自殺総合対策の主な取組について

資料５

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

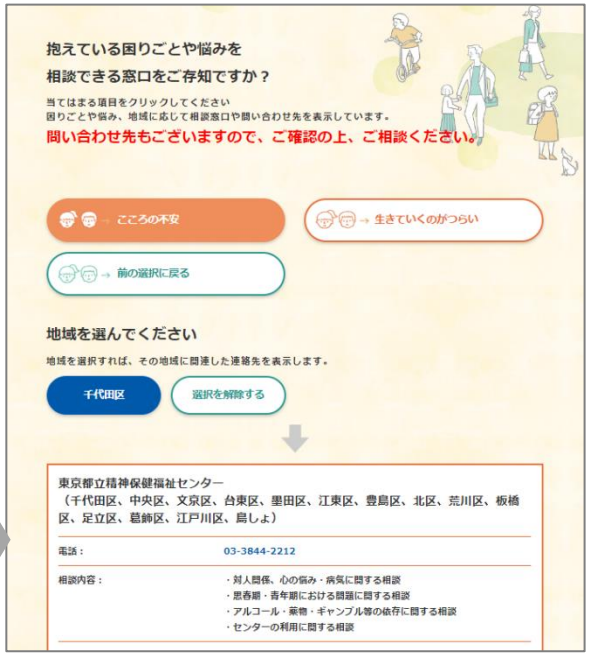
検索連動型広告例

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。

ここナビトップページ



【Ｒ６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

◆ 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

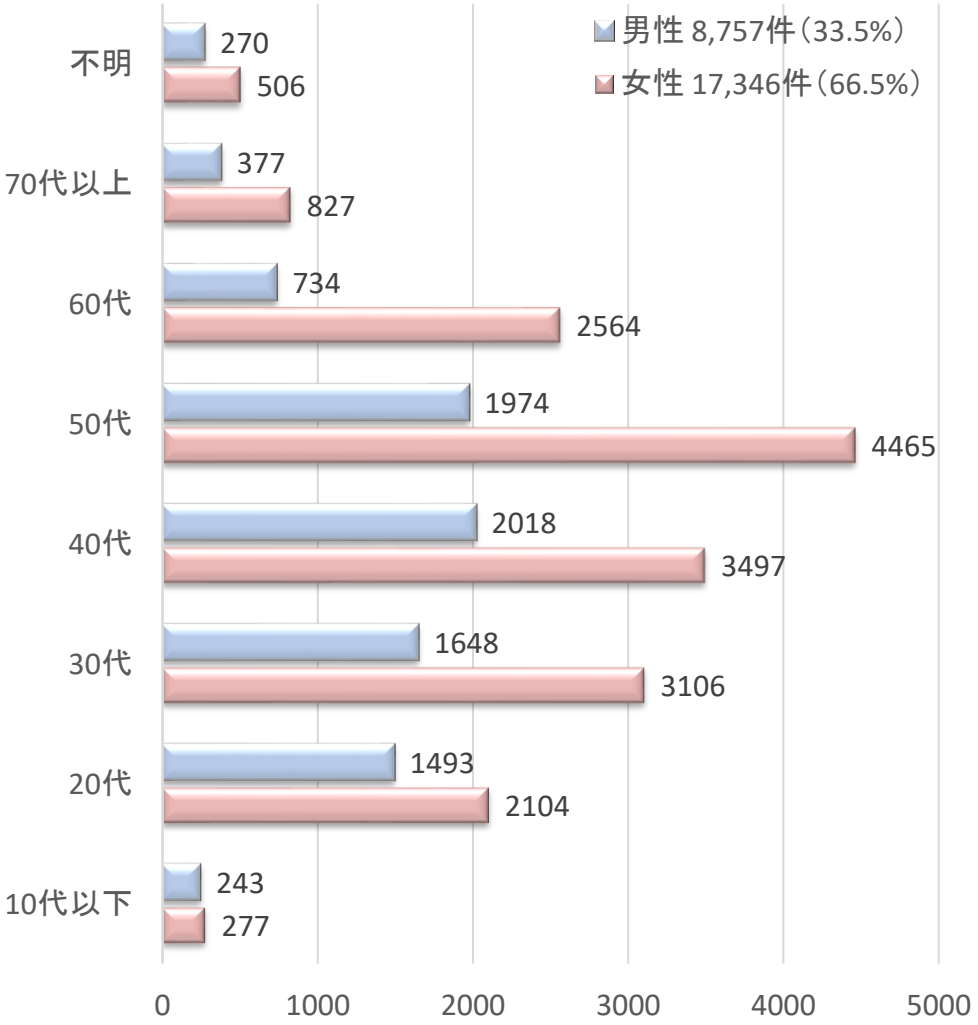
有効友だち登録数※（人）
令和６年３月31日時点：**61,559**
令和５年３月31日時点：60,791
令和４年３月31日時点：46,251
※友だち登録数からブロック数を除いた数

	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%

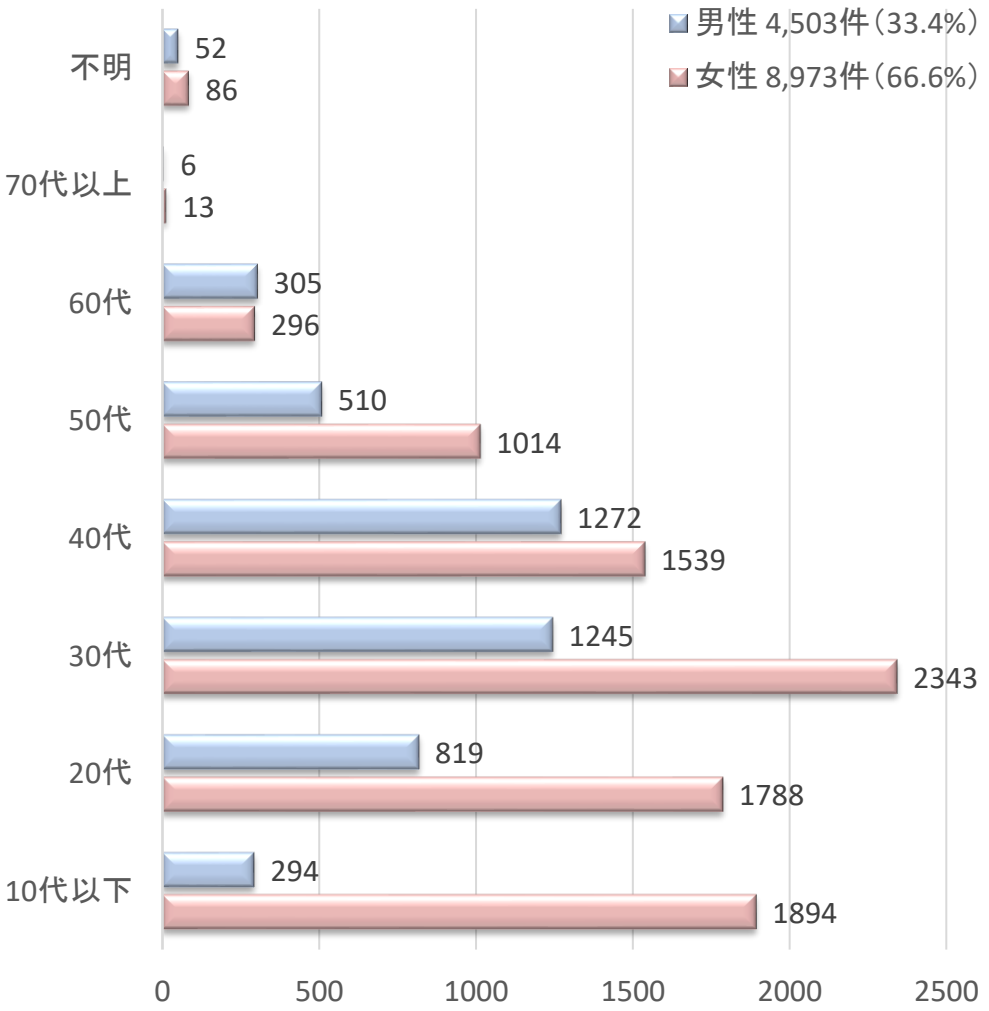
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

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

◆第36回　自殺防止！東京キャンペーン

毎年9月と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）

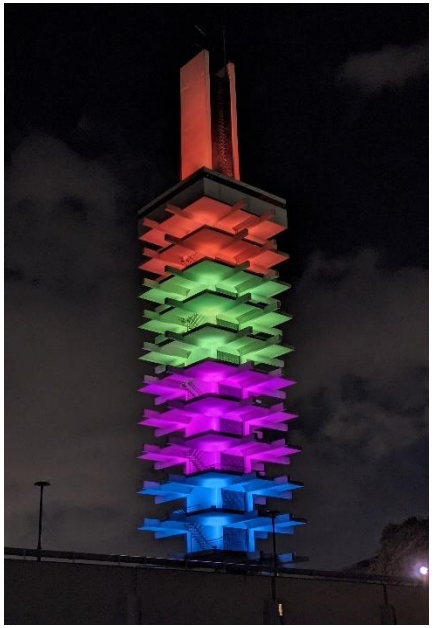
＜チラシ・ポスター等での啓発＞

・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

＜ライトアップ＞

都庁第一本庁舎、駒沢オリンピック公園
総合運動場 管制塔のライトアップを実施

いのち支える



②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 自殺未遂者支援研修

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

第１回 令和６年１２月１８日

＜テーマ＞
救急病院における自殺未遂者支援

＜講師＞
慶應義塾大学医学部准教授
藤澤　大介 氏

慶応義塾大学病院
看護部・医療連携推進部
精神看護専門看護師(リエゾン)
河野　佐代子 氏

＜対象者＞
救急医療機関従事者
自治体職員　など

第２回 令和７年１月２３日

＜テーマ＞
思春期の子供の自殺を防ぐ
～教育や支援の現場でできること～

＜講師＞
東京都立松沢病院院長
水野　雅文 氏

＜対象者＞
教育関係者
子供・若者支援に関わる
行政機関職員
自殺対策担当者　など

第３回 令和７年２月１７日

＜テーマ＞
自殺リスクのある患者と向き合うために
～医療従事者向けゲートキーパー研修～

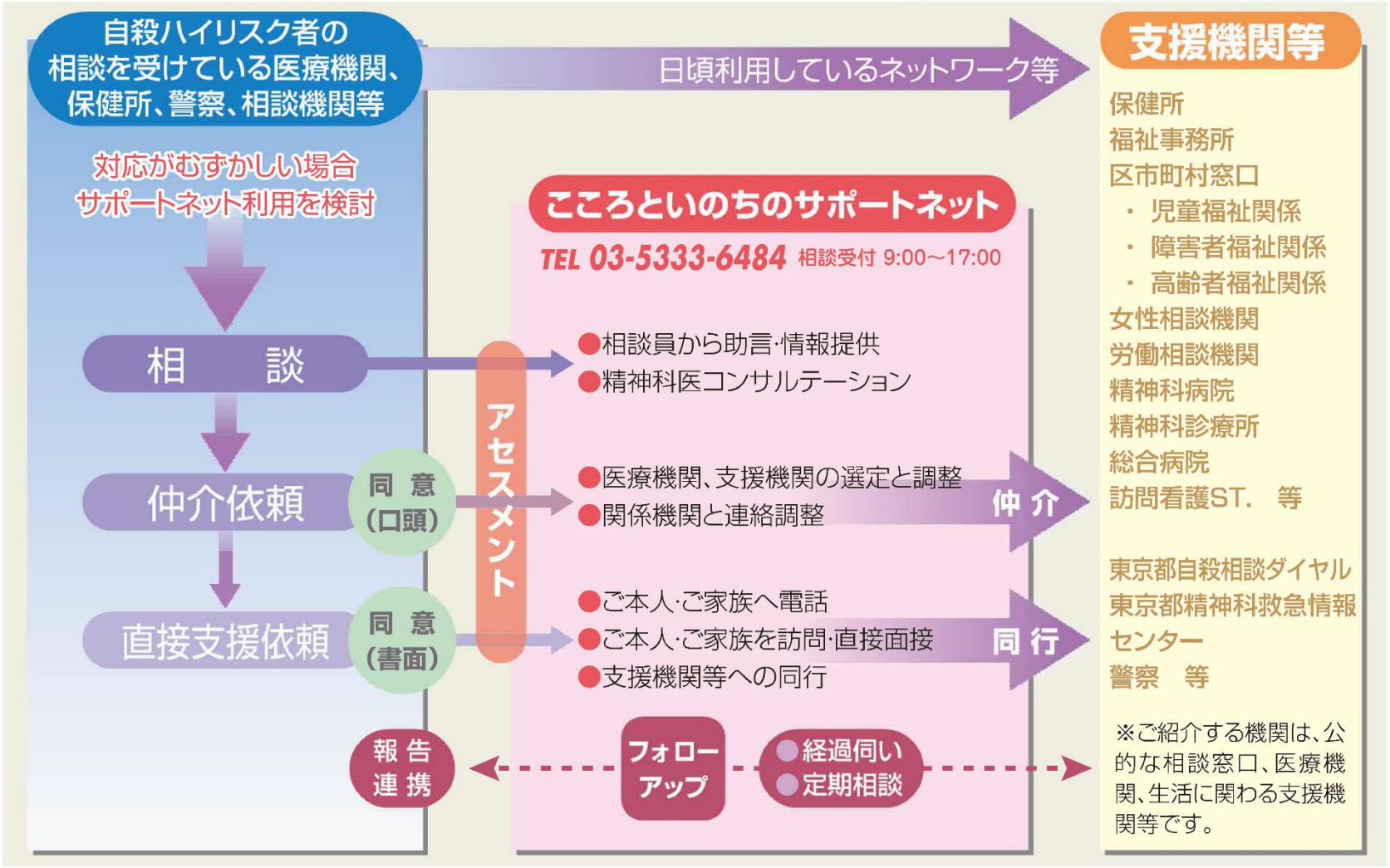
＜講師＞
岩手医科大学医学部
神経精神科学講座教授
大塚　耕太郎 氏

＜対象者＞
医療従事者　など

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）

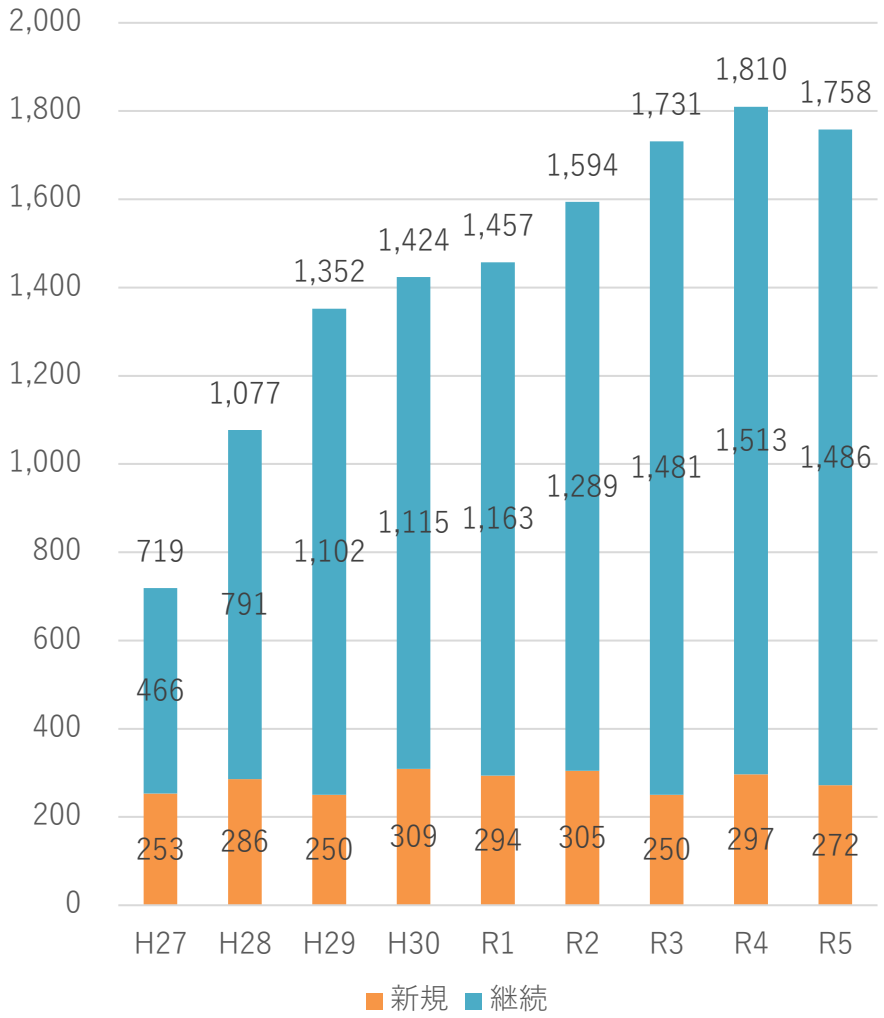
救急医療機関等に搬送された自殺未遂者や自殺リスクの高い方などを地域の支援や精神科医療につなぐ相談調整窓口を運営



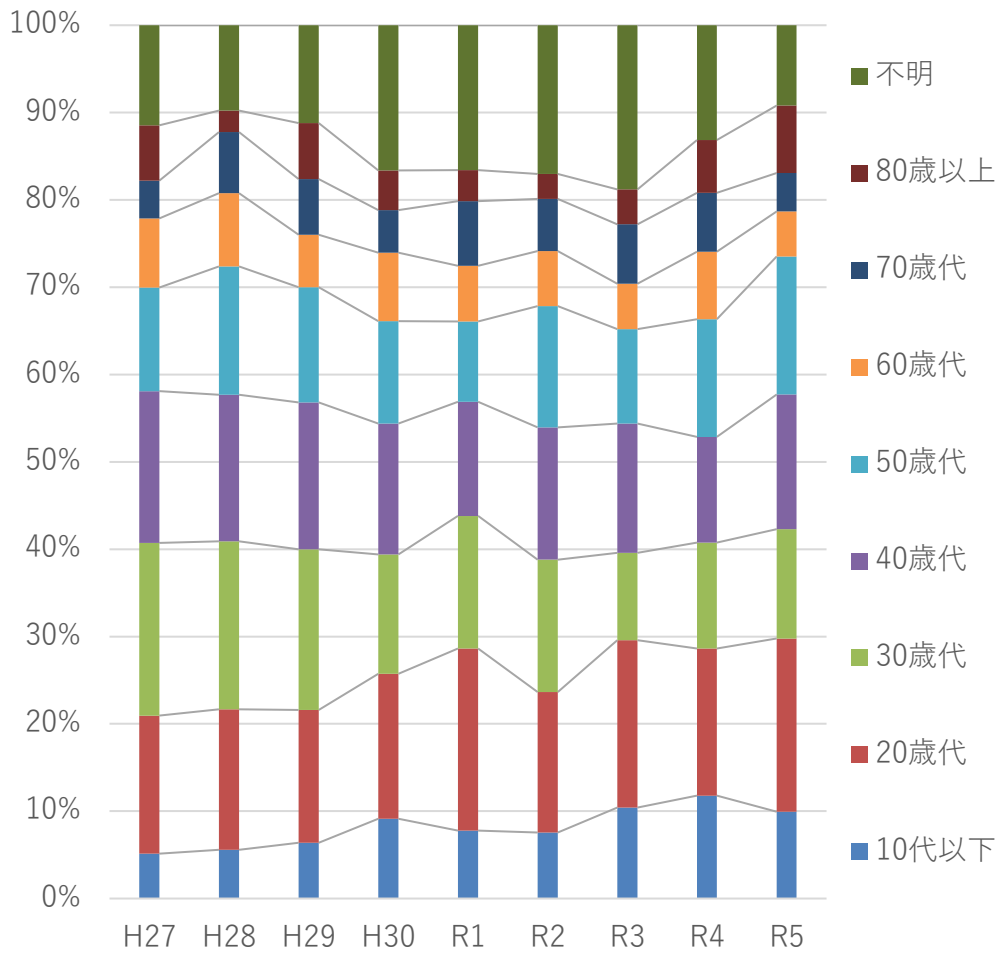
②自殺未遂者への継続的な支援

東京都こ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）

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】

◆妊産婦のメンタルヘルスに関する講演会の実施

妊産婦のメンタルヘルスの現状とその対応策について、妊産婦の自殺、子供への虐待や愛着障害の問題にも触れながら伝える講演会を開催

〈講師〉
産婦人科医
公益社団法人日本産婦人科医会常務理事
昭和大学客員教授
　相良　洋子 氏

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

その他の支援機関・関係機関

小中高等学校
（教員・スクールカウンセラー　など）

かかりつけ医・救急医療機関

自殺ハイリスク者等
（本人・家族等）

教育委員会・教育相談センター

保健所・保健センター

子ども家庭支援センター・児童相談所

対応が難しい時、関係機関との連携が難しい時に支援機関等からの相談・支援依頼を受け、支援方法について一緒に検討

対応の助言
支援機関への仲介
方針検討会議出席
本人・家族との面接　など

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（年２回）

テーマ：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して～

＜講師、コメンテーター＞
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）
東京科学大学　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**

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

いつもリスカしているが、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**

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、本日また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

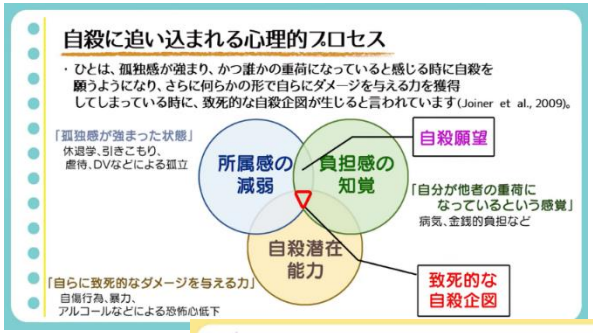
LINEでクラス担任教員に自殺をほのめかすメッセージを送ってきた。学校や家庭での対応を教えてほしい。

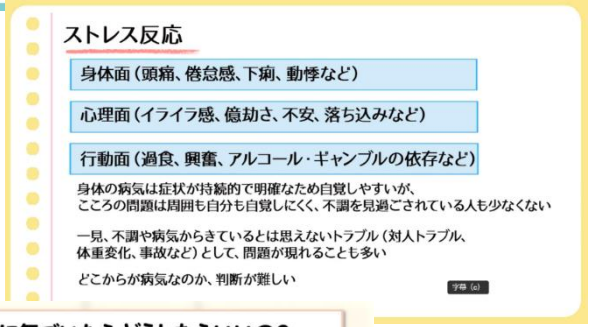
➡本人・家族・関係者から聴き取った事情に基づく自殺リスクアセスメントを踏まえ、緊急保護や見守り方を助言。特定の教員等が一人で抱え込むことのないサポート体制の構築を支援

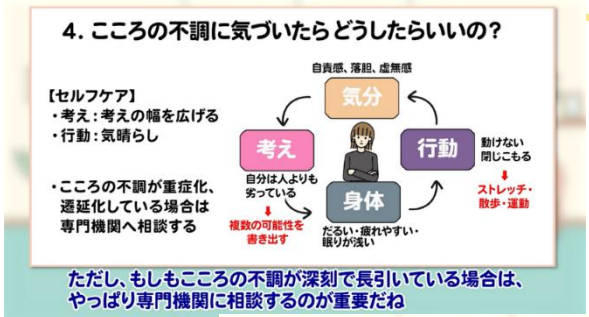
⑤若年層の自殺防止

◆ 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材として、動画コンテンツを作成
学生向け広報の他、都内大学等に活用等を依頼







＜動画監修＞

筑波大学医学医療系災害・地域精神医学	教授　太刀川 弘和 氏
東京科学大学保健管理センター	教授　安宅 勝弘 氏
早稲田大学保健管理センター	教授　石井 映美 氏
東京大学相談支援研究開発センター	教授　渡邉 慶一郎 氏
東京大学相談支援研究開発センター	助教　大塚 尚 氏
明治大学文学部心理社会学科臨床心理学専攻	准教授　川島 義高 氏
北星学園大学社会福祉学部心理学科	専任講師　髙橋 あすみ 氏

⑤若年層の自殺防止

◆小中高校生向けポケットメモの配布

長期休み明け前後に18歳以下の自殺者数が増加していることを踏まえ、夏期休暇前に、小学5年生・６年生、中学生、高校生（11～18歳）に、学校を通じて相談窓口についてまとめたポケットサイズのメモを配布

【小学生】

【中学生】

【高校生】

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

○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）

○支援内容

気持ちの受けとめ
必要な手続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

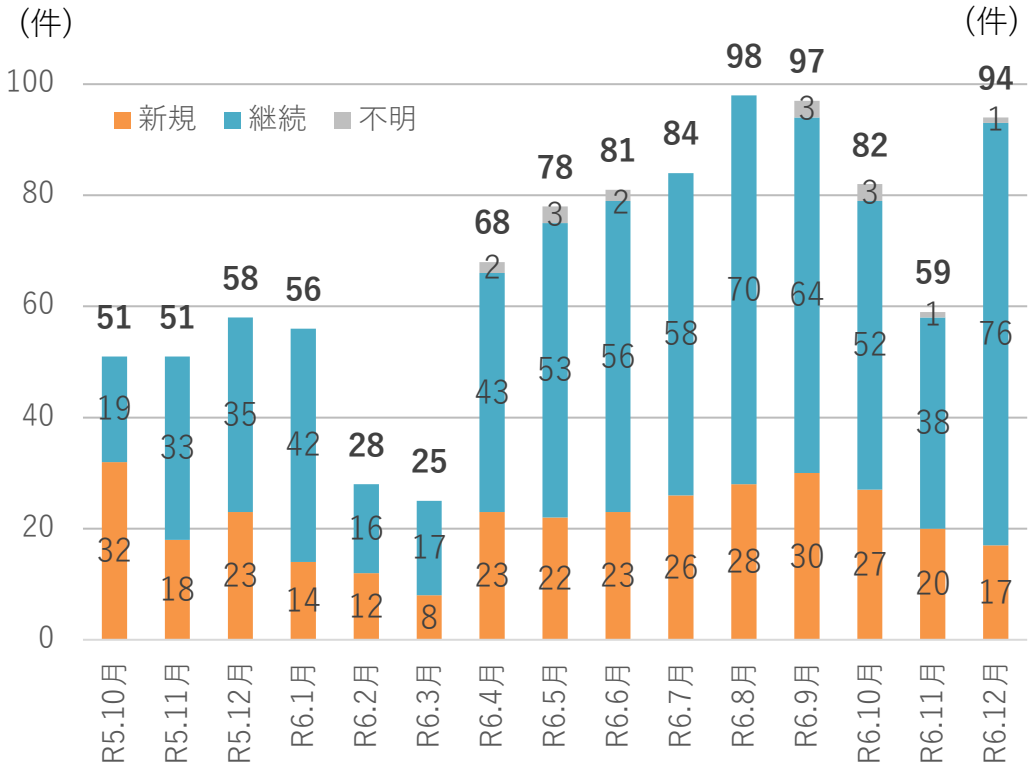
○事業経過

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

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



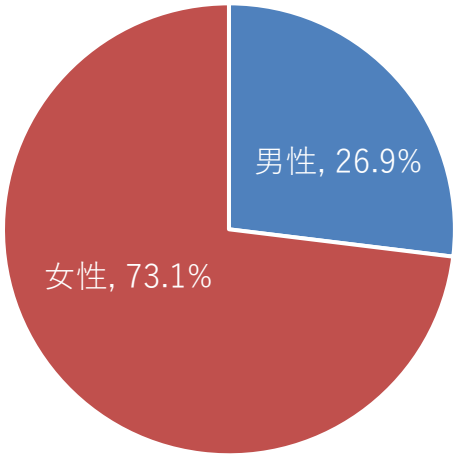
（２）メール相談件数

(件)

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
新規	4	7	6	12	16	5	6
継続	4	0	7	8	14	7	5
計	8	7	13	20	30	12	11

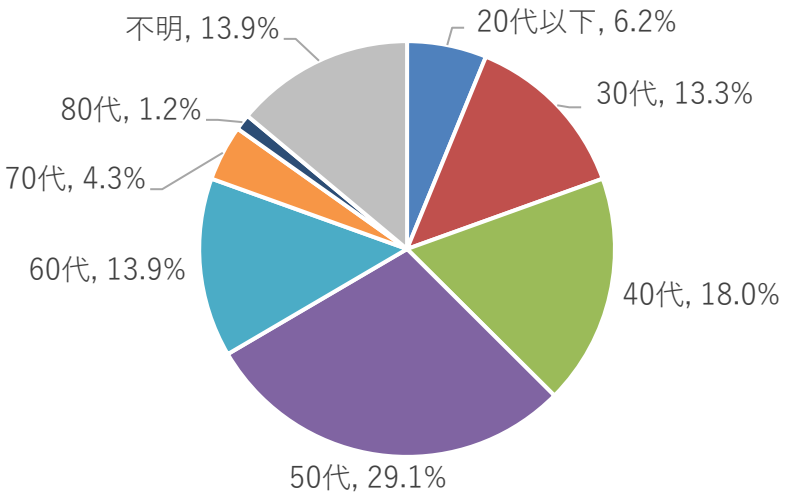
（３）相談者性別（電話相談・R5.10月～R6.12月）

※新規相談323件の内訳



（４）相談者年代（電話相談・R5.10月～R6.12月）

※新規相談323件の内訳

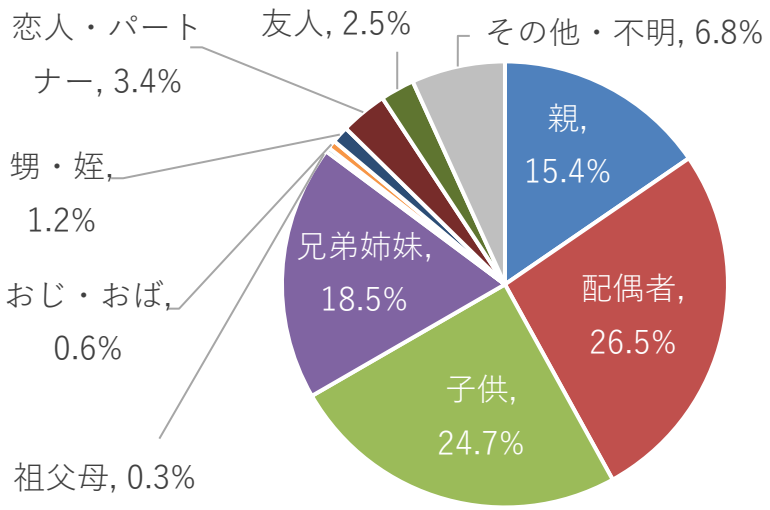


⑥遺された方への支援

「とうきょう自死遺族総合支援窓口」実績

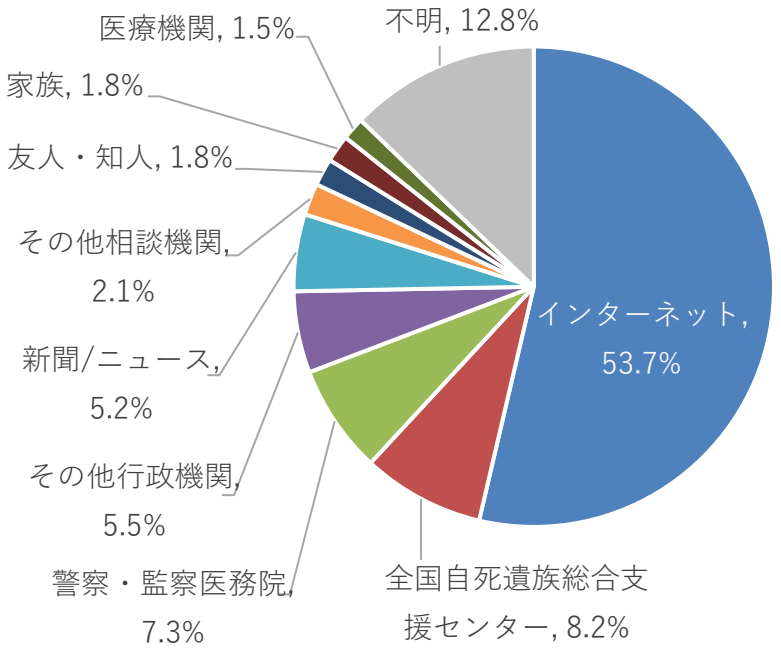
(５)死別された方との関係性（電話相談・R5.10月～R6.12月）

※新規相談323件の内訳（複数回答あり）

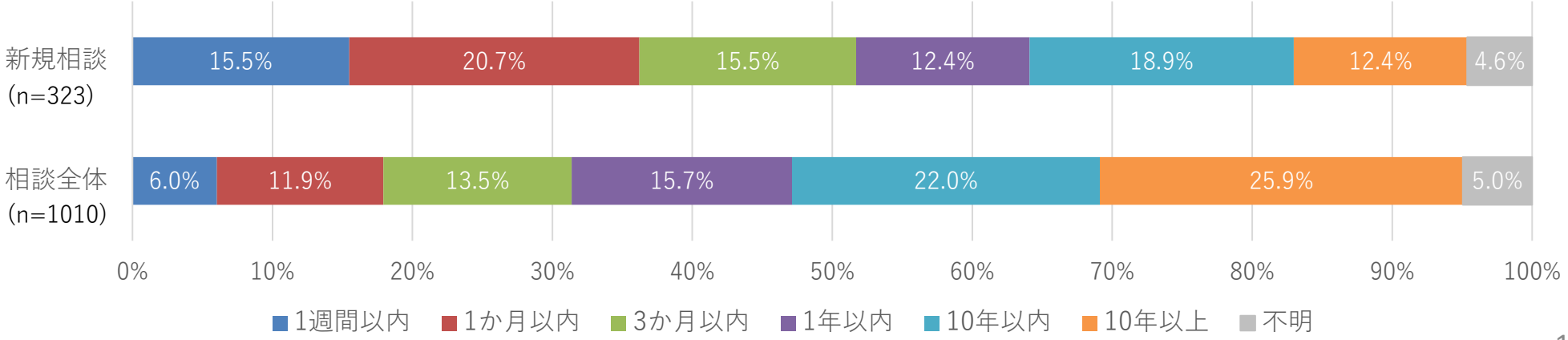


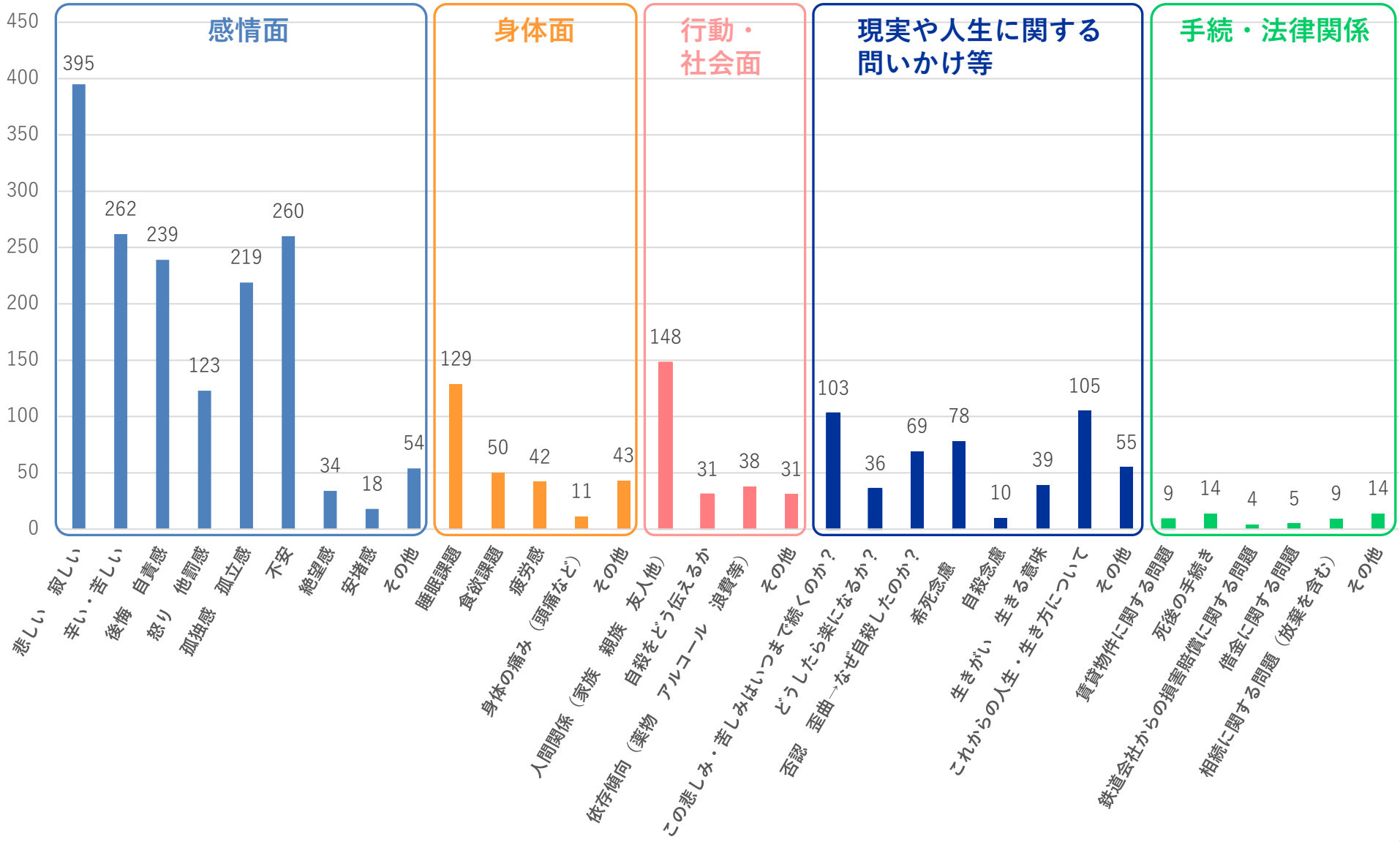
(６)窓口を知った経緯（電話相談・R5.10月～R6.12月）

※新規相談323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～R6.12月）



「とうきょう自死遺族総合支援窓口」実績

（８）相談内容（電話相談・R6.4月～R6.12月）※相談全体（新規＋継続）、１回の相談において複数計上あり