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）

資料6

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（令和7年度時点）

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ぐ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**
職場における自殺防止対策等についての講演会を開催
○**検索連動型広告を活用した中高年男性向けメール相談の実施**

【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
・妊産婦メンタルヘルス対策事業
・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

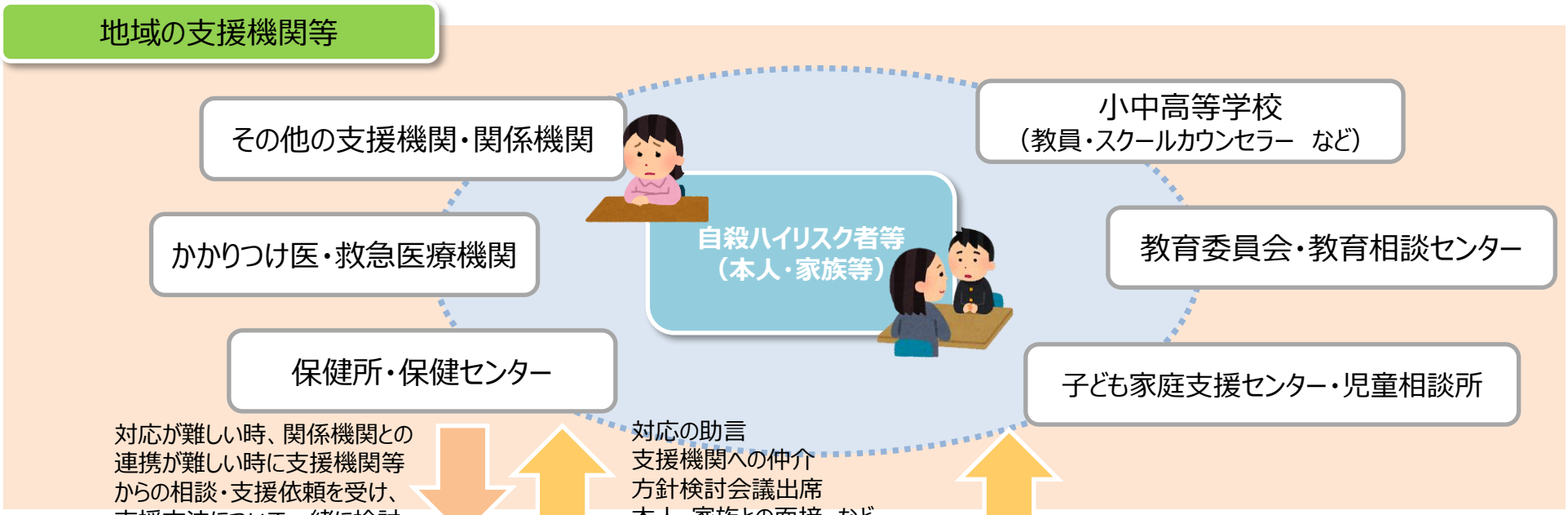
【関係局の取組】
・SOSの出し方に教育の推進　・「都立学校版コンディションレポート」の活用
・スクールカウンセラーを活用した教育相談体制の充実
・スクールソーシャルワーカー活用事業の推進
・教育相談一般・東京都いじめ相談ホットラインの実施
・ユースヘルスケアの推進　・子供家庭支援センター事業の実施
・子供食堂推進事業の実施　・子供の居場所創設事業の実施
・ヤングケアラーへの支援　・子供・子育てメンター"ギュッとチャット"の運営
・相談窓口「きみまも＠歌舞伎町」の運営

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

若年層の自殺防止に関する取組

◆ 自殺リスクの高い子供への対応力強化



対応が難しい時、関係機関との連携が難しい時に支援機関等からの相談・支援依頼を受け、支援方法について一緒に検討

対応の助言
支援機関への仲介
方針検討会議出席
本人・家族との面接　など

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）を受けられる体制を構築

【新規支援件数（10代以下）】

R6	R7
41	49

※R7は12月末までの件数

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～

※事前視聴の講義動画で、子供の自殺の実態や生きづらさ等について解説
※研修当日は、子供サポートチームの相談員がファシリテーターを務め、子供への声かけ等をロールプレイ

若年層の自殺防止に関する取組

◆ 子供サポートチームに関する教育機関、支援機関への活用促進

・「こころといのちのサポートネット」について、支援事例やＱ＆Ａを掲載した事業案内リーフレットを作成し、都内の小中高等学校や各区市町村の教育委員会、児童相談所、子ども家庭支援センター等に配布

・都立学校の校長連絡会、都内全公立学校の生活指導担当者連絡会、スクールカウンセラー連絡会、私立学校の連絡会等で事業紹介を実施

若年層の自殺防止に関する取組

◆ 学校関係者や保護者に向けて、自傷等を行う子供の心理等に関する研修等を開催

教育関係者等の支援者向け

いのち支える

令和７年度第２回

東京都自殺未遂者支援研修

自分を傷つけてしまう子どもたち
―心理と支援について―

近年、児童生徒の自殺者数は増加傾向にあり、令和６年の小中高生の自殺者数は５２９人と、統計開始以来過去最多を更新するなど、深刻な状況が続いています。

本研修では、子どものこころ専門医であり、日頃、医療現場において、児童・生徒等を専門的な視点から支援・治療を行っておいでの成重竜一郎先生を講師に迎え、若者の命を守るために、私たちにできる支援のかたちを考えます。

開催日時

令和７年１１月２５日（火曜日）１５時半～１７時

講師

日本医科大学付属病院精神神経科

講師　成重　竜一郎　氏

対象者・定員

対象者：教育関係者や子どもの支援に関わる行政機関
（保健所、児童相談所、子供家庭支援センター等）職員

定　員：オンライン　１００名
会場　３０名

会　場：ビジョンセンター東京駅前　７階７０１号室
（東京都中央区八重洲1-8-17新槇町ビル）
下記URLまたは二次元コードからご確認ください。
https://maps.app.goo.gl/wvkQ1TLKdTEsqrAPA

<会場案内>

申込方法

令和７年１１月１４日（金曜日）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://www.d-wks.net/sien251125/form/

<申込フォーム>

参加無料

WEB開催

問合せ先

◆お申し込みや視聴方法
株式会社ディーワークス
電　話：03-5835-0388
メール：r7sien@d-wks.net

◆事業内容に関すること
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

保護者等の都民向け

こころといのちの講演会

いのち支える

なぜOD（オーバードーズ）やリストカットをしてしまうのか

―身近な人に知ってほしい"こころ"のサイン―

日時 令和8年3月14日(土) 10:30▸12:00

Web開催　参加費無料

講師

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 薬物依存研究部 部長 / 精神科医

松本 俊彦（まつもと としひこ）氏

精神科医・研究者。専門分野である薬物依存症や自傷行為、オーバードーズ（市販薬の過剰摂取）に関する普及啓発講演やシンポジウムに精力的に取り組む。主な著書は「自分を傷つけずにはいられない」（講談社）、「薬物依存症」（筑摩書房）、「誰がために医師はいる」（日本エッセイスト・クラブ賞受賞）など。

講演内容

近年、児童・生徒の自殺者数は529人（令和6年）と過去最多を記録し、大学生などの自殺も毎年100名前後で高止まりするなど、若い世代の「こころの危機」が深刻化しています。

本講演会では、若者のOD（過量服薬）やリストカットなどの行動の背景にある心理や要因を理解し、どのように寄り添うことがよいのかを専門家の視点から、皆様にお伝えします。

「なぜやめられないのか」「どう声をかければよいのか」若者の心に届く寄り添い方を、一緒に考えてみませんか。

参加方法等

定員 200名程度　対象 都内在住、在勤または在学の方

申込方法 ホームページの申込フォームよりお申込みください。
（締切）令和8年3月9日(月)まで
https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_w38wdl13Rb26GYMv4eEQ5Q

●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 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

問合せ先 株式会社Jリポート（東京都受託事業者・運営事務局） メール：kouen@j-report.jp

※収集した個人情報は、本事業に係る連絡にのみ使用いたします。　登録番号 7(168)

若年層の自殺防止に関する取組

令和8年度の取組

中学生・高校生等の自殺防止に向けた普及啓発 新
（自殺総合対策の推進／保健医療局）

- 興味・関心を惹きやすいアニメや漫画を用いた普及啓発等を実施するとともに、過剰摂取されやすい市販薬を購入する若者等に、相談行動やセルフケアを促す**特設ページ**を案内する**啓発カードを、ゲートキーパーの役割を持つ都内薬局等と連携して配布**

小中高生向けポケット相談メモ
（自殺総合対策の推進／保健医療局）

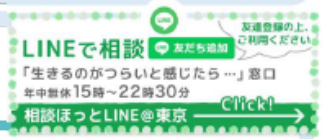
- 様々な相談窓口を掲載した**ポケット相談メモ**を、自殺が発生しやすい長期休業明け等に、**小中高校生を対象**に**学校等で配布**

高校生版（デジタル版）

子供・子育てメンター“ギュッとチャット” 拡
（子供・子育てメンター“ギュッとチャット”／子供政策連携室）

- 日中の**相談回線を20回線に倍増**、夜間の相談対応時間を**24時まで延長**
- **AIチャットで相談内容を整理**し、最適な窓口へスムーズに案内

SNSを活用した自殺相談
（自殺総合対策の推進／保健医療局）



- 生きるのがつらいと感じる**相談者の悩みを受け止め**、必要な相談・支援機関へつなぐ**SNS相談**を実施

自殺対策のガイドラインの策定（自殺予防教育の推進／教育庁） 新

- 外部有識者や自治体関係者で構成される**ガイドライン策定検討委員会（仮称）**を立ち上げ、**自殺対策のガイドラインを策定**

都立高校等におけるメンタルヘルスシステムの運用
（都立学校版コンディションレポート／教育庁）

- 都立高校等において、**不安や悩みを抱える生徒の早期発見・早期対応**の充実を図るため、**デジタルを効果的に活用したメンタルヘルスシステム**を運用

東京都こころといのちのサポートネットによる支援強化
（自殺総合対策の推進／保健医療局）

- 自殺リスクの高い児童・生徒に対応する関係機関からの相談対応等を行う**「東京都こころといのちのサポートネット」**の**活用促進**と**対応力強化**に向けた取組を実施
  - ① **子供への支援に関する技量と経験を有する相談員**を配置
  - ② 子供支援機関等に対し、**子供の自殺への理解・対応力向上**の**研修**を実施

教育相談体制の充実（教育庁）

- いじめなどの課題を抱える児童・生徒への支援等に向け、**小・中学校における外部人材の活用**を支援

こども未来アクション2026　P142　思春期の「メンタルヘルス」増進にかかる今後のアクション　より