

令和6年度保健師中央会議
行政説明 資料7

わが国における自殺の現状と自殺対策について

厚生労働省 社会・援護局 総務課
自殺対策推進室

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

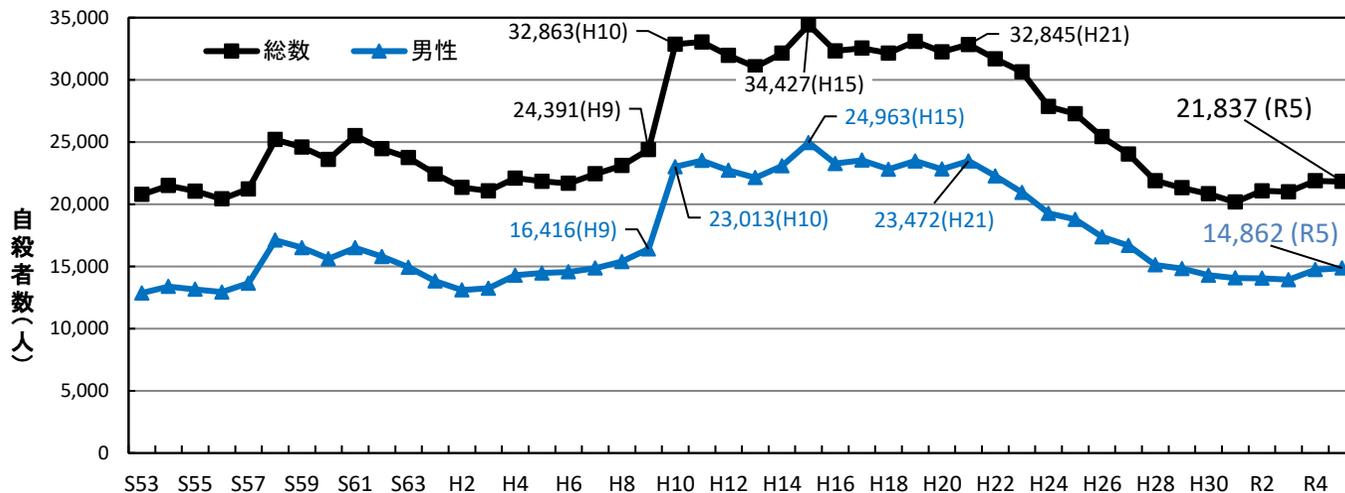
【令和5年（確定値）】自殺者数の年次推移（昭和53年～令和5年）

令和6年3月29日現在

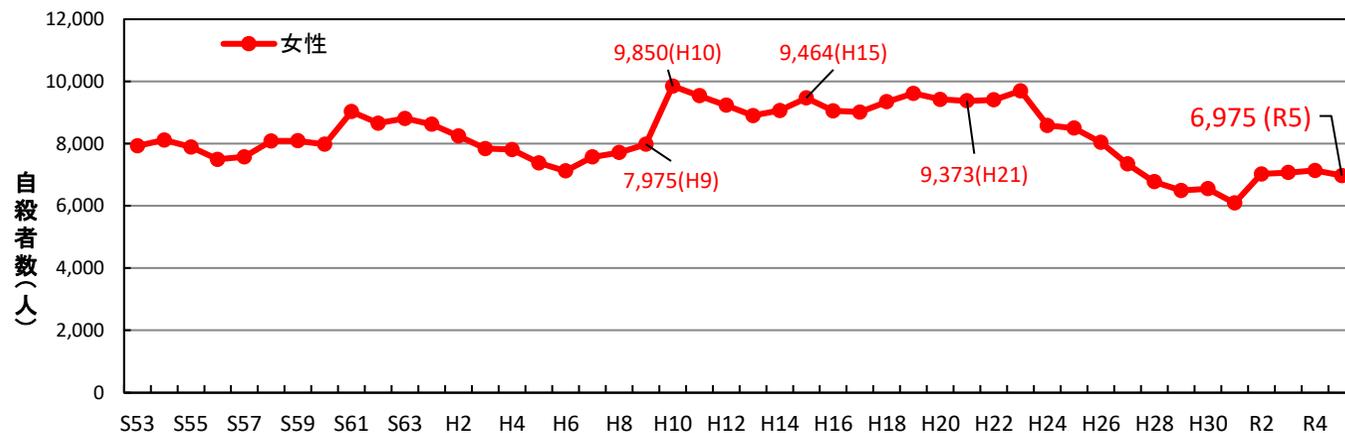
年次別	総数	男性	女性
S53	20,788	12,859	7,929
S54	21,503	13,386	8,117
S55	21,048	13,155	7,893
S56	20,434	12,942	7,492
S57	21,228	13,654	7,574
S58	25,202	17,116	8,086
S59	24,596	16,508	8,088
S60	23,599	15,624	7,975
S61	25,524	16,497	9,027
S62	24,460	15,802	8,658
S63	23,742	14,934	8,808
H1	22,436	13,818	8,618
H2	21,346	13,102	8,244
H3	21,084	13,242	7,842
H4	22,104	14,296	7,808
H5	21,851	14,468	7,383
H6	21,679	14,560	7,119
H7	22,445	14,874	7,571
H8	23,104	15,393	7,711
H9	24,391	16,416	7,975
H10	32,863	23,013	9,850
H11	33,048	23,512	9,536
H12	31,957	22,727	9,230
H13	31,042	22,144	8,898
H14	32,143	23,080	9,063
H15	34,427	24,963	9,464
H16	32,325	23,272	9,053
H17	32,552	23,540	9,012
H18	32,155	22,813	9,342
H19	33,093	23,478	9,615
H20	32,249	22,831	9,418
H21	32,845	23,472	9,373
H22	31,690	22,283	9,407
H23	30,651	20,955	9,696
H24	27,858	19,273	8,585
H25	27,283	18,787	8,496
H26	25,427	17,386	8,041
H27	24,025	16,681	7,344
H28	21,897	15,121	6,776
H29	21,321	14,826	6,495
H30	20,840	14,290	6,550
R1	20,169	14,078	6,091
R2	21,081	14,055	7,026
R3	21,007	13,939	7,068
R4	21,881	14,746	7,135
R5	21,837	14,862	6,975

○令和5年の自殺者数は21,837人となり、対前年比44人（約0.2%）減。
 ○男女別にみると、男性は2年連続の増加、女性は4年ぶりの減少となっている。
 また、男性の自殺者数は、女性の約2.1倍となっている。

総数・男性

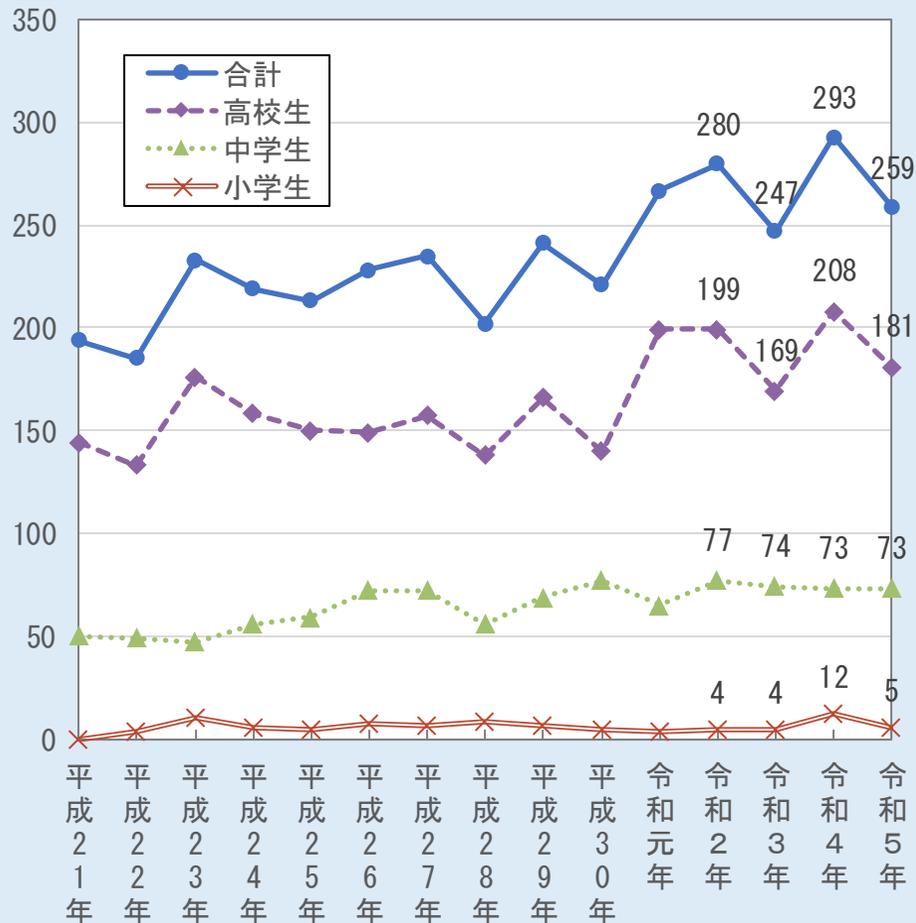


女性

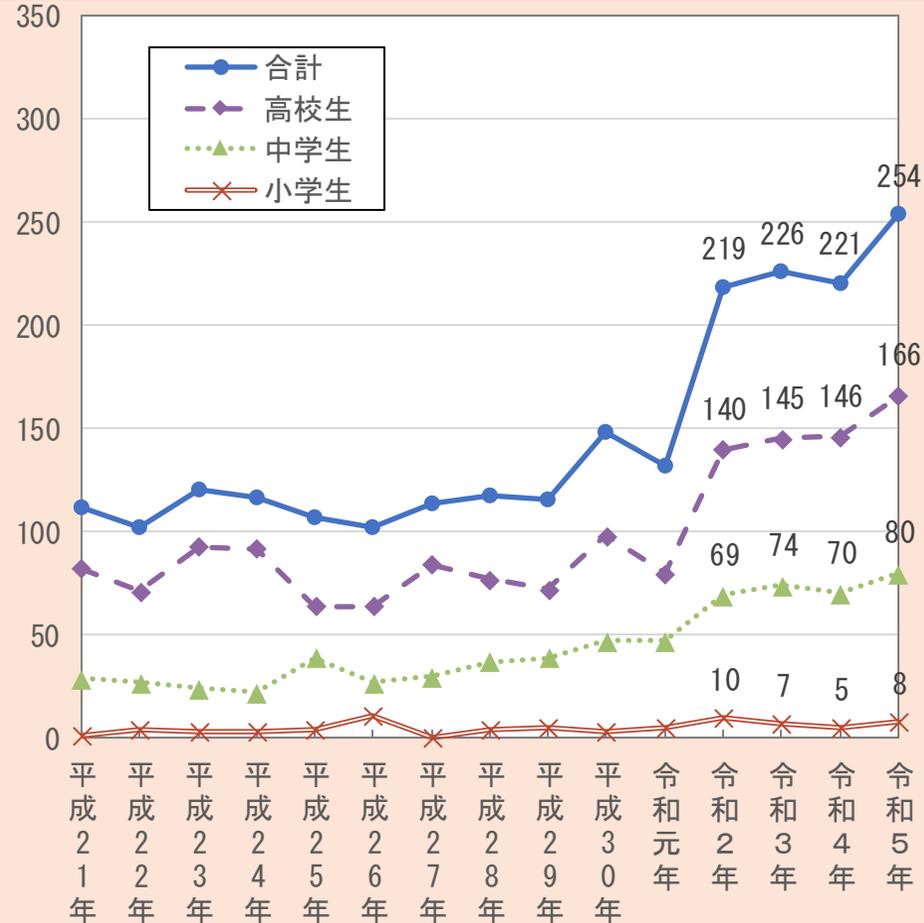


資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省自殺対策推進室作成

男性



女性



資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省自殺対策推進室作成

年齢階級別、職業別、原因・動機別について (令和5年と令和4年の比較)

令和6年3月29日現在

年齢階級別の前年比較

		自殺者数	20歳未満	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80歳以上	不詳
令和5年	総数	21,837	810	2,521	2,587	3,625	4,194	2,798	2,901	2,370	31
	男	14,862	431	1,599	1,883	2,665	2,939	1,931	1,910	1,479	25
	女	6,975	379	922	704	960	1,255	867	991	891	6
令和4年	総数	21,881	798	2,483	2,545	3,665	4,093	2,765	2,994	2,490	48
	男	14,746	464	1,672	1,784	2,611	2,848	1,862	1,906	1,558	41
	女	7,135	334	811	761	1,054	1,245	903	1,088	932	7
差	総数	-44	12	38	42	-40	101	33	-93	-120	-17
	男	116	-33	-73	99	54	91	69	4	-79	-16
	女	-160	45	111	-57	-94	10	-36	-97	-41	-1

職業別の前年比較

		有職者	学生・生徒等	うち				無職者	主婦・主夫	失業者	年金・雇用保険等受給者	その他の無職者	不詳
				小中高生	小学生	中学生	高校生						
令和5年	総数	8,858	1,019	513	13	153	347	11,466	1,058	1,141	5,797	3,470	494
	男	7,063	572	259	5	73	181	6,827	18	901	3,624	2,284	400
	女	1,795	447	254	8	80	166	4,639	1,040	240	2,173	1,186	94
令和4年	総数	8,576	1,063	514	17	143	354	11,775	1,175	1,220	6,074	3,306	467
	男	6,811	663	293	12	73	208	6,915	9	988	3,740	2,178	357
	女	1,765	400	221	5	70	146	4,860	1,166	232	2,334	1,128	110
差	総数	282	-44	-1	-4	10	-7	-309	-117	-79	-277	164	27
	男	252	-91	-34	-7	0	-27	-88	9	-87	-116	106	43
	女	30	47	33	3	10	20	-221	-126	8	-161	58	-16

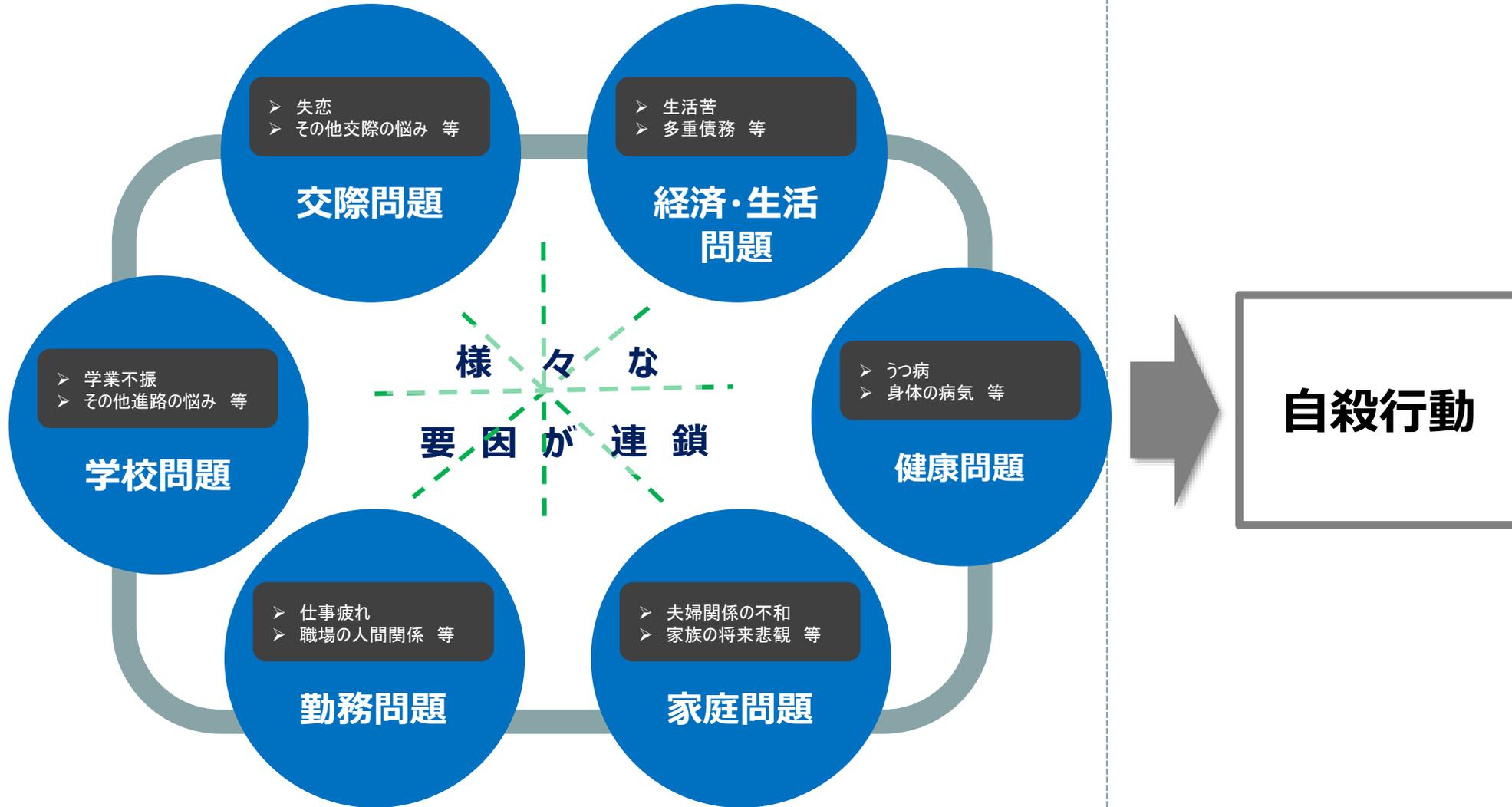
原因・動機別の前年比較

		家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	学校問題	その他	不詳
令和5年	総数	4,708	12,403	5,181	2,875	877	524	1,776	2,388
	男	2,877	7,224	4,508	2,451	536	340	1,244	1,793
	女	1,831	5,179	673	424	341	184	532	595
令和4年	総数	4,775	12,774	4,697	2,968	828	579	1,734	2,717
	男	2,885	7,301	4,127	2,538	485	392	1,192	2,043
	女	1,890	5,473	570	430	343	187	542	674
差	総数	-67	-371	484	-93	49	-55	42	-329
	男	-8	-77	381	-87	51	-52	52	-250
	女	-59	-294	103	-6	-2	-3	-10	-79

※ 自殺の原因・動機は、遺書等の生前の言動を裏付ける資料がある場合に加え、家族等の証言から考えうる場合も含め、自殺者一人につき4つまで計上可能である。このため、原因・動機特定者数と原因・動機の計上数とは一致しない。

自殺の原因・背景について

- 自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
(「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等)



自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有している

自殺対策基本法の概要(平成18年法律第85号)

最終改正:平成28年法律第11号

基本理念(第2条)

- 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない
- 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない

自殺予防週間・自殺対策強化月間(第7条)

- 自殺予防週間(9月10日～9月16日)を設け、啓発活動を広く展開
- 自殺対策強化月間(3月)を設け、自殺対策を集中的に展開

都道府県自殺対策計画等(第13条)

- 都道府県・市町村は、それぞれ都道府県自殺対策計画・市町村自殺対策計画を定めるものとする

基本的施策(第15条～第22条)

- 調査研究等の推進及び体制の整備(第15条)
- 人材の確保等(第16条)
- 心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等(第17条)
- 医療提供体制の整備(第18条)
- 自殺発生回避のための体制の整備等(第19条)
- 自殺未遂者等の支援(第20条)
- 自殺者の親族等の支援(第21条)
- 民間団体の活動の支援(第22条)

必要な組織の整備(第25条)

- 政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織を整備

自殺総合対策大綱(第12条)

- 政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱(自殺総合対策大綱)を定めなければならない。

都道府県・市町村に対する交付金の交付(第14条)

- 国は、都道府県自殺対策計画・市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県・市町村に対し、交付金を交付

自殺総合対策会議(第23～第24条)

- 厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議を置き、次に掲げる事務をつかさどる。
 - ・ 自殺総合対策大綱の案を作成すること。
 - ・ 自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。
 - ・ 上記のほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。
- 会議は、会長及び委員をもって組織し、会長は厚生労働大臣を充て、委員は国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者を充てる。

「自殺総合対策大綱」（令和4年10月閣議決定）（概要）

- 平成18年に自殺対策基本法が成立。
- 同法に基づく「自殺総合対策大綱」に基づき、自殺対策を推進。

現行：令和4年10月14日閣議決定
第3次：平成29年7月25日閣議決定
第2次：平成24年8月28日閣議決定
第1次：平成19年6月8日閣議決定

第1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

- ✓ 自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- ✓ 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- ✓ 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている
- ✓ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進
- ✓ 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 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
5. 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
6. 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
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する
13. 女性の自殺対策を更に推進する

第5 自殺対策の数値目標

- ✓ 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すため、当面は先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を平成27年と比べて30%以上減少させることとする。
（平成27年：18.5 ⇒ 令和8年：13.0以下）※令和2年：16.4

第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

「第4次自殺総合対策大綱」

＜第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要＞

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する

- 地域自殺実態プロファイル、地域自殺対策の政策パッケージの作成
- 地域自殺対策計画の策定・見直し等の支援
- 地域自殺対策推進センターへの支援
 - ・地域自殺対策推進センター長の設置の支援
 - ・全国の地域自殺対策推進センター長による会議の開催に向けた支援
- 自殺対策の専任職員の配置・専任部署の設置の促進

2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

- 自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施
- 児童生徒の自殺対策に資する教育の実施
 - ・命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育等の推進
- 自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及、うつ病等についての普及啓発
 - ・「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」「自殺対策とは、生きることの包括的支援である」という認識の普及
 - ・メンタルヘルスの正しい知識の普及促進

3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する

- 自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究・検証・成果活用
 - ・相談機関等に集約される情報の活用等の検討
- 子ども・若者及び女性等の自殺調査、死因究明制度との連動
 - ・自殺等の事案について詳細な調査・分析
 - ・予防のための子どもの死亡検証(CDR; Child Death Review)の推進
 - ・若者、女性及び性的マイノリティの生きづらさ等に関する支援一体型の実態把握
- コロナ禍における自殺等の調査
- うつ病等の精神疾患の病態解明等につながる学際的研究

4. 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

- 大学や専修学校等と連携した自殺対策教育の推進
- 連携調整を担う人材の養成
- かかりつけ医、地域保健スタッフ、公的機関職員等の資質向上
- 教職員に対する普及啓発
- 介護支援専門員等への研修
- ゲートキーパーの養成
 - ・若者を含めたゲートキーパー養成
- 自殺対策従事者への心のケア
 - ・スーパーバイザーの役割を果たす専門職の配置等を支援
- 家族・知人、ゲートキーパー等を含めた支援者への支援

5. 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

- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
 - ・パワーハラスメント対策の推進、SNS相談の実施
- 地域における心の健康づくり推進体制の整備
- 学校における心の健康づくり推進体制の整備
- 大規模災害における被災者の心のケア、生活再建等の推進

6. 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

- 精神科医療、保健、福祉等の連動性の向上、専門職の配置
- 精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成等
 - ・自殺の危険性の高い人を早期に発見し確実に精神科医療につなげるよう体制の充実
- 子どもに対する精神保健医療福祉サービスの提供体制の整備
 - ・子どもの心の診療体制の整備
- うつ病、依存症等うつ病以外の精神疾患等によるハイリスク者対策

7. 社会全体の自殺リスクを低下させる

- 相談体制の充実と相談窓口情報等の分かりやすい発信、アウトリーチ強化
- ICT（インターネット・SNS等）活用
 - ・SNS等を活用した相談事業支援の拡充、ICTを活用した情報発信を推進。
- インターネット上の誹謗中傷及び自殺関連情報対策の強化
 - ・自殺の誘引・勧誘等情報についての必要な自殺防止措置・サイバーパトロールによる取組を推進
 - ・特定個人を誹謗中傷する書き込みの速やかな削除の支援や人権相談等を実施
- ひきこもり、児童虐待、性犯罪・性暴力の被害者、生活困窮者、ひとり親家庭に対する支援
- 性的マイノリティの方等に対する支援の充実
- 関係機関等の連携に必要な情報共有
- 自殺対策に資する居場所づくりの推進
 - ・オンラインでの取組も含めて孤立を防ぐための居場所づくり等を推進
- 報道機関に対するWHOガイドライン等の周知
- 自殺対策に関する国際協力の推進

「第4次自殺総合対策大綱」

＜第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要＞

8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

- 地域の自殺未遂者支援の拠点機能を担う医療機関の整備
- 救急医療機関における精神科医による診療体制等の充実
- 医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化
 - ・自殺未遂者を退院後に円滑に精神科医療につなげるための医療連携体制の整備
 - ・自殺未遂者から得られた実態を分析し、匿名でのデータベース化を推進
- 居場所づくりとの連動による支援
- 家族等の身近な支援者に対する支援
 - ・傾聴スキルを学べる動画等の作成・啓発
- 学校、職場等での事後対応の促進

9. 遺された人への支援を充実する

- 遺族の自助グループ等の運営支援
- 学校、職場等での事後対応の促進
 - ・学校、職場、公的機関における遺族等に寄り添った事後対応等の促進
- 遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等
 - ・遺族等が直面する行政上の諸手続や法的問題等への支援の推進
- 遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上
- 遺児等への支援
 - ・ヤングケアラーとなっている遺児の支援強化

10. 民間団体との連携を強化する

- 民間団体の人材育成に対する支援
- 地域における連携体制の確立
- 民間団体の相談事業に対する支援
 - ・多様な相談ニーズに対応するため、SNS等を活用した相談事業支援を拡充
- 民間団体の先駆的・試行的取組や自殺多発地域における取組に対する支援

11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

- いじめを苦しめた子どもの自殺の予防
- 学生・生徒への支援充実
 - ・長期休業の前後の時期における自殺予防を推進
 - ・タブレット端末の活用等による自殺リスクの把握やプッシュ型の支援情報の発信を推進
 - ・学校、地域の支援者等が連携して子どもの自殺対策にあたることができる仕組みや緊急対応時の教職員等が迅速に相談を行える体制の構築
 - ・不登校の子どもへの支援について、学校内外における居場所等の確保
- SOSの出し方に関する教育の推進
 - ・命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育等の推進
 - ・子どもがSOSを出しやすい環境を整えとともに、大人が子どものSOSを受け止められる体制を構築
- 子ども・若者への支援や若者の特性に応じた支援の充実
 - ・SNS等を活用した相談事業支援の拡充、ICTを活用した情報発信を推進
- 知人等への支援
 - ・ゲートキーパー等を含めた自殺対策従事者の心の健康を維持する仕組みづくり
- 子ども・若者の自殺対策を推進するための体制整備
 - ・子ども家庭庁と連携し、体制整備を検討

12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する

- 長時間労働の是正
 - ・勤務時間管理の徹底及び長時間労働の是正の推進
 - ・勤務間インターバル制度の導入促進
 - ・コロナ禍で進んだテレワークを含め、職場のメンタルヘルス対策の推進
 - ・「過労死等の防止のための対策に関する大綱」に基づき、過労死等の防止対策を推進
 - ・副業・兼業への対応
- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ハラスメント防止対策
 - ・パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント、妊娠・出産等に関するハラスメントの防止

13. 女性の自殺対策を更に推進する

- 妊産婦への支援の充実 (新設)
 - ・予期せぬ妊娠等により身体的・精神的な悩みや不安を抱えた若年妊婦等について性と健康の相談センター事業等による支援を推進
- コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性支援
 - ・子育て中の女性等を対象にきめ細かな就職支援。
 - ・配偶者等からの暴力の相談体制の整備を進める等、被害者支援の更なる充実
 - ・様々な困難・課題を抱える女性に寄り添ったきめ細かい相談支援等の地方公共団体による取組を支援
- 困難な問題を抱える女性への支援

こどもの自殺対策緊急強化プラン（概要）

- 近年、小中高生の自殺者数は増加しており、令和4年の小中高生の自殺者数は514人と過去最多となった。
- 関係省庁連絡会議を開催。有識者・当事者の方々からのヒアリングも踏まえ、こどもの自殺対策の強化に関する施策をとりまとめた。
- このとりまとめに基づき、自殺に関する情報の集約・分析、全国展開を目指した1人1台端末の活用による自殺リスクの把握や都道府県等の「若者自殺危機対応チーム」の設置の推進など、総合的な取組を進めていく。
- 今後、さらにそれぞれの事項についてより具体化を図った上で、こども大綱に盛り込めるよう検討を進める。

こどもの自殺の要因分析

- ・ 警察や消防、学校や教育委員会、地方自治体等が保有する自殺統計及びその関連資料を集約し、多角的な分析を行うための調査研究の実施（自殺統計原票、救急搬送に関するデータ、CDRによる検証結果、学校の設置者等の協力を得て詳細調査の結果等も活用）
- ・ 学校等における児童生徒等の自殺又は自殺の疑いのある事案についての基本調査・詳細調査の実施。国における調査状況の把握・公表 等

自殺予防に資する教育や普及啓発等

- ・ すべての児童生徒が「SOSの出し方に関する教育」を年1回受けられるよう周知するとともに、こどものSOSをどのように受け止めるのかについて、教員や保護者が学ぶ機会を設定
- ・ 「心の健康」に関して、発達段階に応じて系統性をもって指導。「心の健康」に関する啓発資料の作成・周知 等

自殺リスクの早期発見

- ・ 1人1台端末の活用等による自殺リスクの把握のための、システムの活用方法等を周知し、全国の学校での実施を目指す。科学的根拠に基づいた対応や支援のための調査研究
- ・ 自殺リスク含む支援が必要なこどもや家庭を早期に把握・支援するため、個人情報 の適正な取扱いを確保しながら、教育・保健・福祉などの情報・データを分野を超えた連携に取り組む
- ・ 公立小学校、中学校等でのスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の配置促進 等

電話・SNS等を活用した相談体制の整備

- ・ 「孤独ダイヤル」（#9999）の試行事業の実施
- ・ LINEやウェブチャット・孤立相談等のSNSを活用した相談体制の強化 等

自殺予防のための対応

- ・ 多職種の専門家で構成される「若者の自殺危機対応チーム」を都道府県等に設置し、自殺未遂歴や自傷行為の経験等がある若者など市町村等では対応が困難な場合に、助言等を行うモデル事業の拡充。その上で、危機対応チームの全国展開を目指す
- ・ 不登校児童生徒への教育機会の確保のための関係機関の連携体制の整備や、不登校特例校の設置促進・充実 等

遺されたこどもへの支援

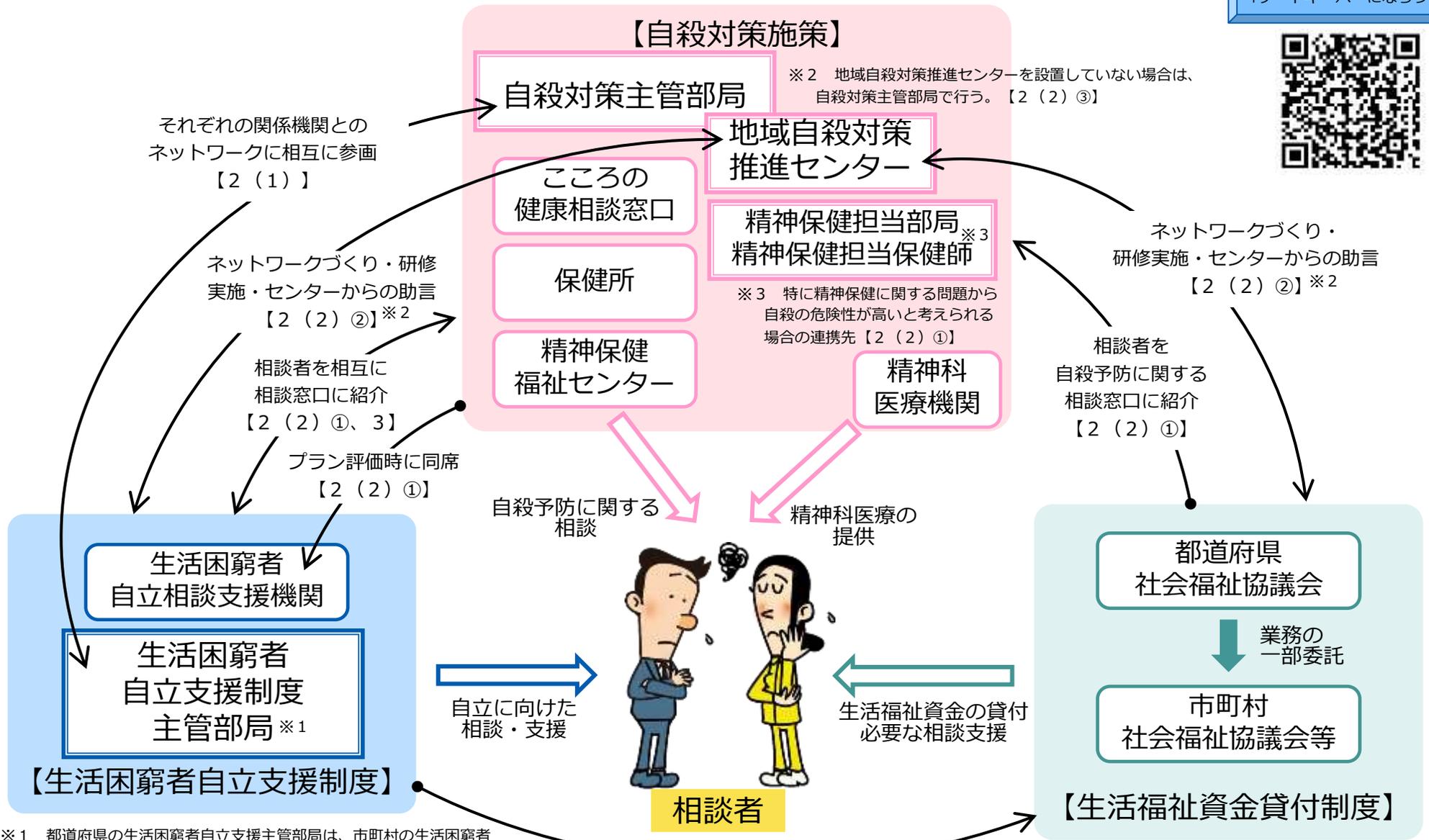
- ・ 地域における遺児等の支援活動の運営の支援 等

こどもの自殺対策に関する関係省庁の連携及び体制強化等

- ・ こども家庭庁の自殺対策室の体制強化、関係省庁と連携した啓発活動
- ・ 「こども若者★いけんぷらす」によるこどもの意見の公聴、制度や政策への反映（支援につながりやすい周知の方法も含む）
- ・ 関係閣僚によるゲートキーパー研修の受講及び全国の首長に向けた受講呼びかけメッセージの作成 等

生活困窮者自立支援制度等と自殺対策施策との連携のイメージ

厚生労働省HP
「ゲートキーパーになろう！」



※1 都道府県の生活困窮者自立支援主管部局は、市町村の生活困窮者自立支援主管部局等と都道府県の自殺対策所管部局等との連携体制構築時に、適宜間に入って調整を行う。【2(1)】

ゲートキーパーの推進について

「ゲートキーパー」とは...

悩んでいる人に**気づき**、**声をかけ**、**話を聞いて**、**必要な支援につなげ**、**見守る**人のことです。

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

※上記のうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

<普及促進に向けた主な取組>

- 厚生労働省ホームページ「ゲートキーパーになろう！」の設置
※ 「青年期向け」、「大人向け」と、年代に応じてわかりやすく説明。
※ ゲートキーパーを支援するためのページも新設。
- 各自治体でのゲートキーパー養成研修
- 厚生労働省X(旧Twitter)での呼びかけ
- 自殺予防週間等における、全国での広報ポスター掲示、動画広告の配信
- 政府広報との連携による周知
※ インターネットバナー広告、ラジオ番組、BS番組



自殺総合対策大綱において、国民の約3人に1人以上がゲートキーパーについて聞いたことがあるようにすることを目標している。

➤ 令和3年度自殺対策に関する意識調査(厚生労働省自殺対策推進室)における認知度は12.3%

<各自治体における研修の実施状況>

- **令和3年度 約18万5千人**

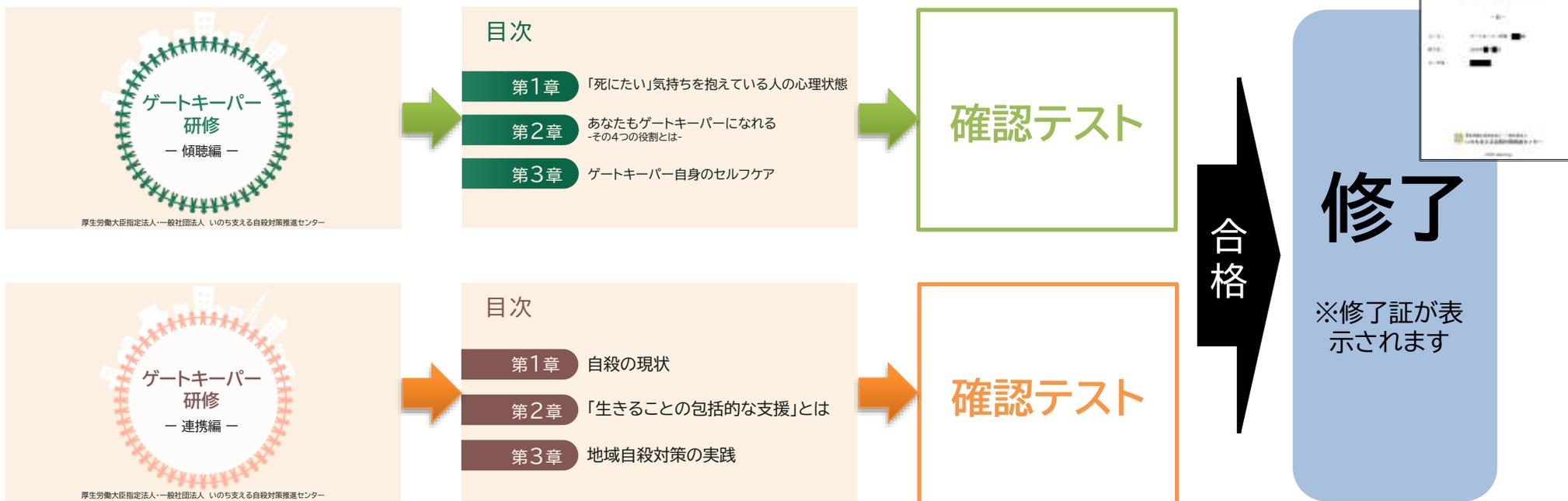
※各自治体からの報告を自殺対策推進室において集計。
※オンラインによる研修受講や研修動画の視聴を含む。

※数値は対象にしている都道府県と市町村の合計

JSCP ゲートキーパー研修について

- いのち支える自殺対策推進センター(JSCP)において、「ゲートキーパー」に関するeラーニング教材を作成しました。
- 自治体職員向けに作成しており、①傾聴編(約15分)、②連携編(約35分)で構成されており、動画を視聴後、確認テストを受け合格することで、研修修了となります(全体で約1時間)。
- 自治体職員以外の方も、①傾聴編を受講することにより、ゲートキーパーに必要な知識を得ることができます。

【受講の流れ】



主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口のサイトをご確認ください



令和5年5月24日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援などについて一緒に考えます。

☎ **0120-061-338** おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

日曜日、月曜日、火曜日、金曜日 00:00~24:00
水曜日、木曜日、土曜日 6:00~24:00
※土曜日6:00~火曜日24:00まで、木曜日6:00~金曜日24:00までは連続対応



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**

毎日16時から21時まで
毎月10日午前8時から翌日午前8時まで

☎ **0570-783-556**

毎日午前10時から午後10時まで

ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267

注) ナビダイヤルについては、NTTコミュニケーションズが定める通話料がかかります。電話会社の通話料割引サービスや、携帯電話の料金定額プランの無料通話は適用されませんのでご注意ください。



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかかる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

毎日ご4時からご9時

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556** おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

注) ナビダイヤルについては、NTTコミュニケーションズが定める通話料がかかります。電話会社の通話料割引サービスや、携帯電話の料金定額プランの無料通話は適用されませんのでご注意ください。



地域の相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



支援情報検索サイト

どこに相談したいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびつと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

月曜日・水曜日・金曜日 11時から22時30分(22時まで受付)
火曜日・木曜日・日曜日 17時から22時30分(22時まで受付)
土曜日 11時から16時30分(16時まで受付)

LINE @yorisoi-chat

Webからの相談

チャット <https://yorisoi-chat.jp/>

<https://www.lsystem.org/web>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

毎日 第1部 12時から15時50分(15時まで受付) 第2部 17時から20時50分(20時まで受付) 第3部 21時から23時50分(23時まで受付)
月曜日 4時から6時50分(6時まで受付)
毎月1回 最終土曜日から日曜日 24時から5時50分(5時まで受付)

LINE・Facebook @kokorohotchat

ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE

Facebook

ウェブチャット



NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

24時間365日

チャット

<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

毎週 月曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日 10時から22時(21時30分まで受付)

LINE

@bondproject



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ



令和5年度 自殺対策強化月間における広報の取組

- 全国でのポスターの掲示やインターネット動画等を活用し幅広く、「SNSや電話の相談窓口（まもろうよこころ（※1））」の周知や「ゲートキーパー（※2）」の理解・普及を促進。
- 特に、自殺者数の多い中高年層や子ども・若者を中心に相談を呼びかけ。

※1 厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



※2 ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

【広報ポスター・動画広告等】

ポスター

- ▶ 中高年男性や子ども・若者を主なターゲットとして相談を呼びかけ



※全国の自治体、公共施設、学校、医療機関、駅舎、商業施設等での掲示やSNSでの呼びかけ

動画広告

- ▶ YouTube、Yahoo!等でのスキップができない6秒間/15秒間の短時間動画を配信



SNS広告

- ▶ Facebook・X (Twitter)・LINE・Instagramにおいて、ポスターや動画を配信



検索連動広告

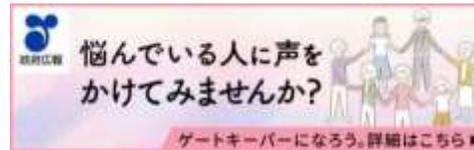
- ▶ Google、Yahoo!で自殺に関連する言葉を検索した方に相談窓口が表示



【政府広報】

インターネットバナー広告

- ▶ Yahoo!ニュース等にバナーを掲出
 → クリックすると厚労省 ウェブサイト



政府広報ラジオ「青木源太・足立梨花 Sunday Collection」

- ▶ 暮らしに役立つ情報や気になるトピックを深掘りしていく政府広報ラジオ番組「青木源太・足立梨花 Sunday Collection」にて、ゲートキーパーをテーマに話し合い、ゲートキーパーの普及啓発を図る。3月17日放送予定。

Spotify音声広告

- ▶ 内閣府政府広報室と連携して、Spotify 音声広告により、ゲートキーパーの普及啓発を図る。
 【掲載期間】
 3月1日（金）～7日（木）



【鉄道事業者との連携】

JR東日本電車内デジタルサイネージ

- ▶ 【放映期間】 3/11（月）～3/17（日）
 【放映線区】
 山手線、中央快速線、京浜東北・根岸線、京葉線、埼京線、横浜線、南武線、常磐線各駅停車、中央・総武線各駅停車、横須賀・総武快速線

【15秒動画】 ※音声なし



【その他の広報】

X (Twitter)、Facebookの投稿

- ▶ 自殺対策強化月間に向けて、各種広報媒体を活用し、相談窓口及びゲートキーパー等について投稿

