

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

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

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。

【広告分野】

- ①自殺関連 ②一般的な悩み
- ③妊産婦 ④DV
- ⑤うつ病 ⑥性的マイノリティ
- ⑦ギャンブル・アルコール依存
- ⑧虐待 ⑨経済生活問題

※R7より追加

【ランディングページ】※作成中

令和7年度中に③～⑨の広告分野ごとの特設ページを作成し、広告クリック後の特設ページで分野別の相談窓口案内



特設ページイメージ 左：妊産婦 右：DV

【ここナビトップページ】

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

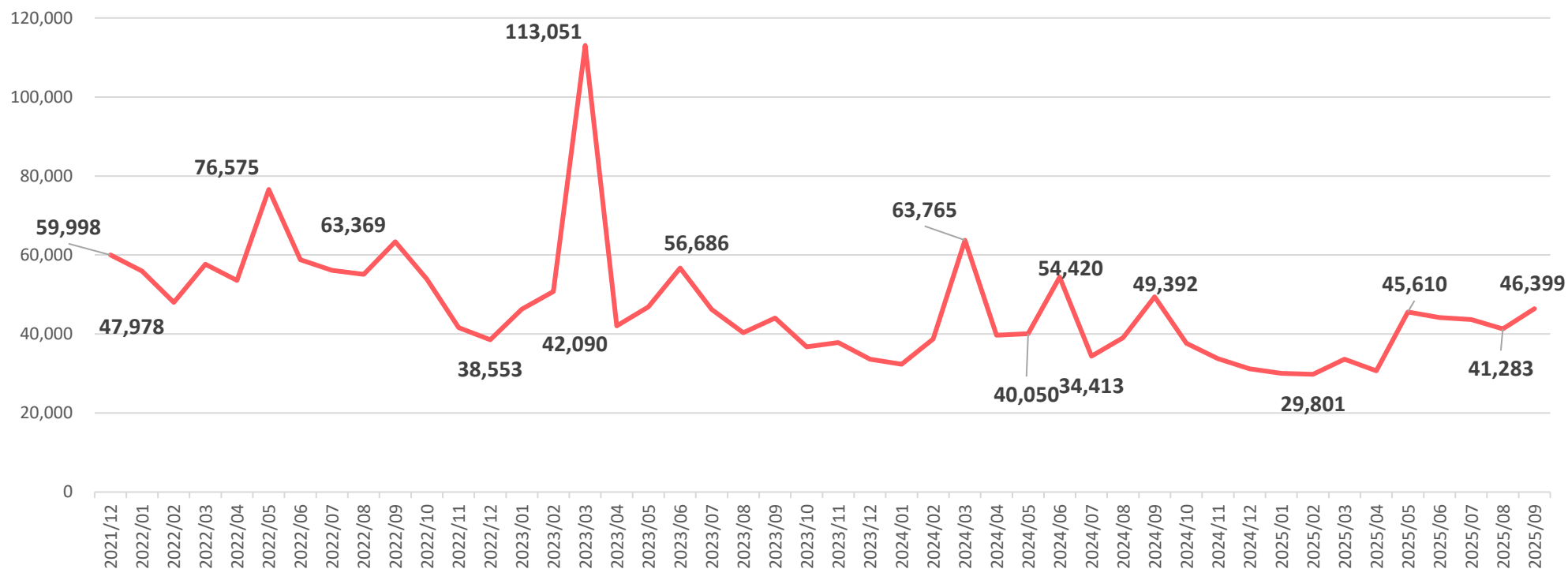
検索連動型広告の運用状況

令和5年度			(回/月)		令和6年度		(回/月)		令和7年度4月から8月		(回/月)	
領域	目標 クリック数	年間平均 クリック数	目標 クリック数	年間平均 クリック数	目標 クリック数	年間平均 クリック数	目標 クリック数	平均クリック数	目標 クリック数	平均クリック数	目標 クリック数	平均クリック数
自殺関連 (死にたい、自殺 など)	8,500	1,475	1,500	2,045	1,500	1,853	1,500	1,853	1,500	1,853	1,500	1,853
一般的な悩み (心 相談、助けて など)		9,252	3,000	5,180	3,000	3,290	3,000	3,290	3,000	3,290	3,000	3,290
妊産婦		78	500	474	500	513	500	513	500	513	500	513
DV		331	1,000	1,049	1,000	939	1,000	939	1,000	939	1,000	939
うつ病		592	1,000	1,632	1,000	1,236	1,000	1,236	1,000	1,236	1,000	1,236
ギャンブル・ アルコール依存		271	500	1,118	500	872	500	872	500	872	500	872
性的マイノリティ		158	500	448	500	557	500	557	500	557	500	557
虐待		462	500	691	500	720	500	720	500	720	500	720
経済生活問題	—	—	—	—	1,000	984	1,000	984	1,000	984	1,000	984

令和 6 年度から分野ごとに目標クリック数を設定して運用。令和7年度から、広告の分野に経済生活問題を追加。

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：46,814件（2021.12～2025.9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
- ・ 2024年4月以降、通年の検索連動型広告・WEB広告を継続

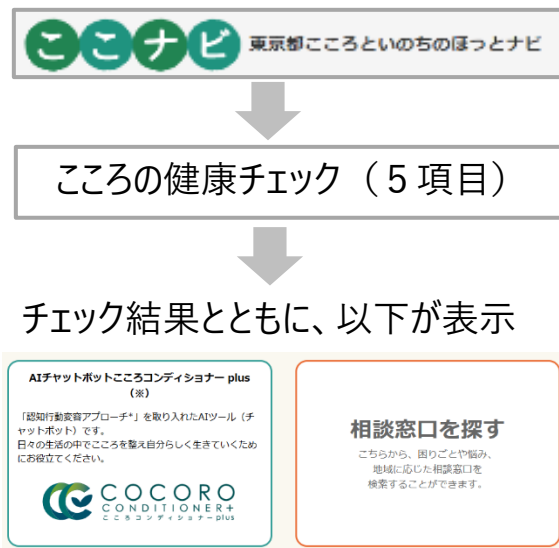
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

AI Chatbot こころコンディショナーplus の活用促進

アプリについて

- ・利用者が自分自身の力を引き出して「こころを整える」ことを目指して開発されたAIチャットボット
- ・認知行動変容アプローチにより、問題解決を手助けするもので、やり取りされる内容については精神科医が監修
- ・令和5年度から正式にサービス利用を開始し、ここナビで都民に利用を案内

導入状況



こころコンディショナー

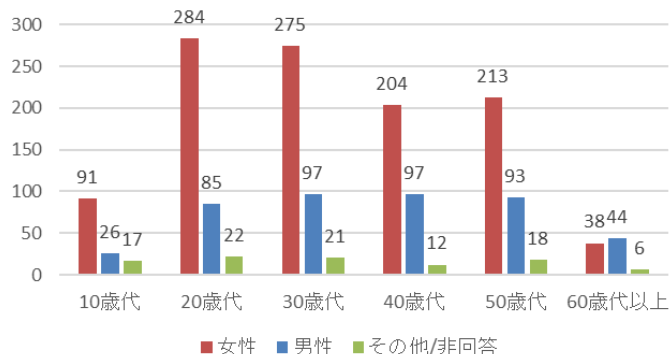
- 3つの機能から選んで利用
- ①困っていることについて話す
 - ②モヤモヤした気持ちをはきだす
 - ③生活を充実させる行動を考える

- ・最終画面で、都の相談窓口も案内
- ・入力内容の深刻度を5段階評価し、深刻度が高い場合は途中で相談窓口を案内
- ※利用者の約1割が深刻度が高いと評価

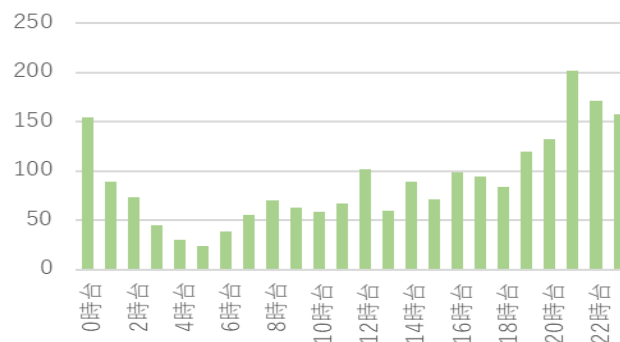
利用状況（R6.3月利用分）

アクセス：7,983回 チャット利用実人数：1,643人

チャットボット利用者数（年代×性別）



チャットボット利用件数（時間帯別）



活用促進に向けた取組

今年度新設するセルフケアの特集ページにおいて、アプリの活用方法について案内（予定）

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
 令和7年10月から17:00～19:00の回線数を2回線から3回線に増加
- R6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	R5
相談件数	2,191	2,092	2,211	2,225	2,428	2,394	2,253	2,177	2,189	2,206	2,062	2,356	26,784	26,484
対応率	30.5%	28.1%	30.9%	33.1%	32.7%	30.8%	32.0%	32.8%	37.8%	37.9%	36.0%	34.1%	32.8%	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）
- R6年度実績

有効友だち登録数※（人）

令和7年3月31日時点：**67,782**

令和6年3月31日時点：61,559

令和5年3月31日時点：60,791

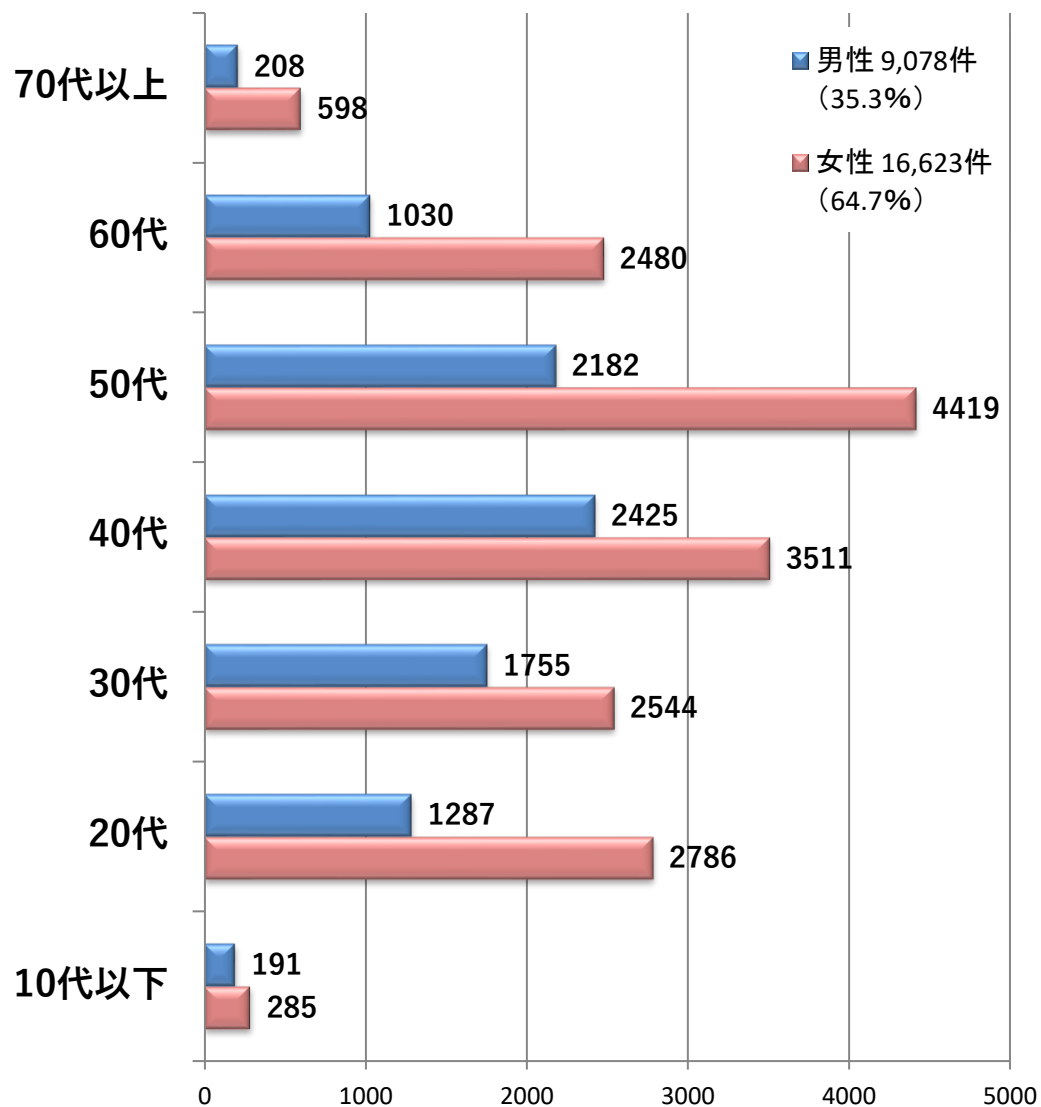
※友だち登録数からブロック数等を除いた数

	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	R5
相談件数	1,193	1,235	1,186	1,183	1,115	1,254	1,103	1,011	1,074	1,162	975	1,121	13,612	13,747
対応率	38.6%	22.3%	19.5%	34.0%	28.8%	35.5%	30.7%	37.0%	34.2%	39.9%	33.3%	41.6%	31.2%	32.2%

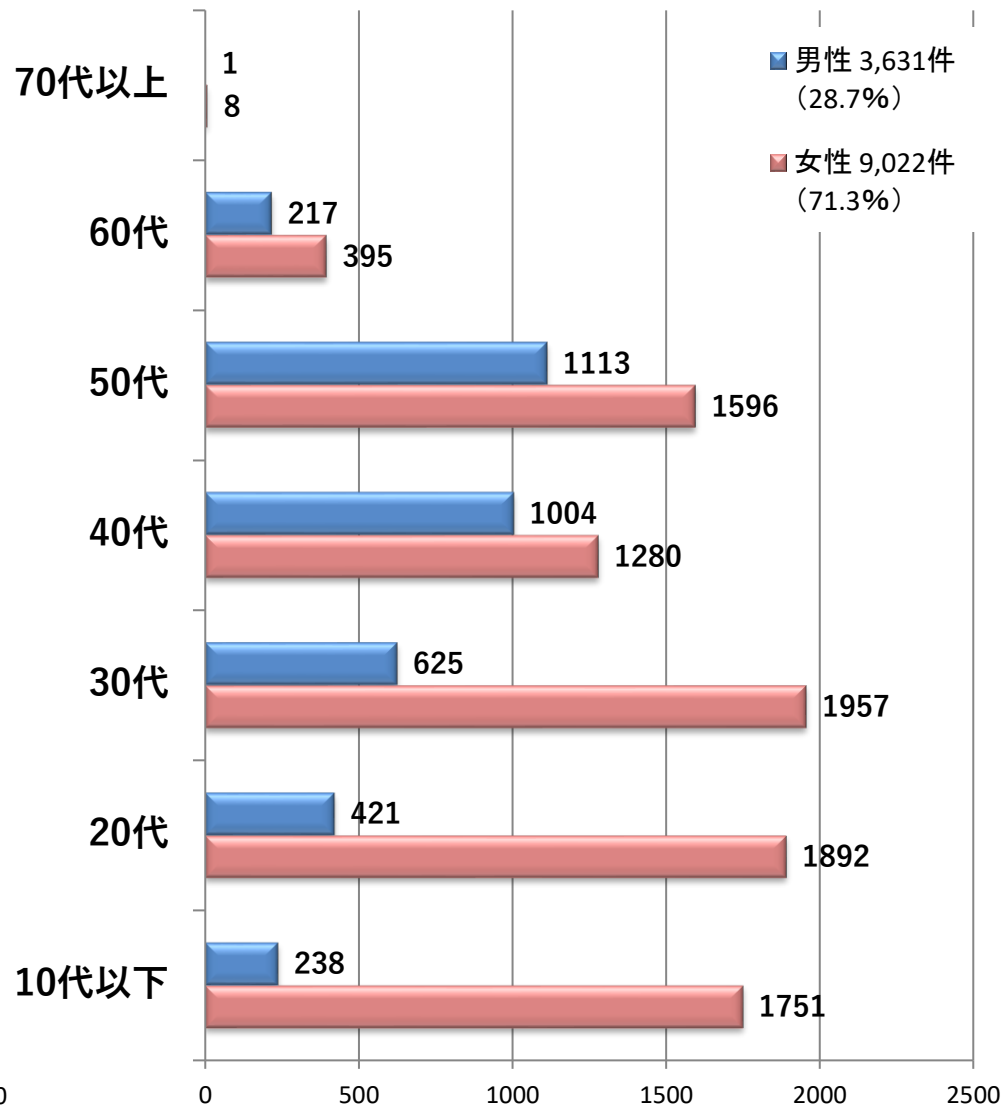
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

相談者の年代・性別

<自殺相談ダイヤル>



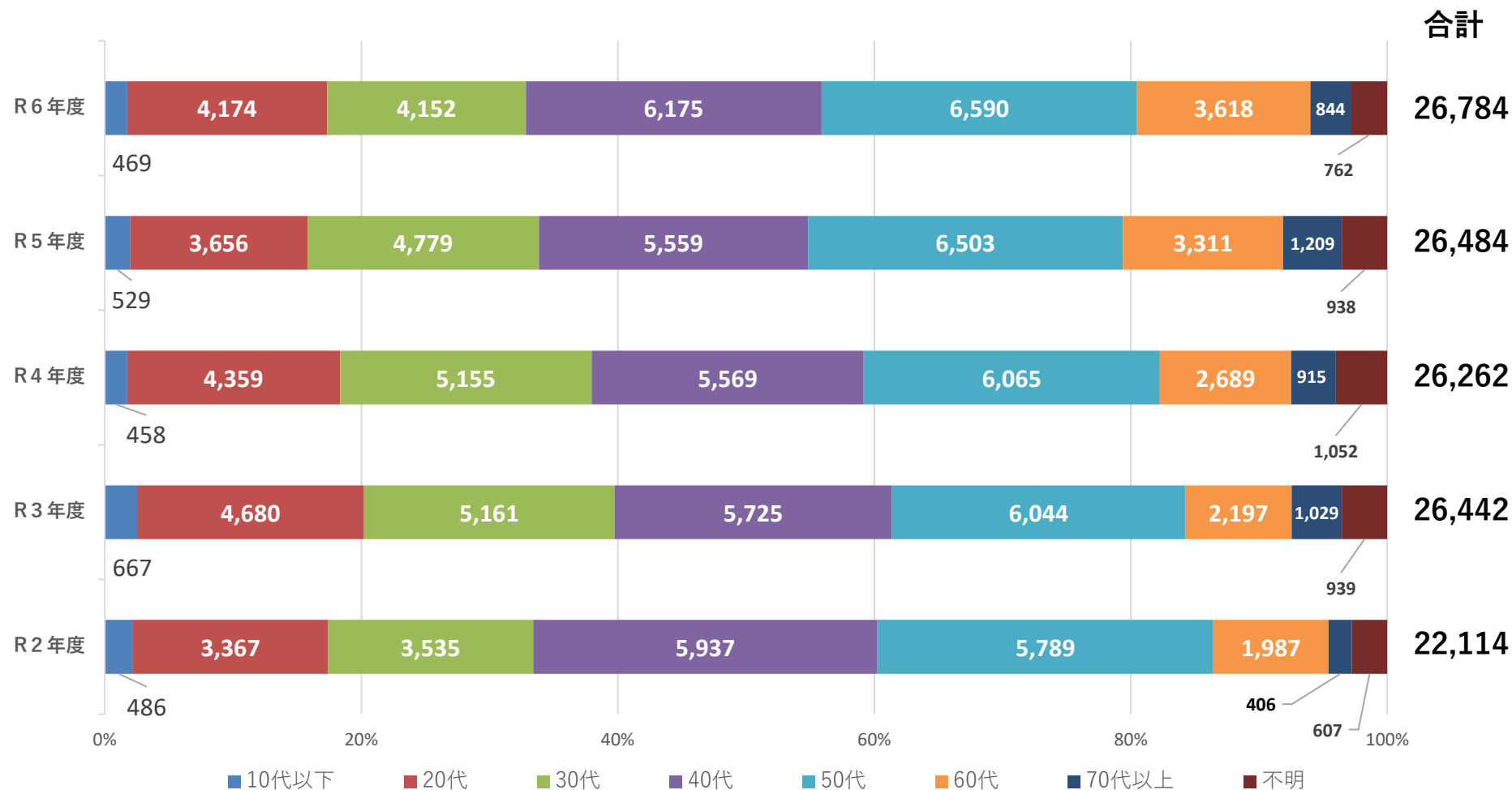
<SNS相談>



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

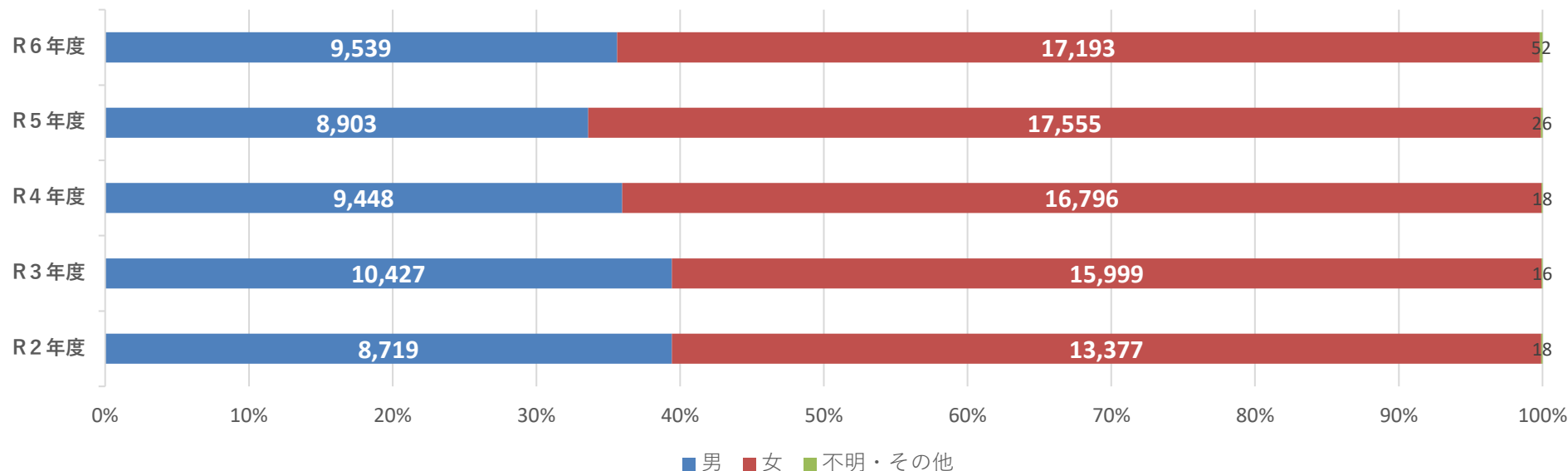
(1) 年代別相談件数



令和6年度は前年度と比較し、20・40・60代の相談が多く、30代と70代以上の相談が少なかった。

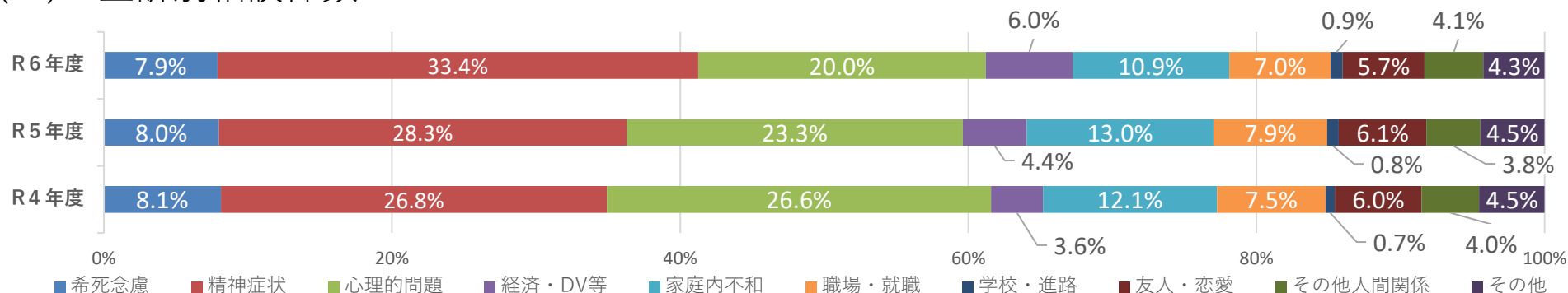
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

(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

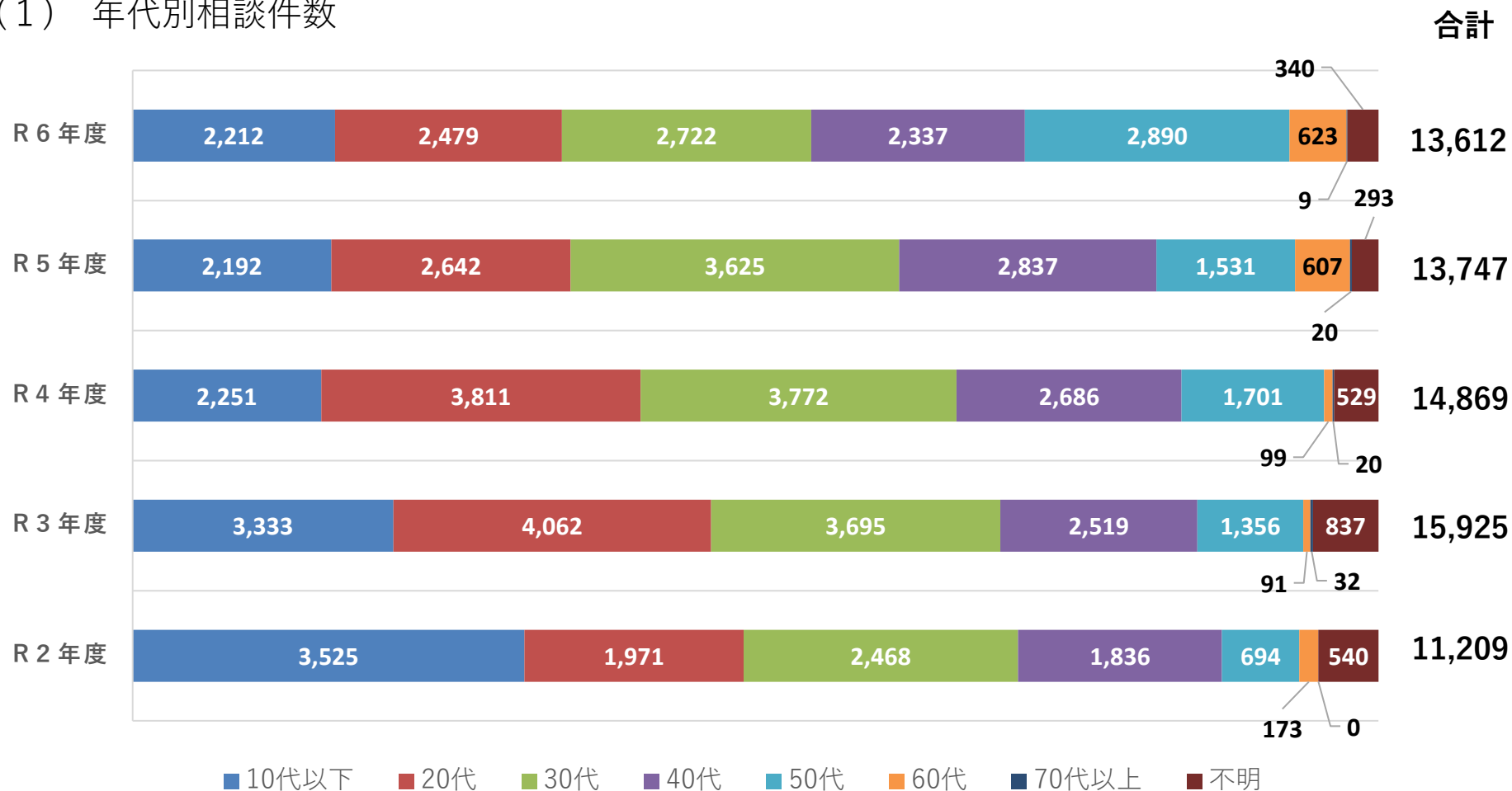


「精神症状」「心理的問題」の割合が高く、2つの割合の合計が5割を超える

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

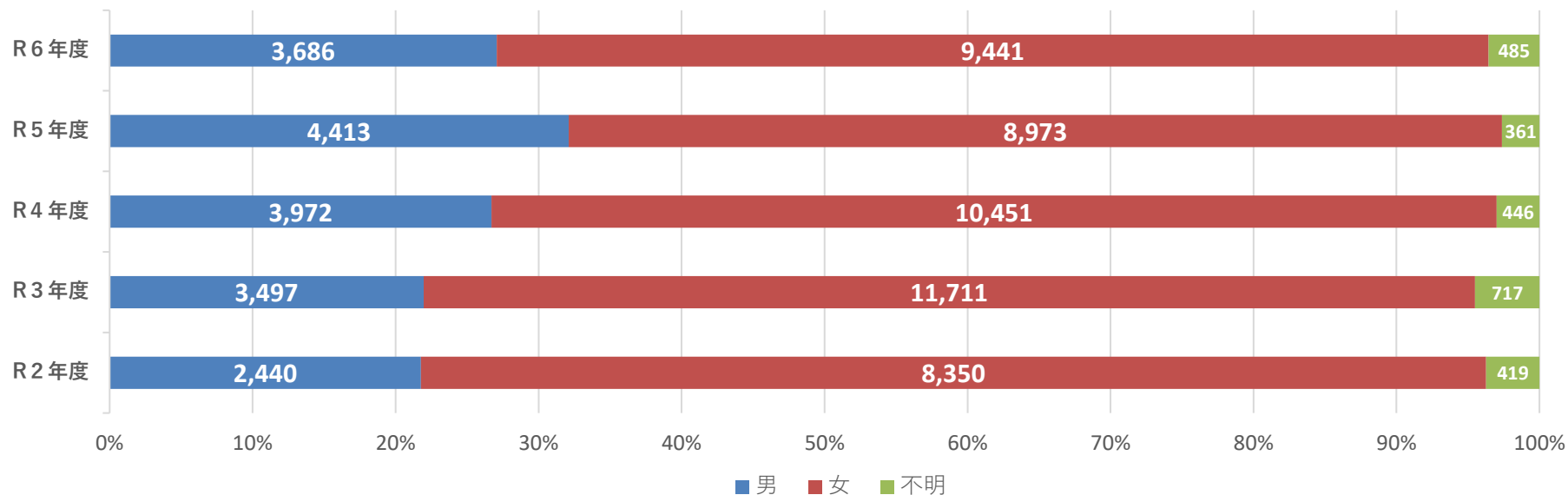
(1) 年代別相談件数



近年40代以下が減少傾向で、特にR 6 年度は50代の利用者が前年より増加

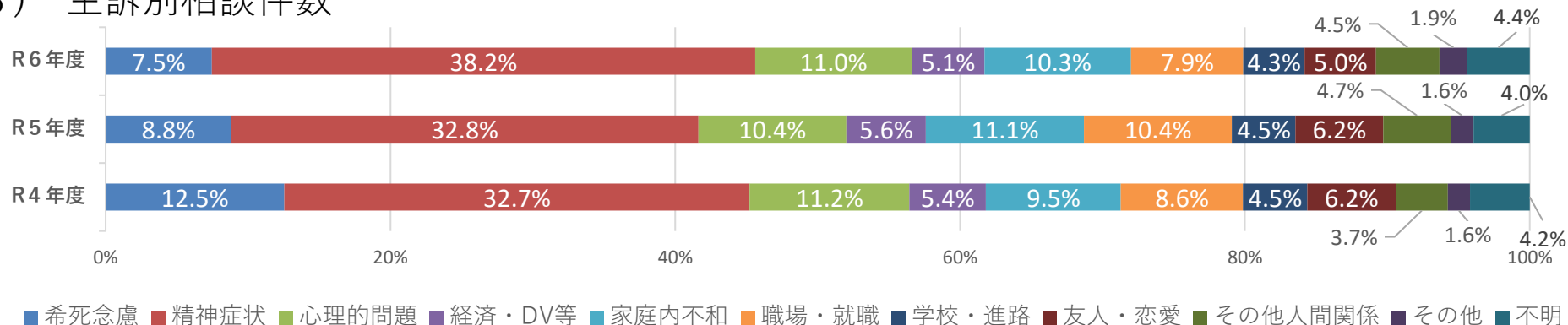
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

(2) 性別相談件数



自殺相談ダイヤル以上に女性の利用率が高い

(3) 主訴別相談件数



自殺相談ダイヤルと比較し、「心理的問題」の割合は低い

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

◆第37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 9/19～23 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



<SNSでの啓発>

東京都公式LINEや保健医療局Xで
相談窓口やここナビのコンテンツを周知



【毎年9月と3月は東京都の自殺対策強化月間です！】

生きるのがつらいと感じたとき、困りごとがあるとき、相談できる窓口があります。
学生や医療従事者の皆さんに向けては、自殺防止に関するミニ講座をご案内します。

■「健康・医療」カテゴリーを設定された方へ配信しています。



②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 自殺未遂者支援研修

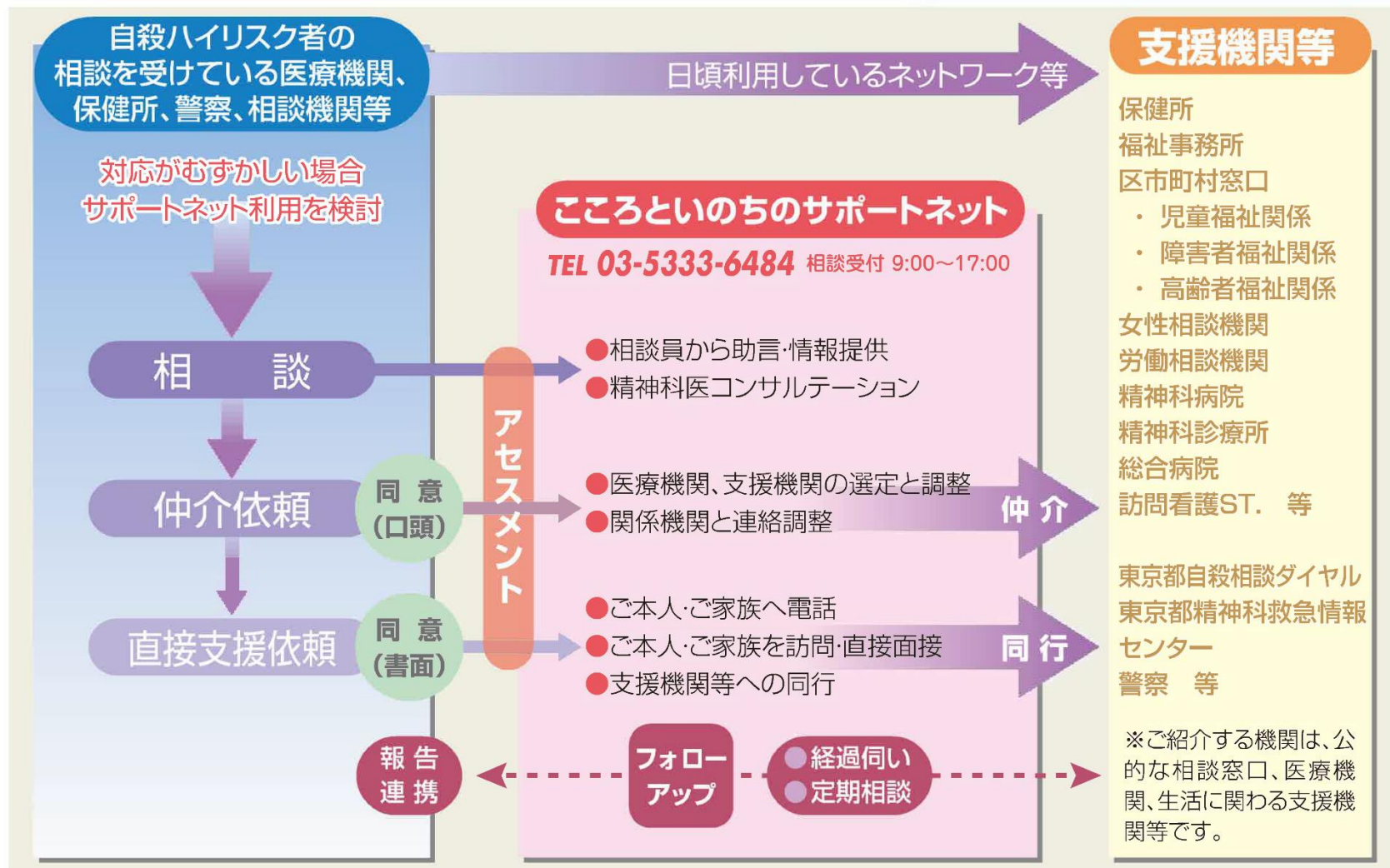
医療従事者、警察・消防職員、区市町村等を対象に、自殺未遂者に対する基本的な対応について研修を実施

令和6年度	<p>第1回 令和6年12月18日</p> <p><テーマ> 救急病院における自殺未遂者支援</p> <p><講師> 慶應義塾大学医学部准教授 藤澤 大介 氏 慶應義塾大学病院 精神看護専門看護師 河野 佐代子 氏</p> <p><対象者> 救急医療機関従事者、自治体職員 など</p>	<p>第2回 令和7年1月23日</p> <p><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～</p> <p><講師> 東京都立松沢病院院長 水野 雅文 氏</p> <p><対象者> 教育関係者、行政機関職員 など</p>	<p>第3回 令和7年2月17日</p> <p><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～</p> <p><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</p> <p><対象者> 医療従事者 など</p>
令和7年度（予定）	<p>第1回 令和7年11月11日</p> <p><テーマ> 自殺未遂者支援の基礎と実践 ー現場で求められる対応力とはー</p> <p><講師> NCNP精神保健研究所所長 張 賢徳 氏</p> <p><対象者> 広く自殺未遂者対応に関わる関係者 など</p>	<p>第2回 令和7年11月25日</p> <p><テーマ> 自分を傷つけてしまう子どもたち ー心理と支援についてー</p> <p><講師> 日本医科大学付属病院精神神経科講師 成重 竜一郎 氏</p> <p><対象者> 教育関係者や子どもの支援に関わる 行政機関 など</p>	<p>第3回 令和8年2月13日</p> <p><テーマ> 自殺既遂事例から考える ー生きづらさの理由に焦点を当てた支援の必要性ー</p> <p><講師> NPO法人メンタルケア協議会副理事長 西村 由紀 氏</p> <p><対象者> 区市町村の自殺対策担当者 など</p>

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）

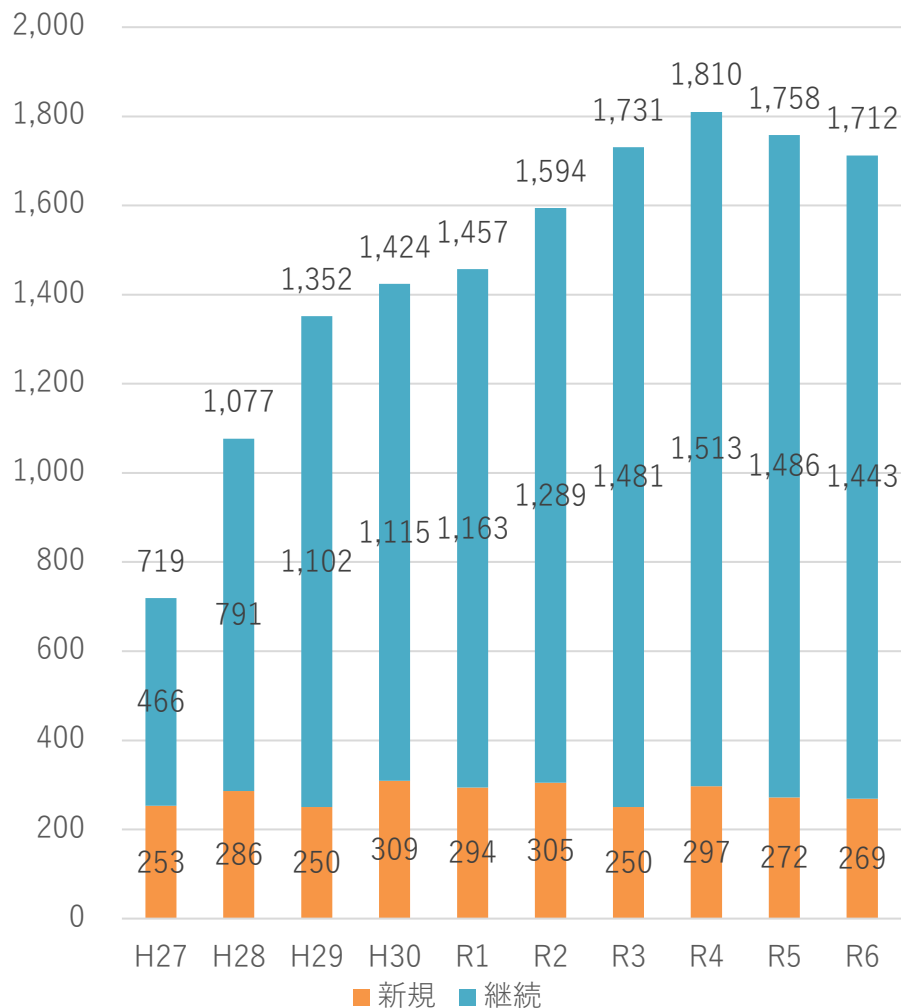
救急医療機関等に搬送された自殺未遂者や自殺リスクの高い方などを地域の支援や精神科医療につなぐ相談調整窓口を運営



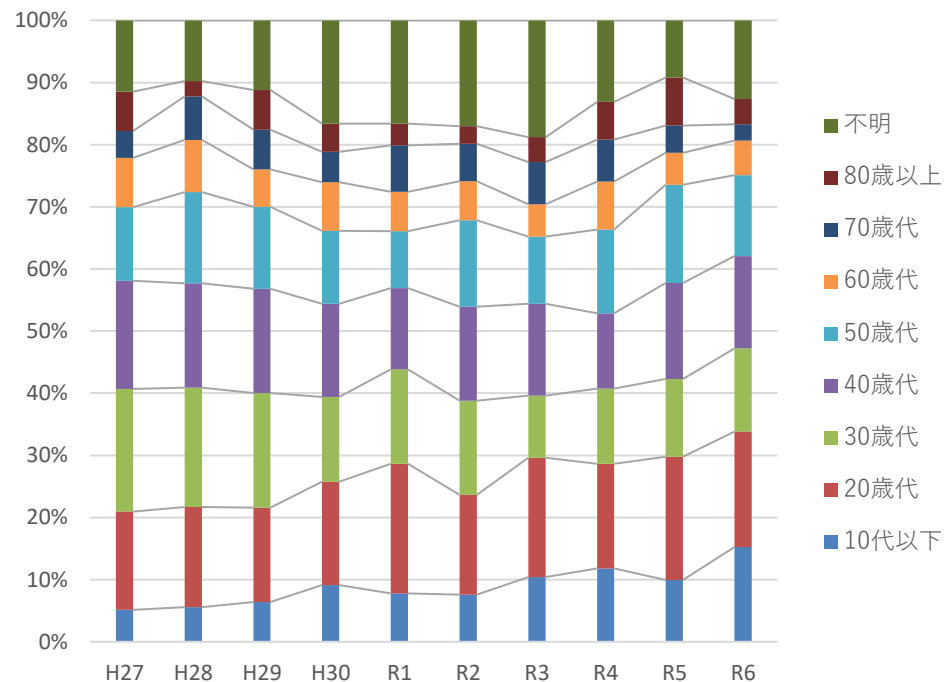
②自殺未遂者への継続的な支援

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】



【10代以下の若者への新規支援件数】

H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
13	16	16	28	22	24	26	35	27	41	20

※R7は8月末までの件数

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6年度 第2回

令和6年度 第2回企業向け講演会

参加費 無料

マインドフルネスの観点から見たストレスとメンタルヘルス

日時 | 令和7年 3月3日 (月)
14:00 ~ 16:00

講師 | 佐渡 充洋 先生

慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センター長
慶應義塾大学保健管理センター教授 医学博士



講演内容

マインドフルネスとは、「今この瞬間の体験に気づき、ありのままにそれを受け入れる方法」のことです。

近年、働き盛りの世代で、職場に関わる問題に起因するうつ病が、自殺の大きな要因のひとつとなっています。マインドフルネスには、従業員のストレス軽減やメンタルヘルスの向上などの効果が認められており、今や海外の企業だけでなく、日本でも導入が進んでおり、生産性向上に貢献しています。本講演会では、慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センターでの知見を基に、マインドフルネスの効果とその具体的な導入方法についてご紹介いたします。

対象者・定員

◆ 対象者
都内企業の管理職、人事労務担当者、健康管理者など

◆ 定員
オンライン | ZOOM **200名**
会場 | 東京都健康プラザハイジア 4階研修室A・B **50名**



住所：
東京都新宿区歌舞伎町2-44-1

申込方法

締切：令和7年2月21日（金）17時

以下のURLまたは右の二次元コードからお申し込みください。
URL: <https://x.gd/BHSAC>

受講が決定しましたら、2月26日（水）までに運営事務局からお申込みいただいたメールアドレスへ通知します。
会場で受講をお申し込みいただいた方への案内、オンラインでの視聴方法の詳細は、お申し込み後にご案内いたします。

◆ お申し込みや視聴方法等に関すること
株式会社シンクブレイン インターナショナル
Mail: gov-d@syncbrain.jp

◆ 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
TEL: 03-5320-4310

お問い合わせ

東京都

令和7年度 第1回

東京都

第18回

うつ病休職者の
職場復帰支援を考えるフォーラム

働き方改革

生活者の視点から問う働き方

今こそ問いたい

参加費 無料

令和7年 10/15 (水) 13:00 ~ 16:00 (開場 12:30)

対象 職場のメンタルヘルス部門（健康・人事・総務）担当の方
産業医の方・産業保健師・心理職等の専門職の方

会場 座・高円寺2 **100名** オンライン ZOOM **280名**

お問合せ

◆ お申し込みや視聴方法等に関すること
フォーラム運営事務局（株式会社ディークス）
TEL: 03-5835-0388（平日10時～17時）E-mail: r7taisaku@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（平日9時～17時）

申込方法

下記URLまたは二次元コードからアクセスいただき、お申込みください。
◆ 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設定してください。

申込締切：10月8日（水）
【申込フォームURL】
<https://www.d-wks.net/r7taisaku/form/>



プログラム

【基調講演】
講演1「働き方改革でなぜ休職者は減らないのか」
東京都立中部総合精神保健福祉センター 副所長
国立大学法人高知大学 客員教授
菅原 誠

講演2「働き方改革が私たちにもたらしたもの」
株式会社 ZENTEC 取締役
武田 雅子

講演3「会社人から社会人へ」
国立大学法人高知大学 アドバイザーボード
元・新日鉄ソリューションズ（株） 人事部長
中澤 二郎

【パネルディスカッション】
「追熟ディスカッション」進行：中澤 二郎

アクセス
JR 高円寺駅北口から徒歩5分
（杉並区高円寺2-1-2）

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
東京都保健医療局保健政策部健康推進課 TEL: 03-5320-4310

※本フォーラムは、東京都保健医療局保健政策部健康推進課主催の企業向け講演会との合同開催となります。

③働き盛りの方々の自殺防止

◆検索連動型広告を活用した中高年男性向けのメール相談事業（事業開始日：令和7年8月5日）

<相談の流れ>



広告文例

表示

スポンサー

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

孤独でつらいあなたへ-今まで苦し
かったですね

誰にも相談できずに悩んでいるあなたへ。
今、メールでご連絡ください

クリック

<実績（9月末時点）>

- ・ 広告クリック数：4,101件
- ・ 新規相談件数：63件

20代 以下	30代	40代	50代	60代	70代 以上	不明	計
8	8	12	20	12	1	2	63

- ・ 総対応件数：87件
- ・ 電話相談につながった件数：13件

東京都
こころといのちのほっとライン「メール相談」

生きるのがつらいと
感じているあなたへ

「生きるのに疲れた」
「死んでしまいたい」と思っているあなた
今まで苦しみに耐えてこられて
つらかったですね
一人で抱え込まずにお願いします

※無料、匿名で相談でき、あなたの情報は守ります。

東京都保健医療事務では、30代以上の男性の方を対象にメール相談を実施しています。
メール相談は、東京都から委託を受けて特定非営利活動法人メンタルケア協議会が運営しています。

助けほしい
生活が楽しい
誰かに相談したい
DV
借金返済
うつかも
会社に行きたくない
孤独
依存症

悩んでいたらず、まずはメールしてください

以下をお読みいただいたうえ、フォームの「送信する」からご連絡ください。

30代以上の男性の方を対象にメール相談を実施しています。

- ・本サイトは東京都の事業で運営しています。
- ・メールは24時間受け付けています。
- ・メールは概ね1週間以内にお返事します。
- ・お問い合わせ・相談・受診の予約の受付はメール相談です。
- ・相談の内容により、他の機関へのご相談を提案する場合があります。
- ・いただいたご相談内容は個人が特定できないよう機密加工したうえで、相談対応の検証等に活用する場合があります。
- ・相談と判断できないもの、緊急的なもの、緊急時には、こちらの判断で対応を断ります。
- ・メール受信後、受診のお知らせを返信ご希望のアドレス宛てにお送りします。受信確認メールがない場合は、何らかの理由でこちらにメールが届いていないか、あなたが入力したメールアドレスが誤っている可能性があります。通信障害や、メールアドレスをご確認の上、相談メールを再送信してください。

お名前 ※仮名やニックネームでも可

メールアドレス

東京都との関係 年代

選択してください

メッセージ本文

送信する

イメージ
ご相談いただきありがとうございます
〇〇のことで、悩んでおいでと
のこと、辛いお気持ちなのも無
理ないことと存じます
〇〇についてご相談いただける
窓口もありますし・・・

返信文で悩みに応じた窓口を案内

<例>

- ・ 東京都はたらくネット
- ・ 東京ウィメンズプラザ（男性のための悩み相談）
- ・ 法テラス
- ・ Tokyo LGBT相談 など



遷移先ページにメールフォームを設置

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 妊娠相談ホットライン 03-5339-1133

東京都女性の健康サポートセンター 03-5339-1155

東京都保健医療政策センター（医療福祉相談・医療機関内） 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むととき

TOKYOチャレンジネット 0120-874-505

東京都心ごとセンター

東京都母子こころの相談センター

パートナーからの暴力に悩んでいるとき

東京ウィメンズプラザ 03-5467-2455

東京女性相談支援センター 03-5261-3110

東京女性相談支援センター多摩支所 042-522-4232

性暴力に悩んでいるとき

東京都性暴力・性被害者ワンストップ支援センター 0120-8891-77

性暴力相談ダイヤルNaNa 03-5577-3899

相談はLINE@東京「性被害相談窓口」

子供や家庭について悩んでいるとき

子供家庭支援センター

親子のための相談LINE

生きているのがつらいと感じるとき

ここらどいのちのホットライン 0570-087478

相談はLINE@東京「生きているのがつらいと感じたら」窓口

どこに相談したらよいかわからないとき

生きる支援の総合検索サイト「いのちと暮らしの相談ナビ」

◆ 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

いのちを支える

こころのいのちの講演会

講師 さがら ようこ 氏
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

講演概要
妊娠・出産・育児の時期は喜びや幸福を感じる一方で、子育てへの戸惑いや生活の変化などでストレスや悩みを抱えることも多い時期です。
令和5年度自殺対策白書において、妊産婦の自殺に係るデータが初めて公表され、また、妊産婦の死因で自殺が大きな割合を占めることも分かってきました。
本講演会では、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、お伝えします。
※講演内容は、変更になる場合がございます。

母と子の笑顔を守るために

2025 3/15 土
10:30~11:45

WEB開催
参加費 無料

参加方法等
令和7年3月10日 月 17:00 までに以下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.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/rinj1/koukai.html>

定員 100 名程度 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

● 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。
※お申込みいただいた方には、講演会終了後、期間限定でオンデマンド配信を予定しています。
● 専用LINE@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。

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

後援 公益社団法人日本産婦人科医会 一般社団法人東京産婦人科医会

協賛 株式会社リポート kouden@j-report.jp 03-5320-4310

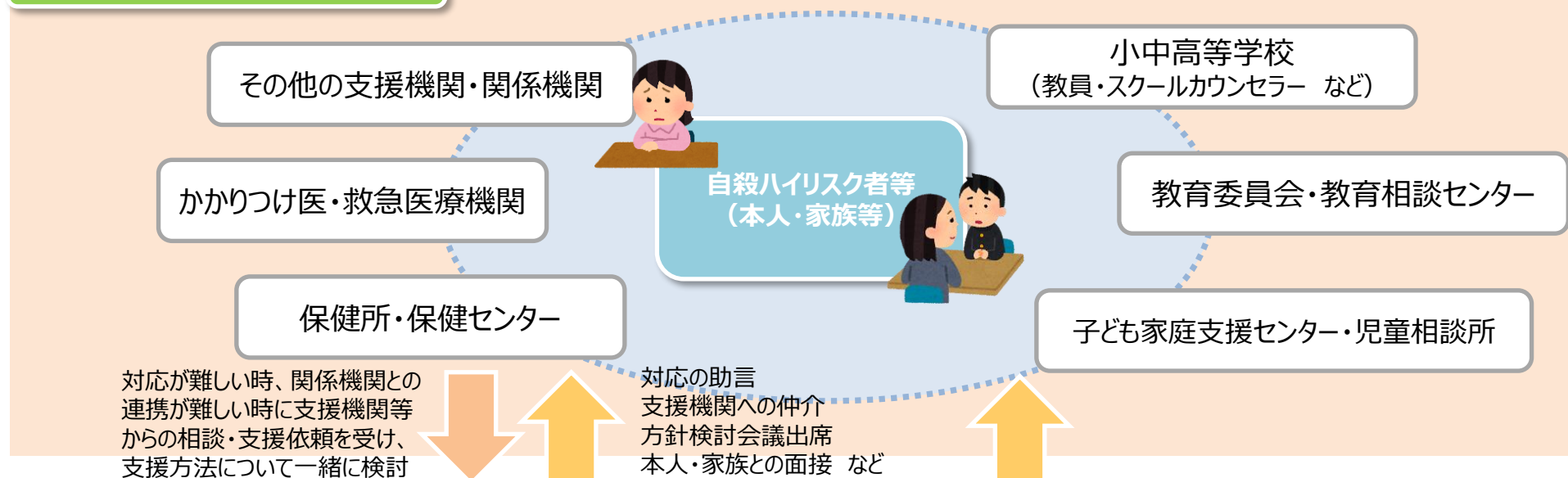
〈講師〉
産婦人科医
公益社団法人日本産婦人科医会常務理事
昭和大学客員教授
相良 洋子 氏

〈参加人数〉
95名（アーカイブ視聴含む）

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)
を受けられる体制を構築

【新規支援件数(10代以下)】

R6	R7
41	20

※R7は8月末までの件数

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～

※事前視聴の講義動画で、子供の自殺の実態や生きづらさ等について解説

※研修当日は、子供サポートチームの相談員がファシリテーターを務め、子供への声かけ等をロールプレイ

⑤若年層の自殺防止

◆ 教育機関、支援機関への事業案内の実施

- ・「こころのいのちのサポートネット」について、支援事例やQ&Aを掲載した事業案内リーフレットを作成し、都内の小中高等学校や各区市町村の教育委員会、児童相談所、子ども家庭支援センター等に配布
- ・都立学校の校長連絡会、都内全公立学校の生活指導担当者連絡会、スクールカウンセラー連絡会、私立学校の連絡会等で事業紹介を実施

子供の教育や支援に関わる皆様へ 東京都

東京都こころの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～

東京都こころの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わからない。
- ✓ 自傷から「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わからない。
- ✓ 受診させた方がいかに迷っている。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わからない。

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・介介します。
- ✓ 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）

必要に応じて以下のような支援も可能です。

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介入を希望される場合には、まずご相談ください。個人情報を共有する際には、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（住所）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きますか？

A.1 どのような関わりか、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、支援をしていただけますか？

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、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判断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
不登校状態になり、死にたいと言っている。家族にも関係者にも話にも心を開いて話を聞かない。どう支援すればよいのか。

サポートチームの支援
① 自宅訪問して本人と母親それぞれの気持ちを受け止め、心理的サポートを実施し、母親に話し方を指導。
② 担任、養育者、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居る場所（学校）での相談を実施。
③ 母親が本人と話を聞いてくれ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。本人との面談で様子を確認の上、入院した医療機関と連携し、継続的な支援を実施。

サポートチームの支援
① 学校から飛び降り時の状況を、両親から家庭での様子を確認し、本人との面談で様子を確認の上、入院した医療機関と連携し、継続的な支援を実施。
② 養育者、スクールカウンセラーと定期的に連絡しながら、登校再開できた。学校の環境調整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。緊急受診させたが、スクールカウンセラーの面談を拒否。今後の関わり方に悩む。

サポートチームの支援
① 本人と母親それぞれと面談し、家庭内暴力や発達特性をアセスメントし、受診同行。母親へ話し方を指導。
② 学校のスクールカウンセラーに出席し、学校での対応の工夫などを実施。
③ 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 高校生（高校の副校長より支援依頼）

相談概要
先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・家族は学校を希望しているが、学校では無理な関わりが難しい。

サポートチームの支援
① 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るか、学校と一緒に検討。
② 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。
③ 面談を重ねる中で本人の精神症状が明らかに。医療機関への入院につながった。その後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、本日自傷の行動をとっている。家族ができるだけ早く対応させたいと希望している。

➡ 子供の精神状態や緊急度、家族の関与状況に応じて、入院の必要性が検討し、必要に応じて入院調整の協力・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・関係者から各方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。それに基き緊急度や関与方法を判断。適切な支援が一人で行える状況となりサポートチームの継続的な支援

Q.4 相談にあたって、本人の情報はどれくらい必要ですか？

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おおざらな情報で構いません。支援開始の際には、個人情報について本人・家族から同意をとっていただくことになりませんが、サポートネットで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 本人の面談支援を行う担当者の性別や年代等の情報は必要ですか？

A.5 状況に応じて、適切な担当者を決定することをお勧めしております。ご希望がある場合はお伝えいただければ構いませんが、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

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

夏期休暇前に、学校を通じて相談窓口をまとめたデジタル版資料を小学5年生・6年生、中学生、高校生（都内に本校がない通信制高校生を含む）に配布。9月には、希望があった学校に対して、携帯できるポケットサイズの紙面版資料を送付。

<紙面版>

学校や友達、進路の悩みなど

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

24時間子供SOSダイヤル
☎0120-0-78310
24時間対応

※匿名で相談できます。

令和7年9月発行 印刷番号()
東京都保健医療局保健政策部健康推進課
TEL 03-5320-4310

東京都

このマークは保護者の同意を得た上で利用されています。

自分のこと、性のこと、妊娠のこと

妊娠したかも相談@東京
毎日24時間受付
チャットボットによる
自動応答
HPはこちら

とうきょう若者ヘルプサポート
(わかさぽ)
性を含む思春期特有の
健康上の悩みに関する相談
電話・メール・対面
での相談
HPはこちら

Tokyo LGBT 相談
性別に違和感がある、同性が好きかも
しれないなどの不安や悩み
☎050-3647-1448
☎18時～22時

SNS相談
☎17時～21時30分
※土日、12/29～1/3は休み

生きるのが
つらい…

～こころといのちのほっとライン～
☎0570-087478
毎日12時～翌朝5時30分

相談はとLINE@東京
・生きるのがつらいとき
・ネット・スマホで困ったとき
・友だち関係やいじめ・進路など、
様々な不安や悩みがあるとき
・性被害にあったかと思ったとき

SNS相談

恋人、身近な人からの
暴力の悩みなど

東京ウィメンズプラザ
デートDV、セクハラ、親子の問題など
☎03-5467-2455 SNS相談
毎日9時～21時
※12/29～1/3は休み
※14時～20時
※12/29～1/3は休み

☎03-3400-5313
☎18時～20時
☎13時～17時
※土日、12/29～1/3は休み

東京都性犯罪・性暴力被害者
ワンストップ支援センター
性犯罪・性暴力の被害を受けたとき
☎0120-333-891
(東京都内からかけるとき)
☎03-6811-0850
(東京都外からかけるとき)
毎日24時間受付

<デジタル版>

オンラインで相談

相談はとLINE@東京
SNS相談
☎0120-53-8288
24時間対応

ギョウとチャット
チャットで相談 HPはこちら
ギョウい
なやみや不安を気軽に
話したいとき
毎日15時～22時

電話で相談

いじめて困っている、なやみや不安がある、
進路の悩みなど
24時間
子供SOSダイヤル
☎0120-0-78310
24時間対応

心がモヤモヤする…
学校に行きたくない…
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

生きるのがつらいと
つらいと思ったら
こころといのちの
ほっとライン
☎0570-087478
毎日12時～翌朝5時30分

一度、
肩にきてね
HPはこちら
こころナビ
東京都

令和7年7月発行
東京都保健医療局
保健政策部健康推進課
TEL 03-5320-4310

学校や友達、進路の悩み、自分のこと、性・妊娠のこと…

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

Tokyo LGBT 相談
性別に違和感がある、同性が好きかも
しれないなどの不安や悩み
☎050-3647-1448
☎18時～20時
☎13時～17時
※土日、12/29～1/3は休み

SNS相談
☎17時～21時30分
※土日、12/29～1/3は休み

妊娠したかも相談@東京
毎日24時間受付
チャットボットによる
自動応答
HPはこちら

とうきょう若者
ヘルプサポート(わかさぽ)
性を含む思春期特有の
健康上の悩み
に関する相談
電話・メール・対面での相談
HPはこちら

就職に関する悩み…

東京しごとセンター
☎03-5211-1571
東京しごとセンター多摩
☎042-526-4510
☎9時～17時
※日曜日、祝日、
12/29～1/3は休み

悩みや不安で
モヤモヤするときは…
ギョウとチャット
チャットで相談
HPはこちら
ギョウい
なやみや不安を気軽に
話したいとき
毎日15時～22時

東京都

令和7年7月発行
東京都保健医療局保健政策部健康推進課
TEL 03-5320-4310

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
web広告や都内大学等を経由したチラシにより案内

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



<WEB広告による案内（R6.9月 キャンペーン期間）>

媒体	目標(視聴orクリック数)	実績
YouTube	30,000回	38,305回
X	1,500回	2,007回
LINE	2,000回	2,890回

YouTube広告は15or30秒版の広告用動画の視聴回数

X、LINE広告はここナビの学生向け動画の掲載ページ遷移数

<学生向けチラシ>

こころの健康を大切に ～自殺を防ぐ、学生のこころサポートガイド～

学生生活は、新生活の開始などで気分が高まる一方、進路や対人関係などでストレスを抱える時期でもあります。動画で学生生活の自殺リスクや心の不調について学び、自分や大切な人が困った時の対処法を考えてみませんか。



動画タイトルをクリック！

- ・ 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

就職活動が
うまくいかない

体がだるくて
起きるのがつらい



将来の不安で
モヤモヤする

友達に元気がなく
SNSも返信がない



【東京都の相談窓口】

※QRコードをクリックするとリンク先へ案内します。

相談窓口	相談できること	連絡先・受付時間等
東京都自殺相談ダイヤル こころのいのちのほっとライン	生きるのがつらい (秘密を守り、つらい気持ちをお聴き します。ひとりで悩んでいるときは、 迷わず相談してください。)	☎0570-087478 12：00～翌朝5：30 / 年中無休 SNS相談 15：00～22：30 / 年中無休
東京都若者総合相談センター 「若ナビα」	悩み事がある (サークルでの人間関係、単位の悩み、 将来への不安などどんな悩みでも受付)	☎03-3268-0808 SNS相談 月～土 11時～23時 (受付は22時30分まで) ・メール相談 ・直接相談 ※日・祝日、12/29-1/3は休み 詳細はHPにて
東京しごとセンター	就職に関する悩みがある (一人ひとりの適性や状況を踏まえた キャリアカウンセリングを行います。)	☎03-5211-1571 月～金 9時～20時 東京しごとセンター多摩 土 9時～17時 ☎042-526-4510 ※祝日、12/29-1/3は休み
TOKYO LGBT相談	性別に関して違和感がある、 同性が好きかもしれないなど悩みがある、 より自分らしく生きたい	☎050-3647-1448 SNS相談 月・金 18時～22時 17時～21時30分 ※祝日、12/29-1/3は休み ※祝日、12/29-1/3は休み
東京ウィメンズプラザ	恋人からDVを受けている、 セクハラ被害にあった、 親子間の問題がある	【女性からの相談】【男性からの相談】 SNS相談 03-5467-2455 03-3400-5313 14:00～20時 9時～21時 月・木・木 17～20時 土 14～17時 ※12/29-1/3は休み ※祝日、12/29-1/3は休み ※12/29-1/3は休み
東京都ひきこもりサポートネット	ひきこもりで悩んでいる、 誰にどんな風に話していいの不安	☎0120-529-528 SNS相談 月～土 10時～17時 ・メール相談 ・直接相談 ※祝日、12/29-1/3は休み ・ビデオオンライン相談 詳細はHPにて

困りごとや悩みに応じた相談窓口をさらに調べたいときは「ここナビ 東京都」で検索

*「認知行動変容アプローチ」を取り入れたAIツール（チャットボット）
がこころを整える手助けをします。



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

○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
令和7年 9月 1日 月曜日～金曜日の電話相談受付時間を14時～18時に変更

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 14時00分～18時00分

日曜日 13時00分～17時00分

※祝日は除きます。



24時間受付
概ね1週間以内に返信



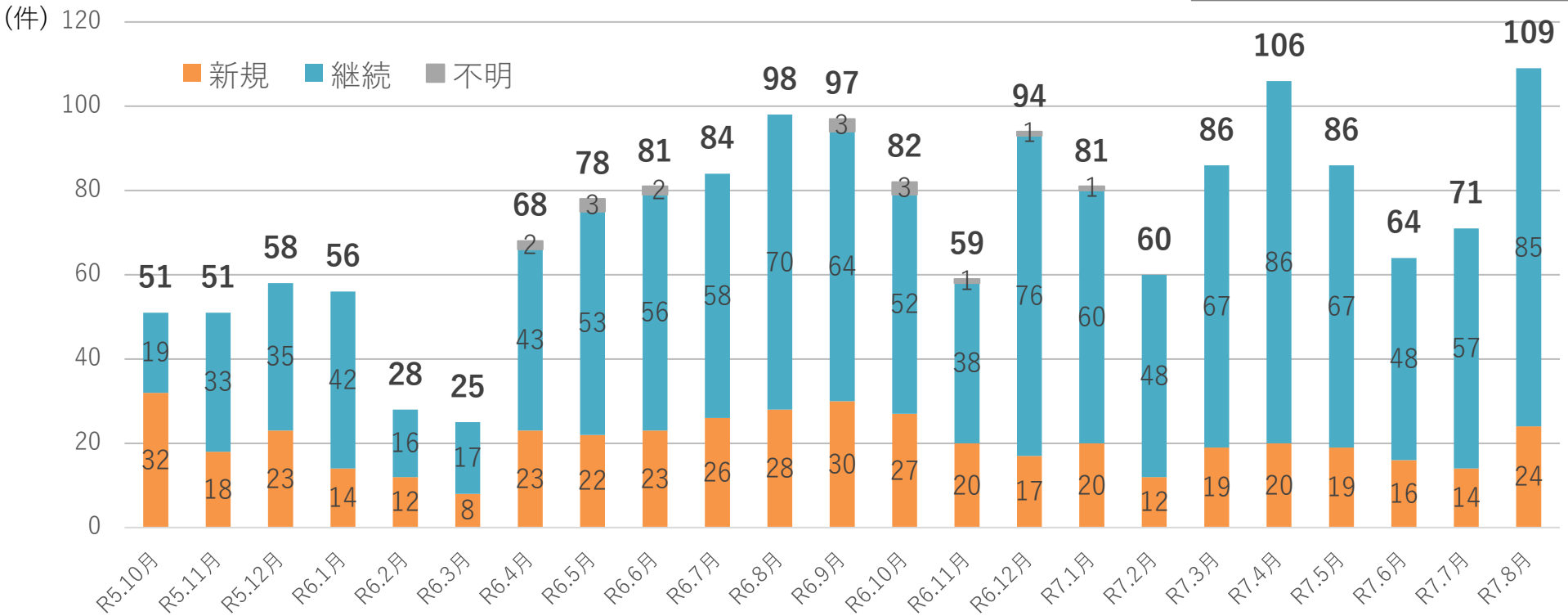
東京都保健医療局



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

	R 6										R 7				
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
新規	4	7	6	12	16	5	7	6	7	9	11	9	6	7	7
継続	4	0	7	8	14	7	4	3	1	0	1	1	1	0	1
計	8	7	13	20	30	12	11	9	8	9	12	10	7	7	8