

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

◆ 検索連動型広告を活用した相談窓口への誘導 ここナビトップページ

検索連動型広告例



スポンサー

 hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp
https://hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp

死にたいほどつらいあなたへ - 苦しかったですね

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。東京都保健医療局。

スポンサー

 hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp
https://hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp

悩みを抱えるLGBTQ+のあなたへ - つらかったですね

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。東京都保健医療局。

スポンサー

 hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp
https://hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp

家があんしんできないあなたへ - 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。東京都保健医療局。




【R 6 時点広告分野】
自殺関連、一般的な悩み、
妊産婦、DV、うつ病、
ギャンブル・アルコール依存、
性的マイノリティ、虐待

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

検索連動型広告の運用状況

令和5年度

(回/月)

領域	目標クリック数	平均クリック数 (年間)
自殺関連 (死にたい、自殺 など)	8,500	1,475
一般的な悩み (心 相談、助けて など)		9,252
妊産婦		78
DV		331
うつ病		592
ギャンブル・アル コール依存		271
性的マイノリティ		158
虐待		462

令和6年度

(回/月)

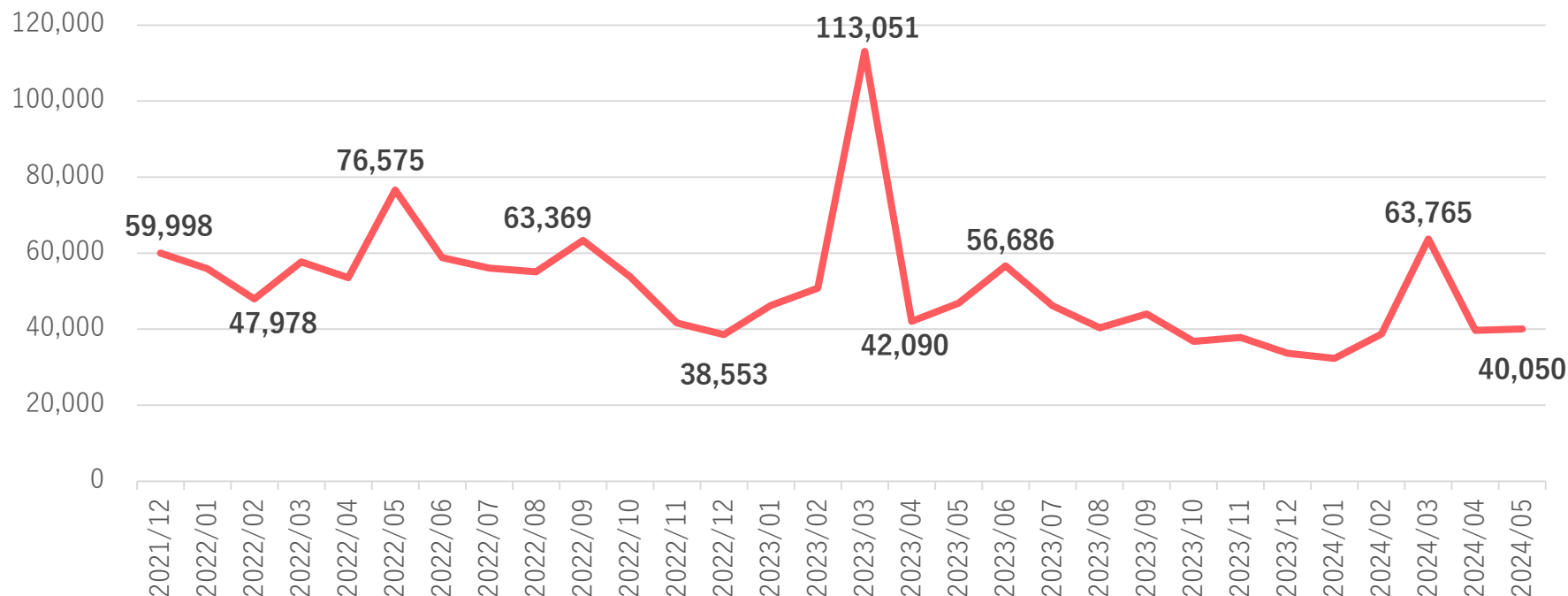
目標クリック数	平均クリック数 (R6.4～8月)
1,500	1,912
3,000	5,667
500	447
1,000	1,121
1,000	1,698
500	1,114
500	381
500	666



令和6年度から領域ごとに目標クリック数を設定して運用

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

ここナビへのアクセス数 月平均：50,491件（2021.12～2024.5月）



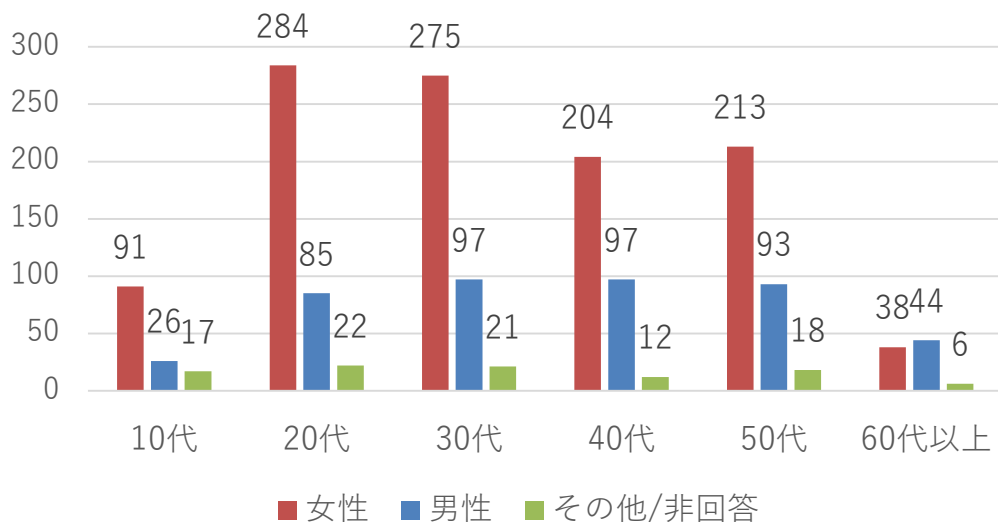
< 広報の取組 >

- ・ 毎年、9月、3月自殺対策強化月間（ポスター、チラシ、広報誌等）
- ・ 2021年8月以降、検索連動型広告を通年実施
- ・ 2021年9月末以降、WEB広告を通年実施
- ・ 2023年3月 補正予算を活用し、規模を拡大して検索連動型広告を実施

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

こころコンディショナー運用データ（令和6年3月 利用実人数1,643名の内訳）

チャットボット利用者数（年代×性別）



- ・ 女性約67%、男性約27%
その他・非回答約6%
- ・ 20~30代で約48%、40~50代で約39%
- ・ 女性は、20代と30代の利用者数が多い
- ・ 男性は、20代から50代までの利用者数がいずれも同程度

	10歳代	20代	30代	40代	50代	60代以上	合計	
女性	91	284	275	204	213	38	1,105	67.3%
男性	26	85	97	97	93	44	442	26.9%
その他/非回答	17	22	21	12	18	6	96	5.8%
合計	134	391	393	313	324	88	1,643	100%
	8.2%	23.8%	23.9%	19.1%	19.7%	5.4%	100%	

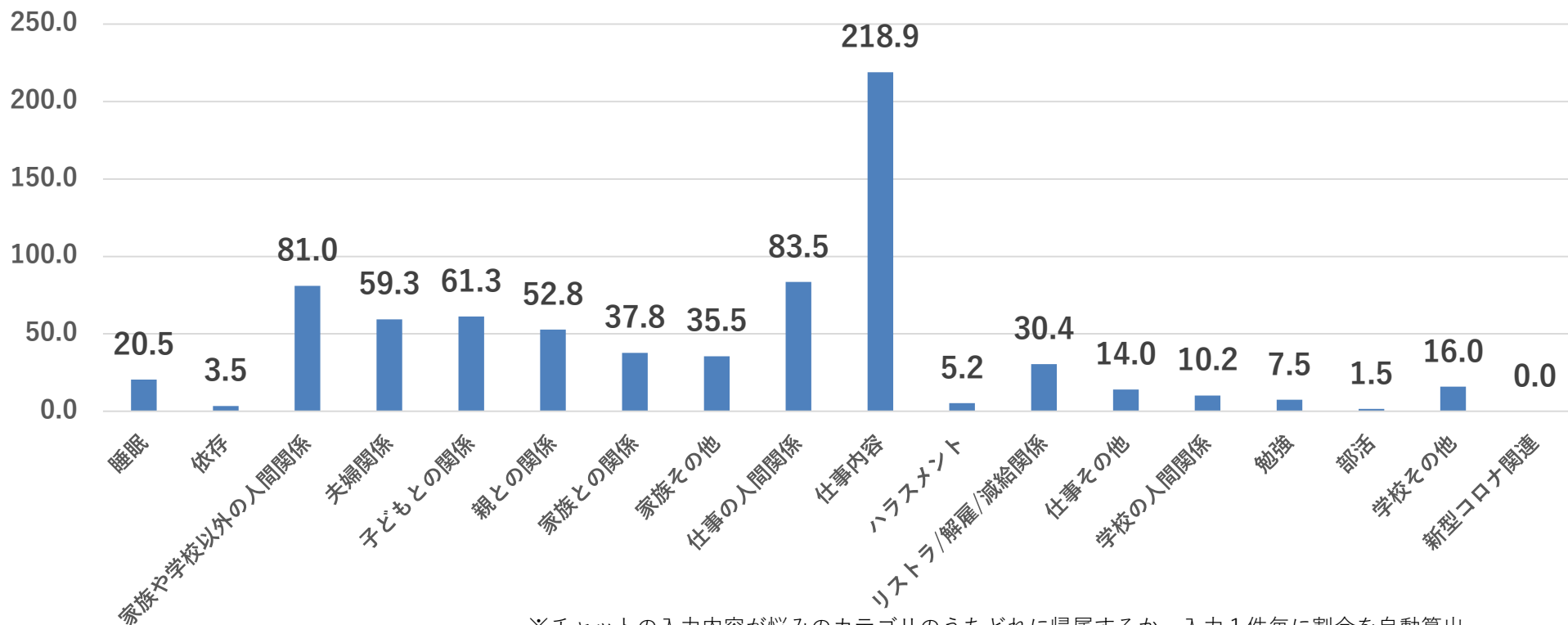


①早期に適切な支援窓口につなげる取組

こころコンディショナー運用データ（令和6年3月分 入力739件※の分類）

※「困っていることについて教えてください」との問いかけに対する入力内容

チャットボット入力内容(分類別)



※チャットの入力内容が悩みのカテゴリのうちどれに帰属するか、入力1件毎に割合を自動算出

（例）「最近職場の人間関係で悩んでいて、夜に眠れなくて非常に辛い」→ 仕事の人間関係0.4、睡眠0.6

- ・チャットに入力された悩みの内容について分類したところ、仕事内容の悩みが最も多かった。
- ・そのほか、人間関係や家族との関係に関する悩みが比較的多い。

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

◆ 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

- 概要
年中無休 12：00～翌朝6：00（受付5：30まで）
※9月と3月は各5日間24時間受付
※令和5年10月から19：00～22：00の回線数を2回線から3回線に増加
- R5年度実績

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談件数	2,014	2,157	2,076	2,291	2,178	2,188	2,195	2,326	2,239	2,274	2,110	2,436	26,484
対応率	19.7%	19.5%	19.5%	20.8%	21.7%	22.9%	31.4%	31.7%	35.4%	35.8%	31.2%	35.3%	25.6%

◆ SNS自殺相談～相談ほっとLINE@東京～

- 概要
年中無休 15：00～23：00（受付22：30まで）
- R5年度実績

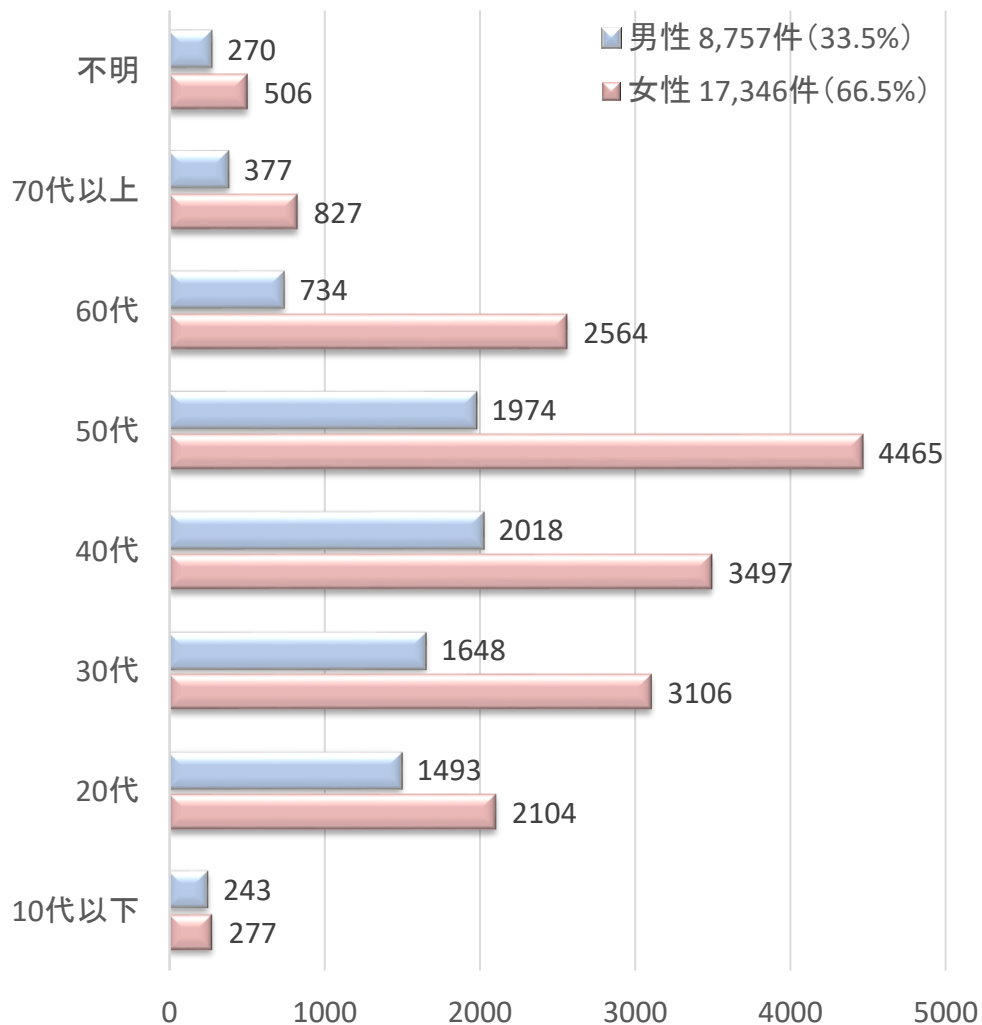
有効友だち登録数※（人）
令和6年3月31日時点：61,559
令和5年3月31日時点：60,791
令和4年3月31日時点：46,251
※友だち登録数からブロック数を除いた数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談件数	1,187	1,253	1,146	1,224	1,120	1,212	1,150	1,034	1,054	1,129	1,084	1,154	13,747
対応率	26.1%	25.6%	23.4%	25.3%	31.2%	34.2%	41.7%	36.9%	44.0%	42.2%	36.3%	41.2%	32.2%

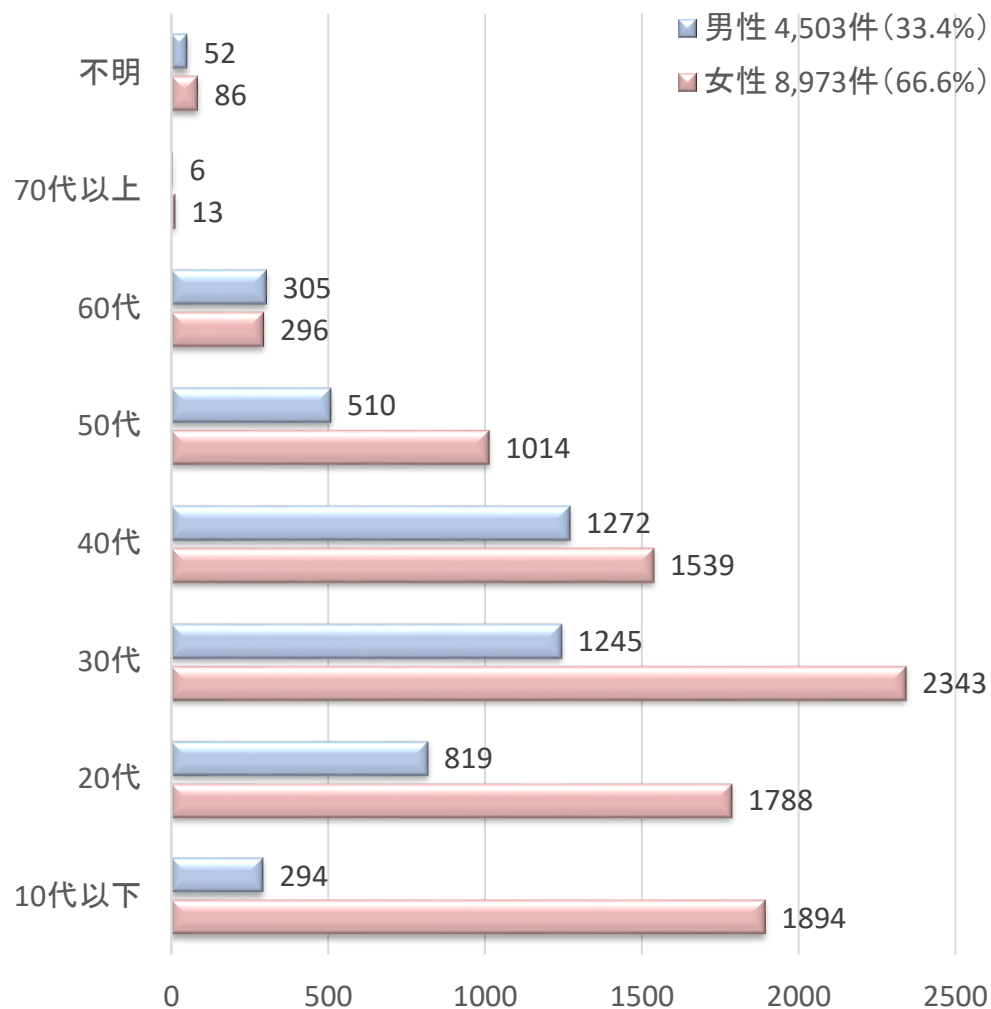
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

相談者の年代・性別

<自殺相談ダイヤル>



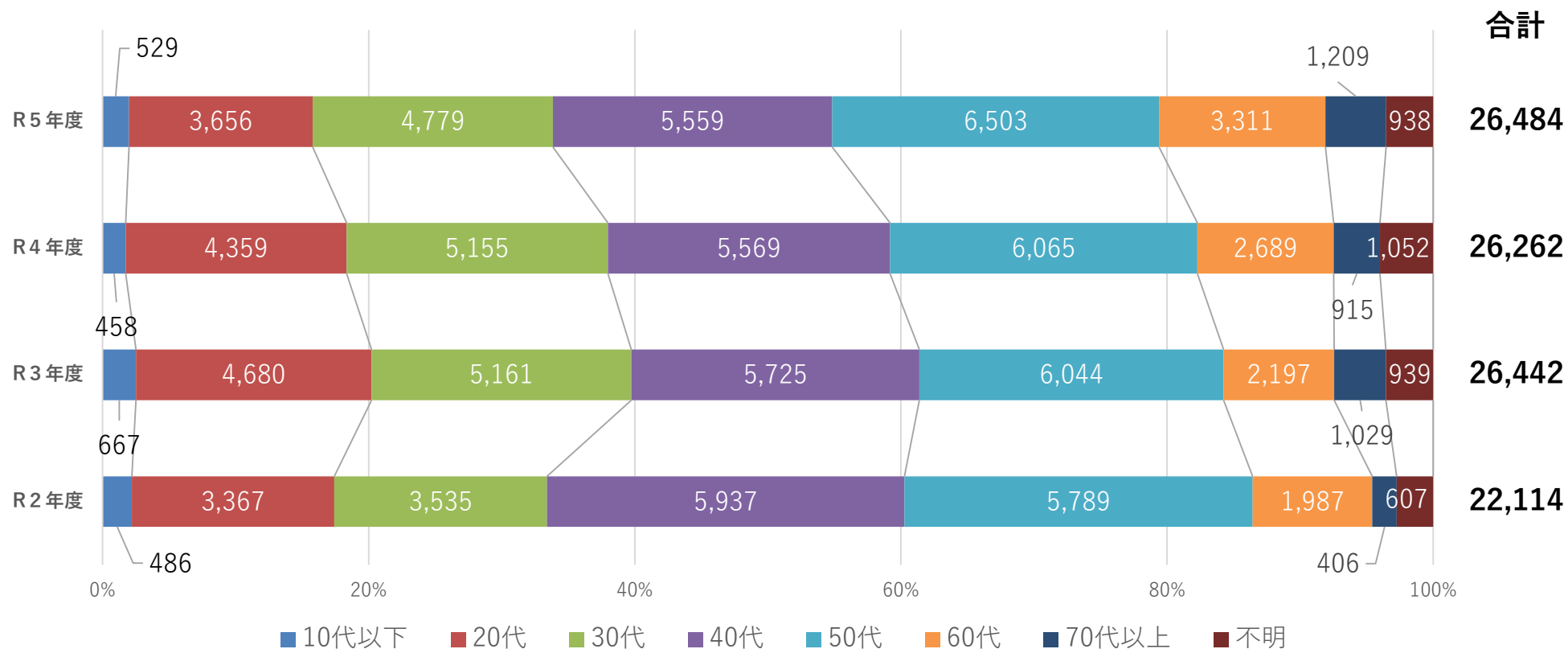
<SNS相談>



①早期に適切な支援窓口につなげる取組

「東京都自殺相談ダイヤル」実績

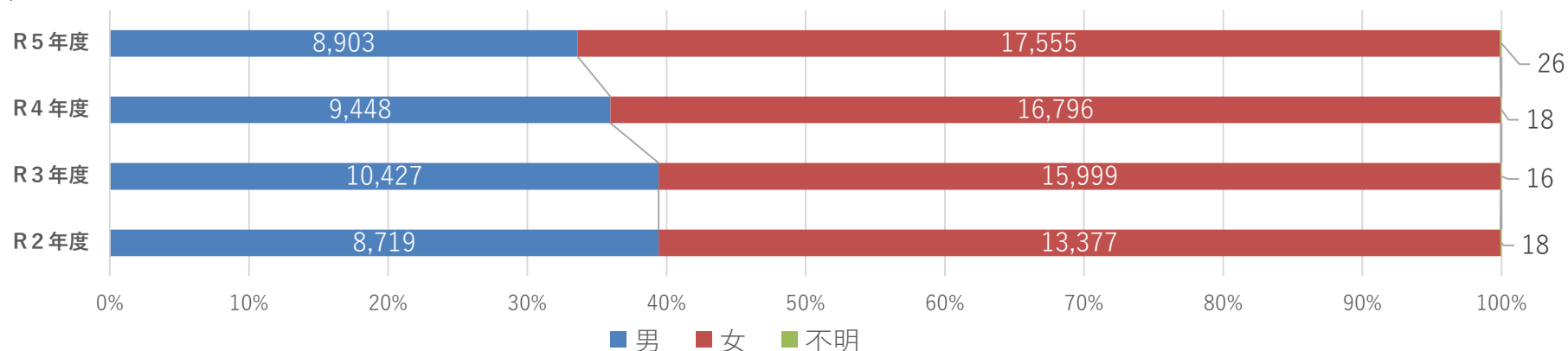
(1) 年代別相談件数



令和3年度に20代、30代の割合が増加したが、
令和4年度以降は20代、30代の割合が減少傾向。

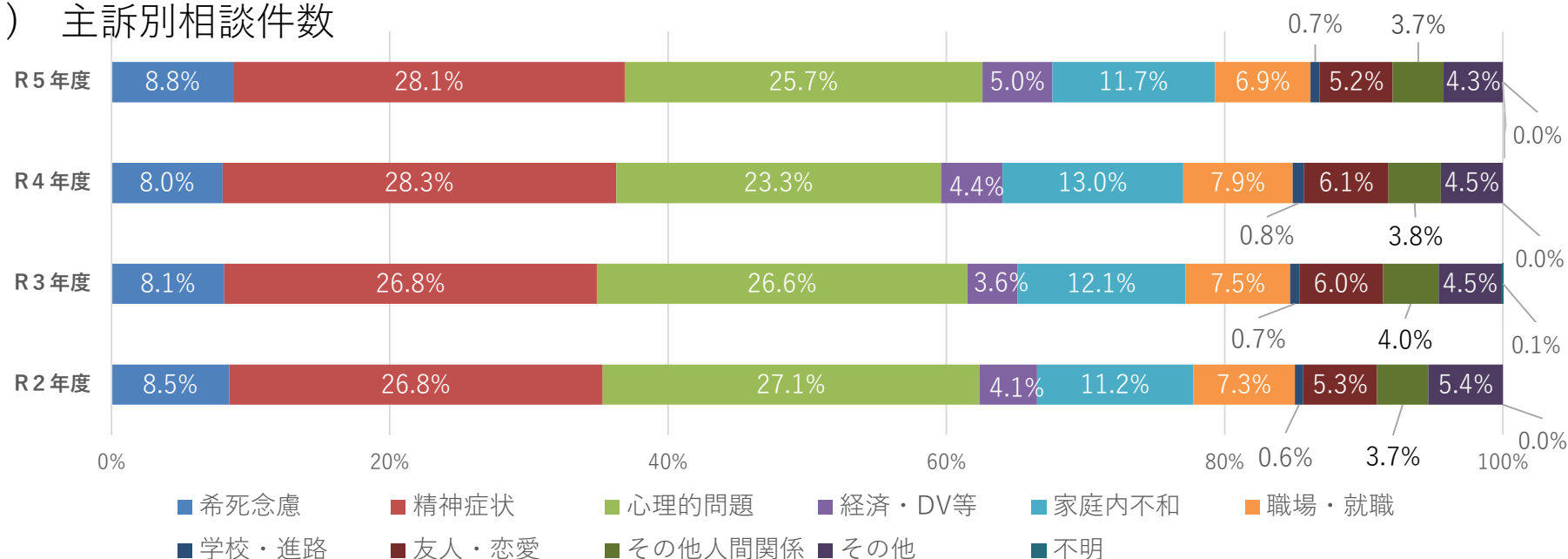
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

(2) 性別相談件数



相談件数全体に占める女性の割合が高い傾向は継続

(3) 主訴別相談件数

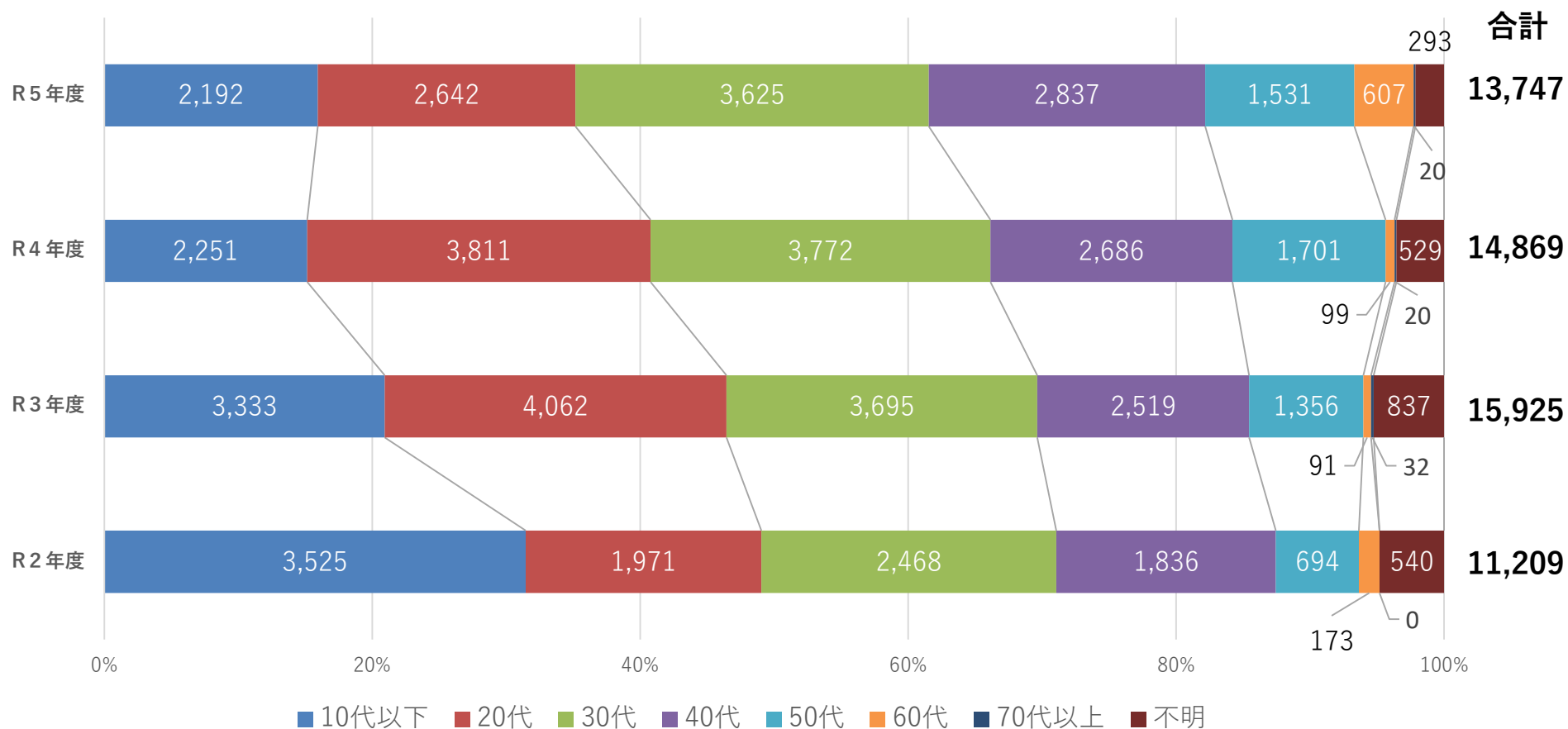


「精神症状」「心理的問題」の割合が高く、2つの割合の合計が5割を超える

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

「SNS自殺相談」実績

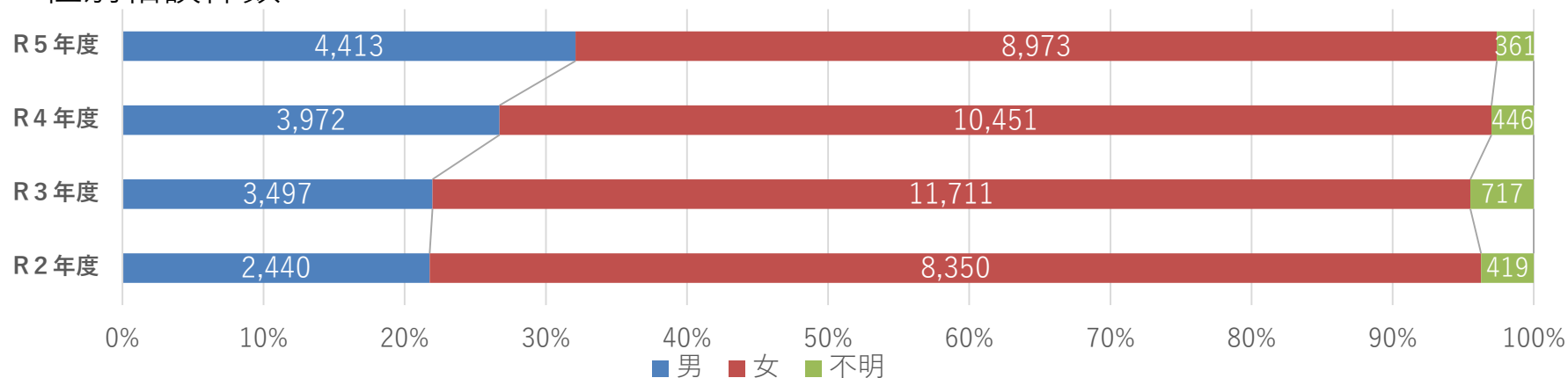
(1) 年代別相談件数



30代以降の割合が増加

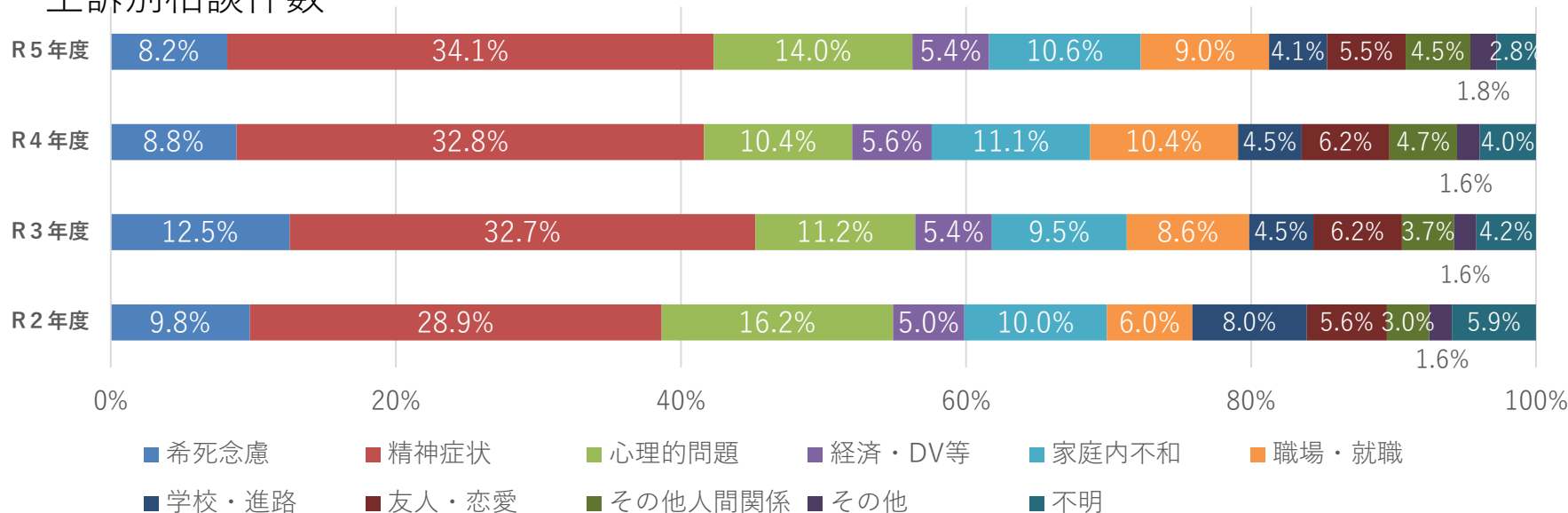
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

(2) 性別相談件数



相談件数全体に占める男性の割合が増加

(3) 主訴別相談件数



自殺相談ダイヤル同様、「精神症状」「心理的問題」の割合が高い

②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 医療系専門職の対応力の向上

- ・ 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寄り、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 Assessment やフォロー方法を中心とした研修になります。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年同大学医学部地域精神医学講座特任教授・岩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、産業精神保健等。
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。
●掲載方法等の詳細は、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9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 健康増進課自殺総合対策担当 03-5320-4310

東京都保健医療局

医療従事者のあなたへ

ゲートキーパーミニ講座

～自殺のリスクを示すサインに気づき、適切な対応をとるために～



< 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

< 構成 >

①医療従事者のゲートキーパー活動（18分）

医療従事者がゲートキーパー活動を担う重要性、自殺リスクの評価等について

②ゲートキーパーとは？（12分）

ゲートキーパーの役割、心得、実際の声掛けの方法等について

②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 地域の支援機関等の対応力向上

医療従事者、警察・消防職員、区市町村等を対象に、自殺未遂者に対する基本的な対応について研修を実施（令和6年度は、救急医療機関向け研修、子供の支援機関向け研修、医療従事者向け研修を実施予定）



いのち
支える

令和5年度東京都自殺未遂者支援研修

自殺未遂者へのケア

—病院前救護の現場からできるケア—

自殺未遂をされた方・希死念慮のある方 への対応に迷うことはありませんか？

東京消防庁のデータによると、東京都内の自傷行為（自殺未遂等）による救急出動件数は、年間約6,700件に上ります。
また、自殺既遂者の約2割には自殺未遂歴があることが明らかになっており、自殺への危機介入には自殺未遂者への適切な対応を行うことが重要です。
本研修では、明日から現場で取り入れられるスキルの取得と対応力の向上を目的として、自殺未遂者へのケアのポイントを共に学習します。

開催日時

*各回同じ内容です。ご都合の良い開催回にてご参加ください。

第1回：令和6年1月17日（水曜日）18時～21時
第2回：令和6年1月21日（日曜日）14時～17時

講師

国立病院機構熊本医療センター 精神科救急医療センター長	公益財団法人復康会 沼津中央病院精神科
橋本 聡 氏	日野 耕介 氏

研修内容

日本臨床救急医学会監修のPEEC・PPSTコース*から、基本的な項目として「TALKの原則」や「ことばによる静穏化」を取り上げ、グループワークを通じて自殺未遂者の心理状態を踏まえた適切な対応方法について考えます。

<具体的な事項>
・再発防止に繋げるため、自殺未遂者に対する適切な声かけや適切な関係の構築方法を再確認する。
・興奮状態にある方に対する初期評価及び言葉や態度により落ち着かせる方法を学ぶ。

*PEECコース（Psychiatric Evaluation in Emergency Care）
一般救急医療部門で働く医療従事者が遭遇しやすい精神科症例について、標準的な初期評価・初期診療のためのスキルを身に付ける研修
*PPSTコース（Prehospital PEEC Skill Training）
病院前救護職員（救急隊員・救急救命士・消防隊員等）を対象とした、ロールプレイ等を通してPEECスキルを学ぶ研修

対象者・定員

対象者 都内の警察・消防署職員、都・区市町村職員（各保健所・精神保健福祉センター・福祉事務所等の職員）、ほか相談窓口等で自殺未遂者の支援に関わる方等 *一般の方は不可

定員 各回 30名程度

申込方法・問合せ先

令和6年1月8日（月曜日）までに東京都H Pからお申し込みください。
▶ <https://www.hokanryo.metro.tokyo.lg.jp/hokanryo/tokyoaggl/eng/05msu-kenyo.html>
※詳細は、東京都H Pをご確認ください。

【問合せ先】
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
電話：03-5320-4310 メール：S1150302@section.metro.tokyo.jp

参加無料
WEB開催

主催  東京都

後援
一般社団法人日本臨床救急医学会
公益社団法人東京都医師会



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へ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。



いのち支える

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（こころのちのちのほっとライン）、東京都自殺未遂者対応地域連携支援事業（こころのちのちのサポートネット）の立ち上げと運営に携わる。

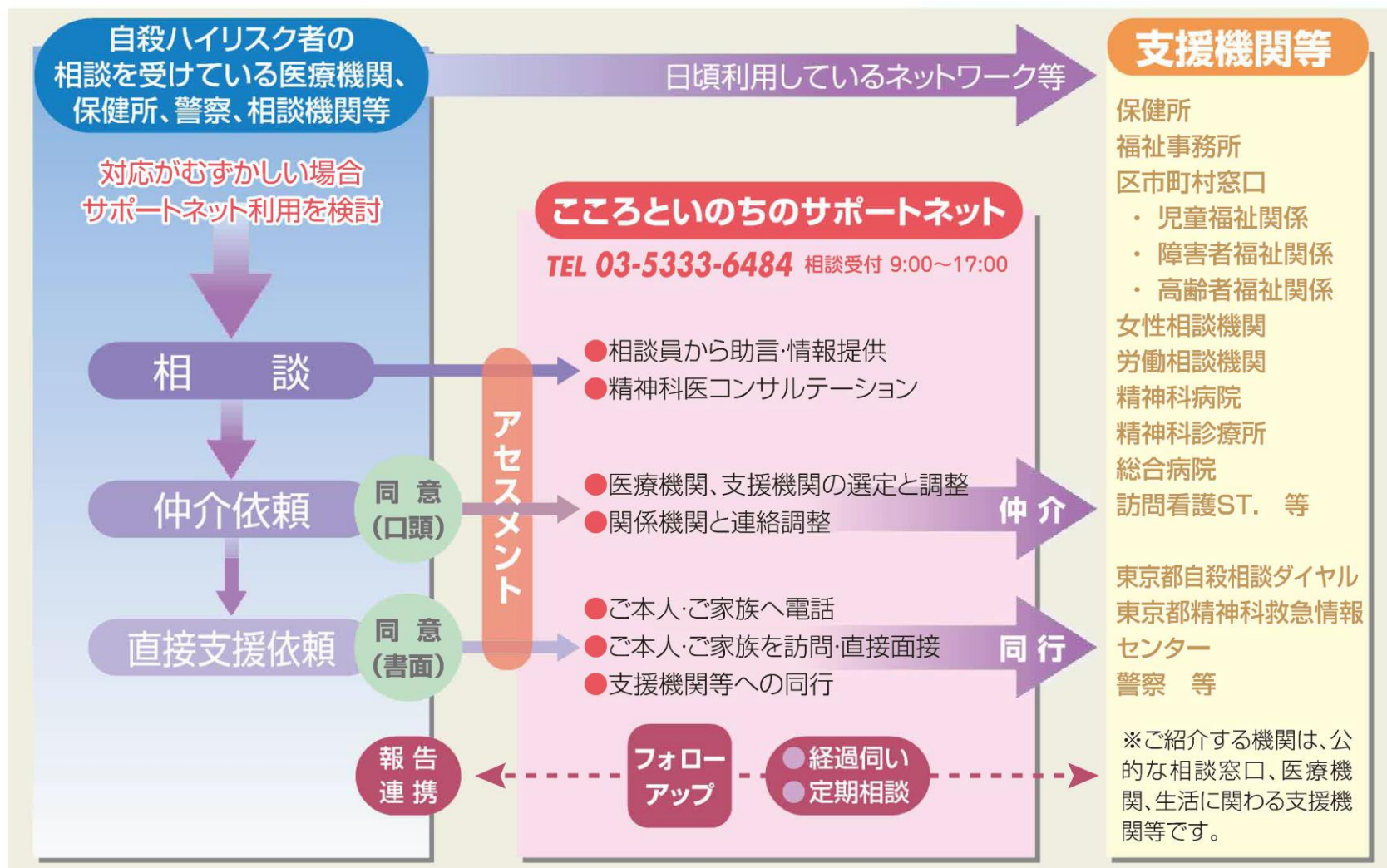
お問合せ	東京都保健医療局 保健政策部 健康推進課 自殺総合対策担当 ☎ 03-5320-4310 S1150302@section.metro.tokyo.jp	お申込み	▼以下のWEBフォームよりお申し込みください https://forms.gle/4yn4vzn2Samzm3DR8 ※既知した個人情報には、本事業に係る連絡のみ使われます。
------	---	------	---



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）

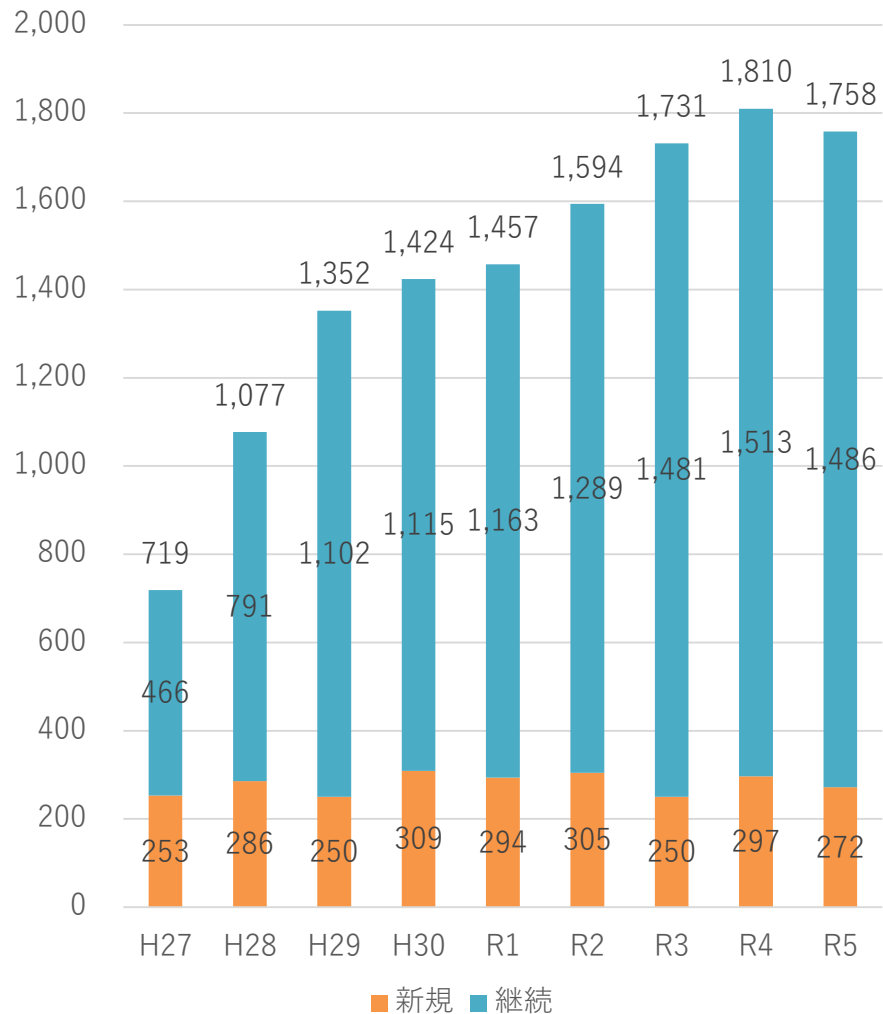
救急医療機関等に搬送された自殺未遂者や自殺リスクの高い方などを地域の支援や精神科医療につなぐ相談調整窓口を運営



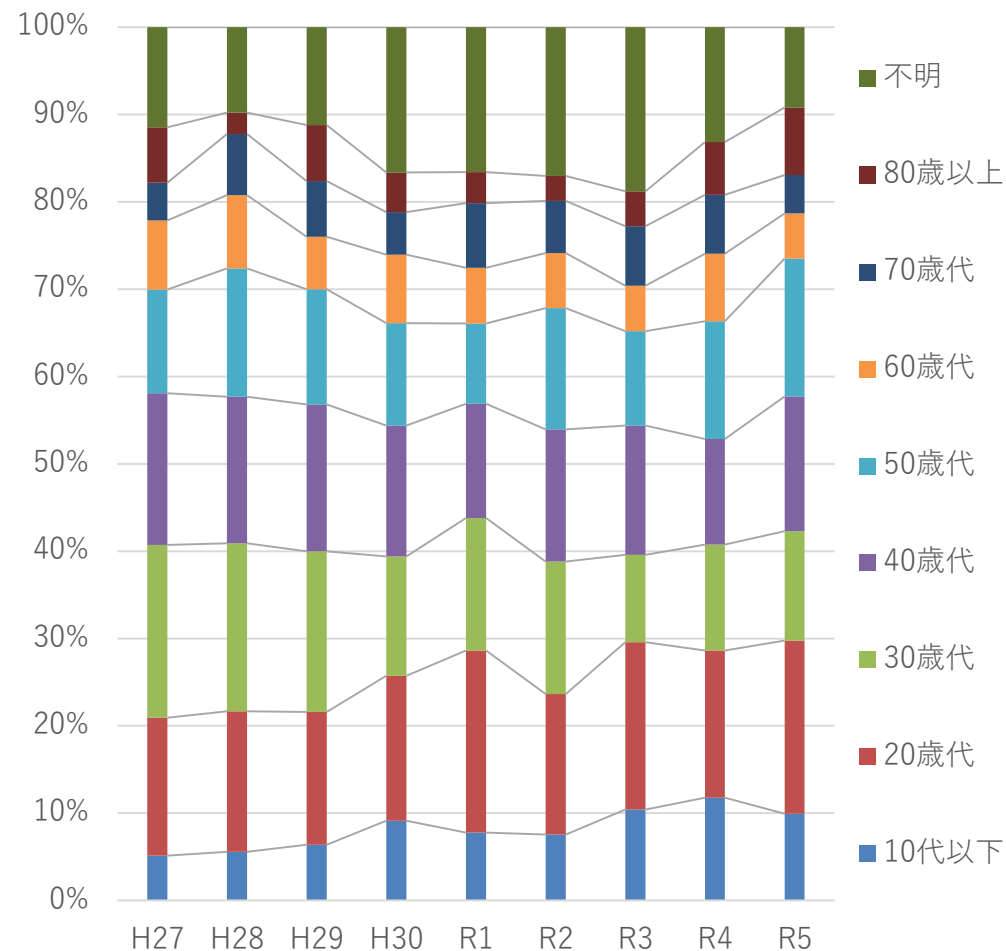
②自殺未遂者への継続的な支援

東京都ころといのちのサポートネット 支援実績

【支援件数の推移】



【新規支援対象者の年代別割合の推移】



③働き盛りの方々の自殺防止

◆ 職域向け講演会

企業の経営者、人事労務・健康管理担当者向けに、職場におけるこころの健康づくり、自殺防止対策等についての講演会を開催（2回のうち1回はうつ病休職者の職場復帰支援を考えるフォーラムと共同開催）

令和5年度 第2回企業向け講演会

事例から考える職場のメンタルヘルス対策と復職支援の重要性について

参加費 無料

東京都立中部総合精神保健福祉センターでの支援事例を基に、メンタルヘルスの不調により休職していた方への復職までのプロセス、職場に求められるメンタルヘルス対策や合理的配慮等についてお伝えします。

令和6年 3/18 月 14時～16時

主催 東京都保健医療政策部健康推進課

講師 菅原 誠 先生
東京都立中部総合精神保健福祉センター副所長/高知大学客員教授

プログラム

14:00-14:05 開会挨拶
14:05-16:00 講演

事例から考える職場のメンタルヘルス対策と復職支援の重要性について

東京都立中部総合精神保健福祉センター副所長/
高知大学客員教授
菅原 誠 先生

申込方法

締切 令和6年3月8日(金) 17時

以下の申込サイトよりお申し込みください。
<https://form.cstream.com/seiko-sha/kigyomuke/>

受講が決定しましたら、3月11日(月)に選考事務局からお申し込みいただいたメールアドレス宛に通知します。
収集した個人情報、本事業に係る連絡のみ利用します。

オンラインにて受講される方へ

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します。視聴方法等の詳細は、お申し込み後にご案内いたします。

会場

新宿NSビル3階 H会議室 50名

対象

都内に事業所が所在する企業の管理職、人事労務担当者、健康管理者の方等

お問い合わせ

■お申し込みや視聴方法等に関すること
株式会社成光社 (東京都東区東横田・選考事務局)
TEL.03-6661-0205
mail: forcompanies@seiko-sha.co.jp

■事業内容に関すること
東京都保健医療政策部健康推進課
TEL.03-5320-4310

第17回うつ病休職者の
職場復帰支援を考えるフォーラム

これからの時代を いきいきと生きる

持続可能な働き方を
メンタルヘルスの視点で
考える

令和6年 10/30 水 13:00-16:00 (12:30 開場) 参加費 無料

会場 座・高円寺2 100名 ZOOM 280名

申込方法

締切: 令和6年10月23日(水) 17時

下記 URL または右の二次元コードから
アクセスいただき、お申し込みください。
<https://www.d-wks.net/r0taisaku/form/>

オンラインで参加される方へ

「no-reply@zoom.us」からメールを送信しますので、メール受信
制限をされている場合は受信できるように設定してください。

お問合わせ

◆お申し込みや視聴方法等に関すること
講演会運営事務局 (株式会社ディーワークス)
TEL: 03-5835-0388 (平日 10 時～17 時)
E-mail: r0taisaku@d-wks.net

◆本フォーラムの内容に関すること
東京都立中部総合精神保健福祉センター 生活訓練科
TEL: 03-3302-7591

◆主催
東京都立中部総合精神保健福祉センター 生活訓練科
TEL: 03-3302-7591
東京都保健医療政策部健康推進課
TEL: 03-5320-4310
※本フォーラムは、東京都保健医療政策部健康推進課主催の
企業向け講演会との共同開催となります。

プログラム

基調講演

講演 1
スーツからエプロンへ
～企業人事から保育園へと異なる経験の中で
「生き生き」について考える～
認定保育園勤務 (認定グランドシッター)
高知大学 希望創発センター アドバイザー 加藤 真

講演 2
いきいきとした職場環境づくり
～ニューロダイバーシティの視点から～
東京都立中部総合精神保健福祉センター 副所長
高知大学 客員教授
菅原 誠

トークセッション

指定発言
企業における休職者支援体制
～職場・産業保健・人事の役割と連携～
元トヨタ自動車株式会社 東京地区担当 人事課長
床並 圭子

④ 困難を抱える女性への支援

◆ 女性向けリーフレットの作成

女性向けの相談窓口についてまとめたリーフレットを作成し、都内区市町村、医療機関、学校等を通じて配布

【表面デザイン（四つ折りにして配布）】



【内面デザイン】

女性特有の心身の悩み、妊娠・出産に関する悩みを抱えているとき

お住まいの地域で相談できる場所

東京都 妊娠相談はとライン 03-5339-1133

東京都女性のための健康ホットライン 03-5339-1155

東京都保健医療情報センター（医療福祉相談・医療機関案内） 03-5272-0303

ここに不安や悩みを抱えているとき、身近なことでモヤモヤするとき

お住まいの地域の保健所・保健センター

東京都立（総合）精神保健福祉センター 03-5155-5028

生活や仕事について悩みがあるとき

TOKYOチャレンジネット 0120-874-505

東京都ひとり親家庭支援センター「はあと」

子育てや仕事について悩んでいるとき

子育て家庭支援センター

親子のための相談LINE

生きているのがつらいと感じたとき

ここらこのちのほっとライン 0570-087478

相談はとLINE@東京

どこに相談したらよいかわからないとき

心を守る支援の総合検索サイトへいのちと暮らしの相談ナビ

◆ 女性のメンタルヘルスに関する講演会の実施

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

いのちを支える と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

講師 小川真里子氏

産婦人科医 / 東京歯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、日本心身医学会心身医療専門医

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.hokeniyo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/ring1/kouenkai.html>

定員 100名 対象 都内在住、在勤または在学の方

主 主催 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

後 株式会社Jリポート kouen@j-report.jp

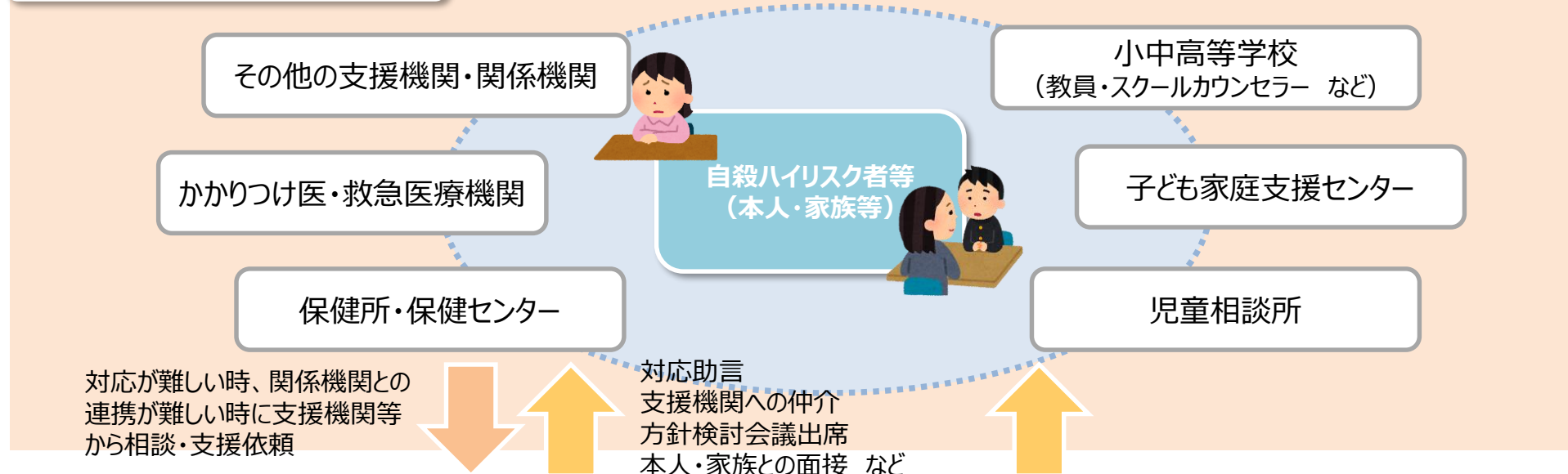
〈講師〉
小川 真里子 氏
東京歯科大学市川総合病院産婦人科 准教授

〈参加者数〉
130名（当日参加）

⑤若年層の自殺防止

◆ 自殺リスクの高い子供への対応力強化

地域の支援機関等



東京都こころといのちのサポートネットへの「子供サポートチーム」の設置

03-5333-6484 年中無休

相談受付 9:00-17:00



- 子供サポート担当相談員の配置
子供への支援に関する技量と経験を有する相談員の配置
(精神保健福祉士、臨床心理士、公認心理師、保健師 等)
- 子供の事例への支援体制の構築
必要時に精神科医(小児の精神科医を含む)、弁護士等から助言
(スーパーバイズ及び事例検討会)を受けられる体制を構築

子供支援機関向けの研修の実施

子供の自殺リスクに気づき、その上で適切に対応することができるよう、必要な知識や考え方について研修を実施

令和6年度第1回 子どもの自殺を防ぐための事例検討
～多角的な見立て、他機関との連携を大切に～

<講師>

羽藤 邦利 氏 (精神科医)

NPO法人メンタルケア協議会理事長／代々木の森診療所理事長

安藤 久美子 氏 (児童精神科医、公認心理士)

東京医科歯科大学 准教授

西村 由紀 氏 (精神保健福祉士、公認心理士)

NPO法人メンタルケア協議会副理事長

⑤若年層の自殺防止

東京都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

不登校気味になり、死にたいと言っている。家族にも関係者にも誰にも心を開いて理由を話さない。どう支援すればよいか。

【サポートネットの支援】

- ・自宅訪問して本人と母親それぞれの気持ちを受け止め、心理的アセスメントを実施し、母親へ接し方を助言
- ・担任、校長、子家セン職員に状況を説明し、母親と相談員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、学校生活が安定

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

いつもリスクしているが、今日は学校のトイレで市販薬をOD。救急受診させたが、SCの面接を拒否。今後の関わり方に悩む。

【サポートネットの支援】

- ・本人と母親それぞれと面接し、家庭内葛藤や発達特性をアセスメント。受診同行。母親へ接し方の助言
- ・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

▶ 家庭・学校でも表情が明るくなり、自傷行為も減った

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。まもなく退院、登校再開予定。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

相談機関への助言の事例

普段からキレやすい子どもが、本日危険な行動をとっているため、家族ができるだけ早く入院させることを希望している。

- ➡子供の状況や緊急度、家族の見守り力に応じて、本日は近日中に入院前提で受診できる病院を探して仲介
※サポートネットで入院調整するには、同意や診療情報等が必要

LINEでクラス担任教員に自殺をほのめかすメッセージを送ってきた。学校や家庭での対応を教えてください。

- ➡本人・家族・関係者から聴き取った事情に基づく自殺リスクアセスメントを踏まえ、緊急保護や見守り方を助言。特定の教員等が一人で抱え込むことのないサポート体制の構築を支援

⑤若年層の自殺防止

◆ 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し、学生向けに広報

学生生活に潜む自殺リスク
自分や大切な人のこころの不調に気づいたときにできること

動画のメニュー

- ✓ 学生生活と自殺のリスク
- ✓ 学生の自殺のリスクファクター
ストレス反応とセルフケア
- ✓ 自分のこころの不調に気づいたら
- ✓ 家族・友人・恋人の変化に
気づいたら
- ✓ 悩みや気持ちを話せる場所



< 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

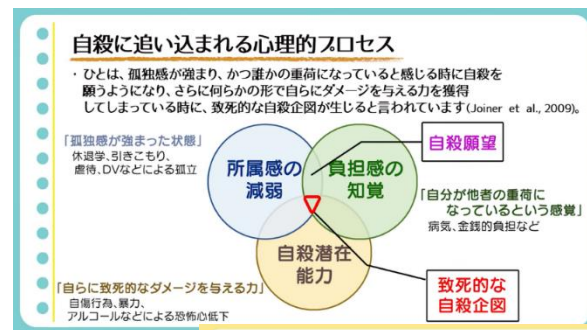
教授 石井 映美 氏

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



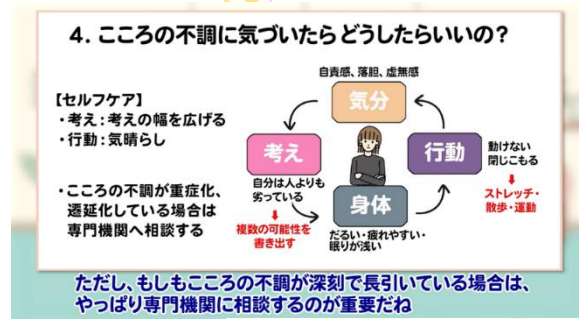
ストレス反応

- 身体面 (頭痛、倦怠感、下痢、動悸など)
- 心理面 (イライラ感、億劫さ、不安、落ち込みなど)
- 行動面 (過食、興奮、アルコール・ギャンブルの依存など)

身体の病気は症状が特異的で明確なため自覚しやすいが、こころの問題は周囲も自分も自覚しにくく、不調を見逃されている人も少なくない

一見、不調や病気がからきているとは思えないトラブル (対人トラブル、体重変化、事故など) として、問題が現れることも多い

どこからが病気なのか、判断が難しい



3. 変化に気づいたら何をしたらいいの？

声をかける、話を聴く (場合によっては次の相談先へつなげる)

「ゲートキーパー」
変化に気づき、声をかけ、話を聴いて、適切な支援につなげ、見守る人
特別な資格はいるらず、誰でもなれるもの

特別な資格はいらなくて、
専門家でなくても誰でもなれるものだよ

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」の運営

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

- 事業目的 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
- 対象者 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。）
- 支援内容 気持ちの受けとめ、必要な手続きへの対応に関する助言
困り事に応じた専門の相談・支援機関へのつなぎ 等
- 相談対応方法 **【電話】**
月～金 15:00～19:00
日 13:00～17:00 ※祝日はお休み
【メール】
ホームページ上のメール相談フォームから
24時間365日受付、概ね 1 週間以内に返信
- 事業経過 令和 5 年10月 1日 電話相談を開始(週 4 日)
令和 6 年 4月 1日 電話相談受付日を拡大(週 6 日)
令和 6 年 6月12日 メール相談を開始

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～

03-5357-1536

月曜日～金曜日 15時00分～19時00分
日曜日 13時00分～17時00分
※祝日は除きます。

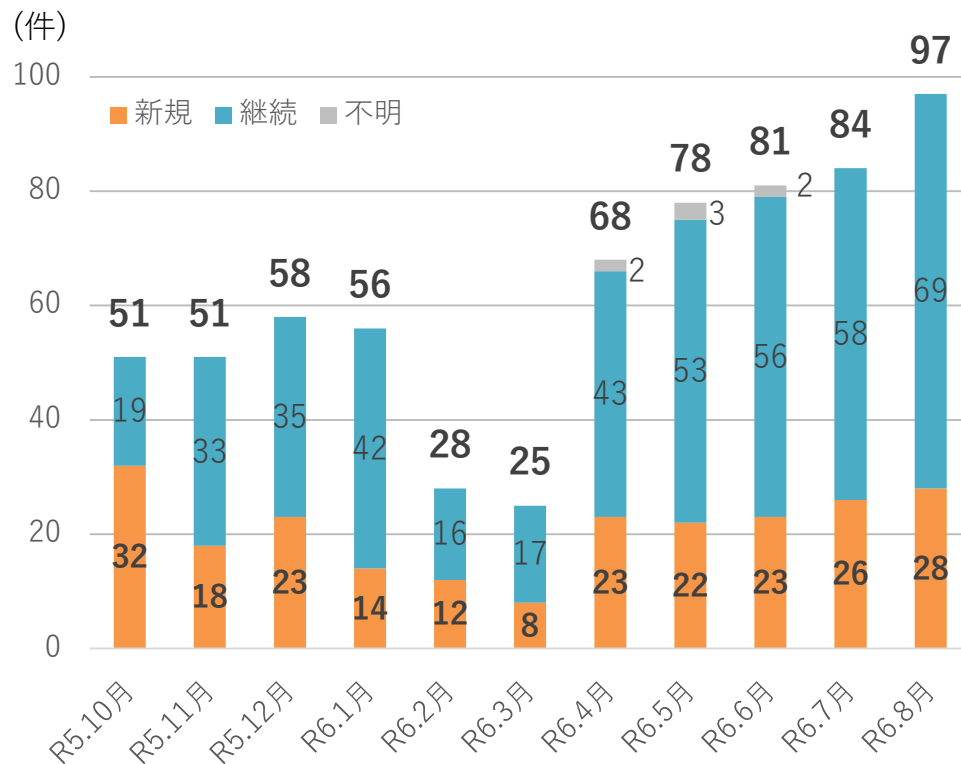


東京都保健医療局

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」実績

(1) 電話相談件数

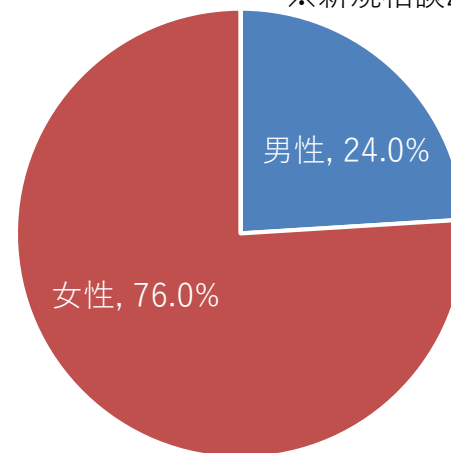


(2) メール相談件数

	(件)		
	6月	7月	8月
相談件数	8	7	13

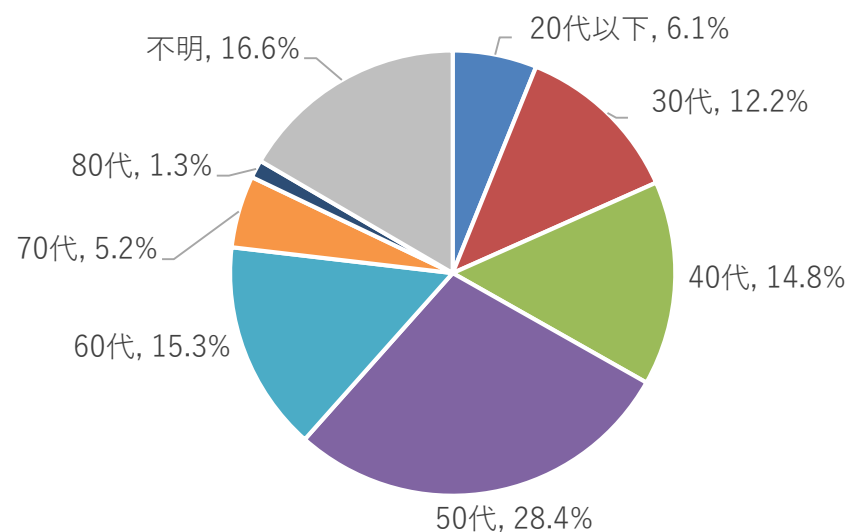
(3) 相談者性別 (電話相談・R5.10月～R6.8月)

※新規相談229件の内訳



(4) 相談者年代 (電話相談・R5.10月～R6.8月)

※新規相談229件の内訳

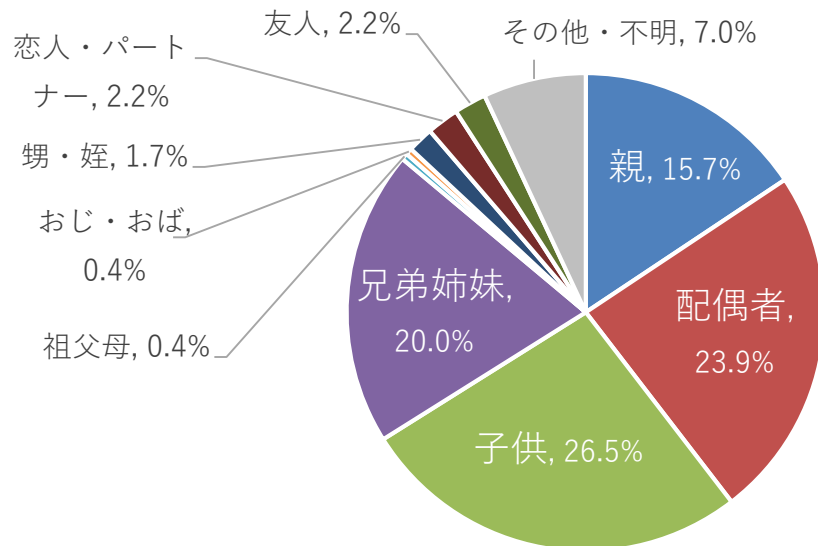


⑥遺された方への支援

「とうきょう自死遺族総合支援窓口」実績

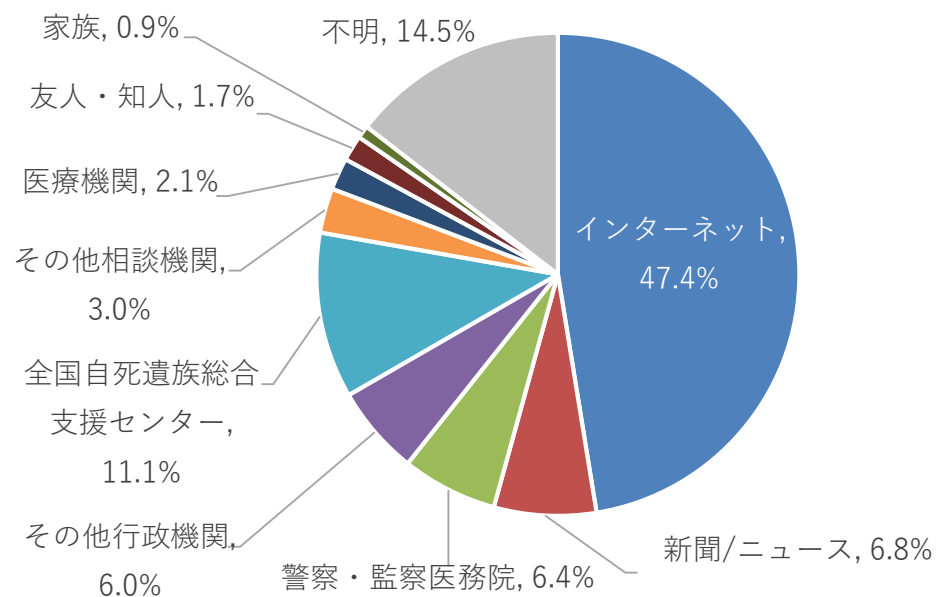
(5) 死別された方との関係性 (電話相談・R5.10月～R6.8月)

※新規相談229件の内訳 (複数回答あり)

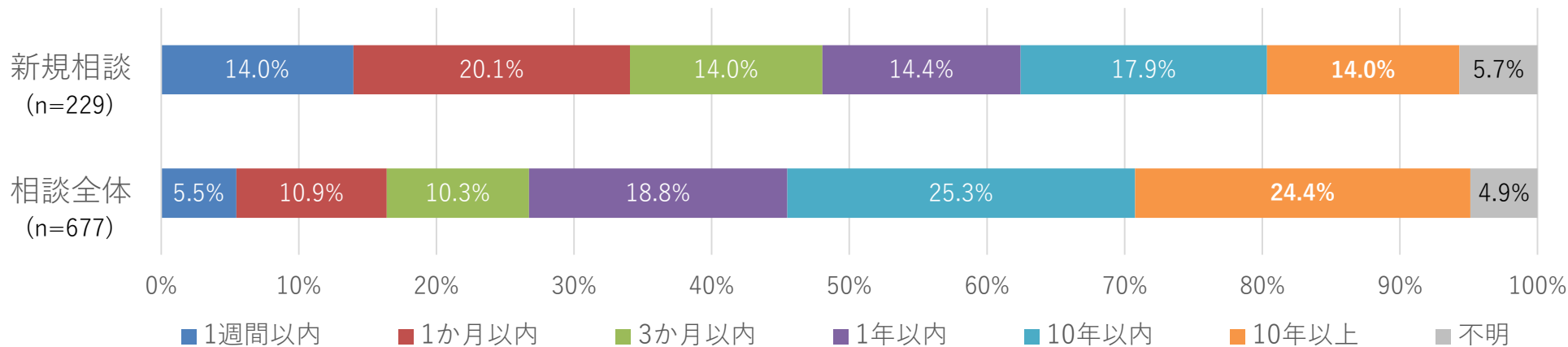


(6) 窓口を知った経緯 (電話相談・R5.10月～R6.8月)

※新規相談229件の内訳 (複数回答あり)



(7) 死別からの期間 (電話相談・R5.10月～R6.8月)



⑥遺された方への支援

◆ 遺族等への必要な情報の提供

遺族等が必要とする相談窓口や遺族の集い等の情報をまとめたリーフレットを作成し、区市町村や「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク」の関係機関等を通じて配布

身近な人、大切な人を
亡くされた方へ
～あなたはひとりではありません～



つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？
困っていることを相談したり、「思い」を話せる場があります。

各窓口について、相談受付の休止・時間変更等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。

いのちを支える 東京都保健医療局

身近な人、大切な人を亡くした時、遺された方はいろいろな感情を抱き、こころやからだに様々な変化があらわれることがあります。それは誰にでも起こることです。

～ご遺族の方々からお伺いした言葉です～

- 置き去りにされた気がする
- 「自分も死んでしまいたい」と思う
- 「自分は何もできなかった」という無力感に襲われる
- 亡くなった人のことを恨んでしまう
- 自分が悪かったのではないかと悩む
- 自分だけ生きていて申し訳ない
- 亡くなったことが現実だと思えない
- なぜ死んでしまったのかわからない
- 眠れない、疲れやすい
- 自死（自殺）のことを誰にも言えない、知られたくない
- 誰とも会いたくない
- 悲しいはずなのに、ホッとした気持ちになり、戸惑ってしまう
- 食欲がない、逆にも食べて満足できない

東京都では、行政と民間が一体となって遺族支援に取り組んでいます

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～

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関係機関と連携しながら、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、ひとりで悩まずにご相談ください。

- ・あまりに突然で、どうしてよいかわからない
- ・なぜ死ななかったのか、悔やまれてならない
- ・親戚（子ども、親など）や周囲にどう伝えたらよいかわからない
- ・死因のわからないまま、数ヶ月の経済的負担が重くなる
- ・家主や鉄道会社などから損害賠償を求められているのか
- ・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くのが辛い
- ・これからの生活や生活がどうなるかわからない

■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、在住されている方のご遺族等を含む）

■受付時間 月～金 9時～17時
土 9時～17時
日 9時～17時

■ご案内 1. 遺族
2. 本宅
3. 他機関
4. 相談員

お困りごとに応じた相談窓口など

相談窓口	電話番号	受付時間
自死遺族相談ダイヤル (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	10時～17時(水・木・金・土・日・祝日) ※相談員が不在の場合は、24時間受付の自死遺族相談ダイヤルに転送いたします。
自死遺族相談センター (NPO 法人グリーン・フア・サポートプラザ)	03-3796-5453	11時～17時(水・木・金・土・日・祝日)
いのちのほっとステーション (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	03-5357-1536	10時～17時(水・木・金・土・日・祝日)
手帳による相続 (自死・自殺による相続の相談)	03-5357-1536	10時～17時(水・木・金・土・日・祝日)
生きていくのがつらい…、家族や友人が心配 (東京都自死遺族ダイヤル ひかりダイヤル)	0570-087478	12時～17時(水・木・金・土・日・祝日)
相談員と119 N.E. 緊急 (生活者のつらさを聴く「いのち」窓口)	119	24時間受付
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343	24時間受付(年中無休)
東京多摩いのちの電話 (NPO 法人東京多摩いのちの電話)	0120-783-556	毎日10時～17時(水・木・金・土・日・祝日)
東京多摩いのちの電話 (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	042-327-4343	10時～17時(水・木・金・土・日・祝日)
いのちの山陽電話 (NPO 法人山陽電話)	03-5286-9090	10時～17時(水・木・金・土・日・祝日)
いのち SOS (NPO 法人自死遺族総合支援センター・フア・サポートプラザ)	0120-661-338	10時～17時(水・木・金・土・日・祝日)
いのちのほっとステーション (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	03-5357-1536	10時～17時(水・木・金・土・日・祝日)
生活支援について (東京都自死遺族総合支援センター 「はまなこ」)	03-6272-8720	10時～17時(水・木・金・土・日・祝日)