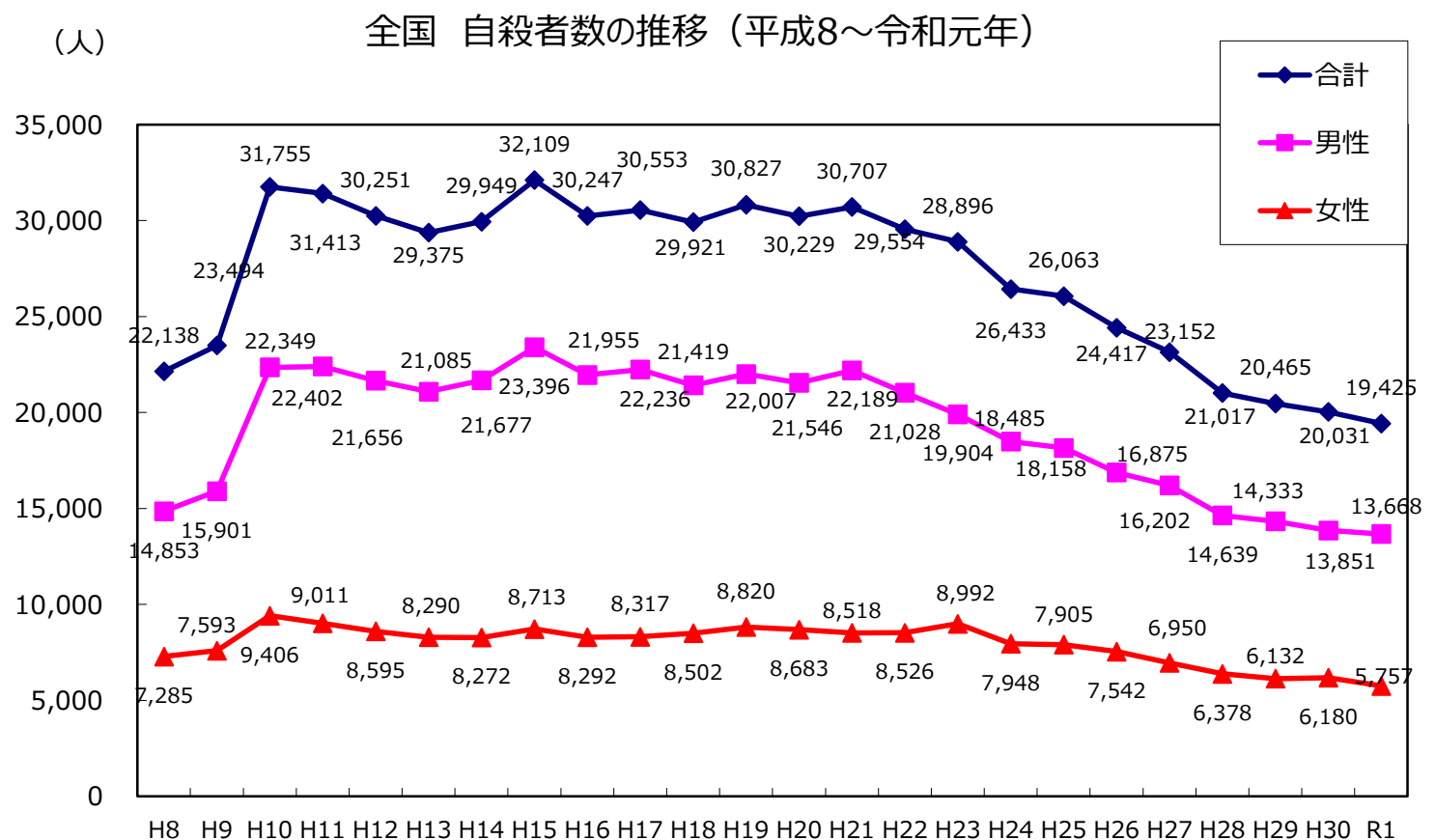
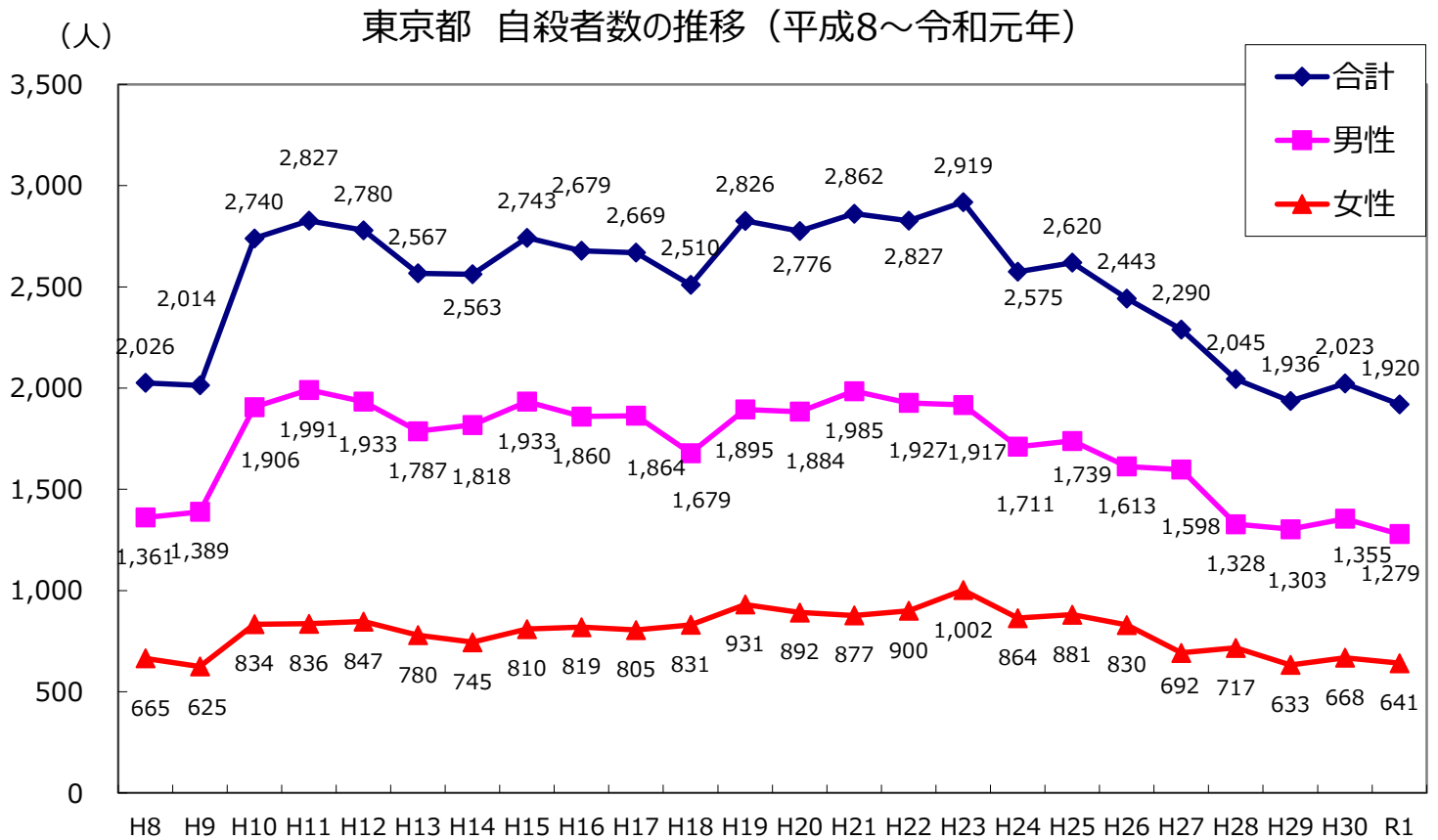
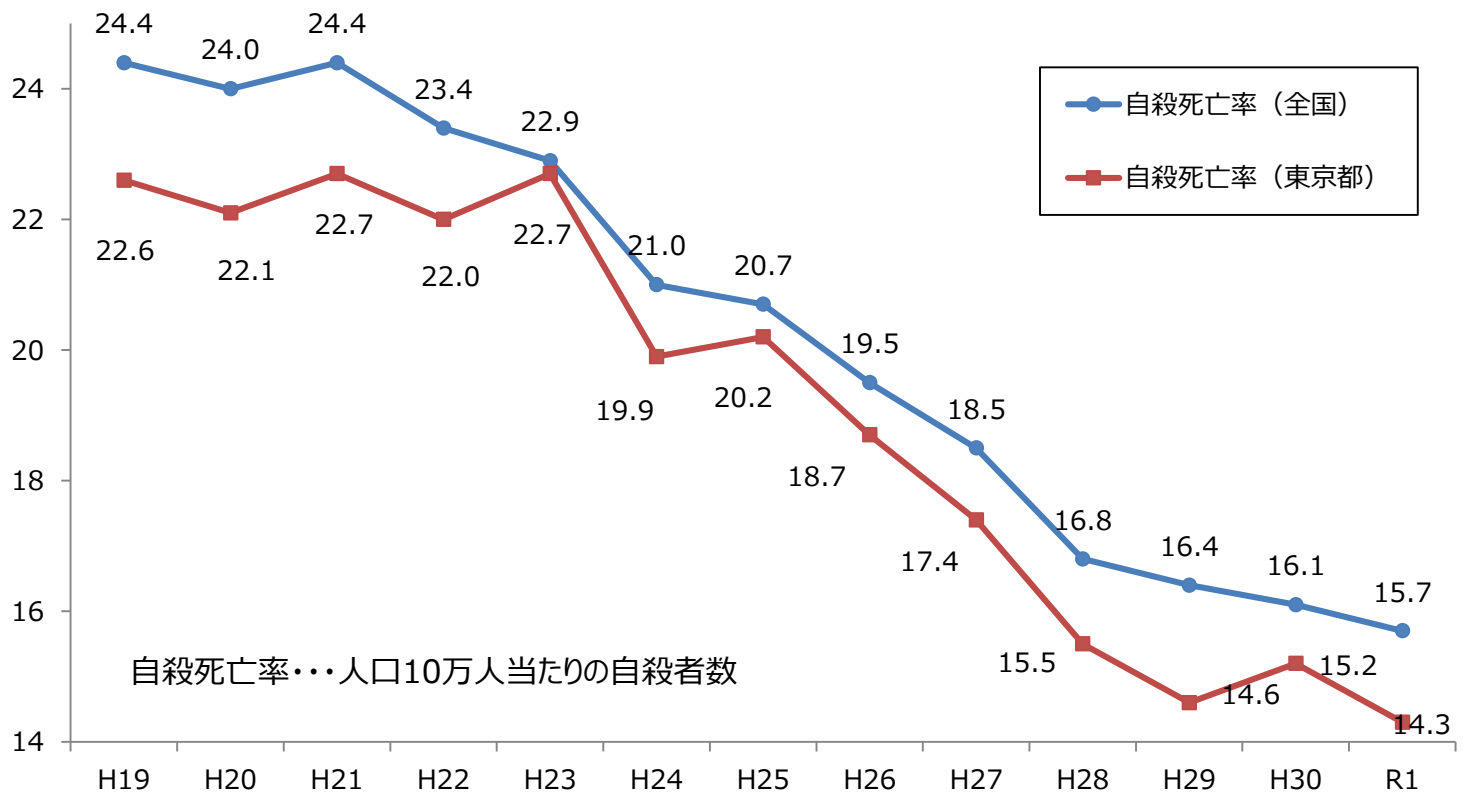




自殺死亡率の推移（平成19～令和元年、全国・東京都）



自殺死亡率・・・人口10万人当たりの自殺者数

出典：人口動態統計

過去3か年の月別自殺者数の推移（平成29年～令和2年）

<全国>						<東京都>					
	2017年	2018年	2019年	2020年	増加率		2017年	2018年	2019年	2020年	増加率
1月	1,815	1,641	1,684	1,680	-0.2%	1月	180	170	177	168	-5.1%
2月	1,646	1,599	1,615	1,454	-10.0%	2月	167	180	192	157	-18.2%
3月	1,915	2,005	1,856	1,751	-5.7%	3月	195	221	180	178	-1.1%
4月	1,940	1,825	1,814	1,504	-17.1%	4月	184	196	180	124	-31.1%
5月	2,024	1,863	1,853	1,585	-14.5%	5月	220	195	202	170	-15.8%
6月	1,869	1,740	1,640	1,570	-4.3%	6月	191	192	146	185	26.7%
7月	1,837	1,725	1,793	1,858	3.6%	7月	188	186	194	203	4.6%
8月	1,852	1,708	1,603	1,917	19.6%	8月	171	199	145	210	44.8%
9月	1,821	1,728	1,662	1,872	12.6%	9月	198	177	207	194	-6.3%
10月	1,642	1,793	1,539	2,199	42.9%	10月	159	181	170	256	50.6%
11月	1,565	1,623	1,616	1,835	13.6%	11月	149	160	175	199	13.7%
12月	1,395	1,590	1,494	1,694	13.4%	12月	143	187	139	193	38.8%
合計	21,321	20,840	20,169	20,919	3.7%	合計	2,145	2,244	2,107	2,237	6.2%

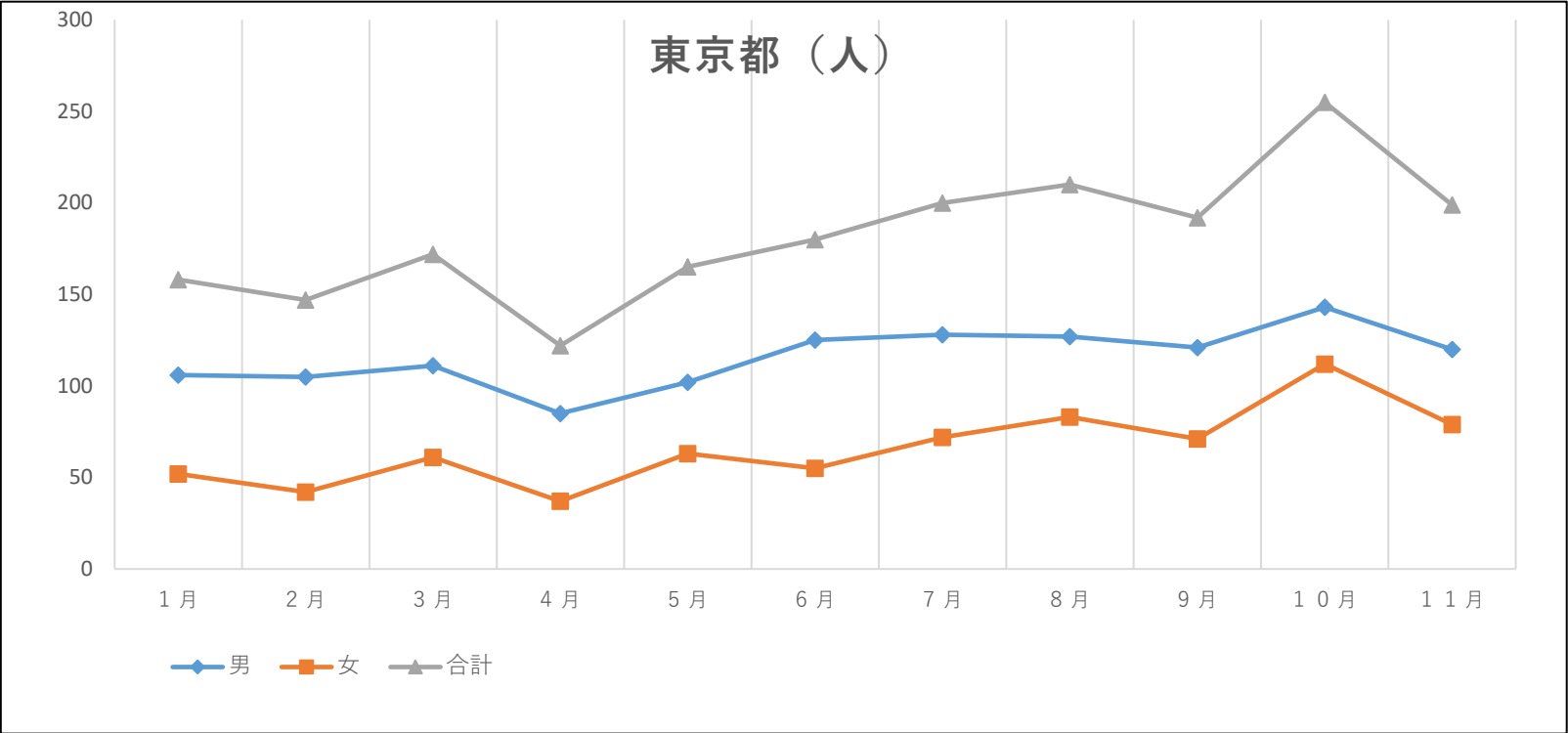
出典：警察庁「自殺者数」統計 <https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/jisatsu.html>

※ 自殺者数は、死体が発見された都道府県及び月に計上している。

※ 2020年1月～11月は暫定値、12月は速報値

※ 増加率は2019年に対する2020年のもの

令和2年月別自殺者数の推移（男女別）



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
男	106	105	111	85	102	125	128	127	121	143	120	-
女	52	42	61	37	63	55	72	83	71	112	79	-
合計	158	147	172	122	165	180	200	210	192	255	199	-

出典：地域における自殺の基礎資料（警察庁から提供を受けた自殺データを厚生労働省が再集計） A6表 自殺日・発見地

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた都の取組について

(令和2年11月までの取組)

【相談事業の強化】

- 電話及び SNS 相談事業の強化
 - ・電話相談及び SNS 相談の回線拡充
 - ・SNS 相談の受付時間拡充（17 時～を 15 時～に）
- 民間団体への支援
 - ・地域自殺対策強化交付金により、特に新型コロナウイルス感染症を踏まえた相談事業を実施する民間団体の取組を手厚く支援

【普及啓発の取組（キャンペーン等を通じた取組）】

- 自殺防止強化月間（9月）での新たな取組
 - ・自殺予防週間にあわせ、都庁舎等を国の「いのち支えるロゴマーク」の4色にライトアップ
 - ・プレス時に WHO ガイドラインによる自殺関連の情報発信にあたっての注意事項の周知
- WEB を活用した広告の実施
 - ・新型コロナウイルス感染症に関連したキーワードを入れた検索連動型広告の実施（8月下旬～9月）
- 若年層向け講演会の実施
 - ・9月の自殺防止キャンペーン時の「こころといのちの講演会（若年層向け）」をオンライン開催

【人材育成の取組】

- ゲートキーパーについての周知
 - ・「ゲートキーパー手帳」による庁内関係部署への周知
 - ・ゲートキーパー周知用リーフレット「ご存じですか？ゲートキーパー」の作成。都職員及び関係団体、区市町村への周知
- 研修、講演会の実施
 - ・自殺未遂者支援研修、職域向け講演会をオンライン開催予定（職域向け講演会はテレワークにおけるラインケアをテーマ設定）

【その他】

- 区市町村との連携
 - ・区市町村連絡会を開催（6月、10月）し、新型コロナウイルス感染症を踏まえた課題や具体的な取組を情報収集、好事例の共有
- 離職者等向けリーフレットを作成予定
- 商工会議所を通じストレスチェック等の内容を掲載したダイレクトメールを送付予定

こころと命を守る緊急対策を実施します

東京都内で発見された自殺者数は、本年 6 月以降増加傾向です。また、新型コロナウイルス感染症の影響は、健康問題にとどまらず、失業や休業等による就労環境の変化や、生活の不安定化等による心身面の不調など、都民生活のあらゆる面に拡大しており、今後も自殺リスクの高まりが懸念されています。

そこで、「早期発見・未然防止」、「相談体制の強化・充実」、「普及啓発・理解促進」を 3 つの柱として、都民の「こころと命を守る」緊急自殺予防対策を実施します。

1 早期発見・未然防止

インターネットによる広告やリーフレットの配布等を実施するとともに、こころに不安を感じた人が気軽に使用できる AI チャットボットを試行します。

(1) 検索連動型広告の実施（1月下旬開始予定）

例年、3 月と 9 月の自殺対策強化月間で実施している、「しにたい」などと検索した方に相談窓口を案内する検索連動型広告の実施期間を拡大します。

(2) 離職者向けリーフレットの作成、配布（2月下旬頃配布予定）

セルフケアの手法や生活を支えるための支援策を案内するリーフレットを作成し、区市町村やハローワーク等を通じて配布します。

(3) AI チャットボットの試行（本日 14 時開始）

外部有識者等が制作した AI チャットボットを活用し、こころの悩みと不安のケアを支援します。チャットボットは、福祉保健局ホームページ（<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/>）からご利用いただけます。

2 相談体制の強化・充実

自殺相談専門の電話相談や LINE 相談を拡充するとともに、妊産婦の方へのオンライン相談や、様々な困難を抱える若年女性の方に対する支援の強化を実施します。

(1) 自殺相談ダイヤルの体制強化（1月下旬開始予定）

「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～」について、夜間帯の回線を増やします。

(2) LINE 相談の充実（3月開始予定）

LINE を活用した自殺相談（「相談ほっと LINE@東京」の「生きるのがつらいと感じたら…」のメニュー）について、リスクが高い相談者に対して、相談員からアプローチできるよう機能を追加します。

(3) 妊産婦の方に対するオンライン相談の実施（1月上旬開始予定）

妊産婦が抱える不安に対応するため、Web 会議システムを利用したオンライン相談を実施します（予約制）。

(4) 様々な困難を抱える若年女性に対する支援の強化（12月中開始予定）

民間団体等と連携して行っている「若年被害女性等支援モデル事業」について、新たにホテルを借り上げ、一時的な居場所を提供し、より丁寧に寄り添いながら支援につなげていきます。

* 自殺の背景となる、多重債務、いじめ、過労、健康問題、家庭問題等に関する相談窓口は、別紙 1 をご参照ください。

3 普及啓発・理解促進（社会全体で支える取組の推進）

自殺リスクがある方を社会全体で支えることができるよう、自殺の危険を示すサインへの気づきや対応を行うゲートキーパーの役割（別紙 2 参照）について、より一層啓発していきます。

(1) 都民向け啓発ポスターを作成し、関係機関や鉄道会社等と連携し掲示（1月下旬開始予定）

(2) 都民向け啓発動画の作成、放映（3月開始予定）

(3) ウェブ広告の実施（1月下旬開始予定）

(4) 都職員等に対する啓発、育成

（裏面に続く）

◎ 自殺対策の推進のための情報発信の注意事項～特にメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識～

自殺関連の情報発信にあたっては、WHO が定めた以下のガイドラインをご参照の上、不適切な情報発信により自殺を誘引しないよう、一層の配慮をお願いいたします。

【ガイドライン】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（2017 年最新版）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000526937.pdf>（厚生労働省ホームページ）

すぐわかる手引（クイック・レファレンス・ガイド）

やるべきこと

- ・ どこに支援を求めるかについて正しい情報を提供すること
- ・ 自殺と自殺対策についての正しい情報を、自殺についての迷信を拡散しないようにしながら、人々への啓発を行うこと
- ・ 日常生活のストレス要因または自殺念慮への対処法や支援を受ける方法について報道すること
- ・ 有名人の自殺を報道する際には、特に注意すること
- ・ 自殺により遺された家族や友人にインタビューをする時は、慎重を期すること
- ・ メディア関係者自身が、自殺による影響を受ける可能性があることを認識すること

やってはいけないこと

- ・ 自殺の報道記事を目立つように配置しないこと。また報道を過度に繰り返さないこと
- ・ 自殺をセンセーショナルに表現する言葉、よくある普通のこととみなす言葉を使わないこと、自殺を前向きな問題解決策の一つであるかのように紹介しないこと
- ・ 自殺に用いた手段について明確に表現しないこと
- ・ 自殺が発生した現場や場所の詳細を伝えないこと
- ・ センセーショナルな見出しを使わないこと
- ・ 写真、ビデオ映像、デジタルメディアへのリンクなどは用いないこと

◎ 自殺総合対策について

東京都の自殺総合対策についての情報は、福祉保健局ホームページに掲載しています。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/>



いのち支える

問合せ先

2（3）「妊産婦の方に対するオンライン相談」について

福祉保健局少子社会対策部家庭支援課

電話 03-5320-4372（直通）

2（4）「若年女性に対する支援の強化」について

福祉保健局少子社会対策部育成支援課

電話 03-5320-4132（直通）

上記以外の事業について

福祉保健局保健政策部健康推進課

電話 03-5320-4310（直通）

ご存じですか？ ゲートキーパー



いのち
支える

新型コロナウイルス感染症の影響は、社会的にも経済的にも都民の生活に大きく及んでおり、自殺リスクの高まりが懸念されています。

困難を抱え悩んでいる人を支援していけるよう、ゲートキーパーについて学んでみませんか。

ゲートキーパーとは…

自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

- 自殺の背景には、右の図のように様々な要因が複雑に関係していると言われています。
 - 自殺で亡くなった人の44%が「亡くなる1ヶ月以内に、行政の窓口や医療機関等、専門機関に相談に行っていた」との調査結果もあります。
- あなたの声かけが支援につながります。



イラスト | 細川 韶々

声かけの具体例は次のページで紹介します➡

ゲートキーパーが担う役割～まずは声をかけることから～
悩んでいる人に、①気づき、声をかけ、②話を聴いて、
③必要な支援につなげ、④見守る



①気づき、声をかける

いつもと違う様子の人に気づいた時や、困難を抱え悩んでいる人と接した場合には、声をかけましょう。窓口等であれば、**所管する分野の他に困りごとがあるか**、困ったときに相談できる人が周りにいるか、確認することが望ましいです。

うつ、借金、死別体験、過重労働、配置転換、昇進、引越し、出産などの**生活等の変化**は、悩みの大きな要因となります。話の中で相手が悩みの要因になることを抱えていることに気づいたら、温かい関わりをもってください。

声かけの例

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

話しやすい環境を整えます。**相手の話や感情を否定せず**、真剣な態度で耳を傾けます。心配していることを伝え、必要に応じて質問したり、相槌を打ったりします。本人を責めたり、安易に励ましたりすることは避けましょう。

相手の考えを否定する

死にたいなんて言っちゃだめだ。自分を大切にしろ。命を粗末にはいけない。～すべき。

相手の苦労を労い、共感を表す

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んですね。

安易に励ます

頑張ればうまくいきますよ。大した問題ではありませんよ。もっと大変な人は他にもいます。時間が解決してくれます。気のもちようですよ。

「死にたい」という言葉と気持ちに寄り添う

死にたいと思うほどつらかったんですね。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

P4のつなぎ先窓口を参考に、**関連する相談窓口や支援事業を、相談者に情報提供**しましょう。相談者が後で確認できる資料や、連絡先の掲載場所がわかるように説明を心がけましょう。相談者の了解を得た上で、連絡先に連絡を取り、相談内容を共有し、相談の場所や日時等を設定することで、より確実につなぐことができます。来所の場合は、その場で一緒に連絡をとることもよいと思います。

指示を出す

それはこの部署の担当ではないので、〇〇の窓口に行ってください。

紹介する

この困りごとについては、〇〇の部署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。

解決可能性の言及する

〇〇の窓口なら解決できますよ。
〇〇なら対応してくれますよ。

具体的なアクセス方法等を示す

〇〇の部署は、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。
私から連絡させていただい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、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。

・ うつ病などの心の病気について

自殺者の多くは、多様かつ複合的な要因が連鎖する中で、うつ病などの心の病気にかかっていたこともわかっています。**うつ病は、誰でもかかる可能性のある病気**ですが、自分ではなかなか気づきにくいものです。うつ病などの心の病気のサインに気づいたら、声をかけ、話を聴いてみてください。

周囲から判る症状例 | 表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える、不眠 など

・ ゲートキーパー自身の健康管理

心をつかい、集中して話を聞くことは大変なことであり、**支援者自身も疲れを癒す**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。

つなぎ先機関

こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク

自殺の背景となる、多重債務、いじめ、過労、健康問題、家庭問題など様々な問題に対応している相談機関・窓口等が、「[こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク](#)」として連携協力し、自殺予防に取り組んでいます。

窓口をとりまとめた印刷物もあります。ご希望の場合は担当までお問い合わせください。

＊つなぐに当たって気をつけていただきたい点については、ホームページをご覧ください。

[東京都福祉保健局＞医療・保健＞東京都における自殺総合対策（トップページ）＞ゲートキーパーについて](#)

生きるのがつらいと感じたときの相談窓口

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」

相談者の悩みを受け止め、問題に応じ必要な相談機関につなぐなど、自殺専門の相談窓口を設置しています。

※0570からはじまるナビダイヤルは携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。

☎0570 087478（はなしてなやみ） 毎日午後2時から午前5時30分まで

LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」

主に30代以下の若年層を対象に、LINEを活用した自殺相談を行っています。

※同アカウントで「中高生限定 教育相談」「ネットトラブル相談」「若者相談（若ナビα）」も相談対応しています。

「生きるのがつらいと感じたら…」 毎日午後3時から午後9時30分まで

・ゲートキーパーについてもっと詳しく知る

ゲートキーパーについてより詳しく記載した手帳等を掲載しています。

[東京都福祉保健局＞医療・保健＞東京都における自殺総合対策（トップページ）＞ゲートキーパーについて](#)

・自殺総合対策について学ぶ

東京都自殺総合対策計画、取組、各種データ等を掲載しています。

[東京都福祉保健局＞医療・保健＞東京都における自殺総合対策（トップページ）](#)

職場研修等でゲートキーパーの内容を取り上げていただく場合には、研修用DVDの貸し出し等の協力をいたします。詳しくは、担当までご連絡ください。

福祉保健局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当 03 5320 4310（内）32 845

令和2年10月発行