

令和8年度保健師中央会議
行政説明 資料5

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

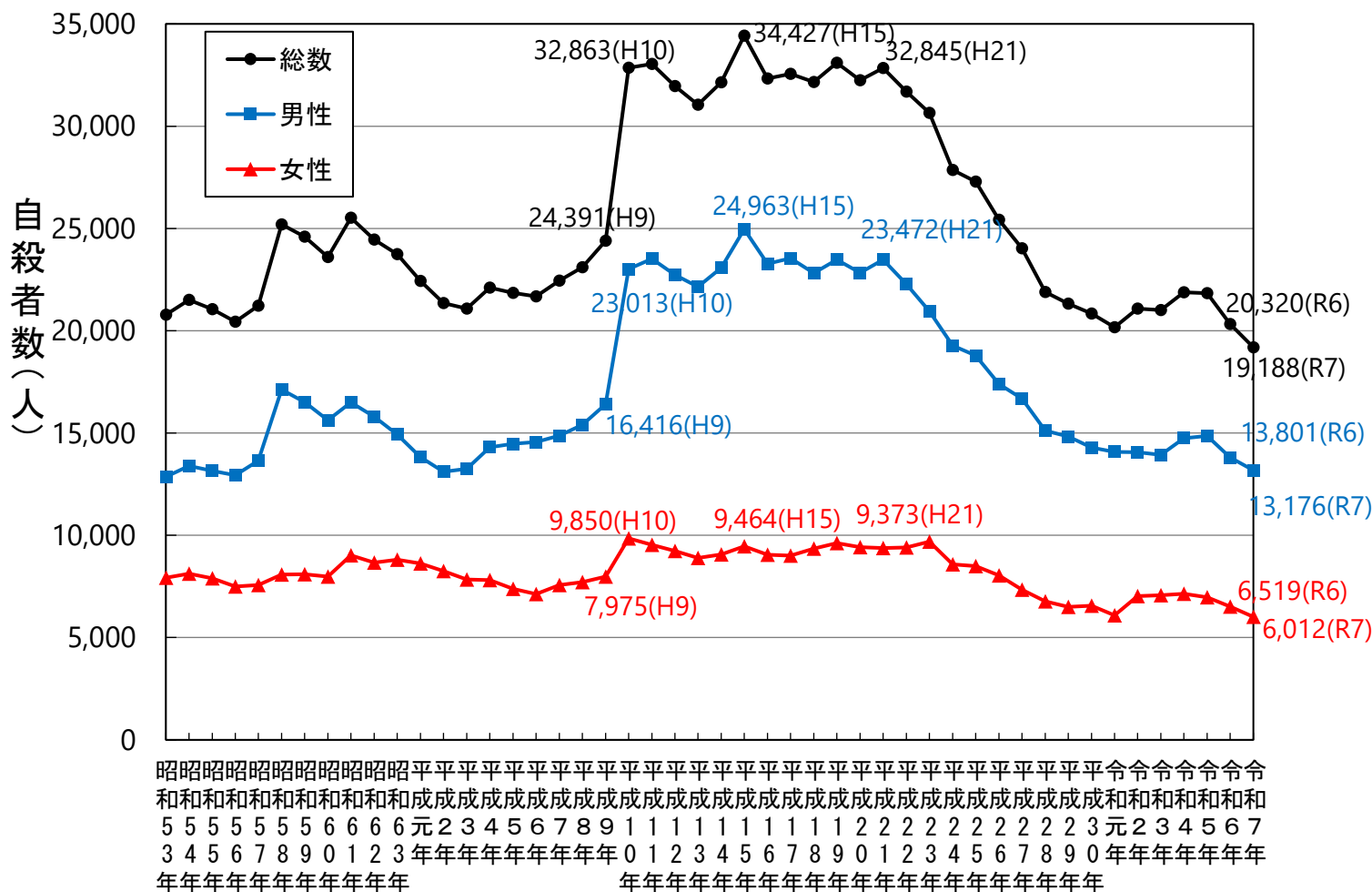
Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

【令和7年（確定値）】自殺者数の年次推移（昭和53年～令和7年）

令和8年3月27日現在

年次別	自殺者		
	総数	男性	女性
昭和53年	20,788	12,859	7,929
昭和54年	21,503	13,386	8,117
昭和55年	21,048	13,155	7,893
昭和56年	20,434	12,942	7,492
昭和57年	21,228	13,654	7,574
昭和58年	25,202	17,116	8,086
昭和59年	24,596	16,508	8,088
昭和60年	23,599	15,624	7,975
昭和61年	25,524	16,497	9,027
昭和62年	24,460	15,802	8,658
昭和63年	23,742	14,934	8,808
平成元年	22,436	13,818	8,618
平成2年	21,346	13,102	8,244
平成3年	21,084	13,242	7,842
平成4年	22,104	14,296	7,808
平成5年	21,851	14,468	7,383
平成6年	21,679	14,560	7,119
平成7年	22,445	14,874	7,571
平成8年	23,104	15,393	7,711
平成9年	24,391	16,416	7,975
平成10年	32,863	23,013	9,850
平成11年	33,048	23,512	9,536
平成12年	31,957	22,727	9,230
平成13年	31,042	22,144	8,898
平成14年	32,143	23,080	9,063
平成15年	34,427	24,963	9,464
平成16年	32,325	23,272	9,053
平成17年	32,552	23,540	9,012
平成18年	32,155	22,813	9,342
平成19年	33,093	23,478	9,615
平成20年	32,249	22,831	9,418
平成21年	32,845	23,472	9,373
平成22年	31,690	22,283	9,407
平成23年	30,651	20,955	9,696
平成24年	27,858	19,273	8,585
平成25年	27,283	18,787	8,496
平成26年	25,427	17,386	8,041
平成27年	24,025	16,681	7,344
平成28年	21,897	15,121	6,776
平成29年	21,321	14,826	6,495
平成30年	20,840	14,290	6,550
令和元年	20,169	14,078	6,091
令和2年	21,081	14,055	7,026
令和3年	21,007	13,939	7,068
令和4年	21,881	14,746	7,135
令和5年	21,837	14,862	6,975
令和6年	20,320	13,801	6,519
令和7年	19,188	13,176	6,012

○令和7年の自殺者数は19,188人で、前年と比べ1,132人減少し、統計開始以降最も少ない数値となった。
○前年から男女とも減少しており、男性は2年連続の減少、女性は3年連続の減少となった。また、男性の自殺者数は、女性の約2.2倍である。



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7年と令和6年の比較)

令和8年3月27日現在

図表1-1 年齢階級別自殺者数の前年比較

(人)

		自殺者数	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	不詳
令和7年	総数	19,188	830	2,412	2,293	2,968	3,743	2,406	2,337	2,160	39
	男	13,176	401	1,566	1,618	2,193	2,702	1,703	1,573	1,386	34
	女	6,012	429	846	675	775	1,041	703	764	774	5
令和6年	総数	20,320	800	2,465	2,399	3,214	3,799	2,584	2,685	2,346	28
	男	13,801	370	1,546	1,717	2,366	2,684	1,812	1,799	1,483	24
	女	6,519	430	919	682	848	1,115	772	886	863	4
差	総数	-1,132	30	-53	-106	-246	-56	-178	-348	-186	11
	男	-625	31	20	-99	-173	18	-109	-226	-97	10
	女	-507	-1	-73	-7	-73	-74	-69	-122	-89	1

図表1-2 職業別自殺者数の前年比較

(人)

		有職者	学生・生徒等	うち 小中高生	小学生	中学生	高校生	無職者	主婦・主夫	失業者	年金・雇用保険等受給者	その他	不詳
令和7年	総数	7,875	1,082	538	10	172	356	9,833	692	1,019	4,959	3,163	398
	男	6,266	577	258	4	77	177	6,033	11	803	3,132	2,087	300
	女	1,609	505	280	6	95	179	3,800	681	216	1,827	1,076	98
令和6年	総数	8,092	1,077	529	15	163	351	10,800	870	1,114	5,492	3,324	351
	男	6,331	591	239	9	64	166	6,604	15	896	3,474	2,219	275
	女	1,761	486	290	6	99	185	4,196	855	218	2,018	1,105	76
差	総数	-217	5	9	-5	9	5	-967	-178	-95	-533	-161	47
	男	-65	-14	19	-5	13	11	-571	-4	-93	-342	-132	25
	女	-152	19	-10	0	-4	-6	-396	-174	-2	-191	-29	22

※ 「無職者」のうちの「その他」は、「利子・配当・家賃等生活者」、「ホームレス」、「その他の無職者」を足し合わせたもの。

図表1-3 自殺の原因・動機（大分類）の前年比較

(人)

(件)

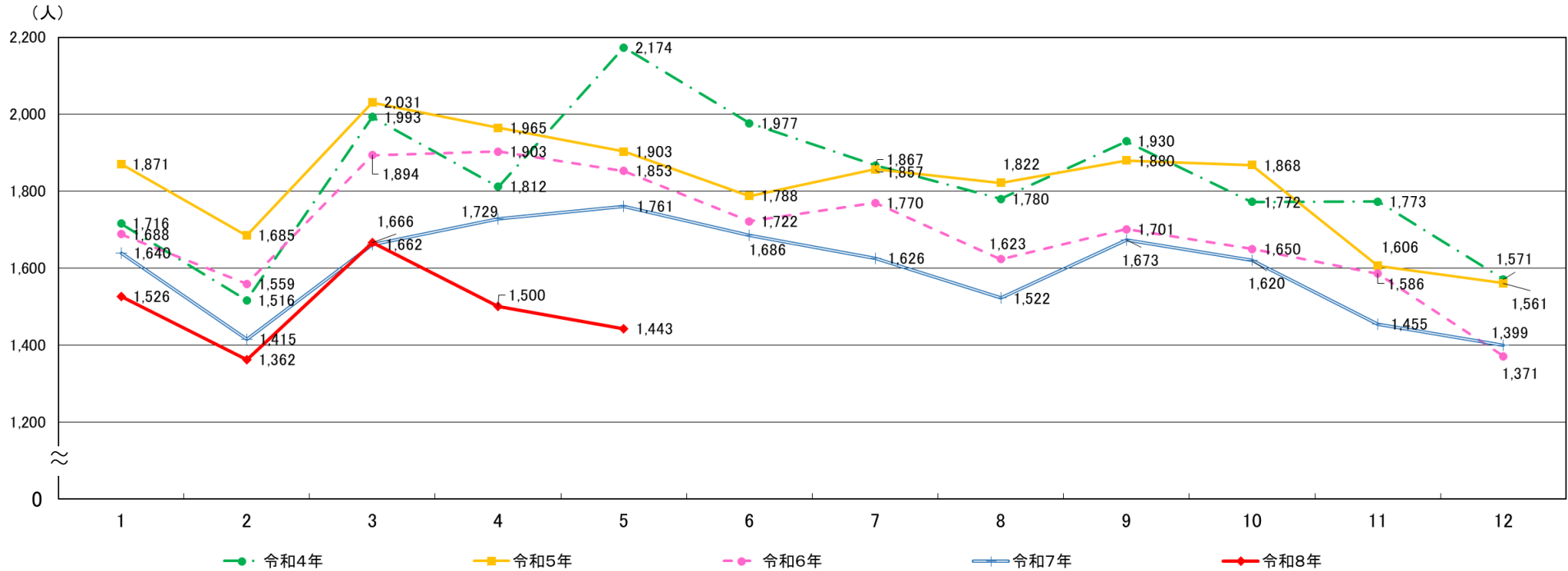
		原因・動機 不特定者数 (不詳)	原因・動機 特定者数	原因・動機特定者の原因・動機（大分類）（複数計上可）						
				家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	学校問題	その他
令和7年	総数	2,010	17,178	4,201	11,355	5,387	2,390	875	524	1,764
	男	1,501	11,675	2,631	6,722	4,713	1,987	509	299	1,246
	女	509	5,503	1,570	4,633	674	403	366	225	518
令和6年	総数	1,985	18,335	4,297	12,029	5,092	2,564	868	572	1,704
	男	1,479	12,322	2,643	7,063	4,459	2,146	526	350	1,198
	女	506	6,013	1,654	4,966	633	418	342	222	506
差	総数	25	-1,157	-96	-674	295	-174	7	-48	60
	男	22	-647	-12	-341	254	-159	-17	-51	48
	女	3	-510	-84	-333	41	-15	24	3	12

※ 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ことに留意が必要である。

※ 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得る場合も含め、自殺者1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・動機の件数の和は一致するとは限らない。

自殺者数の最近の動向（月別総数）

令和8年6月17日現在



（単位：人）

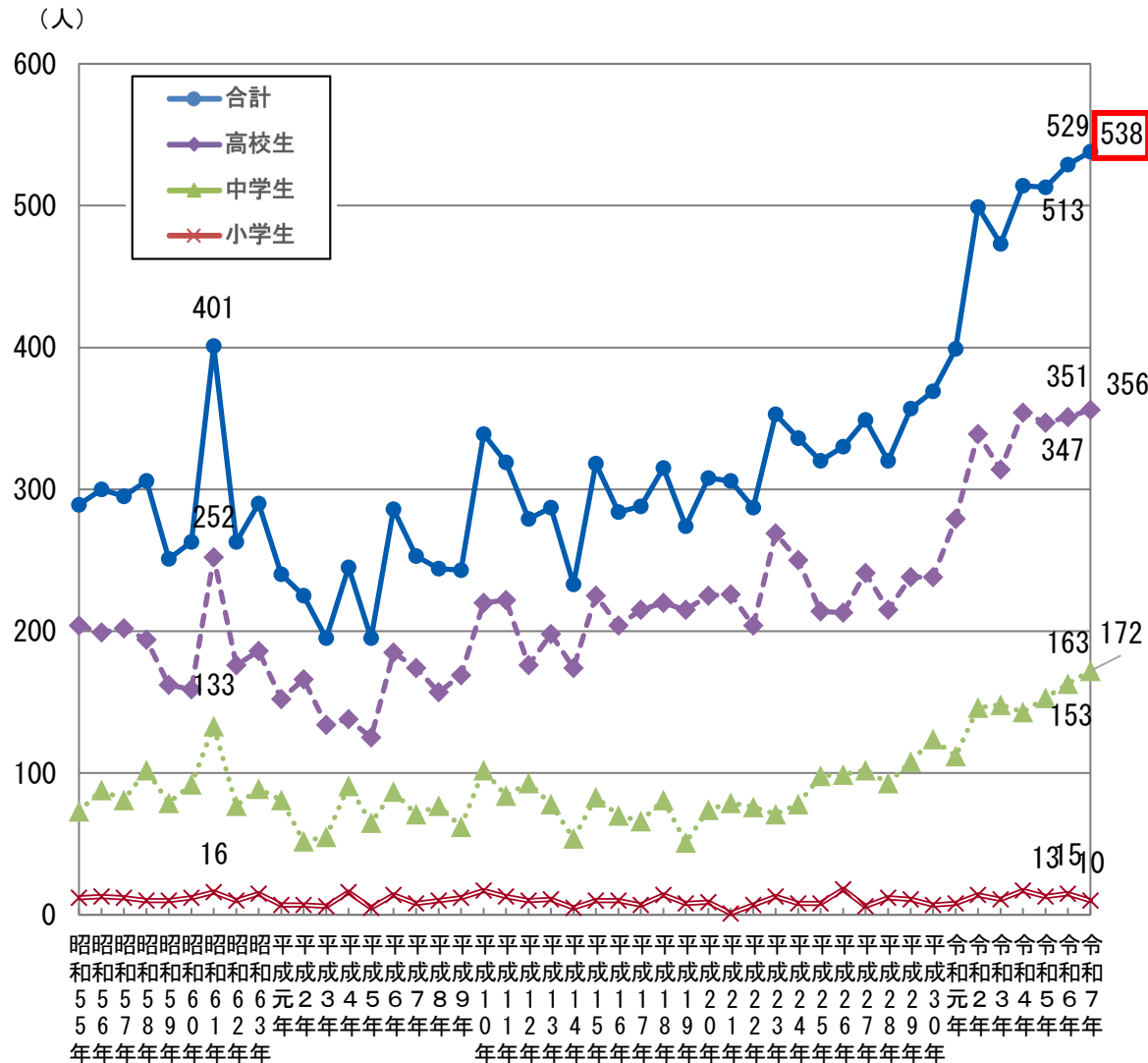
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
令和8年（暫定値）	合計	1,526	1,362	1,666	1,500	1,443								7,497
	男性	1,076	944	1,142	1,022	1,012								5,196
	女性	450	418	524	478	431								2,301
令和7年（確定値）	合計	1,640	1,415	1,662	1,729	1,761	1,686	1,626	1,522	1,673	1,620	1,455	1,399	19,188
	男性	1,103	994	1,167	1,232	1,206	1,152	1,098	1,043	1,134	1,079	1,022	946	13,176
	女性	537	421	495	497	555	534	528	479	539	541	433	453	6,012
対前年増減数(月別) 〈8-7〉	総数	-114	-53	4	-229	-318								-
	男性	-27	-50	-25	-210	-194								-
	女性	-87	-3	29	-19	-124								-
対前年増減率(月別) 〈8/7〉	総数	-7.0%	-3.7%	0.2%	-13.2%	-18.1%								-
	男性	-2.4%	-5.0%	-2.1%	-17.0%	-16.1%								-
	女性	-16.2%	-0.7%	5.9%	-3.8%	-22.3%								-

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

【令和7年（確定値）】小中高生の自殺者数年次推移

令和8年3月27日現在

○小中高生の自殺者数は、近年増加傾向が続き、令和7年（確定値）では538人と、統計のある1980（昭和55）年以降で最多となっている。



【令和6年、令和7年】
小中高生の自殺者数年次比較

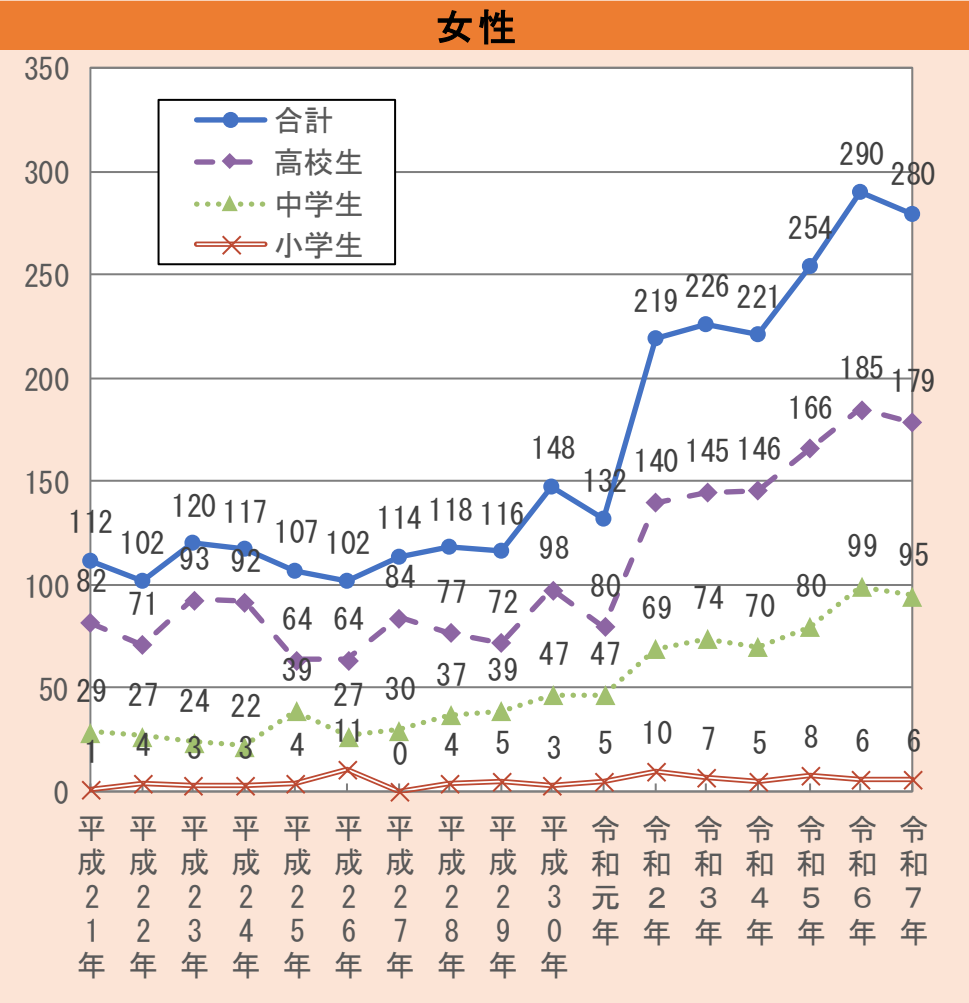
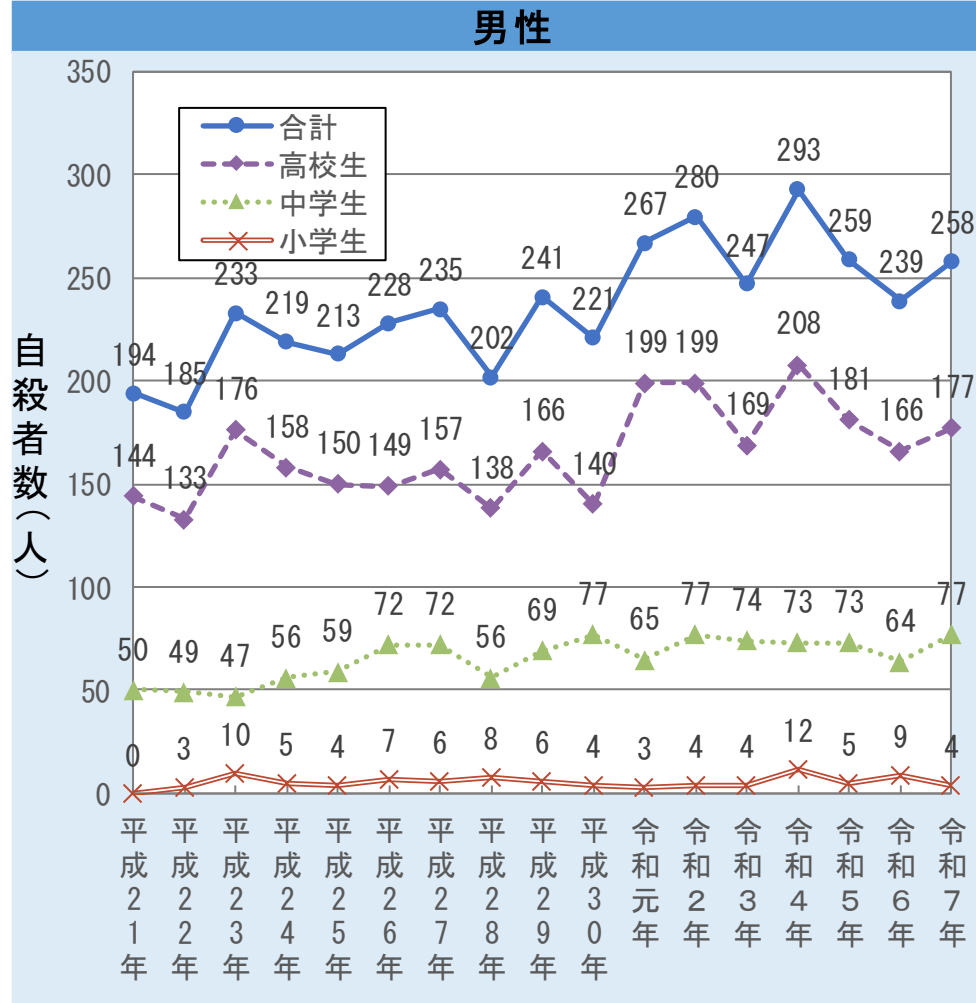
	令和6年	令和7年	対前年増減数 (R7 - R6)
合計	529人	538人	9
小学生	15人	10人	-5
中学生	163人	172人	9
高校生	351人	356人	5

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

【令和7年（確定値）】小中高生の自殺者数年次推移（男女別）

令和8年3月27日現在

- 小中高生の自殺者数を男女別にみると、男性は3年ぶりに増加し、女性は3年ぶりに減少した。
- 前年に引き続き、女性が男性を上回った。



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

小中高生の自殺の原因・動機別件数（令和7年と令和6年の比較）

令和8年3月27日現在

(件)

			家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	計	学校問題								その他	不詳
									学業不振	入試に関する悩み	進路に関する悩み（入試以外）	いじめ	学友との不和（いじめ以外）	教師との人間関係	性別による差別	学校問題その他		
令和7年	小学生	総計	8	1	0	0	0	4	1	0	1	0	0	1	0	1	1	2
		男性	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1
		女性	5	1	0	0	0	3	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1
	中学生	総計	61	35	0	0	13	90	20	11	13	8	22	2	0	14	26	29
		男性	28	11	0	0	8	41	9	8	9	1	5	0	0	9	10	13
		女性	33	24	0	0	5	49	11	3	4	7	17	2	0	5	16	16
	高校生	総計	78	138	6	6	41	157	37	17	41	8	31	0	0	23	47	57
		男性	34	50	4	4	22	85	20	9	26	3	14	0	0	13	25	33
		女性	44	88	2	2	19	72	17	8	15	5	17	0	0	10	22	24
	合計	総計	147	174	6	6	54	251	58	28	55	16	53	3	0	38	74	88
		男性	65	61	4	4	30	127	30	17	35	4	19	0	0	22	36	47
		女性	82	113	2	2	24	124	28	11	20	12	34	3	0	16	38	41

(件)

			家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	計	学校問題								その他	不詳
									学業不振	入試に関する悩み	進路に関する悩み（入試以外）	いじめ	学友との不和（いじめ以外）	教師との人間関係	性別による差別	学校問題その他		
令和6年	小学生	総計	5	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	1	4
		男性	3	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
		女性	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
	中学生	総計	52	41	1	0	7	81	14	12	9	5	23	2	0	16	18	25
		男性	24	11	0	0	5	28	7	7	3	2	3	1	0	5	7	13
		女性	28	30	1	0	2	53	7	5	6	3	20	1	0	11	11	12
	高校生	総計	51	119	4	3	37	189	51	21	42	4	37	6	0	28	35	44
		男性	23	40	3	2	23	98	29	10	20	0	17	5	0	17	20	22
		女性	28	79	1	1	14	91	22	11	22	4	20	1	0	11	15	22
	合計	総計	108	164	5	3	44	272	65	33	51	9	60	8	0	46	54	73
		男性	50	54	3	2	28	127	36	17	23	2	20	6	0	23	28	37
		女性	58	110	2	1	16	145	29	16	28	7	40	2	0	23	26	36

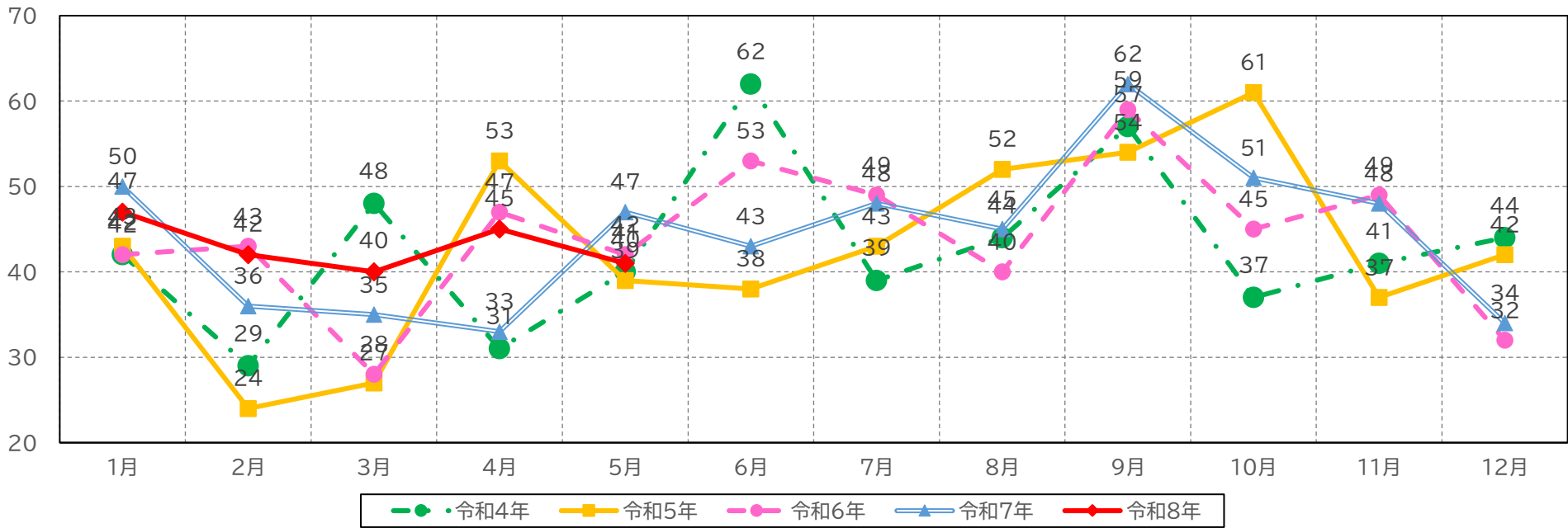
前年差

			家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	計	学校問題								その他	不詳
									学業不振	入試に関する悩み	進路に関する悩み（入試以外）	いじめ	学友との不和（いじめ以外）	教師との人間関係	性別による差別	学校問題その他		
前年差	小学生	総計	3	-3	0	0	0	2	1	0	1	0	0	1	0	-1	0	-2
		男性	0	-3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	-1	0	-1
		女性	3	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	-1
	中学生	総計	9	-6	-1	0	6	9	6	-1	4	3	-1	0	0	-2	8	4
		男性	4	0	0	0	3	13	2	1	6	-1	2	-1	0	4	3	0
		女性	5	-6	-1	0	3	-4	4	-2	-2	4	-3	1	0	-6	5	4
	高校生	総計	27	19	2	3	4	-32	-14	-4	-1	4	-6	-6	0	-5	12	13
		男性	11	10	1	2	-1	-13	-9	-1	6	3	-3	-5	0	-4	5	11
		女性	16	9	1	1	5	-19	-5	-3	-7	1	-3	-1	0	-1	7	2
	合計	総計	39	10	1	3	10	-21	-7	-5	4	7	-7	-5	0	-8	20	15
		男性	15	7	1	2	2	0	-6	0	12	2	-1	-6	0	-1	8	10
		女性	24	3	0	1	8	-21	-1	-5	-8	5	-6	1	0	-7	12	5

小中高生の自殺者数の最近の動向(月別総数)

令和8年6月17日現在

(人)



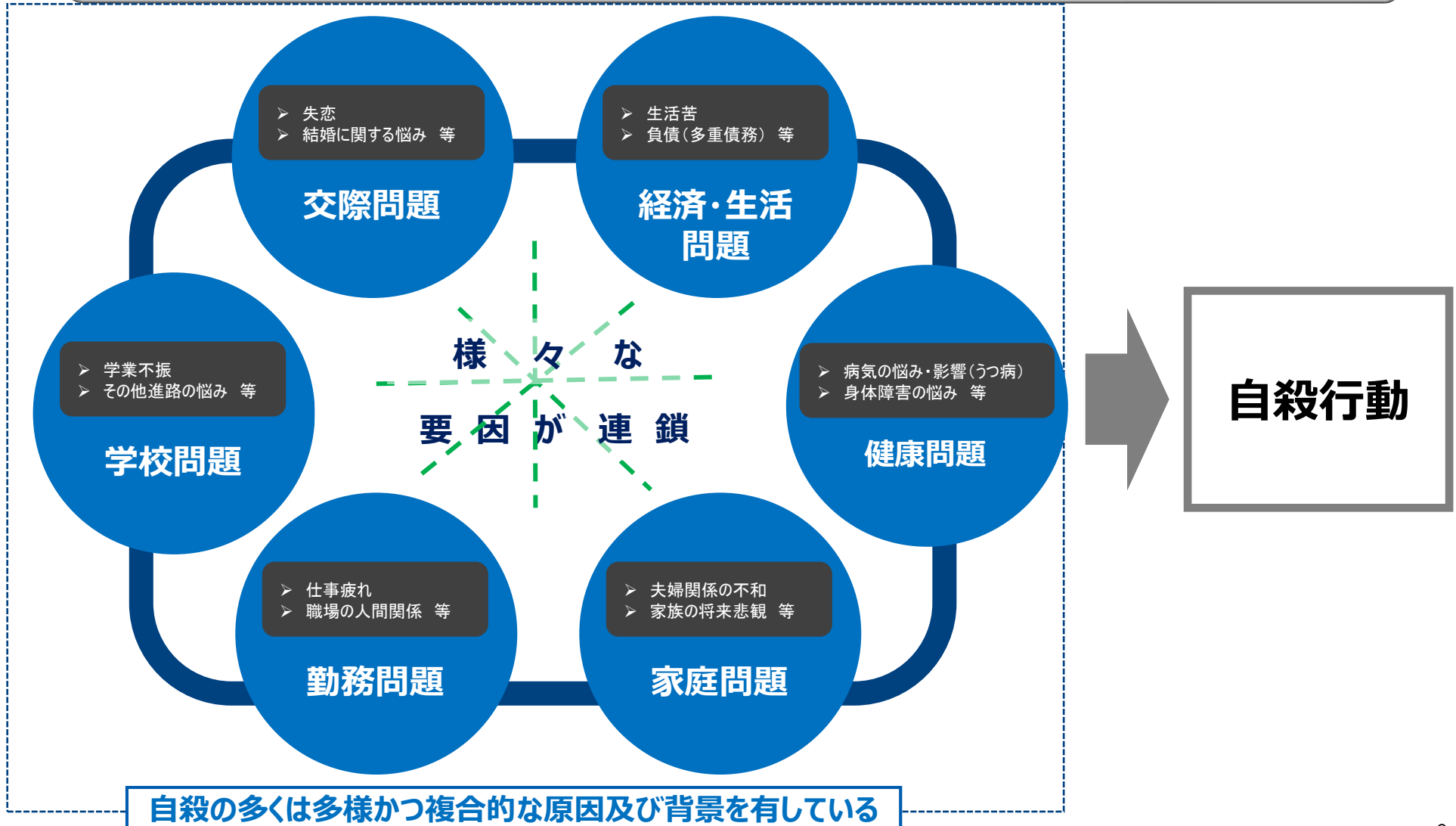
(単位:人)

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計	1月~5月
令和8年(暫定値)	小中高生計	47	42	40	45	41								215	215
	うち小学生	1	2	1	0	0								4	4
	うち中学生	11	10	13	10	6								50	50
	うち高校生	35	30	26	35	35								161	161
令和7年(確定値)	小中高生計	50	36	35	33	47	43	48	45	62	51	48	34	532	203
	うち小学生	1	0	0	1	2	2	1	1	0	0	1	1	10	4
	うち中学生	10	13	12	8	14	13	11	16	22	19	21	11	170	58
	うち高校生	39	23	23	24	31	28	36	28	40	32	26	22	352	141
対前年増減数(月別) (8-7)	小中高生計	-3	6	5	12	-6								-317	12
	うち小学生	0	2	1	-1	-2								-6	0
	うち中学生	1	-3	1	2	-8								-120	-8
	うち高校生	-4	7	3	11	4								-191	20
対前年増減率(月別) (8/7)	小中高生計	-6.0%	16.7%	14.3%	36.4%	-12.8%								-59.6%	5.9%
	うち小学生	0.0%	-	-	-	-								-60.0%	0.0%
	うち中学生	10.0%	-23.1%	8.3%	25.0%	-57.1%								-70.6%	-13.8%
	うち高校生	-10.3%	30.4%	13.0%	45.8%	12.9%								-54.3%	14.2%

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

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)



自殺対策基本法の概要（平成18年法律第85号）

最終改正：令和7年法律第64号 赤字が令和7年改正の主な部分

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、関係機関、関係団体等の連携により、総合的に実施。
- デジタル社会の進展を踏まえ、情報通信技術、人工知能関連技術等の適切な活用を図りながら展開。自殺の防止においては、インターネット等を通じて流通する自殺に関連する情報が及ぼす影響に関する適切な配慮のための取組の促進に特に留意。
- こどもに係る自殺対策を社会全体で取り組む。

責務（第3条～第5条）

- 国は、基本理念にのっとり、自殺対策を総合的に策定し実施。こどもに係る自殺対策について、内閣総理大臣、文部科学大臣及び厚生労働大臣は、その自殺の実態等を踏まえて適切かつ効果的に策定され、及び実施されるよう、相互に又は関係行政機関の長との間において緊密な連携協力を図りつつ、それぞれの所掌に係る施策を推進。
- 地方公共団体は、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し実施
- 事業主は、国及び地方公共団体に協力するとともに、労働者の心の健康の保持を図るために必要な措置を講ずるよう努める。
- 学校は、関係者との連携を図りつつ、こどもの自殺の防止等に取り組むよう努める。

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。

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。

都道府県自殺対策計画等（第13条）

都道府県・市町村に対する交付金の交付（第14条）

自殺総合対策会議（第26条～第27条）

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）
- 心の健康の保持のための健康診断、保健指導等の措置、精神保健に関する知識の向上など教育及び啓発の推進等（第17条）
- 医療従事者に対する自殺防止等研修の確保、医療提供体制の整備（第18条）
- 自殺発生回避のため、情報の迅速・適切な提供、体制の整備等、自殺を助長する情報等の管理・配慮に関する措置（第19条）
- 自殺未遂者等の継続的な支援（第20条）
- 自殺者の親族等の総合的な支援（第21条）
- 民間団体の活動の支援（第22条）

協議会（第23条～第24条）

- 地方公共団体は、こどもの自殺対策の体制整備と未遂者支援のため協議会を置くことができる。

自殺対策基本法の一部を改正する法律の概要（令和7年6月11日公布）

改正の趣旨

- 自殺対策基本法が平成18年に施行されて以降、我が国の自殺者の総数は減少傾向にあるが、近年、こどもの自殺者数は増加傾向が続いている。令和6年の児童生徒の自殺者数は、529人で過去最多となった（平成30年以降、約43%増・最も数が少なかった平成5年と比べ約2.7倍）。10代における死亡原因の第1位が「自殺」であるのは、G7で我が国だけである。
- こうした極めて深刻な状況に対処するため、こどもに係る自殺対策を推進するための体制整備・措置について定めるほか、デジタル技術を活用した施策の展開、自殺リスク情報の迅速な把握、自殺を助長する情報・設備等対策、自殺未遂者等・自殺者の親族等への支援の強化について定める。

改正の概要

1. 基本理念の追加（第2条第6項・第7項）

- 自殺対策は、デジタル社会の進展を踏まえ、情報通信技術、人工知能関連技術等の適切な活用を図りながら展開されるようにするとともに、自殺の防止においては、インターネット等を通じて流通する自殺に関連する情報が及ぼす影響に関する適切な配慮のための取組の促進に特に留意する旨を明記
- こどもが自立した個人としてひとしく健やかに成長することができ、心身の状況、置かれている環境等にかかわらず、その権利利益の擁護が図られ、将来にわたって健康で心豊かな生活を送ることができる社会の実現を目指し、こどもに係る自殺対策を社会全体で取り組むことを明記

2. こどもの自殺の防止等に係る国の責務の改正及び学校の責務の追加

- こどもに係る自殺対策について、内閣総理大臣、文部科学大臣及び厚生労働大臣は、その自殺の実態等を踏まえて適切かつ効果的に策定され、及び実施されるよう、相互に又は関係行政機関の長との間において緊密な連携協力を図りつつ、それぞれの所掌に係る施策を推進することを明記（第3条第2項）
- 学校について、基本理念にのっとり、関係者との連携を図りつつ、こどもの自殺の防止等に取り組むよう努めることを明記（第5条）

3. 基本的施策の拡充

- 自殺防止等の観点から、学校における心の健康の保持のための健康診断等の措置や、精神保健に関する知識の向上について規定（第17条第3項）
- 精神科医等の医療従事者に対する自殺の防止等に関する研修の機会の確保について規定（第18条）
- 自殺発生回避のための適切な対処に必要な情報が関係機関及び関係団体に迅速かつ適切に提供されるための措置について規定（第19条第2項）
- 自殺の助長につながるような情報、物品、設備等について適切な管理、配慮等に関して注意を促すための措置について規定（第19条第3項）
- 自殺未遂者等への継続的な支援を明記（第20条）、自殺者の親族等の支援について、その生活上の不安の緩和とともに、総合的な支援を規定（第21条）

4. 協議会（第4章）

- 地方公共団体は、第19条（自殺発生回避のための体制の整備等）及び第20条（自殺未遂者等の支援）の施策でこどもに係るものを実施するに当たっては、学校、教育委員会、児童相談所、精神保健福祉センター、医療機関、警察署等の関係機関、自殺対策に係る活動を行う民間団体等をもって構成する協議会を置くことができるとし、協議会はこどもの自殺の防止等について情報交換及び必要な対処等の措置の協議を行うこととする旨を規定

5. 状況の変化等を踏まえた検討（附則第2条）

- 自殺に関する状況の変化、自殺対策に係る諸施策の実施の状況等を踏まえ、必要な見直し等の措置が講ぜられるものとする旨を規定

6. こども家庭庁の所掌事務の追加（改正法附則第3項）

- こども家庭庁の所掌事務として、こどもに係る自殺対策を規定

「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ィール、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
- 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

- いじめを苦にし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の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
 - ・こ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

- (新設)
- 妊産婦への支援の充実
 - ・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）

令和5年6月2日
こどもの自殺対策に関する関係省庁連絡会議

- 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

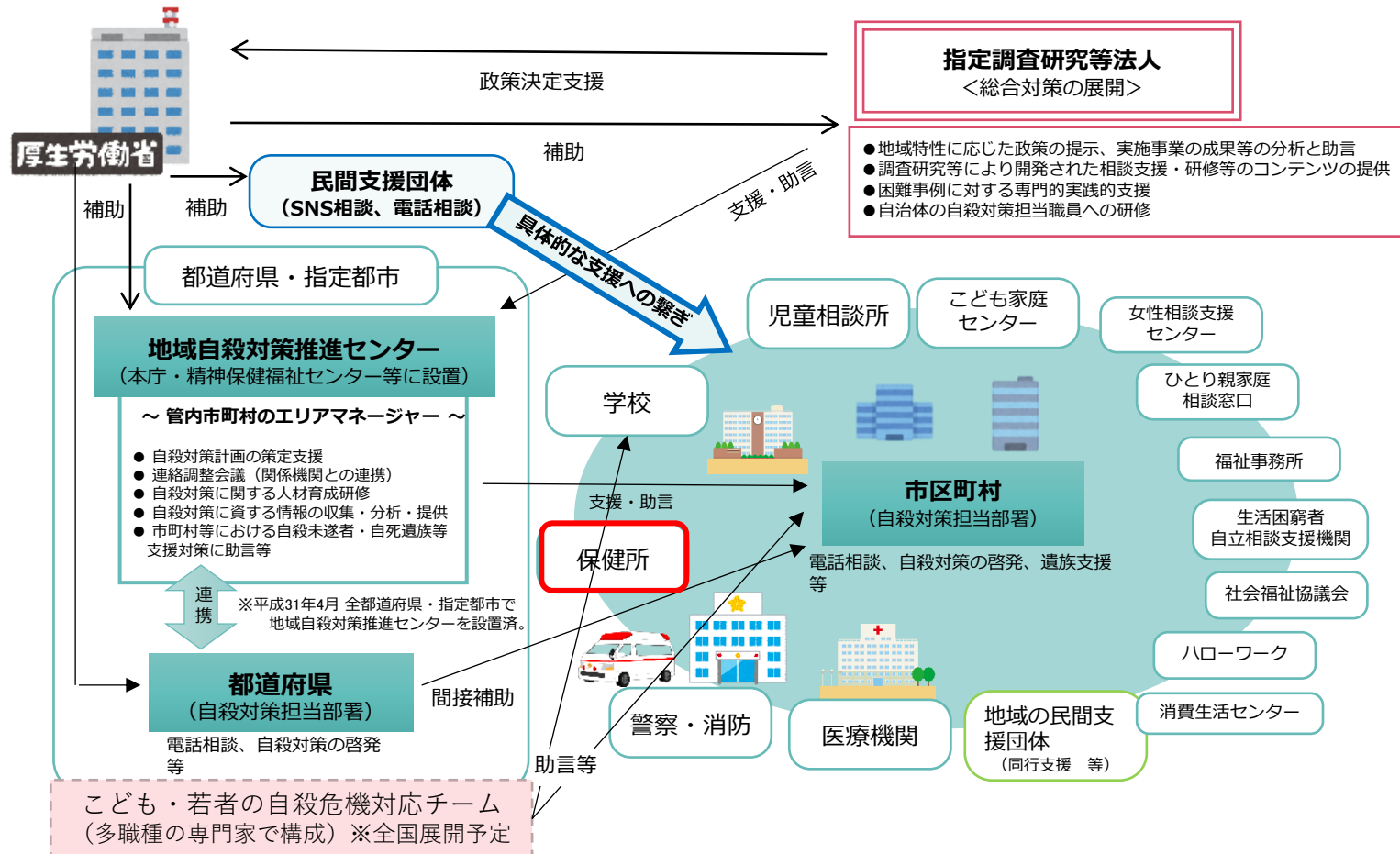
- ・ 地域における遺児等の支援活動の運営の支援 等

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

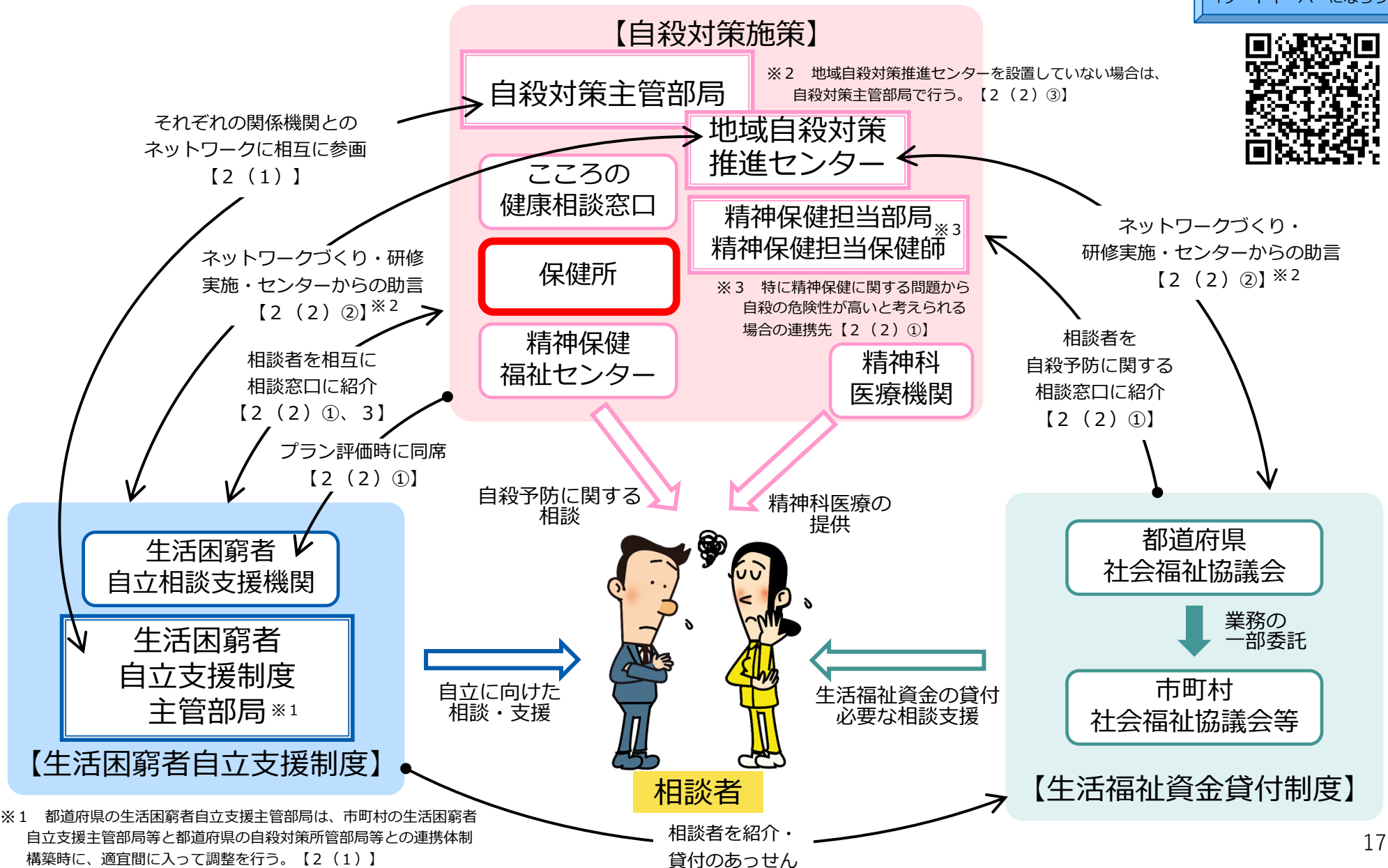
自殺対策の推進体制

- 市区町村において、保健・福祉・医療・労働・教育・警察等関係機関と連携を図りながら、自殺念慮者、自死遺族等への具体的な支援を行う等、地域の実情に応じた自殺対策を実施
- 都道府県及び指定都市が設置する地域自殺対策推進センターにおいて、市区町村への必要な助言や情報提供等を実施。
- 地方自治体や民間支援団体が実施する電話相談やSNS相談は、相談者ごとの悩みや問題に応じて地域の関係機関・支援団体につなぎ、具体的な支援を行う。
- 厚生労働省及び指定調査研究等法人において、地方自治体に対する地域の自殺データ提供、職員の研修、財政的支援、等を実施。また、民間の電話相談やSNS相談に対し、財政的支援を行う。



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指している。

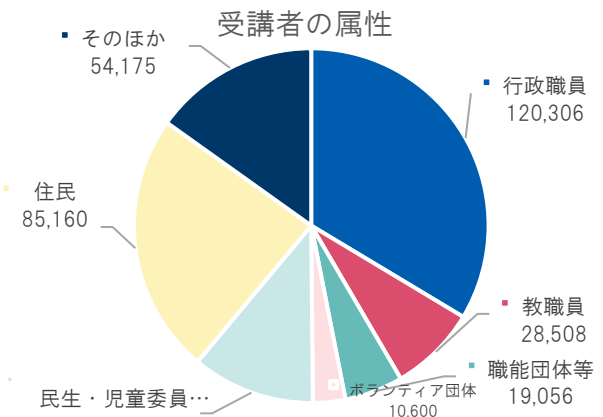
▶ 令和3年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省自殺対策推進室）における認知度は12.3%

<各自治体における研修の実施状況>

● 令和6年度 約36.1万人

※各自治体からの報告を集計。

※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

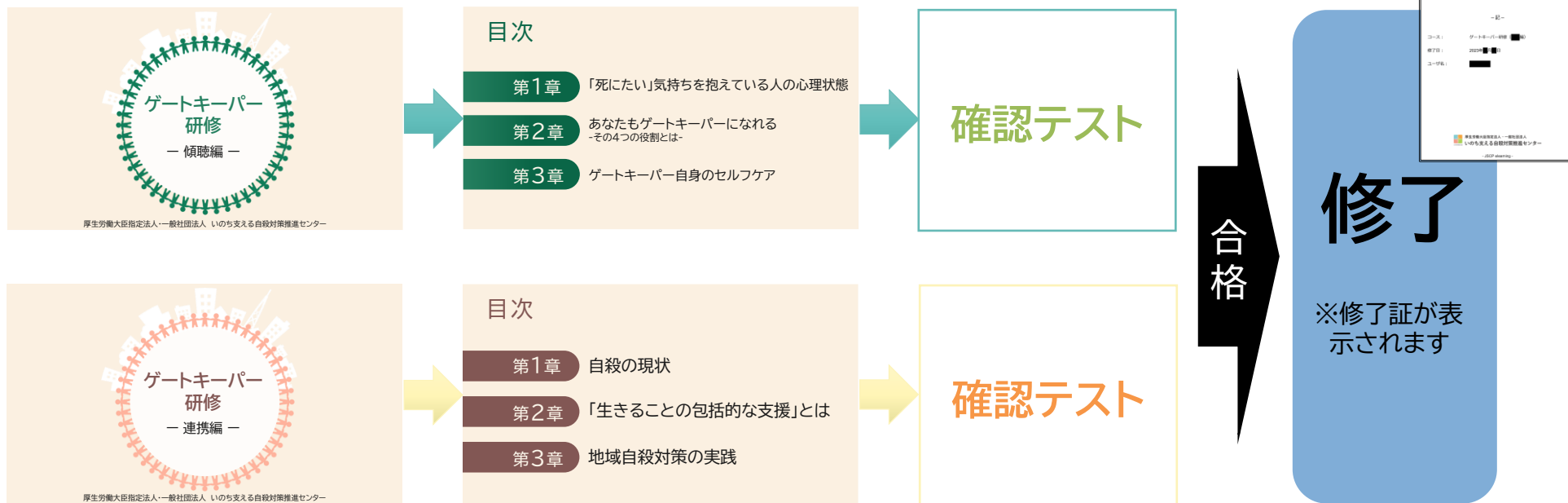
※自治体として把握している受講者数と、行政職員等、受講者数の総計は、自治体により把握状況が異なるため、一致しない。

【出典】いのちを支える自殺対策推進センター（JSCP）
令和7年度（令和6年度事業実施分）自殺対策推進状況調査報告書

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



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
令和7年2月28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) 24時間対応

専門の相談員が、必要な支援策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/>



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 日本のいのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**

毎日16時～21時
毎月10日 8時～翌日8時

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル

毎日10時～22時
(受付センターに順次おつなぎします)

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



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) 毎日16時～21時

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

<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/isatsu/kokoro_dial.html



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 検索



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

どこに相談したらい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。

<https://shienioho.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

「生きづらびっと」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。

LINE
@yorisoi-chat



Webからの相談
<https://www.lsystem.org/inochi-web>



Facebook
<https://www.facebook.com/lmessenger>



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。

LINE・Facebook @kokorohotchat
ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/



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。

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 検索



夏季休暇時期におけるこども・若者の自殺防止に向けた普及啓発の取組について（令和7年度の取組）

こどもの自殺は長期休暇明け前後に増加する傾向があることから、こども・若者に向けたポスターや動画を作成し相談窓口を周知。夏季休暇中から、重層的な啓発活動を実施。

① 6月30日 <夏季休暇前からの準備>

▶ 長期休暇明けの児童生徒の自殺予防に係る取組の徹底について、自治体、教育委員会、学校等に通知を発出

○ 厚労省、文科省、こども家庭庁が、同日付で、お互いの通知を引用し添付する形で通知

○ 8月からの広報ポスターの掲示の協力依頼、学校において悩みや不安を抱える児童生徒の早期発見・早期対応、こども政策担当部局、教育委員会指導事務主管課、自殺対策主管部局等の関係機関との連携等

② 8月1日～

▶ こども・若者向けのポスター、動画等による集中的な啓発活動の実施 <こども・若者に向けた普及啓発>

○ 各省庁（※）、全国の自治体、学校、関係団体、支援団体、SNS事業者等と連携した情報発信

※ 孤独・孤立対策推進室、孤独・孤立対策官民連携プラットフォームとも連携

○ こども・若者も多く利用するYouTubeやSNSの動画広告等の掲載

○ ウェブサイト「まもろうよこころ」内の「広げてみよう支え合い」のページを活用した情報発信、厚労省X（旧Twitter）への投稿

○ 厚労省、文科省、こども家庭庁、内閣府孤独・孤立対策推進室の4省庁連名のプレスリリース

③ 8月中旬～

▶ こども・若者等の自殺予防に向けた文科大臣のメッセージのSNS等発信 <こども・若者、保護者に向けた普及啓発>

▶ 教育委員会、学校への通知の発出

○ 各学校が相談窓口等の情報を児童生徒のタブレット端末等に掲載

④ 8月29日

▶ 自殺予防週間に向けた厚労大臣閣議発言・閣議後会見冒頭発言や、厚労大臣、文科大臣、こども政策担当大臣、孤独・孤立対策担当大臣の4大臣連名メッセージのSNS等発信 <こども・若者、保護者を含む全世代への普及啓発>

⑤ 9月上旬～ 自殺予防週間の取組として全国の自治体、関係団体における相談事業の実施、拡充

<こども・若者に向けたポスター・動画（相談窓口の案内）>

(1) ポスター



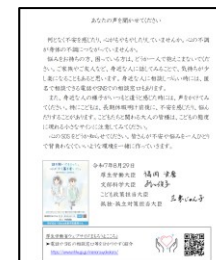
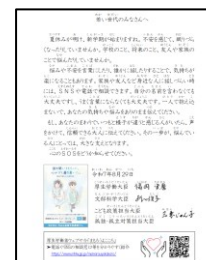
(2) 15秒動画



(3) 6秒動画



<文科大臣、こども大臣、孤独・孤立対策担当大臣、厚労大臣メッセージ>



令和7年度 自殺対策強化月間における広報の取組

- 全国で**ポスター**や**動画**等を活用し幅広く、「**SNSや電話の相談窓口（まもろうよ ところ（※））**」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**中高年層を中心として全体的に**相談を呼びかけ。

【広報ポスター・動画広告等】

ポスター

- ▶ 中高年男性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



X、Facebook、Instagram等のSNS広告

- ▶ X・Facebook・Instagram等において、ポスターや動画を配信



【政府広報】

インターネットバンナー広告

- ▶ Yahoo!ニュース等にゲートキーパーに関するバンナーを掲出
→クリックすると政府広報オンライン「**あなたもゲートキーパーに！大切な人の悩みに気づく、支える | 政府広報オンライン**」に誘導



【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】 3/16(月)～3/22(日)
【放映線区】 首都圏主要線区
【15秒動画】 ※音声なし

JR西日本電車内デジタルサイネージ

- ▶ 【放映期間】 3月
【放映線区】 近畿圏主要線区
【15秒動画】 ※音声なし



※イメージ

※1 厚生労働省ウェブサイト「まもろうよ ところ」
<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

【その他の広報】

検索連動広告、SNS投稿

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



<https://www.mhlw.go.jp/selfhelp/selfhelp>
知らせてほしい、心のSOS。 - ひどりで悩まざる伝えたい。 - 厚生労働省
もし悩みを抱えていたら、もし周りに悩みのある人がいたら、相談してみませんか。相談は電話や、メール、SNS（LINE・チャット等）でも、様々な方法の相談窓口を紹介しています。

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

47NEWSタイアップ記事

- ▶ Webサイト「47NEWS」に相談窓口を知ってもらうことを目的とした記事を掲載



ファミリーマートPOSレジ広告

- ▶ コンビニエンスストア「ファミリーマート」の全国約1.6万店舗において、POSレジ画面への広告を実施

