

第3章 都における今後の取組の方向性と施策

都における自殺対策は、次の12の分野で、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「生きることの包括的な支援」として実施していきます。

また、第1章において掲げた6つの重点項目について、本計画の計画期間中に集中的に取り組みます。

（1）地域レベルでの実践的な取組への支援を強化する

地域レベルでの実践的な取組を推進するため、国の指定調査研究等法人と連携を図りながら東京都地域自殺対策推進センターを運営するとともに、科学的根拠に基づく対策を推進します。あわせて、区市町村等への支援及び関係機関・地域ネットワークの強化に取り組みます。

● 「自殺総合対策東京会議」の運営

保健、医療、福祉、労働、教育等の関係機関、NPO等の民間団体及び行政機関等から構成される「自殺総合対策東京会議」を運営し、自殺対策の取組成果の報告や都の計画の進捗管理・評価の検証等を行います。あわせて検証結果を区市町村に還元し、区市町村における自殺対策を推進します。【福祉保健局保健政策部】

● 区市町村における地域自殺対策計画の策定・見直し等の支援

区市町村における自殺対策計画の策定・見直し等に必要な支援及び情報提供を行います。特に、地域自殺対策計画未策定の区市町村への支援など、地域自殺対策推進センターとしての役割を強化します。【福祉保健局保健政策部】

● 地域プラットフォームとしての「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク」の充実

自殺の背景となる、多重債務、いじめ、過労、健康問題、家庭問題などに関する相談に的確に対応するため、各相談・支援機関において情報共有を図り、相互に顔の見える関係を築くなど、連携協力体制の強化を進めます。【福祉保健局保健政策部】

（2）都民一人ひとりの気付きと見守りを促す

自殺に追い込まれるという危機は誰にでも起こり得る危機であり、誰もが当事者となり得る重大な問題であることについて、「自殺防止！東京キャンペーン」の実施やデジタル技術を活用した普及啓発等を通じて、都民の理解促進を図ります。あわせて、自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、命や暮らしの危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということの理解を促進することを通じて、自分の周りにはいるかもしれない自殺を考えている方の存在に気付き、思いに寄り添い、声を掛け、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという自殺対策における都民一人ひとりの役割（ゲートキーパー）等についての意識が共有されるよう、教育活動、広報活動等を通じた啓発事業を展開していきます。

- 「自殺防止！東京キャンペーン」の実施

9月と3月を自殺対策強化月間として、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施し、重点的に普及啓発を行います。

普及啓発を進めるに当たっては、自殺対策とは「生きることの包括的な支援」であり、包括的に取り組むべき課題であることを広く理解してもらうことを目指します。

自殺や自殺の要因の一つである精神疾患に対する都民の偏見や差別を取り除き、都民一人ひとりが身近な方の変化に気付き、必要に応じて専門家につなぐことができるよう、普及啓発を行います。

悩みを抱える方が医療機関や相談機関等を利用しやすくなるよう、相談窓口に関する情報提供を積極的に行うとともに、関係機関と連携して自殺対策強化月間中の特別相談を実施します。【福祉保健局保健政策部】

- デジタル技術を活用した効果的な普及啓発

国民のインターネットの利用率が8割を超えるとともに、スマートフォンの普及が進むなど、デジタル利用環境が著しく進展していることから、紙媒体での普及啓発の取組と並行して、デジタル技術を活用した効果的な普及啓発を進めます。【福祉保健局保健政策部】

- 「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」の充実

不安を感じた際にAIチャットボットを活用し、自身の精神的健康状態を把握したり、悩みを整理するほか、自身の悩みに応じた相談窓口の検索ができたりするよう、都ホームページ「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」を充実します。【福祉保健局保健政策部】

- ゲートキーパーの普及啓発及び養成支援

悩みを抱える方を社会全体で支える取組を推進するため、自分の周りにはいるかもしれない自殺を考えている方の存在に気付き、思いに寄り添い、声を掛け、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくというゲートキーパーの存在やその役割について、様々な媒体を通じた普及啓発を進めます。また、区市町村や職場が実施するゲートキーパー養成研修等での活用を想定した資材の作成等を通じて、区市町村等の取組を支援します。【福祉保健局保健政策部】

- マスメディアによる適切な報道への支援

自殺に関する不適切な報道が行われることで、同様の手段による自殺の誘引・多発も懸念されることから、世界保健機関（WHO）が作成した「自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識」及び「自殺対策を推進するために映画制作者と舞台・映像関係者に知ってもらいたい基礎知識」等の手引の周知に努めます。

報道各社において、既存の倫理規定の他に、この手引を参考として自殺報道に関するガイドラインを策定・遵守するなど、適切な報道に努めるよう求めていきます。【福祉保健局保健政策部】

- 東京都性自認及び性的指向に関する専門相談の実施

性的マイノリティは、社会や地域の無理解や偏見等の社会的要因によって自殺念慮を抱える場合もあることから、リーフレット等による理解促進や性的マイノリティに関する相談に対応します。【総務局人権部】

(3) 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る

自殺対策の専門家として直接的に自殺対策に関わる人材の養成、資質の向上を図ることに加え、自殺対策は「生きることの包括的な支援」であることを踏まえ、幅広い分野で自殺対策教育や研修等を実施します。また、人材育成を行う区市町村や関係機関等を支援します。加えて、ゲートキーパーの役割を担う人材等を養成します。

- 区市町村等が行うゲートキーパー養成への支援（一部再掲）

区市町村や職場が実施するゲートキーパー養成研修等での活用を想定した研修資料の作成等を通じて、区市町村等の取組を支援します。あわせて、都ホームページ「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」を充実するなど、ゲートキーパーが悩みを抱える方を支援機関につなぐに当たって必要な情報を提供します。【福祉保健局保健政策部】

- 医療系専門職の対応力の向上

自殺未遂者への精神的ケアや支援を効果的に進めるため、医療系専門職を対象とした研修等を通じて人材の育成を行います。

また、自殺ハイリスク者と接する機会が多いと考えられる医療系専門職を対象とした、専門的な人材養成に取り組みます。【福祉保健局保健政策部】

- 区市町村をはじめとする地域の支援機関等の対応力の向上

自殺未遂者を必要な支援につなげ、自殺の再企図防止を図ることを目的として、医療機関等に搬送された自殺未遂者や警察・消防に出動要請のあった自殺未遂者に対する基本的な対応方法や、区市町村における自殺未遂者支援の先駆的な取組等を展開するため、地域の支援機関等への研修を実施します。【福祉保健局保健政策部】

- 救急専門医等養成事業の実施

精神症状を呈する患者に対して、救急医療機関に勤務している医師や看護師等が、精神科医が不在の状況において、安全かつ安心な標準的な初期診療を提供できるよう、事例に沿った救急現場での実際の対応技術の向上を目的とした研修を実施します。【福祉保健局医療政策部】

- 窓口職員等を対象とした多重債務問題研修の実施

多重債務問題の早期発見や相談窓口への誘導など、各関係機関で滞納の相談にあたる職員等の対応力を向上させるため、窓口職員を対象とした多重債務問題に関する研修を実施します。多重債務や経済的困窮を抱える方は、心理的に不安定な状態に陥りやすく、孤独・

孤立や自殺に至る可能性があることを踏まえ、研修では、自殺対策の説明時間の設定、確保に努めます。【福祉保健局生活福祉部】

- 高齢者の地域見守り支援のネットワークの構築

地域で緩やかな見守りを行うことにより、高齢者等の異変に早期に気づき、地域包括支援センター⁸や高齢者見守り相談窓口に「つなぐ（相談・連絡する）」役割を担う「見守りサポーター」を育成・確保するため、地域住民を対象に「見守りサポーター養成研修」を実施する区市町村を支援します。【福祉保健局高齢社会対策部】

（4）心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する

都における自殺者のうち40歳代、50歳代の有職の男性の自殺者が多いことを踏まえ、職場におけるメンタルヘルス対策及びライフ・ワーク・バランスを推進するとともに、企業経営者等の理解促進に取り組みます。また、相談行動を起こしづらい方が早期に適切な支援窓口につながるよう、検索連動型広告をはじめとする様々な媒体を活用して、取組を進めていきます。あわせて、自殺の要因となり得る様々なストレスについて、ストレス要因の軽減、ストレスへの適切な対応など心の健康の保持・増進に取り組むとともに、職場、地域、学校における心の健康を支援するための体制整備に取り組みます。

- 地域における心の健康づくり推進体制の整備

精神保健福祉センター⁹、保健所等において心の健康問題等に関する相談に対応するとともに、心の健康づくりにおける地域保健と産業保健、また関連する相談機関等との連携を推進します。【福祉保健局保健政策部、障害者施策推進部】

8 地域包括支援センター

区市町村が設置主体となり、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等を配置して、住民の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、地域の住民を包括的に支援することを目的とする施設（厚生労働省「地域包括支援センターの手引き」）

9 精神保健福祉センター

精神保健福祉法第6条に規定された都道府県（指定都市）の精神保健福祉に関する技術的中核機関。精神保健及び精神障害者の福祉に関する知識の普及を図り、調査研究を行い、並びに相談及び指導のうち複雑困難なものを行うとともに、精神医療審査会の事務並びに障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律の申請に関する事務のうちの専門的な知識及び技術を必要とするものを行う。（厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」）

- 職域における健康づくり推進のための支援
事業者団体と連携の上、職域における健康づくりが実践できるよう、「健康経営アドバイザー¹⁰」を活用して、中小企業の経営層等に対する普及啓発を行うとともに、従業員の健康に配慮した経営（健康経営）の実施に向けた支援を行います。【福祉保健局保健政策部】
- がん診療連携拠点病院事業（がん相談支援事業）の実施
院内外のがん患者及びその家族の不安や疑問に適切に対応するため、がん診療連携拠点病院等のがん相談支援センターにおいて、電話や面談等によるがん医療に関する一般的な情報の提供、がん患者の療養生活に関する相談、地域の医療機関に関する情報の提供等を実施します。【福祉保健局医療政策部】
- うつ病等による休職者の復職支援の取組の推進
東京都立中部総合精神保健福祉センターにおいて、うつ病等により休職し復職を希望する方に対して、復職準備性を高めることを目的とした「復職リハビリテーション」を実施し、関係機関等に対しても復職支援のノウハウの普及を図ります。【福祉保健局障害者施策推進部】
- 災害時こころのケア体制整備事業の実施
大規模災害等の緊急時において、専門的なこころのケアに関する対応が円滑かつ迅速に行われるよう、災害時こころのケア体制を整備します。【福祉保健局障害者施策推進部】
- ライフ・ワーク・バランス推進事業の実施
ライフ・ワーク・バランスの実現をより一層、効果的に促進するため、従業員が生活と仕事を両立し、いきいきと働くことができる職場の実現に向け、優れた取組を実施している中小企業を「東京ライフ・ワーク・バランス認定企業」として認定し、ロールモデルとして広く公表するとともに、認定企業を含む先進企業の取組内容や効果的な支援ツール等について、具体的かつ実践的な事例を展示・紹介する総合展を開催します。【産業労働局雇用就業部】
- ハラスメント防止対策推進事業の推進
12月と1月をハラスメント防止対策集中取組期間と位置付け、企業や就職活動を行う学生等を対象としたオンラインセミナーを開催します。
また、特設のホームページ「TOKYO ノーハラ企業支援ナビ」を開設し、ハラスメント防止対策等について学ぶことができる様々な短編動画や啓発用チラシを通じて、ハラス

10 健康経営アドバイザー

東京商工会議所が実施する研修プログラムを修了した、健康経営推進の役割を担う専門人材。ここでは、健康経営の普及・啓発を行う「健康経営アドバイザー」、主に中小企業へ取組支援を行う「健康経営エキスパートアドバイザー」の両者を指す。（東京商工会議所（2021年）『健康経営アドバイザー・エキスパートアドバイザー共通テキスト 2021-2022』）

メント防止に向けた企業向けの普及啓発活動を強化します。【産業労働局雇用就業部】

- 心の健康相談、働く人の心の健康づくり講座の実施
職場のメンタルヘルスの問題に対応するため、労働相談情報センターに専門相談員（カウンセラー）を配置し「心の健康相談」を実施するとともに、セクシャルハラスメントやパワーハラスメント等、職場の嫌がらせに係る問題等については、労働相談と連携し、適切な問題解決を図ります。
また、効率的・効果的に労働者の健康づくりを推進するため、労働者・使用者それぞれの立場に即した実践的な講習会を実施します。【産業労働局雇用就業部】
- スクールカウンセラーを活用した教育相談体制の充実
児童・生徒の心理に関して高度に専門的な経験を有する者をスクールカウンセラーとして学校に配置し、児童・生徒のカウンセリングや、ストレスへの対処方法等の心理教育プログラムの実施など、教育相談の充実を図ります。【教育庁指導部】
- スクールソーシャルワーカー活用事業の推進
いじめ、不登校、暴力行為、児童虐待等、生活指導上の課題に対応するため、社会福祉等の専門的な知識や技術を用いて、児童・生徒が置かれた様々な環境に働きかけて支援を行うスクールソーシャルワーカーを配置し、教育相談体制を整備します。【教育庁指導部】

（5）適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする

我が国では精神疾患や精神科医療に対する偏見が強いことから、精神科を受診することに心理的な抵抗を感じる方は少なくないと考えられます。

また、うつ病など精神疾患を抱える患者は身体症状が出ることも多く、最初に内科をはじめとするかかりつけの医師等を受診することも多いことから、受診した診療科に関わらず、病状に応じて早期に適切な医療が地域で受けられる仕組みを構築していきます。あわせて、精神科医療につながった後も、その方が抱える様々な問題に包括的に対応できるよう、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めていきます。

- 地域における心の健康づくり推進体制の整備（再掲）
精神保健福祉センター、保健所等において心の健康問題等に関する相談に対応するとともに、心の健康づくりにおける地域保健と産業保健、また関連する相談機関等との連携を推進します。【福祉保健局保健政策部、障害者施策推進部】
- 依存症対策の推進
依存症対策の一層の推進に向け、依存症対策に係る計画の進行管理や都民に対する情報発信、関係機関の連携強化に向けた取組等を実施します。【福祉保健局障害者施策推進部】

- 精神科医療地域連携事業の実施

精神障害者が地域で必要なときに適切な医療を受けることができる仕組みを構築するため、地域連携を推進するための協議会を設置するとともに、二次保健医療圏域ごとに地域連携会議を設置し、医療機関マップ等連携ツールの検討・活用等の取組を行い、精神疾患に関する地域連携体制の整備を図ります。【福祉保健局障害者施策推進部】

(6) 社会全体の自殺リスクを低下させる

自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で実施する必要があるため、様々な分野において、「生きることの阻害要因」を減らし、併せて「生きることの促進要因」を増やす取組を推進していきます。

- 悩みを抱える方を早期に適切な支援窓口につなげる取組の実施

インターネットの検索連動型広告を用いて、悩みを抱える方を都ホームページ「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」に誘導する取組を推進し、自殺予防のための相談窓口や、悩みや居住地に応じた適切な専門相談機関につなげられるよう支援を行っていきます。

また、都ホームページ「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」に精神的健康状態に関するセルフチェック機能を追加するとともに、ホームページ上でAIチャットボットを紹介し、自身の精神的健康状態の把握や悩みを整理したりするなど、より効果的なセルフケアを行えるよう、環境を整備します。【福祉保健局保健政策部】

- 「自殺防止！東京キャンペーン」の実施（再掲）

9月と3月を自殺対策強化月間として、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施し、重点的に普及啓発を行います。

普及啓発を進めるにあたっては、自殺対策とは「生きることの包括的な支援」であり、包括的に取り組むべき課題であることを広く理解してもらうことを目指します。

自殺や自殺の要因の一つである精神疾患に対する都民の偏見や差別を取り除き、都民一人ひとりが身近な方の変化に気付き、必要に応じて専門家につなぐことができるよう、普及啓発を行います。

悩みを抱える方が医療機関や相談機関等を利用しやすくなるよう、相談窓口に関する情報提供を積極的に行うとともに、関係機関と連携して自殺対策強化月間中の特別相談を実施します。【福祉保健局保健政策部】

- 自殺対策に資する居場所づくりの推進

生きづらさを抱える方や孤独・孤立のリスクを抱えるおそれのある方が、孤立する前に、地域とつながり、支援につながるよう、民間団体等への支援を通じて自殺対策に資する居場所づくりを推進します。【福祉保健局保健政策部】

- 悩みを抱える方の周囲の方への支援
悩みを抱える方を支える家族や知人、ゲートキーパー等への支援に取り組む民間団体の取組を、東京都地域自殺対策強化補助事業を通じて支援します。【福祉保健局保健政策部】
- ひきこもりにかかる支援
当事者・家族が安心して一人ひとりの状態・状況に応じたきめ細やかな支援を受けられるよう、都民及び関係者への普及啓発や効果的な情報発信、相談支援等を行うとともに、地域における切れ目のない支援体制の整備に取り組む区市町村への支援を進めます。【福祉保健局生活福祉部】
- 生活困窮者自立支援法に基づく支援
就労の状況、心身の状況、地域社会との関係性その他の事情により、現に経済的に困窮し、最低限度の生活を維持できなくなるおそれのある方に対する支援の質の向上を図るため、都内の自立相談支援機関¹¹窓口の従事者に対する研修や助言等を行うとともに、町村部における包括的な支援に取り組めます。【福祉保健局生活福祉部】
- 受験生チャレンジ支援貸付事業の実施
中学3年生、高校3年生がいる低所得世帯を対象に、子供の学習塾や通信講座等の受講料、高校・大学受験料を無利子で貸し付ける取組を進めるとともに、本事業の広報の充実を図ります。【福祉保健局生活福祉部】
- 住居喪失不安定就労者・離職者等サポート事業の実施
住まいを失いネットカフェ等に寝泊まりする不安定就労者や離職者に対して、生活支援、居住支援、資金貸付、就労支援を実施することで、自立した安定的な生活の促進を図ります。【福祉保健局生活福祉部】
- 地域包括支援センターへの支援
地域包括支援センターに配置される職員に対して、地域包括支援センターの意義、他の専門職との連携等の業務について理解し、家族介護者への支援も含め、業務を行う上で必要な知識及び技術の習得・向上を図るための研修を行います。【福祉保健局高齢社会対策部】
- 赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談の運営
SIDS（乳幼児突然死症候群）をはじめ、その他の病気・事故・流産などで赤ちゃんを亡くされたご家族の精神的な支援のために、専門職（保健師又は助産師）やビフレンダー（同じ体験をしたご家族）による電話相談を行います。【福祉保健局少子社会対策部】

11 自立相談支援機関

生活困窮者自立支援法による自立相談支援事業を行う相談窓口として、区市（町村部は都）が設置しており、複合的な課題を抱える生活困窮者を幅広く受け止めて、包括的・個別的・継続的な支援を行う。（東京都（2022年）『2022 社会福祉の手引』）

- ひとり親家庭支援センター事業の実施
都の母子家庭等就業・自立支援センターとして、東京都ひとり親家庭支援センターを設置し、ひとり親家庭及びその関係者に対する相談支援や普及啓発等を実施することにより、自立支援と生活の安定化を図ります。【福祉保健局少子社会対策部】
- 障害者情報アクセシビリティ・コミュニケーション施策推進法への対応
障害により電話や対面による相談が困難な場合であっても、障害者が必要な情報を十分に取得・利用し、円滑に意思疎通を図ることができるよう、障害の特性等に応じた相談対応を支援します。【福祉保健局障害者施策推進部】
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門相談の実施（再掲）
性的マイノリティは、社会や地域の無理解や偏見等の社会的要因によって自殺念慮を抱える場合もあることから、リーフレット等による理解促進や性的マイノリティに関する相談に対応します。【総務局人権部】
- 犯罪被害者等支援の推進
令和 2 年 4 月に施行した東京都犯罪被害者等支援条例（令和 2 年東京都条例第 17 号）及び同条例に基づく犯罪被害者等に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための計画として令和 3 年 2 月に策定した「第 4 期東京都犯罪被害者等支援計画」に基づき、関係機関の連携を強化し、総合的な支援を提供することができる体制を整備します。【総務局人権部】
- インターネットやスマートフォンのトラブル相談窓口「こたエール」の運営
青少年やその保護者、学校関係者等を対象として、インターネットやスマートフォンに関する各種トラブルや悩みについて気軽に相談することができる総合的な相談窓口を運営します。【生活文化スポーツ局都民安全推進部】
- ファミリールール講座の運営
インターネットやスマートフォンの利用に伴うトラブルの実態やトラブルから身を守るための防止策を学ぶための講座等を実施します。【生活文化スポーツ局都民安全推進部】
- 東京都若者総合相談センター「若ナビα（アルファ）」の運営
人間関係や仕事、孤独などの悩みを抱える若者や非行歴を有すること等を理由として社会的自立に困難を抱える若者やその保護者等からの相談を受け付け、就労・就学等の適切な支援につなぎ、若者の社会的自立を後押しします。【生活文化スポーツ局都民安全推進部】
- 不健全図書類の指定
東京都青少年の健全な育成に関する条例（昭和 39 年東京都条例第 181 号）に基づき、著しく自殺を誘発する図書類を含め、青少年の健全な育成を阻害する図書類を指定し、青少年への販売、頒布、観覧を制限します。【生活文化スポーツ局都民安全推進部】

- 多重債務相談「東京モデル」の実施
多重債務問題は個人での解決が困難であることから、多重債務を抱える相談者を消費生活相談窓口から法律の専門家や専門相談機関等に確実につなぎ、問題解決の道筋ができるまでフォローアップします。【東京都消費生活総合センター】
- 東京しごとセンター事業の実施
雇用のミスマッチを解消し、都民の雇用・就業の促進を図るため、若年者、中高年者、高齢者及び家庭との両立を目指す女性を対象とした窓口を通じて、カウンセリングやセミナー、能力開発等の就職支援をワンストップで提供します。【産業労働局雇用就業部】
- 緊急性を要する自殺予告に対する措置
遺書、平素の言動やその他の事情により、自殺のおそれがある行方不明者について、保護者等から行方不明者届出を受理した場合、事案に応じた発見活動を実施します。
また、緊急性を要するインターネット上での自殺予告等について、各種調査活動によって投稿者を割り出し、対象者の安否確認を実施します。【警視庁生活安全部】

(7) 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

自殺未遂者は再度の自殺企図を行う可能性が高いことから、救急医療機関に搬送された自殺未遂者に退院後も含めて継続的に適切に介入するなど、自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐための対策を推進します。特に、区市町村における自殺未遂者の支援体制の強化や人材育成に取り組みます。

- 区市町村をはじめとする地域の支援機関等の対応力の向上（再掲）
自殺未遂者を必要な支援につなげ、自殺の再企図防止を図ることを目的として、医療機関等に搬送された自殺未遂者や警察・消防に出動要請のあった自殺未遂者に対する基本的な対応方法を学ぶとともに、区市町村における自殺未遂者支援の先駆的な取組等を展開するため、地域の支援機関等への研修を実施します。【福祉保健局保健政策部】
- 地域の支援機関と救急医療機関等との連携強化
区市町村における自殺未遂者への支援の取組が一層進むよう、医療機関と連携し、自殺未遂者への個別的な支援の取組を進めている区市町村の先駆的な取組等の情報を提供するとともに、医療機関側へも行政における支援情報を提供するなど、地域の支援機関と救急医療機関等との連携を強化します。【福祉保健局保健政策部】
- 医療系専門職の対応力の向上（再掲）
自殺未遂者への精神的ケアや支援を効果的に進めるため、医療系専門職を対象とした研修等を通じて人材の育成を行います。
また、自殺ハイリスク者と接する機会が多いと考えられる医療系専門職を対象とした、専門的な人材養成に取り組みます。【福祉保健局保健政策部】

- 「東京都こころといのちのサポートネット」の充実

自殺未遂者が再び自殺を企図することを防ぐため、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つなぐ相談調整窓口「東京都こころといのちのサポートネット」を運営するとともに、警察や消防、学校等での本事業の活用を促すなど、自殺未遂者への支援体制を強化していきます。【福祉保健局保健政策部】

(8) 遺された方への支援を充実する

基本法では、自殺の防止を図るとともに、自殺者の親族等の支援の充実を図ることが掲げられています。遺族のニーズに応じて、早期からの迅速な支援を行うとともに、遺族が関連施策を含めた必要な支援情報を得ることができるよう情報提供を推進するなど、支援を充実していきます。また、遺族等への支援を行う民間団体の地域における活動を支援していきます。

- 自死¹² 遺族のための相談窓口の運営

自死遺族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、自死遺族のための相談窓口を設置します。【福祉保健局保健政策部】

- 遺族等への必要な情報の提供

遺族等が必要な時期・ニーズに応じた支援を受けられるよう、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の作成・配布を進めるとともに、ホームページでの情報提供を行います。【福祉保健局保健政策部】

- 遺族等への支援に取り組む民間団体への支援

遺族等への支援を行う民間団体の取組を東京都地域自殺対策強化補助事業により支援していきます。【福祉保健局保健政策部】

(9) 民間団体との連携を強化する

都における自殺対策においては、民間団体が重要な役割を担っていることを踏まえ、民間団体の活動を支援するとともに、連携を強化していきます。

- 民間団体の活動への支援

自殺対策に資する居場所づくりや自死遺族等への支援等、自殺対策に取り組む民間団体の取組を東京都地域自殺対策強化補助事業により支援していきます。【福祉保健局保健政策部】

12 自死

本計画においては、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター「[自死・自殺]の表現に関するガイドライン」を踏まえ、本項目においてのみ、「自死」の文言を用いている。

- 地域プラットフォームとしての「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク」の充実（再掲）
自殺の背景となる、多重債務、いじめ、過労、健康問題、家庭問題などに関する相談に的確に対応するため、各相談・支援機関において情報共有を図り、相互に顔の見える関係を築くなど、連携協力体制の強化を進めます。【福祉保健局保健政策部】

(10) 子供・若者の自殺対策を更に推進する

全国の児童・生徒の自殺者が増加傾向にあること、都においては児童・生徒・学生の自殺者数のうち大学生・大学院生の占める割合が高いことを踏まえ、教育機関等と連携した取組を進めるとともに、特に大学生等向けの自殺予防の取組を強化します。また、若年層には、様々なライフステージの方が含まれることから、それぞれの置かれている状況に沿った施策を実施していきます。

- SNS を活用した自殺相談の実施
若者の日常的なコミュニケーション手段として利用されている SNS を活用して、様々な相談に対応します。【福祉保健局保健政策部】
- 自殺リスクが高い児童・生徒への対応に係る学校等への支援
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」を活用し、学校等に自殺リスクの高い児童・生徒がいる場合に迅速かつ適切に対応できるよう、学校等からの相談に応じるとともに、多職種の専門家と協働し直接支援を行うなど、子供の自殺危機への対応を強化していきます。【福祉保健局保健政策部】
- 悩みを抱える身近な方を支える若年層への支援
悩みを打ち明けられ、相談を受けた方自身が、対応に苦慮し追い詰められる可能性もあることから、セルフケアや周りの方へ支援を求めることの重要性を、様々な機会を捉えて周知していきます。【福祉保健局保健政策部】
- 児童・生徒への相談窓口の周知の強化
児童・生徒の自殺は長期休業明け前後に多い傾向があることから、自殺の予防に関する様々な相談窓口の情報を掲載した普及啓発資材を長期休業明け等の時期を捉えて、学校等を通じて配布します。【福祉保健局保健政策部】
東京の魅力や都政が楽しくわかる子供向けサイト「東京都こどもホームページ」において、悩みや困りごとに応じた様々な相談窓口を紹介します。【子供政策連携室】
学校等を通じて、いじめ、不登校、友人関係等に関する相談窓口を記載したカードを都内すべての児童・生徒に配布することで、自殺予防に取り組みます。【東京都教育相談センター】

- 大学等における自殺対策推進のための支援

大学生等は本格的に社会に出る一步手前の立場にあり、社会に出た後は生活環境がこれまでとは大きく変化し、様々なストレスを抱えることが考えられます。

また、社会人となってからは、人間関係の拡がりに伴い、ゲートキーパーとしての役割も期待されることを踏まえ、大学等の講義やガイダンスで活用可能なメンタルヘルスケア等の知識付与・実践に資する動画コンテンツを作成し、大学等における自殺対策を支援します。【福祉保健局保健政策部】

- 予防のための子供の死亡検証（CDR¹³）

子供が死亡した後に、多職種の機関や医療、警察、行政、福祉関係者等の専門家が、子供の死に至る直接的・間接的な情報を収集し、予防可能な要因について検証し、効果的な予防対策を提言することで、将来の子供の死亡の減少につなげます。【福祉保健局少子社会対策部】

- とうきょうママパパ応援事業の実施

身近に相談できる人がいない等、支援を受けることが適当な妊産婦及びその家族に対する相談支援（産前産後サポート）や専門家による出産後 1 年以内の母子等に対する心身のケアや育児サポート（産後ケア）、産婦に対して身体機能回復や精神状態の把握等を行う健康診査（産婦健康診査）の取組等を実施し、産後うつや孤立感の解消を図るとともに、子育て世代包括支援センターの設置を促進することで、妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援体制を整備する区市町村を支援します。【福祉保健局少子社会対策部】

- ユースヘルスケアの推進

中高生等の思春期特有の健康上の悩みなどに対応するための相談窓口を設置するとともに、妊娠適齢期や婦人科疾患等に関する相談支援・健康教育・普及啓発を実施する区市町村を支援します。【福祉保健局少子社会対策部】

思春期の若者の意見を参考に、若者のみならず、その保護者も対象とした健康管理情報の発信、普及啓発を推進します。【子供政策連携室】

- 性と健康の相談センター事業の実施

妊娠・出産に関する相談支援体制を確立することにより、悩みを抱える妊産婦等を孤立させずに適切な支援につなげます。女性の心身の健康や妊娠・出産に関する悩みについて、電話やメール等での相談に対応するとともに、AI チャットボットを活用し、若い世代からの相談にタイムリーに対応します。また、電話相談等で把握した、継続的な支援が必要で医療機関への受診や居住する区市町村への相談が難しい方を対象に、産科等医療機関へ

13 CDR

Child Death Review の略称（和名は「予防のための子どもの死亡検証」をいう。）（厚生労働省子ども家庭局母子保健課（令和 3 年（2021 年）3 月）『都道府県 Child Death Review モデル事業の手引き（第 2 版）』）

の同行支援等を実施します。【福祉保健局少子社会対策部】

- 子供食堂推進事業の実施

民間団体等が行う地域の子供への食事や交流の場を提供する取組について、安定的な実施環境を整備し、地域に根差した活動を支援するとともに、子供食堂の開催に加え、子供食堂で調理又は用意した弁当や食材を取りに来た子供や保護者へ配布する取組及び子供の自宅へ届ける取組を通じて、家庭の生活状況を把握し、必要な支援につなげる子供食堂の取組を支援します。【福祉保健局少子社会対策部】

- 子供家庭支援センター事業の実施

子供と家庭に関する総合相談、子供家庭在宅サービス等の提供・調整、地域の子育て支援活動等の促進等を実施することにより、地域において子供と家庭に関する支援ネットワークの構築を図ります。【福祉保健局少子社会対策部】

- 子供の居場所創設事業の実施

子供やその保護者が気軽に立ち寄ることができる地域の「居場所」を創設し、子供に対する学習支援や保護者に対する養育支援、食事提供をはじめとした生活支援を行うことにより、様々な事情を有する子供と保護者に対して包括的な支援を実施し、生活の質の向上を図るとともに、地域全体で子供や家庭を支援する環境を整備します。【福祉保健局少子社会対策部】

- ヤングケアラーへの支援

ヤングケアラーを早期に発見し適切な支援につなげることができるよう、関係機関との連携強化を図るとともに、ヤングケアラーが抱える悩みを相談・共有するための相談支援体制を整備します。【福祉保健局少子社会対策部】

ヤングケアラーの認知度向上のため、ヤングケアラーに関する正しい知識や様々な支援内容を幅広く情報発信するなど、子供目線に立った普及啓発を行います。【子供政策連携室】

- 子供目線によるセーフティ・レビュー事業の実施

行政機関をはじめとした様々な関係機関と連携し、子供の事故に関する情報やデータを収集・分析するとともに、事故につながる子供の行動特性についても高度分析して事故予防策に盛り込むなど、子供が安心してチャレンジできる環境を構築していきます。【子供政策連携室】

- 私立学校経常費補助の実施

私立高等学校・中学校・小学校において、医師、公認心理師、臨床心理士の資格を有する者等を生徒へのカウンセリングを担当する者として配置している場合に定額補助を実施します。【生活文化スポーツ局私学部】

- 都立学校「自立支援チーム」派遣事業の実施
不登校等へのきめ細やかな対応や高校の中途退学の未然防止の取組を通じて、生徒の社会的・職業的自立を支援するため、就労や福祉の専門的知識や技術を有するユースソーシャルワーカー等から構成される「自立支援チーム」を設置し、都立学校へ派遣する取組を進めます。【教育庁地域教育支援部】
- SOS の出し方に関する教育の推進
すべての児童・生徒に対する自殺予防のための教育の充実を図るため、各学校において「SOSの出し方に関する教育」を指導計画に位置付けるとともに、都独自のDVD教材「SOSの出し方に関する教育を推進するための指導資料～自分を大切にしよう～」を活用又は参考にした授業を各学校のいずれかの学年で年間1単位時間以上実施します。また、毎年度、都内全ての公立学校の校長を対象とした連絡会を開催し、DVD教材の効果的な活用方法を紹介するなど、学校の取組を支援します。【教育庁指導部】
- スクールカウンセラーを活用した教育相談体制の充実（再掲）
児童・生徒の心理に関して高度に専門的な経験を有する者をスクールカウンセラーとして学校に配置し、児童・生徒へのカウンセリングや、ストレスへの対処方法等の心理教育プログラムの実施など、教育相談の充実を図ります。【教育庁指導部】
- スクールソーシャルワーカー活用事業の推進（再掲）
いじめ、不登校、暴力行為、児童虐待等、生活指導上の課題に対応するため、社会福祉等の専門的知識や技術を用いて、児童・生徒が置かれた様々な環境に働きかけて支援を行うスクールソーシャルワーカーを配置し、教育相談体制を整備します。【教育庁指導部】
- 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットラインの実施
子供や保護者、学校関係者等から寄せられるいじめ、友人関係、学校生活など、教育に関する様々な相談を電話で対応します。【東京都教育相談センター】
- SNS 等教育相談の実施
都内在住又は在学の児童・生徒（高校生相当年齢まで）本人からの教育相談に SNS 等を活用し対応します。【東京都教育相談センター】

(11) 勤務問題による自殺対策を更に推進する

都における平成29年から令和3年までの自殺者数のうち、年齢、属性別で見ると40歳代から50歳代の男性の有職者の自殺者が最も多いことから、職域における自殺対策を推進するとともに、うつ病等で休職となった労働者の復職を支援することにより、社会とのつながりの希薄化や孤立に陥ることを防止します。あわせて、職場におけるメンタルヘルス対策やライフ・ワーク・バランスの推進、ハラスメントの防止に取り組みます。

- 企業経営者等の理解促進（一部再掲）

企業等において、人材派遣の活用、在宅勤務の実施、定年延長等、多様な働き方が見られるようになってきたことを踏まえ、企業の経営者や人事担当者等を対象とした講演会を実施します。また、事業者団体と連携の上、職域における健康づくりが実践できるよう、「健康経営アドバイザー」を活用して、中小企業の経営層等に対する普及啓発を行うとともに、従業員の健康に配慮した経営（健康経営）の実施に向けた支援を行います。【福祉保健局保健政策部】

- うつ病等による休職者の復職支援の取組の推進（再掲）

東京都立中部総合精神保健福祉センターにおいて、うつ病等により休職し復職を希望する方に対して、復職準備性を高めることを目的とした「復職リハビリテーション」を実施し、関係機関等に対しても復職支援のノウハウの普及を図ります。【福祉保健局障害者施策推進部】

- 労働相談の実施

都内 5 か所の労働相談情報センターにおいて、電話相談及び来所相談に対応します。春と秋の年 2 回、駅前等で街頭労働相談を実施するとともに、年末等には特別相談会を開催します。【産業労働局雇用就業部】

- ライフ・ワーク・バランス推進事業の実施（再掲）

ライフ・ワーク・バランスの実現をより一層、効果的に促進するため、従業員が生活と仕事を両立し、いきいきと働くことができる職場の実現に向け、優れた取組を実施している中小企業を「東京ライフ・ワーク・バランス認定企業」として認定し、ロールモデルとして広く公表するとともに、認定企業を含む先進企業の取組内容や効果的な支援ツール等について、具体的かつ実践的な事例を展示・紹介する総合展を開催します。【産業労働局雇用就業部】

- 心の健康相談、働く人の心の健康づくり講座の実施（再掲）

職場のメンタルヘルスの問題に対応するため、労働相談情報センターに専門相談員（カウンセラー）を配置し「心の健康相談」を実施するとともに、セクシャルハラスメントやパワーハラスメント等、職場の嫌がらせに係る問題等については、労働相談と連携し、適切な問題解決を図ります。

また、効率的・効果的に労働者の健康づくりを推進するため、労働者・使用者それぞれの立場に即した実践的な講習会を実施します。【産業労働局雇用就業部】

- ハラスメント防止対策推進事業の推進（再掲）

12 月と 1 月をハラスメント防止対策集中取組期間と位置付け、企業や就職活動を行う学生等を対象としたオンラインセミナーを開催します。

また、特設のホームページ「TOKYO ノーハラ企業支援ナビ」を開設し、ハラスメント防止対策等について学ぶことができる様々な短編動画や啓発用チラシを通じて、ハラス

メント防止に向けた企業向けの普及啓発活動を強化します。【産業労働局雇用就業部】

(12) 女性の自殺対策を更に推進する

女性の自殺者数は令和2年に2年ぶりに増加し、令和3年の女性の自殺者数も前年を上回りました。

女性が自殺に至る背景は様々であり、ライフステージに応じて、学校関係の悩みや進路・進学問題、親子関係の不和、就労に関する問題、予期しない妊娠や産後うつ、子育ての悩み、介護疲れなど、抱える悩みも異なると考えられます。また、コロナ禍における家族の在宅時間の増加や女性の雇用問題の深刻化等により女性の自殺リスクの高まりが懸念されます。

こうしたことを踏まえ、困難を抱える女性が、その悩みに応じた適切な支援が受けられるよう、女性に係る施策を体系的に整理した上で、実効性のある取組を推進していきます。

- 女性向け相談窓口リーフレットの作成・配布

女性向けの相談窓口等を掲載した自殺防止啓発リーフレットを作成し、母と子の保健バッグへの同封等を通じて配布します。【福祉保健局保健政策部】

- 地域包括支援センターへの支援（再掲）

地域包括支援センターに配置される職員に対して、地域包括支援センターの意義、他の専門職との連携等の業務について理解し、家族介護者への支援も含め、業務を行う上で必要な知識及び技術の習得・向上を図るための研修を行います。【福祉保健局高齢社会対策部】

- とうきょうママパパ応援事業の実施（再掲）

身近に相談できる人がいない等、支援を受けることが適当な妊産婦及びその家族に対する相談支援（産前産後サポート）や専門家による出産後1年以内の母子等に対する心身のケアや育児サポート（産後ケア）、産婦に対して身体機能回復や精神状態の把握等を行う健康診査（産婦健康診査）の取組等を実施し、産後うつの予防や孤立感の解消を図るとともに、子育て世代包括支援センターの設置を促進することで、妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援体制を整備する区市町村を支援します。【福祉保健局少子社会対策部】

- 赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談の運営（再掲）

SIDS（乳幼児突然死症候群）をはじめ、その他の病気・事故・流産などで赤ちゃんを亡くされたご家族の精神的な支援のために、専門職（保健師又は助産師）やビフレンダー（同じ体験をしたご家族）による電話相談を行います。【福祉保健局少子社会対策部】

- ユースヘルスケアの推進（再掲）

中高生等の思春期特有の健康上の悩みなどに対応するための相談窓口を設置するとともに、妊娠適齢期や婦人科疾患等に関する相談支援・健康教育・普及啓発を実施する区市町村を支援します。【福祉保健局少子社会対策部】

思春期の若者の意見を参考に、若者のみならず、その保護者も対象とした健康管理情報

の発信、普及啓発を推進します。【子供政策連携室】

● 要支援家庭の早期発見に向けた取組の促進

母子健康手帳の交付時や新生児訪問の機会等を活用し、支援が必要な家庭の早期発見を図り、保健所や保健センターの個別指導や子供家庭支援センターで実施する在宅サービス等、適切な支援につなげる区市町村の取組を促進します。【福祉保健局少子社会対策部】

● 性と健康の相談センター事業の実施（再掲）

妊娠・出産に関する相談支援体制を確立することにより、悩みを抱える妊産婦等を孤立させずに適切な支援につなげます。女性の心身の健康や妊娠・出産に関する悩みについて、電話やメール等での相談に対応するとともに、AI チャットボットを活用し、若い世代からの相談にタイムリーに対応します。また、電話相談等で把握した、継続的な支援が必要で医療機関への受診や居住する区市町村への相談が難しい方を対象に、産科等医療機関への同行支援等を実施します。【福祉保健局少子社会対策部】

● 乳児家庭全戸訪問事業の実施

生後 4 か月までの乳児のいるすべての家庭を訪問し、様々な不安や悩みを聞き、子育て支援に関する情報提供等を行うとともに、親子の心身の状況や養育環境等の把握や助言を行い、支援が必要な家庭に対して適切なサービスの提供につなげることを通じて、乳児のいる家庭と地域社会をつなぐ最初の機会をつくり、乳児家庭の孤立化を防ぎ、乳児の健全な育成環境の確保を図ります。【福祉保健局少子社会対策部】

● 子供家庭支援センター事業の実施（再掲）

子供と家庭に関する総合相談、子供家庭在宅サービス等の提供・調整、地域の子育て支援活動等の促進等を実施することにより、地域における子供と家庭に関する支援ネットワークの構築を図ります。【福祉保健局少子社会対策部】

● ひとり親家庭支援センター事業の実施（再掲）

都の母子家庭等就業・自立支援センターとして、東京都ひとり親家庭支援センターを設置し、ひとり親家庭及びその関係者に対する相談支援や普及啓発等を実施することにより、自立支援と生活の安定化を図ります。【福祉保健局少子社会対策部】

● 若年被害女性等支援事業の実施

様々な困難を抱えた若年女性について、公的機関と民間団体が密接に連携し、アウトリーチからの居場所の確保、公的機関や施設への「つなぎ」を含めたアプローチを実施することにより、若年女性の自立を推進します。【福祉保健局少子社会対策部】

- 女性相談センターの運営

緊急の保護又は自立のための援助を必要とする女性及びその者の同伴する児童に対し、様々な相談や援助を行うとともに、売春防止法¹⁴に基づく婦人相談所¹⁵の業務、配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律に基づく配偶者暴力相談支援センターの業務、ストーカー行為等の規制等に関する法律による被害者の支援等を行うほか、婦人保護施設¹⁶の設置及び運営指導、自立支援のための補助事業等を実施します。【福祉保健局少子社会対策部】

- 女性の悩み相談サイト「TOKYO メンターカフェ」の実施

悩みや不安を抱える女性が、仕事や子育て等の経験を持つ助言者である「都民メンター」に気軽に相談することができる場をインターネットで提供します。【生活文化スポーツ局都民生活部】

- 東京ウィメンズプラザにおける相談事業の実施

配偶者等からの暴力被害相談や、夫婦や親子の問題、生き方や職場の人間関係やセクシャルハラスメントの被害など、各種悩みに応じた相談を実施します。【東京ウィメンズプラザ】

- 女性再就職支援窓口等の運営

アドバイザーによる個別カウンセリング、求人情報の提供や職業紹介等を行う「女性しごと応援テラス」を運営し、主に出産や育児、介護等で離職した女性等、家庭と両立しながら仕事に就くことを考えている方を対象としたきめ細かい就職支援を実施します。【産業労働局雇用就業部】

14 令和6年4月以降、「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」

15 令和6年4月の「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」の施行に伴い、「女性相談支援センター」に名称が変更となる予定

16 令和6年4月の「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」の施行に伴い、「女性自立支援施設」に名称が変更となる予定

