

東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～（第2次）について

- 計画の位置付け 自殺対策基本法第13条第1項に基づく都道府県自殺対策計画
- 計画期間 令和5年度から令和9年度までの5年間
- 数値目標 平成27年と比較して30%以上減少

自殺者数	2,290人	→令和8年までに1,600人以下
自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）	17.4	→令和8年までに12.2以下
- 基本的な考え方
幅広い分野で生きることの促進要因を増やし、生きることの阻害要因を減らすことで、生きることの包括的な支援として対策を推進（12の分野で100施策を推進）

計画における重点項目と主な取組

I 早期に適切な支援窓口につなげる

- 「自殺防止！東京キャンペーン」の実施
9月と3月を強化月間として重点的に普及啓発を実施
- 「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」の充実
悩みに応じた窓口等をHPで案内
こころの整理を支援するAIチャットボットの活用
- 悩みを持つ方を早期に支援窓口につなげる取組の充実
悩み事等のキーワードを検索した方に対し、ここナビに誘導する広告文を表示
- 電話相談・SNS相談の運営

II 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の向上
医療機関、警察、消防、区市町村等を対象に、自殺未遂者への基本的な対応について研修を実施
- 医療系専門職の対応力向上
自殺ハイリスク者と接する機会が多い医療系専門職を対象とした専門的な人材養成を実施
- 「東京都こころといのちのサポートネット」の充実
自殺未遂者等を地域の支援や精神科医療につながる総合調整窓口を運営

III 働き盛りの方々の自殺防止

- 企業経営者等の理解促進
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

【関係局の取組】

- ・うつ病等による休職者の復職支援の取組の推進
- ・労働相談の実施
- ・ライフ・ワーク・バランス推進事業の実施
- ・心の健康相談、働く人の心の健康づくり講座の実施
- ・ハラスメント防止対策推進事業の推進

IV 困難を抱える女性への支援

- 女性向けリーフレット
女性向けの相談窓口をまとめたリーフレットを作成・配布
- 【関係局の取組】
 - ・若年被害女性等支援事業の実施
 - ・女性相談支援センターの運営
 - ・女性の悩み相談サイト「TOKYOメンターカフェ」の実施
 - ・東京ウィメンズプラザにおける相談事業の実施
 - ・女性再就職支援窓口等の運営
 - ・とうきょうママパパ応援事業の実施
 - ・要支援家庭の早期発見に向けた取組の促進
 - ・性と健康の相談センター事業の実施
 - ・乳児家庭全戸訪問事業の実施
 - ・子供家庭支援センター事業の実施
 - ・ひとり親家庭支援センター事業の実施

V 若年層の自殺防止

- 小中高校ポケットメモ
小5～高3の全ての児童、生徒に対し、相談窓口の啓発資材を配布
- 学生向け動画コンテンツの活用
自殺リスクやセルフケア等に関する学生向け動画を活用し普及啓発
- 自殺リスクの高い子供への対応力強化
サポートネットへの子供サポートチーム設置、子供支援機関向け研修会実施
- 【関係局の取組】
 - ・SOSの出し方に関する教育の推進
 - ・スクールカウンセラーを活用した教育相談体制の充実
 - ・スクールソーシャルワーカー活用事業の推進
 - ・教育相談一般・東京都いじめ相談ホットラインの実施
 - ・ユースヘルスクエアの推進
 - ・子供食堂推進事業の実施
 - ・子供家庭支援センター事業の実施
 - ・子供の居場所創設事業の実施
 - ・ヤングケアラーへの支援

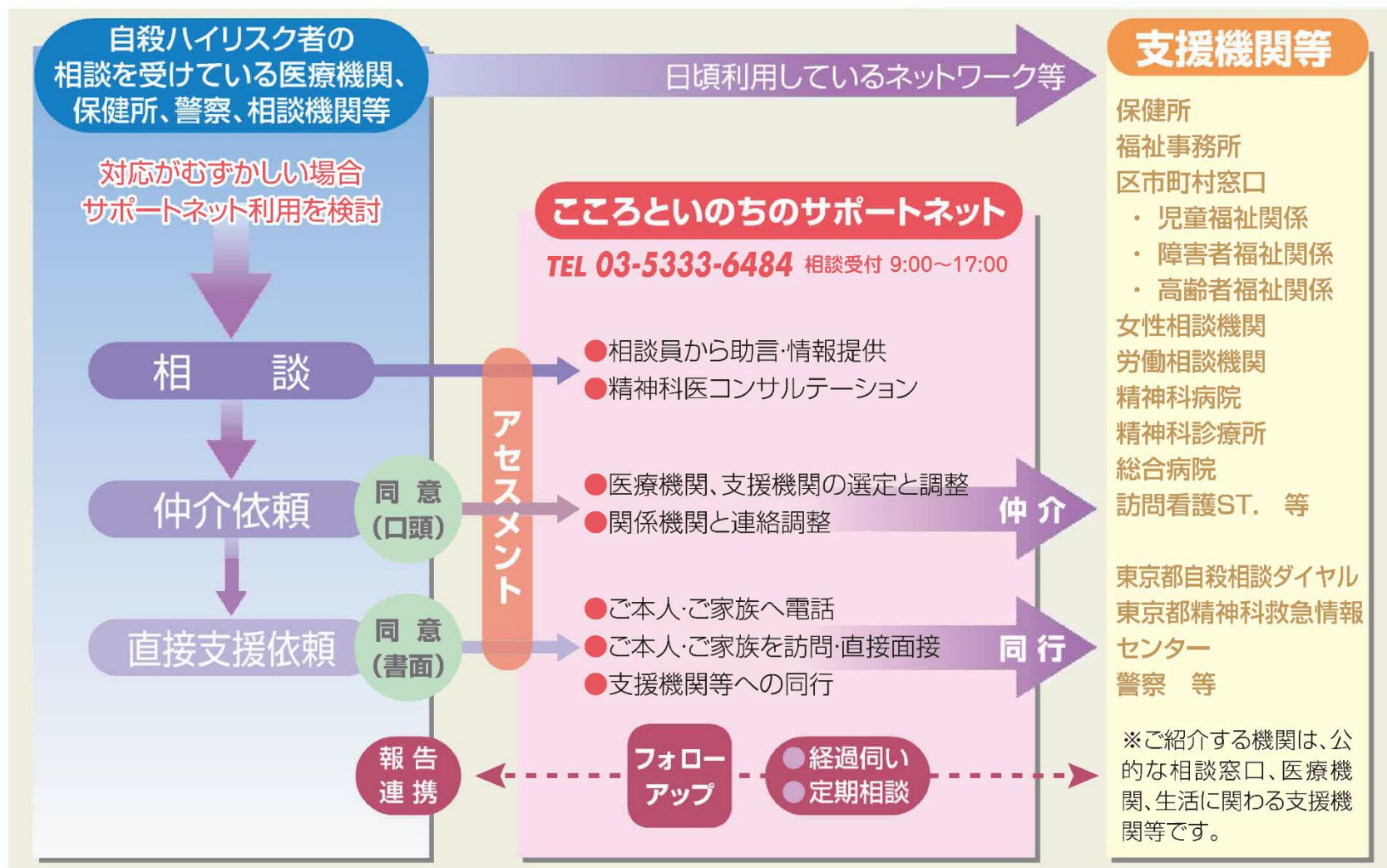
VI 遺された方への支援

- 自死遺族のための相談窓口の運営
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の窓口を運営
- 遺族等への必要な情報の提供
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
- 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

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）

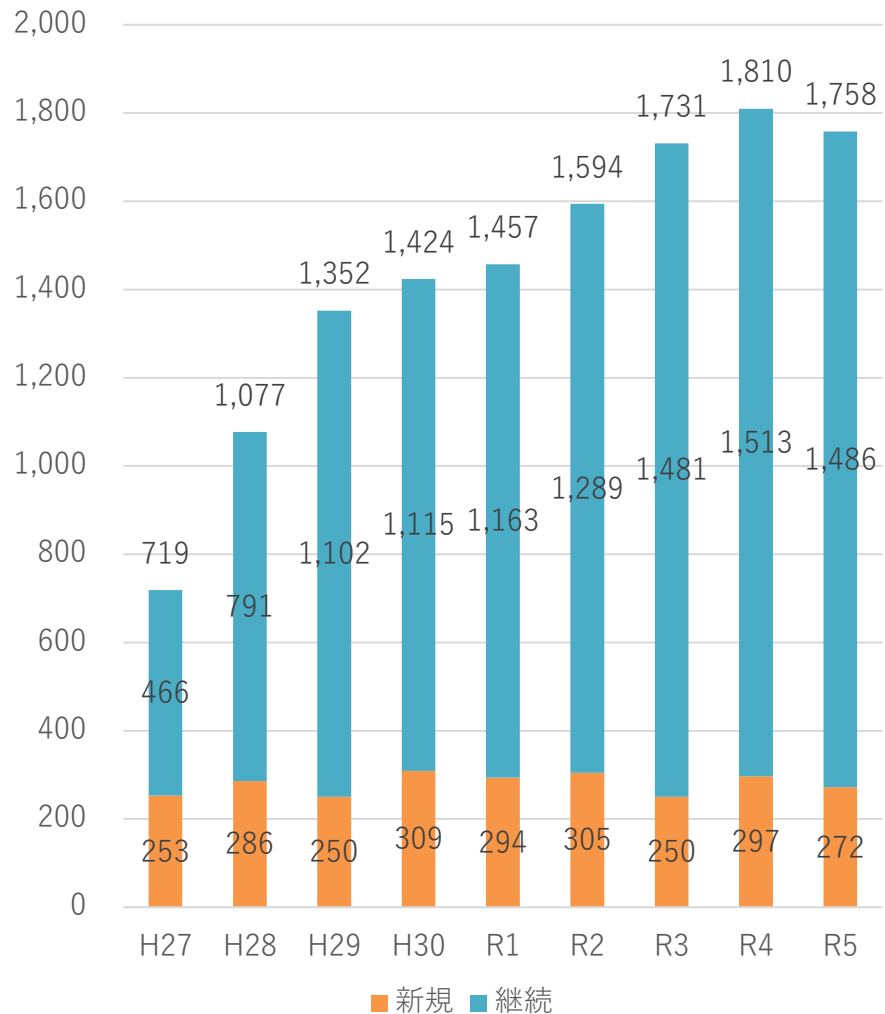
救急医療機関等に搬送された自殺未遂者や自殺リスクの高い方などを地域の支援や精神科医療につなぐ相談調整窓口を運営



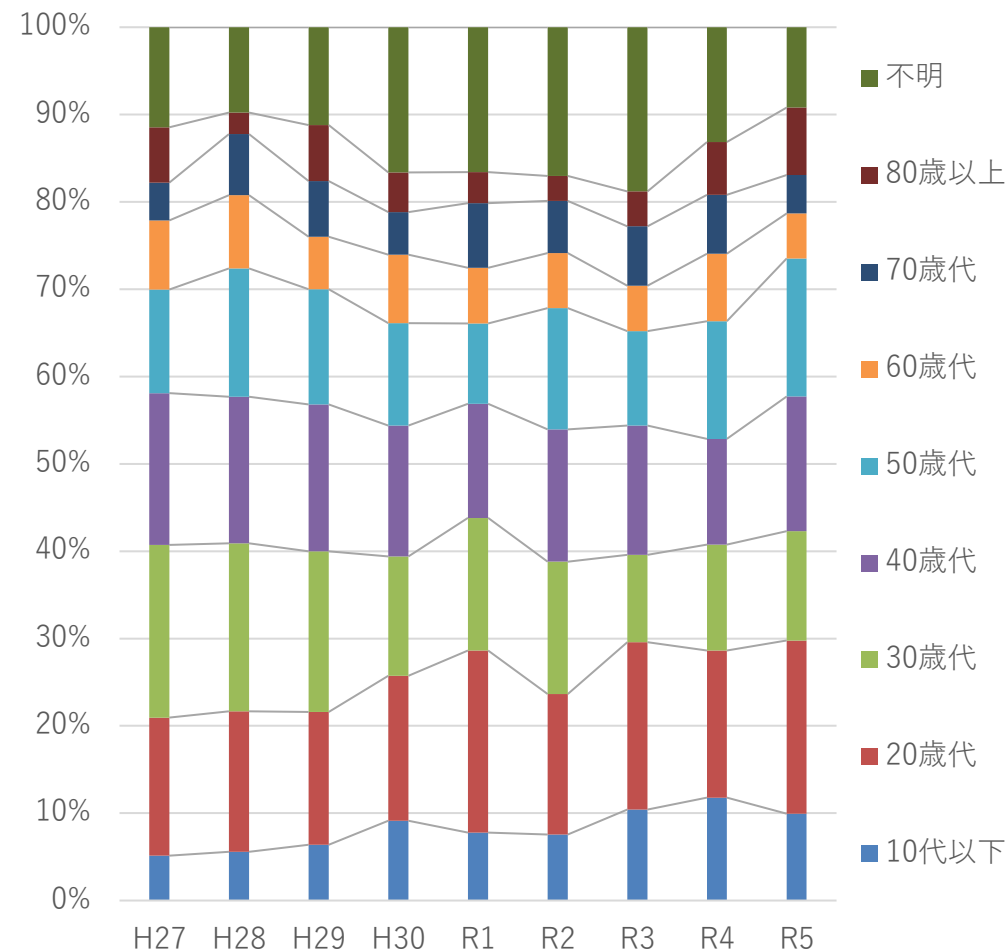
②自殺未遂者への継続的な支援

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】



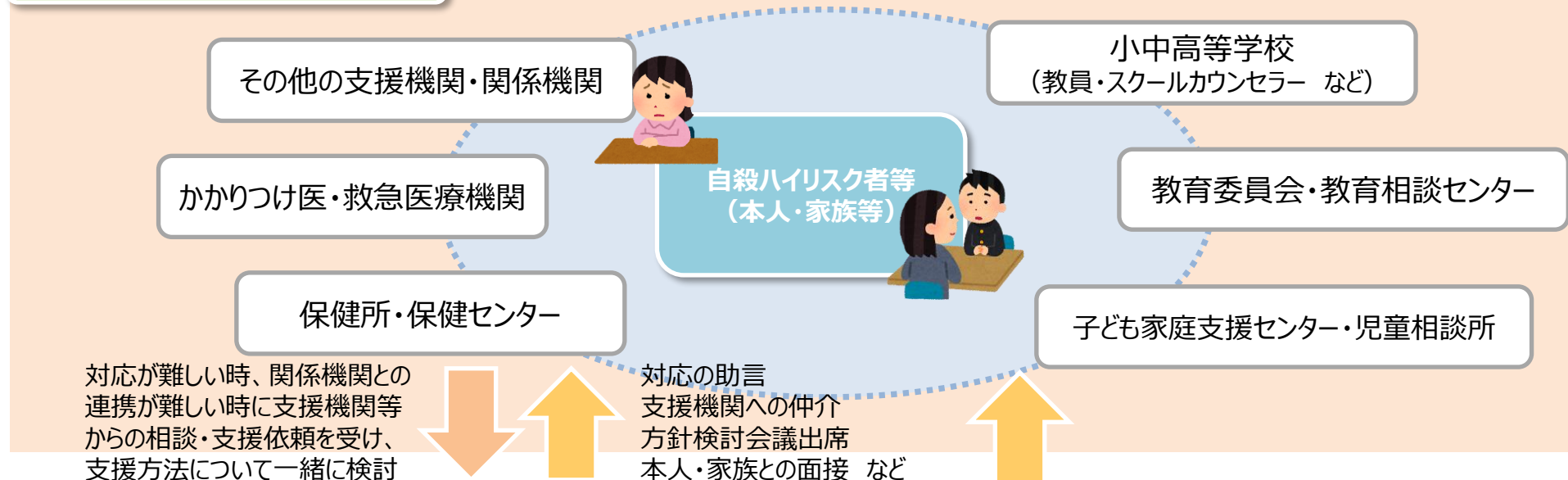
【新規支援対象者の年代別割合の推移】



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)

東京科学大学 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

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

○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。



24時間受付
概ね1週間以内に返信



東京都保健医療局

