

1 名称

東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～（第二次）

2 構成

第1章 東京都自殺総合対策計画の改定にあたって

- (1) 都における自殺の状況（コロナ禍の影響含む）
- (2) 国の自殺対策
- (3) これまでの都の自殺対策の取組と評価（コロナ禍の影響含む）
- (4) 都における今後の自殺対策の基本的な考え方
以下の6項目に重点的に取り組む。
 - ①自殺未遂者の再企図を防ぎ、地域で安定した生活が送れるよう、継続的に支援する
 - ②悩みを抱える人を早期に適切な支援窓口につなげる取組を強化する
 - ③働き盛りの男性が孤立・孤独を深め、自殺に追い込まれることを防ぐ
 - ④困難を抱える女性への支援を更に充実する
 - ⑤児童・生徒・学生が自殺に追い込まれることを防ぐ
 - ⑥遺された人への支援を強力に推進する
- (5) 計画の位置づけ
自殺対策基本法第13条に基づく都道府県自殺対策計画
（「東京都保健医療計画」など関連する都の他の計画との整合性を図る）
- (6) 計画期間
令和5年度からのおおむね5年間
- (7) 数値目標
令和8年までに自殺者数1600人以下、自殺率 12.2以下

第2章 東京都における自殺の現状（特徴）

- (1) 全体的な状況
自殺者数の年次推移
男女別の年次推移
主要国の自殺死亡率
自殺死亡率の年次推移
- (2) 性別・年齢別の特徴
プロフィールより過去5年間の上位5グループ
年齢階級別自殺死亡率の推移（全体、男性、女性）
- (3) 自殺者の自殺未遂歴の状況
自殺者の自殺未遂歴の有無（複数年度）
- (4) 職業別の自殺者数の推移

- (5) 自殺の原因・動機
過去5年程度

第3章 東京都における今後の取組の方向性と施策

- (1) 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する

地域レベルでの実践的な取組を推進するため、国の指定調査研究等法人と連携を図りながら東京都地域自殺対策推進センターを運営するとともに、区市町村等への支援及び関係機関・地域ネットワークの強化に取り組む。

【取組例】

- ・区市町村における地域自殺対策計画の策定・見直し等の支援
- ・「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク」の充実（ネットワーク連絡会の開催等）
- ・「自殺総合対策東京会議」の運営

等

- (2) 都民一人ひとりの気付きと見守りを促す

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であり、「誰もが当事者となり得る重大な問題であること」について、「自殺防止！東京キャンペーン」の実施やICTを活用した普及啓発等のあらゆる機会を通じて都民の理解促進を図る。あわせて、自殺に対する誤った認識や偏見を払拭していく。

【取組例】

- ・「自殺防止！東京キャンペーン」の実施（普及啓発物の配布、都民向け講演会の実施）
- ・ICTを活用した効果的な普及啓発
- ・「東京都こころといのちのほっとナビ～こconaナビ～」の充実
- ・ゲートキーパーの普及啓発（区市町村支援、web広告）
- ・LGBTQ（性的マイノリティ等）対策

等

- (3) 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る

自殺対策の専門家として直接的に自殺対策に関わる人材の養成、資質の向上を図ることに加え、自殺対策は「生きることの包括的支援である」ことを踏まえ、幅広い分野で自殺対策教育や研修等を実施する。また、人材育成を行う区市町村や関係機関等を支援する。

【取組例】

- ・区市町村等が行うゲートキーパー養成への支援
- ・医療従事者等の対応力向上
- ・相談窓口職員等を対象とした研修の実施
- ・区市町村等の担当者を対象とした自殺未遂者支援に関する研修の実施
- ・教育関係者向けの取組

等

(4) 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

都における自殺者のうち勤労世代の男性の自殺者が多いことも踏まえ、職場におけるメンタルヘルス対策及びライフ・ワーク・バランスを推進するとともに、企業経営者等の理解促進に取り組む。あわせて、学校や地域における心の健康を支援するための体制整備に取り組む。

【取組例】

- ・メンタルヘルス対策等の推進
- ・ライフ・ワーク・バランスの推進
- ・ハラスメントの防止
- ・東京都立中部総合精神保健福祉センターでのうつ病等の復職支援の取組の周知
- ・企業経営者等のこころの健康に関する理解促進
- ・大規模災害における被災者の心のケア等
- ・地域における心の健康づくり推進体制の整備

等

(5) 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

我が国では精神疾患や精神科医療に対する偏見が強いことから、精神科を受診することに心理的な抵抗を感じる人は少なくないとされる。また、うつ病など精神疾患を抱える人の多くが最初に内科をはじめとするかかりつけ医を受診する傾向にあることから、受診した科に関わらず、病状に応じて早期に適切な医療が地域で受けられる仕組みを構築していく。

【取組例】

- ・依存症対策の推進
- ・警察・消防等と相談機関等との連携の推進
- ・専門的人材養成事業
- ・内科医等のかかりつけ医と精神科医との連携の強化

等

(6) 社会全体の自殺リスクを低下させる

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方向で実施する必要がある。そのため、様々な分野において、「生きることの阻害要因」を減らし、併せて「生きることの促進要因」を増やす取組を推進する。

【取組例】

- ・相談者が利用しやすい相談体制の確保、相談窓口情報等の分かりやすい発信
- ・困りごとに関する各種相談窓口の運営（多重債務、女性相談、労働相談等）
- ・ICTを活用した自殺対策の強化
- ・介護者、ひきこもり等への支援
- ・児童虐待や性犯罪・性暴力の被害者への支援
- ・生活困窮者への支援
- ・ひとり親家庭に対する支援
- ・性的マイノリティへの支援

・ 犯罪被害者への支援の充実

等

(7) 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

自殺未遂者は再企図を行う可能性が高いことから、救急医療部門に搬送された自殺未遂者に退院後も含めて継続的に適切に介入するなど、自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐための対策を推進する。今後は、特に区市町村における自殺未遂者の支援体制の強化や人材育成に取り組んでいく。

【取組例】

- ・ 区市町村職員をはじめとする地域の支援機関や警察及び消防職員の対応力の向上
- ・ 地域の支援機関と救急医療機関等との連携強化
- ・ 東京都こころといのちのサポートネット

等

(8) 遺された人への支援を充実する

自殺対策基本法では、自殺の防止を図るとともに、自殺者の親族等の支援の充実を図ることが掲げられている。遺族等のニーズに応じて、自死発生直後からの迅速な支援を行うとともに、関連施策を含めた必要な支援情報を得ることができるよう情報提供を推進するなど、支援を充実する。また、自死遺族への支援を行う民間団体等の地域における活動を支援する。

【取組例】

- ・ 自死遺族支援の充実
- ・ 自死遺族への支援を行う民間団体等に対する支援

等

(9) 民間団体との連携を強化する

都における自殺対策において、民間団体が重要な役割を担っていることを踏まえ、民間団体の活動を支援するとともに、連携を強化する。

【取組例】

- ・ 連携体制の強化（ネットワーク連絡会等）
- ・ 民間団体の取組に対する支援

等

(10) 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

全国の小中高生の自殺者が増加傾向にあること、また、都においては児童・生徒等の自殺者数のうち大学生の占める割合が高いこと等を踏まえ、学校、大学、専門学校等と連携した取組を進めるとともに、特に大学生、大学院生向けの自殺予防の取組を強化する。

【取組例】

- ・ いじめを苦しめた子どもの自殺の予防
- ・ 学生・生徒への支援の充実
- ・ 東京都こころといのちのサポートネットを活用した学校への支援の強化
- ・ 「SOS の出し方に関する教育」等の推進
- ・ 子どもへの支援の充実
- ・ 若者への支援の充実

・子ども・若者の自殺対策を推進するための体制整備

等

(11) 勤務問題による自殺対策を更に推進する

東京都における過去5年間における自殺者数のうち、年齢、属性別で見ると40～50代男性の有職者の自殺者が最も多いことから、職域における自殺対策を推進するとともに、うつ病等で休職となった労働者の復職を支援することにより、社会とのつながりの希薄化や孤立に陥ることを防止する。

【取組例】

- ・長時間労働の是正
- ・職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ・ハラスメント対策
- ・東京都立中部総合精神保健福祉センターでのうつ病等の復職支援の取組の周知
- ・企業経営者等に対する理解促進

等

(12) 女性の自殺対策を更に推進する

女性の自殺者数が令和2年に2年ぶりに増加し、令和3年も前年を上回った。コロナ禍による家族の在宅時間の増加や、女性の雇用問題の深刻化等により、女性の自殺リスクの高まりが懸念されることから、様々な観点から対策を講じていく。

【取組例】

- ・妊産婦への支援
- ・コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性支援（DV被害等）
- ・困難な問題を抱える女性への支援（性犯罪、性暴力等）
- ・ひとり親支援
- ・子供や子育てに関する相談

等

第4章 推進体制

(1) 自殺総合対策東京会議

保健、医療、福祉、労働、教育等の関係機関、NPO等の民間団体、行政機関は、当該会議のもとに共通認識を持ち、連携・協力して総合的な自殺対策を推進する。

(2) 関係機関・団体等の役割

保健所等の地域保険関係機関の役割

民間団体の役割

教育関係者の役割

医療機関の役割

企業等の役割

等

(3) 区市町村の役割

区市町村においては、東京都自殺総合対策計画も踏まえ、地域における自殺の実態の把握・分析を行い、その特性を勘案して、効果的な自殺対策に取り組む。

(4) 都の役割（東京都地域自殺対策推進センター）

都は、「自殺総合対策東京会議」を設置・運営し、東京の自殺の実態の把握・分析、関係機関や区市町村等への情報提供を行うとともに、総合的に自殺対策を進めるため、広域行政の立場から施策を実施する。

また、地域自殺対策推進センターとして、情報提供や人材育成、専門的・技術的支援等により、区市町村における自殺対策の取組を総合的に支援する。

あわせて、庁内及び関係機関・団体、区市町村等が行う自殺総合対策の取組状況を把握し、関係機関等の連携・協力体制の構築のための総合的な調整等を行う。

(5) 都民の役割

自殺の状況や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対する理解と関心を深めるとともに、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であって、その場合には誰かに援助を求めることが適当であるということを理解し、また、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実も踏まえ、そうした心情や背景への理解を深めるよう努めつつ、自らの心の不調や周りの人の心の不調に気づき、適切に対処できるようにする。

自殺が社会全体の問題であり我が事であることを認識し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」のため、主体的に自殺対策に取り組む。