

① 早期に適切な支援窓口につながる取組

◆ 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
- ④ DV
- 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】



東京都保健医療局

ここナビ 東京都こころのいのちのほっとナビ

抱えている悩みごとや悩みを相談できる窓口をご存知ですか？

当てはまる項目をクリックしてください。悩みごとや悩み、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。問い合わせ先もご紹介しますので、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
- 身近な人・大切な人を亡くした
- その他

はなしてはやり 電話で相談 0570-087478

～こころのいのちのほっとライン～

年中無休12時～翌朝5時30分

東京都自設相談ダイヤル

ひとりで 悩んでいませんか？

生きていくのがつらいときなど、相談できる窓口があります。

LINEで相談 友だち追加

「生きるのがつらいと感じたら…」窓口

年中無休15時～22時30分

相談ほっとLINE@東京

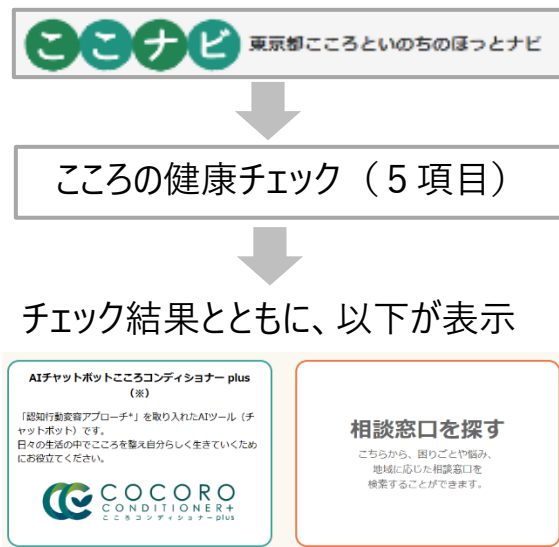
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

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



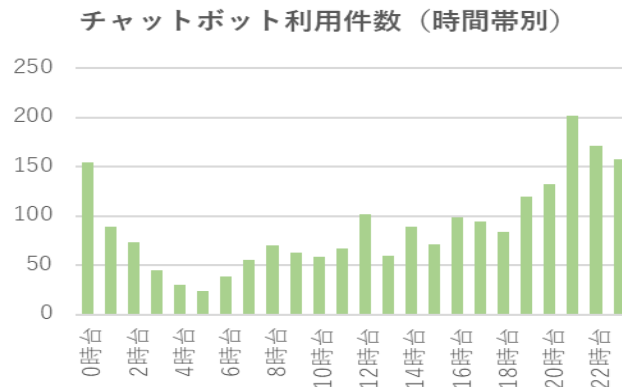
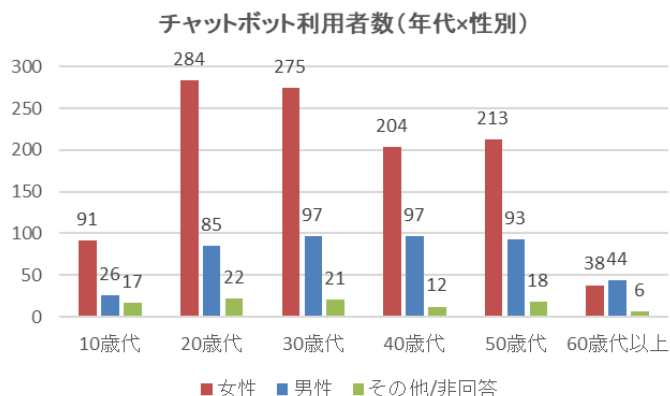
こころコンディショナー

- 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



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

②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 自殺未遂者支援研修

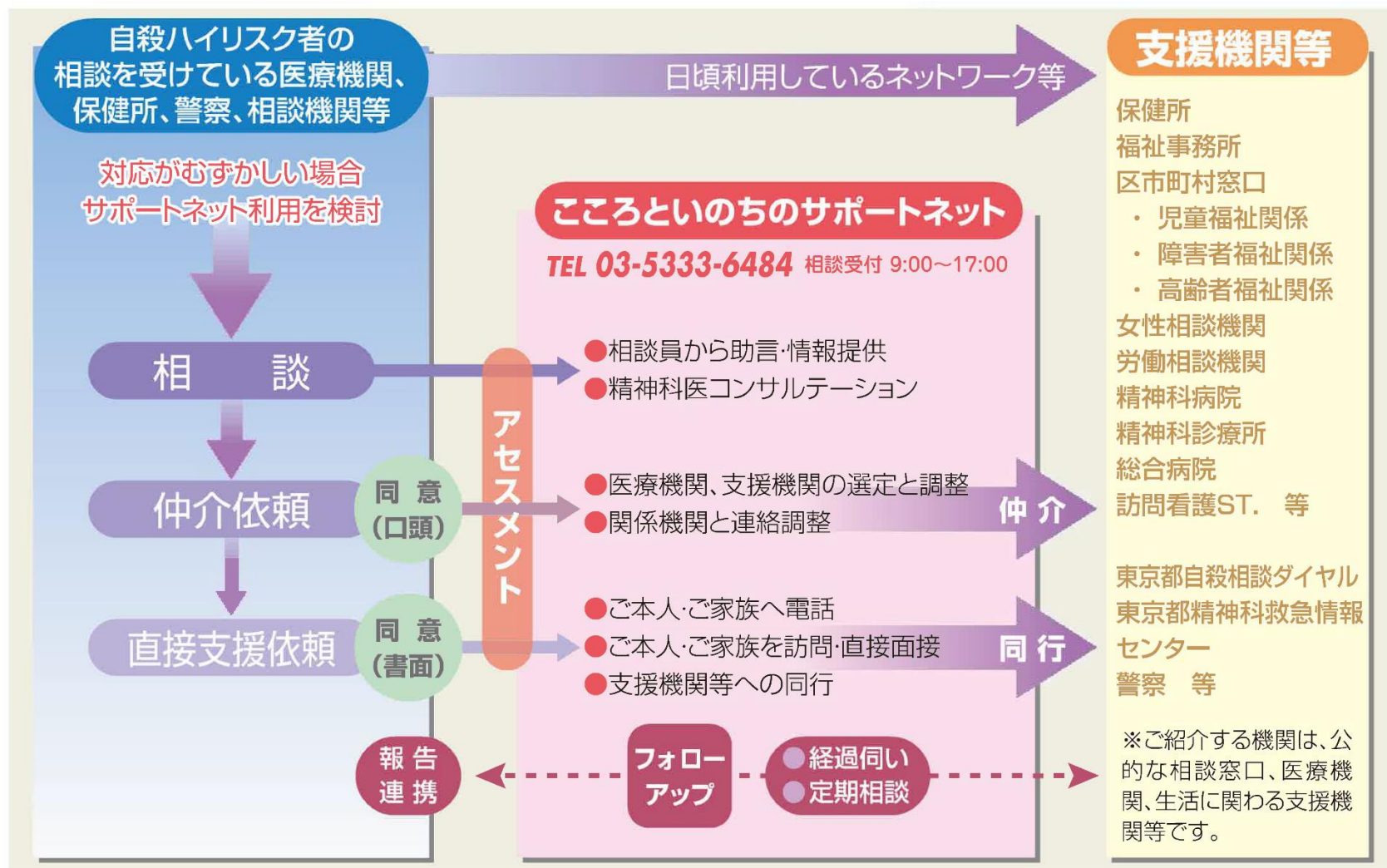
医療従事者、警察・消防職員、区市町村等を対象に、自殺未遂者に対する基本的な対応について研修を実施

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	<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【予定】</p> <p><テーマ> 生きづらさの背景に焦点を当てた支援のあり方 -支援があっても再企図に至るケースから考える-</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）

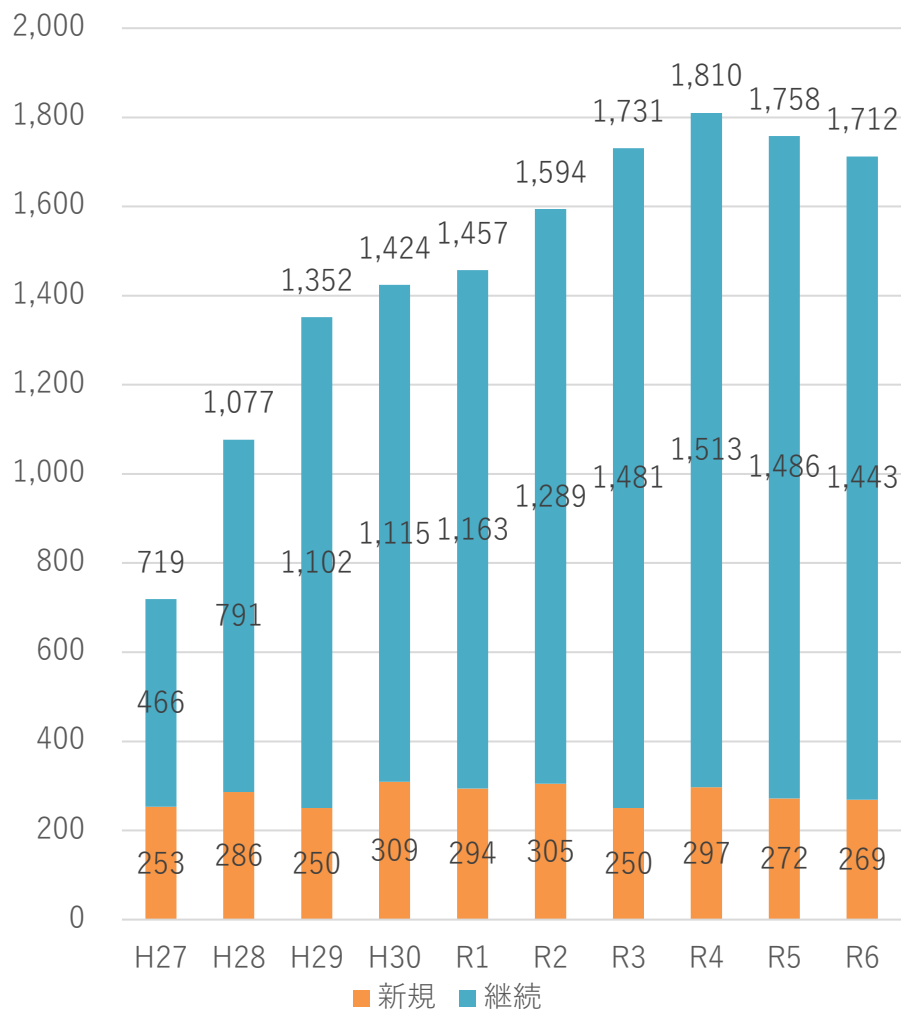
救急医療機関等に搬送された自殺未遂者や自殺リスクの高い方などを地域の支援や精神科医療につなぐ相談調整窓口を運営



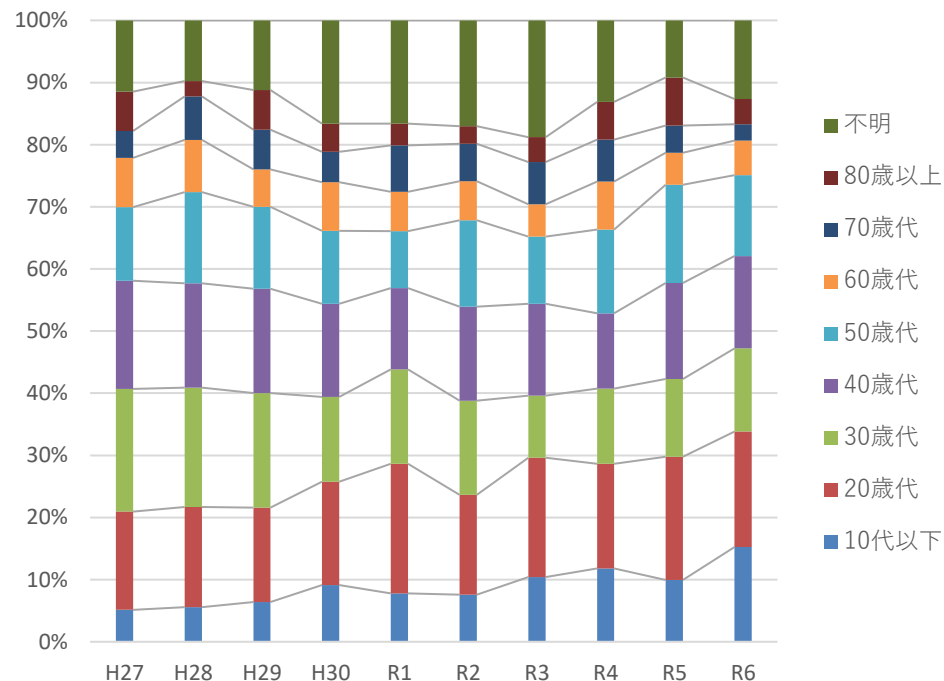
②自殺未遂者への継続的な支援

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】

年度	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
件数	13	16	16	28	22	24	26	35	27	41	49

※R7は12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



参加費
無料

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>

申請が決定しましたら、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@synbrain.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




令和7年度 第1回

東京都



働き方改革

今こそ問いたい

生活者の視点から問う働き方

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

参加費
無料

令和7年 10/15 水

13:00 ~ 16:00
(開場 12:30)

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 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

会場

座・高円寺 200名

オンライン

ZOOM 280名

お問合せ

◆お申し込みや聴取方法等に関すること
フォーラム運営事務局 (株式会社ディーワークス)
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/>

アクセス



JR 高円寺駅北口から徒歩5分
(移動区高円寺北 2-1-2) ←同佐ヶ谷 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>

キーワード例

- Q 孤独 寂しい
- Q 借金 返せない
- Q 上司 パワハラ

表示

広告文例

スポンサー

hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp
https://hokeniryu.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（11月末時点）>

- ・ 広告クリック数：6,669件
- ・ 新規相談件数：139件

20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	不明	計
14	16	32	46	26	3	2	139

- ・ 総対応件数：198件
- ・ 電話相談につながった件数：20件
※本人の申告により特定できたもの

東京都
ここら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聞きかせてください

東京都保健医療庁では、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。

助けしてほしい

生きていく意味がわからない

うつかも

依存症

借金が返せない

DV

会社に
行きたくない

孤独

生活が苦しい

誰かに相談したい

悩んでいたら、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で、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。
- ・郵内返信・在勤・在学の方を対象としたメール相談です。
- ・相談の内容により、緊急連絡へのご相談や連携する場合があります。
- ・いたいたご相談内容は個人が特定できないよう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。
- ・相談と判断できないもの、発露的なもの、暴言等については、こちらの判断で対応を断ります。
- ・メール受信後には、受動のお知らせを送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

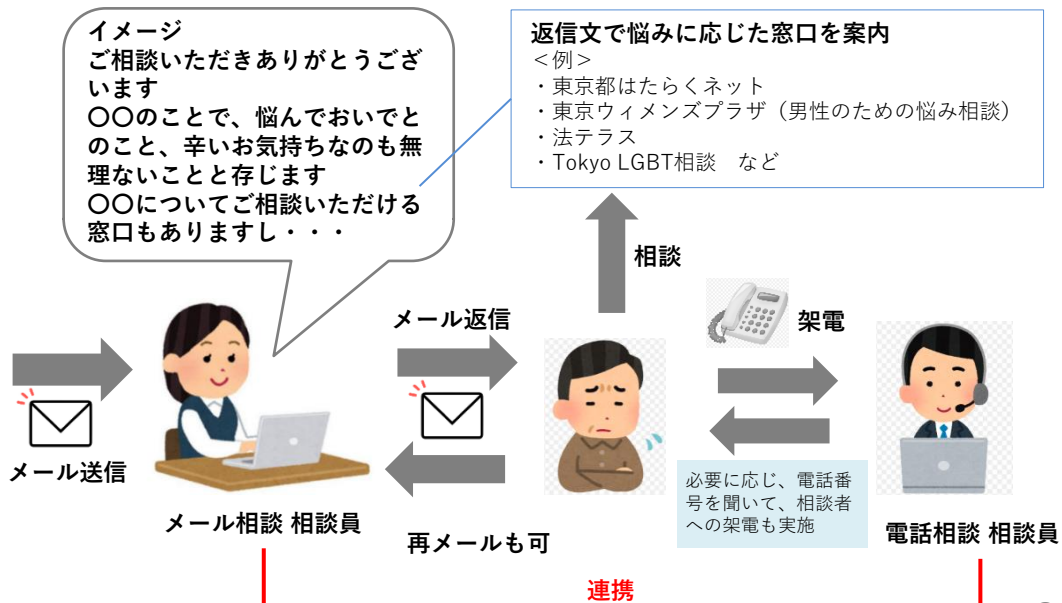
メッセージ本文

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
ところ
- ♥ チャットボット
妊娠したかも相談@東京(自動応答)
毎日 24時間
- ♥ 東京都 妊娠相談ほっとライン
03-5339-1133
月～日 10:00～22:00
元日
- ♥ 東京都女性のための健康ホットライン
03-5339-1155
月～金 10:00～16:00
元日
- ♥ 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
月～金 9:00～20:00 土日祝、12/29～1/3
- ♥ 東京都立(総合)精神
保健福祉センター
03-5155-5028
月～日 17:00～22:00(受付時間21:30まで)
- ♥ 夜に精神的な悩みを相談したい
東京都夜間こころの電話相談
03-5155-5028
月、水、金、土 10:00～17:00 火、木 10:00～20:00
日祝、12/29～1/3
- ♥ 依存症や更年期などの悩みを相談したい
東京都こころのLINE相談(精神保健福祉相談)
毎日 17:00～22:00(受付時間21:30まで)
- ♥ TOKYOチャレンジネット
0120-874-505
市内で生活している方で、住居がない方や住居を失いそうなお方
(女性専用ダイヤル) 月、水、金、土 10:00～17:00 火、木 10:00～20:00
日祝、12/29～1/3
- ♥ 東京しごとセンター
しごと探しや
女性の再就職専用
窓口があります。
- ♥ 東京都ひとり親
家庭支援センター
「はあと」
- ♥ 生活相談、就業相談、養育費相談などの各種相談窓口

生きているのがつらいと感じたとき

- ♥ こころののちのほっとライン
0570-087478
毎日 12:00～翌朝 5:30
※相談料は無料です。(別途通話料がかかります。)
- ♥ 相談ほっとLINE@東京「生きているのがつらいと感じたら…」窓口
毎日 15:00～23:00(受付時間22:30まで)

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
03-5467-1721(OV専用)
毎日 9:00～21:00 12/29～1/3
- ♥ ささえるライン@東京(OV専用)
毎日 14:00～20:00
12/29～1/3
- ♥ 東京都女性相談支援センター **24時間お住まいの方**
03-5261-3110
月～金 9:00～21:00 土日祝、12/29～1/3 9:00～17:00
- ♥ 東京都女性相談支援センター-多摩支所 **多摩・あきるみ地区にお住まいの方**
042-522-4232
月～金 9:00～16:00 土日祝、12/29～1/3 9:00～17:00
※東京都女性相談支援センター-多摩支所の電話相談受付時間内は、東京都女性相談支援センター-03-5261-3110へおかけください。
- ♥ 女性は一とふるLINE@東京
毎日 14:00～20:00
12/29～1/3

性暴力に悩んでいるとき

- ♥ 東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター
(全国共通フリーダイヤル)
#8891 0120-8891-77 (NTTのみり電話の場合)
性暴力救済ダイヤルNaNa(子供・保護者専用性被害相談ホットライン)
03-5577-3899 0120-333-891
毎日 24時間 (東京都内からかけるとき)
- ♥ 相談ほっとLINE@東京「性被害相談窓口」
月、水、金、土(祝日・年末年始を除く)
16:00～21:00(受付時間20:30まで)

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
(各区市町村)
詳細は、お住まいの
区市町村に
お問い合わせください。
- ♥ 親子のための相談LINE
親子関係・育児などの相談窓口
毎日 9:00～23:00(受付時間22:30まで)
月～金 9:00～23:00(受付時間22:30まで)
土日祝 9:00～17:00
- ♥ ギュッとチャット **こども・子育て家庭の相談チャット**
毎日 15:00～22:00(受付時間21:30まで)

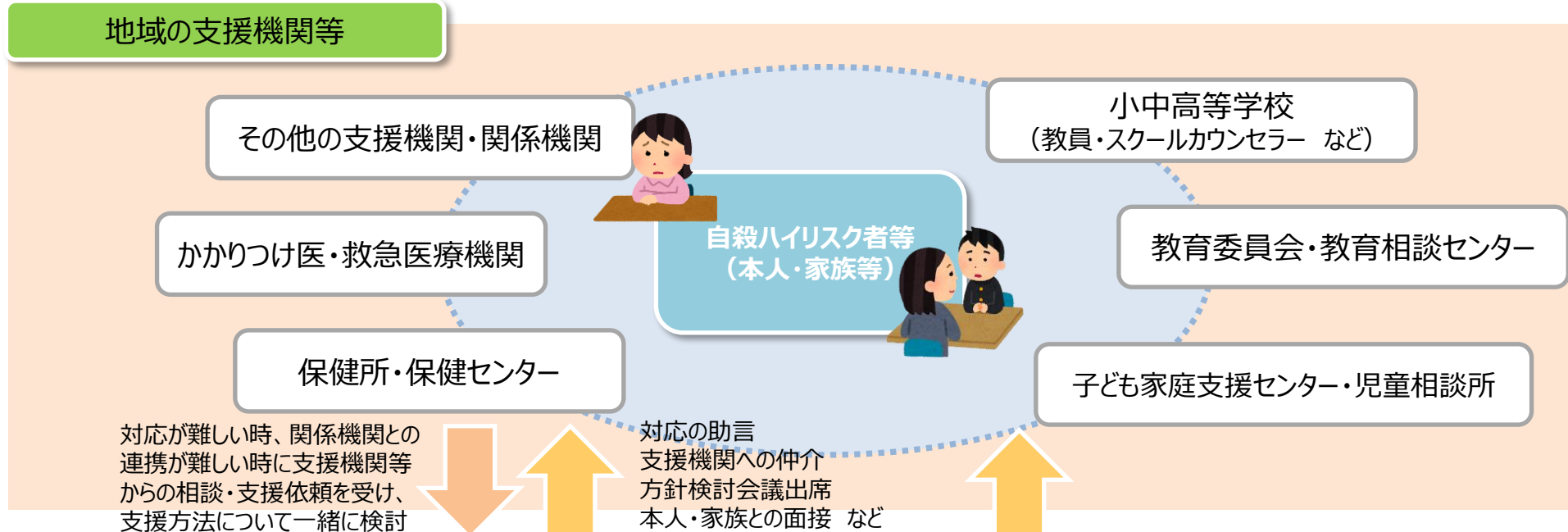
どこに相談したらよいかわからないとき

- ♥ 生きる支援の総合検索サイトへのちと暮らしの相談ナビ
(NPO法人自殺対策支援センター・ライフリンク)
いのち 相談ナビ

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	49

※R7は12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、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**



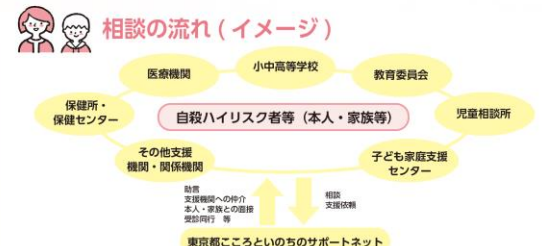
こんな時にご利用ください。

- ✓ 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。
- ✓ 自決から「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)



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紹介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把握の上で、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/>

※ サポートネットへ入院調整するには、同意や診療情報が必要になります。

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。支援の回数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 自らのリスクを判定してもらうことはできますか？

A.3 自認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認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。家庭にも関係者にも通じない。心療内科で受診を勧めたが、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、心理的ケアメントを実施し、母親に話し方指導
- 学校、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立場になる形で学校での相談を実施
- 母親が本人を連れて来ることが出来るようになったり、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 (中学校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、学校はどうか対応すればよいか。

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取り、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、精神科医を受診
- 養護教諭、スクールカウンセラーと定期面談しながら、登校再開できた。学校で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。緊急受診されたが、スクールカウンセラーの面談を拒否。今後の対応方法に悩む。

サポートチームの支援

- 本人と母親それぞれと面談し、家庭内暴発や発達特性をアセスメントし、受診同行。母親へ話し方指導
- 学校のカウンセリングに出陣し、学校での対応の工夫などを助言
- 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、自殺をほめめく発言をする生徒について、関わり方を教えほしい。本人・家庭は学校を希望しているが、相談させてほしいか判断が難しい。

サポートチームの支援

- 本人をどう支えていくか、どのような体制を築けば学校を再開させられるかを、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だが、本日自決な行動をとっている。家族ができるだけ早く対応させたいことを希望している。

● 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。それに基き緊急受診や受診し方指導、特定の見守りなどが一人で行える状態にしたいサポートチームの職員が支援

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、家庭環境など相談のみおぼろしい程度でも構いません。支援機関への紹介や本人への直接支援を行う場合には、個人情報に関して本人・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別の指定はできますか？

A.5 状況に応じて、選んだ担当者を選定することや安心掛けを行います。ご希望がある場合はお伺いしたいと思いますが、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。



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
☎120-53-8288
24時間対応

24時間子供SOSダイヤル
☎120-0-78310
24時間対応

「どー言えたい、
あんな声を聴かせてください」

「詳しくは、こちら」

※匿名で相談できます。

令和7年9月発行 印刷番号()
東京都保健医療福祉政策推進課
TEL 03-5320-4310

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
(わかさほ)
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ぬなどの不安や悩み
☎050-3647-1448
18時～22時

SNS相談
☎179～2138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

相談ほっと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
・いじめやいじめ・いじめなど、
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 14時～20時
※12/29～1/3は休み

☎03-3400-5313 SNS相談
毎日9時～18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
☎120-333-891
☎03-6811-0850
毎日24時間受付

<デジタル版>

「なやんとま、
こまんとま、
連絡してね」

オンラインで相談

相談ほっとLINE@東京
SNS相談
☎120-53-8288

ギョッとチャット
チャットで相談 HPはこちら
ギョッぴい
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

いじめて回っている、友だち
寂しいことで不安がある、
進路のなやみなど
24時間
子供SOSダイヤル
☎120-0-78310
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

生きるのがちょっと
つらいと感じたら
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、
見に来てね
HPはこちら
こころナビ
東京都

令和7年7月発行
東京都保健医療福祉政策推進課
TEL 03-5320-4310

「困っていたり、
悩んでいることがあったら、
あなたの声を
聴かせて下さい」

生きるのがつらい…

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
毎日12時～翌朝5時30分

相談ほっと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
・いじめやいじめ・いじめなど、
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

**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 14時～20時
※12/29～1/3は休み

☎03-3400-5313 SNS相談
毎日9時～18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
☎120-333-891
☎03-6811-0850
毎日24時間受付

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
☎120-53-8288
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ぬなどの不安や悩み
☎050-3647-1448
18時～22時 13時～17時
※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(わかさほ)
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…**

ギョッとチャット
チャットで相談 HPはこちら
ギョッぴい
毎日15時～22時

東京都

令和7年7月発行
東京都保健医療福祉政策推進課
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 (R7.9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	95,684回
X	1,000回	7,610回
LINE	1,500回	7,229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。ひとりでも悩んでいるときは、迷わず相談してください。)	☎0570-087478 12:00～翌朝5:30 / 年中無休
相談はっとLINE@東京		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、将来への不安等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・祭日、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 ☎042-526-4510 東京しごとセンター多摩 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・火 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か不安	☎0120-529-528 月～土 10時～17時 ※祝日、12/29-1/3は休み ※ピアオンライン相談 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
「こころコンディショナー」もご活用ください。
*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。

東京都

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

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



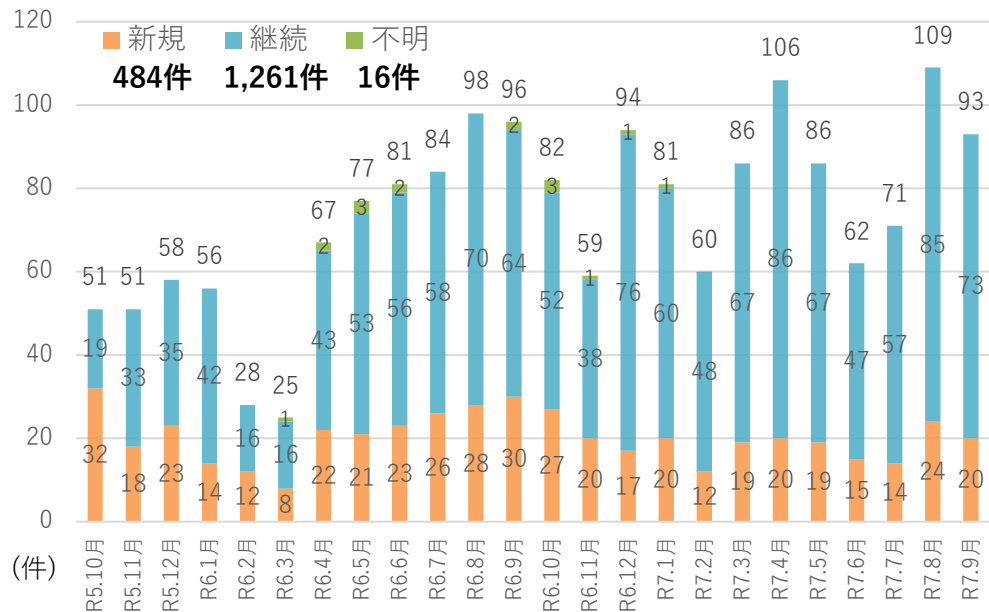
◆相談対応状況（件）

	新規相談	継続相談	不明	合計	情報提供	法律相談	精神保健相談	心理相談
電話（令和5年10月～令和7年9月）	484	1,261	16	1,761	263	30	2	15
メール（令和6年6月～令和7年9月）	126	55	0	181	88	4	2	1
合計	610	1,316	17	1,943	351	34	4	16

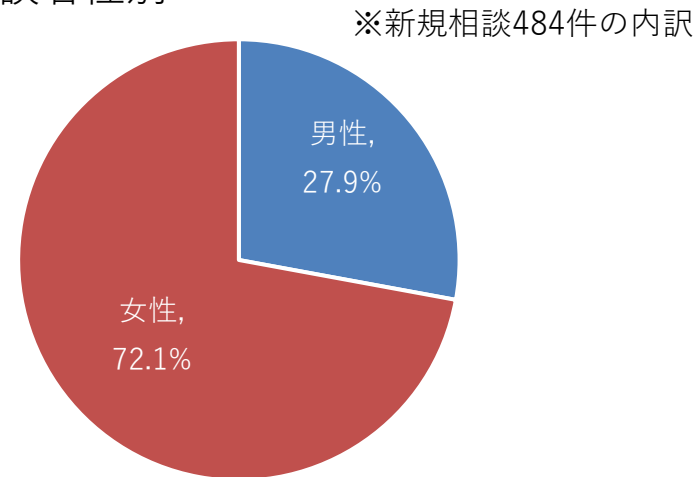
⑥遺された方への支援

「とうきょう自死遺族総合支援窓口」電話相談実績（令和5年10月～令和7年9月の2年間）

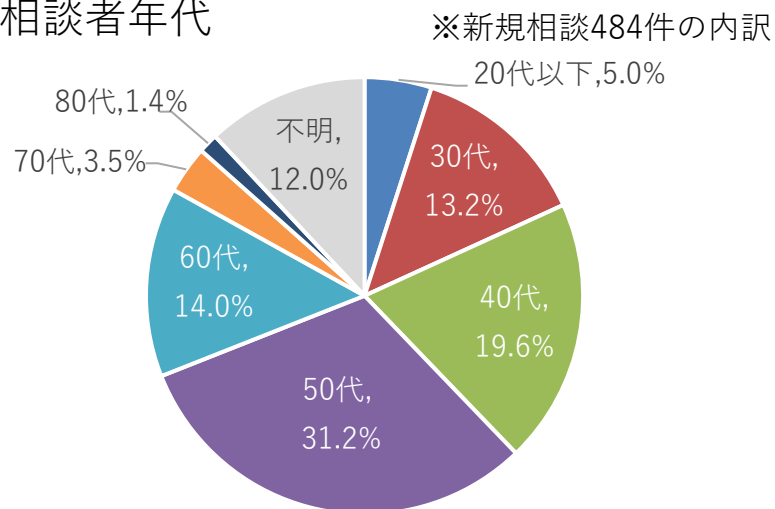
(1) 相談件数 計1,761件



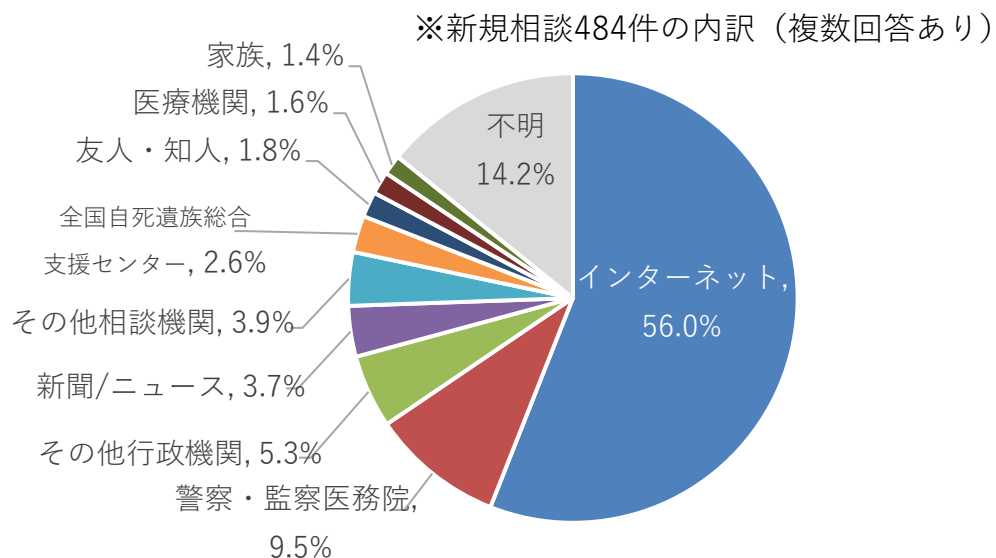
(2) 相談者性別



(3) 相談者年代



(4) 窓口を知った経緯

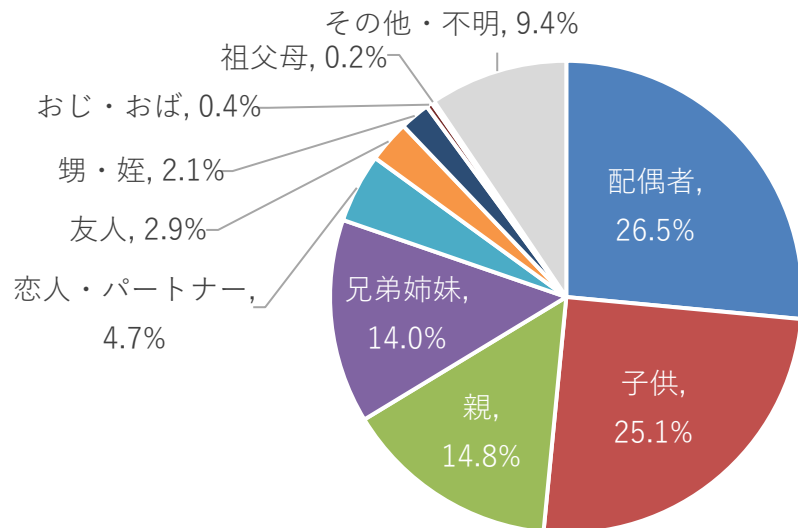


⑥遺された方への支援

「とうきょう自死遺族総合支援窓口」電話相談実績（令和5年10月～令和7年9月の2年間）

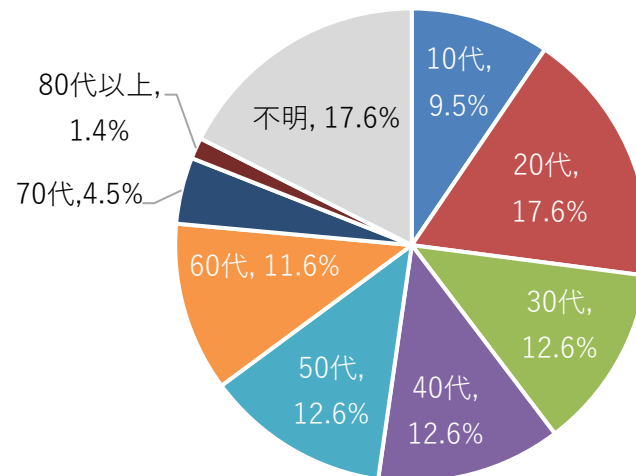
(5) 死別された方との関係性

※新規相談484件の内訳（複数回答あり）

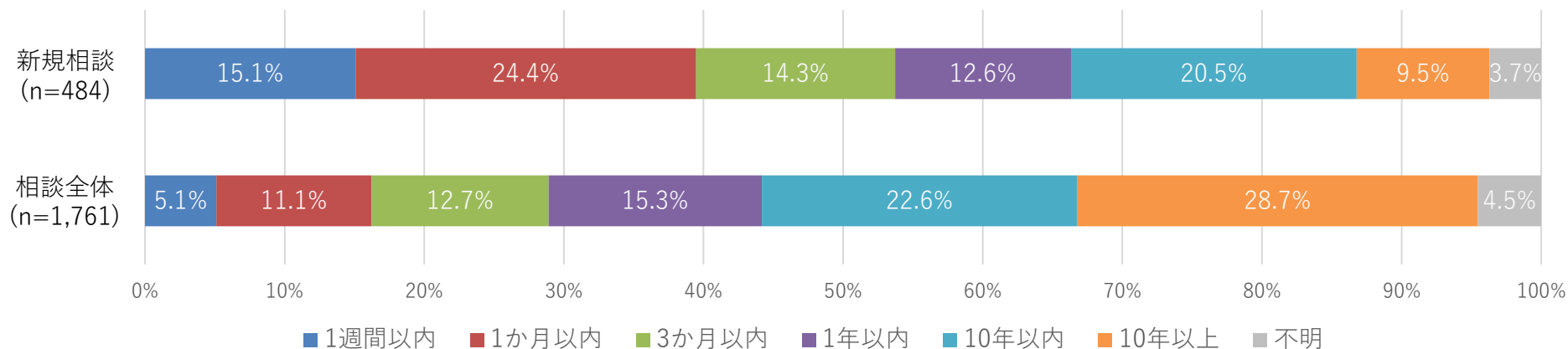


(6) 死別された方の年代

※新規相談484件の内訳（複数回答あり）



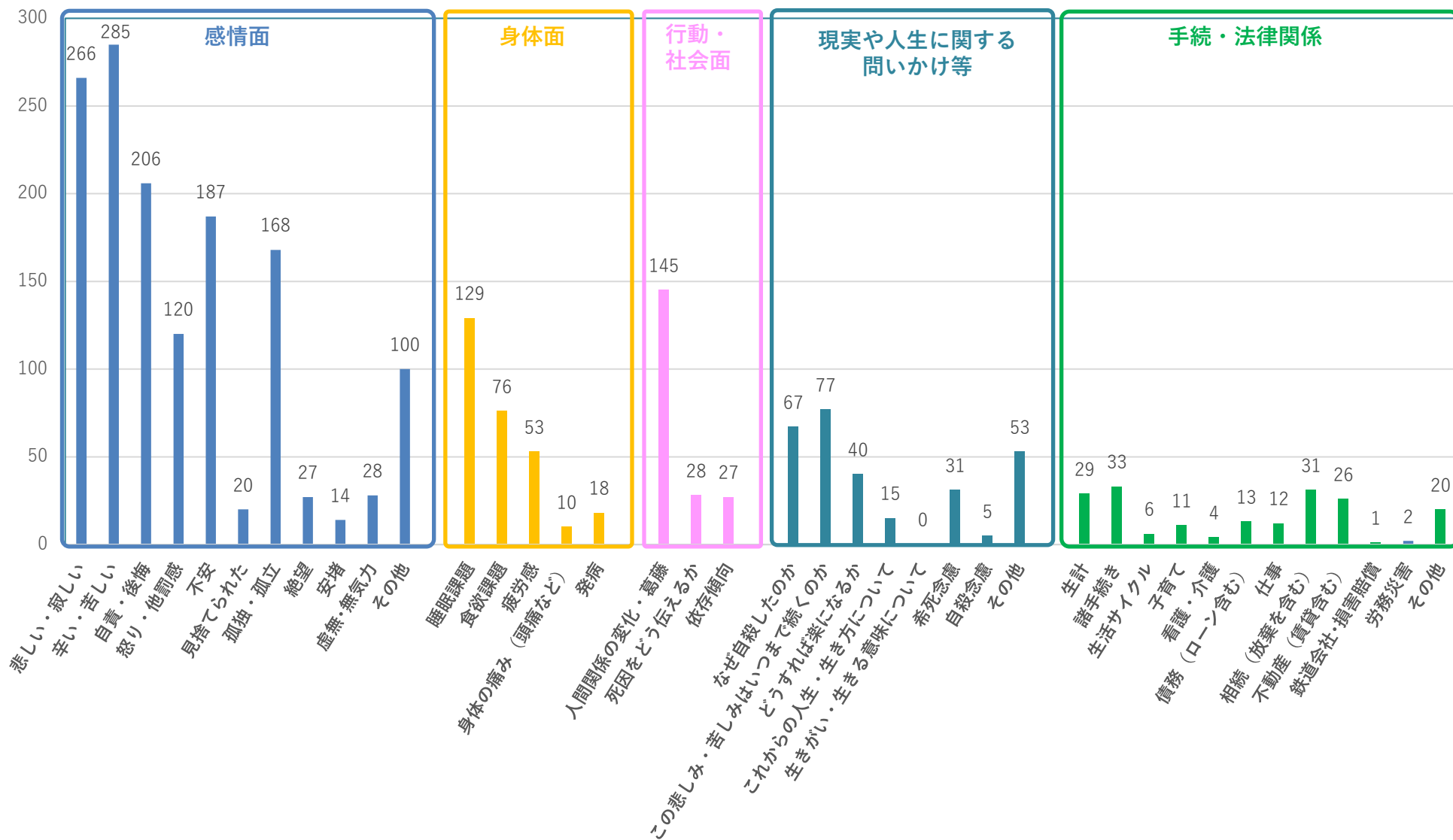
(7) 死別からの期間



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」電話相談実績

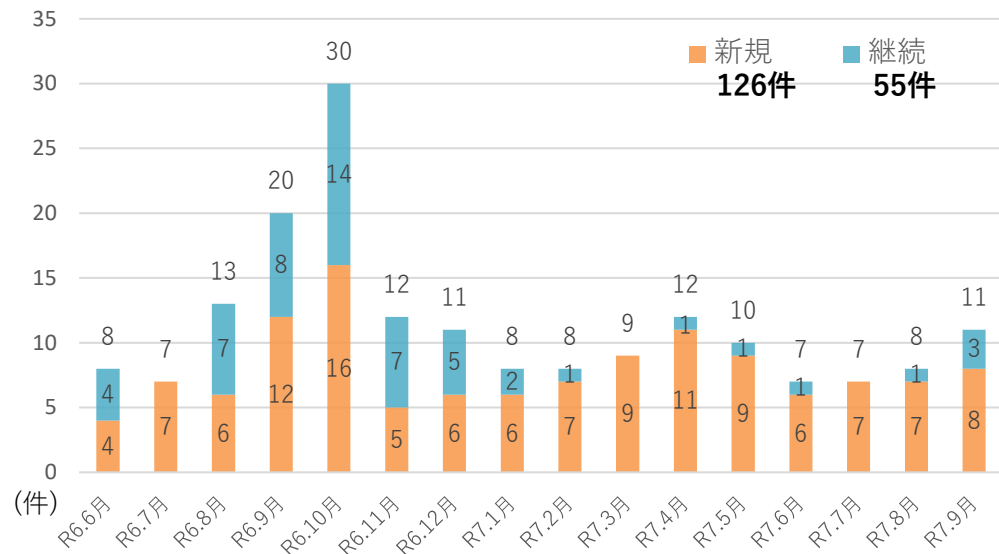
(8) 相談内容 (電話相談・R7.4月～R7.9月) ※相談全数(527件)に関する集計、1回の相談において複数項目計上もあり



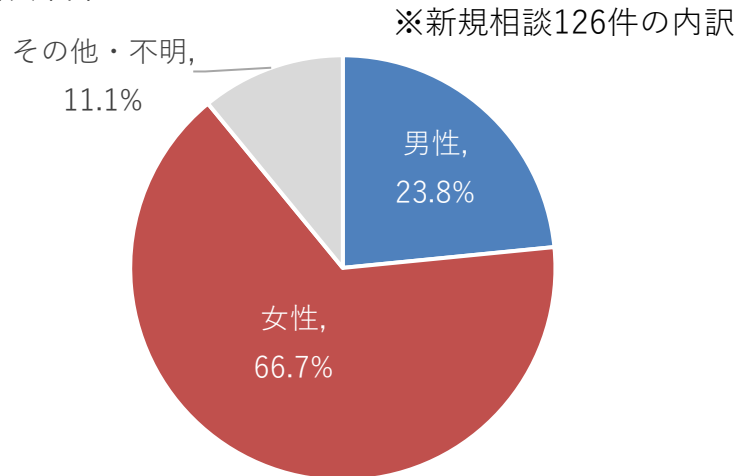
⑥遺された方への支援

「とうきょう自死遺族総合支援窓口」メール相談実績（令和6年6月～令和7年9月）

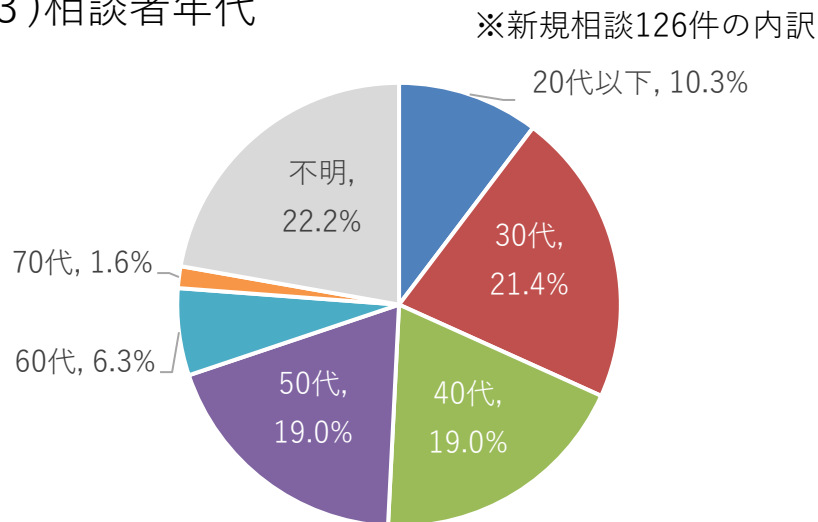
(1) メール相談件数 計181件



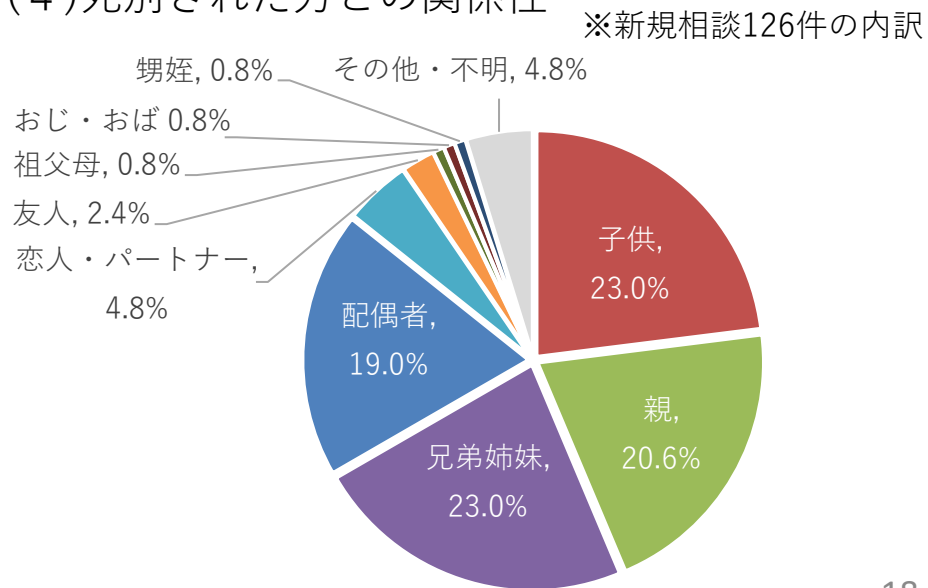
(2) 相談者性別



(3) 相談者年代



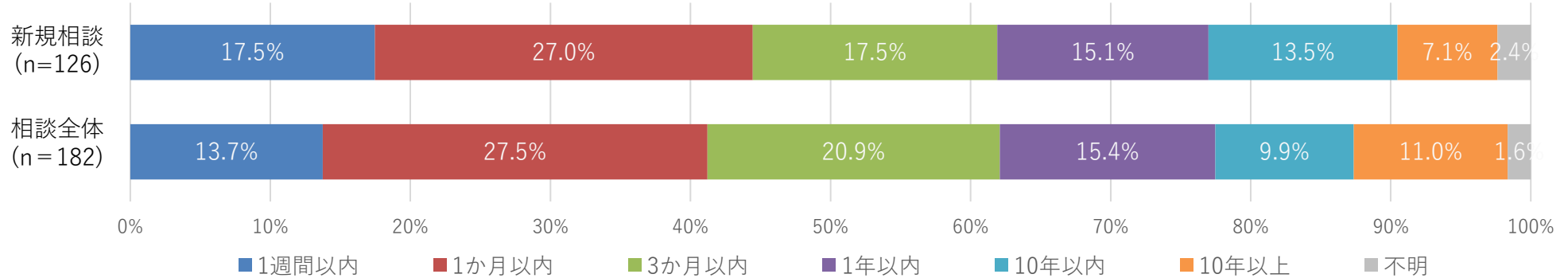
(4) 死別された方との関係性



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」メール相談実績

(5) 死別からの期間 (メール相談・R6.6月～R7.9月)



(6) 相談内容 (メール相談・R7.4月～R7.9月) ※相談全数 (55件) に関する集計、1回の相談において複数項目計上もあり

