青森県自殺対策推進センター

設　立：平成２２年１０月　１日
更新日：平成２９年　４月１９日

ご存知ですか？

自殺に関する青森県の現状を紹介します。

相談窓口ご案内

相談窓口のご案内は、こちら。

自死遺族の方へ

「自死遺族のつどい」等についてご案内します。
・つどいの日程を更新しました。

関連情報紹介

自殺対策に関する情報をご紹介します。

リンク先紹介

自殺対策に関連する各ホームページをご案内します。

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーについての情報はこちら。

アクセス

青森県立精神保健福祉センターへのアクセスは、こちら。

新着情報

地域支援の実績を更新しました。

はじめに

平成２２年度に、精神保健福祉センター内に青森県自殺対策セクションが設立しましたが、平成２８年４月施行の改正自殺対策基本法に基づき、平成２９年４月より、名称を**「青森県自殺対策推進センター」**に改め、自殺対策のより実践的な取組みの推進に努めて参ります。

活動内容

１　相談支援

＊自死遺族支援、自殺未遂者支援を含みます。

自死に関するご相談に対応します。
また、自死で大切な方を亡くされた方が集い、ご自身の気持ちや体験等を分かち合う場として、自死遺族のつどいを開催します。

２　人材(財)育成

自殺対策に関する研修を開催します。
（主に関係機関の業務担当者の方が対象です。）

３　地域支援

市町村等の自殺対策事業等に関する相談支援を行います。
地域で行われる自殺対策を支援するために、要請、要望に応じます。

４　普及啓発

自殺予防に関する普及啓発に取組みます。

ご存知ですか？

◆年間約３万人…

全国では、平成１０年以降、毎年３万人を超える方が自死で亡くなっていました。
平成２２年以降、自殺者数は３万人を下回り、徐々に減少しています。

◆青森県の現状

平成２７年の自殺死亡者数は２６７人、自殺死亡率は２０．５（人口１０万人対）となりました。年ごとに減少していますが、自殺死亡率は、全国平均を上回っています。

最近における青森県の自殺者数・自殺死亡率

	平成 22 年		平成 23 年		平成 24 年		平成 25 年		平成 26 年		平成 27 年	
	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率
青森県	403	29.4	356	26.2	327	24.3	311	23.3	270	20.5	267	20.5
全国	29554	23.4	28896	22.9	26433	21.0	26063	20.7	24417	19.5	23152	18.5
全国順位	3 位		7 位		7 位		8 位		12 位		11 位	

（出典：厚生労働省：各年人口動態調査の概況）　H28.12 現在

自殺の背景にあるものは何でしょうか？

それは非常に複雑な上に、複数の要因が複雑に絡み合っており、特定するのはとても難しいです。
警察庁では都道府県別に、「原因・動機別自殺者数」や「年齢別自殺者数」「職業別自殺者数」という統計を公表しています。
青森県で、原因・動機として挙げられている中で、最も多いものは「健康問題」となっています。次いで「経済・生活問題」、「家庭問題」、「勤務問題」が挙げられています。
※原因・動機は、考えられうる上位３つまでを複数計上しています。
年齢別自殺者数は、昨年は６０歳代の方が最も多かったですが、平成２８年は、７０歳代が多く、次いで５０～６０歳代が多く、３０～４０歳代、８０歳代も多くなっています。
職業別自殺者数は、無職の方が多く、特に年金・雇用保険等生活者が多い状況です。次いで、被雇用者・勤め人が多くなっています。
平成２１年以降自殺者数は減少しているものの、自殺死亡率は全国平均を上回っており、継続的な対策を行っていくことが大切です。

原因・動機別自殺者数 New

原因/年別	平成２７年	平成２８年
家庭問題	37	38
健康問題	86	99
経済・生活問題	55	44
勤務問題	29	23
男女問題	8	8
学校問題	2	4
そ の 他	13	12
不　詳	－	-
総　数	230	228

（出展：警察庁「平成２８年中における自殺の状況」）H29.4 現在
※複数計上のため総数は他項目と合致しない。

◆より詳細な自殺統計資料

自殺統計について更に詳しく知りたい方はこちらをご覧ください。

職 業 別 自 殺 者 数 New

原因/年別	平成２７年	平成２８年
自営者･家族従事者	30	28
被雇用者･勤め人	80	80
学生･生徒等	7	5
主　婦	11	8
失 業 者	16	11
年金･雇用保険等生活者	93	101
その他の無職者	48	43
不　詳	2	2
総　数	287	278

（出典：警察庁「平成２８年中における自殺の状況」）　H29.4 現在

年 齢 別 自 殺 者 New

年齢層/年別	平成２７年	平成２８年
20 歳未満	6	3
20～29 歳	27	17
30～39 歳	20	33
40～49 歳	41	39
50～59 歳	49	47
60～69 歳	65	47
70～79 歳	41	52
80 歳以上	37	41
不　詳	1	0
総　数	287	279

（出典：警察庁「平成２８年中における自殺の状況」）H29.4 現在

＞＞＞トップページに戻る

相談窓口のご案内

こころの悩み、こころの病気などのご相談を「**こころの電話**」でお受けしています。
月～金曜日　午前９時～午後４時までが受付時間です。
年末年始・祝祭日はお休みです。
来所による個別相談もこちらで受け付けております。（個別相談は予約制です）

こころの電話

０１７－７８７－３９５７，０１７－７８７－３９５８

月～金曜日：午前９時～午後４時まで
（年末年始・祝祭日はお休み）

その他の相談窓口について

仕事に関することや子どもに関すること、家庭問題や経済問題など、生活している中での様々なご相談をお受けする窓口があります。
詳しくはこちら。
県障害福祉課：『こころの相談窓口ネットワーク』電話番号等一覧表をＰＤＦで閲覧出来ます。

お一人で悩まず、まずはご相談ください。

＞＞＞トップページに戻る

自死遺族の方へ

大切な人を自死で失うことは、とてもつらいことです。
つらい気持ちを誰にも話せなかったり、ご自分を責め続けたりしていませんか？
亡くなった方との大切な思い出を、誰とも分かち合えずにいませんか？

そのお気持ちを、ご自分の胸の内にだけにしまっておかずに、誰かに話してみませんか？

当センターでは「自死遺族のつどい」を開催しております。
「つどい」は、大切な人を亡くされた方が集まり、ご自身の体験や気持ちをありのままに話すことができる安心、安全な場です。

◆「自死遺族のつどい」について New

平成１９年度から年３～４回行われ、平成２２年１０月からは当センターが主体となって開催しています。
今年度の日程は次の通りです。

日　時	場　所
平成２９年　５月１３日（土）１３:３０～１５:３０	青森市民ホール　１Ｆ　会議室１
平成２９年　７月　８日（土）１３:３０～１５:３０	八戸駅ユートリー　４Ｆ　伝統工芸室
平成２９年　９月　３日（日）１３:３０～１５:３０	青森市民ホール　１Ｆ　会議室１
平成２９年１１月１２日（日）１３:３０～１５:３０	八戸駅ユートリー　４Ｆ　研修室
平成３０年　１月１３日（土）１３:３０～１５:３０	青森市民ホール　１Ｆ　会議室１
平成３０年　３月　３日（土）１３:３０～１５:３０	八戸駅ユートリー　４Ｆ　伝統工芸室

つどいへの参加のお申し込みは、電話で受け付けしております。
お申し込みは、　青森県立精神保健福祉センター　こころの電話
０１７－７８７－３９５７、０１７－７８７－３９５８
までお願いいたします。
「つどいのことで・・」とお話しいただければ、担当者が電話をお受けいたします。

詳細は案内チラシをご覧ください。こちらをクリックするとご覧いただけます。

◆ リーフレット「大切な方を亡くされたあなたへ」

大切な人を自死で亡くされた方 に起こりやすい、こころやからだの変化、「つどい」のご案内、相談窓口の情報などをまとめたリーフレットを作成しました。こちらからご覧いただけます。

＞＞＞トップページに戻る

つどいに参加された方からのご感想・メッセージ

平成 24 年 11 月 27 日午後、「自死遺族交流会」が八戸駅ユートリー5F 視聴覚室で行われました。
青森県立精神保健福祉センターの「自死遺族のつどい」は青森会場、八戸会場合わせて年 5 回開かれています。双方の遺族間で一度交流会をしたいという要望もあり、今回はセンターで計画し、実現しました。
そして遠いところ、また悪天候の中、岐阜自死遺族の集い「千の風の会」代表の木下宏明さんに来て頂き、大変有意義な時間を過ごすことができました。遺族の参加は八戸会場から 5 名、青森会場から 4 名の参加でした。他に近隣の保健所や市町村で精神保健の仕事に携わっている保健師の方と、センタースタッフの方も加わり、計 17 名の参加でした。

まず講師である木下さんの自己紹介から始まり、「自死遺族の集いを創りあげていく中で」ということでお話がありました。木下さんは私たちと同じ自死遺族として、とても大変な時期もあったでしょうに…木下さんの物腰のソフトな感じ、優しく話しやすいイメージはどこから来るのでしょう…。でも、お話を聞いていく中で次第にわかってきたような気がしました。そして「木下さんの笑顔に救われました！」と参加した遺族の方からの声も届きました。
お話の内容では傷の「なめ合い」と「なめ合うこと」の難しさ、そして当事者間のトラブルを恐れることばかりでなく、それをフォローできればいいのではないか等、とても参考になりました。
また、「サイン」があっても防げない死もあるということを聴き、私ばかりではなく、他の遺族の方達にとっても救われた言葉でした。「サイン」と思われる事も日常的に起きていることの一環に過ぎないのだから…とも語ってくれました。

10 分間の休憩の後、遺族の自己紹介、いつ、誰が…そして現在の自分のおかれた状況などが話されました。遺族の中には、まだ日の浅い方もいて、声をつまらせながらようやく話されていました…。

私は平成 12 年に夫を亡くしました。平成 22 年 3 月のつどいが初めてでした。初めは辛くなり、悩みながらの参加でした。次第に同じ思いを経験した遺族の方と会いたいという気持ちで毎回参加してきたことにより、今の自分があると思っています。

自己紹介の後、スタッフの方から「遺族のつどい」の取り組み状況等の説明がありました。次に私の方から自主活動としての、わかち合い・ひだまりサロン（代表・田澤美和子さん）が今年の春に誕生したこと、現在のサロンの状況に至るまでについて話しました。「ひだまりサロン」は「遺族のつどい」でつながりのついた遺族が、個々に又は多いときには 5～6 人で都合のいい時に分かち合っています。
「ひだまりサロン」は私達遺族が安心して語れる場、そして少しでも前向きに生きていくためにも必要な場ともなっているのです。

交流会の予定の時間はあっという間に過ぎてしまい、終了後にも遺族同士、個々に話し合いが続いていました。
しばらくして「また、会いましょうね！」と再会を誓いお別れしました。

講師の木下さん、本当にこの度は、ありがとうございました。
そして、又、ぜひ青森に遊びに来て下さいね。

（青森会場から参加　　しょう子さん）

2010・11・09　最愛の息子を失いました。

24 歳の誕生日を待たずに、自死という信じ難いかたちで、私達家族の中から突然居なくなってしまったのです。１年４ヶ月が過ぎた今もまだ信じる事ができないでいます。今迄当たり前だった事が、当たり前だった生活が、私の人生、総てがひっくり返ってしまいました。

自分の人生では、なくなった様な思いです。今も毎日、当時の息子と私の会話、息子の笑顔、周囲の事柄が頭の中を巡ります。思い出すのでは、ないのです。何をしていても、一時も頭から離れることがないのです。信じられない、嘘だ、夢だ、苦しい、辛い、悲しい、どうしよう、誰か助けて、死にたい、もうどうにもならないんだ、心の中でいつも叫んでいました。１日に、何度も何度もこの現実を再確認して驚くのです。そして、「御免ね、御免ね、」あの時あの事をしていなければ、こうしていたら、と、只管、後悔と自責の念だけです。

「人間の死」「死生観」兎に角、死、に関する本を漁りました。人が生まれ、生き、そして、死んで行く事の意味、そして宗教、宗教は、何故人間に必要なのか、仏教、キリスト教、死ぬってどういう事、魂って何、死んだら魂って何処へ行くの、天国は、地獄は、しかし「死」についてだけでは満足出来ず「自死」に関する物、それも著者自身が、自死遺族であるか、ないか、で読んでいる時の気持ちが全く違うのです。同じ悲しみを共有している、苦しんでいるのは、自分一人ではない、と言う思いが、私を慰めてくれました。

色々調べて辿り着いたのが「精神保健福祉センター」の「つどい」でした。此処ならこの場所なら皆さんが同じ想い、を持っている。最愛の人、自分の人生に於いて、掛け替えのない人を失ってしまった、と言う共有の、人生最大の苦しみを知っている人達だ、そんな想いで心が安らぎました。「わかちあい」とあわせてまだ７，８回程しか出席していませんが、やっと居場所が見つかりました。会の方々の電話や、メールにどんなにか救われた事でしょう。

同じ想いを持っている方がおられましたら是非一度でも参加されてみては、如何でしょうか・・・。今この現実は、変わる訳では、ありません。どうにもなるものでは、ありませんが・・・でも最近は、「生きて行けそうだ、生きて行かなければ」と思える様になりました。センターのスタッフの方々も、程良い距離感で、本当に優しく細やかな心遣いで接して下さいます。同じ想いで苦しまれている方と会ってお話がしたいです。

（永田郁子さん）

私は平成２０年１０月から県立精神保健福祉センターで開催している『自死遺族のつどい』に毎回参加しています。平成 23 年１０月１５日(土)は県立精神保健福祉センターで、１１月２６日(土)は八戸市ユートリーの『自死遺族のつどい』に参加しました。

１０月１５日の青森会場には、６名の遺族が参加しました。スタッフが自己紹介をして、スタッフから「つどいのルール」の説明があり、それが終わると、スタッフが「今日は、〇〇さんから、時計回りで、自己紹介（実名又は仮名、誰を亡くしたか）お話ししたいこと、体験したこと、辛いことなど、どんなことでも…」と云い、『つどい』が始まります。これは、毎回、この流れで行います。青森会場、八戸会場も全く同じ流れです。

一通り、自己紹介も含め遺族の皆さんのお話が終わると、スタッフから「他にお話をしたいこととか、聞いてもらいたい事などあったらお話をして下さい」と遺族へ話しかけられます。最初、遺族の皆さんは、たぶん、緊張を越えた緊張感と言うか（うまく表現出来ませんが…)、自己紹介を通して今まで話せなかった苦しい思いなど話せた事で少しずつ、少しずつ緊張感が解れ、また、今まで誰にも話せなかった苦しい思いなどを“聞いてくれる人達が自分の目の前にいる”“辛く苦しい思いをしているのは自分だけじゃないんだ”“私はひとりなんかじゃないんだ”と思えるのです。ですから、遺族からは自然と言葉が出て来ます。遺族も恐らく、それぞれにそれぞれの辛い気持ちを話してるのを聞いて、心の中で振り返っては、共感出来る部分が多々あったり、自死遺族には、付き物？の(言い方があってるかどうか…)世間からの偏見、眼差し等で日々辛い気持ちを抱き生活をされているのです。偏見を受けたことのない遺族でも、偏見で苦しんでいる遺族の辛い気持ちがわかる。受け入れることが出来る、それをつどいの中で、暗黙のうちに了解し、遺族同士、気持ちが通じ合うことも出来る。分かち合うことが出来るのです。

《次ページへ続く》

突然、大切な家族を人を自死で失ってから今までずっと、悲しい、苦しい、辛い気持ちを誰にも言えずに苦しんで来た私達遺族が、世間からの偏見や世間の眼を気にせずに、苦しい思いを聞いてもらえる…吐き出せる場所が、このつどいなのです。自死遺族に必要な場所は、吐き出せる場所、苦しい思いを聞いてもらえる場所です。遺族になってから、“安心”という言葉や意味や思う気持ち、心、考えが全く失われていたと思います。『つどい』の場は、そういうことの一つ一つを思い出させてくれる場所です。一度背負った“傷”は、決して消える事はありません。消すことも出来ないのです。でも、吐き出す事で、聞いてくれる同じ経験者が目の前にいるだけで、共感しあい、励まし合い、心が軽くなるのです。

今回もそうでしたが、『つどい』には、参加することに意味があると私は思います。『つどい』の始まりと終わりでは、参加してくれた遺族の皆さんの顔の表情に変化がみられます。本人は全く気付いていませんが、少しずつでも吐き出せた事で、顔の表情に安堵感と言うか、笑顔がみられます。そして、“また、次回、ここ(つどい)に来たい!!また分かち合えた遺族に会いたい!!”と思えるのです。大切な人を自死で失ったことが原因で家族間での問題でも日々悩んでいる遺族もいます。冷たいような言い方かも知れませんが、家族間での問題は、やはり家族間で良い方へと解決しなければいけないと思います。ただ、その家族間での問題を『つどい』では、吐き出すことが出来ます。何事も強制は出来ないですが、アドバイス的なことは出来ると思います。
今回、青森会場での『つどい』は、遺族の皆さん、所長、スタッフの皆さんと有意義なつどいの時間を過ごせました。また次回も参加したいと思います。と言うか、参加します!!

続いて、１１月２６日(土)八戸ユートリーでの『つどい』 です。
私は八戸も毎回参加しています。『つどい』の流れは、青森会場と全く同じです。遺族の皆さんは、６名でのつどいでした。青森会場でもそうですが、ひとりの遺族が話す。２人目…３人目…と話していくと、気持ちに変化が表れ、“話してみる”となるのだと思います。吐き出してみようと思える事は、とてもプラスなことだと思います。吐き出す事で、自分に自信を持てると私は思いました。

『つどい』の最後は、『つどい』以外に遺族同士で語り合い、連絡先の交換をする自由な時間があります。来年のつどいの日程は未定ですが、遺族同士で「また来年、参加します。参加しましょう」とか「連絡先交換出来たから近いうちに連絡しますね。」と、声を交わしながら、語り合い、分かち合うことも出来ました。悲しく辛く苦しい日々を過ごしている遺族だけど、『つどい』に参加出来たことで、吐き出すこと、苦しい思いを聞いてもらえた、受け入れてもらえた、共感しあい分かち合えた、遺族同士の繋がり…『つどい』これは、自死遺族には、一番必要で大切なことだと思います。会場を後にする時には、遺族の皆さんは、笑顔になれています。『つどい』は、安心出来てホッとする場で、遺族の皆さんは、みんな心が暖かい。私はいつも思っています。
また次回、分かち合えた遺族の皆さんに会いたいです。 遺族の皆さん、スタッフのみなさん、お疲れ様でした。

（田澤美和子さん）

＞＞＞トップページに戻る

関連情報紹介

自殺対策に関する様々な情報のご紹介です。

相談会のお知らせ：「生活と健康をつなぐ法律相談」

弁護士・司法書士による法律相談を行っております。１回目のご相談は無料です。

対　　象：青森県在住の方
お申込み：**017－734－9310**（申込専用電話：月・水・金曜（祝日除く）９:００～１６:００）
お問合せ：県障害福祉課 障害企画・精神保健福祉グループ
電話：０１７－７３４－９３０７

詳しくはこちら。（障害福祉課 HP）

「こころの健康相談統一ダイヤル」に参加しています。

内閣府では、より多くの人が相談しやすいよう、全国共通の番号でつながる「こころの健康相談統一ダイヤル」を実施しています。当センターでも参加しております。

こころの健康相談統一ダイヤル
0570－064－556
（おこなおう　まもろうよ　こころ）

※受付時間　９：００～１６：００、土日祝日は除く
※ＰＨＳ、ＩＰ電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話からは利用できません。

詳しくはこちら。（厚生労働省　自殺対策）

「自殺対策にかかる傾聴ボランティア等グループ一覧」を作成しました。

青森県内で、傾聴サロンの開催や、精神保健福祉に関するボランティア等、自殺対策や心の健康づくりに取り組んでいるボランティアや民間団体の一覧を作成しました。

こちらからご覧ください。（H28.6 更新）

＞＞＞トップページに戻る

リンク先紹介

自殺対策に関連するホームページを紹介します。
文字をクリックするとそれぞれのホームページにジャンプします。

◆厚生労働省

自殺対策
みんなのメンタルヘルス総合サイト
こころの耳（働く人のメンタルヘルスサポートサイト）
こころもメンテしよう
（１０代、２０代のメンタルサポートサイト）
人口動態統計（自殺統計など）

◆警察庁

生活安全の確保
統計（自殺統計など）

※ページが表示されない場合は、「更新ボタン」を押して下さい。

◆研究機関

自殺総合対策推進センター

◆自死遺族支援関連

ＮＰＯ法人自殺対策支援センター　ライフリンク
自死遺族ケア団体全国ネット

◆相談機関・関係機関

日本司法支援センター　法テラス
日本いのちの電話連盟
公益社団法人　全日本断酒連盟
一般社団法人　社会的包摂サポートセンター
（よりそいホットライン）

※青森県内の相談機関の詳細については、こちらをご覧下さい。
（県障害福祉課：「こころの相談窓口ネットワーク」にジャンプします）

＞＞＞トップページに戻る

ゲートキーパーについて

ゲートキーパーという言葉を聞いたことがありますか？
ゲートキーパーとは、身近な人のこころの SOS（危機）のサインに気づき、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、適切に対応する **命を守る門番** のことです。特別な資格は必要ありません。
詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。こちら（リンク）

ゲートキーパーの役割

気づき

眠れない、食欲が無い、口数が少ない…
家族や仲間の **いつもと違う様子** に
気づいて、声をかける

傾　聴

本人の気持ちを尊重し、責めたり、
否定したりせず、じっくりと**耳を傾ける**

つなぎ

早めに相談窓口や医療機関などの専門家に
相談するように促す

見守り

話を聴いた後も、
温かく寄り添いながら、見守る

身近な人の変化に気づいたときは、悩んでいる人への接し方・こころの支援「りはあさる」を参考に。

りはあさる

りすく評価
…自死の危険性がどれくらいあるのか評価します。

はんだん・批評せず聴く
…どんな気持ちなのかを話してもらいます。

あんしん・情報を与える
…決して珍しい状態ではないこと、適切な支援でよくなる可能性があることを伝えます。

さぽーとを得るように勧める
…医療機関や関係機関に相談するよう勧めてみましょう。

せ**る**ふ・へるぷ
…自分でできる対処法を伝えます。

県内ではこれまで、医師や専門職からゲートキーパー育成をスタートし、現在では、民生委員などの地域の方々を対象とした研修も開催されています。
興味のある方は、お住まいの市役所・町村役場へお問い合わせください。

＞＞＞トップページに戻る

アクセス

青森県立精神保健福祉センター

〒０３８－００３１
青森市三内字沢部３５３－９２
電　話：０１７－７８７－３９５１（代表）
ＦＡＸ：０１７－７８７－３９５６

◆交通のご案内

青森市営バス
「つくしが丘病院・岩渡行き」乗車
「つくしが丘病院前」下車　徒歩１分

タクシー
青森駅から約２０分
新青森駅から約１０分

>>>トップページに戻る

研修会

自殺対策のための研修会を企画・開催します。
これらの研修会は主に関係機関の方、自殺対策の業務担当者の方が対象となっております。
詳しくはこちら。

◆ 平成２９年度開催される研修会
現在、企画・調整中です。

研修会についてのご質問は、青森県立精神保健福祉センター　０１７－７８７－３９５１（代表）まで。

＞＞＞トップページに戻る

地域支援

地域の自殺対策を推進するために、関係機関、関係者からの要請・要望に応じて支援・協力いたします。
市町村・関係機関で行われる研修会・フォーラムなど、自殺対策に関する事業に支援・協力いたします。

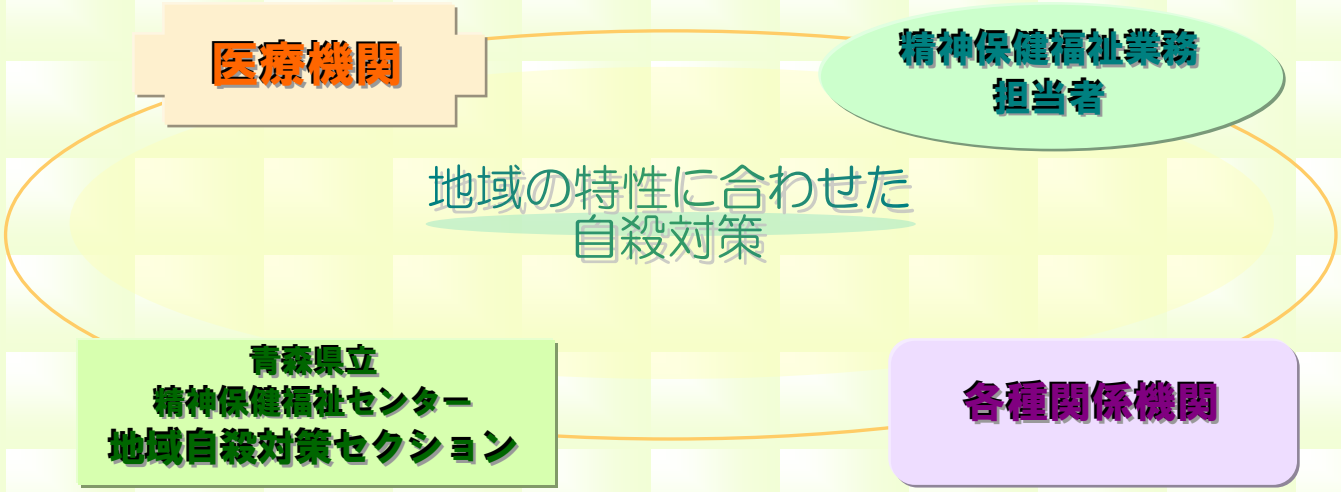
◆ 講師を派遣した研修会等一覧（平成２８年度実績） New

実施日時	機 関 名	研 修 会 名	対 象 者	参加者
H28.4.9	県看護協会	「まちの保健室」協力員スキルアップ研修会	看護師、保健師、助産師	41 名
H28.5.9	県消防学校	消防学校初任教育（メンタルヘルス）	消防職員（初任者）	77 名
H28.6.7	三戸町精神障害者家族会	家族のためのメンタルヘルス	保健所・社会福祉協議会・町職員、家族会員、当事者	25 名
H28.6.22	弘前市小学校保健教育研究会	メンタルヘルス	教員	40 名
H28.8.3	がん・生活習慣病対策課	保健所保健師機能強化研修（災害時支援研修）	県健康福祉部保健師	18 名
H28.8.5	公立学校共済組合青森支部	教師のメンタルヘルス	教員（初任者）	110 名
H28.8.10	公立学校共済組合青森支部	教師のメンタルヘルス	教員（教頭）	75 名
H28.9.7	上十三保健所	平成 28 年度上十三保健所 高校生向け「自殺予防プログラム」検討会	委員	13 名
H28.10.14				13 名
H28.12.16				13 名
H28.10.19	青森市保健所	平成 28 年度あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ	市民	53 名
H28.10.21	風間浦村	健康セミナー	村職員	30 名
H28.11.16	県消防学校	消防職員専科教育警防課講義	消防職員	30 名
H28.11.22	県消防学校	消防職員幹部教育中級幹部科講義	消防職員	24 名
H28.11.24	県母子寡婦福祉連合会	平成 28 年度母子寡婦福祉指導者研修会	母子寡婦福祉会連合会会員、関係機関職員等	28 名
H28.12.13	むつ市	健康教室	保健協力員、民生委員	70 名
H28.12.15	弘前保健所	平成 28 年度弘前保健所ハートケア研修会	救急病院、精神科病院、消防、市町村、保健所	39 名
H29.1.27	県社会福祉士会西北五支部	支援者のメンタルヘルス	県社会福祉士会西北五支部会員	23 名
H29.1.27	こどもみらい課	職場のメンタルヘルス	児童養護施設、乳児院、児童自立支援施設、情緒障害児短期治療施設、母子生活支援施設職員	13 名
H29.2.10	三戸町	三戸町ゲートキーパー養成研修	民生委員	30 名
H29.3.5	八戸市	八戸市自殺予防講演会	保健推進員、民生委員、一般市民	133 名

＞＞＞トップページへ戻る

連絡調整

県内の市町村で行われている自殺対策について、事業担当者や関係者と意見交換・情報共有を行う「**青森県地域自殺対策セクション連絡調整会議（連絡調整会議）**」を開催し、各地域における関係機関や関係団体とのネットワーク強化を図り、実効力のある自殺対策を目指します。



◆開催状況

平成２８年度は、平成２９年１月２０日に開催し、県内保健所の担当者１５名が出席し、連携して総合的な自殺対策の推進を行うことができるよう、自殺対策の取組み状況に関する意見交換、情報共有を行いました。

平成２９年度からは、青森県障害福祉課が、自殺対策連絡協議会を開催することとなっています。

＞＞＞トップページへ戻る

普及啓発

研修会開催およびホームページ、リーフレットの作成・配布などをとおして、うつ病やメンタルヘルスに関する知識、相談窓口の周知、自死遺族のつどいなど、自殺予防、自死遺族支援に関する普及啓発に取り組みます。

当センターが作成した印刷物はこちらからご覧ください。

お問い合わせは、青森県立精神保健福祉センター　０１７－７８７－３９５１（代表）まで。

＞＞＞トップページへ戻る