都内自治体での普及啓発

４自治体での取り組み例より

町田市保健所長

1). 江東区：観光キャラクターを活用

コトミちゃん(江東区の飛べなり鳥)でカレンダーを作成

2015年 から取組み開始。2か月毎に絵柄が変わるカレンダー

近年は2,300部作製、区内相談窓口と区内中小企業等に配布

各ページに「心の健康づくり」に関するキーワードを掲載

最終頁に、相談先電話番号、URLを掲載

2). 品川区：観光大使を活用

サンリオ(区内企業)の人気キャラクターシナモロール(しながわ観光大使)を活用しカレンダーを作成

区内相談窓口の他、駅や商業施設等
➡約4,000か所へ毎年配布

※当初は、１枚物のカレンダーも作成し、効率小中学生全員に配布
現在、２か月を１枚の図柄にしたカレンダーのみ作成配布中

2). 品川区：SOSの出し方カード配布

名刺大の４面折のカード

［小中学生用］
区内全公立小中学校生徒に配布

［大人用］
相談窓口等で配布

3). 八王子市：市内大学生の協力

多摩美術大生による自殺予防動画作成

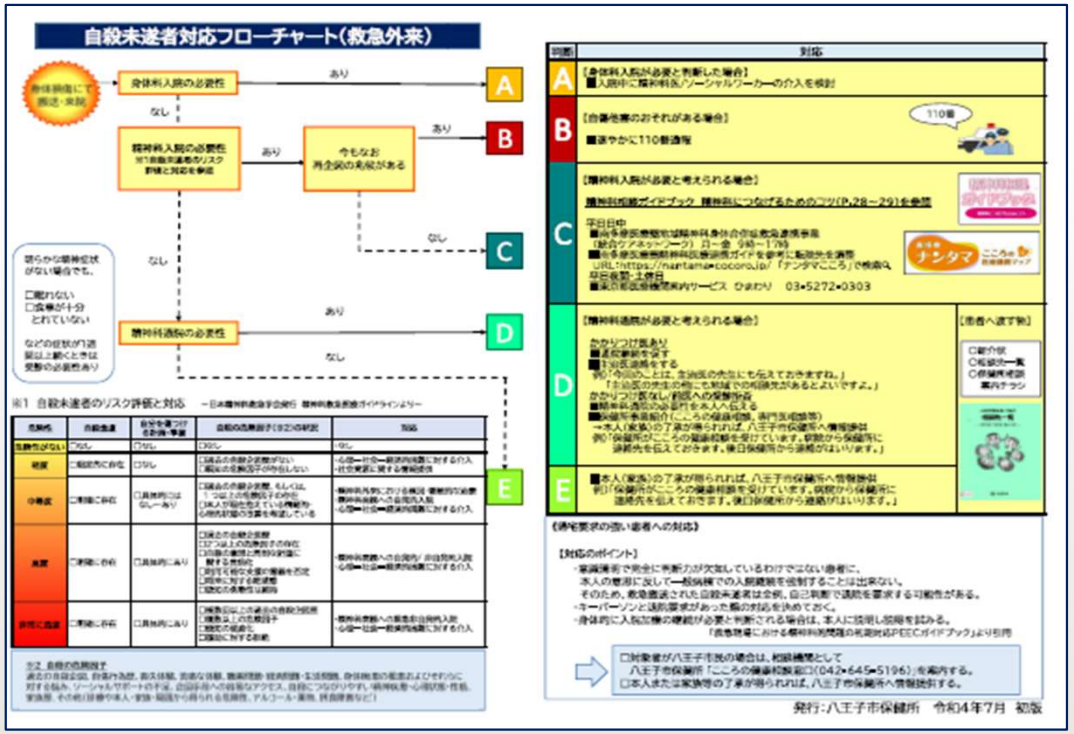
「いのち支える動画コンテスト2023」
受賞作品優秀賞『伝わるよ。』

https://www.youtube.com/watch?v=q4GrLgYab5U

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人
いのち支える自殺対策推進センター
Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

3). 八王子市：医療機関の協力

「自殺未遂者対応ガイド」の作成



「自殺未遂者支援会議」（日々自殺未遂者と接している救急病院、精神科病院の医師やスタッフにより組織）でアンケートを取り、未遂者へ接した時に、次に対応すべき内容をフローチャートとして作成

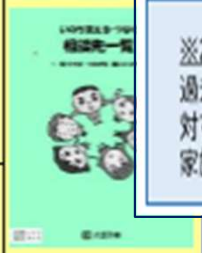
3). 八王子市：医療機関の協力

「自殺未遂者対応ガイド」の詳細

判断	対応
A	【身体科入院が必要と判断した場合】 ■入院中に精神科医/ソーシャルワーカーの介入を検討
B	【自傷他害のおそれがある場合】 ■速やかに110番通報
C	【精神科入院が必要と考えられる場合】 精神科相談ガイドブック 精神科につなげるためのコツ(P.28～29)を参照 平日日中 ■南多摩医療圏地域精神科身体合併症救急連携事業 （統合ケアネットワーク） 月～金 9時～17時 ■南多摩医療圏精神科医療連携ガイドを参考に転院先を調整 URL:https://nantama-cocoro.jp/ 「ナンタマこころ」で検索 平日夜間・土休日 ■東京都医療機関案内サービス ひまわり 03-5272-0303
D	【精神科通院が必要と考えられる場合】 かかりつけ医あり ■通院継続を促す ■主治医連絡をする 例)「今回のことは、主治医の先生にも伝えておきますね。」 「主治医の先生の他にも地域での相談先があるとよいですよ。」 かかりつけ医なし/前医への受診拒否 ■精神科通院の必要性を本人へ伝える ■保健所事業紹介（こころの健康相談、専門医相談等） →本人（家族）の了承が得られれば、八王子市保健所へ情報提供 例)「保健所がこころの健康相談を受けています。病院から保健所に連絡先を伝えておきます。後日保健所から連絡がはいります。」
E	■本人（家族）の了承が得られれば、八王子市保健所へ情報提供 例)「保健所がこころの健康相談を受けています。病院から保健所に連絡先を伝えておきます。後日保健所から連絡がはいります。」

【患者へ渡す

○紹介状
○相談先一
○保健所相
案内チラ



※1 自殺未遂者のリスク評価と対応 ～日本精神科救急学会発行 精神科救急医療ガイドラインより～

危険性	自殺念慮	自分を傷つける計画・準備	自殺の危険因子(※2)の状況	対応
危険性がない	□なし	□なし	□なし	・なし
軽度	□限定的に存在	□なし	□過去の自殺企図歴がない □既知の危険因子が存在しない	・心理－社会－経済的困難に対する介入 ・社会資源に関する情報提供
中等度	□明確に存在	□具体的にはなし～あり	□過去の自殺企図歴、もしくは、1つ以上の危険因子の存在 □本人が現在抱えている情緒的・心理的状態の改善を希望している	・精神科外来における頻回・継続的な治療 ・精神科病棟への自発的入院 ・心理－社会－経済的困難に対する介入
高度	□明確に存在	□具体的にあり	□過去の自殺企図歴 □2つ以上の危険因子の存在 □自殺の意思と周到な計画に関する言語化 □利用可能な支援の意義を否定 □将来に対する絶望感 □認知の柔軟性は維持	・精神科病棟への自発的/ 非自発的入院 ・心理－社会－経済的困難に対する介入
非常に高度	□明確に存在	□具体的にあり	□複数回以上の過去の自殺企図歴 □複数以上の危険因子 □認知の硬直化 □援助に対する拒絶	・精神科病棟への緊急非自発的入院 ・心理－社会－経済的困難に対する介入

※2 自殺の危険因子

過去の自殺企図、自傷行為歴、喪失体験、苦痛な体験、職業問題・経済問題・生活問題、身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み、ソーシャルサポートの不足、企図手段への容易なアクセス、自殺につながりやすい精神疾患・心理状態・性格、家族歴、その他（診療や本人・家族・周囲から得られる危険性、アルコール・薬物、摂食障害など）

4). 町田市：市内学校の協力

町田デザイン建築専門学校生徒の作品を活用

ポスター　3,000枚、クリアファイル 2,000枚作成

毎年作品を募集し、庁内で投票し、最優秀賞者を市長が表彰
➡その年の作品を実際に啓発ポスターとして1年間活用

4). 町田市：市内学校の協力

【2019年度】□□□ 【2020年度】□□□ 【2021年度】□□□ 【2022年度】

【2023年度】□□□□ 【2024年度】□□□□ 【2025年度】

2019年に開始し、今年で7年目となり定着してきた

各自治体の取組み

それぞれ、区内・市内の企業、学校、医療機関、区民・市民の協力を得て、独自に自殺率低下のための取組みを実施しており、今後も確実に継続していく