

主な相談窓口





〈電話でつながる窓口〉

	悩み事	相談窓口	電話番号	受付時間
何でも	どんな人の、 どんな悩みでも	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間
こころ	死にたいくらい つらい	青森県立精神保健福祉センター 「こころの電話」	017-787-3957	9:00～16:00※
	眠れない、 ひどく落ち込むなど	上十三保健所 健康増進課	0176-23-4261	8:30～17:15※
経済	借金(多重債務)など	青森りんごの会 (青森県多重債務被害等をなくす会)	080-6057-3792	9:30～16:30
いじめ	いじめ、虐待 学校、家庭のこと	24時間子供SOS	0120-0-78310	毎日24時間
暴力	夫等の暴力	「DVホットライン」青森県女性相談所	0120-87-3081	毎日24時間 (緊急通報専用)

※印のついている窓口は、土日、祝日、年末年始はお休みです。

〈SNS・チャット等でつながる窓口〉

相談窓口	生きづらびっと(NPO法人ライフリンク)	
受付時間	【月・火・水・木・金】 8:00～22:30 (22:00まで受け付け) 【土・日】 11:00～22:30 (22:00まで受け付け)	
QRコード	LINE 	チャット 

その他、困ったときは保健相談センターにご相談ください。



六ヶ所村は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



第2期六ヶ所村自殺対策計画(概要版)

お問合わせ先 六ヶ所村保健相談センター
〒039-3212 青森県上北郡六ヶ所村大字尾駸字野附986-4 TEL0175-72-2794

第2期六ヶ所村自殺対策計画

概要版

令和6年度～令和11年度

誰も自殺に追い込まれることのない
安らぎと幸せを実感できるまち
～ 話す・聴く・つながる 六ヶ所村 ～



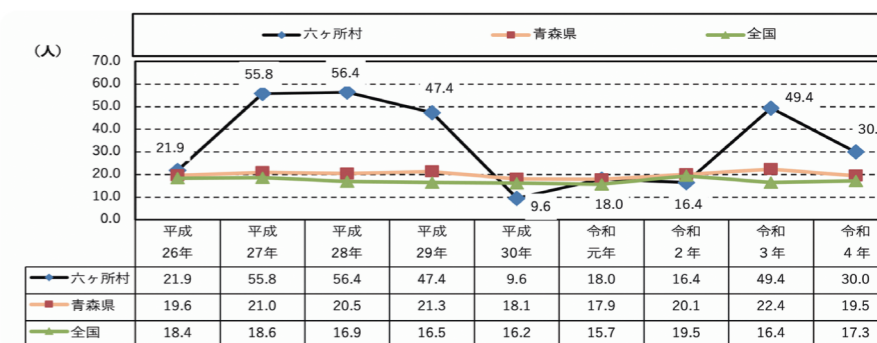
自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られており、自殺は、その多くが追い込まれた末の死と言われています。

自殺総合対策大綱にある、自殺対策の本質が「生きることの包括的な支援」であることを改めて認識し、村民一人ひとりのかけがえのない命を守るため、関係機関・団体との連携を図りながら、共に支え合う地域づくりを進め、「誰も自殺に追い込まれることのない六ヶ所村」を目指します。

自殺の現状

■自殺死亡率の推移

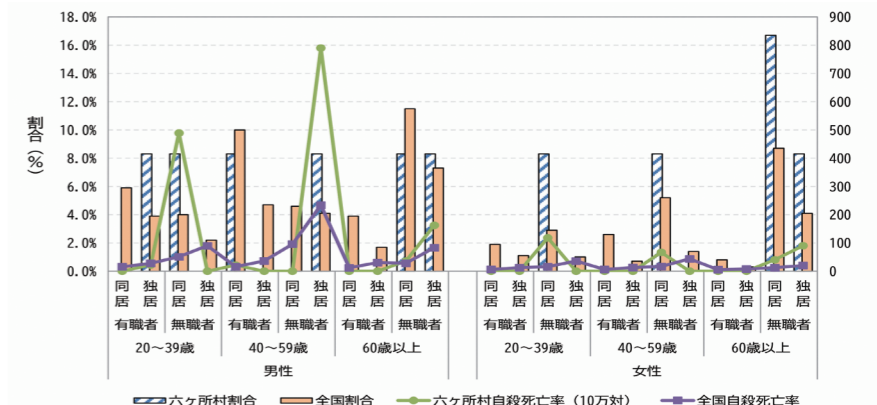
人口10万対でみた本村の自殺死亡率は、令和4年30.0となっています。平成30年と令和2年以外は国と県と比較して高く推移しています。また、自殺者0人の年はありませんでした。



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

■生活状況別自殺者割合【平成30年～令和4年合計】

生活状況別(性別・年齢階級・職業の有無・同居人の有無)の自殺者の割合では、女性の60歳以上の同居人有り・無職者の割合が最も高く、自殺死亡率では、男性の40～59歳の独居・無職者が最も高くなっています。



資料：地域自殺実態プロファイル2023

計画の数値目標

「誰も自殺に追い込まれることのない六ヶ所村」を目指し、本計画の最終年度である、令和11年度までに、自殺者をゼロとすることを目標とします。

指標	基準値(令和4年)	目標値(令和11年)
自殺死亡率(人口10万人あたり)	30.0	0.0
自殺死亡者数	3人	0人

第2期六ヶ所村自殺対策計画の目指す姿

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない安らぎと幸せを実感できるまち
～ 話す・聴く・つながる 六ヶ所村 ～

基本方針

- 1 生きることの包括的な支援
- 2 関連施策との有機的な連携の強化
- 3 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動
- 4 実践と啓発を両輪とした推進
- 5 関係機関の役割の明確化と連携・協働の推進
- 6 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮

【基本施策1】 地域におけるネットワークの強化

様々な問題が複雑化する前に問題解決ができるよう、村・関係機関同士の情報の把握、共有など連携体制の強化を図ります。

- (1) 地域におけるネットワークの強化
- (2) 特定の問題に関する連携・ネットワークの強化

本村における自殺対策施策の体系について

みんなで守ろう かけがえのない命



【重点施策1】 高齢者への対策

本村では、平成30年から令和4年の5年間の自殺者累計において、高齢者の自殺死亡率が高い傾向があることから、高齢者対策に力を入れていく必要があります。高齢者の閉じこもりや抑うつ状態の予防のために、様々な関係機関や居場所づくり、社会参加の促進、また高齢者及び家族の支援体制の強化を行います。

【基本施策2】 自殺を支える人材の育成

自殺の危険サインに気づき、話を聴き、見守りながら必要な支援機関につなげることができる人材を育成するための研修を開催します。

- (1) 村職員や専門職を対象とする研修の実施
- (2) 住民を対象とした人材育成

【基本施策3】 住民への啓発と周知

自殺を考えている人、自殺のサインに気づいた人が相談窓口を知ることができるよう、村民との様々な接点を活かした周知活動を展開します。

- (1) 生活上の困り事を解消するための支援
- (2) 居場所づくり
- (3) 自殺未遂者への支援
- (4) 遺された人への支援

【重点施策2】 生活困窮者(無職者・失業者)への対策

本村では、平成30年から令和4年の5年間の自殺者累計において、無職者の自殺の割合が高い状況です。生活困窮者はその背景として、虐待、依存症、精神疾患、障がい、介護、多重債務等多様かつ広範な問題を複合的に抱えており、経済的困窮に加えて、周囲や社会から孤立しやすい傾向がみられます。自殺に至らないよう、個人に応じた適切な支援を行います。

【重点施策3】 働き盛り世代への対策

本村では、村内の事業所、従業員50人未満の小規模事業所が全体の93%を占めており、本村に住む勤労者の39%が50人未満の事業所に勤務しています。労働者50人未満の事業所ではメンタルヘルス対策の遅れが指摘されていることから、村産業協議会や商工会等関係機関と連携を図り、メンタルヘルスに関する周知やゲートキーパー研修を開催し、働き盛り世代のメンタルヘルス対策について積極的に取り組みます。

【基本施策4】 生きることの促進要因への支援

生きることの「阻害要因を減らす取組」に加えて、生きることの「促進要因を増やす取組」を行うための相談・支援体制の強化を行います。

【基本施策5】 若年層への支援の強化 (SOSの出し方に関する教育等)

「困難やストレスに直面した児童生徒が、信頼できる大人に助けの声をあげられる」ことを目標に、教育機関と連携しながら推進していきます。

【重点施策4】 子ども・若者への対策

令和4年の全国の小中高生の自殺者数は過去最多の514人となっています。子どもから大人への移行期には、抱える悩みも多種多様で、ライフステージや立場ごとにおかれている状況も異なることから、それぞれの段階に応じた対策が必要です。本村においても、関係機関と連携し、細やかな支援を行います。

【重点施策5】 女性への対策

全国的に令和2年より女性の自殺数が3年連続で増加していることから、本村においても重点施策に決めました。自殺対策は妊産婦への支援を始め、女性特有の視点を踏まえ、講じていく必要があります。また、雇用問題や性犯罪・暴力等、困難な問題を抱える女性に必要な支援が十分に行き渡るよう取り組みます。