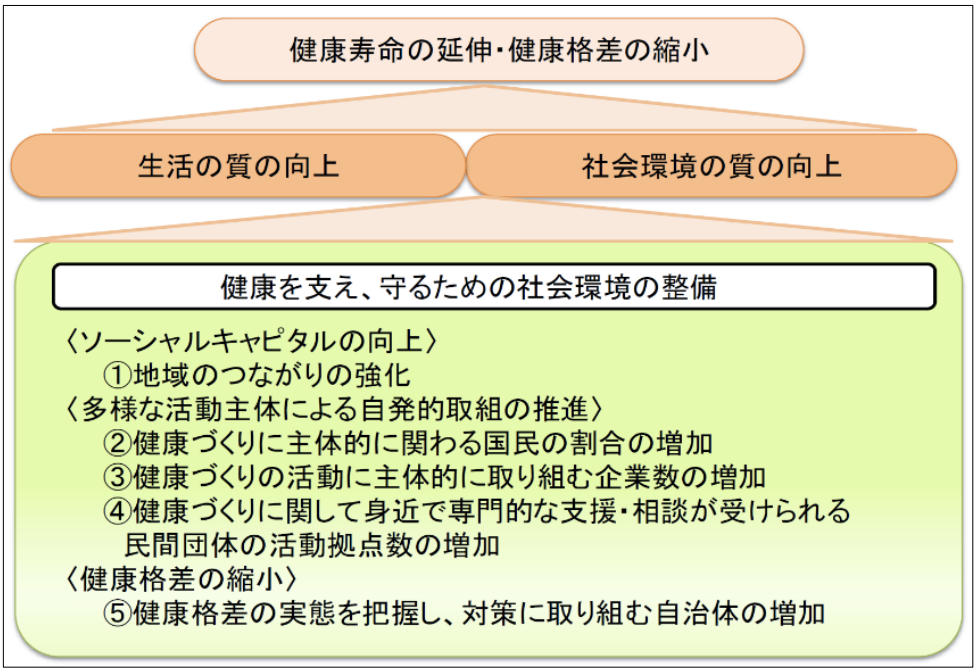


図 11　健康日本 21（第２次）概念図

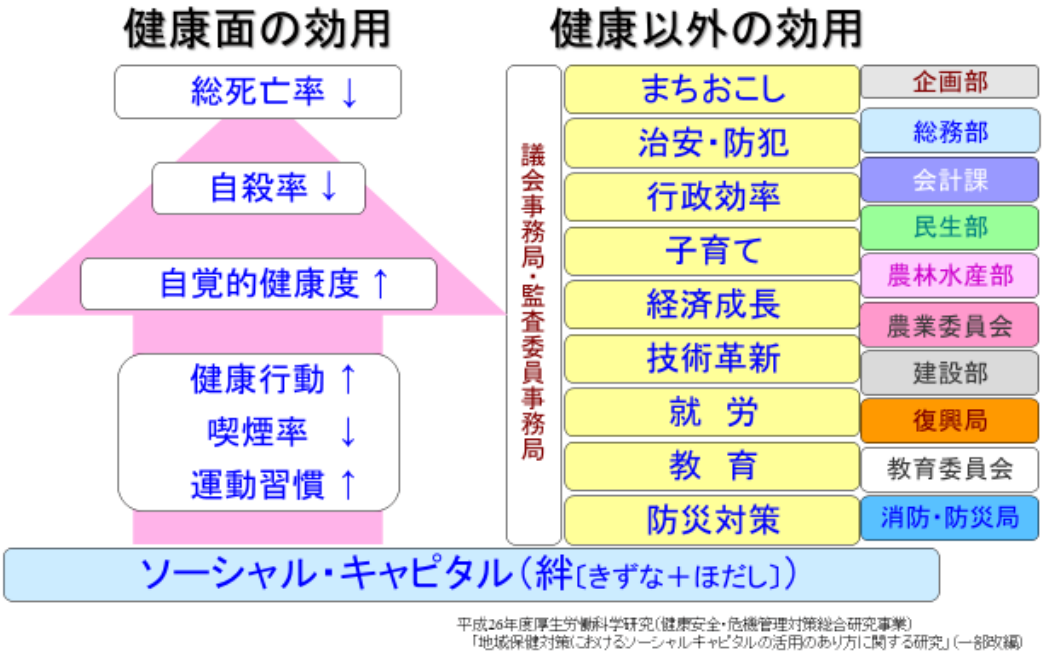


図 12　ソーシャル・キャピタルの効用

出典：地域組織活動を通じたソーシャル・キャピタルの醸成・活用にかかる手引き

本市においても、東日本大震災以降「絆（きずな）」の重要性が繰り返し語られてきました。一方で、地域における人と人の関係性の希薄化が顕著になっている中、つながりや結びつきといった意味の「絆（きずな）」を嫌う風潮は否定できません。しかし、「絆」という漢字には「ほだし」、すなわち、手かせ、足かせ、束縛、迷惑という読み方があります。ソーシャル・キャピタルの要素の１つ「お互い様」という考え方はまさしく「絆」の中の「ほだし」の部分であり、手かせ、足かせ、束縛、迷惑に感じることもあるからこその「お互い様」と言えます（図 13）。行政内や関係機関内で自殺対策を推進する際に、ソーシャル・キャピタルの効用を共有することは、共通の当事者意識をもって取り組むために重要です。

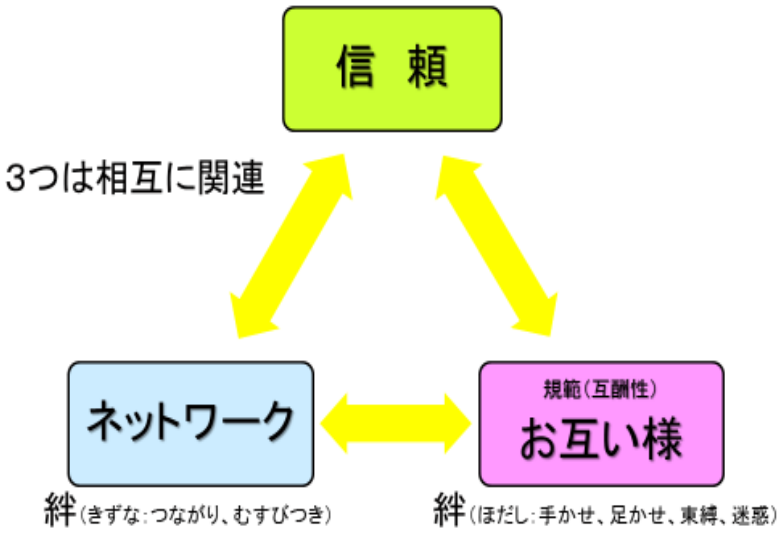


図 13　ソーシャル・キャピタルの３要素

出典：地域組織活動を通じたソーシャル・キャピタルの醸成・活用にかかる手引き

４. 地域包括ケアシステムと自殺予防

「2040 年に向けて地域包括ケアシステムで取り組むべき予防の方向」の中にある「地域で『つながる』」は本計画の柱となっている「はまってけらいん　かだってけらいん運動」そのものであり、地域包括ケアシステムの構築は自殺予防にも大いに寄与します。（図 13）

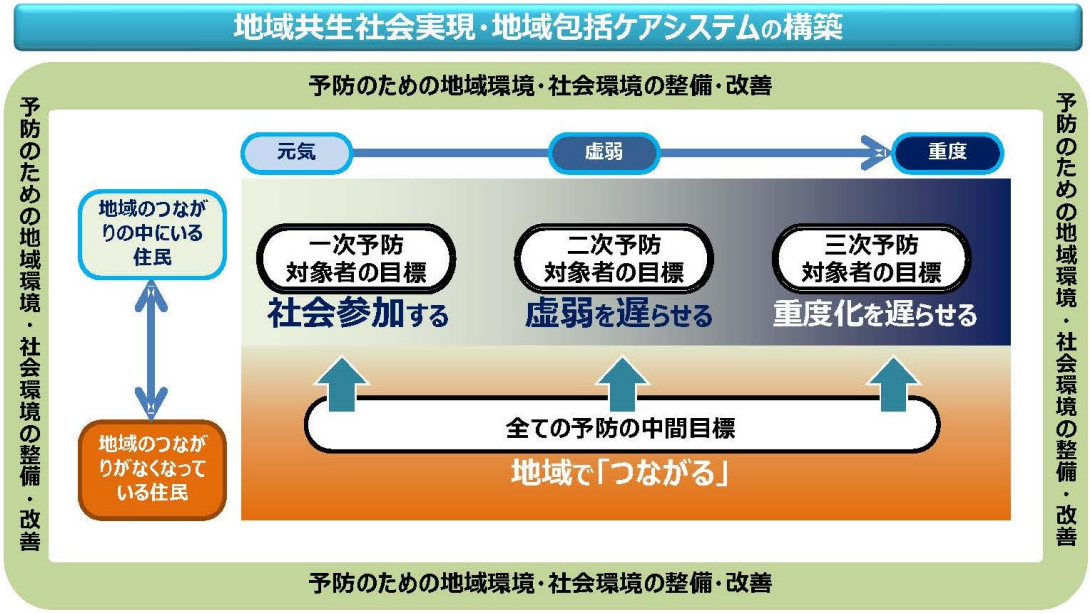


図 14　2040 年に向けて地域包括ケアシステムで取り組むべき予防の方向

出典：地域包括ケア研究会＞地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業（一部改編）

５．　「我が事・丸ごと」地域共生社会と自殺対策

「地域共生社会」の実現に向けた施策は、市町村での包括的な支援体制の整備を図ること、住民も参加する地域づくりとして展開すること、状態が深刻化する前の早期発見や複合的課題に対応するための関係機関のネットワークづくりが重要であることなど、自殺対策の側面で求められている方向性と合致しており、両施策を一体的に行うことが重要です。（図 15）

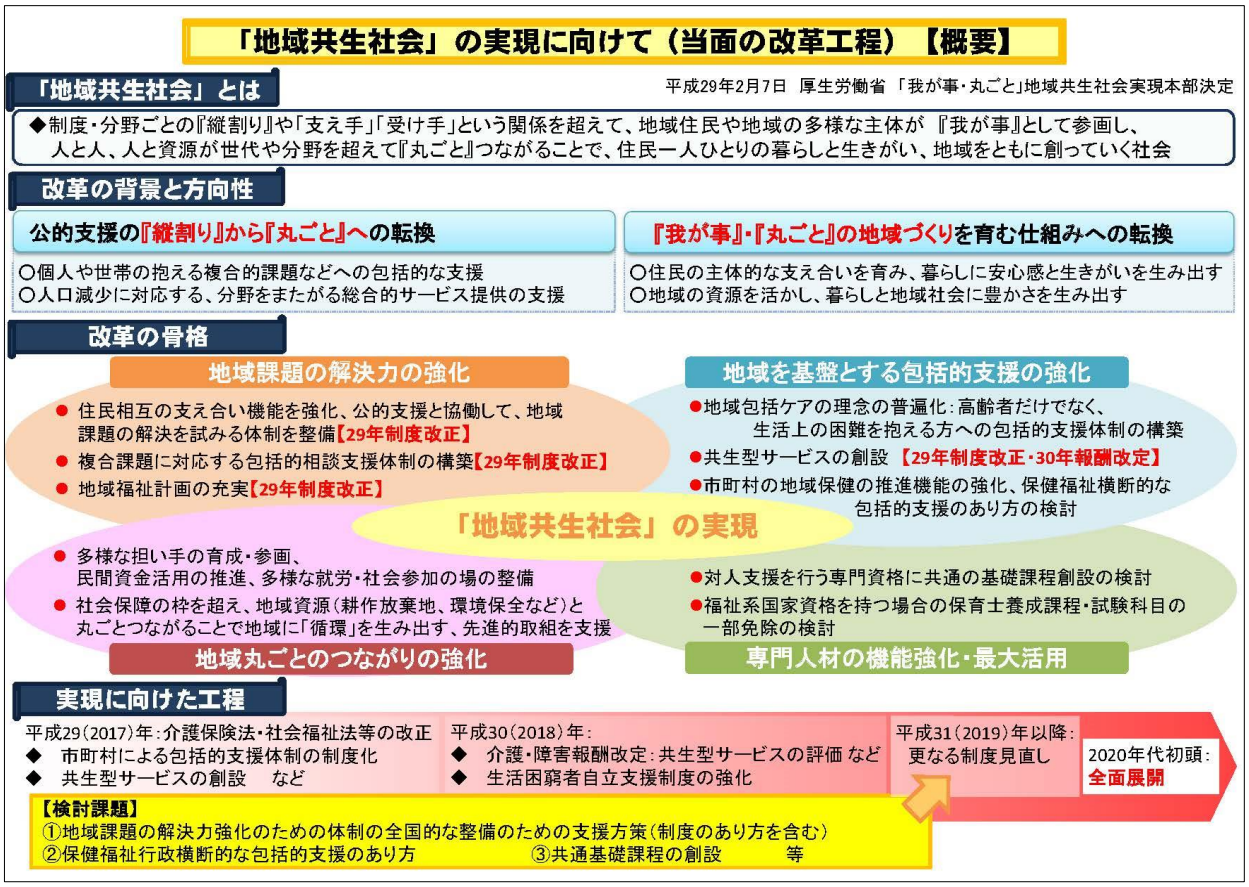


図 15　「地域共生社会」の実現に向けて（当面の改革工程）【概要】

出典：　厚生労働省「我が事・丸ごと」地域共生社会実現本部

６．　他分野の取組と自殺対策

高齢者の自殺が減ったのは、平成 12 年の介護保険法の施行を含め、支援策が打ち出されたことで、介護や孤立を含めて様々な困難を抱えている人と支援者をつなぐことができたためと考えられます。

自殺対策においては、本計画や健康づくりのために策定されている「陸前高田市健康づくり推進計画」だけではなく、「高齢福祉計画」「介護保険事業計画」「障がい者福祉計画」をはじめ、様々な計画に基づく施策が合わさって、結果として自殺率の低下につながっていくと考えられます。すなわち、「自殺総合対策大綱」に掲げられている「 関連施策の有機的な連携」が重要です。

７．　問題の根底にあるリスクと自殺予防

１）　生きづらさと自殺予防

岩室氏らの報告によると、若者たちが訴える生きづらさは大人たちの想像を超えた状況になっています。（表 2）「命を、自分を、相手を大切にしよう」「信頼できる大人に相談しよう」といったスローガンだけでは、若者に蔓延する生きづらさに対応できません。

まずは仲間と当たり前の話ができる、SNS（Social Networking Service）だけに依存しない、気が付けば誰かに話をしている中で癒されたり、その一方で ICT（情報通信技術）も活用し、結果として「SOS が出せ、その SOS が受け止められ、気が付けば解決している」環境を整備したりと、生きる力を育む取組が求められています。

お互いに相手に関心を持ち、話し、つながり続けることで自分自身の中で問題点が整理される「人は話すことで癒される」プロセスを大切にすることが必要です。

表 2　大学生の本音の感想

自己肯定感が低い？	居場所がない・関係性が希薄か喪失
自分に自信がない 自分が傷つくことが怖い 自分は愛されたいが、愛されていないと思う 人が自分を好きになるはずがないと思う 失敗を避ける 不安の塊 人と比べてしまう 自分が嫌い 人見知り、コミュ障と決めつける	どう見られているかが気になる 相手に、周囲に合わせる 人間関係が面倒 友達が少ないわけではない SNS が居場所 家に、家族に依存 家にしか居場所がない 相談するのが苦手 無関心
思考パターンがシンプル コミュニケーション能力が低い	**行動の実際**
必要とされたい 認められたい 嫌われたくない 相手の反応がすべて 答え、正解を探す 全か、無かの発想 聞く耳を持てない すぐ、全否定と受け止める	自分の弱さを見せない、見せられない 寂しさより楽を取る LINE では盛り上がるが一緒だと話が弾まない 必要とされていることをセックスで確認 失恋するぐらいなら 2 次元で満足 気づかいばかりの SNS 目立たないようにする 考えることを放棄する

出典：岩室紳也、総論～若年者の危機と保護的要因～思春期学・公衆衛生の立場から：若年者の自殺対策の在り方に関する報告書、P89～P104、2015

２） いじめと自殺予防

「文部科学省国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センターのいじめ追跡調査 2013-2015 報告書」（平成 28 年 6 月）によると、いじめの被害経験も加害経験も 90.4%にのぼっています。（図 16）

報告書には、

「暴力を伴わないいじめは、誰もが被害者にも加害者にもなり得ること、最初はささいなトラブルであっても、いつ深刻ないじめに発展するかはわからないことを肝に銘じ、全ての児童生徒を対象に「未然防止」に取り組むことが適切かつ効果的です。一部の特別な子供に注意を払う、一部の問題を抱えた子供を早い段階で見つけ出す(＝「早期発見」)等の取組姿勢にとどまる限り、（中略）その効果も限定的なものにとどまり、いじめを減らすことにはならないと考えられます。」

と述べられており、一部の子供を対象としたハイリスクアプローチの限界と、全ての子供を対象としたポピュレーションアプローチの重要性を指摘しています。

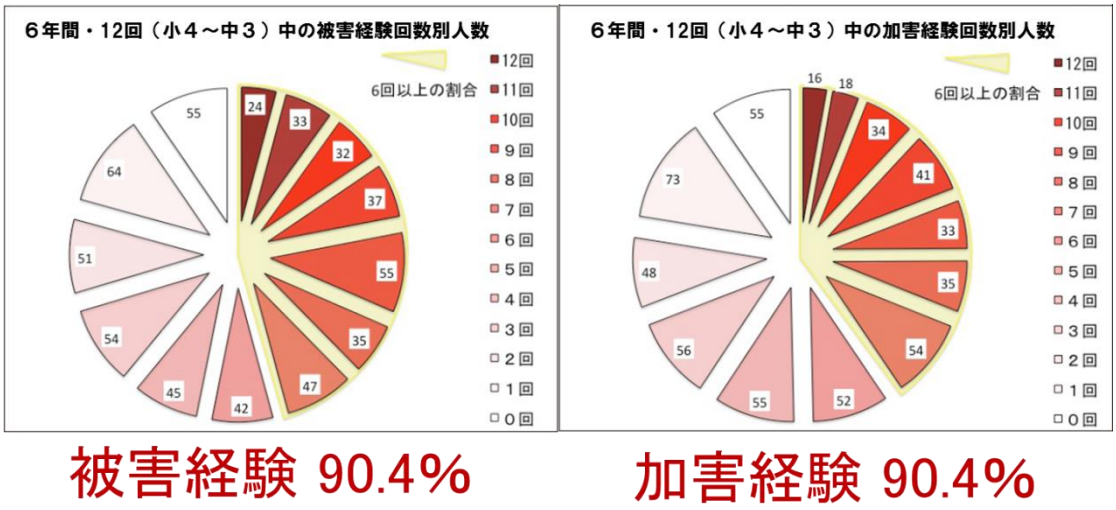


図 16 「仲間はずれ・無視・陰口」の経験回数

出典：文部科学省国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センターのいじめ追跡調査 2013-2015 報告書（H28.6）

３） SNS と自殺予防

Twitter や Facebook などの SNS（Social Network System）での自殺に関連する投稿がきっかけとなった事件が起き、SNS の使い方やメディアリテラシーといったことが取り上げられています。しかし、SNS を一体として取り上げることは、かえって適切な対策を阻害する可能性があります。

匿名性が高く、若者たちが多く使っている Twitter、実名での活用が多く、比較的年配者の使用が多い Facebook、家族や友人間の、日常的な連絡で使われることが多い LINE など、それぞれの特性や使用年齢層の違いを理解した上で、啓発活動を行うことが求められています。

４） LGBT（レズビアン・ゲイ・バイセクシャル・トランスジェンダー）と自殺予防

日本のゲイ・バイセクシュアル男性の 65.9%が自殺を考え、14%が自殺未遂をしたことがあると答えています。これは、異性愛男性と比較して、5.98 倍の高いリスクです。（図 15）

誰もが自分自身や相手の、障がい、年齢、セクシュアリティ、病気、国籍といった個性を意識しないまちづくりができれば、ストレスが減り、自殺対策にもつながると考えられます。

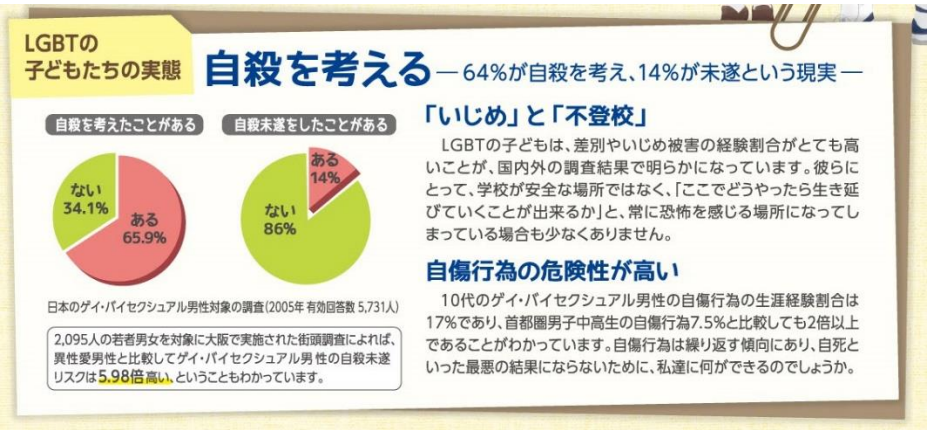


図 17　LGBT の子どもたちの実態

出典：個別施策層へのインターネットによるモニタリング調査と教育・検査・臨床現場における予防・支援に関する研究

８. 自殺予防と報道（メディア）

WHO（世界保健機構）はメディア関係者のための自殺予防の手引き（2008 年改訂版日本語版）を作成し、メディアが自殺を伝えることが模倣自殺を引き起こす危険性に警鐘を鳴らしています（図 18）。自殺の報道の対象となった人物と、報道に接した読者・視聴者に共通するものがあれば、この関連性はさらに強まります。例えば、若者、うつ病に罹患した人など、特定の集団は、模倣による自殺行動に傾きやすいと言われています。

近年、いじめが原因だとする自殺報道が少なからずありますが、報道によって模倣によるさらなる自殺につながることがないよう、メディアとも十分に協議していく必要があります。

自殺予防　メディア関係者のための手引き
― メディア関係者のためのクイック・リファレンス ―

- 努めて、社会に向けて自殺に関する啓発・教育を行う。
- 自殺を、センセーショナルに扱わない。当然の行為のように扱わない。あるいは問題解決法の一つであるかのように扱わない。
- 自殺の報道を目立つところに掲載したり、過剰に、そして繰り返し報道しない。
- 自殺既遂や未遂に用いられた手段を詳しく伝えない。
- 自殺既遂や未遂の生じた場所について、詳しい情報を伝えない。
- 見出しのつけかたには慎重を期する。
- 写真や映像を用いることにはかなりの慎重を期する。
- 著名な人の自殺を伝えるときには特に注意をする。
- 自殺で遺された人に対して、十分な配慮をする。
- どこに支援を求めることができるのかということについて、情報を提供する。
- メディア関係者自身も、自殺に関する話題から影響を受けることを知る。

WHO「自殺予防　メディア関係者のための手引き」（2008 年改訂版日本語版）
訳　河西　千秋（横浜市立大学医学部精神医学教室）

図 18　WHO「自殺予防　メディア関係者のための手引き」

第３章 陸前高田市でのこれまでの取組

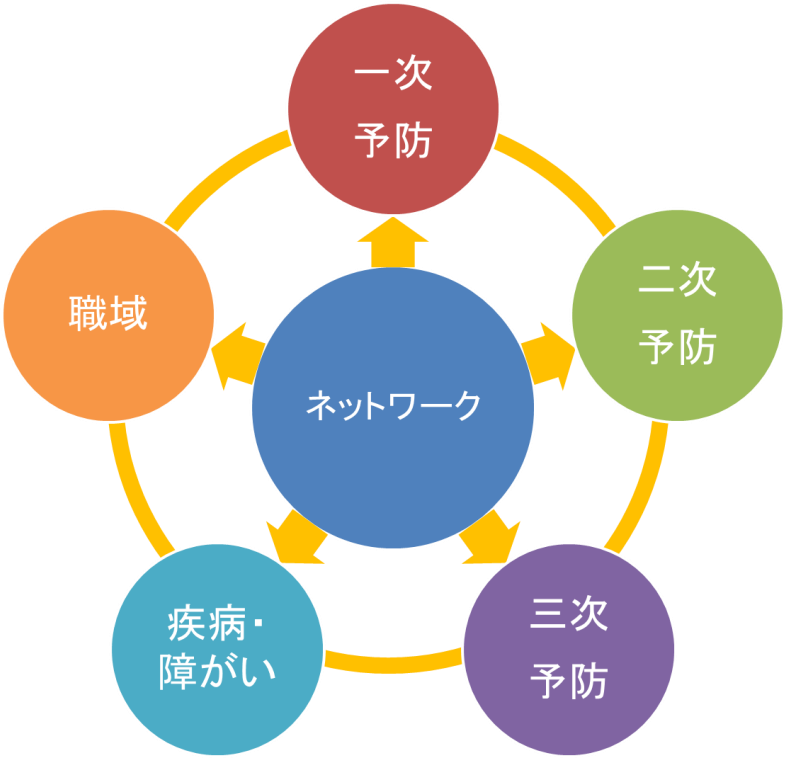
１．「久慈モデル」に基づいた取組

本県では、平成 14 年度から全国に先駆け岩手医科大学が中心となって、久慈保健所圏域で自殺対策の包括的な地域介入を行っており、効果をあげています。

①６つの骨子（ネットワーク、一次・二次・三次予防、精神疾患・職域への支援）に基づく対策（図 19）、②既存の事業と新規の事業（ネットワークと人材養成）による事業構成、③さまざまな人、組織、場を活用した地域づくりの視点に基づく対策、④地域診断を反映し時間軸にそった活動計画と計画修正、により構成されている自殺対策プログラムを「久慈モデル」として、県内市町村に波及させてきました。

本市においても、平成 22 年度から「久慈モデル」の一部に取り組み、東日本大震災後の平成 24 年度には６つの骨子を全て実施する事業体系となりました。（表 3）

しかし、精神保健福祉担当課と関係機関が中心となって取組を進めており、必要性は認識しながらも、全庁的、全市的な取組には至っていませんでした。



１　ネットワーク
　… 推進協議会、実務者レベルの連絡会、庁内連絡会の設置
２　一次予防
　… サロンづくり、人材養成（傾聴ボランティア、ゲートキーパー）、普及啓発
３　二次予防
　… 相談支援、うつスクリーニングとスクリーニングに基づく医療連携体制の整備、見守り活動等
４　三次予防 … 自死遺族への支援
５　精神疾患へのアプローチ
６　職域へのアプローチ

図 19　久慈モデルの６つの骨子

表 3　陸前高田市の自殺対策事業

骨子		事業名	内容
一次予防（健康増進・予防）・職域	人材養成事業	こころの見守り研修会（ゲートキーパー養成講座）	ゲートキーパー（悩みに気づき声をかけ、傾聴し、必要な支援につなげ見守る）の知識を身につけるための研修を民生委員、保健推進員等に実施。
		こころの見守り継続学習会	こころの見守り研修会のフォローアップ講座。気づき、声かけ、傾聴、支援につなげる、見守りについて、地域の実情を意見交換しながら、学びを深める。
	普及啓発事業	自殺予防啓発月間	横断幕・のぼり旗の掲示、相談窓口周知カードの配布
		パンフレット等の配布	健康診査の会場で、こころの健康に関するパンフレットを配布。
		思春期教室	主に中学生を対象に実施。こどもの自殺の要因である、いじめや偏見、ストレス脆弱性等の根底となる、コミュニケーションの大切さを性教育と関連させて伝えることで、受け入れやすい内容となるよう配慮している。
		こころの健康講演会・こころの健康教室	地域住民や事業所を対象に「はまってけらいん、かだってけらいん運動」を説明しながら、うつ予防・ストレス耐性の向上のための生活、気づき、声かけ、傾聴、つなぎ、見守りの大切さを啓発。
二次予防（早期発見・対処）・疾患・障がい	相談支援	相談支援	家庭環境、人間関係等に問題があり、日常生活に困難を抱える人の必要な支援を行う。 精神疾患のある人やその家族への見守りや生活への助言を行い、必要時医療やサービス等の調整を行う。 自殺の危機的状況にある人の危機への介入と見守りを行う。
	精神障がい者対策	家族教室の協力（他機関運営）	精神障がい等がある方の家族を対象として、病態、関わり方、将来設計等の内容の教室を２市１町合同で実施。（障がい者自立支援協議会地域移行部会運営）
		精神障がい者社会復帰事業（委託）	精神障がいがある人を対象とした、日中活動の場を確保する事業。わかちあい、余暇の充実、社会性の維持増進と社会復帰を目的としている。 対人関係の苦手さに対しコミュニケーションの訓練、日常の困難や症状悪化時の対処法等のグループワークを保健師が講師として協力している。
三次予防（遺族支援）		自死遺族支援事業	遺族のわかちあいの会の周知、相談窓口の周知
連携体制強化推進（ネットワーク）		庁内連携の取組	自殺予防対策庁内連絡会議・実務者会議 各部署の庁内連携担当者からの情報提供と相談対応の連携
		保健所主催の会議	気仙地域うつ・自殺対策推進協議会 気仙地域精神保健福祉担当者等連絡会議 こころのケアセンター打ち合わせ会
		ボランティア団体	陸前高田市傾聴ボランティア「こころのもり」会員との同行訪問や訪問依頼、人材養成事業やこころの健康教室（普及啓発）の講師を依頼。

２. 東日本大震災以降の取組

１）　人と人をつなぐための方策

①　陸前高田市保健医療福祉未来図会議

本市では平成２３年の震災直後から全国からの応援チームや他分野の関係者を含む、保健・医療・福祉関係者が一堂に会した「陸前高田市保健医療福祉未来図会議（未来図会議）」を毎月開催してきました。「広域的かつ複合的な災害となった、震災からの復旧・復興に向け、お互いの活動状況を共有し、効率的・効果的にケアの提供をできるようにすること」と、「中長期的な視点で地域全体を俯瞰し、復興のためのデザイン（計画・未来図）を議論する場にすること」を目的とし、子どもから高齢者、健康増進から疾病予防・障がい福祉まで、あらゆるテーマが話し合われてきました。特に、「こころのケア」「居場所づくり」については、当初から重要なテーマとして取り上げられています。

ハイリスクアプローチはすでに各機関で把握された人に対して実践されていたこと、被災の規模が広範囲であり、個々によっても被災の状況が様々である本市の状況から、ポピュレーションアプローチを実践する重要性・必要性について理解を深めてきました。

このような論議のなか、「みんなが集まって話すことで自然にこころがほぐれていく」ことを地域全体で実感するために提唱されたのが「はまってけらいん、かだってけらいん運動（はまかだ運動）」です。

図 20　はまってけらいん　かだってけらいん運動立ち上げ式
（陸前高田市保健医療福祉未来図会議　平成 24 年 12 月 27 日）

②　はまってけらいん　かだってけらいん運動

(ア)　はまってけらいん　かだってけらいん運動の考え方

「はまかだ運動」は特別な活動ではありません。家庭・職場・買い物・井戸端会議・病院の待合室など、生活のいろいろな場面や催しなどで、

はまって　：　集まって・一緒になって
か だ る　：　語る・話をする

ことが大切だと実感し、例えば、悩んだときや困ったときは抱え込まない・抱え込ませないよう日頃から「はまってかだる」ことが意識されることを目指すものです。世代や役割に関わらずお互いを受け入れ、物理的にも精神的にもお互いの居場所を見出すことに働きかける取組です。

震災後、全国から多くの保健医療福祉の支援チームが集結し、未来図会議を通じ議論を重ねたことが、分

野ごとの活動から連携した活動への変革の一助となりました。また、参加する機関を限定せず、あらゆる意見を受け止めてきた会議であったからこそ、「はまかだ運動」が生まれました。さらには、自殺対策が精神保健福祉分野に限定されない取組へと発展してきていることは「はまかだ運動」の効果だといえます。

(イ)　はまってけらいん、かだってけらいん運動の地域での実践

「はまかだ」は、日常生活のいろいろな場面や催しなどで、「人々が集い、会話を交わす」ことにより、無意識のうちにお互いの心身のケアや地域全体の健康増進につながっていくことをあえて意識化し、目に見えるようにし、お互いに地域の中で共有し続けるための合言葉です。

本市では地域の健康づくりを推進するため、保健推進員、食生活改善推進員等と行政が一体となった活動を展開しています。さらに自主グループやボランティア団体が活発に活動し、これらの活動自体が「はまかだ運動」となっており、本市のこころの健康づくりに大きく寄与しています。（図 21）

現在、自然発生的に意識することなく、自然に行われている「はまかだ」を意識し、工夫し、仕掛けていくことで、市民・関係機関・行政が一体となり、さらなる「はまかだ運動」を推進します。

親子ではまかだ（きらりんきっず）

昔語りではまかだ

体操ではまかだ

玄米ニギニギ体操ではまかだ
（たかた☆ハッピー♪ウェーヴ！）

精米サロンではまかだ

図 21　はまかだいろいろ

(ウ)　はまかだスポットガイド

本市では、（一社）SAVE TAKATA と協働し、「はまかだ運動」の更なる理解の促進にむけ、「はまかだスポットガイド」の作成に取り組んでいます。このガイドは「はまかだ運動」として意識的に取り組んではいないが、結果として人が「はまり、かだっている」場所や場面を「はまかだスポット」として発掘し、ガイドに掲載することで、「はまかだ運動」の普及促進を図ることを目的としています。（図 22）

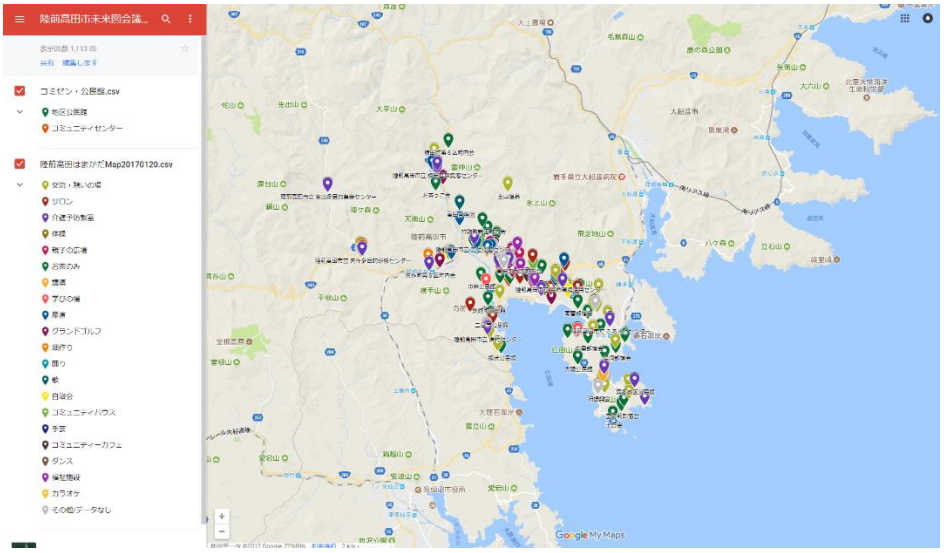


図 22　はまかだスポットガイド（案）

(エ)　はまかだパンフレットの作成

（一社）SAVE TAKATA と協働し、はまかだ運動を紹介したパンフレットを作成しました。市民へ配布することで、「はまかだ運動」の意義を伝え、市民一人ひとりの気づきを支援しています。（図 23）

図 23　はまかだパンフ

２） ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりアクションプラン

本市が平成27年6月に策定した「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりアクションプラン」は自殺の根本原因である「生きづらさ」を解消する方向性を打ち出しています。

「陸前高田市ノーマライゼーション大使」に任命されているヘルスプロモーション推進センター代表の岩室紳也氏（公衆衛生医）は以下のように解説しています。（図23）

「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり」が進み、様々な人が、障がい、年齢、セクシュアリティ、病気、国籍、等々からくるストレスを意識することがなければ、ストレスが減り、自殺対策にもつながると考えられます。

「ノーマライゼーションという言葉のいらないまち」とは

一人ひとりが、

自分自身の、

そして相手の、

障がい、年齢、セクシュアリティ、病気、国籍といった個性を

意識することのない、

誰もが暮らしやすい、住みやすいまち

図 24　「ノーマライゼーションという言葉のいらないまち」とは

陸前高田市
ノーマライゼーション大使
岩室紳也

第４章 現状と課題

１. 全国の自殺者数等の推移

全国の自殺者数の推移をみると、平成 8 年（1996 年）頃から男性の自殺者数が急増しましたが、近年、男女とも自殺者数は減少しています。（図 24）また、男性の自殺者数は女性の約 2.4 倍となっています。

全国の 10 代の人工妊娠中絶、児童虐待相談件数の推移をみると、男性の自殺者数の急増時期に合致して、増加しており、自殺が様々な社会的要因と関連していることが推測されます。（図 25）

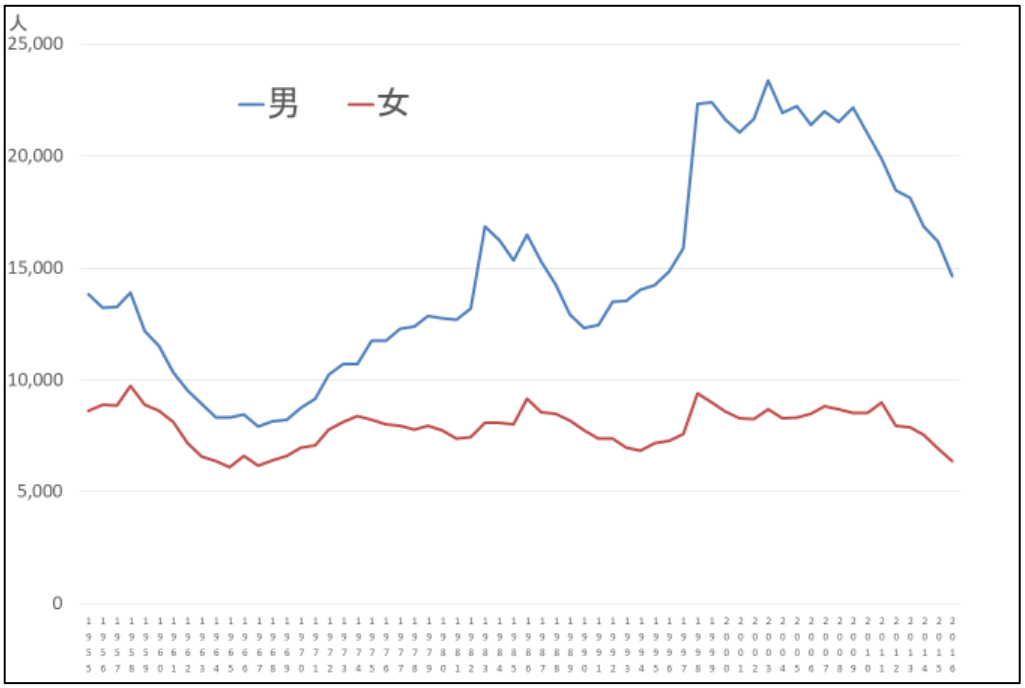


図 25　全国の男女別自殺者数の推移

出典：平成 29 年版自殺対策白書

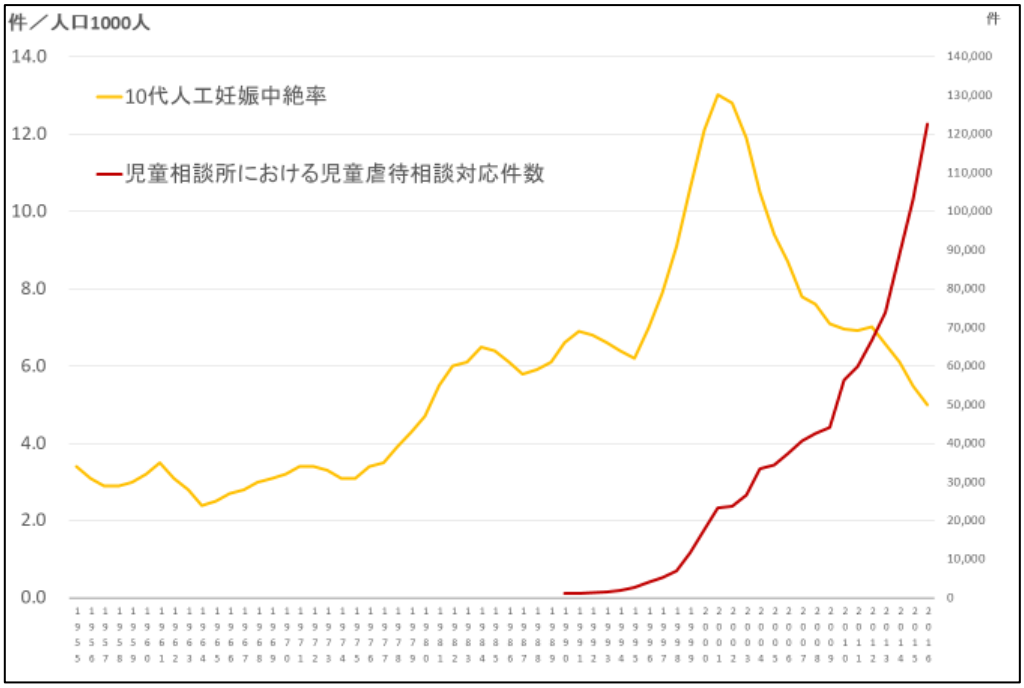


図 26　全国の 10 代の人工妊娠中絶、児童虐待相談件数の推移

厚生労働省　児童相談所での児童虐待相談対応件数・衛生行政報告例の概要　等より作成

年齢階級別の自殺死亡率をみると、どの年代においても男性の方が女性より自殺率が高い状況です。

高齢者の自殺率は男女とも減少し続けています。これは、平成 12 年（2000 年）に介護保険制度が開始されるなど、高齢者に対する施策が年々充実し、高齢者を支える社会環境が徐々に整備されたことが関連していると考えられます。

一方、若い世代の自殺率は平成 22 年（2010 年）まで増加し、平成 23 年（2011 年）以降減少しています。これは、東日本大震災で多くの命が失われるという、直接的、間接的経験を通して、「命」について考える機会が増えたため、結果として自殺が減少したと考えられます。（図 27、28）

このように、自殺率は年代、性別ごとに異なる傾向を示しています。すなわち、自殺の現状を分析し、対策を考える上では、男女別年齢階級別自殺死亡率の推移を検証することが適切と考えられます。

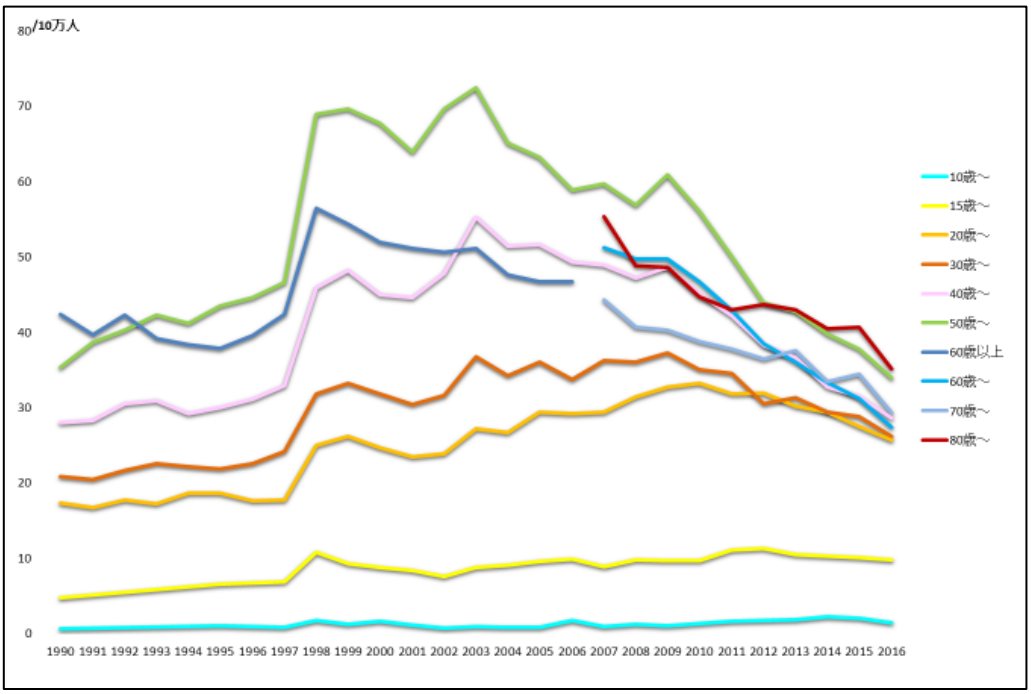


図 27　全国年齢階級別自殺死亡率（男）

出典：平成 29 年版自殺対策白書

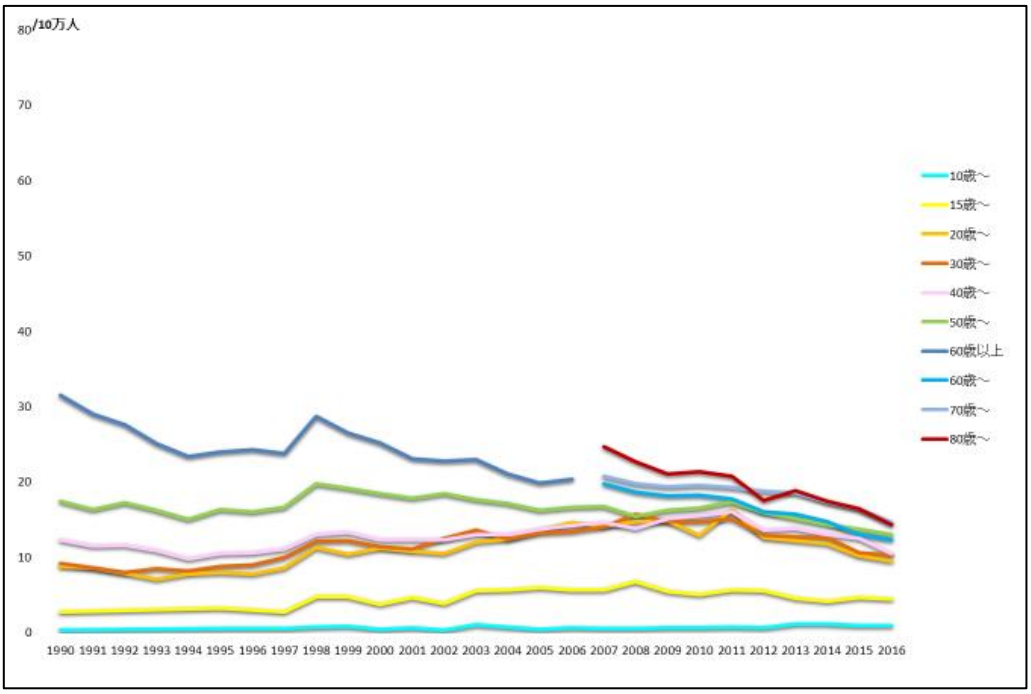


図 28　全国年齢階級別自殺死亡率（女）

出典：平成 29 年版自殺対策白書

年齢階級別・性別・職の有無・同居の有無別の死亡率を見ると、全年代で有職者より無職者、同居家族ありより独居者の自殺死亡率が高くなっています。（図 29）

特に 60 歳未満の勤労世代では、無職者の自殺死亡率が高くなっています。

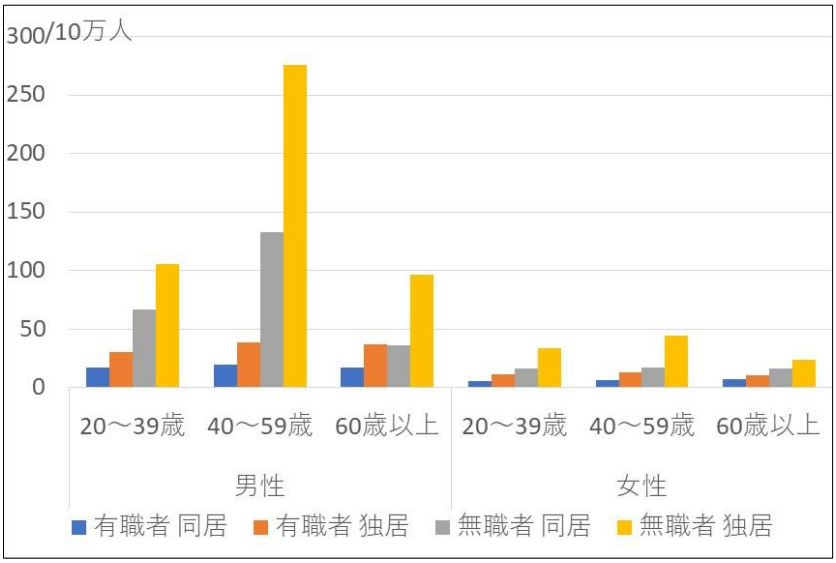


図 29　全国年齢階級別・性別・職の有無・同居の有無別自殺死亡率

出典：地域自殺実態プロファイル【2017】

年齢階級別、原因・動機別自殺者数をみると、30 歳代～60 歳にかけて、「経済・生活問題」「勤務問題」が多くなっています。また、「健康問題」はどの年代においても最も多くなっています。（図 30）

自殺には、離職・長期間失業など就労や経済の問題や傷病・障害や人間関係の問題など様々な要因が関連していると考えられます。健康支援や就労支援や障がい支援、生活困窮支援等、関係機関が連携しながら、切れ目のない支援体制を整える必要があります。

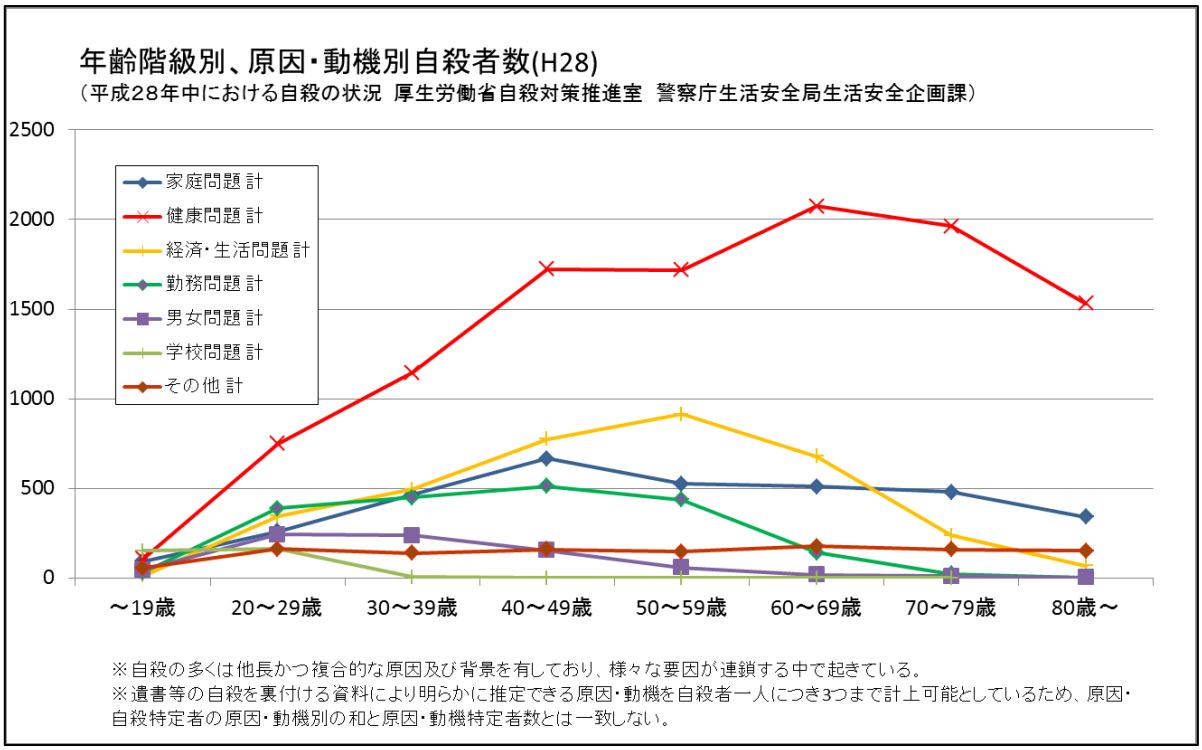


図 30　全国年齢階級別、原因・動機別自殺者数（H28）

出典：平成 28 年度中における自殺の状況　厚生労働省自殺対策推進室・警察庁生活安全局生活安全企画課

２. 陸前高田市の現状と課題

本市の自殺者数は、全国の傾向と同様、減少傾向です。（図 31）

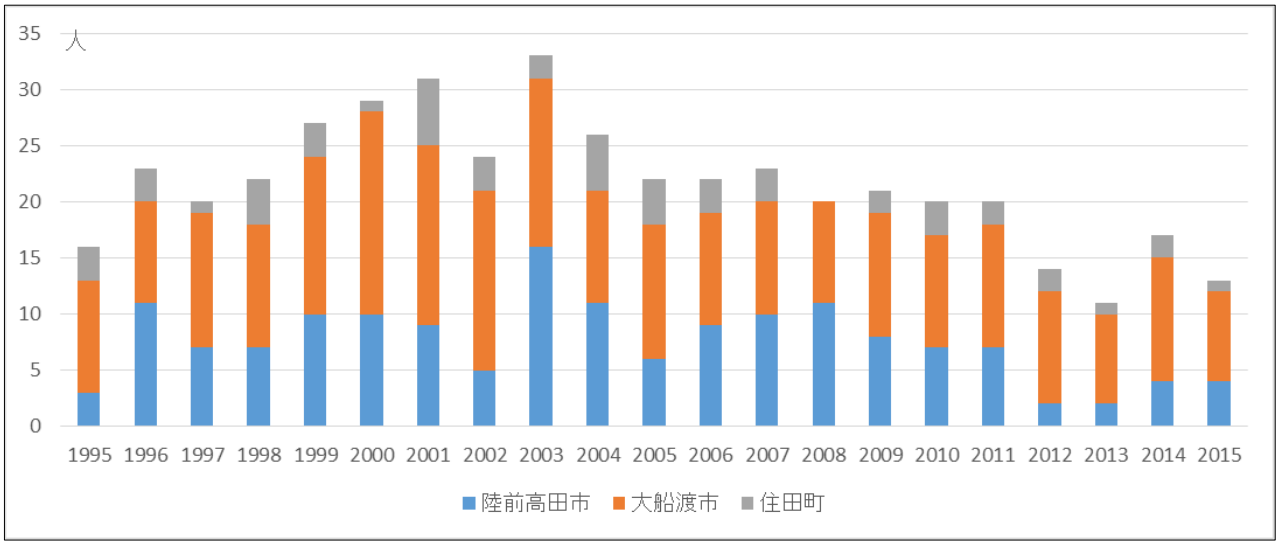


図 31　大船渡保健所管内の自殺者数の推移

出典：岩手県保健福祉年報

人口規模の小さな本市のデータでは、自殺死亡者１人によって変動する数字が大きく、自殺死亡率を用いて対策の方向性や結果を評価することは困難です。

本市の男女別、年齢階級別自殺者数の推移のデータを、平成 21～24 年（2009 年～2012 年）と平成 25～28 年（2013 年～2017 年）の 4 年と 5 年間を合算し、それぞれを平成 22 年（2010 年）と平成 27 年（2015 年）の年齢階級別人口を用いて年齢階級別自殺死亡率を算出しました。（図 32、33）

本市においては、20 代～40 代の男性と 60 代の女性の死亡率が全国よりが高く、20 代と 70 代の女性の死亡率が増加傾向にあります。

表 4　陸前高田市年齢階級別人口

出典：岩手県保健福祉年報

	2010 年		2015 年	
年齢	男	女	男	女
10-19	1,081	930	848	781
20-29	661	719	656	507
30-39	1,205	1,125	1,009	822
40-49	1,320	1,398	1,294	1,148
50-59	1,490	1,701	1,359	1,258
60-69	1,732	1,398	1,676	1,148
70-79	1,625	2,004	1,322	1,608
80-	899	1,756	891	1,711

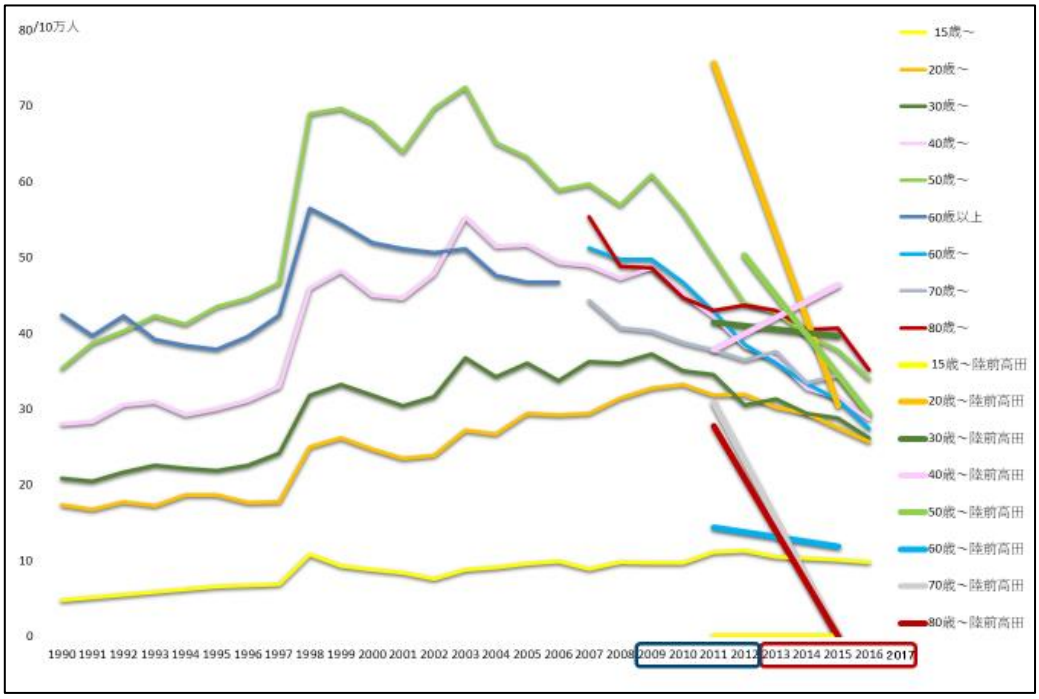


図 32　年齢階級別自殺死亡率（男性：全国・陸前高田市）

出典：平成 29 年版自殺対策白書・厚生労働省地域における自殺の基礎資料・岩手県保健福祉年報

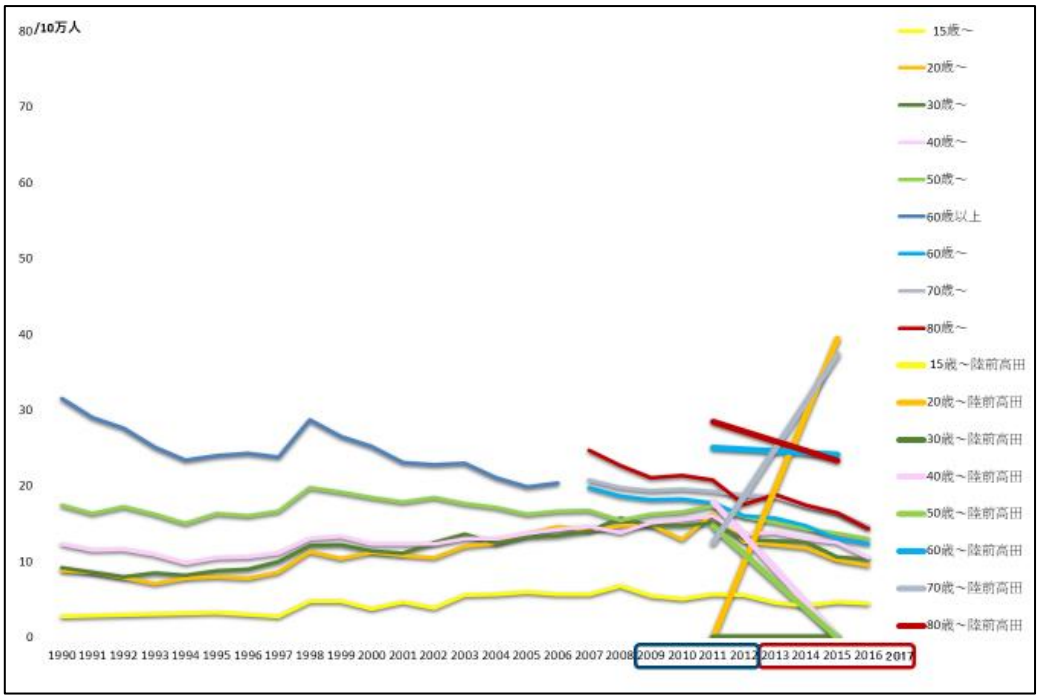


図 33　年齢階級別自殺死亡率（女性：全国・陸前高田市）

出典：平成 29 年版自殺対策白書・厚生労働省地域における自殺の基礎資料・岩手県保健福祉年報

注：陸前高田市は 4～5 年間（2009～2012 年、2013～2017 年）の自殺死亡者数÷4(5)を 2010 年、2015 年の人口で年齢階級別死亡率（／10 万人）を算出（10 代は 15～19 歳）

表 5　陸前高田市の自殺死亡率の傾向

	年代	傾向	2013 年～2017 年計（自殺死亡者数：0 人記載せず）
男性	10 代､50 代～80 代	全国より低いか同等	50 代 2 人、60 代 1 人
	40 代	**全国より高く増加傾向**	40 代 3 人、
	20 代～30 代	**全国より高いが低下傾向**	20 代 1 人、30 代 2 人、
女性	10 代、30～50 代、	全国より低いか同等	80 代 1 人
	20 代、70 代	**全国より高く増加傾向**	20 代 1 人、70 代 3 人
	60 代、80 代	**全国より高いが横ばい傾向**	60 代 2 人、80 代 2 人

本市は、平成 23 年３月に発災した東日本大震災による津波のため、市の総面積の 5%以上が浸水し、人口の 7.3%にあたる 1,759 人が死亡または行方不明となる甚大な被害をうけました。家屋のおよそ半数にあたる 4,000 戸余りが全壊・大規模半壊し、多くの市民が、避難所での生活を経て、市内外の応急仮設住宅・みなし仮設住宅へ入居しました。その後、平成 25 年度から防災集団移転（高台移転）による宅地の供給が、平成 26 年度からは災害公営住宅への入居が始まっています。災害公営住宅は、平成 29 年度に 11 団地 895 戸の供給が完了し、今後、平成 30 年度までに高台移転による 30 団地、358 戸の供給が完了する見込みです。

元来、住民同士のつながりの強い地域でしたが、津波により「まち」そのものを失い、避難所・仮設住宅・災害公営住宅・高台移転等転々と住居を変えざるを得ず、新たな生活場所でのコミュニティづくりを何度も繰り返しています。また、津波の被害を受けていない住民も親族や友人等を失い、病院や商店がなくなるなど、全住民が震災の影響をうけています。

中心市街地の再建や住宅再建は途上であり、今後も変化する生活環境の中で、社会福祉協議会、NPO 法人等関係機関と連携しながら今後もコミュニティの構築に向けた仕掛けやこころのケアを継続していく必要があります。

表 6　応急仮設住宅等への入居状況

（平成29年10月末時点）

	応急仮設住宅等			
	応急仮設住宅		みなし仮設住宅	合計
	()内はH23.8月以降の最大数との差	(参考) H23.8月以降の最大数		
世帯数	570 (△1,569)	2,139 (H24.1月)	219	789
人数	1,431 (△4,204)	5,635 (H23.9月)	366	1,797

表 7　災害公営住宅

団地名	階数	戸数	入居数	建設	管理
水　上	3階	30	19	市営	市営
長　部	3階	13	7	市営	市営
今　泉	3階	61	57	市営	市営
栃ケ沢	9階	301	241	県営	県営
下和野	7階	120	118	市営	市営
中　田	8階	197	146	県営	市営
脇の沢	3階	60	38	県営	市営
西　下	4階	40	37	県営	市営
柳沢前	3階	28	15	県営	市営
大　野	3階	31	14	市営	市営
田　端	3階	14	6	市営	市営
計		895	698	（入居率　78%）	

（平成 29 年 10 月末現在）

表 8　防災集団移転促進事業

30団地　512戸
完成　28団地　358戸
平成30年完成予定　2団地　154戸（区画整理事業分）

団地名	戸数	進ちょく状況	団地名	戸数	進ちょく状況
下矢作	6	完成	要　谷	7	完成
館	8	完成	福　伏	5	完成
下　沢	5	完成	脇の沢	69	完成
高田高台	79	H30年完了予定	堂の前	5	完成
今泉高台	75	H30年完了予定	両　替	14	完成
上長部	17	完成	三日市	5	完成
月　山	50	完成	柳　沢	9	完成
双　六	3	完成	茂里花	5	完成
双六第2	3	完成	只　出	11	完成
双六第3	6	完成	新　田	7	完成

出典：陸前高田市　建設課資料

＜参考＞自殺関連データの特徴

✧　国単位の人口規模でも年単位で大きなばらつきがある
　➢　都道府県、保健所、市町村規模ではばらつきが大きく、増減の判断が困難

✧　男女差が大きい
　➢　男女を一緒にした統計での評価は困難

✧　年齢差が大きい
　➢　年代別、かつ男女別のデータであればある程度の評価に使用可能

✧　厚生労働省「人口動態統計」と警察庁「自殺統計」の違い

1　調査対象の差異
厚生労働省の人口動態統計は、日本における日本人を対象とし、警察庁の自殺統計は、総人口（日本における外国人も含む。）を対象としている。

2　調査時点の差異
厚生労働省の人口動態統計は、住所地を基に死亡時点で計上し、警察庁の自殺統計は、発見地を基に自殺死体発見時点（正確には認知）で計上している。

3　事務手続き上（訂正報告）の差異
厚生労働省の人口動態統計は、自殺、他殺あるいは事故死のいずれか不明のときは自殺以外で処理しており、死亡診断書等について作成者から自殺の旨訂正報告がない場合は、自殺に計上していない。
警察庁の自殺統計は、捜査等により、自殺であると判明した時点で、自殺統計原票を作成し、計上している。

✧　自殺者数
男女差、年代別人口構成が考慮されていないため、地域間での単純比較に使用できない。

✧　自殺死亡率
男女差、年代別人口構成が考慮されていないため、地域間での単純比較に使用できない。

✧　年齢調整死亡率
高齢者の方が自殺率が高い。そのため、高齢者が多い地域では自殺率が高くなり、若年者の多い地域では低くなる傾向がある。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように、基準人口で年齢構成を調整した死亡率が年齢調整死亡率である。この年齢調整死亡率を用いることで、年齢構成の異なる地域間でより正確に地域比較や年次比較をすることができる。
しかし、実際の自殺対策は年齢によって異なるため、どの年代へのどのような対策が功を奏したのかを検証するためには、年齢調整死亡率ではなく、年齢階級別自殺死亡率の推移をみていく必要がある。

✧　男女別年齢階級別自殺率
差が大きい「男女」と「年代」を考慮した「男女別年齢階級別自殺率」は自治体間、自治体内の比較や変化の評価に使いやすい。
一方で「男女」と「年代」で分けることで、一つの単位（例：40 代男性）の基礎人口が小さくなるため、1 人の自殺の増加がその年代の男女別年齢階級別自殺率の大きな変動につながる。

第５章　陸前高田市こころの健康づくり計画（自殺対策計画）

アクションプラン

１. 陸前高田市こころの健康づくり計画（自殺対策計画）の骨子

本市ではこころの健康づくりを、「気が付けば一人ひとりのこころが元気になっている」一次予防、「こころがつらい人の早期発見、早期治療につなぐ」二次予防、「自殺した方の周囲への支援」の三次予防の組み合わせで展開することとします。

これまでの自殺対策、こころの健康づくりを含めた健康づくり全般の活動は、二次予防、すなわちハイリスクアプローチの視点での取組が注目されてきました。

しかし、社会に蔓延するリスクへの対応するためには、一次予防（ポピュレーションアプローチ）の視点での取り組みも重要です。ソーシャル・キャピタルの醸成のために、絆（きずな）だけではなく、絆（ほだし）も共有できる居場所づくりを意識しつつ、はまって、かだって、つながることで「みんなで輝く陸前高田」を目指します。（図 34）

ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり	はまかだの推進　信頼　ネットワーク　お互い様
はまって　かだって　つながって ～みんなで輝く陸前高田～	はまかだの推進　はまかだスポットガイド
ソーシャルキャピタルの醸成 絆（きずな＋ほだし）がある居場所づくり	信頼　ネットワーク　お互い様
こころの健康づくり（一次予防） 地域づくり	はまかだの推進　はまかだスポットガイド ゲートキーパー等を手段につながる
こころの健康づくり（二次予防） 早期発見・早期治療	精神疾患　精神障害　こころの健康問題がある人とその周囲の人への支援　ゲートキーパー
こころの健康づくり（三次予防） 自死遺族・周囲の人への支援	自死遺族　自死未遂者　周囲の人への支援

図 34　陸前高田市モデルの６つの骨子

２. 計画の推進体制

こころの健康づくり・自殺対策の推進のためには、市民一人ひとり、関係団体、民間団体、企業、行政が連携・協働して「居場所づくり」「生きることの包括的な支援」に取り組む必要があります。どこかの機関、団体だけが取り組むのではなく、地域全体がヘルスプロモーションの理念に基づいてこの計画を推進する体制を構築していきます。（図 35）

計画の推進のために、市役所全体で横断的に取り組む「陸前高田市自殺予防対策庁内連絡会議・実務者会議」、市民、関係機関、行政が一体となって議論を重ねる「陸前高田市未来図会議」、「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりアクションプラン」に係る様々な取組と複合的、重層的に取り組んでいきます。

さらに、本市では、市民の健康づくりを推進するため、学識経験者、医療・福祉・保健活動団体、関係団体、市民団体等で構成された「陸前高田市健康づくり推進協議会」を設置しています。同協議会等において、実施状況を点検・評価しながら課題を分析し、実情にあった施策を効果的に推進していきます。

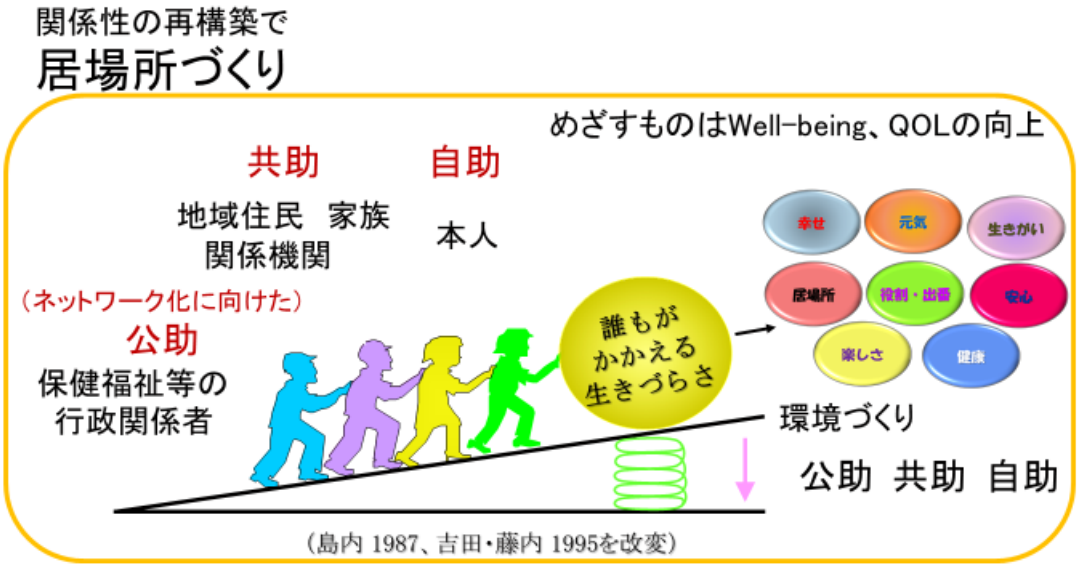


図 35　ヘルスプロモーションの理念に基づく計画の推進体制

３. 具体的な取組

１）生きることの促進要因への支援と地域におけるネットワークの強化

地域におけるネットワークを強化し、居場所づくりや「はまかだ運動」の推進とハイリスク者への支援を通じて、「生きることの促進要因」を増やし、社会全体の自殺のリスクを低下させます。

①　「はまってけらいん　かだってけらいん運動」の推進

「未来図会議」や「はまかだ運動推進会議」、「自殺予防対策庁内連絡会」等の会議において、「はまかだ」の効果について理解を深め、意識して人と人とをつなぐ仕掛けをする人（一次予防のプロ）を増やします。さらに、会議で各々の活動状況を共有し、意見交換を行うことをで、行政・ＮＰＯ・民間団体・福祉団体相互の理解を深め、こころの健康の維持増進や課題の解決に取り組むネットワークを強化します。

また、「はまかだ運動」の、のぼりやステッカー、マグネット、パンフレットを作成・配布することで、住民が常に「はまかだ」について意識して取り組めるように仕掛けていきます。

さらに、地域で行われている「はまかだ」の場所を地図にまとめた「はまかだスポットガイド」の作成・更新を行うことで、地域の現状を把握し、住民と共有することで「はまかだスポット」の価値に気づき、継続・拡大のための動機づけ・ヒントとします。

これらを外部のソーシャルキャピタルの醸成に関する専門家である「はまかだ運動推進アドバイザー」から、「はまかだ運動」推進全体について、包括的な指導・助言を受けながら推進していきます。

「はまかだ運動」は震災後から本市のこころの健康づくりの中心となってきた運動であり、これからもこの運動をより広めることが求められています。市民、関係機関、行政が一体となって、全市的に推進し、地域におけるあらゆる場所、機会におけるコミュニケーションを活性化し、こころの健康の維持・増進を図ることで、自殺が予防されることを目指します。（図 36）

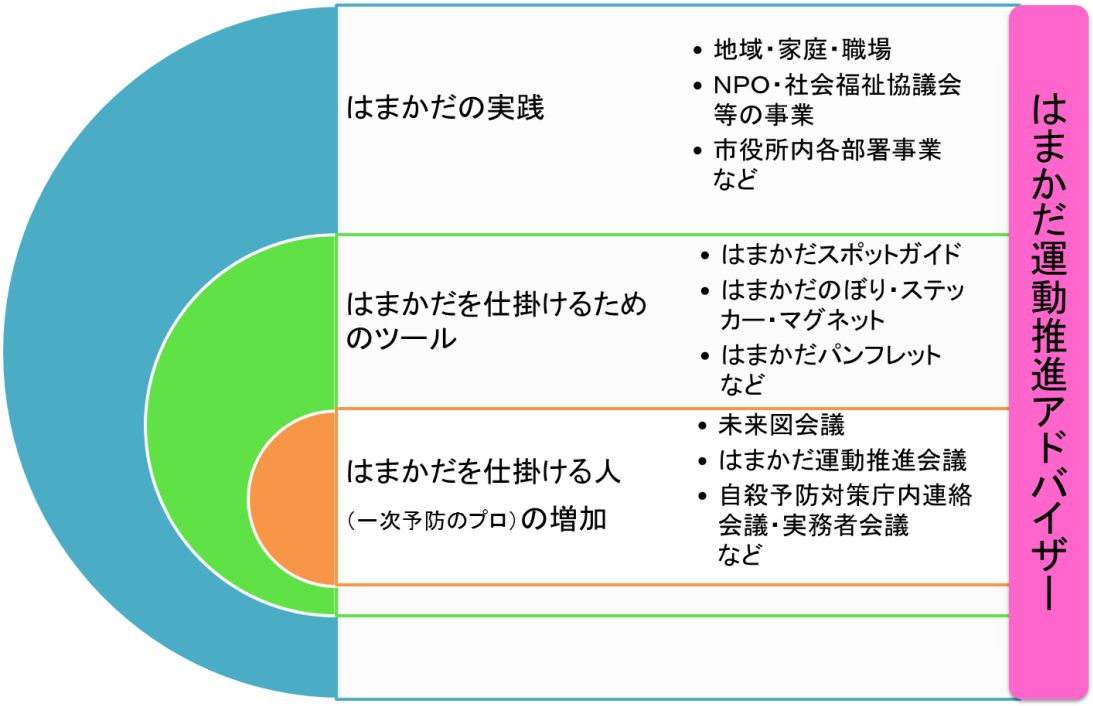


図 36　はまかだ運動の推進体制

＜参考＞一次予防のプロから学ぶ「はまかだ」推進のコツ

地域には、人付き合いや集いの場の雰囲気づくりが上手い人がいます。その天性の才能を言語化することで、コミュニティを活性化させる「はまかだ運動」推進の具体的戦略として、以下の表にまとめました。「はまかだ運動」推進のためには、意識して人と人とをつなぐ仕掛けをする「一次予防のプロ」を増やしていくことが大切です。

一次予防のプロから学ぶ「はまかだ」推進のコツ

コミュニティ形成

- 新しい地区と周辺地区を対象に行事を開催する。（ネットワーク）
- 知っている人が間に入ることで、参加しやすい雰囲気を作る（信頼）

集客

- 知り合いが、知り合いを誘う（ほだし）。
- 「よく来たね」と声をかける（信頼）。
- 地道に続けること（ほだし、ネットワーク、信頼）

企画

- ターゲットの年代を設定する（群れやすい）
- メディアの活用（見える化・モチベーション・ネットワーク）
- 外部の人材活用（集団の固定化回避）
- 年代に合わせた歌を使う（楽しい場づくり）
- コーディネーターへの労い（得意な人が得意を広げる）

サロン等の運営、雰囲気作り

- 参加者同士の共通点を共有する
- 趣味が合う同士をくっつける
- スタッフは、気取らない、嘘つかない、オープンに接する
- 自己開示が信頼の第1歩（信頼）
- 話せる機会を設ける

参考：陸前高田市保健医療福祉未来図会議（H29.8.18）
「だれもができる住みやすいまちづくり～自殺予防対策～」

図 37　一次予防のプロから学ぶ「はまかだ」推進のコツ

②　行政内のネットワークの強化

自殺対策は様々な角度や切り口から取り組むことが求められており、各部署が、庁内横断的に取り組むことが必要不可欠です。

本市においても、副市長を会長とする部長級を構成員とした「自殺予防対策庁内連絡会」を年に１回以上開催し、全庁的に自殺対策に取り組みます。

さらに、各課の実務者を構成員とした「自殺予防対策庁内連絡会実務者会議」を年に１回以上開催し、業務上の気づきを共有し、実務者のスキルアップと各課の連携を強化しハイリスクケースへの早期の介入を図ります。

また、「自殺対策」という意識で行っている事業ではなくても、結果的に「自殺対策」につながっている取組も少なくはありません。実務者会議において、各部署別事業を、「自殺対策」「こころの健康づくり」の視点で見直すことで、「こんなことも自殺対策になる」という気づきを促し、各課事業へ「はまかだ」「こころの健康づくり」の視点を組み入れることにつなげます。（表 9）

さらに、事業担当者のみならず、部署全体、所管する関係機関や職員の家族、地域に対しても「この取組も自殺対策にもなっている」と気づき、自殺対策への関心や理解の輪が広がることも期待されます。

表 9　陸前高田市行政部署別自殺対策

部	課	事業名 対象 事業内容（暮らしやすい地域づくり（ポピュレーションアプローチ）） （困っている人を支援する（ハイリスクアプローチ））
庁内	全体	ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり ノーマライゼーションという言葉のいらないアクションプラン推進
		自殺予防対策庁内連絡会 自殺対策における庁内連携シートの運用
企画部	企画政策課	交流活動拠点（ＲＴＧＣ）利活用促進事業 国内外の学生・市民・研究者・企業・行政職員 岩手大及び立教大で整備した拠点施設（旧東中校舎）。 地域住民を中心とした多種多様なプログラムで交流促進。
		野外活動センター災害復旧事業 市民・市外の施設利用者全般 広田町に再建整備される県立野外活動センターでの運動、活動、交流の場づくり。
		広報りくぜんたかた・Facebook・ホームページ 市民 市の催しもの情報、市民の活動状況を発信し、市民の意欲醸成につなげる。
		交通対策事業 高齢者等の交通弱者 自家用車がなくても活動できる場所までの足が確保できる公共交通網の整備。
		人口定住事業 移住者、定住者・移住先の地域住民 移住者・定住者と地域住民との交流を促し、地域に溶け込む気運醸成につなげる。
		思い出の品返還事業 被災者 震災前の情景をアーカイブ的に保存し、昔の思い出を思い起こしてもらう。
		災害ＦＭ 市民 こころに響くプログラムの提供。

企画部	まちづくり戦略室	情報通信インフラの整備 市民 光ファイバー網等の整備及び維持管理により、情報を得られる安心につなげる。 テレビ難視聴地域対策により、人と人がつながるきっかけとなる情報を得られる環境を整える。
		コミュニティ施設等の整備 市民 コミュニティセンター整備、自治会館整備支援により交流の場を提供する。
		協働のまちづくりの推進 ＮＰＯ等民間団体、コミセン、自治会 ＮＰＯ等との連携、協働、新たな自治会の施設支援により、コミュニティを形成する。
		庁内ネットワークにおけるセキュリティ対策の充実及び安定的な利用 職員等 庁内ネットワークの安定的な活用により、市民サービスの向上を図る。
		統計調査業務 市民 統計調査を通じた語りの機会。統計調査を通じた地域の実態把握を行う。
	商工観光課	在京・在道陸前高田人会支援事業費 東京・北海道に住む陸前高田市出身の人 東京、北海道でのネットワークづくり、交流、居場所づくり。
		出稼ぎ相談所事業 出稼ぎ者 出稼ぎ者の帰省にあわせ健康診断を実施し、出稼ぎ者のネットワークづくり、集いの場とする。
		産業まつり、ツール・ド・三陸、全国太鼓フェスティバル、花火大会開催 市民 イベントを開催することにより、人が集い、交流する機会とする。
		Ｕターン等促進対策事業 Ｕターン者 Ｕターンに係る経費を補助し、経済的負担を軽減する。
		物産振興事業 事業主 三陸沿岸食品見本市や希望ストリートの開催により、物産振興を図り、交流機会とする。
		店舗等ユニバーサルデザイン推進事業 事業主 ユニバーサルデザインの建築に対して、補助を出し、人が集いやすいまちづくりをすすめる。
		商店街活性化支援事業 市民・商店 プレミアム商品券の販売やパブリックスペース活用支援により、商店街やパブリックスペースの利用者を増やし、市民の交流を促す。
		自然公園・市民の観光施設維持管理事業 市民 人が集える場の整備。
		二又復興交流センター管理事業 ボランティア等 宿泊施設を整備し、交流人口拡大による地域の活性化を図る。
		交流人口拡大事業 市民 教育旅行や地域観光推進のため、民泊を実施し、市外の人と交流する。
総務部	総務課	職員研修事業 職員 職員の資質や能力の向上により、直接的、間接的に住民サービスを向上させる。

総務部	総務課	福利厚生 職員 職員やその家族の福利厚生を充実することで、能力を最大限に発揮させ住民サービスの向上を図る。
		行政連絡員 市民 市等で行われる各種事業の案内を行うことで、行政サービスの利用を促し、住民福祉に寄与する。
	財政課	予算編成 市民 効率的かつ効果的な事業実施に資するよう予算編成を行う。
		新庁舎整備事業 市民 多様な市民ニーズに対応し、来庁者の利便性に配慮した新庁舎を整備することにより、市民等の交流の機会を創出する。
	税務課	納税相談 滞納者 滞納者の分納相談 納税相談による金銭的不安の解消。
		窓口各種業務 来庁者 市税等収納、証明書等発行、申告等に関して来庁者が安心できる接遇をする。
民生部	保健課	母子健康手帳交付 妊婦 妊婦や家族の状況や不安等の聞き取りを実施。地域にある資源にもつなぐ。
		ママパパ教室 妊婦とその家族 講話や演習を通して、妊娠期～出産・育児までの知識を身につけることを支援し、参加者のつながりのきっかけの場とする。
		妊婦一般健康診査 妊婦 健康管理と妊娠・出産にかかる経済的負担の軽減を図り、医療機関と連携した相談対応を実施し、安心して出産できるようにする。
		乳幼児健康診査 乳幼児と保護者 子どもの成長発達の確認、疾病の早期発見を目的に実施し、保護者の育児不安解消の場とする。
		育児相談 乳幼児と保護者 子育て支援センターと連携し、栄養や発達等、育児に関する相談を実施する。
		予防接種 予防接種対象者と保護者 健康を守るために必要な予防接種に対し、経済的な負担の軽減を図り、安心して子育てが出来るように支援する。
		保育所（園）巡回相談 保育所（園）利用児、職員 児が安心して過ごせるよう関係機関での連携を図る。
		思春期はまかだ教室 小中高生と保護者、教員 性教育を通じ、人と人のつながりやコミュニケーション（居場所）の大切さ、ストレスとの向き合い方を伝え、思春期世代とその保護者・関係者のこころの健康増進を図る。
		各種がん検診 検診対象年齢の市民 胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮がんの早期発見の為、検診を実施し、人が集う機会とする。

民生部	保健課	特定健診・高齢者健診・若年者健診 市民（国保加入者、後期高齢者、18～39 歳の方） 健康の維持・増進の為、健康診査を実施し、待ち時間に参加者同士の話せる場とする。
		特定保健指導（集団教室） 特定保健指導対象者 運動や栄養についてグループで学び、グループ活動を通じた交流の場とする。
		糖尿病予防教室 健診結果 HbA1c が B 判定の方 糖尿病についてグループで学び、交流の機会とする。
		健診未受診者個別受診勧奨 健診未受診者 健診未受診者に対し、受診勧奨のため個別通知し、受診のきっかけづくりとする。
		健康づくり運動教室 市民 エアロビ教室を実施し、参加者の交流の場とする。
		栄養教室 成人、高齢者 糖尿病や脳卒中・心疾患予防、低栄養予防など病態別の栄養講話・調理実習を実施し、参加者同士での情報交換や一緒に作って食べる「共食」の場とする。
		男の料理教室 男性 簡単にできる食事の調理実習と栄養講話を実施し、参加者同士での交流や共食の場とする。
		食生活ボランティア講座 成人 食に関するボランティア活動を行う食生活改善推進員等を養成するため、講話や調理実習を実施し、参加者同士の交流、仲間づくりの場とする。
		食生活改善推進員育成 成人 食生活や運動等についての研修会を開催し、研修で得た知識を地域住民に幅広く普及させることで、住民同士のつながりを広げる。
		こころの見守り研修会（ゲートキーパー養成講座） 住民 悩みに気付き声をかけ傾聴し必要な支援につなげ見守る人の養成講座を実施し、地域における支え合いと見守り体制の構築を図る。
		自殺予防啓発月間 住民 こころの問題や自殺に焦点を向け、住民同士の支え合いの大切さを意識し続けるための機会とする。
		家庭訪問 住民 健康や生活に関する相談と支援を実施。
		健康教室 住民 こころの健康や生活習慣病予防などをテーマに地域で教室を開催し、住民が集い交流する機会とする。
		保健推進員等地区組織活動 保健推進員、自主グループ 健康に関する研修会の実施や自主活動支援により、地域での健康づくりを推進する。
		一般介護予防教室 高齢者 各種介護予防教室やその後の自主的な活動をすすめることで、閉じこもりや廃用症候群の防止を図り、高齢者の持っている能力を最大限に活かすことで、社会交流や生きがいづくりへと発展させる。

民生部	保健課	認知症サポーター養成講座 市民 認知症の正しい理解と対応について学び、誰もが住み慣れた地域で暮らし続けられる環境を整える。
		認知症初期集中支援チーム ４０歳以上の認知症が疑われる方とその家族 早期に認知症に気づき、孤立する本人・家族の不安や困りごとを解決・軽減ができるよう適切なサービスにつながるよう支援する。
		認知症カフェ活動支援 すべて 認知症の方やその家族等がカフェにつどい、学習や交流をすることで認知症の理解を深め、話すことにより、気分転換や孤立感の軽減を図る。
		在宅医療介護連携事業 市民 在宅で療養している方とその介護者が、切れ目のない医療や介護を受け安心して在宅生活ができるように、専門職間の連携体制を整備する。 市営住宅下和野団地及び中田団地内に「みんなの相談室」を設置し、医療・介護の専門職が個別の相談及び必要なサービスへつなぐ。
		陸前高田の在宅療養を支える会（チームけせんの和） 医療・介護・福祉・保健に関係する専門職 研修会やワークショップを通して、専門職の資質向上及び顔の見える連携関係を作る。
		劇団ばばば☆　公演活動 市民・専門職 寸劇を通して、健康課題とその対応について市民に啓発し、団員である専門職の情報交換の機会とする。
		介護予防支援・介護予防ケアマネジメント ４０歳以上の要支援認定者及び事業対象者 介護予防サービス・総合事業サービスのケアプランを作成し、適切なサービスにつなげ、本人の生活支援や意欲の向上、介護者の負担軽減につなげる。
		権利擁護事業 高齢者 総合相談やパンフレット配布、広報記事により、高齢者の虐待防止に関する啓発を行い、本人や虐待者への個別的な対応により、原因別、内容別による解決を図る。社会福祉協議会や消費生活相談室、弁護士等との連携で、金銭管理や金銭トラブル等の解決をする。
	地域福祉課	生活保護 生活保護受給者 ケースワーカーが個々の世帯の実情に合わせて自立支援を行う。
		生活困窮者自立支援事業 生活困窮者 委託先の市社会福祉協議会と連携し、自立支援を行う。
		市民相談事業 市民 人権擁護委員、行政相談員が参加する無料相談会を実施するほか、消費者相談等も実施。
		法律相談事業 市民 弁護士が参加する無料相談会を実施。仮設住宅への弁護士派遣。
		交通安全事業 市民 交通災害共済への加入促進により、事故時の補償を行う。 街頭啓発等で交通事故の減少による安心安全のまちづくりを図る。
		防犯事業 市民 街頭啓発活動や市内各地区防犯協会へ補助を行い、犯罪被害の減少による安心な生活を目指す。

民生部	地域福祉課	障がい者の虐待防止 障がい者及びその家族、支援者 関係機関と連携した虐待に対する対応。
		障がい者への支援 障がい者等 障がい者へ法令に基づく支援、自立支援。
	子ども子育て課	子育て相談 子ども、保護者 子どもの育ちに関する相談により、保護者の子育てに関する不安を軽減し、子どもの健やかな成長を促す。
		家庭婦人相談 成人、婦人 家庭内での問題に対する相談と解決に向けた支援を行う。
		ひとり親家庭等の相談支援業務 ひとり親世帯 ひとり親支援員によるひとり親世帯への自立支援を行う。
		保育事業、子育て支援センター 入所児、支援センター利用者 保育を通しての様々な働きかけにより、楽しく元気になれる取組をしていく。
	市民課	窓口全体 来庁者 来庁者に対して、適切な案内、相手に合わせた接遇、傾聴を実施する。
		要介護(支援)認定調査 介護保険被保険者 各家庭に訪問し、生活に関して話をする。
		国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険の運営 被保険者 医療費、保険料、サービス料等に関する相談・傾聴対応。
		戸籍等移動処理 来庁者 人の異動の把握により、適切な住民サービスにつなぐ。
農林水産部	農林課	日本型直接支払事業 事業に取り組む農業者や地域住民 耕作放棄地の防止や地域資源の適切な保全管理のため、農業者や地域住民の共同活動（草刈り、水路清掃、生きもの調査等）を支援する。
		たかたのゆめ田植え式、稲刈り式 生産者、関係機関、地域住民 たかたのゆめの田植え、稲刈り体験を通して、農業に触れる機会を提供。
		高田松原再生記念植樹会 市民、国内外の支援者 高田松原の再生に向けた決意を県内外に広く発信し、森林づくりの重要性に対する社会意識の醸成と高揚、交流を図る。
		産業まつり 生産者、市民 生産者のモチベーション向上、地場産品を食味することで、郷土愛を高める。
		農業次世代人材投資資金 新規就農者 新規就農者の育成による集落の活性化。
		地域おこし協力隊 Ｉターン者 Ｉターン者が集落で活動することで、コミュニティの活性化を図る。

農林水産部	農林課	全国各地での物販活動 生産者、消費者 陸前高田ファンの獲得、地域特産品を楽しみにする消費者の増加。
	水産課	各漁港海岸災害復旧工事 事業所、漁業士、完成後市民 防潮堤の復旧等により、安全な生活環境を整える。
		養殖振興総合支援事業 事業所、市外在住者 実績に応じた補助金の支払いにより、経済的負担の軽減を図る。
		がんばる海の担い手支援事業 事業所、漁業士 新規事業者を補助することにより、新規漁業者の生活を助ける。
		水産業振興推進事業 事業所、市民 広田湾大漁まつり運営支援、市産業まつりの開催による交流の場づくりで、生産者のモチベーション向上、地域食材の良さに気付く機会、関係者のネットワークづくりの推進。
建設部	建設課	市営住宅管理業務 市民 入退去、修繕等の市営住宅の維持管理を通じた生活相談の実施。
		応急仮設住宅管理業務 市民 入退去等の仮設住宅の維持管理を通じた住居の提供による安心と生活再建に関する相談。
		道路事業 市民 安心・安全な道路等を整備する。
	都市計画課	都市公園の整備及び維持管理 市民 遊具、レクリエーション設備の設置等、まちなか広場の整備による子どもを中心に集える空間づくり。 皆が気持ちよく利用できる公園環境づくり。
		都市計画区域内における建築の許可、届出、勧告等 店主 商店出入口、段差解消、店内のユニバーサルデザインの確認指導、住みやすく、人が集える環境づくりの推進。
		高齢者、障害者等の移動の円滑化の促進に関する法律に基づく設置届出等の受理 高齢者、障害者など 歩道等の段差解消により、外出しやすい環境の整備。
		都市排水（雨水、汚水） 市民 安心・安全・清潔なくらしの提供（雨水排水路、汚水管の整備） 電話での問い合わせは、必要に応じて現場に行く。
		復興記念公園の整備、震災遺構の保守 市民 こころのよりどころ、震災風化の防止。
復興局	市街地整備課	土地区画整理事業 地権者等 土地区画整理事業により、安心・安全な宅地等を整備する。 利便性等に配慮した、新市街地を形成し、住民の交流と集いの場の創出。 地権者等の相談対応や用地交渉による、市民が語る機会の確保。
		土地区画整理審議会 審議員 審議会による諮問事項の承認等による、新市街地の形成。

復興局	市街地整備課	区画整理情報の発信 地権者等 区画整理事業について、事業計画等の内容や必要な情報を区画整理ニュース等で知らせることにより、まち形成の進捗を実感し、再建に関して希望を感じられるよう支援する。
	復興推進課	防災集団移転促進事業 防集団地居住者 説明会を実施し、移転者同士の顔合わせ、交流のきっかけとする。担当者と顔をつなぐことで、相談しやすい関係を築く。
		コミュニティ広場整備事業 災害公営、防集団地居住者 災害公営住宅や防集団地の近隣にコミュニティ広場を整備し、コミュニティ形成を促進する。
		復興ニュースの発行 市民 復興ニュースを発行し、最新の復興状況を市民に周知することで市民全体が前向きな気持ちになる。
	被災者支援室	被災者生活再建支援 被災者 生活再建に係る各種補助金の申請受付・支給により、経済的負担の軽減を図る。
		被災者相談 被災者 再建方法を決めかねている人、健康面や資金的な理由により再建意向が定まらない人へ、各種支援制度の紹介やファイナンシャルプランナー等の専門家へつなぎ、被災者の生活再建を支援する。
		コミュニティ形成支援 被災者・地区住民 仮設住宅、災害公営住宅において住民同士の交流の場を作ることで、コミュニティ維持や自主的な活動の推進を図る。移転先住民との交流機会を設け、住民同士のつながりを広げる。
会計課	会計課	支払い事務 市民及び事業所 支払業務の先に生活があることを念頭に置き、迅速かつ正確に実施し、行政サービスの向上を図る。
		年末調整事務 市民 年末調整事務を迅速かつ正確に実施し、金銭的負担の軽減を図る。
		起票担当課の会計事務処理のスキルアップ 職員 各課への適切な指導を行い、職員の不安を和らげ、ストレス軽減を図る。
水道事業所	水道事業所	水道料金の出納業務 市民 滞納者に対して、個別面談、訪問、分納相談を実施し、生活に関する相談対応を実施。
		水道水の安全な提供 市民 水の安定供給、未給水地域への水道拡張により、安全安心な生活に資する。
教育委員会	生涯学習課	生涯学習出前講座 全市民 市職員等が市民の自主的学習の講師として対応し、市民が集う機会をつくる。
		生涯学習ボランティア養成 中高生、成人 中高生がボランティア活動を通じて社会参加やキャリア形成の契機とする。 乳幼児学級などで託児を行い、地域の子育て環境の充実につなげる。
		人材バンク登録制度 成人 優れた知識・技能を所持する市民を指導者として登録し、役割の創出、活躍の機会を設ける。

教育委員会	生涯学習課	市民講座支援事業 全市民 芸術文化、趣味など様々な内容のグループ学習を通じ、見識経験を深め技術の取得・向上、参加者の交流を図る。
		大学との連携事業 成人 大学との連携による講座を開設し、知識を深め生活の向上や活性化を図る。
		生涯学習のつどい 全市民 各種生涯学習事業報告や図書館・博物館事業紹介、講演会等を開催し、新たなつながりのきっかけづくりや参加者の意欲向上を図る。
		乳幼児学級 0～3 歳児を持つ親、祖父母、託児ボランティア 幼児期の発達課題、基本的生活習慣や情操の育成のあり方などを学ぶ講座を開設し、子育てにかかる不安やストレスの軽減、保護者の交流の場とする。
		家庭教育学級 中学生以下の子を持つ親、祖父母 子どもの健全育成のため、子育てや親育ちに関わる各種学習会を開設し、子育てにかかる不安やストレスの軽減を図る。
		青少年各種体験活動事業 児童生徒（参加者）、成人（運営協力者） 自然体験活動やその他の体験活動の機会を提供し、健全育成と学習機会の拡充を図る。
		子どもたちの生きる力育成事業費補助 地域団体、PTA、ボランティア団体等の各種団体 各種団体等が子どもを対象に開催する学習活動や自然体験活動の経費の一部を補助し、健全育成と学習機会の拡大を図る。
		学校支援地域本部事業 成人 地域住民がボランティアとして学校支援を行い社会参加することにより、生きがいづくりが図られ、地域づくりの促進につなげる。
		公民館講座 各地区の住民（子どもから高齢者まで） 各地区公民館にて地域住民が、多様な内容の講座を企画・実施し、地域のコミュニティ形成を促進する。
		世代間交流事業 各地区の幼児、児童、生徒と高齢者を中心とした地域住民等 先代から培ってきた知識や技能及び経験を、交流を通じて次世代を担う青少年に継承し、青少年の健全育成と地域づくりを進める。
		青少年芸術鑑賞事業 市内の全小中学校生 市内の小中学生全員に優れた芸術に触れる機会を提供し、情操の陶冶に努める。
		市民芸術祭の開催 全市民 市民が取り組んでいる各分野の趣味や文化、芸術等の成果を広く紹介することにより人生の豊かさと生きがいを醸成する。
		チャレンジデーの実施 全市民 各種イベントを実施し、人口が同規模である自治体と参加率を競い、市民の健康づくり体力づくりへの意識高揚を図る。
		スポーツ少年団交流大会 市内スポーツ少年団員 スポーツ少年団相互の交流と親睦を図りながら、青少年の健全育成活動の一助とする。

教育委員会	生涯学習課	スポーツ教室 全市民 スポーツの機会を提供し、市民の生涯スポーツの意識高揚を図る。
		市民体育大会 全市民 各種のスポーツについて関心を深めるとともに、誰でも参加できる機会を提供し、市民相互の親睦と体力づくりを図る。
		ナイターリーグ 全市民 ナイターリーグを通じて体力の増進と相互の親睦を図り、健康で明るい市民生活の再構築を目指す。
		市体育協会助成事業 全市民 体育協会の強化育成を促進することにより、各競技別協会の選手派遣・開催及びスポーツ少年団の健全育成、体育振興を図る。市民マラソン大会を開催し、市民の基礎的な体力づくりの一助とする。
		剣豪千葉周作顕彰少年剣道錬成大会 小学生 剣豪千葉周作顕彰少年剣道錬成大会を通じて、青少年の健全育成を図る。
	学校教育課	適応支援教室 児童・生徒と保護者 不登校又はその傾向を有している児童生徒の学校復帰を支援する。
		緊急スクールカウンセラー等派遣事業 児童・生徒・教職員 被災した児童生徒及び教職員の心のケアのための臨床心理士を派遣し支援する。
		学びの部屋事業 児童 子どもの居場所作りと学習支援を行う。
		陸前高田市・名古屋市中学生交流事業 生徒 両市の代表生徒による交流を通じ、将来にわたるつながりや絆を深める。
議会事務局	議会事務局	議会報告会(議会と語る会) 市民 議員が各地区コミュニティセンター等に出向き、各地区住民と懇談し、議会の活動を報告するとともに、市政に対する意見や要望等を聞く。 意見や要望等は議員が取りまとめ、議会から市長に申し入れを行う。
農業委員会	農業委員会事務局	農地相談 土地所有者(成人一般) 耕作にかかわる権利設定に関する窓口業務を通じ、農地に関する相談業務を行う。
		農地転用許可と相談 土地所有者(成人一般) 住宅・事業所等再建にかかる要望について適正化をはかり、生活支援を行う。
		農業者年金の加入推進 農業者 国民年金への加算となる農業者年金の加入推進を行い、対象者の戸別訪問などを含め、将来的な経済不安解消のため、相談業務を行う
防災局	防災課	自主防災組織の育成 成人・高齢者・事業者 地域の防災力向上の為に活動する、団体を支援し、地域のつながりを強化する。
		避難訓練 市民 津波や土砂災害から命を守るため、避難場所や避難経路を確認し、安心なまちづくりをする。

消防署	消防署	救急講習 市民 年齢に応じた応急手当の手技や対応を楽しく学び、参加者同士の交流、情報交換の場とする。
		救急現場での対応 市民 救急活動時に自傷他害のおそれのある傷病者に対し適切な対応をとる。自傷他害のおそれのある傷病者を搬送した際、警察、病院、市役所保健課などの関係機関に連絡し情報共有をおこなう。
		消防団員入団の啓発 市民 定数を満たしていない消防団への入団を促進し安全で安心できる地域をつくる。 消防団に入団することにより地域における世代間交流をはかる。

③　高齢者への支援

当市の人口の 37.6%が 65 歳以上の高齢者となっており、年々高齢化が進んでいます。それに伴い、高齢者のみ世帯・高齢の単独世帯の割合も年々増加しています。（表 10）

高齢者の多くは、心身両面の衰えを自覚し、自分の健康状態に悪い評価を下しがちです。（図 38）また、複数の慢性疾患を抱え、継続的な身体的苦痛がうつ病の引き金となると考えられます。さらに、退職による社会での役割をなくすことや、身近な人の病気や死による喪失体験、介護負担なども引きこもりや孤立の原因になっています。

医療、介護、介護予防、住まい、見守り、配食、買い物などの多様な主体による介護予防・生活支援サービスの充実を図り、地域包括ケアシステムを構築することで、住み慣れた地域で暮らし続けられる仕組みを作ります。

また、認知症初期集中支援チームや認知症カフェの活動を通じて、本人や介護を行う家族の不安や困りごとの解決・軽減を図ります。さらに、ノルディックウォーキングやいきいき百歳体操、陽だまりクラブの活動など、住民主体の通いの場づくりを支援し、高齢者の居場所・役割づくり、孤立防止に取り組みます。

表 10　高齢者世帯の推移

単位：世帯、％

区　分		H24 年（2012 年）	H25 年（2013 年）	H26 年（2014 年）	H27 年（2015 年）	H28 年（2016 年）	H29 年（2017 年）
総世帯数		7, 483	7, 549	7, 647	7, 628	7, 601	7, 601
高齢者のみ世帯		1, 855	1, 944	2, 020	2, 125	2, 187	2, 267
	割合	24. 8	25. 8	26. 4	27. 9	28. 8	29. 8
高齢者の単独世帯		1, 000	1, 068	1, 114	1, 170	1, 205	1, 279
	割合	13. 4	14. 1	14. 6	15. 3	15. 9	16. 8

（各年9月末現在）

出典：陸前高田市高齢者福祉計画・第７期介護保険事業計画

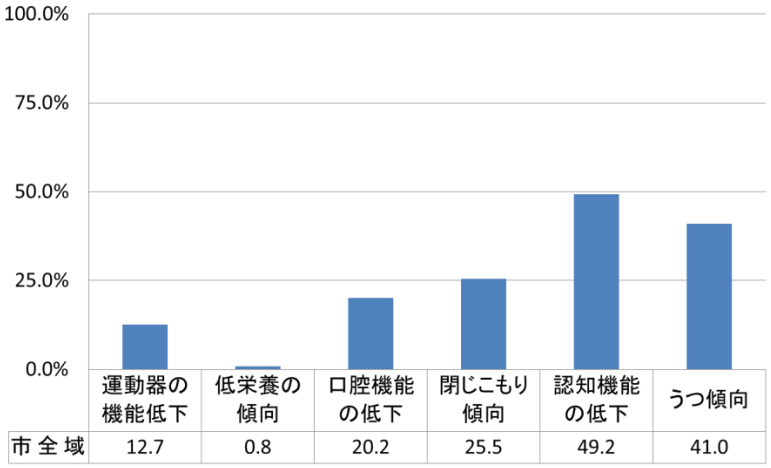


図 38　リスクに該当する高齢者率（H28）

出典：陸前高田市高齢者福祉計画・第７期介護保険事業計画

④　働き世代への支援

事業所と連携した健診の実施や出前講座、子育て支援施策を切り口とした子育て世代へのアプローチにより、子育て中の孤立防止やライフワークバランスを進める中で、一人ひとりが地域とのつながりを意識できるように取り組みます。また、農業、漁業の新規事業者への補助による人材養成や地域おこし協力隊によるコミュニティの活性化を図ります。

⑤　ハイリスク者への支援

産婦や被災者健診受診者に対してうつに関するスクリーニングを実施し、医療機関・大船渡地域こころのケアセンターと連携して、適切な支援や治療につなげます。

また、自殺未遂者やこころの悩みや不安をもった方の相談対応を行います。

２）　住民への啓発と周知

WHOが報道（メディア）が自殺を伝えることが模倣自殺を惹起する危険性に警鐘を鳴らしていることに鑑み、メディアが報道しようとする自殺事案が発生した場合、メディアとも十分協議し、模倣による更なる自殺を引き起こさないよう、共通理解をはかった上で、適切な報道、情報開示を行います。

また、自殺防止月間等の機会に新聞やラジオ・市広報などのメディアの活用やリーフレットの全戸配布などを行い、市民と協力しながら、こころの健康づくりや自殺対策に関する啓発活動を積極的に推進します。

３）　自殺対策を支える人材の育成

傾聴ボランティア「こころのもり」と協力し、「傾聴ボランティア」の養成を行い、日常生活の人間関係のなかで、声をかけ、話を聴き、こころの健康の問題や変化に気づいた時には必要な支援につなぎ見守ることの重要性について伝え、地域における支え合い及び見守りの向上を図ります。

さらに、市職員に対してこころの健康や自殺、相談窓口についての研修を行い、職員自身や同僚や部下、市民の心の変化に気づき、対応するための知識やスキルを身につけます。

４）　児童生徒のストレス対処方法に関する教育

市内小中学校の児童・生徒・保護者等を対象に「思春期はまってかだって教室」を実施し、健康な若者を育成するとともに、性的マイノリティへの偏見の解消及び性問題行動・性犯罪の未然防止を図り、性に関する正しい情報及びいのちの大切さを伝えます。

また、生活上の困難やストレスに直面した時の対処方法を身に着け、対話をしながら他人と協調し、お互いを思いやる心を育むことを目的とし、「はまってけらいん、かだってけらいん運動」を普及しながらコミュニケーションの重要性を伝えます。

４．自殺総合対策大綱に基づくこころの健康づくり（自殺対策）事業計画

自殺対策を推進するためには、行政内部のみならず、住民、関係機関がつながりつつ、様々な視点からの取組が求められています。

各課が実施している事業が「自殺総合対策大綱」のどの重点施策に対応するかをまとめました。（表 11）

表 11　自殺総合対策大綱に基づくこころの健康づくり（自殺対策）事業

自殺総合対策大綱における当面の重点施策	事業内容	担当課	
１　地域レベルの実践的な取組への支援を強化する	○地域の自殺者数や自殺死亡率の把握	まちづくり戦略室 保健課	財政課・会計課
２．国民一人ひとりの気づきと見守りを促す	○はまってけらいん、かだってけらいん運動の普及・実践	保健課他 庁内全部署	
	○自殺防止月間（9 月）・自殺対策強化月間（3 月）における啓発活動 ○パンフレット・チラシ・広報・ラジオ等による一般住民向け普及啓発 ○健康相談・健康教育の実施 ○ゲートキーパー研修会の開催	保健課	
３．自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する	○こころの健康づくり計画（自殺対策計画）の評価・検証 ○市統計書作成による自殺実態の把握	まちづくり戦略室 保健課	
４．自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る	○職員研修事業 ○自殺対策に関する研修会 ○陸前高田の在宅療養を支える会（チームけせんの和）	総務課 保健課	
	○民生委員等、住民主体の見守り活動の支援	地域福祉課	
５．心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する	○集える空間づくり支援 ・交流活動拠点利活用促進・野外活動センター災害復旧 ・コミュニティセンター・自治会館等の整備支援 ・都市公園の整備及び維持管理 ・災害公営住宅や防集団地周辺へのコミュニティ広場整備 ・自然公園・観光施設維持管理 ・店舗等ユニバーサルデザイン推進、商店街活性化支援	企画政策課 まちづくり戦略室 商工観光課 都市計画課 復興推進課	
	○地域の居場所づくり支援 ・コミュニティ形成支援を通じた災害公営住宅住民同士、移転先住民との交流促進 ・公民館講座・生涯学習出前講座 ・議会報告会 ・介護予防事業による高齢者の閉じこもり・うつ予防 ・自主防災組織の育成を通じた地域のつながり強化 ・救急講習	被災者支援室 生涯学習課 議会事務局 保健課 防災課 消防署	
５．心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する	○交通対策事業による交通弱者の外出利便性向上	企画政策課	
	○土地区画整理事業を通じた、利便性に配慮した、安心・安全のまちづくり	市街地整備課	
	○農業者年金の加入促進、農地相談等を通じた快適で安心な生産環境・生活環境づくり	農業委員会	
	○生涯学習ボランティア養成・人材バンク登録制度・学校支援地域本部事業による高齢者等の社会参加促進	生涯学習課	

	○スクールカウンセラー等派遣事業による児童生徒および教職員のこころのケア	学校教育課	財政課・会計課
	○応急仮設住宅管理を通じた生活再建支援 ○被災者相談を通じた生活再建支援	建設課 被災者支援室	
６．適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする	○戸籍等異動処理、要介護認定調査、国保・後期高齢者医療保険運営	市民課	
	○うつ等のスクリーニング及び継続的支援の実施 ○保育所巡回相談	保健課 子ども子育て課	
	○陸前高田市自殺予防対策庁内連絡会議・実務者会議による庁内の横断的連携	保健課他 庁内全部署	
７．社会全体の自殺リスクを低下させる	○こころの相談体制の整備と周知 ○はまってけらいん、かだってけらいん運動の普及・実践 ○認知症初期集中支援チーム、認知症カフェ活動支援 ○妊産婦への相談・ママパパ教室・家庭訪問等を通じた支援	保健課	
	○法律相談事業・市民相談事業を通じた法律問題・人権問題解決支援 ○障がい者への相談支援 ○高齢者の虐待防止・権利擁護	地域福祉課 保健課	
	○ひとり親支援員によるひとり親世帯への自立支援 ○家庭婦人相談による家庭内での問題に対する相談と解決に向けた支援。	子ども子育て課	
	○生活困窮者支援 ・市税・水道料金等を通じた滞納者の支援 ・生活保護・生活困窮者自立支援事業を通じた自立支援 ・市営住宅維持管理を通じた生活相談	税務課 水道事業所 地域福祉課 建設課	
	○日本型直接支払事業を通じた、地域住民の草刈り・水路清掃等の共同活動への支援。	農林課	
	○漁港海岸災害復旧工事・養殖振興総合支援事業等による水産業支援	水産課	
	○報道機関に対する適切な自殺報道の呼びかけ	学校教育課	
８．自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ	○自殺未遂者やその家族を支援するため、医療機関等と連携し相談支援につなげる。	保健課	
９．遺された人への支援を充実する	○自死遺族こころの相談窓口の周知	保健課	
10. 民間団体との連携を強化する	○「はまってけらいん、かだってけらいん運動」の普及・実践 ○傾聴ボランティアと連携した傾聴ボランティア養成・こころの健康教室 ○未来図会議を通じた関係機関との情報共有・意見交換	保健課	
11. 子ども･若者の自殺対策を更に推進する	○思春期教室の開催	保健課	
	○適応支援教室による不登校傾向の児童生徒の支援	学校教育課	
	○生涯学習ボランティア養成や青少年各種体験活動事業、世代間交流事業を通じた児童生徒の社会参加支援	生涯学習課	
12.勤務問題による自殺対策を更に推進する	○事業所を対象としたこころの健康講演会の開催	保健課	

５． 計画の評価・PDCA サイクル

１）評価の考え方

自殺関連の統計は、全国のデータはもちろんのこと、都道府県別で見ても単年度のデータには大きなばらつきが生じます。そのため、人口 2 万人以下の本市において、自殺死亡率といったアウトカム指標のみで評価を行うことは適切ではありません。

本計画では、ポピュレーションアプローチの推進状況に関するプロセス評価も行います。

本計画の進捗状況については、目標の達成状況、施策の取組結果などの評価・検証を「陸前高田市自殺予防対策庁内連絡会議」及び「陸前高田市健康づくり推進協議会」において行います。

計画期間の最終年となる平成 34 年度（2022 年度）に、最終評価を行います。

表 12　アウトカム評価、プロセス評価

アウトカム評価：自殺死亡率の変動といったアウトカム指標（結果、成果）を元に評価することをいう。 例）自殺死亡率、年齢調整死亡率　等 プロセス評価：アウトカム評価が必ずしも適当ではない場合、対策に取り組んでいるプロセス（経過、過程）で評価することをいう。 例）事業回数、参加者数、協働した関係機関数、認知度　等

2）計画の目標

＜アウトカム指標＞

番号	項目	基準値	目標値 （H30～32 年度）	出典資料
1	自殺率 国より高い年齢階級別自殺率をすべて全国値より低くする	男　20~40 代 女 20・60～80 代 の年齢階級別死亡率が全国より高い	全国値以下	岩手県保健福祉年報

＜プロセス指標＞

番号	項目	基準値	目標値（H33 年度）	出典資料
1	「はまってけらいん、かだってけらいん運動」を知っている人の割合	90%（H29）	100%	市実施アンケート（健康教室）
2	ソーシャル・キャピタル 「まわりの人々はお互いに助け合っている」と思う人の割合（強くそう思う+どちらかといえばそう思う）	79.8%（H28）	88%	被災者健診
3	主観的健康観 自分の健康状態がいいと思う人の割合（とても良い・まあ良い）	86.9%（H28）	95%	被災者健診
4	うつ病・不安障害がある人の割合 （K6 が 5 点以上）	男　21.6%（H28） 女　31.1%（H28）	男　7% 女　18%	被災者健診
5	育児の相談相手がいる人の割合	98%（H28）	100%	がん等疾病予防システム調査
6	はまかだスポットガイド掲載数	314　か所	350　か所	はまかだスポットガイド

庁内各課の事業の評価については、庁内事業評価シートを用いて、毎年評価を行います。

庁内事業評価シート

		目的（Plan）	事業名（Do）	評価（Check） （こころの健康づくりや自殺対策計画を意識したか）	次年度に向けて （Action）
○○部	○○課	暮らしやすい地域づくり 困っている人を支援するために	事業名 対象 事業内容	◎かなり意識した ○ある程度意識した △少しは意識して取り組んだ ×まったく意識しなかった	改善点を記載

資料編

策定経過（予定を含む）

年月	市	国
平成 29 年 7 月	21 日　自殺予防対策庁内連絡会議	25 日　「自殺対策大綱」閣議決定
8 月	陸前高田市こころの健康づくり計画（自殺対策計画）策定方針決定 ４日　自殺予防対策庁内連絡会議 第１回実務者会議 18 日　陸前高田市保健医療福祉 未来図会議 「だれもができる住みやすい まちづくり～自殺予防対策～」	
10 月	12 日　自殺予防対策庁内連絡会議 第２回実務者会議	
11 月	15～29 日　パブリックコメント募集	「市町村自殺対策計画策定の手引き」公表
12 月		「地域自殺対策政策パッケージ」 「地域自殺実態プロファイル」公表
平成 30 年３月	15 日　健康づくり推進協議会	
4 月	決裁・計画書印刷	
9 月	概要版全戸配布	

自殺対策基本法（平成十八年法律第八十五号）

第一章　総則

（目的）
第一条　この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、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、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

（基本理念）
第二条　自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。
２　自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。
３　自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。
４　自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。
５　自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

（国及び地方公共団体の責務）
第三条　国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。
２　地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。
３　国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

（事業主の責務）
第四条　事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

（国民の責務）
第五条　国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

（国民の理解の増進）
第六条　国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

（自殺予防週間及び自殺対策強化月間）
第七条　国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。
２　自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。
３　国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。
４　国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

（関係者の連携協力）
第八条　国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

（名誉及び生活の平穏への配慮）
第九条　自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

（法制上の措置等）
第十条　政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）
第十一条　政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章　自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

（自殺総合対策大綱）
第十二条　政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策

の大綱（次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。）を定めなければならない。

（都道府県自殺対策計画等）
第十三条　都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。
２　市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

（都道府県及び市町村に対する交付金の交付）
第十四条　国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

第三章　基本的施策

（調査研究等の推進及び体制の整備）
第十五条　国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。
２　国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

（人材の確保等）
第十六条　国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

（心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等）
第十七条　国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。
２　国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。
３　学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共

に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵かん 養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

（医療提供体制の整備）
第十八条　国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

（自殺発生回避のための体制の整備等）
第十九条　国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

（自殺未遂者等の支援）
第二十条　国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（自殺者の親族等の支援）
第二十一条　国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（民間団体の活動の支援）
第二十二条　国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章　自殺総合対策会議等

（設置及び所掌事務）
第二十三条　厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議（以下「会議」という。）を置く。
２　会議は、次に掲げる事務をつかさどる。
一　自殺総合対策大綱の案を作成すること。

二　自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。
三　前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

（会議の組織等）
第二十四条　会議は、会長及び委員をもって組織する。
２　会長は、厚生労働大臣をもって充てる。
３　委員は、厚生労働大臣以外の国務大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者をもって充てる。
４　会議に、幹事を置く。
５　幹事は、関係行政機関の職員のうちから、内閣総理大臣が任命する。
６　幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。
７　前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

（必要な組織の整備）
第二十五条　前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。

附　則　抄
（施行期日）
第一条　この法律は、公布の日から起算して六月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附　則　（平成二七年九月一一日法律第六六号）　抄
（施行期日）
第一条　この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。
第六条　この法律の施行の際現に第二十七条の規定による改正前の自殺対策基本法第二十条第一項の規定により置かれている自殺総合対策会議は、第二十七条の規定による改正後の自殺対策基本法第二十条第一項の規定により置かれる自殺総合対策会議となり、同一性をもって存続するものとする。

附　則　（平成二八年三月三〇日法律第一一号）　抄
（施行期日）
１　この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次項の規定は、公布の日から施行する。

陸前高田市はまってけらいん、かだってけらいん運動推進事業実施要領

（目的）

第１　「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりアクションプラン（平成 27 年 6 月）」及び「陸前高田市健康づくり推進計画　はまって、かだって、つながって～みんなで輝く陸前高田～（平成 28 年 3 月）」を実現するため、ご近所でのお茶飲み、集まり、職場や学校での何気ない会話など、日々のつながりや地域での活動を活性化する「はまってけらいん、かだってけらいん運動」（以下「はまかだ」という。）を推進することにより、陸前高田市震災復興計画（平成 23 年 12 月）の基本理念に定められている生涯にわたっていきいきと、だれもが心豊かに安心して暮らすことができる「ひとを育て、命と絆を守るまち」、全ての市民が健康や幸せを感じられるまちに資することを目的とする。

（事業内容）

第２　次の各号に掲げることを実施する。

⑴ はまかだの実践に関すること

信頼やお互いさまの気持ちの醸成すなわちソーシャル・キャピタルが醸成されるよう、市民、関係機関等と戦略を創造・推進することにより、地域のつながりの強化、各町及び市内全体のＱＯＬの向上や健康づくり、介護・自殺予防等を通じた地域づくりを実践する。

⑵ はまかだの普及啓発に関すること

ア　はまかだスポットガイドの活用及び更新

イ　はまかだパンフレットの作成及び配布

ウ　はまかだグッズの作成及び配布

⑶ はまかだを仕掛け続ける人の増加に寄与すること

ア　はまかだ運動推進会議の実施

イ　未来図会議の実施

⑷ はまかだ運動推進アドバイザーの設置に関すること

附則

この要領は、平成３０年４月３日より施行する。

用語解説

主観的健康観

主観的健康観に関しての研究は，１９５０年代後半より米国の老年学の領域ではじめられた。近年の研究では、主観的健康観が高いほど、疾患の有無にかかわらず、長寿であることが明らかにされており、幸福感との関連も報告されている。

ソーシャルキャピタル

政治学者 R．パットナムの研究で、イタリア北部の都市の方が、南部の都市に比べて、行政サービスに対する市民の満足度が高く、健康であることの背景として、ソーシャル・キャピタル（Social Capital）の存在が指摘されたことから、健康に関連する地域の要因として注目されてきた。ソーシャル・キャピタルの３要素は、「信頼」「お互い様」「ネットワーク」。また、その本質は「人と人の絆」、「人と人との支え合い」といった古くから日本社会を支える礎であり、ソーシャル・キャピタルはこれらを総称した概念であるといえる。「絆」は「きずな」の他に「ほだし」とも読む。「きずな」はむすびつきやつながりを意味するが、「ほだし」は、手かせ、足かせ、束縛、迷惑を意味する。すなわち、単につながっているだけではなく、しがらみが一定程度存在する状態が、一人ひとりが健康になることが明らかになっている。

ソーシャルキャピタルの効用

ソーシャル・キャピタルが醸成されたところでは、総死亡率や自殺率が低下するといった健康面での効用が明らかになっているだけではなく、まちおこし、防災、防犯、子育てといった面でも効果的だということが明らかになっている。収穫物をおすそ分けし合ったり、留守宅の子供を預かったりできるのはソーシャル・キャピタル、絆（きずな＋ほだし）が醸成されているからである。

ノーマライゼーション

デンマークのミケルセンによって、１９６０年代から提唱されるようになった社会理念のひとつ。障がい者も健常者と同様の生活ができるように支援するべきという考え方で、近年では発展して、障がい者と健常者が、お互いに区別されることなく、社会生活を共にするのが本来の望ましい姿であるとして使われている。

ノーマライゼーションという言葉のいらないまち

「陸前高田市ノーマライゼーション大使」に任命されているヘルスプロモーション推進センター代表の岩室紳也氏によると「一人ひとりが、自分自身の、そして相手の、障がい、年齢、セクシュアリティ、病気、国籍といった個性を意識することのない、誰もが暮らしやすい、住みやすいまち」と解説している。陸前高田市では、ノーマライゼーションという言葉すら意識する必要のない社会の実現に向けたまちづくりを目指している。

はまってけらいん　かだってけらいん運動（はまかだ運動）

家庭・職場・買い物・井戸端会議・病院の待合室など、生活のいろいろな場面や催しなどで、「集まって・一緒になって（はまって)」、「語る・話をする（かだる)」ことが大切だと実感し、無意識のうちにお互いの心身のケアや地域全体の健康増進につながっていくことをあえて意識化し、目に見えるようにし、日頃から「はまってかだる」ことが意識されることを目指すもの。

ハイリスクアプローチ

ハイリスクアプローチは、疾患を発症しやすい高いリスク（ハイリスク）をもった個人に対象を絞り込んだ戦略（アプローチ）のことである。効率のよい予防医学的方法として、行政・専門機関が主に対応する。

ポピュレーションアプローチ

ポピュレーションアプローチとは、集団全体にリスクが広く分布する場合に、対象を一部に限定しない集団全体（ポピュレーション）に蔓延するリスクへの戦略（アプローチ）のことである。自殺対策においては、課題を抱えるに至った根本的な要因や、そのような事態につながる社会に蔓延する要因、すなわち関係性の喪失、自己肯定感の低下、居場所の喪失、コミュニケーション能力の低下に着目し、社会全体の底上げを意識した総合的・包括的・網羅的・根本的な対策が必要不可欠である。

ヘルスプロモーション

オタワ憲章の中で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするためのプロセス」と定義されている。個人や小集団に対する支援による個人技術の向上を目的としていた従来の健康づくりに対し、自助、共助、公助による活動と環境づくりによる生活の質の向上や幸福を目的としている。

ＩＣＴ（information and communication technology）

情報、通信に関する技術の総称。

Ｋ６調査票

うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。回答選択肢は、「全くない」から「いつも」の５件法で、６項目を合計した得点を算出する。24 点満点となっており、高得点であるほど精神的健康が悪いことを意味する。５点以上は抑うつ傾向があるとされ、この状態が長期に継続するとうつ病等の可能性が出てくるため、その後の経過を見ていく必要がある。また、１３点以上は、うつ病等を発症する可能性があり、受診等が必要とされる。

ＬＧＢＴ

レズビアン（女性同性愛者）・ゲイ（男性同性愛者）・バイセクシャル（両性愛者）・トランスジェンダー（出生時に診断された性と自認する性の不一致）の頭文字をとった総称。

ＳＮＳ（social networking service）

個人間のコミュニケーションを促進し、社会的なネットワークの構築を支援するインターネットを利用したサービスのこと。

発行年：平成 30 年（2018 年）5 月
発　行：陸前高田市民生部保健課
〒029-2292
岩手県陸前高田市高田町字鳴石 42 番地 5
TEL：0192-54-2111（代）
FAX：0192-54-3888
URL：http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/

表紙イラスト：母袋秀典