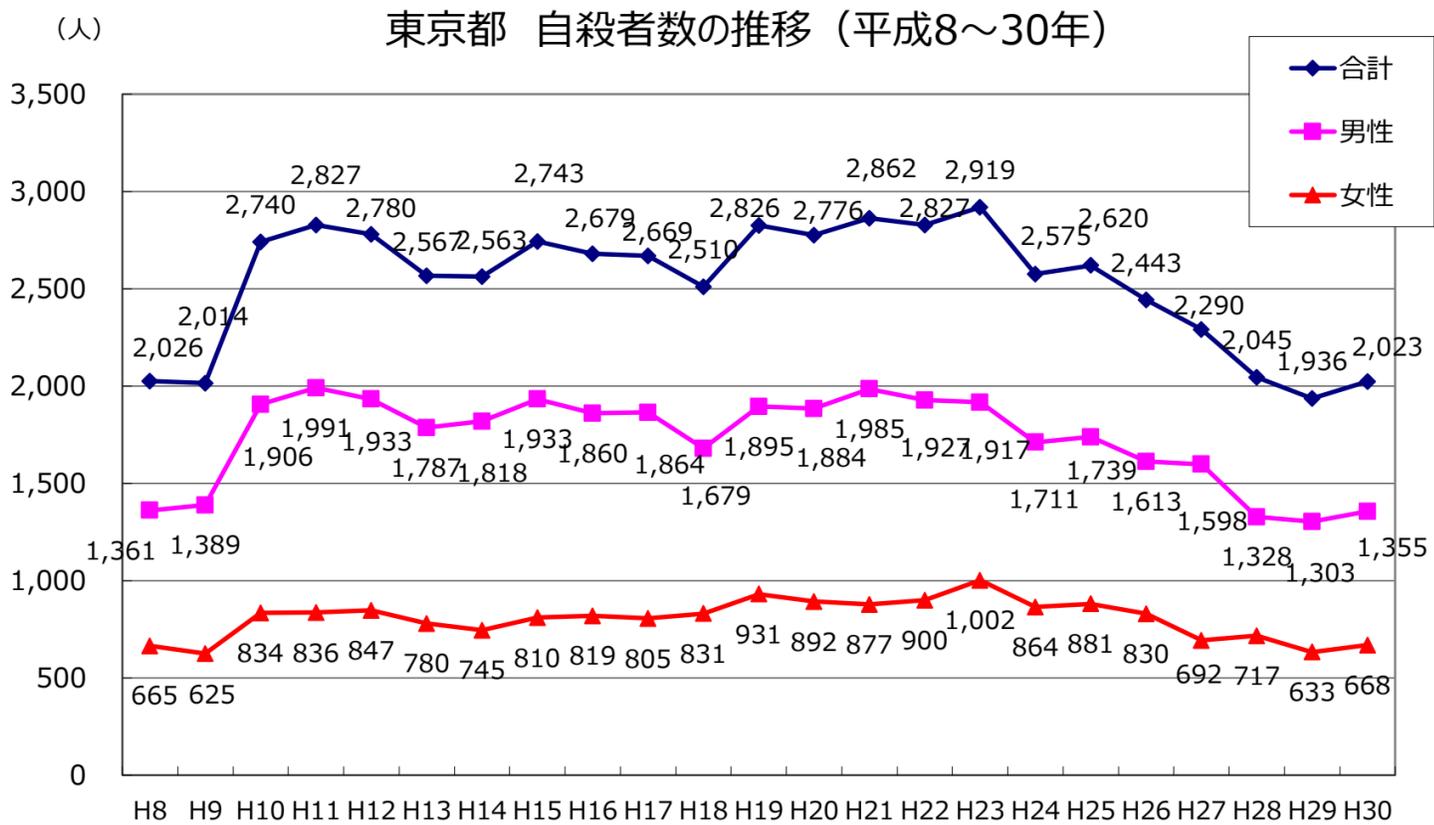
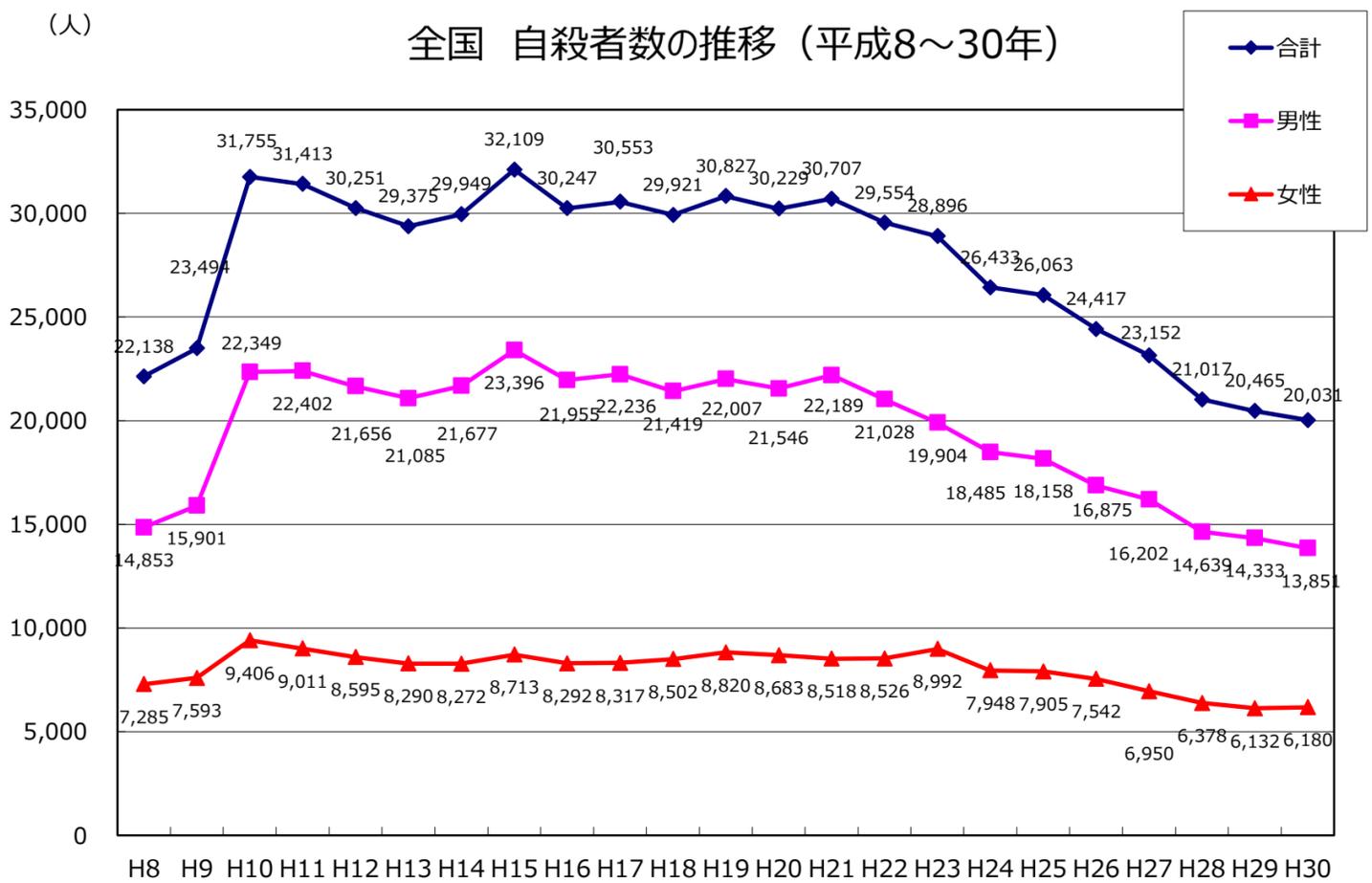


# 都の自殺対策の取組について

## 東京都の自殺の現状

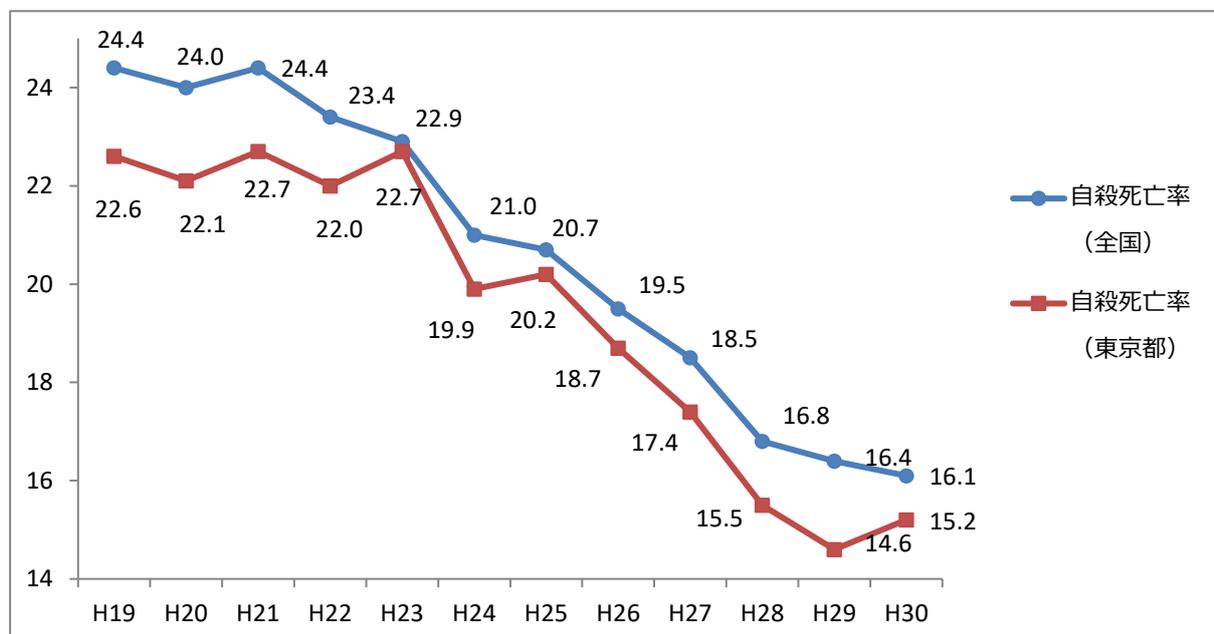


資料：人口動態統計



資料：人口動態統計

## 自殺死亡率の推移（平成 19～30 年、全国・東京都）



出典：人口動態統計

# 「自殺防止！東京キャンペーン」（令和元年9月）実施結果

- 毎年9月、3月を「自殺対策強化月間」として、自殺防止キャンペーンを実施。
- その一環として、自殺などの心の悩みを持つ方や家族等を自殺により亡くした方などに対する「特別相談」や若者の自殺予防をテーマとした講演会等を行った。

## 1 特別相談

土	日	月	火	水	木	金
8 / 31	9 / 1	2	3	4	5	6
<b>☎フリーダイヤル特別相談</b> (NPO法人国際ビレンダース 東京自殺防止センター) <b>0120-58-9090</b> 8月31日0時～ 9月2日5時30分		<b>☎多重債務110番</b> (東京都消費生活総合センター) <b>03-3235-1155</b> 2日～3日 各日9時～17時		計 186 件 (内訳：都センター42件 区市町 39件 関係機関 105件)		
7	8	9	10	11	12	13
			<b>☎自殺予防いのちの電話</b> (一般社団法人日本のいのちの電話連盟) <b>0120-783-556</b> 10日8時～11日8時		48件	
14	15	16	17	18	19	20
<b>☎自死遺族相談ダイヤル</b> (自死遺族のための電話相談) (NPO法人全国自死遺族総合支援センター) <b>03-3261-4350</b> 14日～16日・各日11時～19時			<b>☎自死遺族傾聴電話</b> (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ) <b>03-3796-5453</b> 17日～20日・各日10時～22時			49件
21	22	23	24	25	26	27
<b>☎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～</b> (NPO法人メンタルケア協議会) <b>0570-087478</b> <21日～25日・各日24時間> ※携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。				376件		
28	29	30	<b>【9月全日】</b> <b>☎有終支援いのちの山彦電話－傾聴電話－</b> (NPO法人有終支援いのちの山彦電話) <b>03-3842-5311</b> 1日～30日・12時～20時 (金曜日は22時まで)			
LINE相談も9月は時間を延長して受け付けます！ <b>【アカウント名】相談ほっとLINE@東京</b> 1日～30日 (受付時間) 各日15時～21時30分			1,012件			
<b>【予約制・来所相談】「心の健康相談」</b> ～職場における心の悩みに関する相談～ (東京都労働相談情報センター) ※都内6か所の事務所で実施しています。 詳細は、ホームページを御覧ください。						

## 2 こころといのちの講演会「大学生と考える、つながる、自殺対策シンポジウム」

〔日 時〕 令和元年9月2日 (月曜日) 午後1時30分から午後5時まで

〔場 所〕 港区みなと保健所 8階大会議室

〔参加者数〕 95人〔学生21人、都民50人、関係団体12人、行政職員12人〕

〔内 容〕

第1部 基調講演『死から生といのちを考える～生まれてきた意味・役割は何か、あなた自身の心のケア～』

〔講 師〕 高宮 有介 氏 (昭和大学医学部医学教育学講座 教授)

第2部 『ストレスフルからマインドフルへ：メンタルケアの経営科学』

〔講 師〕 岩尾 俊兵 氏 (明治学院大学経済学部国際経営学科 専任講師)

『幸せですか？ワールドカフェで命について考えよう』

岩尾俊兵ゼミ生一同

# 東京都自殺総合対策計画の概要

～こころといのちのサポートプラン～

## 第1章 これまでの経緯

## 第2章 計画の策定にあたって

(1) 計画策定の趣旨

(2) 計画の位置づけ

(3) 自殺対策の基本的な考え方

(4) 計画期間

平成30(2018)年度から34(2022)年度の5年間

(5) 数値目標

平成27年と比較して30%以上減少

自殺死亡率 17.4→平成38(2026)年までに 12.2以下

自殺者数 2,290人→平成38(2026)年までに 1,600人以下

## 第3章 東京都の自殺の現状

【統計データから見る東京都の現状】

(1) 全体的な状況

○自殺者数・自殺死亡率の年次推移

(2) 性別・年齢別の特徴

○性別・年齢階級別の自殺者数、自殺者の年齢構成

(3) 自殺者の自殺未遂歴の状況

(4) 職業別の自殺者数の推移

(5) 自殺の原因・動機

【意識調査・アンケート結果】

○自殺防止対策を推進した方が良いと思う年代

○自殺防止対策として効果的だと思う取組

## 第4章 これまでの取組

【事前予防（一次予防）】

➢自殺防止！東京キャンペーン、ホームページ『ここナビ』

【危機対応（二次予防）】

➢自殺相談ダイヤル、ゲートキーパー養成事業

【事後対応（三次予防）】

➢自殺未遂者支援、遺族支援など

## 第5章 東京都における今後の方向性

- ・若年層の自殺対策を強化
  - ・働く人の自殺を防ぐ
  - ・自殺未遂者の再企図を防ぐ
  - ・遺された人への支援を充実する
  - ・地域の状況に応じた効果的な対策を推進
- 等

## 第6章 東京都における施策

【基本施策】

(1) 区市町村等への支援強化（地域自殺対策推進センターによる支援）

(2) 地域ネットワークの強化（自殺総合対策東京会議の運営等）

(3) 自殺対策を支える人材育成（ゲートキーパー、相談職員等への研修等）

(4) 住民への啓発と周知（自殺対策強化月間における啓発事業等）

(5) 生きることの促進要因への支援（相談窓口・支援体制の充実等）

【重点施策】

(1) 広域的な普及啓発（自殺は誰にでも起こり得る問題であることへの理解促進等）

(2) 相談体制の充実（各専門相談機関と連携した相談者への支援等）

(3) 若年層対策の推進（SOSの出し方に関する教育、SNSを活用した自殺相談等）

(4) 職場における自殺対策の推進（メンタルヘルス対策の推進等）

(5) 自殺未遂者の再企図を防ぐ（医療機関や地域保健関係者等に対する研修等）

(6) 遺された人への支援の充実（遺族等が適切な支援を受けられるよう必要な情報の提供）

【生きる支援関連施策】

(1) 自殺防止につながる環境整備（ホームの転落防止対策等）

(2) 様々な悩み・問題に対する相談支援の実施（多重債務相談等法律関係機関と連携等）

(3) 関係機関の職員等を対象とした研修等（各種相談窓口職員に対する支援等）

(4) 地域における必要な支援につなげるための取組

（高齢者の見守り支援ネットワークの活用等）

(5) 適切な精神科医療の受診確保（自殺未遂等による救急患者への対応等）

## 第7章 推進体制

◇自殺総合対策東京会議 ◇関係機関・団体等の役割 ◇区市町村の役割

◇都の役割（東京都地域自殺対策推進センター） ◇都民の役割