

第3章 第1次計画の取組と評価

1 | 目標の達成状況

第1次計画では、国の目標（令和8年までに自殺死亡率を平成27年比で30%以上減少させる）を勘案し、段階的に自殺死亡率を低減することを目標としていました。

基本施策及び重点施策に対する主な取組を推進したことで、目標を上回りました。

(人口10万対)

指標	基準値	目標値	実績値
対象年	平成29年	令和4年	令和4年
自殺死亡率	20.1	16.0	15.0

2 | 基本施策及び重点施策に対する主な取組

【基本施策】

	第1次計画の基本的な考え方	第1次計画における主な取組
①地域におけるネットワークの強化	・関係団体等の相談機関が課題や現状を共有し、地域におけるネットワークを強化する。	・江別市自殺対策推進本部会議、連絡会議 ・民生委員・児童委員への情報提供 ・江別市自立支援協議会 ・要保護児童対策地域協議会
②自殺対策を支える人材育成の強化	・ゲートキーパーの養成を進め、その認知度を高める。各研修などにおいて「生きることの包括的な支援」をより一層実施できるようなプログラム内容について、協議、検討を進める。	・ゲートキーパー養成研修会（高齢者支援者、子育て支援者、教育関係者、市民、市職員等） ・出前健康教育

	第1次計画の 基本的な考え方	第1次計画における 主な取組
③普及啓発の強化	<ul style="list-style-type: none"> ・地域における各種相談機関の概要や支援内容、相談先一覧などを集約し、普及啓発を一層進める。 ・地域住民が参加可能な学習会や勉強会について、様々な媒体を用いて周知する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パンフレット、相談先窓口一覧カード「ひとりじゃないよ」等の配布 ・こころの健康づくり講演会 ・窓口相談時の内容に応じた相談先の助言 ・市ホームページやSNSでこころの健康づくりに関する情報発信
④こころの健康を支える環境の整備促進	<ul style="list-style-type: none"> ・職場でのメンタルヘルスを推進する。 ・職場や地域、学校におけるこころの健康保持の環境整備を推進する。 ・こころの健康に関する相談先への連携を強化する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック制度の啓発 ・居場所づくり事業シエスタの実施 ・産後ケア事業 ・こころと体の健康相談 ・子育て支援センターやあそびのひろば等における相談
⑤SOSの出し方に関する教育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・SOSの出し方、意思表示することの重要性についての教育を推進する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心のダイレクトメール ・自殺予防教育プログラム ・教員や心の教室相談員への研修

【重点施策】

	第1次計画の 基本的な考え方	第1次計画における 主な取組
I 高齢者の「居場所づくり」をはじめとする地域との繋がり構築	<ul style="list-style-type: none"> ・通いの場に関する情報発信を進める。 ・人付き合いを苦手とする方も気楽に参加できるセミナーや研修などの学びの場を提供する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の通いの場の情報発信、立ち上げ支援 ・えべつ市民カレッジ ・蒼樹大学
II 生活困窮者・就労者に対する相談支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・相談先窓口一覧カードの配布など、適切な相談先の周知を進める。 ・各関係機関との必要な支援の共有化 ・生活困窮者の相談や就労等の自立支援を進める。 ・企業、事業所へのメンタルヘルスをはじめとする健康教育を進める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活困窮者自立支援事業 ・就労準備支援事業 ・障害者就労相談支援事業 ・生活保護受給者に対する給付、助言 ・消費生活相談 ・ストレスチェック制度の啓発 ・メンタルヘルスに関する出前健康教育 ・悩みに応じた相談窓口の設置

	第1次計画の 基本的な考え方	第1次計画における 主な取組
Ⅲ児童・生徒（小学生から大学生等まで）への生きる支援の一層の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・ SOSを出すことの大切さについて、広く周知及び啓発する。 ・ 児童生徒に関わる方へのゲートキーパー養成研修 ・ 大学内の学生支援を行う部署との連携を進め、こころの健康に関する普及啓発を進める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子育てに関する講演会の開催 ・ 教育相談 ・ 適応指導教室「すぽっとケア」 ・ 心のダイレクトメール ・ 自殺予防教育プログラム ・ 教員や心の教室相談員への研修

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことで、特別な資格は必要ありません。

様々な分野の人がゲートキーパーとして活躍することで、自殺対策につながるとされています。

いつでも だれでも どこでも

へんが き
変化に気づく

みみ かたむ
じっくりと耳を傾ける

し えんさき
支援先につなげる

あたた みまも
温かく見守る

3 | 各施策の評価

【基本施策】

① 地域におけるネットワークの強化

江別市には、生活困窮者自立支援制度による支援や、高齢者、児童・生徒、子育てに関する支援、障がい者支援や妊産婦支援、生活保護相談や納税相談、医療機関や消防署、保健所や大学の学生支援担当課など、生きることの包括的な支援を行う相談機関が数多くあります。

これらの地域におけるネットワークの強化を図るため、実際に相談業務を行う相談センター等に対するインタビュー（実態調査）を行い、相談の内容等について実情を把握しました。この結果を基に、庁内関係課で構成する「江別市自殺対策推進連絡会議」において現状や課題の共有及び解決策の検討を行い、普及啓発に係る資材を見直し、それらを活用

しながら、地域包括支援センターや民生委員児童委員連絡協議会等、関係団体と市内の現状の情報共有・啓発を図ることができました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、対面での会議の開催等は難しい状況でしたが、一定程度の連携は図ることができたと考えています。今後においても、様々な相談機関と課題や現状を共有し、地域におけるネットワークの強化を図ります。

② 自殺対策を支える人材育成の強化

こころの健康を支える地域の力（相談にのることができる人、見守りができる人など）を育てるため、市民、民生委員・児童委員のほか、教員、心の教室相談員、子育て支援関係者、高齢者支援関係者など、様々な分野の方を対象に研修会を実施し、ゲートキーパーの養成と認知度の向上を図りました。また、地域福祉を担う方々を対象とした研修においては、現場での疑問点や悩みを持ち寄って講師の助言を受けるなど、日々の相談業務に活かすことができるよう工夫して実施しました。

行政サービスを提供する市職員に対して、ゲートキーパーの認知度向上のための研修を実施したほか、市民と接する機会が多い窓口職員に対し、より実践的な内容の研修会を行うなど、市職員自らがゲートキーパーとなれるよう努めました。

令和4年度に実施したゲートキーパー養成研修会のアンケートでは、ゲートキーパーの認知度は28.6%と3割にも満たないことから、更なる認知度の向上を図ります。

③ 普及啓発の強化

誰もが悩んでいるときに、どこに相談をすれば良いかわからずに困る状態にならないよう、地域における各種相談機関の概要や支援内容、連絡先などをわかりやすく一覧にした相談先窓口一覧カード「ひとりじゃないよ」を令和元年度に作成しました。広く様々な方に手に取ってもらえるよう名刺サイズとし、市役所や図書館、公民館、地区センターなどの公共施設のほか、小中学校や高校、大学などの教育機関、大型商業施設、薬局等で広く配布しました。

令和4年度には、高齢の方が見やすいように文字やサイズを大きくし、内容も高齢者向けとした高齢者版の相談先窓口一覧カードを作成し、高齢者の相談を受ける機会が多い地域包括支援センターや市役所窓口等で配布しました。また、各窓口においては、相談内容に応じて適切な相談窓口へつなぐなど、生きることの包括的な支援につながるよう取り組みました。

市民がメンタルヘルスについて学ぶことができる「こころの健康づくり講演会」は、広報誌やホームページ、SNSを活用するなど様々な媒体を用いて周知に努めました。

市民が参加可能な講演会等は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や規模の縮小を余儀なくされましたが、生きることの包括的な支援の啓発の重要性は高まっていると

考えられることから、相談先窓口一覧カード等の配布先の拡大を図り、引き続き啓発に努めます。

④ こころの健康を支える環境の整備促進

生きることを阻害する様々な要因やストレスが積み重なることで、こころの健康が悪化していくことから、ストレスの蓄積に早期に気づき、相談できる環境を整備するため、地域の団体や市内企業等に対して心の健康を保つ方法などをテーマとした健康教育を実施しました。また、悩みを抱える方を支援している家族・友人・知人などの支援者の会合に参加し、支援が必要な方を相談先へつなぐなど、相談先への連携強化を図りました。

市では、職員に対して「ストレスチェック制度」の取組を行っており、自身のストレスの気づきを促し、高ストレス状態と判定された職員には、産業医との面談や医療機関の受診を勧めるなど、メンタルヘルスの保持に努めてきました。

今後においても、様々な団体や企業に対してこころの健康を支える環境整備を呼び掛けていくほか、妊産婦や子育て中の方に対して、切れ目のない伴走型相談支援を行うため、相談機関の連携を一層強化します。

⑤ SOSの出し方に関する教育の推進

学童期や思春期の児童生徒が、自らのこころの健康や学校生活での悩み、生活の危機に直面したときに助けを求めることができるよう、「心のダイレクトメール」を実施しました。また、北海道が策定した自殺予防教育プログラムに基づき、中学校や高校において、SOSを出すことの重要性についての教育を実施しました。

SOSを受け取る立場である教員や心の教室相談員を対象に、児童生徒が出すSOSの見つけ方についての研修を実施したほか、生きることの阻害要因であるいじめや不登校の防止のため、相談員等による教育相談や電話相談など相談しやすい体制を整えています。特に児童生徒は、周りに意思表示することは容易ではないことから、引き続き、SOSの出し方や意思表示することの重要性についての教育を推進します。

【重点施策】

I 高齢者の「居場所づくり」をはじめとする地域との繋がり構築

団体や住民主体で立ち上げている通いの場に関して、「江別市内『通いの場』情報誌」の発刊や、立ち上げ支援及び継続支援を江別市社会福祉協議会と地域包括支援センターが江別市の委託を受けて実施してきました。

また、市内4大学等主催の市民向け公開講座と市主催講座を総合的に情報提供する「えべつ市民カレッジ」や「江別市蒼樹大学」など、高齢者が社会参加できる環境づくりを行ってきました。

いずれも、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催中止を余儀なくされた時期もありましたが、高齢者が地域でのつながりを保てる場として、今後も継続して取り組みます。

II 生活困窮者・就労者に対する相談支援の充実

市や関係団体において、それぞれの悩みに応じた相談窓口を設置しており、地域における各種相談機関の概要や支援内容、連絡先などをわかりやすく一覧にした名刺サイズの相談先窓口一覧カード「ひとりじゃないよ」や、サイズを大きくして内容も高齢者向けとした高齢者版「ひとりじゃないよ」を作成し、市内施設等で配布するとともに、地域包括支援センターや民生委員児童委員連絡協議会と連携し、相談や訪問時に活用してもらうよう周知を図りました。

「くらしサポートセンターえべつ」をはじめとした地域福祉を担う各関係機関との意見交換や情報交換を行い、生活困窮者の相談や就労等の自立支援に向けた情報共有を行いました。

企業・事業所からの依頼に基づき、就労者がメンタルヘルスについて学ぶことができる出前健康教育を行ってきました。出前健康教育は、新型コロナウイルス感染症の影響により実施回数が少なかったため、広く関心をもってもらえるよう周知方法等を検討し、実施します。

III 児童・生徒（小学生から大学生等まで）への生きる支援の一層の充実

SOSを出すことの大切さについて、北海道が策定した自殺予防教育プログラムに基づいて中学校や高校で教育を行いました。また、SOSを受け取る立場である教員や心の教室相談員を対象とした研修会を実施するとともに、児童生徒が手紙やメールでも助けを求めることができるよう、「心のダイレクトメール」を実施しました。

不登校や虐待など、学校・家庭等で悩みや困難を抱える児童生徒から相談を受ける教育相談や、いじめ・不登校に関する相談窓口の設置、学校に行きたくても行けない児童生徒のための適応指導教室「すぽっとケア」など、生きることの阻害要因に対する支援を行ってきました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、大学などにおいてはオンライン授業が増加し、対面コミュニケーションの減少や孤立といった問題も生じています。今後においては、大学内の学生支援を行う部署等との連携を深め、こころの健康に関する普及啓発を進めます。