

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 ここナビトップページ

検索連動型広告例



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。

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

家があんしんできないあなたへ - くるしかったですね

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。

【R 6 時点広告分野】
自殺関連、一般的な悩み、
妊産婦、DV、うつ病、
ギャンブル・アルコール依存、
性的マイノリティ、虐待

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

● R5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
相談件数	2,014	2,157	2,076	2,291	2,178	2,188	2,195	2,326	2,239	2,274	2,110	2,436	26,484
対応率	19.7%	19.5%	19.5%	20.8%	21.7%	22.9%	31.4%	31.7%	35.4%	35.8%	31.2%	35.3%	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）

● R5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
相談件数	1,187	1,253	1,146	1,224	1,120	1,212	1,150	1,034	1,054	1,129	1,084	1,154	13,747
対応率	26.1%	25.6%	23.4%	25.3%	31.2%	34.2%	41.7%	36.9%	44.0%	42.2%	36.3%	41.2%	32.2%

有効友だち登録数※（人）

令和6年3月31日時点：61,559

令和5年3月31日時点：60,791

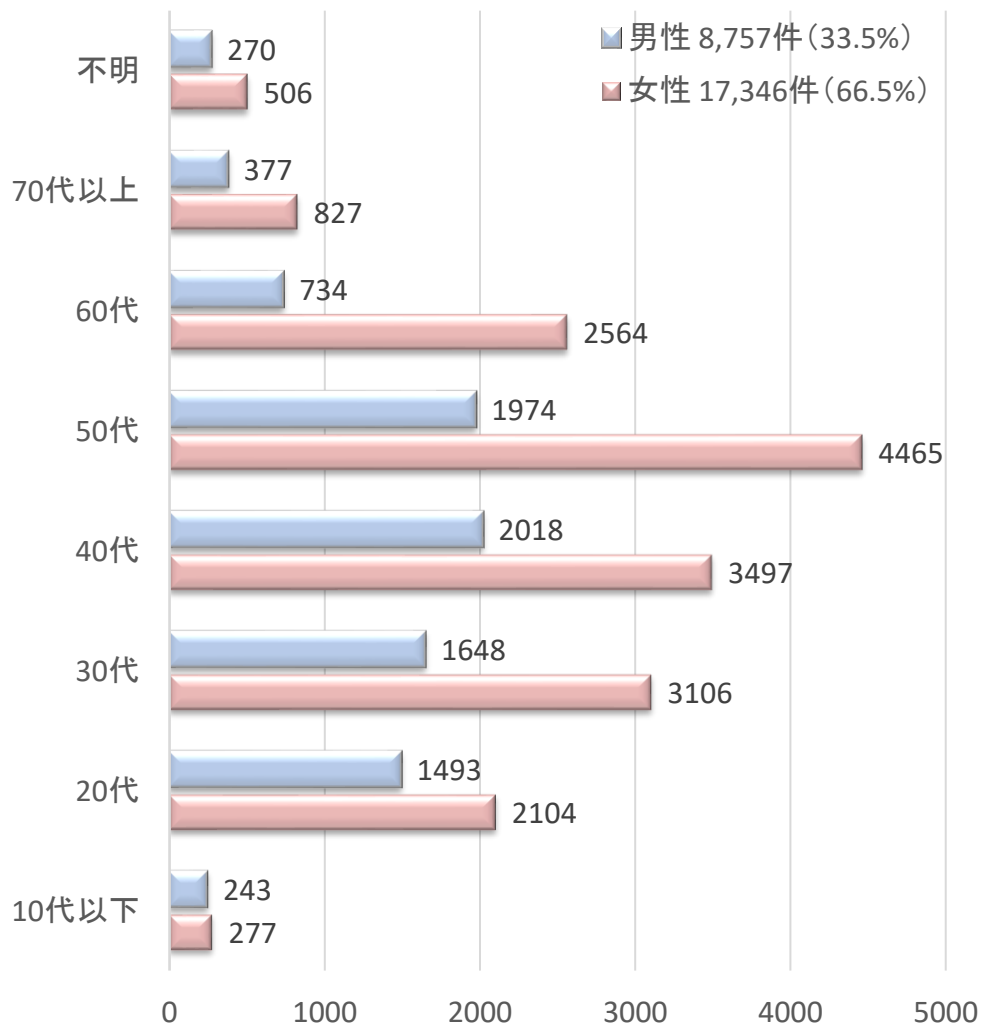
令和4年3月31日時点：46,251

※友だち登録数からブロック数を除いた数

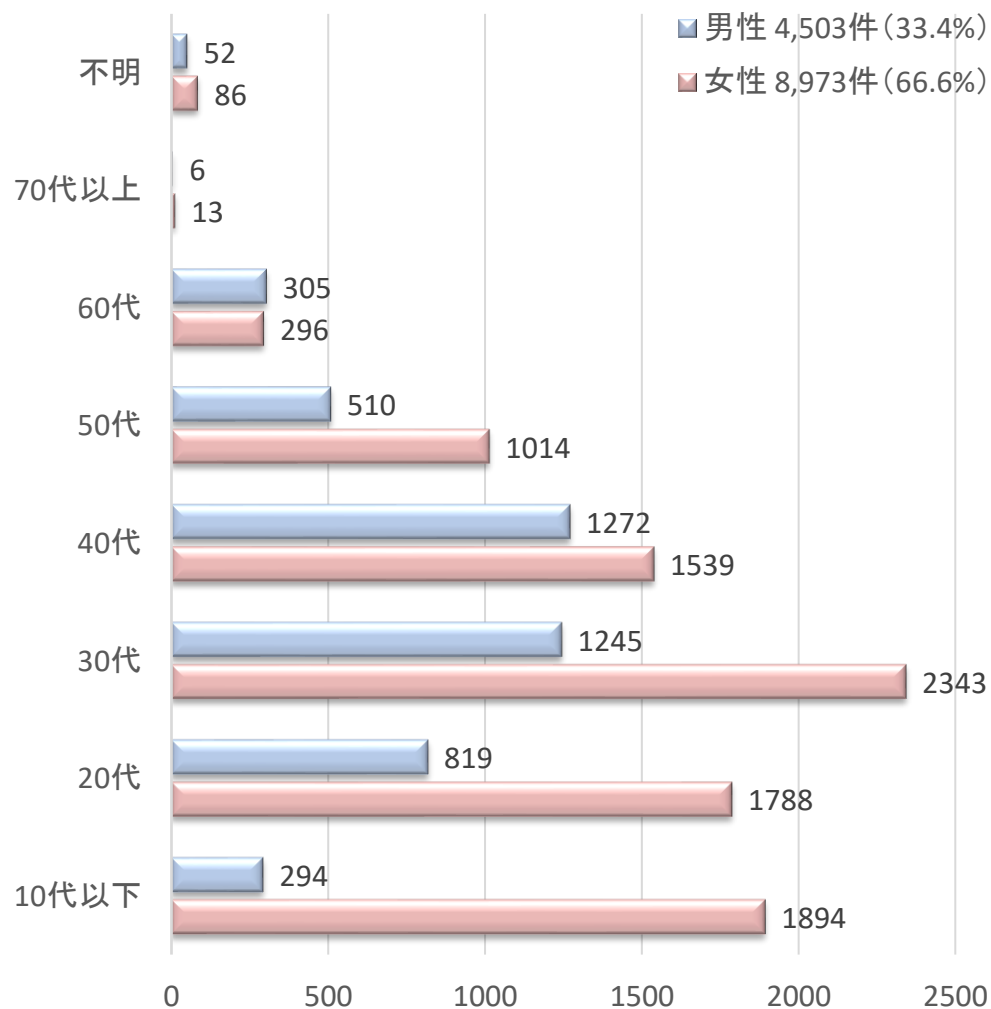
①早期に適切な支援窓口につなげる取組

相談者の年代・性別

<自殺相談ダイヤル>



<SNS相談>



②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 地域の支援機関等の対応力向上

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年度は、救急医療機関向け研修、子供の支援機関向け研修、医療従事者向け研修を実施）

**いのち支える**

**令和6年度第1回
東京都自殺未遂者支援研修**

救急病院における自殺未遂者支援

市内の自殺者数は令和2年以降増加傾向にあります。
自殺未遂者の約2割に自殺未遂歴があることが明らかになっており、自殺未遂者の再発を防ぎ、生活を取り戻すためには、医療機関と行政が力を合わせ、自殺未遂者に適切な対応を行うことが重要です。
本研修では、自殺未遂者支援の基本、事例検討、具体的な取組例について、院内での連携や行政との連携を含めて学びます。

開催日時
令和6年12月18日（水曜日）18時～20時

研修内容
講義：自殺未遂者支援の基本（自殺の心理、リスク評価、初期対応）
演習：リスク因子と防御因子の評価、社会資源へのつなぎ
事例紹介：慶應義塾大学病院の取り組み

講師
慶應義塾大学医学部 慶應義塾大学病院 看護部・医療連携推進部
准教授（病院医療安全管理担当） 精神看護専門看護師（リエゾン）
藤澤 大介 氏 河野 佐代子 氏

対象者・定員
対象者：自治体職員（各保健所・精神保健福祉センター・福祉事務所等）
都内医療機関従事者（医師・看護師・精神保健福祉士・心理士ほか）
定員：100名（完全WEB開催）

申込方法
令和6年12月11日（水曜日）17時までに、
下記URLまたは二次元コードからお申し込みください。
<https://docs.google.com/forms/d/1ETAI2R2O2y1HiDErsf6wtRZIUW/WyGs7Frq5wKYhFjLE/edit>
※本研修は、申込者を対象にアーカイブ配信を予定しています。

参加無料
WEB開催

主催  **東京都**
共催 慶應義塾大学病院
後援 公益社団法人東京都医師会

【問合せ先】
◆お申し込みや視聴方法等に関すること
ヒューマンアカデミー株式会社（研修運営事務局）
電話：03-6684-2175
メール：tokyo-shienkensyu@athuman.com
◆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自殺総合対策担当
電話：03-5320-4310



**いのち支える**

**令和6年度第2回
東京都自殺未遂者支援研修**

思春期の子どもたちの自殺を防ぐ
— 教育や支援の現場でできること —

近年、児童生徒の自殺者数は増加傾向にあり、全国の小中高生の自殺者数が令和4年から2年続けて500人を超えるなど、深刻な状況が続いています。
本研修では思春期の子どもたちの自殺予防を目的に、小学校高学年から高校生までの思春期の子どもに焦点を当て、メンタルヘルス不調の背景や課題、自殺リスクのある子ども（自傷行為があった・希死念慮を訴える等）への対応方法、教育現場に望まれる配慮などについて学びます。

開催日時
令和7年1月23日（木曜日）15時30分～17時

講師
地方独立行政法人東京都立病院機構
東京都立松沢病院 院長 水野 雅文 氏

対象者・定員
対象者：行政機関の自殺対策担当者
教育関係者や子ども・若者支援に関わる行政機関の職員 等
定員：オンライン 100名
会場 30名
会場：NMF新宿南口ビル セミナールームA
東京都渋谷区代々木2-4-9 NMF新宿南口ビル4F
【会場案内】下記URLまたは二次元コードからご確認ください。
<https://r3c.jp/roomreserve/tutorial/nof/>

申込方法
令和7年1月16日（木曜日）17時までに、
下記URLまたは二次元コードからお申し込みください。
<https://forms.gle/pusSwbRKsdrGCRq97>
※本研修は、申込者を対象にアーカイブ配信を予定しています。

【問合せ先】
◆お申し込みや視聴方法等に関すること
ヒューマンアカデミー株式会社（研修運営事務局）
電話：03-6684-2175
メール：tokyo-shienkensyu@athuman.com
◆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自殺総合対策担当
電話：03-5320-4310

主催  **東京都**

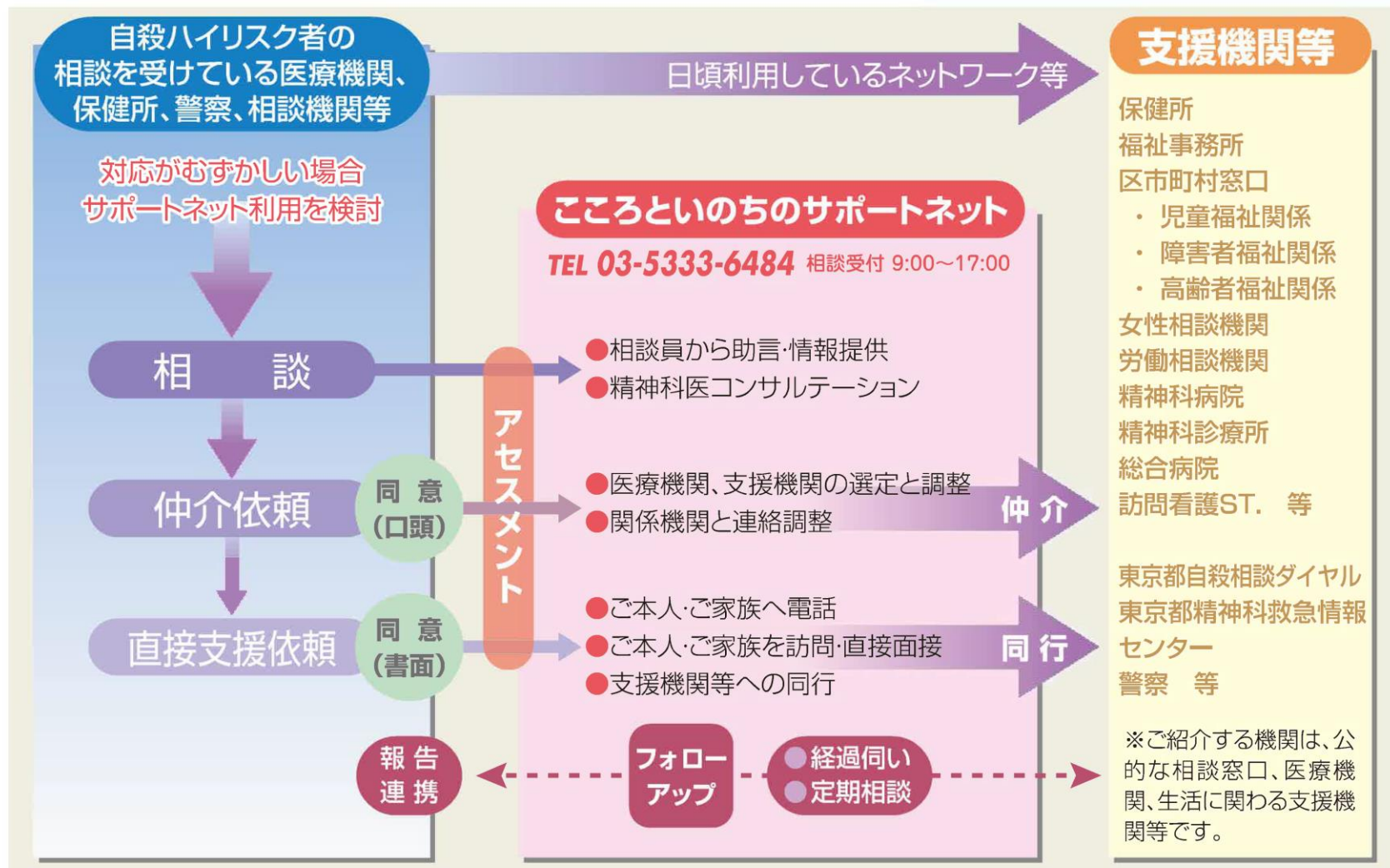

<会場案内>

<申込フォーム>

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）

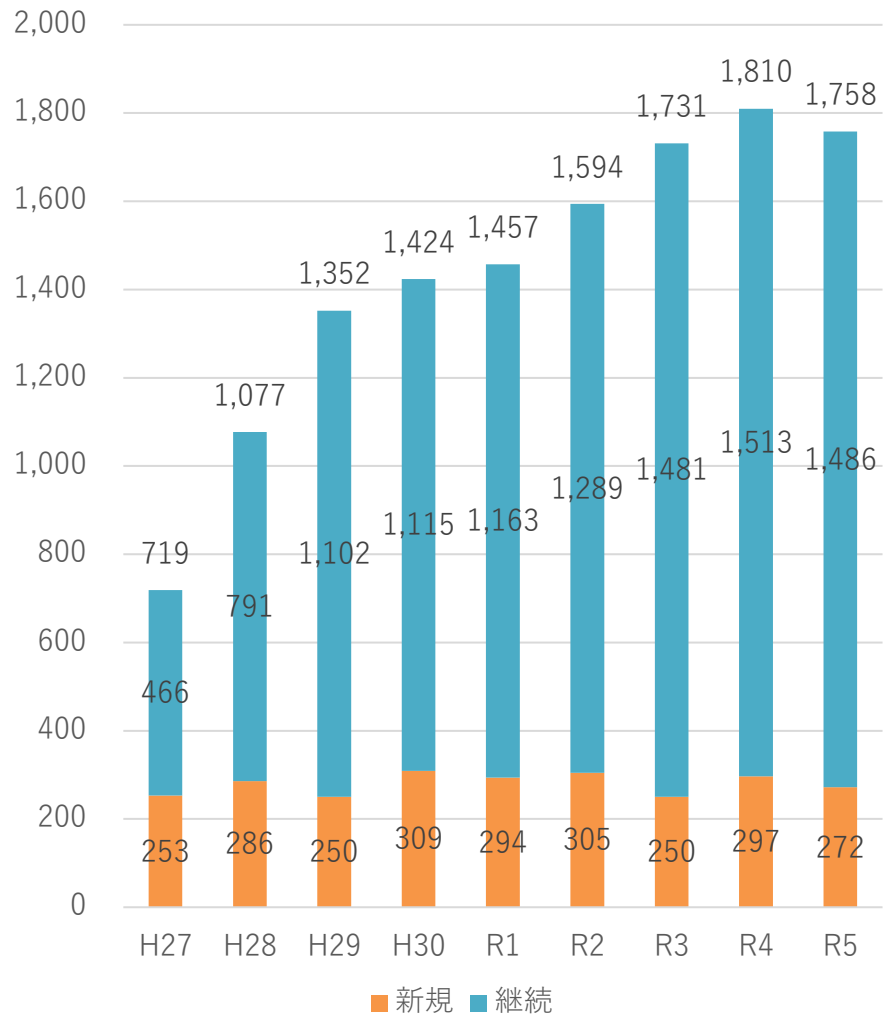
救急医療機関等に搬送された自殺未遂者や自殺リスクの高い方などを地域の支援や精神科医療につなぐ相談調整窓口を運営



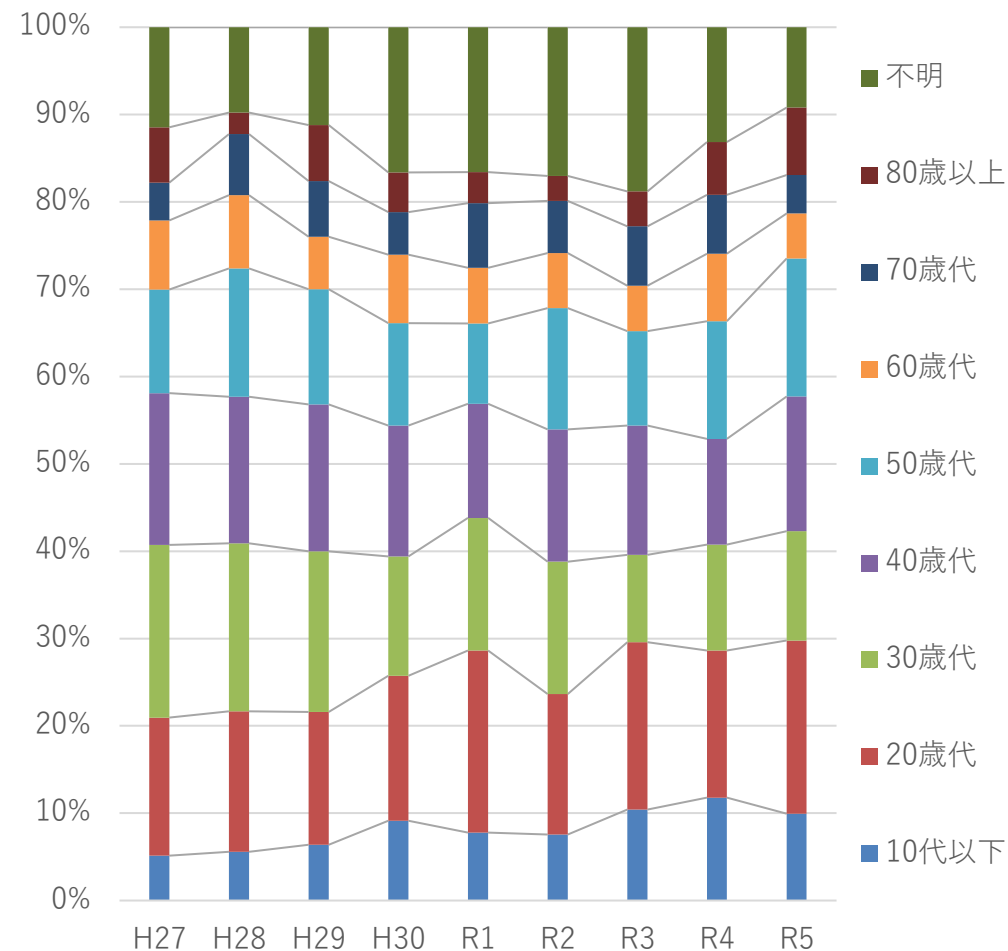
②自殺未遂者への継続的な支援

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】



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5年度 第2回企業向け講演会

事例から考える職場のメンタルヘルス対策と復職支援の重要性について

参加費 無料

東京都立中部総合精神保健福祉センターでの支援事例を基に、メンタルヘルスの不調により休職していた方の復職までのプロセス、職場に求められるメンタルヘルス対策や合理的配慮等についてお伝えします。

令和6年 3/18 月 14時～16時

■主催 東京都保健医療政策部健康推進課

講師 菅原 誠 先生
東京都立中部総合精神保健福祉センター副所長/高知大学客員教授

プログラム

14:00-14:05 開会挨拶
14:05-16:00 講演

事例から考える職場のメンタルヘルス対策と復職支援の重要性について

東京都立中部総合精神保健福祉センター副所長/
高知大学客員教授
菅原 誠 先生

申込方法

締切 令和6年3月8日（金）17時

以下の申込サイトよりお申し込みください。
<https://form.cmstream.com/seiko-sha/kigyomuke/>

受講が決定しましたら、3月11日（月）に選考事務局からお申し込みいただいたメールアドレス宛に通知します。
収集した個人情報、本事業に係る連絡のみを利用します。

オンラインにて受講される方へ

無料オンライン配信ツールにより、ライブ配信にて視聴します。
長時間インターネット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します。視聴方法等の詳細は、お申し込み後にご案内いたします。

■事業内容に関すること

東京都保健医療政策部健康推進課
TEL.03-5320-4310

■申し込みや視聴方法等に関すること

株式会社成光社（東京都東区東横田・東京事務所）
TEL.03-6661-0205
mail: forcompanies@seiko-sha.co.jp

第17回うつ病休職者の
職場復帰支援を考えるフォーラム

これからの時代を いきいきと生きる

持続可能な働き方を
メンタルヘルスの視点で
考える

令和6年 10/30 水 13:00-16:00 (12:30 開場) 参加費 無料

会場 座・高円寺2 100名 ZOOM 280名

申込方法

締切: 令和6年10月23日（水）17時

下記 URL または右の二次元コードから
アクセスいただき、お申し込みください。
<https://www.d-wks.net/rtaisaku/form/>

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に設定してください。

お問合わせ

◆お申し込みや視聴方法等に関すること
講演会運営事務局（株式会社ディーワークス）
TEL: 03-5835-0388（平日10時～17時）
E-mail: rtaisaku@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

◆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、東京都保健医療政策部健康推進課主催の
企業向け講演会との共同開催となります。

プログラム

基調講演

講演1
スーツからエプロンへ
～企業人事から保育者へと異なる経験の中で
「生き生き」について考える～
認定保育者事務（認定グランドシッター）
高知大学 希望創発センター アドバイザー 加藤 真

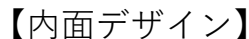
講演2
いきいきとした職場環境づくり
～ニューロダイバーシティの視点から～
東京都立中部総合精神保健福祉センター 副所長
高知大学 客員教授
菅原 誠

トークセッション

指定発言
企業における休職者支援体制
～職場・産業保健・人事の役割と連携～
元トヨタ自動車株式会社 東京地区担当 人事課長
床並 圭子

◆ 女性向けリーフレットの作成

【表面デザイン（四つ折りにして配布）】



女性特有の心身の悩み、妊娠・出産に悩む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

♡ 東京都 妊娠相談ほっとライン
03-5339-1133

月・火 月・日 10:00~22:00
☎ 元日

LINE相談

♡ 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 月・金 17:00~20:00
☎ 土日祝、12/29~1/3

♡ 東京都女性のための健康サポートライン
03-5339-1155

月・金 月・金 10:00~16:00
☎ 元日

メール相談

♡ 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 月・金 17:00~20:00
☎ 土日祝、12/29~1/3

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

♡ 東京都総合(総合)精神
保健福祉センター
03-5009-1700
☎ 土日祝、12/29~1/3

夜に精神的なお悩みを相談したい
♡ 東京都夜間こころの電話相談
03-5155-5028

月・水、金、土 月・水、金、土 22:00~24:00(受付時間23:30まで)
☎ 毎日 10:00~22:00

生活や仕事について悩むがあると

♡ TOKYOチャレンジネット
0120-874-505

24時間受付しているため、昼間のみ・夕方以降も安心できる
(女性専用ダイヤル) ☎ 月・水、金、土 10:00~17:00 ☎ 火、木 10:00~20:00
☎ 土日祝、12/29~1/3

♡ 東京都しごとセンター
女性や子育て支援専用
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、育児教育相談などの各種相談窓口

ホームページでは、さまざまな支援情報を掲載しています

東京都 こなナビ

各窓口について、相談受付の停止・時間変更など場合があります。
詳しくは各窓口のホームページをご確認ください。

令和6年9月発行 103
東京都保健医療局 保健医療政策課 健康推進 TEL:03-5320-4310

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 (夜間線)
☎ 毎日 9:00~21:00 ☎ 12/29~1/3

LINE相談

♡ 東京都女性相談支援センター
22回(24時間)受付

月・金 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分室
042-522-4232

【電話相談受付時間外の緊急の場合】
03-5261-3911

性暴力に悩んでいるとき

♡ 東京都犯罪被害者支援センター
(全国共通フリーダイヤル)
#8891 0120-8891-77 (NTTフリー電話の番号)

【性暴力救済ダイヤルNaNa】(子供・保護者専用性暴力相談ダイヤル)
03-5577-3899 (東京都内からかけるとよい)
☎ 毎日 24時間

相談はLINEで東京都(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

LINE相談

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
(多摩市専用)

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
【東京都・有馬の相談窓口】
03-5701-1100 (LINE受付)
月・水、金、土 9:00~17:00(受付時間22:30まで)
土日祝 9:00~17:00

生きているのがつらいと感じたとき

♡ こころのいのちほっとライン
0570-087478 (24時間ダイヤル)
☎ 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。)

♡ 相談はLINEでLine@東京 (生きているのがつらいと感じた方へ) 窓口
☎ 毎日 15:00~22:30

LINE相談

どこに相談したらよいかわからないとき

♡ 生る支援の総合検索サイトへつらり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

◆ 女性のメンタルヘルスに関する講演会の実施

女性特有のメンタルヘルスの問題について、女性のホルモン変動の視点から学ぶ講演会を開催



いのち
支える

こころといのちの講演会

**WEB
開催**
—オンライン—

参加費
無料

女性のホルモン変動に伴う メンタルヘルスの諸問題

～自分で行えること、医療ができること～



パートナーの方も
ぜひご参加を

女性特有の
メンタルヘルスの
問題について、女性の
ホルモン変動の
視点から考えて
みませんか？



令和6年 3月10日

10:30~11:45

講師 おがわ まりこ
小川真里子氏

産婦人科医 / 東京医科大学市川総合病院 産婦人科 准教授
日本女性心身医学会幹事兼、日本心身医学会心身医療専門医

参加方法等

令和6年3月6日17時までに
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.hokeniroyo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/rinj1/kouenkai.html>



講演概要

近年、メンタルヘルス不調の女性が増加しており、女性の自覚も高まっています。女性は、年代や周期によるホルモンバランスの変化により、メンタルヘルスへの影響を受けやすいとされており、心身の不調は誰にでも起こり得る症状（問題）です。本講演会では、ライフステージに関連して生じるメンタルヘルスの問題について、その背景やケア方法などをご紹介します。 *講演内容は、変更になる場合がございます。

定員 100名 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。
- 長時間インターネット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

東京都保健医療局保健政策部
健康推進課自殺総合対策担当

後援 株式会社Jリポート （東京都受託事業者・運営事務局）

kouen@j-report.jp

*国立と個人情報は、本事業に係る連絡にのみ使用いたします。

〈講師〉

小川 真里子 氏

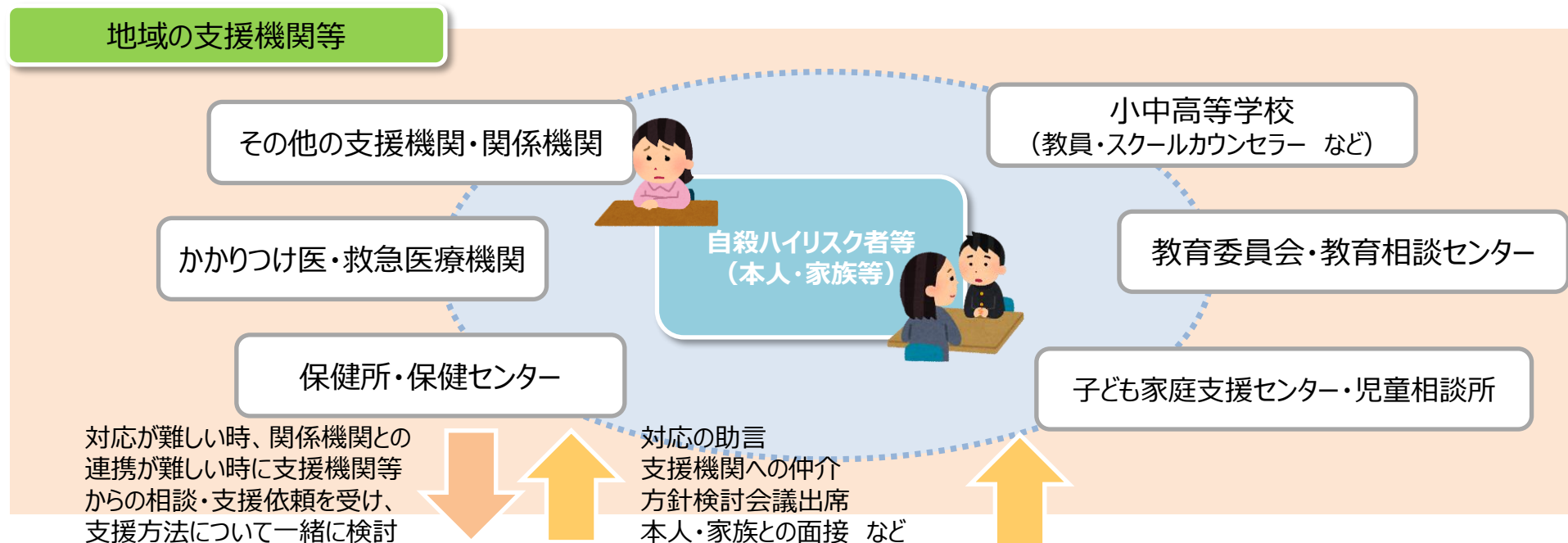
東京歯科大学市川総合病院産婦人科 准教授

〈参加者数〉

130名（当日参加）

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



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会)を受けられる体制を構築

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～

<講師、コメンテーター>

羽藤 邦利 氏(精神科医)

NPO法人メンタルケア協議会理事長/代々木の森診療所理事長

安藤 久美子 氏(児童精神科医、公認心理士)

東京医科歯科大学 准教授

西村 由紀 氏(精神保健福祉士、公認心理士)

NPO法人メンタルケア協議会副理事長

⑤若年層の自殺防止

東京都ころといのちのサポートネットの支援事例

学校・スクールカウンセラー・区市町村などの子供を支援する機関等に支援事例を紹介し、必要時に相談いただけるよう事業周知

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。

【サポートネットの支援】

- ・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、母親へ接し方を助言
- ・担任、校長、子家セン職員に状況を説明し、母親と相談員が本人の味方になる形で、学校での面談を調整

▶ 本人と学校との関係修復につながり、学校生活が安定

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

いつもリスクしているが、今日は学校のトイレで市販薬をOD。救急受診させたが、SCの面接を拒否。今後の関わり方に悩む。

【サポートネットの支援】

- ・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。受診同行。母親へ接し方の助言
- ・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

事例② 中学生

中学の副校長先生から支援依頼

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。

【サポートネットの支援】

- ・飛び降り時の状況を学校から、家庭での様子を両親から聞き取り
- ・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
- ・学校での環境調整や対応方針について助言

▶ SC、養護教諭と定期面接しながら、登校再開できた

相談機関への助言の事例

普段からキレやすい子どもが、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。

- ➡子供の状況や緊急度、家族の見守り力に応じて、本日はまたは近日中に入院前で受診できる病院を探して仲介
※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

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を教えてほしい。

- ➡本人・家族・関係者から聴き取った事情に基づく自殺リスクアセスメントを踏まえ、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

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し、学生向けに広報

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



< 動画監修 >

筑波大学医学医療系災害・地域精神医学

東京科学大学保健管理センター

早稲田大学保健管理センター

東京大学相談支援研究開発センター

東京大学相談支援研究開発センター

明治大学文学部心理社会学科臨床心理学専攻

北星学園大学社会福祉学部心理学科

教授 太刀川 弘和 氏

教授 安宅 勝弘 氏

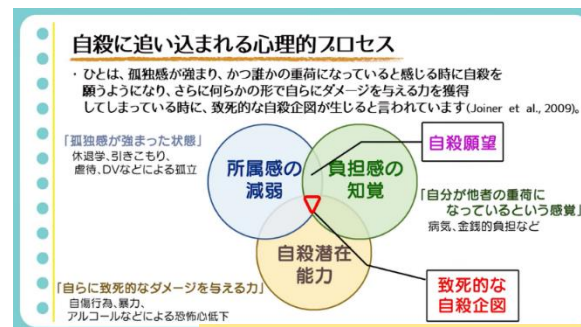
教授 石井 映美 氏

教授 渡邊 慶一郎 氏

助教 大塚 尚 氏

准教授 川島 義高 氏

専任講師 高橋 あすみ 氏



ストレス反応

身体面 (頭痛、倦怠感、下痢、動悸など)

心理面 (イライラ感、億劫さ、不安、落ち込みなど)

行動面 (過食、興奮、アルコール・ギャンブルの依存など)

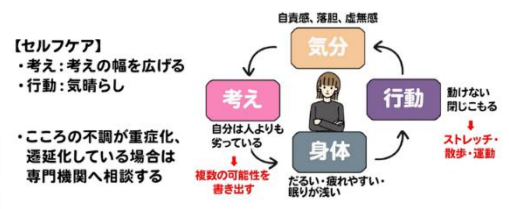
身体の病気は症状が特異的で明確なため自覚しやすいが、こころの問題は周囲も自分も自覚しにくく、不調を見逃されていても少なくない

一見、不調や病気がからきているとは思えないトラブル (対人トラブル、体重変化、事故など) として、問題が現れることも多い

どこからが病気なのか、判断が難しい

宇田 昌

4. こころの不調に気づいたらどうしたらいいの？



ただし、もしもこころの不調が深刻で長引いている場合は、やっぱり専門機関に相談するのが重要だね

3. 変化に気づいたら何をしたらいいの？

声をかける、話を聴く (場合によっては次の相談先へつなげる)



特別な資格はいらなくて、
専門家でなくても誰でもなれるものだよ

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

- 事業目的 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
- 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）
※原則として都内在住の方（都内に通勤、通学、在住されていた方のご遺族等を含む。）
- 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
- 相談対応方法 **【電話】**
月～金 15:00～19:00
日 13:00～17:00 ※祝日はお休み
【メール】
ホームページ上のメール相談フォームから
24時間365日受付、概ね 1 週間以内に返信
- 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

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 15時00分～19時00分
日曜日 13時00分～17時00分
※祝日は除きます。



東京都保健医療局

⑥遺された方への支援

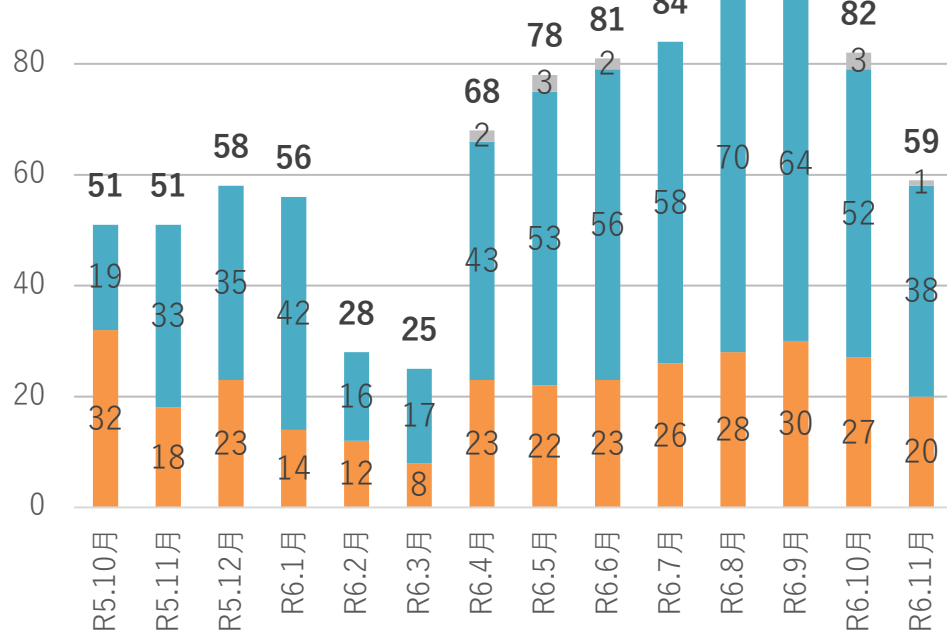
「とうきょう自死遺族総合支援窓口」実績

(1) 電話相談件数

(件)

100

■ 新規 ■ 継続 ■ 不明



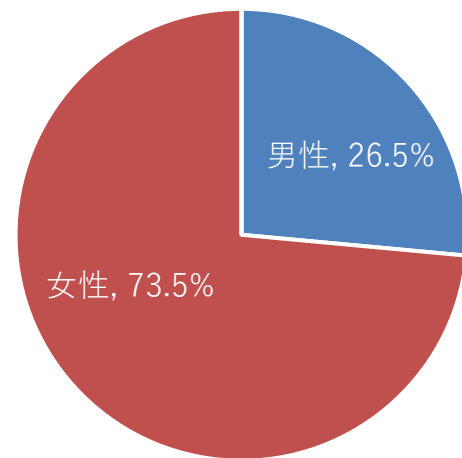
(2) メール相談件数

(件)

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
新規	4	7	7	12	18	4
継続	4	0	6	8	12	8
計	8	7	13	20	30	12

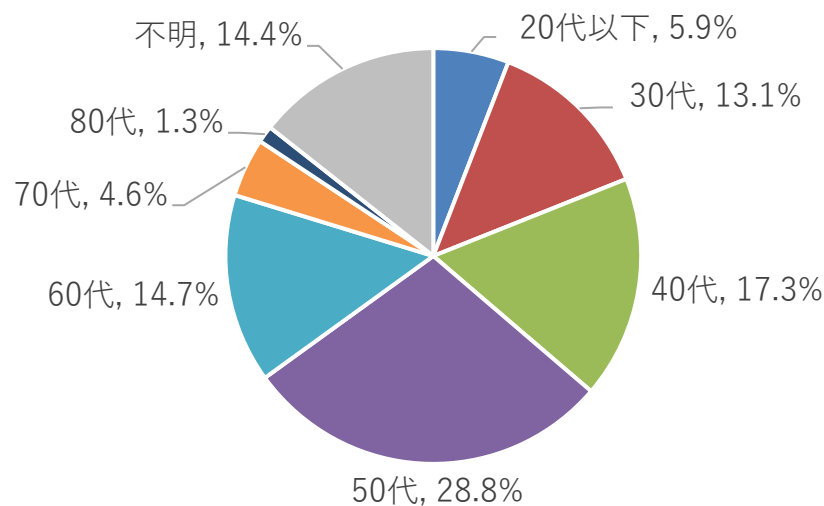
(3) 相談者性別 (電話相談・R5.10月～R6.11月)

※新規相談306件の内訳



(4) 相談者年代 (電話相談・R5.10月～R6.11月)

※新規相談306件の内訳

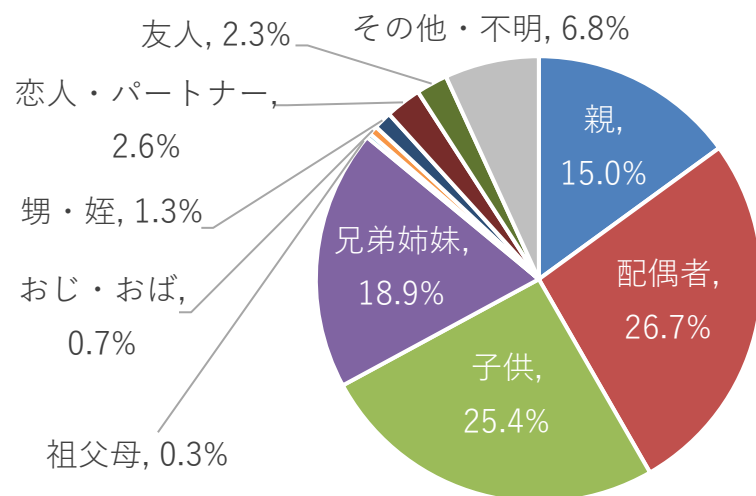


⑥遺された方への支援

「とうきょう自死遺族総合支援窓口」実績

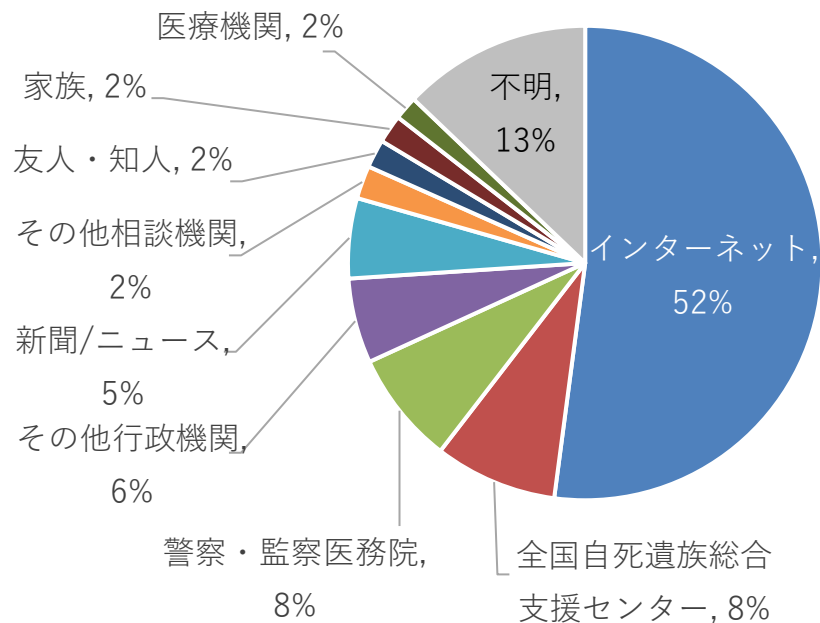
(5) 死別された方との関係性（電話相談・R5.10月～R6.11月）

※新規相談306件の内訳（複数回答あり）

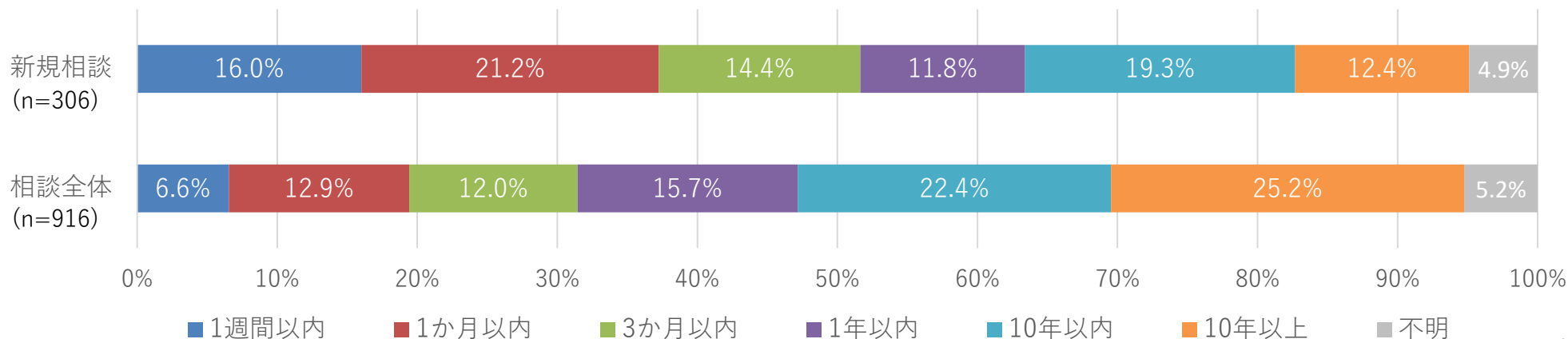


(6) 窓口を知った経緯（電話相談・R5.10月～R6.11月）

※新規相談306件の内訳（複数回答あり）



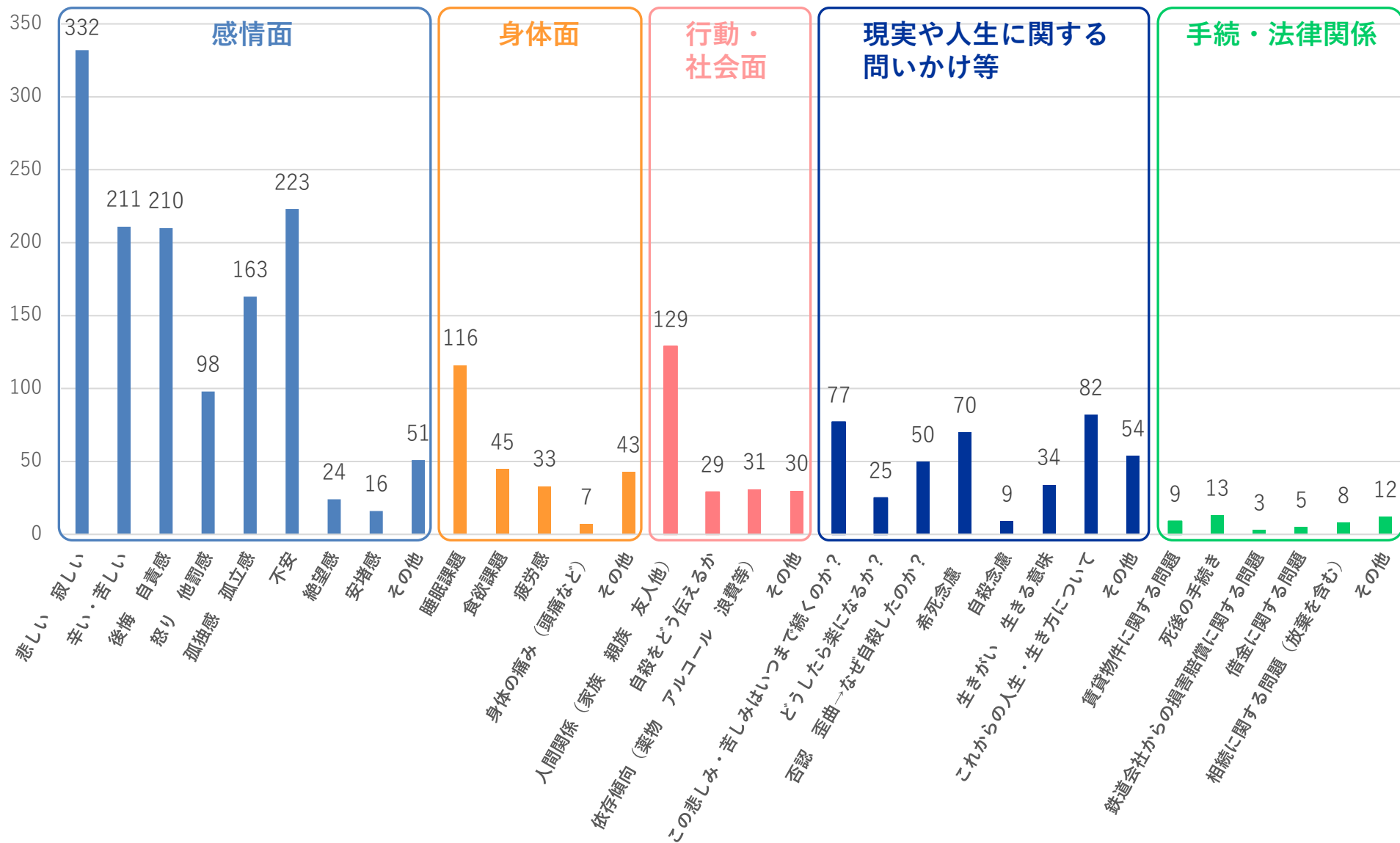
(7) 死別からの期間（電話相談・R5.10月～R6.11月）



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

(8) 相談内容（電話相談・R6.4月～R6.11月）※相談全体（新規＋継続）、1回の相談において複数計上あり



◆ 遺族等への必要な情報の提供

遺族等が必要とする相談窓口や遺族の集い等の情報をまとめたリーフレットを作成し、区市町村や「ところといのちの相談・支援 東京ネットワーク」の関係機関等を通じて配布

身近な人、大切な人を
亡くされた方へ
～あなたはひとりではありません～



つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？
困っていることを相談したり、「思い」を話せる場があります。

各窓口について、相談受付の休止・時間変更等している場合があります。
詳しくは各窓口のホームページをご覧ください。

いのちを支える 東京都保健医療局

身近な人、大切な人を亡くした時、遺された方はいろいろな感情を抱き、こころやかたに様々な変化があらわれることがあります。それは誰にでも起こることです。

～ご遺族の方々からお伺いした言葉です～

- 置き去りにされた気がする
- 「自分も死んでしまいたい」と思う
- 「自分は何もできなかった」という無力感に襲われる
- 亡くなった人のことを恨んでしまう
- 自分が悪かったのではない
- 自分だけ生きていて申し訳ない
- 亡くなったことが現実だと思えない
- なぜ死んでしまったのかわからない
- 眠れない、疲れやすい
- 自死（自殺）のことを誰にも言えない、知られたくない
- 誰とも会いたくない
- 悲しいはずなのに、ホッとした気持ちになり、戸惑ってしまう
- 食欲がない、逆食べても満足できない

東京都では、行政と民間が一体となって遺族支援に取り組んでいます

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～

相談員がじっくりお話を聴かせていただきます。お困りのことがあれば関係機関と連携しながら、どのような対応ができるか、一緒に考えていきます。

電話番号 03-5357-1536

こんな時、ひとりで悩まずにご相談ください。

- ・あまりに突然で、どうしてよいかわからない
- ・なぜ死ななかったのか、悔やまれてならない
- ・家族（子ども、孫など）や周囲にどう伝えたらよいかわからない
- ・復讐の心から、職務への意欲低下が起きている
- ・家主や鉄道会社などから損害賠償を求められているのか
- ・家族でも受けとめ方が異なり理解し合えない
- ・遺された子どもを一人で育てていけるのか
- ・これからの進路や生活がどうなるのか

■対象 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）
※原則として都内在住の方（都内に通勤、通学、在住されている方のご遺族等を含む）

■受付時間 月～金 9時～17時
土・日 9時～17時

■ご案内 ・とりこみ
・本宅
・他機関
・相談所

お困りごとに応じた相談窓口など

相談窓口	電話番号	受付時間等
自死遺族相談ダイヤル (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	10時～19時(水) 10時～17時(日) ※受付要
自死遺族相談電話 (NPO 法人グリーン・ファミリー・サポート・センター)	03-3796-5453	24 時間(年中無休) ※電話による相談です。必要に応じて訪問もいたします。
いのちのほっとステーション (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	LINE チャット・電話相談 03-5357-1536(土・日・祝) T 108-0073 港区三田4-8-20 自死遺族相談所	11時～17時(水・木・土) 12～21時(金・土・日・祝) ※受付要
生きていくのがつらい…、家族や友人が心配 ～こころと体の両方から～	0570-087478 (フリーダイヤル)	12時～翌朝(年中無休)
相談所として NIE 事業所 (生きるとのつらいときを共にする) 窓口	03-3264-4343 0120-783-556 (フリーダイヤル)	24 時間(年中無休) ※受付要
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343	24 時間(年中無休)
東京多摩いのちの電話 (NPO 法人東京多摩いのちの電話)	042-327-4343	10時～21時(年中無休) ※受付要
東京自死遺族支援センター (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	03-5286-9090	24 時間(年中無休) ※受付要
いのちの山崎電話 (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	03-3842-5311	12時～21時(水・木・金・土・日・祝) ※受付要
いのち SOS (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	0120-061-338	24 時間(年中無休) ※受付要
いのちのほっとステーション (NPO 法人東京都自死遺族総合支援センター)	LINE チャット・電話相談 03-5357-1536(土・日・祝) T 108-0073 港区三田4-8-20 自死遺族相談所	11時～17時(水・木・土) 12～21時(金・土・日・祝) ※受付要
生活支援について	03-6272-8720	12時～21時(水・木・金・土・日・祝) ※受付要