

東京都こころといのちのサポートネットのご案内

～東京都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では、自殺未遂をした児童・生徒や、自傷を繰り返すなど自殺が心配される児童・生徒について、みなさまと協力して支援します。

サポートネットでは子供サポートチームを置き、精神保健福祉士、公認心理師、臨床心理士、保健師等の専門職の相談支援員が、必要に応じて、精神科医や弁護士等から助言を受けて対応します。

電話番号 **03-5333-6484**

受付時間 **9:00～17:00** 年中無休/相談無料



こんな時にご利用ください。

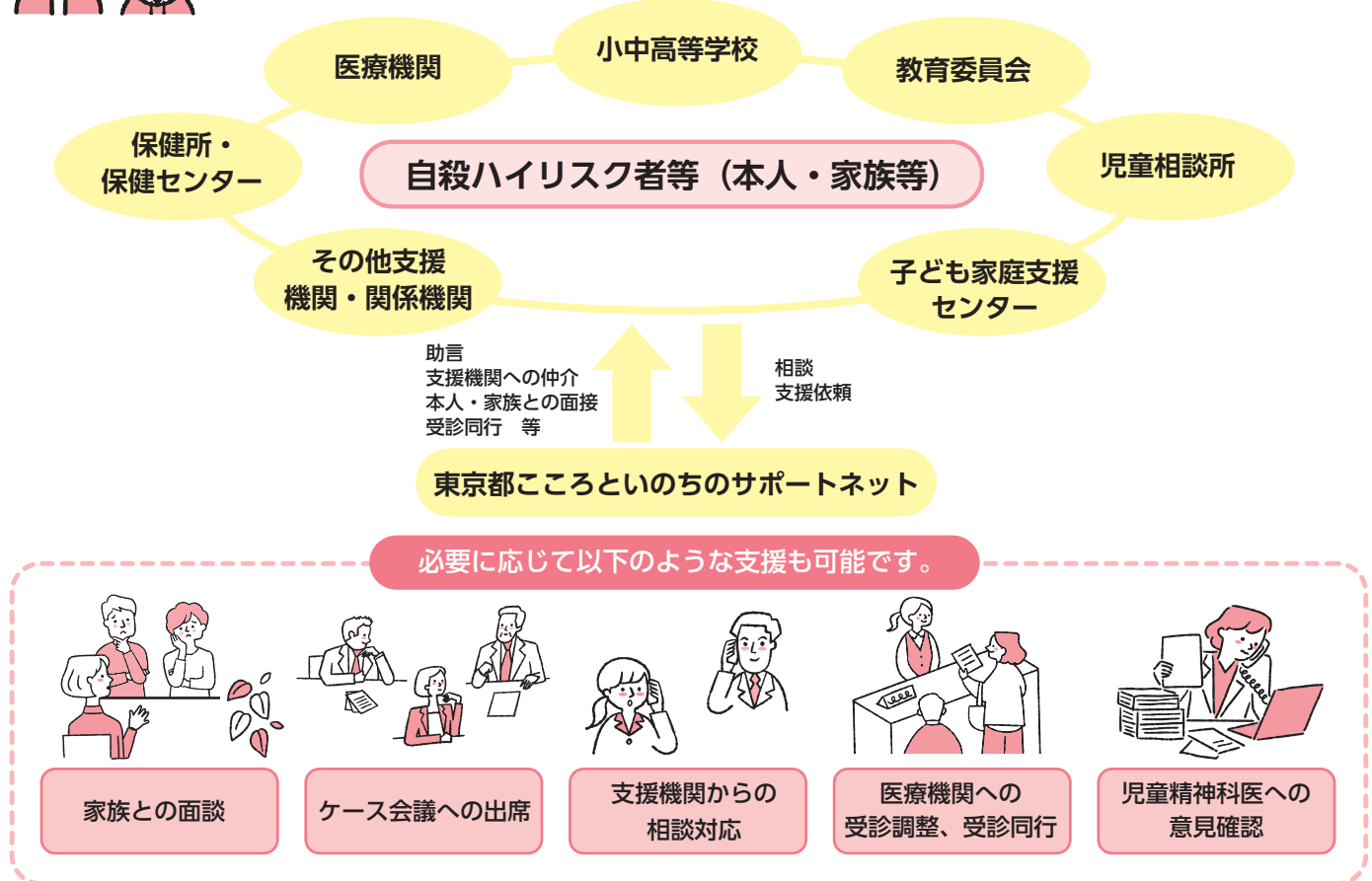
- ✓ リストカットや市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）を繰り返す生徒がいて、どのような関わりをしたらよいか悩んでいる。
- ✓ 日頃から「死にたい」と繰り返している生徒にどう対応したらよいか分からない。
- ✓ 受診させた方がいいか迷っている。もし受診が必要なら医療機関を紹介してほしい。
- ✓ 自殺未遂により入院中の生徒がいるが、退院後、どのように関わればよいか悩んでいる。

こんな支援を行います。

- ✓ 児童・生徒の状況に応じて、よりよい関わり方を、貴機関と一緒に考えます。
- ✓ 精神科医療機関、保健所、その他の支援機関を紹介・仲介します。
- ✓ 必要であれば、貴機関にお伺いし、会議への参加や、本人・家族との面談や受診等への同行などを行います。



相談の流れ（イメージ）



※対応・検討にお時間をいただくこともあります。

どのような支援が可能か、本人の状況に応じて一緒に考えていきます。
まずはお気軽にご相談ください。



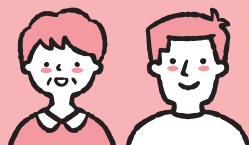
本人・家族の同意について

- 貴機関からの相談のみの場合には、本人・保護者の同意は不要です。
- 医療機関や支援機関への仲介を希望される場合には、まずご相談ください。個人情報共有の際には、本人または家族の同意が必要となりますが、同意の取り方についてはご相談に応じます。
- 直接支援時には、本人や家族の基本的な個人情報を把握した上で、本人や家族と電話や対面等でお話しします。初回支援時に相談支援員からご本人等に説明し、「相談依頼書」に署名いただきます。「相談依頼書」は下記の URL よりダウンロードできます。

<https://www.npo-jam.org/works/support-net/>

※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になります。

Q&A



Q.1

相談したあと、サポートネットはどのように関わってくれますか？
支援の頻度はどれくらいですか？

A.1

どのように関わっていくかは、相談機関のニーズや状況に応じて一緒に考えていきます。支援の頻度についてもケースによって変わってきます。本人・家族の負担も考慮しつつ、相談しながら方向性を決めていきます。

Q.2 どれくらいの期間、支援をしてくれますか？

A.2

特に決まりはありません。基本は、本人への支援体制が構築できて、サポートネットによる支援の必要がなくなるまで、支援します。1 か月で終わるケースもあれば、数年を要するケースもあり、様々です。なお、いったん終了した後でも、状況が悪化した場合など支援が必要になった場合には、ご相談ください。

Q.3 自殺のリスクを判定してもらうことはできますか？

A.3

自殺リスクの高低を断言することは困難ですが、どのような時に本人の自殺リスクが高くなるかを分析し、保護の必要性を検討することは可能です。また、本人がより生きやすくなるためにどのような支援が必要か、一緒に考えます。



支援事例

※個人が特定されないよう、内容を改変しています。

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。



サポートチームの支援

- 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、母親に接し方を助言
- 担任、養護教諭、校長と状況を共有し、母親とサポートネットの相談員が本人の味方になる形で学校での面談を調整
- ➔ 母親が本人と落ち着いて接することが出来るようになり、本人と学校との関係も修復され、学校生活が安定した。

事例② 中学生（中学の副校長から支援依頼）

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。



サポートチームの支援

- 学校から飛び降り時の状況を、両親から家庭での様子を聞き取り
- 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
- ➔ 養護教諭、スクールカウンセラーと定期面接しながら、登校再開できた。学校での環境整備や本人への対応方針、他生徒への対応についても助言を行った。

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

いつもリストカットしているが、今日は学校のトイレで市販薬をオーバードーズ。救急受診させたが、スクールカウンセラーの面接を拒否。今後の関わり方に悩む。



サポートチームの支援

- 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し、受診同行。母親へ接し方を助言
- 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。また、今後の進路について、本人から前向きな相談が増えた。

事例④ 高校性（高校の副校長より支援依頼）

相談概要

希死念慮を抱いており、自殺をほのめかす発言をする生徒について、関わり方を教えてほしい。本人・家族は登校を希望しているが、登校させてもよいのか判断ができない。



サポートチームの支援

- 本人をどう支えていくか、どういった体制を築けば登校を再開させられそうか、学校と一緒に検討
- 本人と母親と定期的に面談を行い、それぞれの気持ちを受け止めつつ、本人の様子を見守り
- ➔ 面談を重ねる中で本人の精神症状が明らかになり、医療機関への受診につながった。その後も医療機関と連携をとりながら本人と家族を支えた。

相談機関への助言の事例

普段から問題行動がある子どもが、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。

- ➔ 子供の精神状態や緊急度、家族の見守り力に応じて、入院の妥当性も検討しながら病院受診の協力・支援

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についてアドバイスが欲しい。

- ➔ 本人・家族・関係者から多角的に情報を聞き取り、精神科医のスーパーバイズを受けながらアセスメントを実施。それに基づき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

Q.4 相談にあたって、本人の情報はどのくらい必要ですか？

A.4

相談のみであれば、本人の年齢や性別、家庭環境など概略のみお知らせいただく形で構いません。支援機関への仲介や本人への直接支援を行う場合には、個人情報の提供について本人・家族から同意をとっていただくこととなりますが、サポートネットでどのような支援の可能性があるかや、同意の取り方についても、事前にご相談いただくことが可能です。

Q.5 本人の直接支援を行う担当者の性別や年代等の指定はできますか？

A.5

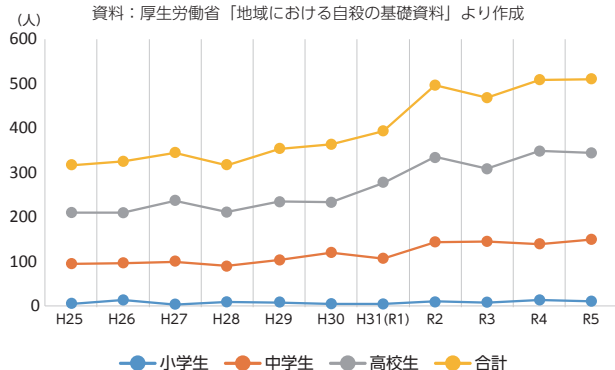
状況に応じて、適した担当者を選定することを心掛けております。ご要望がある場合にはお伝えいただいておりますが、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。



参考 児童・生徒の自殺の現状

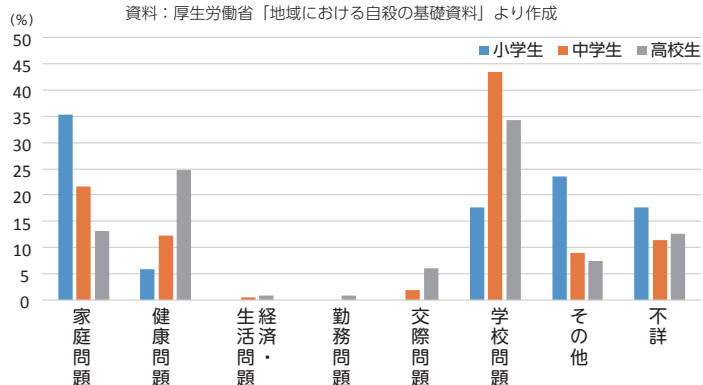
小中高生の自殺者数の推移（平成 25 年～令和 5 年）

資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より作成



小中高生の自殺の原因・動機（大分類）（令和 5 年）

資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より作成



近年、小中高生の自殺者数は増加傾向にあり、令和 6 年には全国で 527 人（暫定値）と過去最多となっています。原因・動機としては、家庭問題や学校問題、高校生になると健康問題も多くなっていますが、原因・動機が分からない事例も多くあります。児童・生徒の自殺の背景には様々な要因が絡み合っていると考えられます。このため、子どもの自殺を防ぐには、様々な関係機関が相互に協力し、支援にあたることがとても重要です。



本人・家族が利用できる相談窓口

相談窓口をお探しのとき

こころといのちのほっとナビ 悩みの種類や地域に応じた相談窓口を探すことができます。

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>



生きるのがつらくなる前に…

東京都教育相談センターでは、教育相談をはじめ様々な相談対応や支援を行っています。本人・家族向けの相談のほか、教職員を対象とした相談窓口もあります。

● 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン **0120-53-8288** 24 時間対応

● 教職員等からの児童・生徒理解に関する相談

<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/teacher/index.html>



生きていくのがつらい、家族や友人が心配なとき

● 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

0570-087478 12:00 ～ 翌朝 5:30 / 年中無休

● 相談ほっと LINE@東京「生きるのがつらいと感じたら」窓口

15:00～22:30 / 年中無休



身近な人が自殺で亡くなった、どうすればよいか…

とうきょう自死遺族総合支援窓口

03-5357-1536

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

メールでの相談も受け付けています。

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/torikumi/izokushienmadoguchi>

