

基本方針3 こころの健康づくり
1 自殺総合対策(こころ・休養)【自殺対策推進計画】
取組方針
① こども・若者への自殺対策の強化を図ります。
② 職場等のメンタルヘルス対策を促進します。
③ 関係機関のネットワークの連携・強化を図ります。
④ 相談できる場所の周知と人材育成を図ります。
こども・若者への自殺対策の強化

ライフ ステージ	№.	政策・ 取組事業	内容	実施機関	令和 7 年度 実施結果	令和 7 年度 参加者数等結果	令和 8 年度 実施計画（案）	令和 8 年度 参加者等予定数
学 童 期	62	人権相談・啓発 （人権教室・こ どもの人権SOS ミニレター）	● 児童の悩み（学校でのいじめ、友人関係な ど）について匿名での相談レターを受け付けま す。 ● 学校の授業を利用し、いじめ等について考え る機会を作ることで、こどもだちに、相手への思 いやりの心や生命の尊さを学んでもらいます（人 権教室）。 ● 相談者には、人権擁護委員からレターを返信 します（SOSミニレター）。 ● 若年層の自殺での死因は高く、ハイリスク層 と言えます。上記の取組を通じて、悩みを一人で 抱え込まないようにサポートすることで、自殺の リスク軽減を図ります。	札幌法務局 苫小牧支局	・小学校、中学生に対して人権教室を実施した。 ・小学生、中学生に対してこどもの人権SOSミニレターを実施し た。	・人権教室 40校 2,507名 ・こどもの人権SOSミニレター 14件	・小学校、中学生に対する人権教室の実施 ・小学生、中学生に対するこどもの人権SOSミニレターの実 施	5月中に依頼調査し、6月～12月に 実施予定。
学 童 期	63	児童精神外来・ 思春期外来	● 児童・思春期に見られる精神疾患や発達障害 などで、生活のしにくさを感じている児童の相談を 受けます。 ● 生活のしにくさを感じている方は、その背景 に発達の課題を持たれている可能性があります。 必要に応じて、診断や治療を行い、少しでも生活 がしやすくなるよう支援します。	苫小牧 市立病院 北海道 メンタル ケアセンター	《市立病院》 児童・思春期における発達面・精神面のフォローに関わる診療 をとおして、適切な治療やアセスメント、ケースコーディネート を行った。 《北海道メンタルケアセンター》 ・児童・思春期に見られる精神疾患や発達障害などで、生活のし にくさを感じている児童の相談を受ける。 ・必要に応じて、診断や治療を行い、少しでも生活がしやすくな るよう支援する。	《市立病院》 児童精神外来前の心理アセスメン ト対応件数：216名 児童精神外来対応件数：1606名 《北海道メンタルケアセンター》 児童新患受け入れ：52名 思春期受け入れ：104名 16歳以下の診察数：1,423名	《市立病院》 引き続き、児童・思春期における発達面・精神面のフォ ローに関わる診療をとおして、適切な治療やアセスメント、 ケースコーディネートを行う。 《北海道メンタルケアセンター》 ・児童・思春期に見られる精神疾患や発達障害などで、生活 のしにくさを感じている児童の相談を受ける。 ・必要に応じて、診断や治療を行い、少しでも生活がしやす くなるよう支援する。	《市立病院》 前年度と同等件数を対応する。 《北海道メンタルケアセンター》 児童新患受け入れ：52名 思春期受け入れ：52名 16歳以下の診察数：1,423名
学 童 期	64	心の相談員派遣	● 小・中・高校へ相談員を派遣し、相談を受け 付けます。また、電話での相談も行っています。 ● 話を傾聴し、相談者の悩みの軽減を図りま す。	苫小牧 家庭生活 カウンセリ ング 協会	（協会会員の高齢化や会員数減少により、活動実績なし）		（令和7年4月26日の総会をもって、 苫小牧地区家庭生活カウンセリング協会は解散した）	

学 童 期	65	スクールカウンセラーの派遣	● 学校生活において悩みを抱える生徒やその保護者に対して、臨床心理士が専門的な知識や技法を用いて心のケアを行います。 ● 生徒が悩み等を気軽に話すことで、ストレスを和らげ、安心して学校生活が過ごせるようサポートします。	北海道教育委員会	・学校生活において悩みを抱える児童生徒やその保護者、教員に対して、臨床心理士が専門的な知識や技法を用いて心のケアを実施した。 ・児童生徒が悩み等を気軽に話すことで、ストレスを和らげ、安心して学校生活が過ごせるようサポートした。 ・また、カウンセリング等に関する情報収集及び情報提供を実施した。	SCを7名任用し、希望している学校（小学校22校、中学校14校）に延べ313回派遣した。 児童生徒への個別カウンセリング：167人、保護者への助言：132人、教員への助言：142人のカウンセリングを実施した。	・学校生活において悩みを抱える児童生徒やその保護者、教員に対して、臨床心理士が専門的な知識や技法を要いて心のケアを行う。 ・児童生徒が悩み等を気軽に話すことで、ストレスを和らげ、安心して学校生活が過ごせるようサポートする。	市内の全小中学校（小学校22校、中学校24校、義務教育学校1校）に派遣する。
-------------	----	---------------	--	----------	--	---	--	--

職場等のメンタルヘルス対策

ライフステージ	No.	政策・取組事業	内容	実施機関	令和7年度実施結果	令和7年度参加者数等結果	令和8年度実施計画（案）	令和8年度参加者等予定数
青学 社童 年期 期	70	若者の就労相談	● 就業についてさまざまな悩みを抱えている15歳から49歳までの求職者が就労に向かえるようにサポートします。 ● 就労に困難を抱えている人は、生活の問題やその他の複合的な問題も抱えている可能性があります。就労支援を通して、生活の安定を図り、自殺のリスク要因の軽減につなげます。	とまこまい若者サポートステーション	・就業についてさまざまな悩みを抱えている求職者が就労に向かえるようにサポートします。 ・就労支援を通して、生活の安定を図り、自殺のリスク要因の軽減につなげます。	新規登録者：73名 就職者数：51名	・就業についてさまざまな悩みを抱えている求職者が就労に向かえるようにサポートします。 ・就労支援を通して、生活の安定を図り、自殺のリスク要因の軽減につなげます。	新規登録者100名
青 社 年 期	76	メンタルヘルス相談	● 労働基準監督署の管内（2市4町）の小規模事業場（50人未満）の産業保健の指導を行います。また、月1回メンタルヘルスの相談を実施します。 ● 就労に関する悩みは自殺のハイリスク要因となり得ます。相談対応を通して、解決への糸口を図り、自殺のリスク要因の軽減につなげます。	苫小牧地域産業保健センター	・労働基準監督署の管内（2市4町）の小規模事業所（50人未満）の産業保健の指導を実施した。また年3回メンタルヘルスの相談を実施した。	・産業保健指導：50回 ・メンタル相談：3回	・労働基準監督署の管内（2市4町）の小規模事業所（50人未満）の産業保健の指導を行う。また、年に数回メンタルヘルスの相談を実施する。	・産業保健指導：46回 ・メンタル相談：6回
青 社 年 期	77	雇用に関する相談	● 雇用問題、パワハラ、職場トラブルに関する相談に応じます。 ● 就労に関する悩みは自殺のハイリスク要因となり得ます。相談対応を通して、解決への糸口を図り、自殺のリスク要因の軽減につなげます。	苫小牧労働基準監督署	・雇用問題、パワハラ、職場トラブルに関する相談に応じた。 ・相談対応を通して、解決への糸口を見出し、自殺のリスク要因の軽減を図った。	—	・雇用問題、パワハラ、職場トラブルに関する相談に応じる。 ・相談対応を通して、解決への糸口を探り、自殺のリスク要因の軽減につなげる。	—
青 社 年 期	78	職場におけるメンタルヘルス対策の推進【新】	● ストレスチェック等のメンタルヘルス対策の普及定着を図るため、あらゆる機会を通じて周知、指導及び支援を行います。 ● 仕事に対して強い不安やストレスを感じている労働者数、精神障害等に係る労災請求件数等が増加傾向にある中で、職場において積極的にメンタルヘルス対策に取り組むことで、自殺につながるメンタル不調を予防します。	苫小牧労働基準監督署	・メンタルヘルス対策の普及定着を図るため、さまざまな機会を利用して周知、指導及び支援を行った。	—	・ストレスチェック等のメンタルヘルス対策の普及定着を図るため、あらゆる機会を通じて周知、指導及び支援を行う。 ・職場において積極的にメンタルヘルス対策に取り組むことで、自殺につながるメンタル不調を予防する。	—
青 高 社 年 期 期	81	就労相談	● お仕事探しをされている方の就職に向けたサポートを行います。また、障がい者や母子世帯の母親などの就労に困難を抱えている方に対しての相談は専門の相談員が常駐し、必要に応じて就労後の支援も継続して行います。 ● 就労に困難を抱えている人は、生活の問題やその他の複合的な問題も抱えている可能性があります。就労支援を通して、生活の安定を図り、自殺のリスク要因の軽減につなげます。	苫小牧公共職業安定所	・求職者担当者制による個別支援を実施 ・就職後の定着支援を実施 ・「よりそいほっとライン」「こころの耳」「ストレスセルフチェックの提案」等、各メンタルヘルス事業の周知		・お仕事探しをされている方の就職に向けたサポートを行う。また、障がい者や母子世帯の母親などの就労に困難を抱えている方に対しての相談は専門の相談員が常駐し、必要に応じて就労後の支援も継続して行う。 ・就労支援を通して、生活の安定を図り、自殺のリスク要因の軽減につなげる。	—

関係機関のネットワークの連携・強化

ライフ ステージ	№.	政策・ 取組事業	内容	実施機関	令和7年度 実施結果	令和7年度 参加者数等結果	令和8年度 実施計画（案）	令和8年度 参加者等予定数
学 童 期	83	自殺未遂者の対応	● 自殺未遂者の救命を行います。対象者の保護、行政機関への引継ぎを行います。 ● 自殺未遂者等、自殺のハイリスク者に対して、関係機関との連携により、切れ目ない支援を行います。	警察	・自殺企図者の行方不明事案、自殺企図者の保護起案等の取り扱いを実施。その他、行方不明や保護にまで至らない事案についても、対象者を家族や関係機関等に引き渡し、および監護依頼を実施し、支援を行った。	・自殺企図者の行方不明事案：16件 ・自殺企図者の保護事案：11件	・自殺未遂者の救命を行う。 ・対象者の保護、行政機関への引継ぎを行う。 ・自殺未遂者等、自殺のハイリスク者に対して、関係機関との連携により、切れ目ない支援を行う。	事案ごとに個別対応しているため、具体的な予定数はなし。
全 期 対 象	87	東胆振「生きるを支える」連携会議（旧・東胆振自殺予防対策推進連絡会議）	● 自殺対策に関係する行政機関や民間団体が、自殺の関する地域の現状や課題を共有します。 ● 地域の自殺対策の推進と関係機関及び団体が連携を強化し、自殺死亡者の減少を図ります。	苫小牧保健所	・令和6年度会議内容の振り返りと管内の精神保健に係る現状と課題について共有（管内の自殺者数や自殺者の傾向等） ・管内市町の自殺対策行動計画について、進捗状況を共有。 ・自殺ハイリスク者支援の実際と課題について意見交換し、状況を共有。 ・相談窓口リーフレット（改訂版）への意見と活用について検討	21名	・自殺対策に関係する行政機関や民間団体が、自殺に関する地域の現状や支援、連携体制の課題について共有する。 ・改題版リーフレットの活用状況と相談実績から、地域の自殺対策の推進と関係機関及び団体が連携を強化するための策を検討し、管内の「にも包括」構築を進める。	30名

相談できる場所の周知と人材育成

ライフ ステージ	№.	政策・ 取組事業	内容	実施機関	令和7年度 実施結果	令和7年度 参加者数等結果	令和8年度 実施計画（案）	令和8年度 参加者等予定数
高 齢 期	95	年金相談	● 年金に関する相談に応じます。（予約相談可） ● 年金に関する問題は生活に直結する問題です。相談者が安心して生活できるようサポートするとともに、関係機関とも連携を図り解決への糸口を探します。	苫小牧 年金事務所	・年金に関する相談を実施	-	・年金に関する相談に応じる	—
全 期 対 象	104	無料法律相談	● 弁護士が借金、離婚、相続、雇用トラブルなどの相談に応じます。※法律相談は事前予約制。 ● 自殺には複合的な問題が影響しています。相談者の状態に応じて、関係機関及び団体と連携することで、切れ目のない支援を目指します。	札幌弁護士会 苫小牧 法律相談 センター	当会苫小牧法律相談センターでは、事前予約制による弁護士との法律相談を行った。	令和7年度相談実績 590件	・弁護士が借金、離婚、相続、雇用トラブルなどの相談に応じる。（法律相談は事前予約制） ・相談者の状態に応じて、関係機関及び団体と連携し、切れ目のない支援を目指す。	年間236日（相談担当弁護士延べ285名の体制で法律相談を行う）
全 期 対 象	105	人権相談	● 差別、パワハラ、セクハラなど様々な人権問題について相談に応じます。また、面談による相談も可能です。 ● 人権問題の悩みはその人自身の尊厳にも影響することです。これらの相談に応じ、必要な機関につなげることで、自殺のリスク要因を減らします。	札幌法務局 苫小牧支局	・電話、面談による常設相談を実施した。 ・面談による特設相談所を開催した（年4回）。	相談件数：73件	・電話、面談による常設相談の実施。 ・面談による特設相談所の開催（年4回）。	随時対応
全 期 対 象	106	無料法律相談	● 弁護士が、家庭、離婚、相続、金銭賃借などに関する相談を受けます。 ● 家族や対人関係、金銭問題などが複雑に影響する事が自殺のハイリスク要因となり得ます。弁護士への相談から解決への糸口を探し、自殺のリスク要因の軽減につなげます。	社会福祉 協議会	・弁護士が生活における法律に関する相談を受けて、解決への糸口を探したことで、自殺のリスク要因の軽減につなげた。また、毎月、事前に申し込みを受けて開催したことも相談のしやすさにつながった。	相談件数：44件（月1回年12回）	・弁護士が、家庭や離婚、相続、負債の整理などに関する相談を受ける。 ・弁護士への相談から解決への糸口を探し、自殺のリスク要因の軽減につなげる。	・相談件数 48件 （毎月1回開催、1回4件を上限とし想定）

全 期 対 象	107	多重債務者相談	- 様々な原因で多重債務に陥った方の相談に応じます。 - 借金など金銭面の問題は自殺のハイリスク要因となり得ます。債務整理等により生活の安定を図るとともに、関係機関とも連携を図り解決への糸口を探ります。	消費者センター (地域活動支援室)	- 多重債務者相談（随時） - 様々な原因で多重債務に陥った方の相談に応じた。債務整理等により生活の安定を図るとともに、関係機関とも連携し解決への糸口を探った。	61件	- 多重債務者相談（随時） - 様々な原因で多重債務に陥った方の相談に応じる。債務整理等により生活の安定を図るとともに、関係機関とも連携を図り解決への糸口を探る。	60件 (令和7年度実績と同程度を想定)
全 期 対 象	108	相談支援	- 精神障がい者をはじめとして知的障がい者、身体障がい者、発達障がい者、高次脳機能障がい者等に対する当事者や家族、関係機関等の相談に応じるとともに、医療機関、行政機関、他の相談支援事業者及び障がい福祉サービス事業所、労働分野、教育分野、介護保険分野等の関係機関に関する情報提供やそれらの機関と連携・協力しながら地域生活に関する支援を行います。 - 関係機関と連携し、精神障がい者が安心して地域で生活できるようサポートをしていきます。	苫小牧市 地域生活支援センター	- 様々な障がいをお持ちの当事者や家族、関係機関等の相談に応じるとともに、医療機関、行政機関、他の障がい福祉サービス事業所、介護保険分野等の関係機関についての情報提供や、それらの機関との連携・協力により地域生活に関する支援を行った。 - 関係機関と連携し、精神障がい者が安心して地域で生活できるようサポートを実施した。	延べ5,489件	- 精神障がい者をはじめとして、様々な障がいをお持ちの当事者や家族、関係機関等の相談に応じるとともに、医療機関、行政機関、他の障がい福祉サービス事業所、介護保険分野等の関係機関に関する情報提供や、それらの機関と連携・協力しながら地域生活に関する支援を行う。 - 関係機関と連携し、精神障がい者が安心して地域で生活できるようサポートを行う。	延べ5,000件
全 期 対 象	109	情報提供	- 問い合わせ内容に応じて、解決に役立つ法制度や相談機関・団体などに関する情報を、電話やメールにより無料で提供しています。 - どこに、誰に相談したら良いか分からない方々のお困りごとを整理し、解決に向けた窓口を案内します。	法テラス・サポートダイヤル	- 問い合わせ内容に応じて、解決に役立つ法制度や相談機関・団体などに関する情報を、電話やメールにより無料で提供した。 - どこに、誰に相談したら良いか分からない方々のお困りごとを整理し、解決に向けた窓口を案内した。	サポートダイヤルへの問合せ件数：約44万2452件。 うち、北海道全体での問合せは電話が14,038件、面談が1,024件。 また、令和6年度より有人チャットサービスによる情報提供を開始し、全国で6,558件の利用があった。	- 問い合わせ内容に応じて、解決に役立つ法制度や相談機関・団体などに関する情報を、電話やメール、有人チャットにより無料で提供する。 - 相談先が分からない内容のお困りごとや相談者の方が抱えている問題をお伺いし、解決に向けた窓口を案内する。	—
全 期 対 象	110	支援力向上研修会（旧・自殺未遂者支援学習会）	- 自殺未遂者の減少に向けて支援者のスキルアップのための学習会を開催します。 - 支援者側のアセスメント能力が向上することでハイリスク者をキャッチし、支援につながることで自殺者の減少を図ります。	苫小牧保健所	- 精神保健相談や養育支援連絡票から把握された精神課題のある住民の現状について共有した。 - 精神保健福祉センターの医師から、自殺のリスクアセスメントや自傷行為の依存化について学んだ。 - 支援体制として、チームアプローチや連携で大切なことについて講義を受けた。 - グループワークで自殺未遂事例の支援について、リスクアセスメントを行い、医療と地域の連携について意見交換した。	13名	- 自殺未遂者の減少に向けて支援者のスキルアップのための学習会を開催する。 - 支援者側のアセスメント能力が向上と、「連携」した支援について学びとスキルを深め、地域の「にも包括」構築を進める。	20名
全 期 対 象	111	コミュニティカフェ「igocoti（いごこち）」	- ひきこもりやいきづらさ（生きづらさ・行きづらさ）を抱える方が安心して過ごしていただける場を設けます。 - 必要に応じて適切な相談機能へつなぎ、社会的孤立や自殺リスク要因の軽減を図ります。	社会福祉協議会	- ひきこもりやいきづらさ（生きづらさ・行きづらさ）を抱える方が安心して過ごしていただける場として月3回実施。 - 本会福祉職（CSW）が常駐し、お話を伺い、必要に応じて適切な相談機能へつなぎ、社会的孤立や自殺リスク要因の軽減を図った。	- 年間36回の実施（中央、東、西の3か所／月1回） - 年間参加者数552人（3か所合計）	- ひきこもりやいきづらさ（生きづらさ・行きづらさ）を抱える方が安心して過ごしていただける場として月3回実施。 - 本会福祉職（CSW）が常駐し、お話を伺い、必要に応じて適切な相談機能へつなぎ、社会的孤立や自殺リスク要因の軽減を図る。	- 年間36回の実施予定（中央、東、西の3か所／月1回） - 年間550人程度（R6実績552人と同程度を想定）