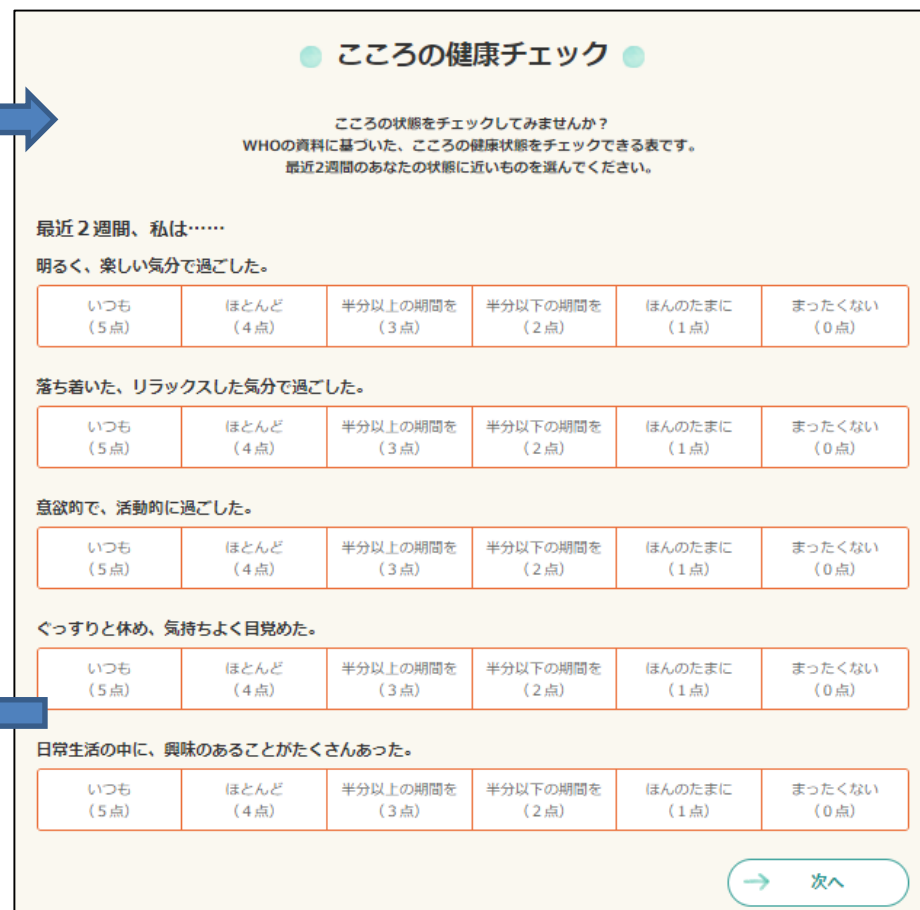


① 早期に適切な支援窓口につなげる取組

◆ 東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

悩みを抱える方を早期に必要な支援につなげるため、居住地や相談内容等に応じた適切な相談機関を案内



- ・ 「こころの健康チェック」をここナビに追加
- ・ 「健康チェック」→「こころコンディショナー」・「相談窓口」の流れで、利用を案内

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

◆ 検索連動型広告

インターネットの検索連動型広告を用いて、悩みを抱える方をここナビに誘導し、早期に適切な支援窓口につなげる取組を実施

「自殺対策に資する検索連動型広告の効果的な運用に関する調査研究」（令和4年）

1. 実施内容

- 6つの領域（妊産婦・DV・依存症・うつ・性的マイノリティ・虐待）について、キーワードを設定
- 検索連動型広告で特設サイトに誘導し、相談窓口・セルフケア等の利用を案内。運用データ、オンライン質問の結果、広告の内容が、広告クリックとコンバージョンに与える影響等を分析

2. 調査研究で得られた知見

- 依存症を除く5領域に関しては、検索連動型広告で、支援情報を早期に効率的に提供することが可能
※依存症領域のうち、ギャンブル・アルコール依存は、一定の効果を発揮（薬物依存は困難）
- 5領域に関するキーワードを検索する者のメンタルヘルスの状態は、非常に悪い
- クリック率を高めるためには、サイトの目的の説明よりも共感的な言葉がけ（例：つらかったですね）を含む広告文が有効

調査研究を踏まえた広告文・キーワードの変更

- キーワードと広告文の組み合わせを細分化

旧：「自殺関連」「一般・様々な悩み」「暴力系(虐待・DV・性被害)」
新：「自殺関連」「一般・様々な悩み」「妊産婦」「DV」「うつ」
「性的マイノリティ」「虐待」「ギャンブル・アルコール」

- 広告文を共感的な言葉がけに変更
- その他、報告書、手引を踏まえた修正の実施

（例）虐待領域の広告文を「親」に限定せず「家族」に変更、ひらがなに変更等

スポンサー
fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp
https://fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp

親からの暴力が辛いあなたへ - 相談してみませんか
悩みや地域に応じた相談窓口を御案内しています。

スポンサー
fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp
https://fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp

かぞくのぼう力が辛いあなたへ - くるしかったですね
悩みや地域に応じた相談窓口、こころの健康チェックをご案内しています。
(東京都福祉保健局)

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

◆第34回 自殺防止！東京キャンペーン

毎年3月を強化月間として、重点的に普及啓発等の取組を実施

<特別相談の実施>

関係機関と連携し、相談受付時間の延長などを実施（東京都自殺相談ダイヤル 3/27～31 24時間）

<こころといのちの講演会>

女性特有のメンタルヘルスの問題について、女性のホルモン変動の視点から学ぶ講演会を開催

<チラシ・ポスター等での啓発>

- ・区市町村や関係機関を通じて、チラシや相談窓口一覧リーフレットを配布
- ・鉄道会社等と連携しポスターや画像を掲出

いのち 支える

こころといのちの講演会

WEB 開催
—オンライン—

参加費 無料

女性のホルモン変動に伴う メンタルヘルスの諸問題

～自分でできること、医療ができること～

令和6年3月10日 10:30-11:45

参加方法等

令和6年3月6日17時までに
ホームページの申込フォームよりお申込みください。
<https://www.hokenryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/riji1/kouenkai.html>

定員 100名 対象 都内在住、在勤または
在学の方 ※性別を問わずご参加いただけます

講師 小川真里子氏
産婦人科医 / 東京徳科大学市川総合病院 産婦人科 准教授
日本女性心身医学会幹事長、日本心身医学会心身医療専門医

近年、メンタルヘルス不調の女性が増加しており、女性の自殺者も増えています。女性は、年代や周期によるホルモンバランスの変化により、メンタルヘルスへの影響を受けやすくとされており、心身の不調は誰にでも起こり得る症状（問題）です。本講演会では、ライフステージに関連して生じるメンタルヘルスの問題について、その背景やケア方法などを紹介いたします。＊講演内容は、変更になる場合がございます。

東京都 東京都保健医療局保健政策部 健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310

株式会社Jリポート kouden@j-report.jp
（東京都受付事業部、運営事務局） ※収集した個人情報は、本事業に係る目的以外に使用いたしません。

いのち 支える

生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります

ひとりで
悩んでいませんか？

話してみよう

糸口見つかるから

相談窓口の検索はこちらから ▶▶▶

ここナビ 東京都 検索

東京都

いのち 支える

こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク

相談窓口一覧

～ひとりで悩まないで
もっとあなたの声を聞かせて下さい～

見てもよい 糸口見つかるから

※東京都福祉センター
こころといのちのほっとライン
0570-087478
12:00～翌朝5:30/年中無休

※相談は無料です。 ※通話料がかかります。

LINEでも相談できます！

【アカウント内】
電話はつたしLINEも繋が
15時～23時（受付は22時30分まで）

各窓口において、発達障害の特性・状態を考慮している場合があります。詳しくは各窓口のホームページを、ご確認ください。

いのち 支える

東京都福祉保健局

②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 専門的人材養成研修・動画

- ・ 不調を抱える方と接する機会が多い医療系専門職を対象としたゲートキーパー養成事業を実施
- ・ 決まった日時での受講が難しい方のため、ゲートキーパー養成動画（30分程度）を作成

医療系専門職向け
ゲートキーパー研修
～自殺リスクのある方に対して適切な初期支援を行うために～



ゲートキーパーをご存知ですか？
ゲートキーパーとは、地域の中で自殺の危機にある方に寄り添い、適切な支援につなげる役割を果たす人を指します。本研修は、医療系専門職の方を対象とした内容となっており、特に、自殺リスクのアセスメントやフォロー方法を中心とした研修となります。ぜひご参加ください。

オンライン開催 **無料**

無料オンラインツール「ZOOM」により、ライブ配信します。
申込み方法は裏面をご覧ください。

各回同じ内容です、
各定員 50名程度

2024年 2月16日(金)
18:00～20:00

2024年 2月25日(日)
10:30～12:30

対象
主に都内在勤(在住)の
医師、歯科医師、薬剤師、看護師等

講師
大塚 耕太郎 氏
岩手医科大学医学部神経精神科学講座教授

主催：東京都

後援：(公社)東京都医師会/(公社)東京都歯科医師会/(公社)東京都薬剤師会/(公社)東京都看護協会

講師

大塚 耕太郎 氏
(おおつか こうたろう)



岩手医科大学医学部神経精神科学講座教授
1997年岩手医科大学医学部卒業。
2012年同大学災害・地域精神医学講座特命教授・若手県こころのケアセンター副センター長併任、2016年より現職。
専門は精神科救急、自殺対策、災害精神医学、産産精神保健等。
自殺総合対策大綱に基づいた自殺未遂者ケアガイドライン・手引き(日本精神科救急学会および日本臨床救急医学会)やゲートキーパー養成研修プログラムテキスト(内閣府)を執筆、監修、普及。
日本医療評価機構認定病院患者安全推進協議会院内自殺予防と事後対応に関する検討会委員。
東日本大震災後のこころのケアに現在まで注力。
日本医師会医学研究奨励賞(2012年)、生存科学研究奨励賞(2012年)等受賞、日本自殺予防学会常務理事・事務局長。

申込み方法

2024年**2月4日(日) 17:00**までにお申込みください。

申込みURL
<https://forms.gle/m3G4xMGVcXas3SxQ6>



- 申込み完了後、運営事務局からメールが届きます。
- 視聴方法等の詳細は、申込み後にご案内します。
- 収集した個人情報等は、本事業に係る連絡のみに利用します。
- 長時間インターネットに接続可能な通信環境の準備、PC・タブレット又はスマートフォンのご用意をお願いします。

お問合せ

申込み方法等に関すること ▶▶ 運営事務局 (株式会社シャフト) kenko-sushin@shaft-link.co.jp
03-6323-7631(平日10時～17時)

事業内容に関すること ▶▶ 東京都保健医療局保健政策部 健康推進課自殺総合対策担当 03-5320-4310

動画構成 (案)

① 自殺対策における
医療系専門職の役割

② ゲートキーパーについて

③ 具体的な声掛けの方法

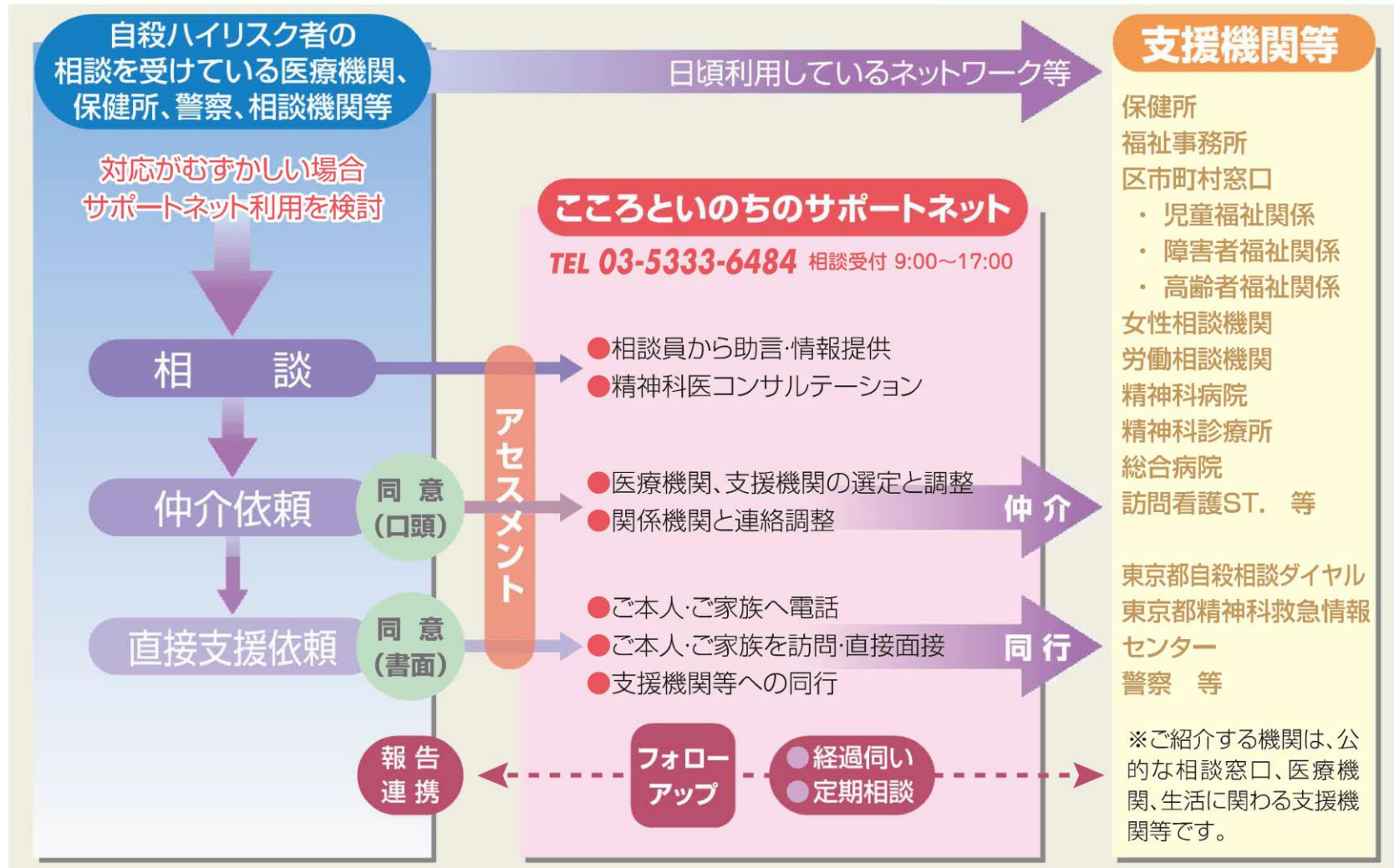
<動画監修>

岩手医科大学医学部神経精神科学講座
教授 大塚 耕太郎 氏

②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 自殺未遂者対応地域連携支援事業（東京都こころといのちのサポートネット）

救急医療機関等に搬送された自殺未遂者や自殺リスクの高い方などを地域の支援や精神科医療につなぐ相談調整窓口を運営



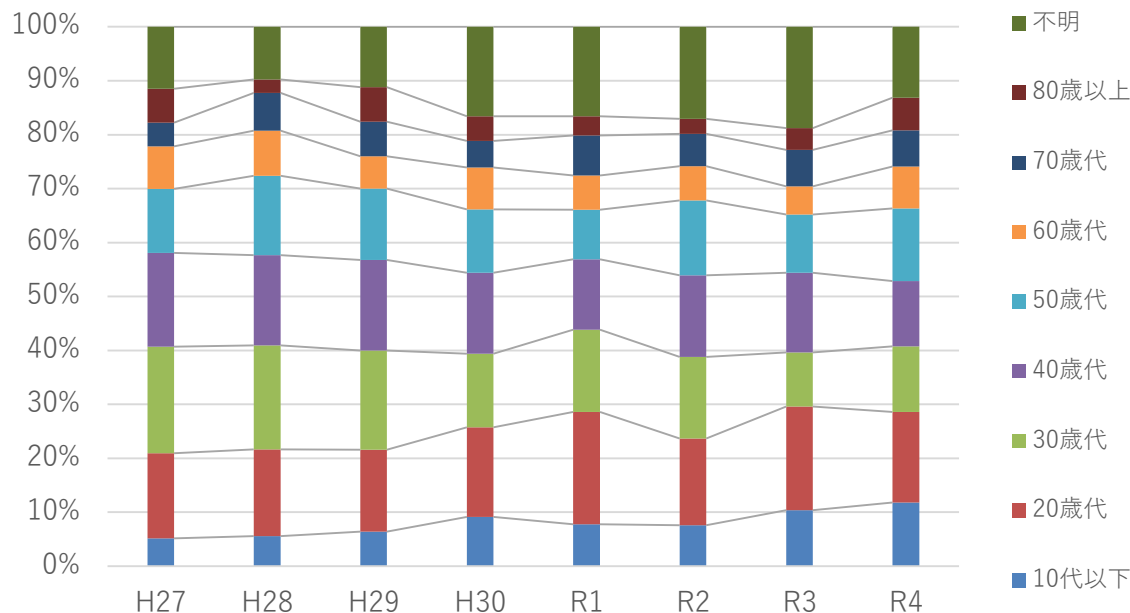
【新規・継続案件別支援件数】

取扱件数	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4
新規	253	286	250	309	294	305	250	297
継続	466	791	1,102	1,115	1,163	1,289	1,481	1,513
合計	719	1,077	1,352	1,424	1,457	1,594	1,731	1,810

【10代以下の若者への新規支援件数】

	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4
支援件数	13	16	16	28	22	24	26	35

【新規支援対象者の年代別割合の推移】



○啓発資材の作成・配布 (R4.3~)
 教員・学校職員向けの自殺防止対応案内ボードを作成し、都内すべての学校 (小・中・高) に配布

東京都こころといのちのサポートネットの支援事例

学校、スクールカウンセラー、区市町村などの子供を支援する機関等に、支援事例を紹介し、必要時に相談いただけるよう事業周知

事例① 小学生

子ども家庭支援センターから支援依頼

相談概要

不登校になり、死にたいと言っている。
誰にも心を開いて話さない。どう支援すればよいか。

【サポートネットの支援】

- ・母親の意向確認して自宅訪問。本人と母親それぞれの気持ちを受け止め、状況をアセスメントした上で、母親へ本人への接し方を助言
- ・母親が本人の味方になる形で、学校での面談を調整

▶ 本人と学校との関係修復につながり、登校再開できた

事例② 中学生

中学の副校長先生から支援依頼

相談概要

生徒が突然、校内で飛び降り。今後、登校予定
飛び降りた原因も分からず、学校はどう対応すればよいか。

【サポートネットの支援】

- ・飛び降り時の状況を学校から、家庭での様子を両親から聞き取り
- ・本人との面接で様子を確認の上、入院した医療機関と連携し、精神科通院を調整
- ・学校での環境調整や対応方針について助言

▶ SC、養護教諭と定期面接しながら、登校再開できた

事例③ 高校生

高校のスクールカウンセラーから支援依頼

相談概要

生徒が学校の屋上から飛び降りようとしていたところを保護
SCとの面談を拒否しており、対応方法を相談したい。

【サポートネットの支援】

- ・本人と母親それぞれと面接し、母親に接し方を助言し親子関係の修復を支援
- ・学校のカンファレンスに出席し、学校での対応の工夫点などを助言

▶ 本人の希死念慮が低くなり、登校再開できた

事例④ 高校生

警察から支援依頼

相談概要

保護した高校生が「死にたい」と言っており、対応を支援してほしい。

【サポートネットの支援】

- ・両親から家庭での状況等を聞き取り、友人トラブルを把握
- ・近隣で児童精神科を標ぼうする診療所を探し、同行受診
- ・母親への相談支援を継続し、友人トラブルの解消を間接的に支援。

▶ 精神科通院を継続しながら、登校再開できた

こどもの自殺対策緊急強化プラン（概要）

令和5年6月2日
こどもの自殺対策に関する関係省庁連絡会議

- 近年、小中高生の自殺者数は増加しており、令和4年の小中高生の自殺者数は514人と過去最多となった。
- 関係省庁連絡会議を開催。有識者・当事者の方々からのヒアリングも踏まえ、こどもの自殺対策の強化に関する施策をとりまとめた。
- このとりまとめに基づき、自殺に関する情報の集約・分析、全国展開を目指した1人1台端末の活用による自殺リスクの把握や都道府県等の「若者自殺危機対応チーム」の設置の推進など、総合的な取組を進めていく。
- 今後、さらにそれぞれの事項についてより具体化を図った上で、こども大綱に盛り込めるよう検討を進める。

こどもの自殺の要因分析

- ・ 警察や消防、学校や教育委員会、地方自治体等が保有する自殺統計及びその関連資料を集約し、多角的な分析を行うための調査研究の実施（自殺統計原票、救急搬送に関するデータ、CDRによる検証結果、学校の設置者等の協力を得て詳細調査の結果等も活用）
- ・ 学校等における児童生徒等の自殺又は自殺の疑いのある事案についての基本調査・詳細調査の実施。国における調査状況の把握・公表 等

自殺予防に資する教育や普及啓発等

- ・ すべての児童生徒が「SOSの出し方に関する教育」を年1回受けられるよう周知するとともに、こどものSOSをどのように受け止めるのかについて、教員や保護者が学ぶ機会を設定
- ・ 「心の健康」に関して、発達段階に応じて系統性をもって指導。「心の健康」に関する啓発資料の作成・周知 等

自殺リスクの早期発見

- ・ 1人1台端末の活用等による自殺リスクの把握のための、システムの活用方法等を周知し、全国の学校での実施を目指す。科学的根拠に基づいた対応や支援のための調査研究
- ・ 自殺リスク含む支援が必要なこどもや家庭を早期に把握・支援するため、個人情報 の適正な取扱いを確保しながら、教育・保健・福祉などの情報・データを分野を超えた連携に取り組む
- ・ 公立小学校、中学校等でのスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の配置促進 等

電話・SNS等を活用した相談体制の整備

- ・ 「孤独ダイヤル」（#9999）の試行事業の実施
- ・ LINEやウェブチャット・孤立相談等のSNSを活用した相談体制の強化 等

自殺予防のための対応

- ・ 多職種の専門家で構成される「若者の自殺危機対応チーム」を都道府県等に設置し、自殺未遂歴や自傷行為の経験等がある若者など市町村等では対応が困難な場合に、助言等を行うモデル事業の拡充。その上で、危機対応チームの全国展開を目指す
- ・ 不登校児童生徒への教育機会の確保のための関係機関の連携体制の整備や、不登校特例校の設置促進・充実 等

遺されたこどもへの支援

- ・ 地域における遺児等の支援活動の運営の支援 等

こどもの自殺対策に関する関係省庁の連携及び体制強化等

- ・ こども家庭庁の自殺対策室の体制強化、関係省庁と連携した啓発活動
- ・ 「こども若者★いけんぷらす」によるこどもの意見の公聴、制度や政策への反映（支援につながりやすい周知の方法も含む）
- ・ 関係閣僚によるゲートキーパー研修の受講及び全国の首長に向けた受講呼びかけメッセージの作成 等

自殺リスクの高い子供への対応に関する国モデル事業と都の取組の比較

	国モデル事業 若者の自殺危機対応チーム	東京都 こころといのちのサポートネット
設置主体	都道府県等	東京都 (NPO法人メンタルケア協議会へ委託)
開始年度	令和5年度	平成26年度
支援対象者	若者	全年代
支援要請者	市町村における支援主体 (保健所、学校関係者、若者支援団体 等)	区市町村における支援主体 (保健所、学校関係者、救急医療機関、警察、消防、その他支援団体 等)
支援者	多職種 of 専門家チーム 精神保健福祉士、心理士、精神科医、弁護士 等	多職種 of 専門家チーム 精神保健福祉士、心理士、精神科医、弁護士 等
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> 支援要請者に対する、対象者への支援方法の指導、助言 	<ul style="list-style-type: none"> 支援要請者に対する、対象者への支援方法の指導、助言 対象者及び家族への直接支援 (面談、同行受診等) 支援機関における打合せやケース検討会への出席
支援受付体制	指定なし	365日 対応 (毎日9時～19時)

⑤若年層の自殺防止

◆ 大学生向けオンライン動画の作成

大学等での講義やオリエンテーションで活用できる資料として、動画コンテンツを作成

動画構成（案）

- ① 学生の自殺、メンタルヘルスに関する現在の動向
- ② 学生の主なストレス要因、自殺のリスク要因
- ③ 学生が自らの心の不調に気づき、援助を求める方法、セルフケアを行う方法
- ④ 学生が友人・知人の変化に気づき、サポートする方法
- ⑤ 学生が活用できる窓口・機関等の地域資源

< 動画監修 >

筑波大学医学医療系災害・地域精神医学

東京工業大学保健管理センター

早稲田大学保健管理センター

東京大学相談支援研究開発センター

東京大学相談支援研究開発センター

明治大学文学部心理社会学科臨床心理学専攻

北星学園大学社会福祉学部心理学科

教授 太刀川 弘和 氏

教授 安宅 勝弘 氏

教授 石井 映美 氏

教授 渡邊 慶一郎 氏

助教 大塚 尚 氏

准教授 川島 義高 氏

専任講師 高橋 あすみ 氏

◆ 子どもの自殺対策に係る研修の実施

区市町村の自殺対策担当職員、教育関係機関職員等を対象に、子どもの自殺対策に係る研修を実施

令和5年度東京都自殺未遂者支援研修

子どもたちの 生きづらさを理解する ～周りの大人ができること～

近年、児童生徒の自殺者数は増加傾向にあり、令和4年の全国の小中高生の自殺者数は過去最多の514人となるなど、深刻な状況が続いています。本研修では、相談対応や支援の事例等を通じて、子どもたちの生きづらさの背景を理解するとともに、自殺リスクのある児童生徒（自傷行為があった・希死念慮を訴える等）への対応方法について学び、子どもたちの自殺を防ぐためにできることを考えます。

WEB開催
事前申込

開催日 令和6年 2月7日(水)

時間 14時30分～16時30分

対象者 区市町村及び都保健所等の自殺対策担当者、教育関係機関職員、その他自殺リスクのある子どもの対応に関わる職員等

定員 50名程度

申込方法 1月31日(水)までに
下記お申込み先より、必要事項を入力して送信してください。

- 本研修は無料オンライン配信ツールにより、ライブ配信にて開催します。
- 長時間インターネットに接続可能な通信環境の準備、PC・タブレット又はスマートフォンのご用意をお願いいたします。
- 視聴方法等の詳細は、お申込み後にご案内いたします。



講師

にしむら ゆき
西村 由紀氏

精神保健福祉士、公認心理師
特定非営利活動法人メンタルケア協議会 副理事長

東京都精神科救急医療情報センター、東京都夜間こころの電話相談、東京都自殺相談ダイヤル（こころといのちのまっとうライン）、東京都自殺未遂者対応地域連携支援事業（こころといのちのサポートネット）の立ち上げと運営に携わる。

お問合せ
東京都保健医療局 保健政策部
健康推進課 自殺総合対策担当
☎ 03-5320-4310
S1150302@section.metro.tokyo.jp

▼以下のWEBフォームよりお申込みください
<https://forms.gle/4yn4vzn2Samzm3DR8>
※既知した個人情報、本事業に係る連絡のみ
使用いたします。



⑥遺された方への支援

◆「とうきょう自死遺族総合支援窓口」の開設

自死遺族等が直面する様々な問題に対し、自死発生直後から支援するため、自死遺族等のための総合支援窓口を設置

○開設日 令和5年10月1日（日曜日）

○実施主体

東京都（委託先：特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター）

○対象者

身近な人を自死により亡くした方（家族、親族、パートナー等）

※原則として都内在住の方（都内に通勤、通学、在住されていた方のご遺族等を含む。）

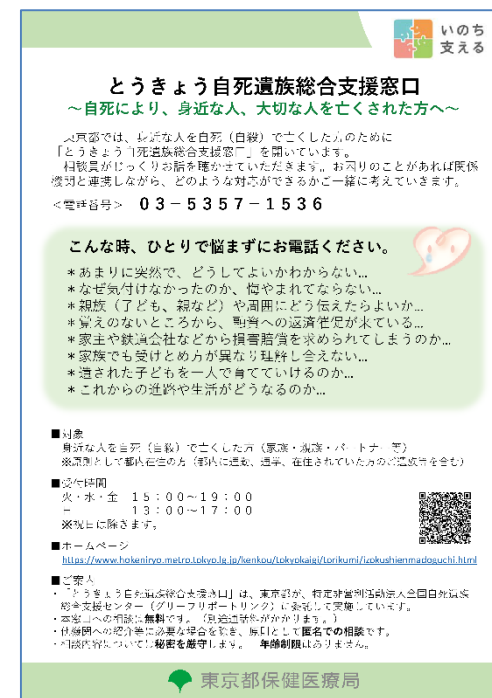
○受付時間 火曜日・水曜日・金曜日 15:00～19:00

日曜日 13:00～17:00

○電話番号 03-5357-1536

○支援内容

電話による相談対応（気持ちの受けとめ、必要な手続きへの対応に関する助言、専門の相談・支援機関への紹介等）



とうきょう自死遺族総合支援窓口
～自死により、身近な人、大切な人を亡くされた方へ～

ご冥福では、お亡き方を自死（自殺）で亡くした方のために「とうきょう自死遺族総合支援窓口」を開設しています。相談員がじっくりお話を聴かせていただきます。お困りのことがあれば医師と連携しながら、どのような対応ができるか一緒に考えていきます。

＜電話番号＞ 03-5357-1536

こんな時、ひとりで悩まずにお電話ください。

- *あまりに突然で、どうしてよいかわからない...
- *なぜ気づけなかったのか、悔やまれてならない...
- *親族（子ども、親など）や周囲にどう伝えたらよいが...
- *算入のないところから、葬儀への経済的負担が大きい...
- *家主や鉄道会社などから損害賠償を求められてしまうのか...
- *家族でも受けとめ方が異なり理解し合えない...
- *遺された子どもを一人で育てていけるのか...
- *これからの進路や生活がどうなるのか...

■対象
身近な人を自死（自殺）で亡くした方（家族・親族・パートナー等）
※原則として都内在住の方（都内に通勤、通学、在住されていた方のご遺族等を含む）

■受付時間
火・水・金 15:00～19:00
日 13:00～17:00
※祝日に除きます。

■ホームページ
<https://www.tokunivpo.metro.tokyo.lg.jp/tenkou/tekyokuai/tenkou/jokushimadoushi.html>

■ご案内
「とうきょう自死遺族総合支援窓口」は、東京都が、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター（アロープロジェクト）に委託して実施しています。
・本窓口への相談は無料です。（別途口頭料がかかります。）
・付随する必要となる費用を除き、毎日として匿名での相談です。
・相談内容については秘密を厳守します。年齢制限はありません。

東京都保健医療局

「とうきょう自死遺族総合支援窓口」実績

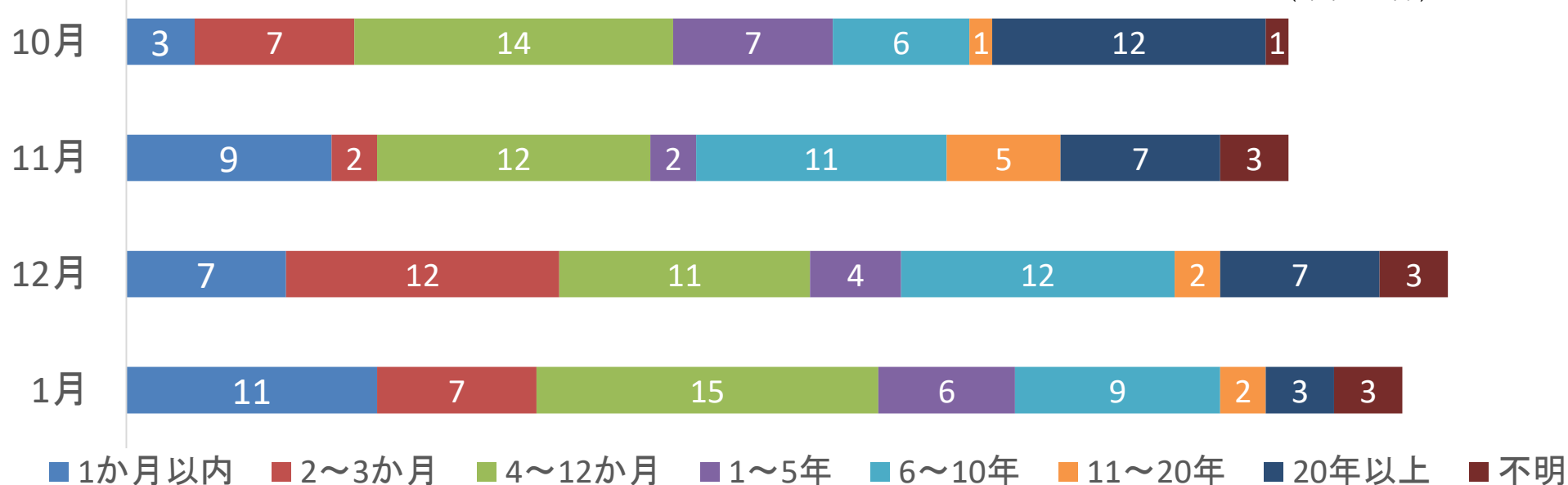
(1) 相談件数

(単位：件)

	相談件数	内、新規相談	1日平均	その他、自死遺族以外からの相談
10月	51	32(63%)	2.8	1
11月	51	18(35%)	3.2	7
12月	58	23(40%)	3.2	1
1月	56	14(25%)	3.1	1

(2) 死別からの期間

(単位：件)



(3) 窓口を知った経緯

(単位：件) ※複数計上あり

	インターネット	家族、知人、友人	新聞	テレビニュース	他機関	不明
10月	8	1	17	7	16	3
11月	11	3	3	3	15	17
12月	19	0	2	1	18	20
1月	12	0	0	0	15	30

(4) 対応内容

(単位：件) ※複数計上あり

	傾聴	共感	整理	助言	情報提供
10月	50	33	18	8	8
11月	48	29	5	13	14
12月	50	29	9	17	12
1月	51	34	9	14	12

※「情報提供」は区市町村窓口、他機関窓口、遺族の集いの紹介等

○法律的問題として弁護士につなげたケース（10月 2件、11月 3件、12月 4件、1月5件）
（相談内容例）

- ・賃貸住宅の賃貸人から退居を促されていることへの対応
- ・マンションの家主から損害賠償を求められた場合の対応