

東京こころといのちの
ゲートキーパー手帳

平成27年1月



東京都福祉保健局

ゲートキーパー手帳 目次

1 自殺対策の基本認識	2
2 ゲートキーパーとは.....	3
3 自殺の背景	4
4 ゲートキーパーの役割と対応	8
(1) 気づく	8
(2) 受け止める(傾聴)	9
(3) つなぐ	11
「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク」参加機関一覧	14

資料編

自殺対策基本法の概要	25
自殺総合対策大綱の概要	26
東京都における自殺総合対策	28
自殺統計資料	30
参考資料	32

① 自殺対策の基本認識

自殺対策の指針として定められた自殺総合対策大綱では、自殺対策の基本認識について以下のように述べられています。

(自殺総合対策大綱の概要についてはP26参照)

自殺の背景には、失業・多重債務等の経済・生活問題のほか、健康問題、家庭問題など様々な要因と、その人の性格傾向、家族の状況、死生観など様々な要因が複雑に関係しています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、このような様々な要因により、**その多くが心理的に追い込まれた末の死**ということが出来ます。

自殺を図った人の直前の心の健康状態を見ると、大多数は、様々な悩みにより心理的に追い込まれた結果、うつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症しており、これらの精神疾患の影響により正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになってきています。心理的な悩みを引き起こす様々な要因に対する社会の適切な介入により、また、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により、**多くの自殺は防ぐことができる社会的な問題**とされています。

しかし、我が国では、精神疾患や精神科医療に対する偏見が強く、特に、中高年男性は、心の問題を抱えやすい上、相談することへの抵抗感から問題を深刻化しがちと言われています。死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など**自殺の危険を示すサインを発していることが多い**です。身近にいる人でも自殺のサインに気づき難い場合もあるので、身近な人以外の人々が、自殺のサインに気づき、自殺予防につなげていくことも課題です。

② ゲートキーパーとは

(1)ゲートキーパーの定義

ゲートキーパー（Gatekeeper）とは、「門番」という意味です。

自殺対策におけるゲートキーパーとは、

「地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人」のことです。

(2)ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーの役割とは、ひとことで言うと、「気づき、受け止め、つなぐ」ことです。

気 づ く

仕事や日常生活の中で出会う人が、「表情が暗い」「元気がない」等、気になる様子があったら、声をかけて様子をききます。

→8ページへ

受け止める（傾聴）

相手の話をじっくりと聴き、今抱えている課題、問題を受け止めます。

→9ページへ

つ な ぐ

十分に話を受け止めた上で、必要に応じ適切なサービス、相談機関につなげます。

→11ページへ

③ 自殺の背景

(1) 自殺の危機要因

NPO法人ライフリンクがまとめた「自殺実態白書2008」によると、自殺の背景には多種多様な危機要因があり、その大部分は下に示す10の危機要因に集中していることが分かっています。

10大危機要因

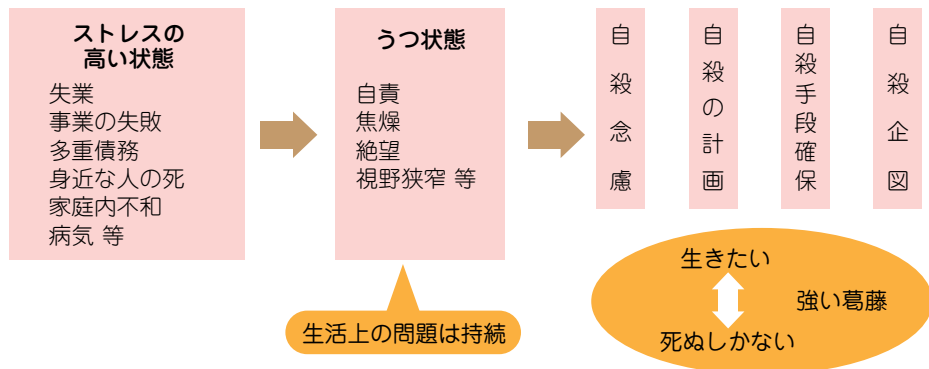
- ① 事業不振 倒産
- ② 職場環境の変化 昇進、配置転換、転職、降格
- ③ 過労
- ④ 身体疾患
- ⑤ 職場の人間関係 職場のいじめ、職場の人間関係
- ⑥ 失業 失業、就職失敗
- ⑦ 負債 住宅ローン、連帯保証債務、
多重債務
- ⑧ 家族の不和 親子間、夫婦間、離婚の悩み
- ⑨ 生活苦 生活苦、将来生活への不安
- ⑩ うつ病

またほとんどの場合、自殺の危機要因は、それ単独で自殺の要因となっているわけではなく、自殺で亡くなるときには、一人あたり平均4つの危機要因を抱えていたと言われています。このことから、自殺に至る理由が決して単純ではないことが考えられます。

(2) 自殺に至るプロセス

失業、多重債務、家庭内不和等、様々な生活上の問題によりストレスの高い状態が続くと、やがてはうつ状態に至る場合があります。うつ状態となり、自責感、焦燥感、絶望感等が募る中で、生活上の問題が解決されずに持続していると、やがては自殺について考えるようになっていきます。

このプロセスの中では、2つの相反する気持ち、すなわち、「生きたい」という気持ちと、「死ぬしかない」という気持ちの間で揺れ動き、強い葛藤が生じています。



自殺者の心理的状态

◆ 両価性

ほとんどの人は自殺することに対して複雑な相反する感情を抱いている。生きたいという願望と死にたいという願望の間を激しく揺れ動いている。生きていくことの苦しみから逃れたいという衝動とともに、生きたいという願望がともに存在している。自殺の危険の高い多くの人は、実際には死にたいわけではなく、むしろ、人生に満足していないと言うべきである。適切な援助が差し伸べられれば、生の願望は増し、自殺の危険は和らいでいく。

◆ 衝動性

自殺は衝動的な行為である。他の衝動と同様に、自殺衝動も一過性のものであり、数分あるいは数時間しか続かない。この衝動はごく日常的な不快な体験から引き起こされるのが一般的だが、もしも、衝動的な行為に及びそうな時に適切なサポートが得られれば、自殺願望を減少させることができる。

◆ 頑固さ

自殺の危険が高まると、思考・感情・行為が非常に幅の狭いものになっていく。常に自殺のことばかりを考え、問題を解決する他の方法を考えられなくなってしまい、ひどく極端な思考に陥ってしまう。

(参考資料2より引用)

(3)うつ病について

自殺者の多くは、その直前にうつ病、統合失調症、アルコール依存症等何らかのこころの病が考えられる状態であったことが明らかになっています。その中でも特にうつ病は多くの人に見られます。

うつ病は、

- ・ 特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。
- ・ 心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。
- ・ 心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにかかりやすくなります。
- ・ うつ病は早期発見・早期治療が大切です。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大切です。

●うつ病を疑うサイン

自分が気づく変化

- ① 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ② 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ③ 疲れやすく、元気がない(だるい)
- ④ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- ⑤ 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- ⑥ 食欲がなくなる
- ⑦ 人に会いたくなくなる
- ⑧ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- ⑨ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ⑩ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ⑪ 自分を責め、自分は価値がないと感じるなど

周囲が気づく変化

- ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ② 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④ 周囲との交流を避けるようになる
- ⑤ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦ 飲酒量が増える
- など

(参考資料3より引用)

うつ病が疑われたら、保健所、精神保健福祉センターや医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)などで相談するよう勧めてください。

本人が受診を拒否した場合、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらうことも必要です。

●うつ病の人への接し方

うつ病の治療の基本は「心身の休養」と「服薬」です。ゆっくりと休み、医師の指導どおりに薬を飲むことで回復していきます。さらに、家族や身近な人が、接し方のポイントを理解して、療養生活の支援を行うことが、早期回復のために必要です。

接し方のポイント

- ・十分に休養するように勧める。休める環境づくりをする。
- ・本人の話をよく聴く。
- ・なおる病気だと伝える。
- ・安易に励まさない。
- ・無理に気晴らしに誘わない。
- ・重要な決定はひとまず延期し、回復してから決めるようにアドバイスする。
- ・あたたかく見守り、自殺のサインに気をつける。
- ・受診や服薬を続けられるようにサポートしていく。

(参考資料4及び5より引用)

うつ病自己チェック

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④自分が役にたつ人間だとは思えない
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする

上に挙げた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり**毎日の生活に支障**がでたりしている場合にはうつ病の可能性があります。このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

(参考資料3より引用)

④ ゲートキーパーの役割と対応 ～気づく・受け止める・つなぐ～

(1) 気づく

●自殺直前のサイン

自殺の危険因子(3ページ)を満たしていて潜在的に自殺の危険が高いと考えられる人に、以下のようなサインが認められた場合、自殺が実行に移される危険が高く注意が必要です。

- ・ 感情が不安定になる。突然、涙ぐんだり、落ち着かなくなり、不機嫌で、怒りやイライラを爆発させる。
- ・ 深刻な絶望感、孤独感、自責感、無価値感に襲われる。
- ・ これまでの抑うつ的な態度とは違って変わって、不自然なほど明るく振る舞う。
- ・ 性格が急に変わったように見える。
- ・ 周囲から差し伸べられた救いの手を拒絶するような態度に出る。
- ・ 投げやりな態度が目立つ。
- ・ 身なりに構わなくなる。
- ・ これまでに関心のあったことに対して興味を失う。
- ・ 仕事の業績が急に落ちる。職場を休みがちになる。
- ・ 注意が集中できなくなる。
- ・ 交際が減り、引きこもりがちになる。
- ・ 激しい口論や喧嘩をする。
- ・ 過度に危険な行為に及ぶ。(例:重大な事故につながるような行動を繰り返す。)
- ・ 極端に食欲がなくなり、体重が減少する。
- ・ 不眠がちになる。
- ・ さまざまな身体的な不調を訴える。
- ・ 突然の家出、放浪、失踪を認める。
- ・ 周囲からのサポートを失う。強い絆のあった人から見捨てられる。近親者や知人の死亡を経験する。
- ・ アルコールや薬物を乱用する。
- ・ 大切にしていたものを整理したり、誰かにあげてしまう。
- ・ 死にとらわれる。
- ・ 自殺をほのめかす。(例:「知っている人がいない所に行きたい」、「夜眠ったらもう二度と目が覚めなければいいい」などと言う。長いこと会っていなかった知人に会いに行く。)
- ・ 自殺についてはっきりと話す。
- ・ 遺書を用意する。
- ・ 自殺の計画を立てる。
- ・ 手段を用意する。
- ・ 自殺する予定の場所を下見に行く。
- ・ 自傷行為に及ぶ。

(参考資料4より引用)

●気づいたら声をかける

仕事や日常生活の中で出会う人が、これらのサインに当てはまるような、気になる様子があったら声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えます。

声かけの例

「どうしましたか?」「眠れていますか?」「何かお困りですか?」

(2) 受け止める(傾聴)

- ① どこにも相談できずにやっとの思いで相談しようと決意した方もいるので、「相談してよかった」と感じてもらえるよう、丁寧な態度を心がけます。「打ち明け先としてあなたが選ばれた」ということを受け止めて、話をはぐらかさず、本人の訴えに耳を傾けます。

※辛い心境をじっくり聴いてもらうことによって、本人の気持ちは楽になります。

※聴いてもらい安心する場合もあり、それで終了となることもあります。

※「(相談員と)一緒に考えましょう」という姿勢が大切です。

傾聴のポイント

- ・ 真剣な態度で「自殺」のことを聴く、話す。
- ・ 相手のペースに合わせる。
- ・ 共感する。(共感=自分の心の中に相手の話の状況を展開し、相手の気持ちを自分のことのように感じること)

※相手の気持ちを想像しながら、自分の感性で受け止めていくことが、共感につながります。

共感をあらわす言葉…○

「辛かったですね」「よく、耐えてきましたね」

「これまでよく1人で頑張っていたじゃないか」

- ・ 本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けたりすることは避ける。

言ってはいけない言葉…×

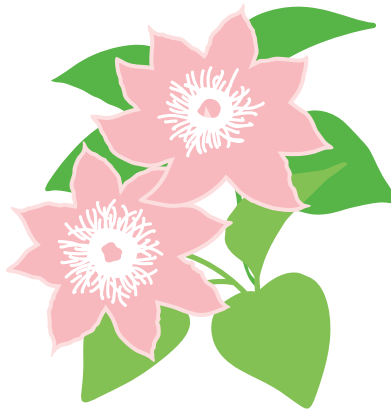
「頑張れ」「命を粗末にするな」「逃げてはダメだ」「そのうちどうにかなるよ」

- ② 相談者の話によく耳を傾けると、最初に訴えていた問題の背後に別の問題が潜んでいることが明らかになる場合があります。

多くの問題を抱えている相談者は、混乱して話がまとまらないことがあるので、問題を整理しながら、困っていることを十分に受け止めます。

- ③ 話をそらさずに、本人の気持ちを十分受け止めたうえで、「生きてほしい」という気持ちを伝え、自殺しない約束をかわします。

- ④ 健康相談の窓口で多重債務の問題をキャッチしたり、生活相談の窓口でこころの問題をキャッチする等、担当と異なる分野の問題への対応が必要となった場合は、困っている状況をきちんと受け止めた上で、適切な専門相談機関に確実につなげます。



(3) つなぐ

自殺を考えるほど悩みを抱えている人には、多くの場合、その背景に様々な問題が複雑に絡み合っている状況がみられます。そのため、最初に相談する窓口は、こころの相談の窓口とは限りません。また、背景にある問題の改善がなければ、根本的な解決にはつながりません。

自殺を防ぐためには、相談者が最初に訪れた相談窓口の相談員が、ゲートキーパーとして、本人の話をしっかり受け止めた上で、本人の抱える問題に応じて、関係機関と連携し、継続的な支援ができるようにすること(=“つなぐ”こと)が大変重要です。

つなぐときのポイント

- ・ つなごうとしている相談機関が適切かどうか不明確な場合は、事前にその相談機関へ確認した上で、相談者に相談窓口の情報提供を行う。
- ・ 相談者が自ら相談することが困難であると判断される場合は、本人の了解を得た上で、相談員が代わりに連絡を取ったり、立場や役割によっては、窓口に同行する等の支援も検討する。
- ・ 本人の了解を得ていても、相談機関へ個人情報を提供する場合は、必要最低限にとどめる。
- ・ 本人に、相談機関への連絡先を確実に伝える。相談機関に出向く必要がある場合は、交通手段も確実に知らせることが、相談行動を高める。
- ・ 本人が専門相談機関へ相談できた場合、その結果報告の義務はないが、相談を受けた者として「心配している」ことは伝え、必要があれば今後も相談に乗ることを伝える。

また、「つなぐ」ことの他に、相談者の状況に応じて、こころの支えとなるもの、大切な存在や相談できる人、これからの人生で楽しみにしていることなど、自殺にブレーキをかける『**防波堤**』をさがすことや、自殺の危険が高いと判断した場合は、電話相談の時には直接会って話をするなどの「**安全確保**」をすることも大切です。

相談機関の選び方(例)

<心身の健康問題を抱えている場合>

医療機関への受診の必要性を判断できない時や、適切な医療機関へつなげる必要のある時は、保健所や市町村の健康相談窓口を紹介します。

うつ病などの精神疾患については、精神保健福祉センターでも相談できます。明らかに精神疾患の症状が見られる場合は、精神科や心療内科など専門の医療機関につなぐことを検討します。

つなげる医療機関がわからない時は、保健所等の窓口の他、24時間医療機関案内を行っている「東京都保健医療情報センター(ひまわり)」に問い合わせます。

<経済問題を抱えている場合>

返済が困難な額の借金があっても、「借金問題は解決する方法がある」ことを本人に伝えることが大切です。多重債務の問題については、消費生活総合センターや、区市町村の消費生活相談窓口、法テラス等の法的な相談ができる窓口を紹介します。相談の際に用意する書類などを事前に確認し、当日持参するよう相談者に伝えたとスムーズです。

生活に困窮しているようであれば、区市町村の生活相談の窓口(福祉事務所)の紹介を検討することも必要です。

<家庭問題を抱えている場合>

育児の悩みや家庭内暴力、親族の介護など、家庭問題について悩んでいる場合は、区市町村の子供家庭支援センター、女性相談の窓口、高齢者福祉の窓口や、児童相談所、女性相談センターなど、それぞれの問題に応じた専門相談機関に相談していただくことを勧めます。

自殺を考える背景には様々な要因があることから、東京都では、各分野の様々な専門相談機関が参加した「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク」を構築しています。14ページからの「参加機関一覧」を参考に、関係機関と連携しながら、支援にあたってください。



支援者の メンタルヘルスについて

自殺について話を聴くことは、支援者自身の死の恐怖と向き合うことにもつながります。「聴くことによって相手が行動してしまわないか」という不安を感じたり、過去の喪失体験がよみがえることもあり、つらくなるかもしれません。

「心を使い、集中して聴くこと」は、とても疲れることであり、長時間、話を聴いた後は、支援者自身も心の疲れを意識して癒すことが大切です。

相談終了後には、意識して気持ちのクールダウンを行ってください。温かい飲み物を飲む、身体を動かす、好きな音楽を聴く、安心できる人とおしゃべりする等、自分が心地よく感じられることが心を癒し、気分を切り替えることにつながります。

また、対応に困ったときには、一人で抱え込まないことが大切です。支援者自身にも対応できる限界があります。「自分で何もかも解決しなければ」と考えずに、同僚や上司、内容によっては専門相談機関の相談員等、周囲の人に相談してください。

「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク」参加機関一覧

(平成27年1月31日現在)

こころ

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
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～	生きること悩んでいる 方の為の相談(都内在住、在 勤、在学)のための総合相談 窓口	◆電話相談 0570-087478 ほっとライン	14時～翌朝6時 (年中無休) ※受付は翌朝5時30分 まで
東京いのちの電話	自殺などさまざまな精神 的危機に追い込まれている 人たちのための相談	◆電話相談 03-3264-4343	24時間(年中無休)
		※電話医療相談(心身の健 康維持に関する相談に医 師が対応)	14時～17時(土)
東京多摩いのちの電話	自殺などさまざまな精神 的危機に追い込まれている 人たちのための相談 法律相談	◆電話相談 042-327-4343 ※法律相談は、第1・3(火) 16時～18時 042-328-4343	10時～21時 (年中無休) 毎月第3(金)、翌日 (土)は24時間
東京自殺防止センター	いきづらさ、自殺を考える ほどの絶望・苦悩を感じてい る方のための相談 人間関係回復のプログラ ム(コーヒーハウス) 自殺者遺族支援プログラ ム(エバーグリーンの集い)	◆電話相談 03-5286-9090	◆電話相談 20時～翌朝6時 (年中無休) 毎週(火)のみ17時 ～翌朝6時 ◇面接相談 事務局へ問合せ要 10時～17時30分 (平日のみ。但し祝 日は休み)
東京都夜間こころの 電話相談	精神保健福祉にかかわる 相談一般	◆電話相談 03-5155-5028	17時～21時30分 (年中無休)

遺族支援

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
NPO法人全国自死遺族 総合支援センター (遺族支援)	自死遺族を対象とした 相談	◆電話相談 03-3261-4350	11時～19時 (木)
NPO法人グリーフケア・サ ポートプラザ(遺族支援)	自死遺族を対象とした 傾聴電話相談	◆電話相談 03-3796-5453	10時～18時 (火、木、土)

精神保健

相談窓口名称		相談内容	電話番号等	受付時間
東京都西多摩保健所 (青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)		こころの病気について心配な本人・家族・関係者からの相談 (心の病気かどうか、アルコール・ギャンブル・薬物依存、認知症、思春期問題等)	◆電話相談 0428-22-6141 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都南多摩保健所 (日野市、多摩市、稲城市)			◆電話相談 042-371-7661 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	
東京都多摩立川保健所 (立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市)			◆電話相談 042-524-5171 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	
東京都多摩府中保健所 (武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市)			◆電話相談 042-362-2334 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	
東京都多摩小平保健所 (小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)			◆電話相談 042-450-3111 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	
東京都島しょ保健所	大島出張所 (大島町、利島村)		◆電話相談 04992-2-1436 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	
	新島支所 (新島村)		◆電話相談 04992-5-1600 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	
	神津島支所 (神津島村)		◆電話相談 04992-8-0880 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	
	三宅出張所 (三宅村、御蔵島村)		◆電話相談 04994-2-0181 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	
	八丈出張所 (八丈町、青ヶ島村)		◆電話相談 04996-2-1291 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	
	小笠原出張所 (小笠原村)		◆電話相談 04998-2-2951 ◇来所面談 電話予約のうえ来所	

※23区・八王子市・町田市は、各保健所で相談を受けています。該当する地域の役所にお尋ねください。

精神保健

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都立中部総合精神保健福祉センター (練馬区、世田谷区、品川区、港区、大田区、渋谷区、新宿区、目黒区、中野区、杉並区)	対人関係、心の悩み・病気に関する相談	◆こころの電話相談 03-3302-7711 ◇来所面談 (精神保健福祉相談) こころの電話相談に相談のうえ予約	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都立精神保健福祉センター (千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ)	センターの利用に関する相談 思春期・青年期における精神保健福祉の問題に関する相談	◆こころの電話相談 03-3842-0946 ◇来所面談 (精神保健福祉相談) こころの電話相談に相談のうえ予約	
東京都立多摩総合精神保健福祉センター (多摩全域)	薬物・アルコール等の依存症に関する相談	◆こころの電話相談 042-371-5560 ◇来所面談 (精神保健福祉相談) こころの電話相談に相談のうえ予約	

金融・多重債務

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都産業労働局 金融部 貸金業対策課	貸金業者に関する苦情及び相談、照会など、貸金業に係る相談	◆電話相談 03-5320-4775 ◇来所面談 貸金業対策課 (予約なしで可)	9時～12時、13時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

消費生活・多重債務

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都消費生活総合センター	契約トラブル等消費生活に関するトラブル、架空請求、多重債務問題等さまざまな相談	◆消費生活相談・多重債務問題相談 03-3235-1155 ◇架空請求110番 03-3235-2400 ◆高齢者被害110番 03-3235-3366 ◇来所面談 (予約なしも可)	9時～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み
東京都生活再生相談窓口 (多重債務者生活再生事業)	生活再生への意欲があるにもかかわらず、多重債務で生活困難な状況にある方への相談及び資金貸し付け等の支援	◆電話相談 03-5227-7266	9時30分～18時 (月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

法律・多重債務

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
日本司法支援センター (法テラス) 全国共通コールセンター ・法的トラブル全般の 情報提供 0570-078374 ・犯罪被害者専用 0570-079714 平日 9時～21時 土曜 9時～17時 (日祝日は休み) ※必要に応じて都内の事 務所に転送されます。	法的トラブルの紛争に役 立つ情報や、法律サービス を提供する各種相談窓口の 情報を無料で提供(相談者 の資力制限はない。)	◆情報提供(法制度情報の 案内・関係機関の紹介な ど・どなたでも利用可) ・法テラス東京 0503383-5300 ・法テラス多摩(立川) 0503383-5327	9時～12時、13時～16 時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3 は休み
	経済的に余裕のない方が 法的トラブルにあったとき に、無料で法律相談を行い、 必要な場合、弁護士・司法書 士の費用の立替えを行う。 離婚や多重債務など民事事 件全般が対象。	◆無料法律相談等(資力に 乏しい方を対象・多重債 務・離婚など民事全般) ・法テラス東京 0503383-5300 ・法テラス上野 0503383-5320 ・法テラス池袋 0503383-5321 ・法テラス多摩(立川) 0503383-5327 ・法テラス八王子 0503383-5310 ※面談日時を電話予約のう え、来所	9時～12時、13時～17 時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3 は休み

女 性

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京ウィメンズプラザ 相談室	DV被害者相談、夫婦・親 子の問題、生き方や職場の 人間関係などの悩み相談	◆電話相談 03-5467-2455 ◇来所面談 電話相談により面談が必 要な場合	9時～21時(月～日、 祝) ※12/29～1/3を除く。
東京都女性相談センター	夫や恋人からの暴力など 女性からのさまざまな相談	◆電話相談 03-5261-3110	9時～20時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3 は休み ※夜間・休日の緊急相談 03-5261-3911
		◇来所面談 電話予約のうえ来所	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3 は休み
東京都女性相談センター 多摩支所		◆電話相談 042-522-4232	9時～16時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3 は休み
		◇来所面談 電話予約のうえ来所	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3 は休み

子供・青少年

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都教育相談センター	幼児から高校生相当年齢まで、次の内容の教育相談を、本人、保護者及び教員等を対象に受付けている。 ○いじめ、不登校、集団不応、学業不振に関する相談 ○子育て、気になる癖、発達障害、非行傾向、摂食障害、自傷行為、家庭内暴力などに関する相談 ○いじめ、体罰、学校でのセクシャル・ハラスメントなど学校の指導・対応についての相談 ○高校の進級、進路、入学、卒業や高等学校卒業程度認定試験に関する相談や情報提供	◆電話相談 03-3360-8008 03-5331-8288 (東京都いじめ相談ホットライン専用電話)	9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝) ※閉庁日、12/29～1/3を除く。 東京都いじめ相談ホットラインは24時間(365日)対応のいじめ相談専用電話
		◇来所相談 03-3360-4172 (相談のうえ申込)	9時～17時(月～金) ※土日祝、年末年始は除く。
		◆メール相談 http://www.e-soudan.metro.tokyo.jp	
東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室	子供本人・家族・関係者を対象に、子供の発達やこころの問題に関しての相談を行っている。	◆電話相談 042-312-8119	9時30分～11時30分、13時～16時30分(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都児童相談センター (千代田区、中央区、港区、新宿区、文京区、台東区、渋谷区、豊島区、練馬区、島しょ)	18歳未満の子供に関する、家族・本人等からのさまざまな相談に応じ、必要な援助を行う。	◆電話相談 ◇練馬区、小笠原支庁 03-5937-2311 ◇渋谷・文京・台東・豊島区 大島支庁:03-5937-2314 ◇新宿・中央・港・千代田区、八丈・三宅支庁:03-5937-2317 ※夜間・休日緊急連絡 03-5937-2330	9時～17時(月～金) ※土日祝(9時～17時)は児童虐待等、緊急性のある相談や援助
東京都江東児童相談所 (墨田区、江東区、江戸川区)		◆電話相談 03-3640-5432 ◇来所面談 事前予約が望ましい(予約なしでも可)	9時～17時(月～金) ※土日祝(9時～17時)の児童虐待等、緊急性のある相談や援助は「東京都児童相談センター」 03-5937-2330まで
東京都品川児童相談所 (品川区、目黒区、大田区)		◆電話相談 03-3474-5442 ◇来所面談 事前予約が望ましい(予約なしでも可)	
東京都世田谷児童相談所 (世田谷区、狛江市)		◆電話相談 03-5477-6301 ◇来所面談 事前予約が望ましい(予約なしでも可)	
東京都杉並児童相談所 (杉並区、中野区、武蔵野市、三鷹市)		◆電話相談 03-5370-6001 ◇来所面談 事前予約が望ましい(予約なしでも可)	
東京都北児童相談所 (北区、荒川区、板橋区)		◆電話相談 03-3913-5421 ◇来所面談 事前予約が望ましい(予約なしでも可)	

子供・青少年

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都足立児童相談所 (足立区、葛飾区)	18歳未満の子供に関する、家族・本人等からのさまざまな相談に応じ、必要な援助を行う。	◆電話相談 03-3854-1181 ◇来所面談 事前予約が望ましい (予約なしでも可)	9時～17時(月～金) ※土日祝(9時～17時)の児童虐待等、緊急性のある相談や援助は「東京都児童相談センター」 03-5397-2330 まで
東京都八王子児童相談所 (八王子市、町田市、日野市)		◆電話相談 042-624-1141 ◇来所面談 事前予約が望ましい (予約なしでも可)	
東京都立川児童相談所 (立川市、青梅市、昭島市、国立市、福生市、あきる野市、羽村市、西多摩郡)		◆電話相談 042-523-1321 ◇来所面談 事前予約が望ましい (予約なしでも可)	
東京都小平児童相談所 (小平市、小金井市、東村山市、国分寺市、西東京市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市)		◆電話相談 042-467-3711 ◇来所面談 事前予約が望ましい (予約なしでも可)	
東京都多摩児童相談所 (多摩市、府中市、調布市、稲城市)		◆電話相談 042-372-5600 ◇来所面談 事前予約が望ましい (予約なしでも可)	
4152(ヨイコニ)電話相談 (東京都児童相談センター)	子育て全般にかかわる相談	◆電話相談 03-3366-4152 ◇FAX相談(聴覚言語障害者専用相談) 03-3366-6036	9時～21時 (月～金) 9時～17時(土、日、祝) ※年末年始を除く。
子供の権利擁護専門相談事業 (東京子供ネット)	子供の権利擁護に関わる相談	◆電話相談 0120-874-374 ◇来所面談 電話相談のうえ、必要に応じて相談者と子供の権利擁護専門員との日程を調整し実施 ◆メッセージダイヤル(24時間受付) 0120-874-376 ◇メッセージダイヤル(24時間吹込専用) 0120-874-378	9時～21時 (月～金) 9時～17時(土、日、祝) ※年末年始を除く。
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本人や家族、友人などからの相談 ※病名の診断や治療方法の提示などの医療行為に当たる相談や、緊急の対応が必要な相談には応じられません。	◆電話相談 03-5978-2043	10時～17時(月～金) ※土日祝、年末年始(12/29～1/3)は休み
		◇インターネット相談 http://www.hikikomori-tokyo.jp/ ◆モバイル相談 http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/	24時間
警視庁少年相談室 ヤングテレホンコーナー	子供の非行、いじめなどの相談	◆電話相談 03-3580-4970	8時30分～20時 (月～金) 8時30分～17時 (土、日、祝) ※年末年始を除く。

つ

な

く

子供・青少年

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都若者総合相談 (・あ・) / 若ナビ	18歳以上の若者からのさまざまな悩みや不安への継続的な相談 ※病名の診断や治療方法の提示などの医療行為に当たる相談や、緊急の対応が必要な相談には応じられません。	◆電話相談 03-3267-0808	11時～20時(月～土) ※日、年末年始(12/29～1/3)は休み
		◇インターネット相談 http://www.wakanavi-tokyo.net/ ◆モバイル相談 http://www.wakanavi-tokyo.net/m/	24時間
		◇面接相談(ココロすっきりカフェ) 毎週土曜日正午から午後7時30分までの間でお1人につき1時間程度。 [申込番号] 03-3266-8755	11時～20時(月～土) ※日、年末年始(12/29～1/3)は休み

ひとり親家庭

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都ひとり親家庭支援センター はあと	ひとり親家庭の生活相談全般(はあと(セントラルプラザ5階)で実施)	生活相談 03-5261-8687	9時～16時30分 (月～日、祝) ※12/29～1/3を除く。
	ひとり親家庭の就業相談(はあと飯田橋(東京しごとセンター7階)で実施)	就業相談 03-3263-3451	9時～16時30分 ※平日の火・木は19時30分まで ※日祝は電話相談のみ ※12/29～1/3を除く。
	ひとり親家庭の養育費相談(はあと(セントラルプラザ5階)で実施)	養育費相談・面会交流支援 03-5261-1278 (専門相談については要予約)	9時～16時30分 (月～日、祝) ※12/29～1/3を除く。

医 療

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都保健医療情報センター	保健医療福祉に関する相談 医療機関案内等の情報提供	◆電話相談 03-5272-0303	9時～20時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
		◇来所面談 電話で内容を確認させていただいてから、日時等の予約を受け付ける。	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

高 齢 者

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
高齢者安心電話 (東京社会福祉士会)	高齢者及びその家族等を対象とした、福祉・生活・人間関係等各種の心配事に対する相談(夜間のみ)	◆電話相談 03-5944-8640	19時30分～22時30分 (年中無休)

人 権

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都人権啓発センター 一般相談担当	人権に関する相談・各種人権相談機関の紹介	◆電話相談 03-3871-0212 03-3876-5373 (火曜17時～20時は、03-3871-0212のみ) ◇来所相談 予約不要	◆電話相談 ◇来所相談 9時～12時、13時～17時(月～金) ※(火)は20時まで ※土日祝、12/29～1/3は休み
		◆手紙相談 〒111-0023 台東区橋場1-1-6 東京都人権啓発センター 相談担当 ◇FAX相談 03-3874-8346 ◆Eメール相談 ippan_sodan@tokyo-jin ken.or.jp	
東京都人権啓発センター 特定相談担当	同和問題	03-5808-9682	◆電話相談 ◇来所相談 9時～12時、13時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
		03-5808-9012	◆電話相談 ◇来所相談 9時～12時、13時～17時(月、水、金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	アイヌの人々	03-5808-9712	◆電話相談 ◇来所相談 9時～12時、13時～17時(月、火) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	成年後見制度	03-6802-3361	◆電話相談 ◇来所相談 9時～12時、13時～17時(月、水、金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
	高齢者虐待防止	03-6802-3361	◆電話相談 ◇来所相談 9時～12時、13時～17時(月、水、金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

※それぞれの人権分野に関係する相談を、各分野に詳しい特定相談員がお受けしています。

(注) 相談日・時間は、変更することがあります。

しごと・労働問題

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京しごとセンター 総合相談窓口	就業に関する相談・ 職業紹介	◆電話相談 03-5211-1571 ◇来所面談 予約不要（初回のみ） 相談場所： 千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター1階 交通案内：JR・地下鉄 飯田橋駅徒歩7分	9時～20時（月～金） 9時～17時（土） ※日祝、12/29～1/3は 休み
東京しごとセンター 多摩総合相談窓口		◆電話相談 042-329-4510 ◇来所面談 予約不要（初回のみ） 相談場所： 国分寺市南町3-22-10 東京しごとセンター多摩 交通案内：JR・西武線 国分寺駅徒歩5分	9時～20時（月～金） 9時～17時（土） ※日祝、12/29～1/3は 休み
東京都労働相談情報 センター （千代田区・中央区・新宿 区・渋谷区・中野区・杉並 区・島しょ）	賃金不払い、解雇問題 など労働問題全般	◆電話相談 0570-00-6110 （東京都ろうどう110番） ◇来所相談（予約制） 03-3265-6110	9時～20時 〔終了時間〕（月～金） 9時～17時 〔終了時間〕（土） ※日祝、12/29～1/3は 休み 9時～17時 〔終了時間〕（月～土） ※日祝、12/29～1/3は 休み
東京都労働相談情報 センター 大崎事務所 （港区・品川区・目黒区・大 田区・世田谷区）		◇来所相談（予約制） 03-3495-6110	
東京都労働相談情報 センター 池袋事務所 （文京区・豊島区・北区・荒川 区・板橋区・練馬区）		◇来所相談（予約制） 03-5954-6110	9時～17時 〔終了時間〕（月～金） ※土日祝、12/29～1/3 は休み
東京都労働相談情報 センター 亀戸事務所 （台東区・墨田区・江東区、 足立区、葛飾区、江戸川区）		◇来所相談（予約制） 03-3637-6110	

しごと・労働問題

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
東京都労働相談情報センター 国分寺事務所 (立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、昭島市、小金井市、小平市、東村山市、国分寺市、国立市、西東京市、福生市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)	賃金不払い、解雇問題など労働問題全般	◇来所相談（予約制） 042-321-6110	9時～17時 【終了時間】（月～金） ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都労働相談情報センター 八王子事務所 (八王子市、府中市、調布市、町田市、日野市、狛江市、多摩市、稲城市)		◇来所相談（予約制） 042-645-6110	
TOKYOチャレンジネット	住居を失い、インターネットカフェや漫画喫茶等で寝泊りしながら不安定な就労をしている方や離職者の方に対する、生活・住宅・就労・介護資格取得、資金貸付等の相談窓口	◆電話相談 0120-874-225 （フリーダイヤル） 03-5155-9501 （代表）	10時～17時 （月、水、金、土） 10時～20時（火、木） ※日祝、12/29～1/3は休み

つ
な
ぐ

生活安全・犯罪被害

相談窓口名称	相談内容	電話番号等	受付時間
警視庁生活安全相談センター	家事・民事問題 身近の困りごと相談	◆電話相談 03-3501-0110 プッシュホン#9110	8時30分～17時15分 （月～金） ※土日祝、12/29～1/3は休み
警視庁犯罪被害者ホットライン	犯罪被害による 心の悩み相談	◆電話相談 03-3597-7830	8時30分～17時15分 （月～金） ※土日祝、12/29～1/3は休み

自死遺族に対する理解

家族や近親者を自殺で失った方々は、自責の念にかられたり、社会的に傷ついたり、抑うつ的になったり、こころや体に様々な変化が起こることも珍しくありません。また、こころに生じる感情の強さや、体の症状の程度も一人ひとり違います。

こころや体の症状の他に、経済的な問題、身内・親戚との関係等、様々な生活上の問題を抱えている方もいます。

遺族の方に対応するときは、こうした遺族の置かれている状況を十分配慮し、丁寧な対応を心がけることが必要です。

自死遺族の集い

大切な人を亡くされた方が集い、素直な気持ちや思いをわかち合える場合があります。

(平成27年1月31日現在)

名称・開催団体等	開催日時	お問合せ先
足立区分かちあいの会 「とまり木」	原則毎月第1金曜日 (18時30分～20時30分)	03-3880-5432
西東京わかち合いの会	毎月第2火曜日 (14時～16時)	080-5428-4350
日野市・多摩市自死遺族わかち合いの会	原則毎月第4日曜日 (14時～16時)	〈日野市〉042-585-1111 (内線2242) 〈多摩市〉042-338-6889
東京自殺防止センター 「エバーグリーンの集い」 (新宿区大久保)	毎月最終日曜日 (13時30分～16時30分)	03-3207-5040 (平日10時～17時30分)
グリーフケア・サポートプラザ 「自死遺族の集い」	毎月第1土曜日、第3日曜日 (14時～16時30分頃)	03-5775-3876 (火・木10時～16時)
生と死を考える会 (千代田区神田駿河台)	右記にお問合せ下さい。	03-5577-3935 (火・金13時～17時)
NPO法人ぶしけ (日野市多摩平)	毎月第2日曜日 (14時～16時)	090-4096-7198 (金を除く12時～19時)
自死・自殺に向き合う僧侶の会 「いのちの集い」(中央区築地)	原則毎月第4木曜日 (10時30分～12時30分)	http://www.bouzsanga.org/
NPO法人全国自死遺族総合支援センター 「大切な人を亡くした子どもとその家族 (保護者)のつどい」	毎月1回 (11時45分～15時) 右記にお問合せ下さい。	080-5428-4350

※開催場所、具体的な活動内容については、事前にお問い合わせ下さい。

自殺対策基本法の概要 (平成18年6月21日法律第85号)

本法の目的 (第一条)

自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与すること

内容の概要

1 自殺対策の基本理念 (第二条)

- ① 自殺が個人的な問題としてのみとらえられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならないこと
- ② 自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならないこと
- ③ 自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならないこと
- ④ 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校、自殺の防止等に関する活動を行う民間団体その他の関係する者の相互の密接な連携の下に実施されなければならないこと

2 国、地方公共団体、事業主、国民の(それぞれの)責務 (第三条～第六条)

- ① 国：基本理念にのっとり、自殺対策を総合的に策定し実施する
- ② 地方公共団体：基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し実施する
- ③ 事業主：国・地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努める
- ④ 国民：自殺対策の重要性に対する関心と理解を深めるよう努める

3 自死遺族等の名誉及び生活の平穏への配慮 (第七条)

4 政府による自殺対策大綱の策定と、国会への年次報告 (第八条～第十条)

5 国・地方公共団体の基本的施策 (第十一条～第十九条)

- ① 自殺の防止等に関する調査研究の推進並びに情報の収集、整理、分析及び提供の実施並びにそれらに必要な体制の整備
- ② 教育活動、広報活動等を通じた自殺の防止等に関する国民の理解の増進
- ③ 自殺の防止等に関する人材の確保、養成及び資質の向上
- ④ 職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る体制の整備
- ⑤ 自殺の防止に関する医療提供体制の整備
- ⑥ 自殺する危険性が高い者を早期に発見し、自殺の発生を回避するための体制の整備
- ⑦ 自殺未遂者に対する支援
- ⑧ 自殺者の親族等に対する支援
- ⑨ 民間団体が行う自殺の防止等に関する活動に対する支援

6 内閣府に、関係閣僚をメンバーとする自殺総合対策会議を設置 (第二十条、第二十一条)

自殺総合対策大綱の概要

現状と 基本認識

(現状)

- 平成10年に自殺者数が3万人を超え、以降14年連続で高い水準で推移
 - ・ 欧米の先進諸国と比較しても高い水準
- 世代別の自殺の現状
 - ・ 中高年男性、高齢者の自殺死亡率は低下傾向
 - ・ 若年層では自殺死亡率が増加傾向

基本的 考え方

- 社会的要因も踏まえ総合的に取り組む
- 国民一人ひとりが自殺予防の主役となるよう取り組む
- 段階ごと、対象ごとの対策を効果的に組み合わせる
- 関係者の連携による包括的な生きる支援を強化する
- 自殺の実態に即した施策を推進する
- 施策の検証・評価を行いながら、中長期的視点に立って、継続的に進める
- 政策対象となる集団毎の実態を踏まえた対策を推進する
- 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

(基本認識)

●自殺はその多くが追い込まれた末の死

- ・自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で心理的に追い詰められて自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまうなど危機的な状態にまで追い込まれてしまうという過程。心理的に追い詰められた結果、うつ病等の精神疾患を発症したことにより正常な判断を行うことができない状態
- ・自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが追い込まれた末の死

●自殺は、その多くが防ぐことが出来る社会的な問題

- ・自殺は社会の努力で避けることのできる死
- ・健康問題や家庭問題等一見個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談やうつ病等の治療について社会的な支援の手を差し伸べることにより自殺を防ぐことが可能

●自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

- ・死にたいと考えている人は不眠、原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発していることが多い
- ・身近な人以外の人が自殺のサインに気づき、自殺予防につなげていくことも課題

当面の 重点施策

- 自殺の実態を明らかにする
- 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
- 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する
- 心の健康づくりを進める
- 適切な精神科医療を受けられるようにする
- 社会的な取組で自殺を防ぐ
- 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
- 遺された人への支援を充実する
- 民間団体との連携を強化する

自殺 対策の 数値目標

- 平成28年までに、平成17年と比べて自殺死亡率を20%以上減少
- なお、一人でも多くの自殺を考えている人を救うため、早期の目標達成に努力
- 目標達成の場合、見直し期間にかかわらず在り方も含めて数値目標を見直し

推進 体制等

- 国、地方それぞれに関係行政機関、民間団体等相互の緊密な連携・協力
- 中立・公正の立場から、施策を評価
- 5年を目途に見直し

東京都における

自殺対策の体制

■自殺対策推進庁内連絡会議
(平成19年1月設置)

■自殺総合対策東京会議
(平成19年7月設置)

主な

事前予防（一次予防）

自殺の防止のための環境整備や情報提供・普及啓発により社会全体で自殺を予防

●情報提供

- ・区市町村、保健所、精神保健福祉センター等を通じて、相談窓口に関する情報提供

●自殺対策強化月間（9月・3月）

- ・特別相談
多重債務相談や労働相談、民間の相談機関と連携し、相談時間延長など、通常の相談を強化して実施
- ・各種広報
広報東京都、HP等への掲載

●自殺の実態把握

危機対応

自殺の兆しを早期に発につないで連携して支

●相談・支援の充実による自

- ・ゲートキーパーの養成
- ・こころといのちの相談・支援ネットワークの連携強化、連地域におけるネットワークの
- ・東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほつ自殺専用の電話相談を実施

●対象等に応じた取組

- ・自殺リスクが高い対象への取近年自殺者数が増加している
- ・うつ診療充実強化研修
かかりつけ医への研修を实

自殺総合対策

■東京における自殺総合対策の基本的な取組方針
(平成21年3月策定、平成25年11月改正)

取組

(二次予防)

見し、必要な支援
援

殺の防止

東京ネットワーク
絡会の開催
構築

とライン～

組
若年層対策など

施

事後対応(三次予防)

自殺企図を二度と繰り返させない
ため自殺未遂者への支援や遺族へ
のケアと支援の充実を図る

●自殺未遂者へのケアと再発防止

- ・自殺未遂者支援にかかる人材育成
救急医療機関の医療スタッフ等を対
象とした未遂者への対応等に関する
研修を実施
- ・自殺未遂者対応地域連携支援事業
救急医療機関等に搬送された自殺未
遂者等を地域の支援や精神科医療に
繋ぐ相談調整窓口を設置

●遺族へのケアと支援の充実

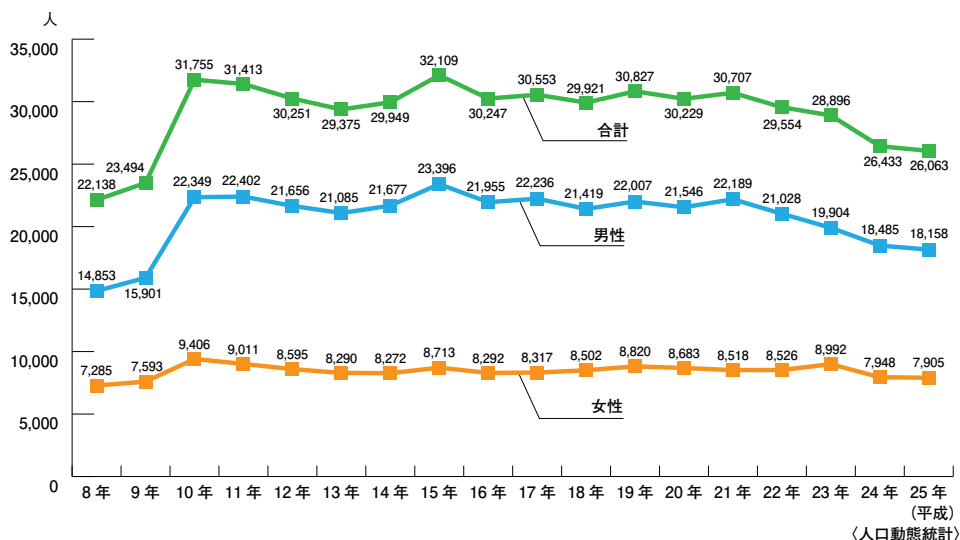
- ・区市町村、監察医務院、警視庁等と
連携し遺族が当面必要とする手続き
や相談先などの情報を提供

自殺統計資料

全国の状況

自殺者数の推移

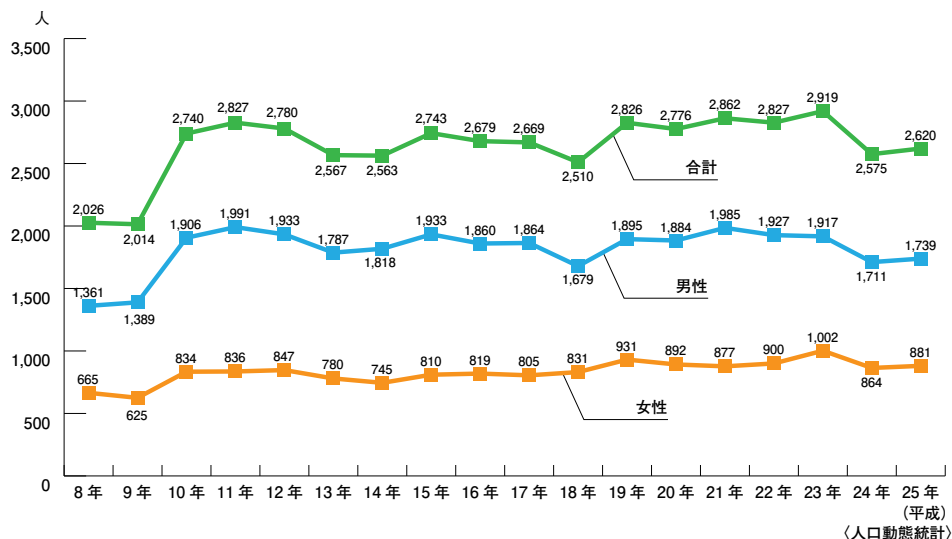
全国の自殺者数は、平成10年に急増し、それ以降3万人程度で推移しています。



東京都の状況

自殺者数の推移

東京都の自殺者数は、平成10年に急増し、それ以降約2500～2900人の高水準で推移しています。



年齢・階層別死因（平成25年）

10代、20代、30代の死因のトップは自殺です。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代
1位	自殺	自殺	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2位	悪性新生物	不慮の事故	悪性新生物	自殺	心疾患	心疾患
3位	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	心疾患	自殺	脳血管疾患
4位	心疾患	心疾患	不慮の事故	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎
5位	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	肝疾患	肝疾患	肝疾患

（人口動態統計）

自殺の原因・動機（平成25年）

20代以降は「健康問題」が原因・動機のトップとなっています。

原因・動機特定者の状況※

(1) 原因・動機の状況

単位：人

家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他
276	1,047	247	118	51	30	58

(2) 年代別の状況

単位：人

	19歳以下	20代	30代	40代	50代	60歳以上
1位	学校問題 15	健康問題 117	健康問題 157	健康問題 177	健康問題 187	健康問題 397
2位	健康問題 11	勤務問題 36	家庭問題 40	家庭問題 53	経済・生活問題 56	家庭問題 102
3位	家庭問題 8	家庭問題 33	経済・生活問題 26	経済・生活問題 50	家庭問題 40	経済・生活問題 84

（警視庁統計）

※明確な判断資料により原因・動機が判明している自殺で、原因・動機が複合している場合は、複数（最高3つまで）の原因・動機を計上しているため、自殺者の総数と原因・動機の総数とは一致しない。

【参考資料】

- 1.「自殺実態白書2008[第二版]」
(NPO法人ライフリンク、2008)
- 2.「WHOによる自殺予防の手引き」
(高橋祥友、平成14年度厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業 自殺と防止対策の実態に関する報告書)
- 3.「うつ対策推進方策マニュアル ―都道府県・市町村職員のために―」
(厚生労働省地域におけるうつ対策検討会、2004)
- 4.「新訂増補 自殺の危険」
(高橋祥友著 金剛出版、2006)
- 5.リーフレット「ちょっと心が疲れたら」
(東京都西多摩保健所、2006)
- 6.リーフレット「うつ病」
(中部総合精神保健福祉センター、2008)
- 7.「ゲートキーパー指導者のための手引 平成22年度版」
(東京都福祉保健局保健政策部、2010)

東京こころといのちのゲートキーパー手帳

平成27年1月発行

登録番号(26)290

編集・発行

東京都福祉保健局保健政策部保健政策課

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話番号 03(5320)4310

印刷 東京都大田福祉工場