

第1章 東京都自殺総合対策計画の改定にあたって

- (1) 東京都における自殺の状況
 - ・平成23年をピークに都の自殺者数は減少傾向にあったが、令和2年以降、女性や若年者を中心に増加傾向
 - ・児童、生徒、学生の自殺者数が増加傾向
- (2) 国の自殺対策
 - ・平成18年に自殺対策基本法を制定し、自殺総合対策大綱に基づき取組を推進
- (3) これまでの都の自殺対策の取組と評価
 - ・東京都自殺総合対策計画等に基づき取組を推進
 - ・令和元年までに都における自殺者数は1,920人に減少
- (4) 都における今後の自殺対策の基本的な考え方
 - ・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を通じて、生きることの包括的な支援として対策を推進

・以下の6項目を重点項目として位置付け

- ① 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を強化する
- ② 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぎ、地域で安定した生活が送れるよう、継続的に支援する
- ③ 働き盛りの男性が孤独・孤立を深めることなどにより、自殺に追い込まれることを防ぐ
- ④ 困難を抱える女性への支援を更に充実する
- ⑤ 児童・生徒・学生をはじめとする若年層が自殺に追い込まれることを防ぐ
- ⑥ 遺された方への支援を強力に推進する

- (5) 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
- (6) 計画期間
令和5年度から令和9年度までの5年間
- (7) 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	17.4→令和8年までに	12.2以下

第2章 都の自殺の現状(特徴)

- ・都の自殺者数及び自殺死亡率は令和2年、令和3年と前年と比較して増加
- ・都の自殺者数の約3分の2を男性、約3分の1を女性が占める
- ・都における30歳代以下の自殺者の割合は、全国と同割合と比較して高くなっている
- ・都の職業別の自殺者数をみると、「無職者」が最も多く、次いで「被雇用者・勤め人」となっている
- ・自殺者の自殺未遂歴の状況を見ると、男性は約1割、女性は約3割となっている

第3章 都における今後の取組の方向性と施策

- (1) 地域レベルでの実践的な取組への支援を強化する
- (2) 都民一人ひとりの気付きと見守りを促す
- (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
- (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
- (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
- (6) 社会全体の自殺リスクを低下させる
- (7) 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
- (8) 遺された方への支援を充実する
- (9) 民間団体との連携を強化する
- (10) 子供・若者の自殺対策を更に推進する
- (11) 勤務問題による自殺対策を更に推進する
- (12) 女性の自殺対策を更に推進する

第4章 推進体制

- (1) 自殺総合対策東京会議
- (2) 関係機関・団体等の役割
- (3) 区市町村の役割
- (4) 都の役割（東京都地域自殺対策推進センター）
- (5) 都民の役割

◆ 「とうきょう自死遺族総合支援窓口」の開設

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（令和6年度から受付日を週6日に拡大）

○開設日 令和5年10月1日（日曜日）

○実施主体

東京都（委託先：特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター）

○対象者

身近な人を自死により亡くした方（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。）

○受付時間 月曜日～金曜日 15:00～19:00
日曜日 13:00～17:00

○電話番号 03-5357-1536

○支援内容

電話による相談対応（気持ちの受けとめ、必要な手続への対応に関する助言、専門の相談・支援機関への紹介等）

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～

「東京都では、身近な人を自死（自殺）で亡くした方のために「とうきょう自死遺族総合支援窓口」を開設しています。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医師と連携しながら、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、ひとりで悩まずにお電話ください。

- *あまりに突然で、どうしてよいかわからない...
- *なぜ気付けなかったのか、悔やまれてならない...
- *親族（子ども、親など）や周囲にどう伝えたらよいが...
- *算入のないところから、葬儀への経済的負担が来ている...
- *家主や鉄道会社などから損害賠償を求められてしまうのか...
- *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られるのか...
- *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、在住されていた方のご遺族等を含む）

■受付時間
火・水・金 15:00～19:00
日 13:00～17:00
※祝日に除きます。

■ホームページ
<https://www.tokentivyo.metro.tokyo.lg.jp/senkou/tekyekaisai/tenkuni/jokushimadousuchi.html>

■ご案内
・「とうきょう自死遺族総合支援窓口」は、東京都が、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター（アロープロジェクト）に委託して実施しています。
・本窓口への相談は無料です。（別途口頭料がかかります。）
・付随員への紹介等に必要な料金を取き、毎日として匿名での相談です。
・相談内容については秘密を厳守します。年齢制限はありません。

東京都保健医療局

キャンペーンチラシ

生きてるのがつらいときなど、相談できる窓口があります

ひとりで悩んでいませんか?

話してみよう
糸口見つかるから

相談窓口の検索はこちらから ▶▶▶

ここナビ 東京都 検索

東京都

毎年度、9月と3月を自殺対策強化月間とし相談窓口の利用やゲートキーパーの役割等について啓発

ゲートキーパーの役割

① 気づき、声をかける	○声掛け (例)「どうしましたか。おつらそうで心配です。」 「眠れていますか？力になれることはありますか？」
② 話を聴く	○相手の苦労をねぎらい、共感を表す (例)「それはつらかったですね。よく耐えてきましたね。」 「これまで一人で頑張ってきたのですね。」 ○「死にたい」という言葉と気持ちに寄り添う (例)「死にたいと思うほどつらかったですね。」 「それほどおつらくて、消えてしまいたいと思うんですね。」
③ 必要な支援につなげる	○紹介する (例)「この困りごとについては、〇〇の窓口が詳しいと思うのでそちらにも相談してみてもいいでしょうか。」 ○具体的なアクセス方法等を示す (例)「〇〇の窓口は、平日9時から17時まで受け付けているようです。電話番号、住所は...です。私から連絡してもよろしいでしょうか。」
④ 見守る	継続的な関わりができる場合は、相談窓口につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

相談先の確認には、「ここナビ」もご活用ください

東京都保健医療局

文字サイズ 小 中 大 [都庁総合ホームページ](#)

ここナビ 東京都こころといのちのほっとナビ

相談できる窓口をご存知ですか？ | 生きることがつらいあなたへ | 身近な人の変化に気づいたら | 自殺対策について知りたい | 東京都の取組 | 関連情報 | For Foreigners (外国人の方向け)