

重点施策にかかる主な取組について

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。



【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：妊娠婦 右：DV

【広告分野】

- ①自殺関連
- ②一般的な悩み
- ③妊娠婦
- 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

※R 7より追加



【ここナビトップページ】

東京都保健医療局
ここナビ 東京都こころといのちのほっとナビ

相談できる窓口をご存知ですか？
おさることなど
身近な人の変化に気づいたら
相談窓口
おおきなについて
見たい
東京都の取組
関連情報
For Foreigners
（外人のために）

こここの状態をチェックしてみませんか？

→ こころの健康チェック

抱えている困りごとや悩みを
相談できる窓口をご存知ですか？
担当はまる相談をクリックしてください。
困りごとや悩み、地域に応じて相談窓口や問い合わせ先を表示しています。
問い合わせ先もございますので、ご確認の上、ご相談ください。

こころの不安 生きていくのがつらい
家庭・家族の悩み
仕事・職場の悩み
お金の悩み
学校の悩み
人権、性自認、性的指向
身边大人・大切な人を亡した
その他

ひとりで
悩んでいませんか？
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。

電話で相談 0570-087478
～こころといのちのほっとライン～
年中無休12時～翌朝5時30分
東京都自殺相談ダイヤル Click!

LINEで相談 友だち追加
「生きるのがつらい感じたら…」窓口
年中無休15時～22時30分
相談ほっとLINE@東京 Click!

お問い合わせ
電話番号：03-3844-2212
窓口案内：
- 人間関係、心の悩み、身長に関する相談
- 妊娠、出産に対する相談
- アルコール、薬物、ギャンブルの過度に対する相談
- センターの利用に関する相談

お問い合わせ
電話番号：03-3844-2212
窓口案内：
- 人間関係、心の悩み、身長に関する相談
- 妊娠、出産に対する相談
- アルコール、薬物、ギャンブルの過度に対する相談
- センターの利用に関する相談

お問い合わせ
電話番号：03-3844-2212
窓口案内：
- 人間関係、心の悩み、身長に関する相談
- 妊娠、出産に対する相談
- アルコール、薬物、ギャンブルの過度に対する相談
- センターの利用に関する相談

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

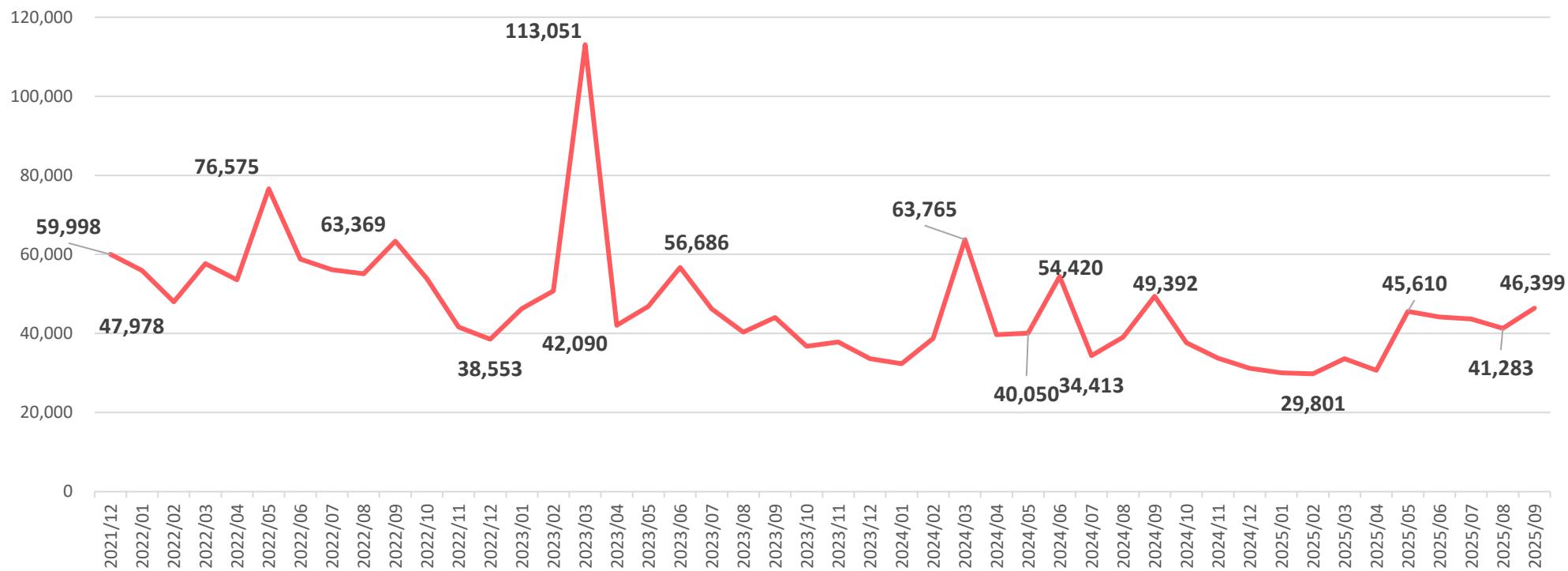
(回/月)

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	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
一般的な悩み (心相談、助けてなど)		9,252	3,000	5,180	3,000	3,290
妊産婦		78	500	474	500	513
DV		331	1,000	1,049	1,000	939
うつ病		592	1,000	1,632	1,000	1,236
ギャンブル・ アルコール依存		271	500	1,118	500	872
性的マイノリティ		158	500	448	500	557
虐待		462	500	691	500	720
経済生活問題	—	—	—	—	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

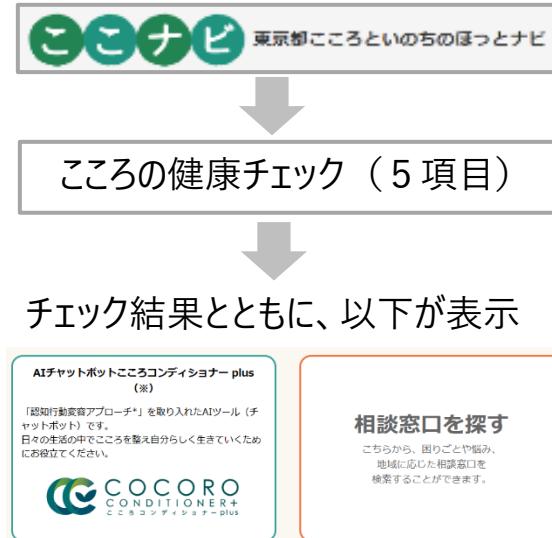
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

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

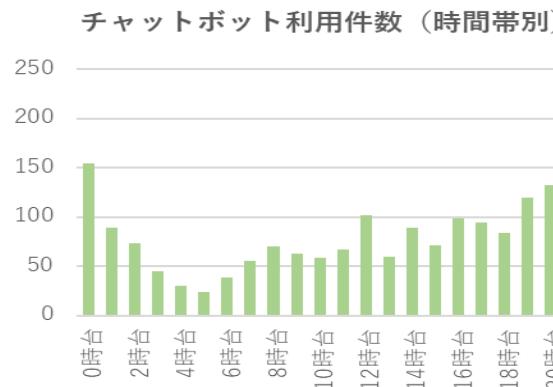
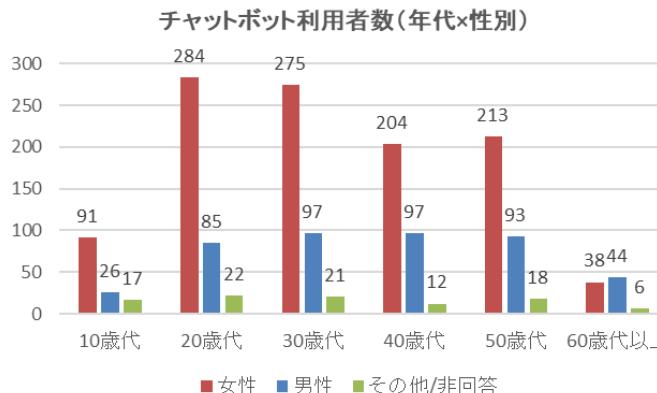
- 利用者が自分自身の力を引き出して「こころを整える」ことを目指して開発されたAIチャットボット
- 認知行動変容アプローチにより、問題解決を手助けするもので、やり取りされる内容については精神科医が監修
- 令和5年度から正式にサービス利用を開始し、ここナビで都民に利用を案内

導入状況



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



- 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

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

	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%

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

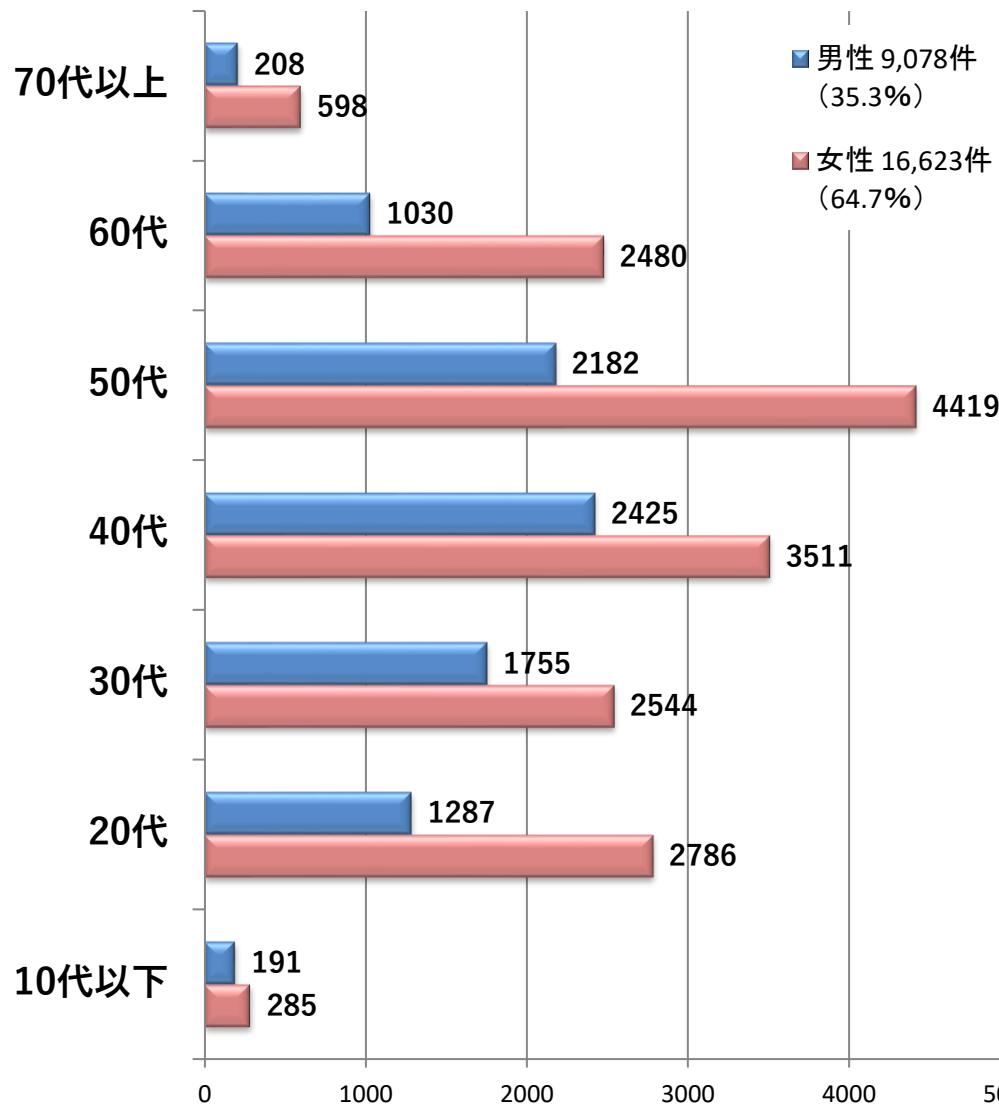
令和5年3月31日時点：60,791

※友だち登録数からブロック数等を除いた数

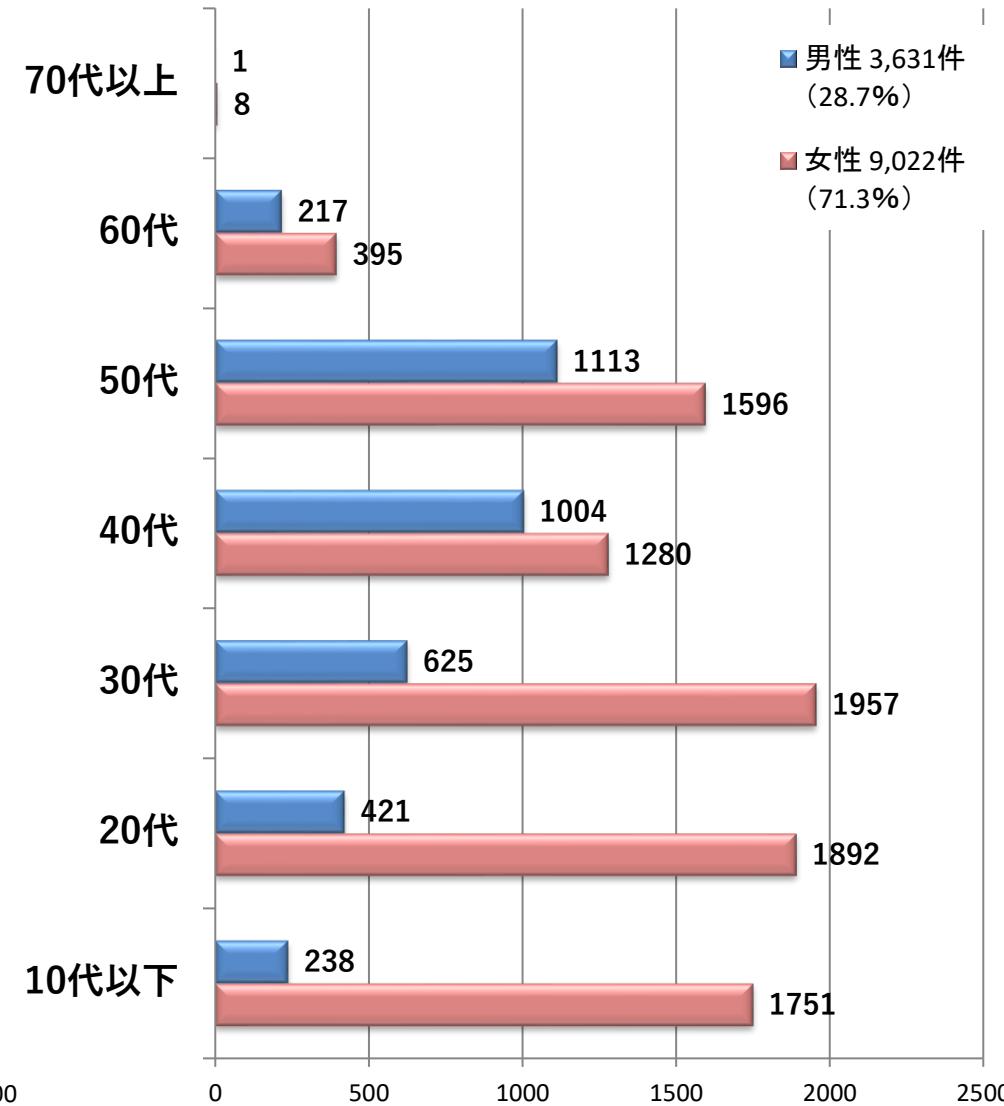
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

相談者の年代・性別

<自殺相談ダイヤル>



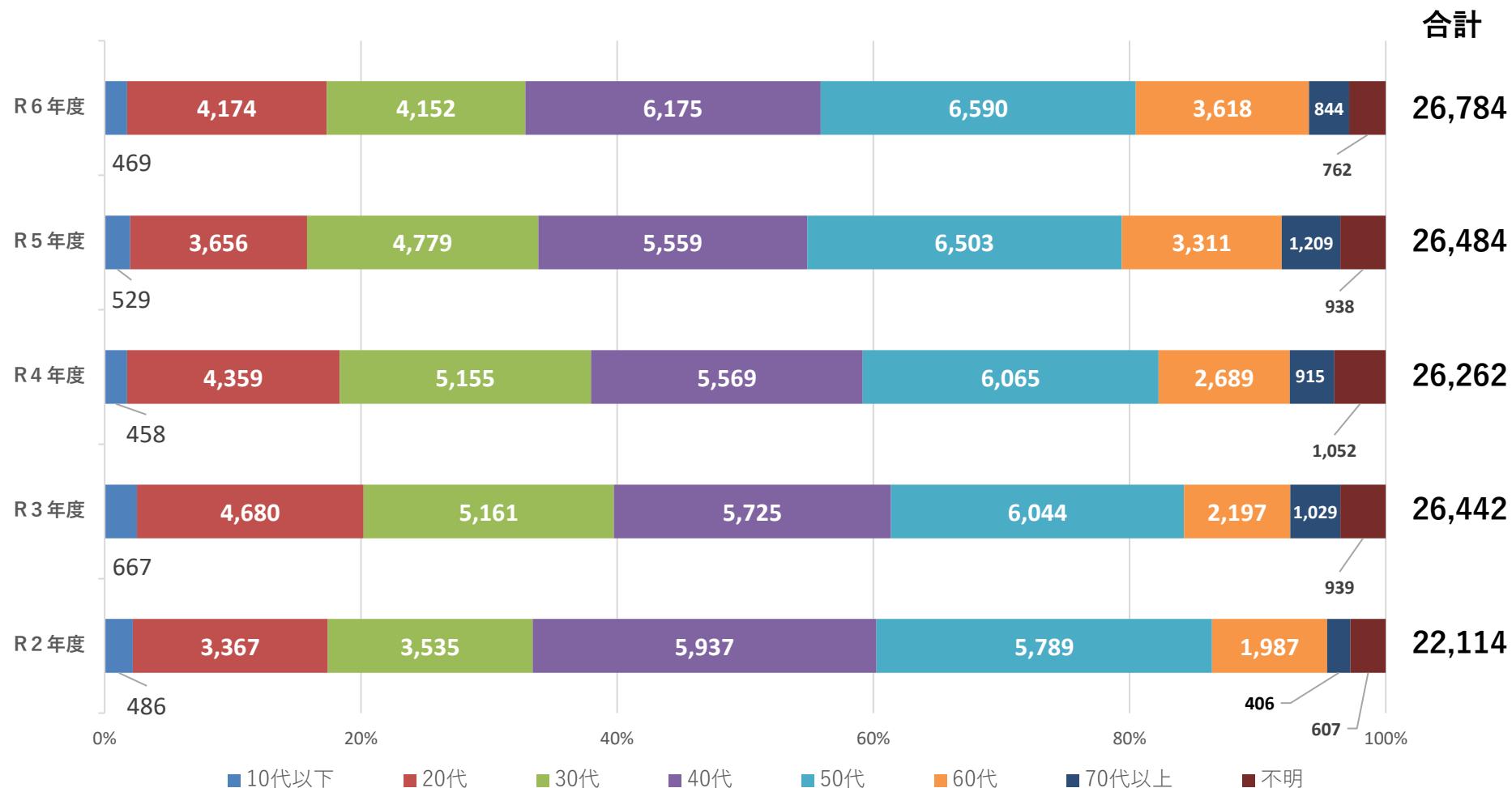
<SNS相談>



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

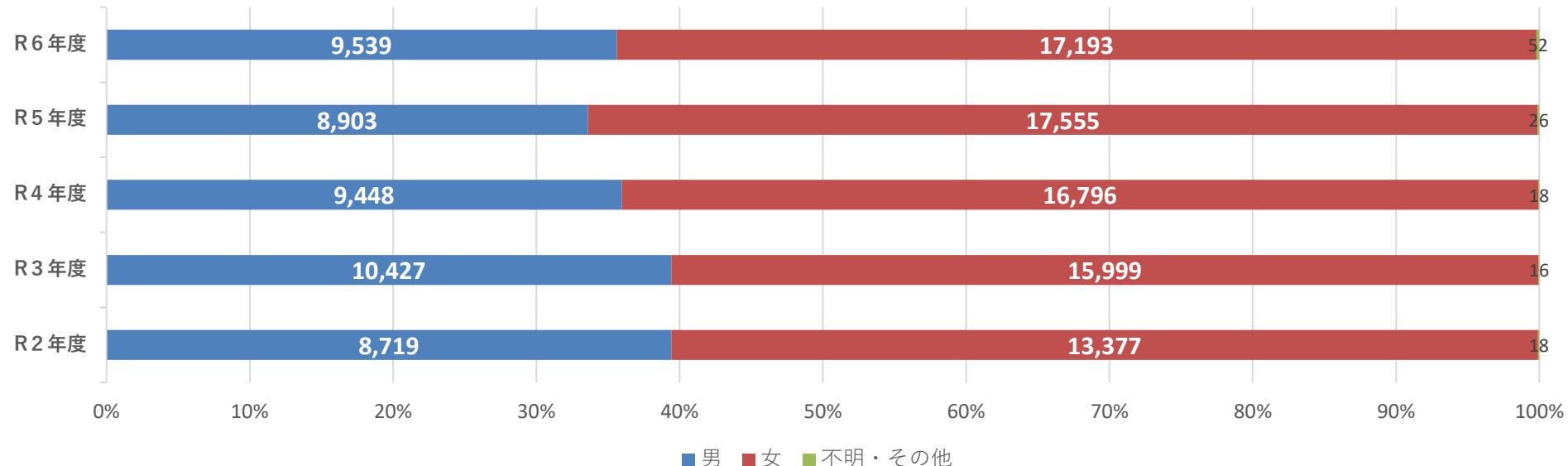
(1) 年代別相談件数



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。

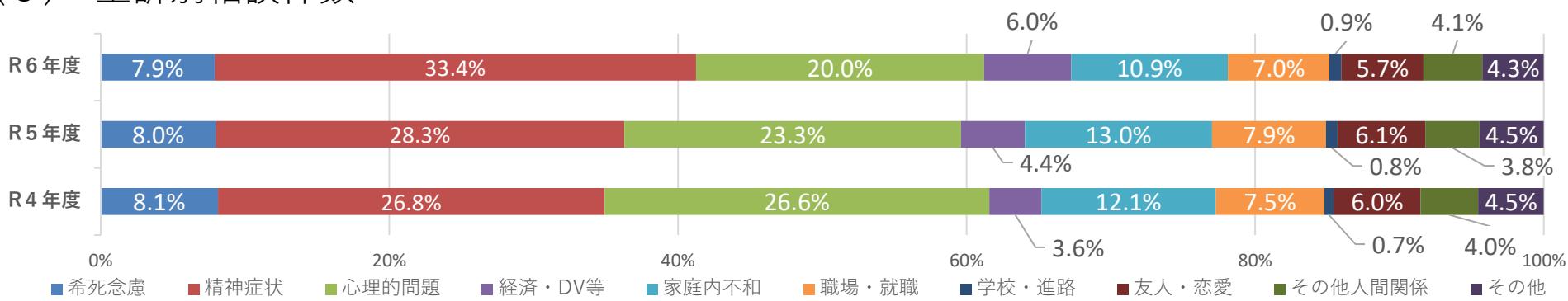
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

(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

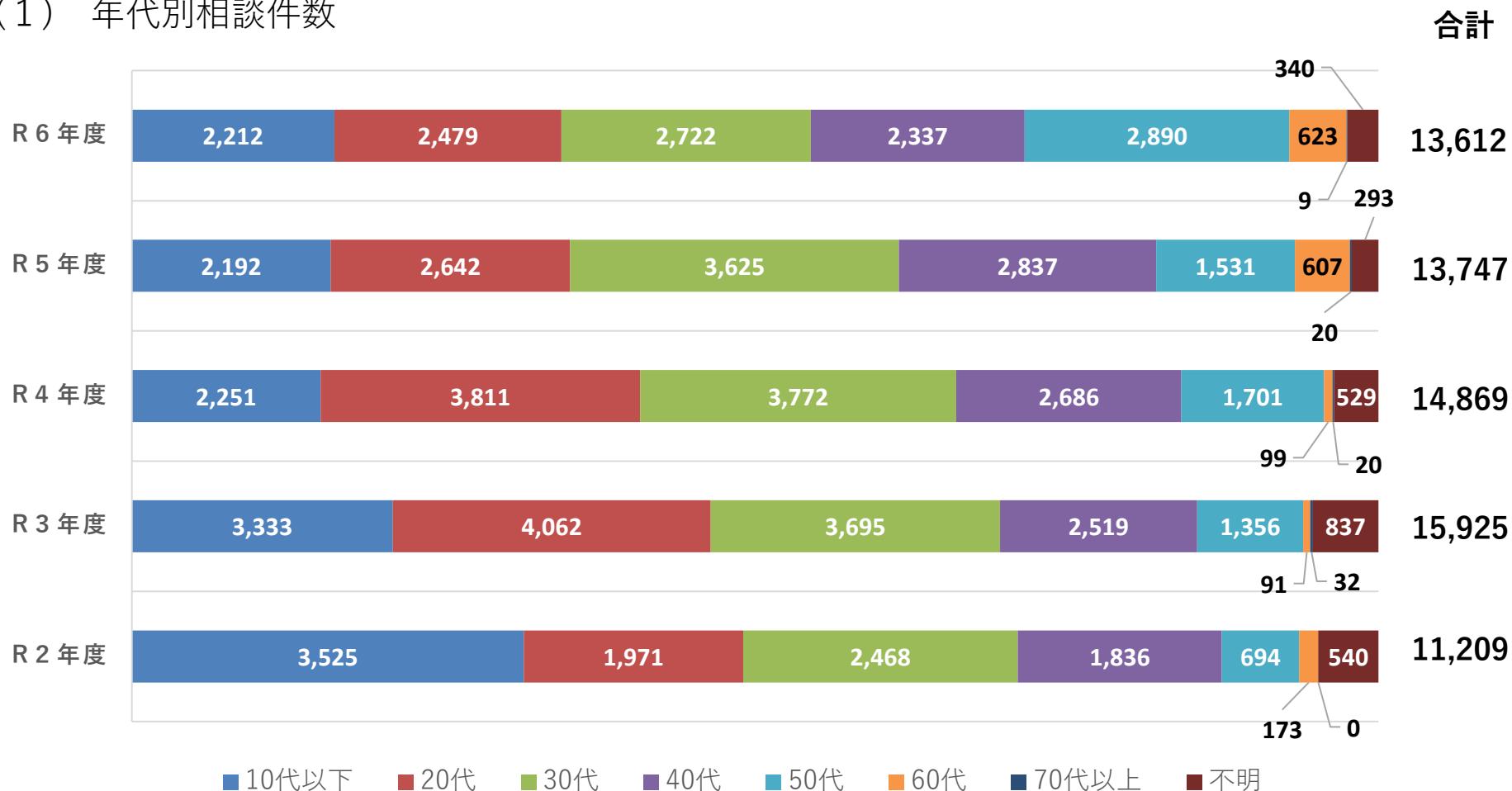


「精神症状」「心理的問題」の割合が高く、2つの割合の合計が5割を超える

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

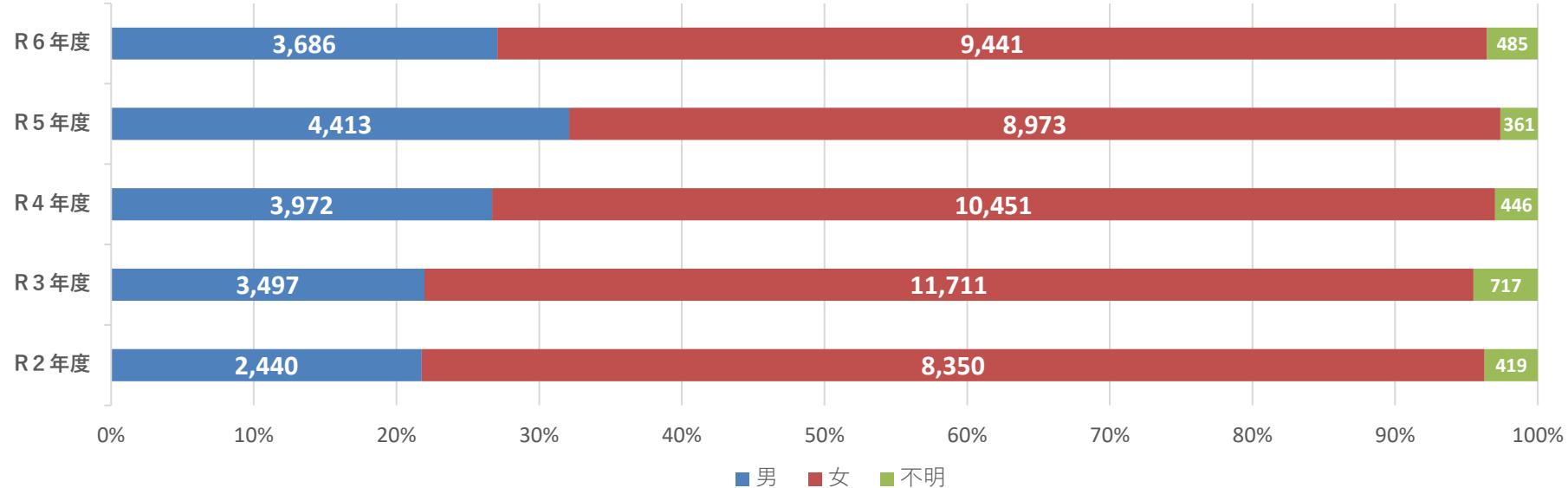
(1) 年代別相談件数



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

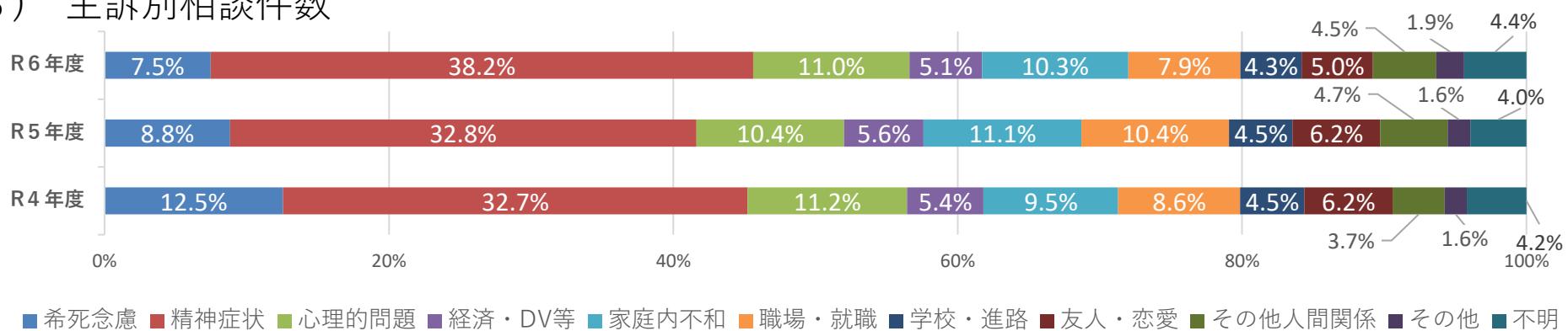
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

(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・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。

The grid contains the following content:

- Top Left:** A QR code linking to the campaign website.
- Top Middle:** A panel with text about the campaign and a QR code.
- Top Right:** A panel with text about the campaign and a QR code.
- Middle Left:** A panel with text about the campaign and a QR code.
- Middle Middle:** A panel with text about the campaign and a QR code.
- Middle Right:** A panel with text about the campaign and a QR code.
- Bottom Left:** A panel with text about the campaign and a QR code.
- Bottom Middle:** A panel with text about the campaign and a QR code.
- Bottom Right:** A panel with text about the campaign and a QR code.

②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 自殺未遂者支援研修

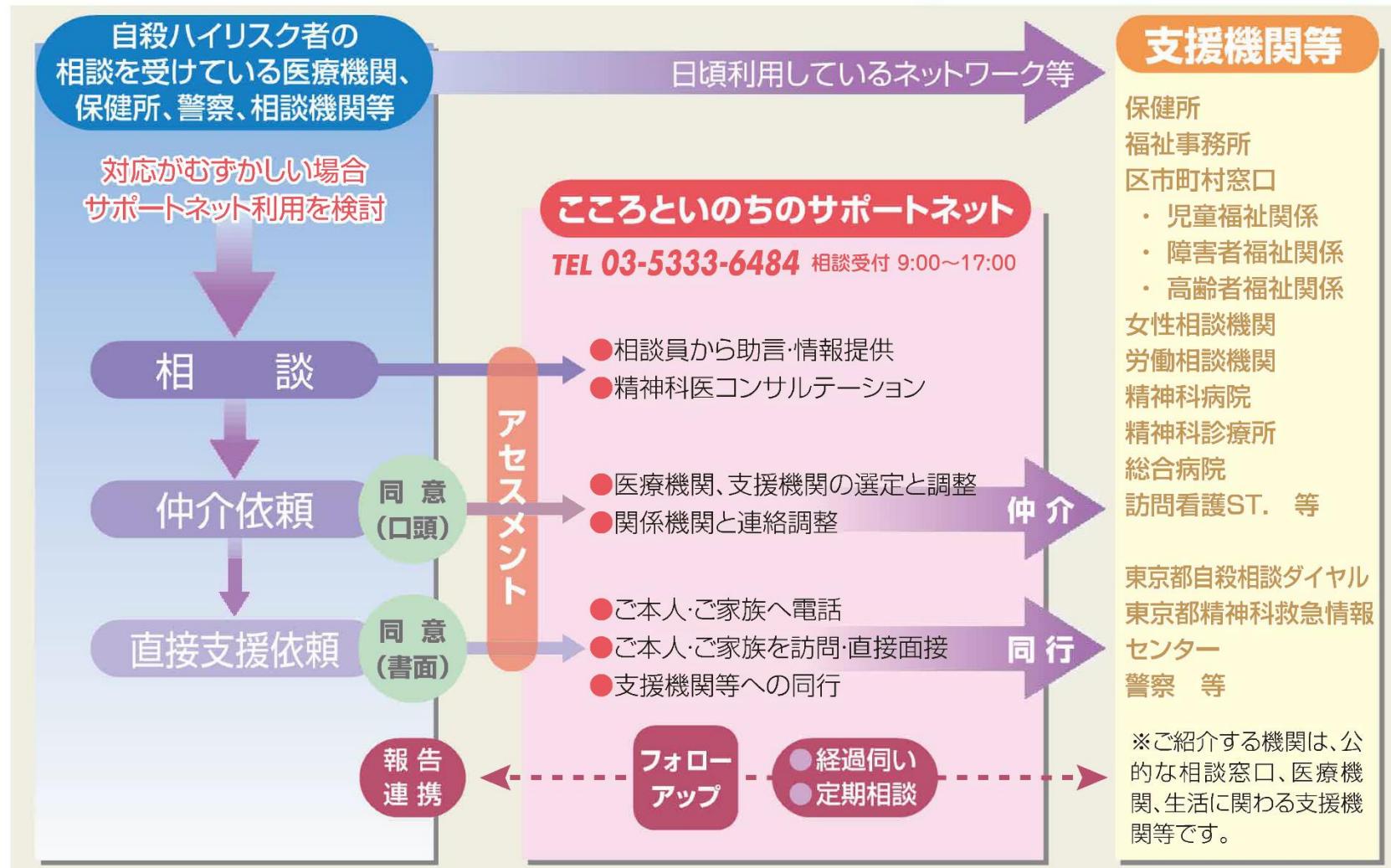
医療従事者、警察・消防職員、区市町村等を対象に、自殺未遂者に対する基本的な対応について研修を実施

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>
	<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 －現場で求められる対応力とは－</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 －心理と支援について－</p> <p><講師> 日本医科大学付属病院精神神経科講師 成重 龍一郎 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 -生きづらさの理由に焦点を当てた支援の必要性-</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）

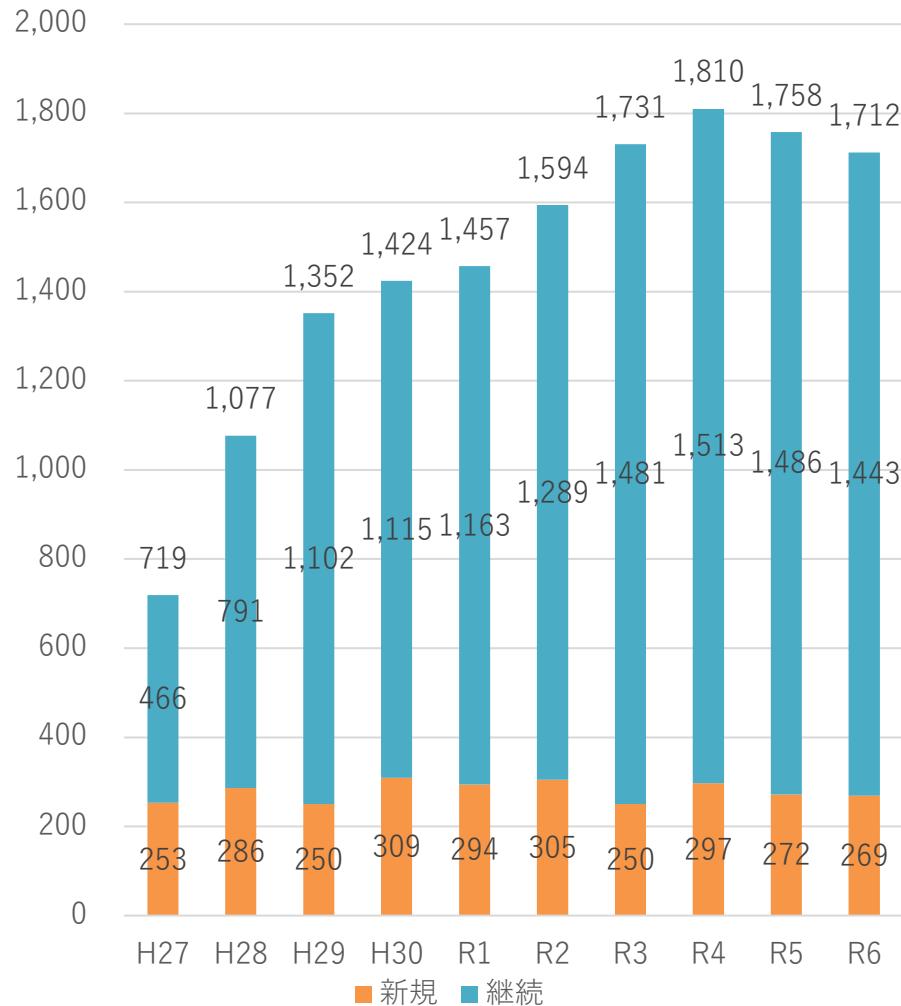
救急医療機関等に搬送された自殺未遂者や自殺リスクの高い方などを地域の支援や精神科医療につなぐ相談調整窓口を運営



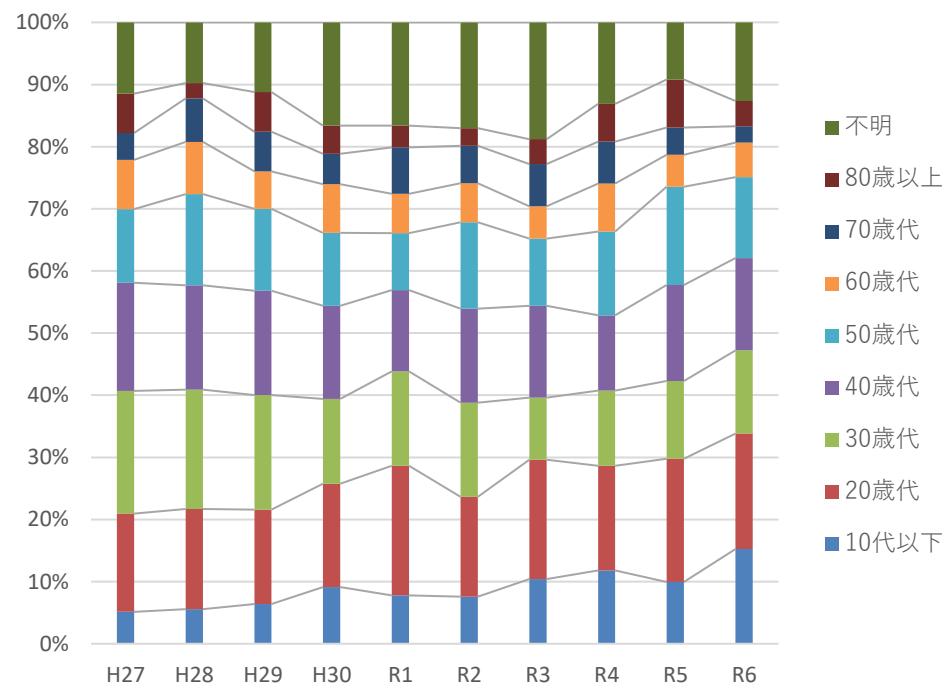
②自殺未遂者への継続的な支援

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】



【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

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、職場に関す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はなく、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
受講が決定しましたら、2月26日(水)まで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。
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>

お問い合わせ

◆お申し込みや視聴方法等に関するご質問
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

◆事業内容に関するご質問
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

令和7年度 第1回

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

今こそ 働き方改革 働き方改革

生活者の視点から問う働き方

東京都

10/15 水

令和7年 10/15 水 13:00～16:00 (開場 12:30)

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ZENTech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リーボード
元・新日鉄ソリューションズ(株)人事部長
中澤 二朗

【バネルディスカッション】
「迫熱ディスカッション」進行：中澤二朗

アクセス

JR高円寺駅北口から徒歩5分
(杉並区高円寺北2-1-2) 阿佐ヶ谷 中野

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

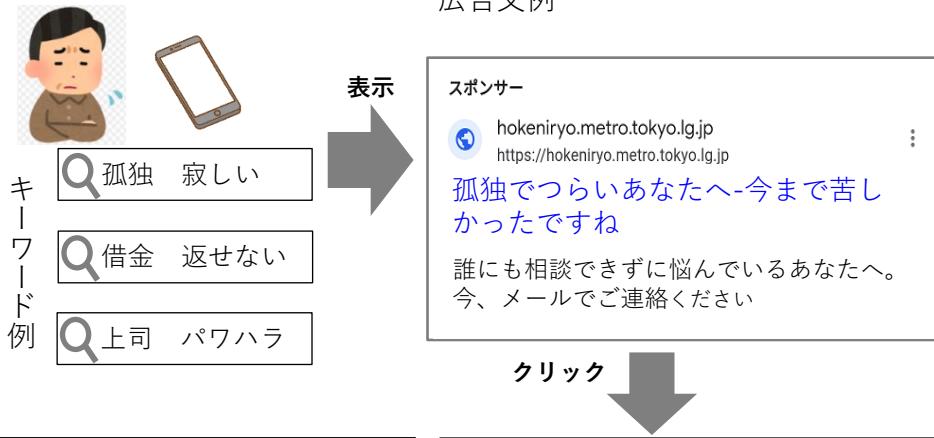
※本フォーラムは、東京都保健医療局保健政策部健康推進課主催の
企業向け講演会となります。

申込締切：10月8日(水)
[お問い合わせ URL]
<https://www.d-wks.net/r7taisaku/form/>

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>



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た
つらかったですね
一人で抱え込まずにお話をかけてください

お名前
※本件は東京都の事業で運営しています。
メールは4時間受け付けています。
メールはお問い合わせ窓口にてお済事です。
郵便物注文・在勤・在宅の方を対象としたメール相談です。
相談内容により、専門職へのご相談を依頼する場合があります。
いかんともご相談内容は個人が特定できないように情報を加工したうえで、相談対応の検証等に活用する場合があ
ります。
相談料は別途でございません。費用などの、資料等については、こちらの判断で対応を終了します。
メール受信料は、専門のお知らせを送信ご希望のアドレス宛てに送ります。受信確認メールがない場合は、
荷物から届け出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届いている可能性があ
ります。通常運営や、メールアドレスをご確認の上、相談メールを再送信して下さい。

東京都保健医療部では、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た特定非営利活動法人メンタルケア相談会が運営しています。

生きている意味が
わからない
うつかも
依存症
借金が返せない
孤独
DV
会社に行きたくない
誰かに相談したい
助けてほしい
生活が苦しい

お名前
※本件は東京都の事業で運営しています。
メールは4時間受け付けています。
メールはお問い合わせ窓口にてお済事です。
郵便物注文・在勤・在宅の方を対象としたメール相談です。
相談内容により、専門職へのご相談を依頼する場合があります。
いかんともご相談内容は個人が特定できないように情報を加工したうえで、相談対応の検証等に活用する場合があ
ります。
相談料は別途でございません。費用などの、資料等については、こちらの判断で対応を終了します。
メール受信料は、専門のお知らせを送信ご希望のアドレス宛てに送ります。受信確認メールがない場合は、
荷物から届け出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届いている可能性があ
ります。通常運営や、メールアドレスをご確認の上、相談メールを再送信して下さい。

お名前
※本件は東京都の事業で運営しています。
メールは4時間受け付けています。
メールはお問い合わせ窓口にてお済事です。
郵便物注文・在勤・在宅の方を対象としたメール相談です。
相談内容により、専門職へのご相談を依頼する場合があります。
いかんともご相談内容は個人が特定できないように情報を加工したうえで、相談対応の検証等に活用する場合があ
ります。
相談料は別途でございません。費用などの、資料等については、こちらの判断で対応を終了します。
メール受信料は、専門のお知らせを送信ご希望のアドレス宛てに送ります。受信確認メールがない場合は、
荷物から届け出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届いている可能性があ
ります。通常運営や、メールアドレスをご確認の上、相談メールを再送信して下さい。

メール送信

送信

遷移先ページにメールフォームを設置

<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

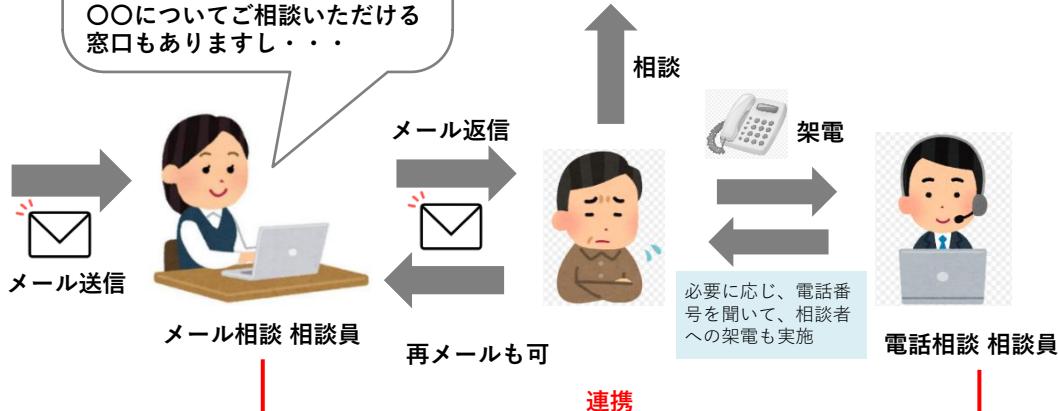
・電話相談につながった件数：13件

イメージ
ご相談いただきありがとうございます
○○のこと、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
○○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



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）】



◆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

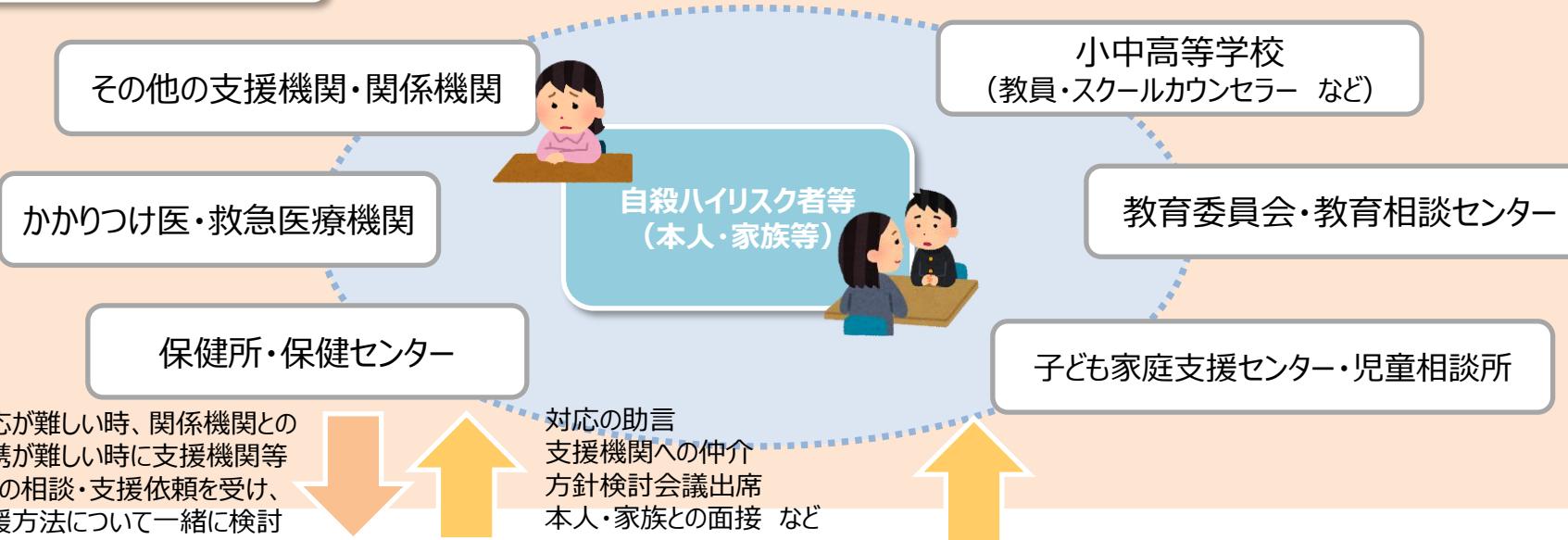
〈参加人数〉

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して～

※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~

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（オーバードース）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」と嘆息をしている生徒にどう対応したらよいか分からず。
- 受診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、どのように聞け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、貴機關と一緒に考えます。
- 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。
- 必要なあれば、貴機關にお問い合わせし、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)

東京都こころといのちのサポートネット

必要な応じて以下のよう支援も可能です。

- 家族との面談
- ケース会議への出席
- 支援機関からの相談対応
- 医療機関への受診調整、受診同行
- 児童精神科医への意見確認

本人・家族の同意について

貴機關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紹介を希望される場合は、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になりますが、同意の取り方についてはご相談にのじます。
面談支援では、本人や家族の本格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ます。初回支援時に相談支援機関から「本人等」の説明し、「相談依頼書」は下記のURLよりダウンロードできます。
<https://www.ppo-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？
A.1 どのように関わっていかず、相談機関のニーズや状況に応じて一緒に考えています。支援の順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、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ヶ月で終るケースもあれば、数年を要するケースもあり、様々です。なお、いざん終了した後でも、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どのような支援が必要か、一緒に考えます。

支援事例

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、特にいたいと言っている。家族や周囲の人にも苦難を抱えている。どう支援すればいいか。

サポートチームの支援

①学校訪問して本人と母親とこれまでの経緯を把握し、心の問題を理解する。
②アセスメントを実施し、母親に少し方針を教える。
③担任、看護師、校長と状況を共有し、母親とサポートネットへの相談による本人の健常性による学校での面談を調整。
④母親が本人に落ち込んでいることを察知するようになり、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、校内でも飛び降り、まもなく退院、登校開始予定。
飛び降りた原因も分からず、学校はどう対応すればいいか。

サポートチームの支援

①学校訪問して本人と母親とこれまでの経緯を把握し、心の問題を理解する。
②アセスメントを実施し、母親に少し方針を教える。
③担任、看護師、校長と状況を共有し、母親とサポートネットへの相談による本人の健常性による学校での面談を調整。
④母親が本人の落胆を察知するようになり、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

いつも机に向かっていても、寝起きのときに机に向かっていませんが、スクールカウンセラーや面談を希望している。今後の取り扱いについて。

サポートチームの支援

①本人と母親をそれぞれ面接し、家庭内葛藤や性格特徴を把握。
②母親のコンフランクス出席し、学校での対応の工夫点などを助言。
③母親・学校でも表情が明るくなり、自傷行為も減った。
④その後の進路について、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

晩死念慮を抱いており、寝起きのときに机に向かっていませんが、母親が登校を希望しているが、登校させたくないのか判断ができない。

サポートチームの支援

①本人を理解せずに面接し、家庭内葛藤や性格特徴を把握。
②母親のコンフランクス出席し、学校での対応の工夫点などを助言。
③母親・学校でも表情が明るくなり、自傷行為も減った。
④その後の進路について、本人から前向きな相談が増えた。

LINEで、クラス担任教師に自己紹介のメッセージを送った。学校や家庭での対応についてアドバイスが欲しい。
本人・家庭・家族からの様々な角度の情報を聞き取り、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。それに基づき緊急措置や対応方針を勧め。専門的の資質をもつ人で抱え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 相談の中であれば、本人の年齢や性別、家庭環境など概略のみお聞きいただけます。支援機関への仲介や本人への直接面接を行う場合には、本人情報の提供についても、本人・家族から同意をとっていますが、一度は相談ネットでどのような支援の可能性があるか、相談の取り扱いについても、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おすすめします。ご要望がある場合はお伝えいただけます。ご希望にあら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>



<デジタル版>



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
web広告や都内大学等を経由したチラシにより案内



<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>

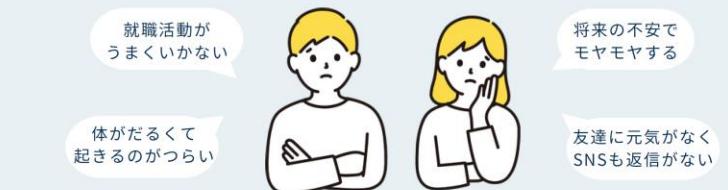
こころの健康を大切に ～自殺を防ぐ、学生のこころサポートガイド～

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



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】

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 こころといのちのほっとライン	生きるのがつらい (秘密を守り、ひどい気持ちをお聞きします。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 QRコード SNS相談 15:00~22:30 / 年中無休
相談ほっとLINE@東京		🕒 03-3268-0808 (SNS相談) 月・土 11時~23時 (受付は22時30分まで) ※日・祝日、12/29~1/3は休み 🕒 03-3268-1571 (東京ごとごセンター多摩) 月~金 9時~20時 土 9時~17時 ※祝日、12/29~1/3は休み
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) ※日・祝日、12/29~1/3は休み 🕒 042-526-4510 (東京ごとごセンター多摩) 月~金 9時~20時 土 9時~17時 ※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・水・木 火・金 18時~22時 17時~21時30分 ※祝日、12/29~1/3は休み 🕒 050-3647-1448 (東京ごとごセンター多摩) 月~金 9時~20時 土 9時~17時 ※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、 セクハラの被害にあった、 親子間の問題がある	🕒 03-5467-2455 (女性からの相談) 03-3400-5313 (男性からの相談) 9時~21時 月・水・木 17時~20時 土 14~17時 ※祝日、12/29~1/3は休み 🕒 03-5467-2455 (東京ごとごセンター多摩) 月~金 9時~20時 土 9時~17時 ※祝日、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くのが不安	🕒 0120-529-528 (SNS相談) 月~土 10時~17時 ※祝日、12/29~1/3は休み 🕒 0120-529-528 (東京都ひきこもりサポートネット) 月~土 10時~17時 ※祝日、12/29~1/3は休み 🕒 0120-529-528 (東京ごとごセンター多摩) 月~土 10時~17時 ※祝日、12/29~1/3は休み

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「こころコンディショナー*」をご活用ください。

*「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。

ここナビ 東京都

検索



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

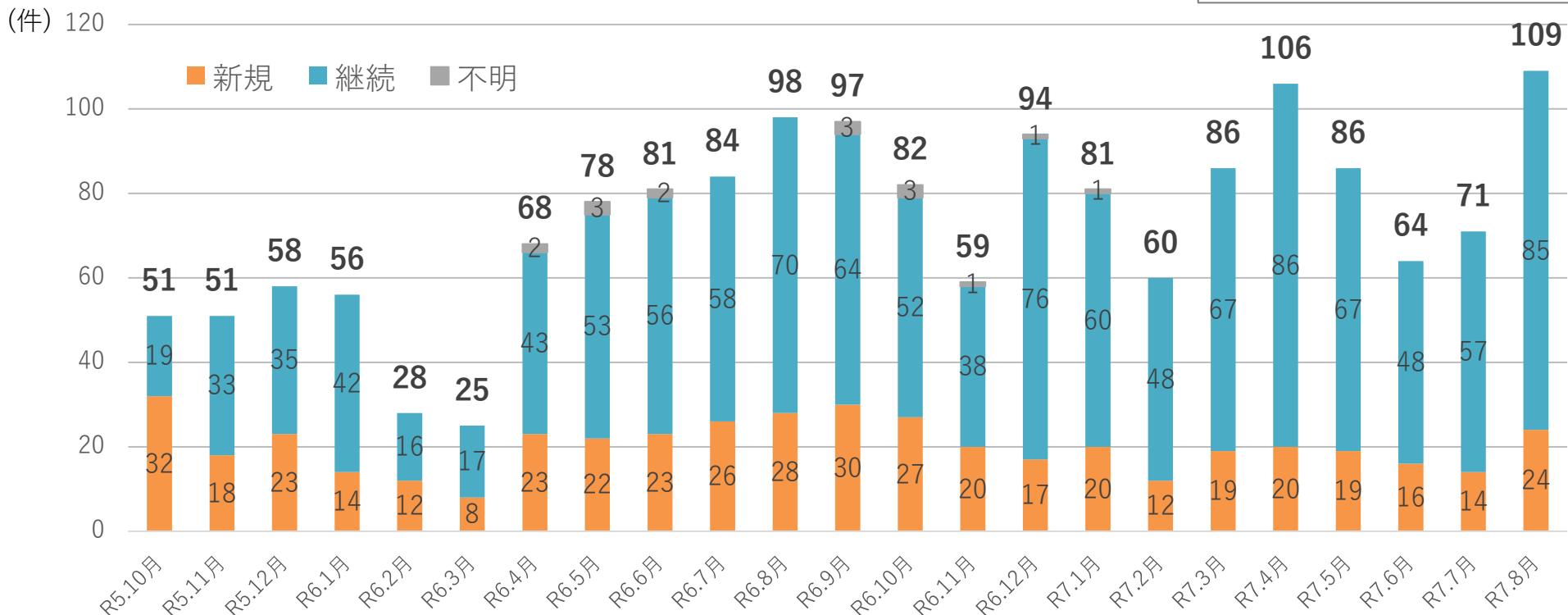
- 令和5年10月 1日 電話相談を開始（週4日）
- 令和6年 4月 1日 電話相談受付日を拡大（週6日）
- 令和6年 6月12日 メール相談を開始
- 令和7年 9月 1日 月曜日～金曜日の電話相談受付時間を14時～18時に変更



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	7	7	
継続	4	0	7	8	14	7	4	3	1	0	1	1	1	0	1	0	1	
計	8	7	13	20	30	12	11	9	8	9	12	10	7	7	7	8		