

令和4年8月26日

【照会先】

社会・援護局 総務課自殺対策推進室
室長補佐 桜井 宏充（内線2840）
企画調整係長 山田 大輔（内線2837）
（代表電話）03(5253)1111
（直通電話）03(3595)2092

報道関係者 各位

令和4年度自殺予防週間の取り組みを公表します

～関係府省庁等と連携した取り組みを実施～

厚生労働省では、毎年9月10日から9月16日の「自殺予防週間」において、集中的な啓発活動を実施しています。このたび、関係府省庁、自治体、関係団体を含む、令和4年度の取り組みをまとめましたので、公表します。

令和3年の自殺者数は、前年と比較し総数では減少しましたが、女性の自殺者数は2年連続で増加しました。また、小中高生の自殺者数は過去最多であった令和2年に次いで多くなっています。

今年は、自殺予防週間に先立ち、子ども・若者の自殺防止に向けた取り組みを強化するため、文部科学省、内閣官房孤独・孤立対策担当室と連携し、8月上旬から子ども・若者に向けた集中的な啓発活動を実施しています。

（参考URL：https://www.mhlw.go.jp/stf/jisatsutaisaku_press220810.html）

厚生労働省は、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自殺対策を推進していきます。

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



令和4年度自殺予防週間の取り組み

自殺対策基本法第7条第2項で、9月10日から9月16日の1週間は「自殺予防週間」と位置付けています。同法と自殺総合対策大綱に掲げる「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業と啓発活動を実施します。

【取り組みの概要】

(1) 相談支援

- ころの健康相談統一ダイヤルの拡充
都道府県・指定都市 61カ所のうち、15カ所で拡充を実施。
運用時間の延長 12カ所
回線の増設・新設 5カ所
- SNS相談事業 5団体
厚生労働省 特設サイト「まもろうよ ころ」で案内。
- 全国の自治体、民間団体による無料相談会等の実施

(2) 自殺防止に関する啓発活動

- 広報ポスターの配布・掲示等
全国で子ども・若者向けの広報ポスターの掲示等を行い、電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介している厚生労働省特設サイト「まもろうよころ」を周知。
自治体、公共施設、学校、医療機関、駅舎、スーパー、コンビニ等で掲示します。
- インターネット（PC、スマートフォン）を活用した広報
 - ・多くの国民が利用するYouTubeやSNSでの動画広告等を実施し、相談窓口を周知。
 - ・厚生労働省のTwitter、Facebookで相談窓口やゲートキーパー等を集中的に周知。
 - ・ポスターやリーフレット、動画等の広報素材を集約したページ(広げてみよう支え合い)を新設し、SNS等を活用し幅広く相談窓口等を周知。
- 関係府省庁、自治体、関係団体等による広報・啓発活動の実施
全国の約500の自治体や関係団体等による取り組み。(心の健康づくり講座、ゲートキーパー養成講座、相談窓口のリーフレット配布、シンポジウム・研修会の開催、駅構内での広報動画の放映 等)
- 悩み別、方法別、地域別に相談窓口を探せる「支援情報検索サイト」で自治体や関係団体実施する各種相談会や啓発活動の情報が閲覧できます

(URL : <http://shienjoho.go.jp/>)

※「実施時期」を記載していないものは「9月10日～9月16日」中に実施する施策です。

1 厚生労働省による取り組み

(1) 厚生労働省

【自殺対策推進室】

※8月10日から9月末にかけて集中的に取り組みを実施

- ①施策名 関係省庁と連携、厚生労働大臣メッセージの発信
概要 関係省庁と連携し、政府一丸となった取り組みを実施（8月26日閣議で関係閣僚に対して協力依頼済み）。また、自殺予防週間に向けた大臣メッセージを発信。特に若い世代の皆さんに向けたメッセージも新たに発信。
（別添1、2）
参考URL：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/saikatsuhogo/jisatsu/r4_shukan_message.html
- ②施策名 広報ポスターの全国展開と広報動画の配信（別添3）
概要 子ども・若者向けのポスター・動画を作成し、自治体、公共施設、学校、医療機関、駅舎、スーパー、コンビニ等で掲示。広報動画は、厚生労働省のSNSを活用するとともに、関係省庁、自治体、関係団体と連携して、様々なルートを通じて配信。
参考URL（ポスター）：
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/assets/pdf/2022_jisatsuboushi_A2_9m_QR_0711_ol.pdf
参考URL（動画）：<https://www.youtube.com/watch?v=aM3EwjhrZA>
- ③施策名 インターネット動画広告の活用
概要 多くの皆さまが利用するYouTube、Yahoo!やSNSの動画広告等を活用し、相談窓口等を周知。
- ④施策名 Twitter、Facebookによる相談窓口等の集中的な周知
概要 8月～9月の期間に、相談窓口やゲートキーパー等自殺予防に向けた情報を厚生労働省Twitter、Facebookを活用し集中的に投稿。
- ⑤施策名 「広げてみよう支え合い」のウェブサイトページ新設
概要 必要とする方に相談窓口等の情報が届けられるよう、SNSなどで気軽に活用できるバナー画像やポスター、動画等の広報素材を集めたページを、新たに特設サイト「まもろうよこころ」内に公開。
参考URL：<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/sasaeai/>
- ⑥施策名 リーフレットの配布
概要 紙でも直接配布できるように相談窓口のリーフレットを作成。（自治体や関係団体等が自由に活用できるよう電子媒体を幅広く配布）。
参考URL：
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/assets/pdf/2022_jisatsuboushi_reaf_0711_ol.pdf

【労働基準局安全衛生部】

- ①施 策 名 令和4年度「全国労働衛生週間」における自殺対策への取り組み促進
概 要 「令和4年度全国労働衛生週間実施要綱」に基づき、各事業場において同週間の準備期間中に実施する事項の一つとして、「自殺予防週間（9月10日～9月16日）等をとらえた職場におけるメンタルヘルス対策への積極的な取り組みの実施」を主唱する。
準備期間 令和4年9月1日（木）～9月30日（金）
実施期間 令和4年10月1日（土）～10月7日（金）
- ②施 策 名 インターネットを活用した啓発の実施
概 要 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」において、自殺予防週間の啓発活動を実施する。
参考 URL : <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

2 関係府省庁による主な取り組み

(1) 文部科学省

- ①施 策 名 各都道府県・指定都市教育委員会等への周知
概 要 自殺予防週間の実施について周知する通知を発出し、この週間の趣旨を踏まえ、児童生徒の自殺予防への一層の配慮を依頼するとともに、児童生徒や保護者等に向けた自殺予防に関する大臣メッセージを発出する。また、悩みや不安を抱える児童生徒向けの相談窓口を周知する広告動画をYouTubeにおいて発信する。
実施時期 令和4年8月
- ②施 策 名 夏期休業後の児童生徒の自殺増加傾向への対応
概 要 長期休業明けに18歳以下の自殺が急増する傾向に鑑み、組織的に対応できる体制の整備や、見守りの強化等の対応を各都道府県・指定都市教育委員会等に依頼する。（令和4年6月に通知済み。）
実施時期 令和4年7・8月
- ③施 策 名 児童生徒の自殺予防に関する普及啓発協議会
概 要 各教育委員会の生徒指導担当者や、校長・教頭などの管理職等を対象に、児童生徒の自殺予防に関する普及啓発協議会を実施する予定。
実施時期 令和4年7月～

(2) 金融庁

- 施 策 名 多重債務者相談強化キャンペーン2022
概 要 多重債務者対策本部、日本弁護士連合会、日本司法書士会連合会、日本司法支援センターの連名で、都道府県の多重債務者相談担当部局及び商工担当部局に呼びかけ、キャンペーン期間中に都道府県、当該都道府県の弁護士会、司法書士会及び中小企業団体が共同で全国的に多重債務者向けの無料相談会等の開催や、自殺対策部局やギャンブル等依存症に関する相談窓口等との連携などを行うとともに、ヤミ金融の利用防止に係る周知・広報を行う。
実施時期 令和4年9月～

(3) 警察庁

施策名 警察署等におけるポスターの掲示

概要 厚生労働省の作成するポスターを警察署等に掲示する。

(4) 消費者庁

施策名 関係団体に対するポスター掲示依頼

概要 消費者庁の関係団体に対し、ポスターの掲示依頼を行う。

(5) 総務省

施策名 行政相談窓口における広報ポスターの掲示

概要 厚生労働省作成の広報ポスターを全国 50 か所の行政相談センターの相談窓口に掲示する。

3 自治体による主な取り組み

(1) 各地域においても各種取り組みを実施しています。全国の約 500 の自治体の取り組みをまとめました。

参考 URL:<https://www.mhlw.go.jp/content/000978416.xlsx>

(無料相談会の開催、心の健康づくり講座、ゲートキーパー養成講座、相談窓口のリーフレット配布、ポスターの掲示、広報紙やホームページにおける相談窓口の周知 等)

(2) こころの健康相談統一ダイヤルの拡充

(都道府県・指定都市 61 カ所のうち、15 カ所で拡充を実施)

・運用時間の延長 12 カ所

・回線の増設・新設 5 カ所

※下記の電話番号にかけると、最寄りの自治体を実施する電話相談に接続。

おこなおう まもろうよ こころ

0570-064-556

参考 URL:

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

4 関係団体等による主な取り組み (順不同)

全国の関係団体において、無料相談会の開催、シンポジウム・研修会の開催、駅構内でのポスターの掲示等を行っています。取り組みの詳細については各団体等へお問い合わせください。

(1) 公益社団法人日本医師会

施策名 自殺予防週間ポスターの掲出

概要 自殺予防週間ポスターを会員へ配布

実施時期 令和4年9月上旬

(2) 公益社団法人日本薬剤師会

施策名 薬局における広報ポスターの掲示

概要 厚生労働省の作成するポスターを、都道府県薬剤師会を通じ会員に案内。薬局での掲示を呼びかける。

(3) 東日本旅客鉄道株式会社

- ①施 策 名 広報ポスターの掲出(9月期)
概 要 JR 東日本エリア内の各駅に紙のポスターを掲出し、首都圏エリアではデジタルサイネージに QR コード付ポスターデータを掲出する。
・紙のポスター「厚生労働省 自殺予防週間」、「日本のいのちの電話連盟電話相談キャンペーン」
・データ式ポスター「厚生労働省 自殺予防週間」。
- ②施 策 名 広告動画の放映
概 要 JR 東日本首都圏エリアの各駅に設置しているディスプレイに厚生労働省ホームページの自殺対策の相談窓口(まもろうよ こころ)を案内する動画を放映する。

(4) JR各社

- 施 策 名 広報ポスターの掲出
概 要 厚生労働省作成の広報ポスターを各駅に掲出。
実施社数 6社(北海道、東日本、東海、西日本、四国、九州)

(5) 一般社団法人日本民営鉄道協会、関東鉄道協会及び加盟各社

- 施 策 名 広報ポスター(デジタルサイネージ含む)の掲出
概 要 協会加盟各社において厚生労働省作成の広報ポスターを各駅に掲出。
実施社数 55社(日本民営鉄道協会加盟鉄道事業者 計43社、関東鉄道協会加盟鉄道事業者 計12社)

(6) 一般社団法人日本精神保健学会

- 施 策 名 令和4年度 自殺予防週間の会員への周知
概 要 令和4年度 自殺予防週間のポスターを当該期間中に本学会ホームページに掲載し、会員に対する周知を行う。

(7) 日本弁護士連合会

- 施 策 名 自殺予防週間における全国一斉「暮らしとこころの相談会」
概 要 日本弁護士連合会・各弁護士会・日本司法支援センター(法テラス)の共催により、解雇や賃金未払いなどの労働問題、生活保護、公的貸付、多重債務などの生活問題、それらを原因とするこころの問題などに、各地で弁護士が無料で相談に応じる。
※各弁護士会の実施日は日弁連ウェブサイトを参照
参考 URL :

https://www.nichibenren.or.jp/news/year/2022/220910_0916.html

実施時期 令和4年9月10日(土)～9月16日(金)を中心とした日程。

(8) 一般社団法人社会的包摂サポートセンター

- 施 策 名 令和4年度寄り添い型相談支援事業(9月度若者自殺予防週間追加稼働)
概 要 厚生労働省の自殺予防週間に合わせるとともに、夏休みの終わりから二学期が始まる期間において学生(若者)の自殺予防に対応するため、全国の地域センターにおいて通常の電話回線に臨時回線を追加して相談を実施する。
実施時期 令和4年9月10日(土)～9月16日(金)

(9) 日本司法支援センター（法テラス）

【茨城県弁護士会（主催）、法テラス茨城（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会

概要 弁護士による 30 分程度の無料法律相談（事前予約制・面談）を実施する。民事法律扶助制度の要件に該当する場合は扶助相談とし、要件に該当しない場合は弁護士会による無料法律相談とする。

実施時期 令和 4 年 9 月 14 日（水）

【広島弁護士会（主催）、法テラス広島（共催）】

施策名 なんでも電話相談会

概要 自殺予防週間にあわせて、法律、労働、教育、健康などの問題や悩みに関する無料電話相談を行う。

実施時期 令和 4 年 9 月 6 日（火）

【日本弁護士連合会、岩手弁護士会（主催）、法テラス岩手（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会

概要 電話による無料法律相談を実施する。相談は予約不要とし、順次受け付ける。

実施時期 令和 4 年 9 月 14 日（水） 10：00～19：00

【函館弁護士会（主催）、函館市、法テラス函館（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会

概要 職場、家庭、借金などの生活相談やこころの相談に、弁護士（スタッフ弁護士含む）と保健師（函館市へ派遣要請）が面談・電話にて無料で対応する。面談相談については事前予約が必要。

実施会場 函館弁護士会館

実施時期 令和 4 年 9 月 13 日（火）

(10) 各都道府県司法書士会（日本司法書士会連合会）

【静岡県司法書士会】

施策名 静岡県司法書士会ホームページにおける相談の呼びかけおよび司法書士による無料電話相談

概要 事業内容：静岡県司法書士会ホームページにおいて相談を呼びかけるとともに常設電話相談で相談を受付

参加方法：電話相談 TEL 054-289-3704（平日 14：00～17：00）

周知方法：静岡県司法書士会ホームページにおいて、司法書士総合相談センターでの無料電話相談を案内し、法的問題等に関する積極的な相談を呼びかける。

参考 URL：<https://tukasanet.jp/#gsc.tab=0>

実施時期 令和 4 年 9 月

【岡山県司法書士会】

① 施策名 自殺予防街頭啓発活動

概要 岡山駅周辺で自殺予防のチラシが入ったポケットティッシュを配布する。（倉敷駅・津山駅周辺での開催も調整中）

実施時期 令和 4 年 9 月 9 日（金）

- ②施 策 名 暮らしとこころの相談会
 概 要 岡山弁護士会主催の無料相談会に、相談員として参加する。
 実施箇所：県内2箇所
 実施時期 津山会場：令和4年9月17日（土）
 岡山会場：令和4年9月24日（土）

(11) 公益社団法人日本精神神経科診療所協会

- 施 策 名 協会会員・協会事務局におけるポスターの周知と掲示
 概 要 厚生労働省作成の広報ポスターを協会会員への周知や掲示依頼、事務局での掲示を行う。

(12) 一般社団法人日本産業カウンセラー協会

- 施 策 名 働く人の電話相談室・SNS相談室
 概 要 コロナ禍における孤独と不安をテーマに、日本労働組合総連合会（連合）および当協会との連名での自殺予防のチラシを作成するとともに、さまざまな問題で悩んでいる労働者や、その方のことを心配している家族などを対象とした「働く人の電話相談室」を開設、および「SNS相談室」を開設して電話とSNSの両面から相談を実施する。メンタルヘルスに関することに加え、キャリアに関することの相談にも応じる。
 実施時期 令和4年9月9日（金）～9月11日（日） 10:00～22:00

(13) 一般社団法人日本臨床心理士会

- ①施 策 名 定例電話相談
 概 要 自殺予防週間（9月10日～9月16日）の概ね一カ月前から、当会ホームページで自殺予防週間をPRするとともに、定例電話相談（月～金）で相談を受ける。
 参考URL：<http://www.jsccp.jp/about/tel.php>
- ②施 策 名 紛争に関するこころの健康相談電話“Telephone Counseling for Ukraine Conflict issues”
 概 要 当会と日本公認心理師協会の共同事業。ウクライナ紛争にまつわる不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応などに関する相談電話（英語・日本語対応）。（水・土）で相談を受ける。
 参考URL：<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=840>
 実施時期 令和4年8月17日（水）～9月16日（金）
- ③施 策 名 ウクライナ関連心の健康相談電話“Mental Health Support Line for Ukraine related issues”
 概 要 ウクライナ紛争を受けて、避難されてきた方や困難や不安を感じている方のためのサポートライン（ウクライナ語、ロシア語、英語対応）。（月・水）で相談を受ける。
 参考URL：<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=837>
 実施時期 令和4年8月17日（水）～9月16日（金）
- ④施 策 名 自殺予防週間のPR
 概 要 ・当会ホームページで自殺予防週間をPRし、リンク先に厚生労働省ページを掲載する。
 ・当会会員にメールマガジンなどで、自殺予防週間を周知する。

(14) 一般社団法人日本公認心理師協会

①施 策 名 広報ポスターの活用

概 要 厚生労働省作成の広報ポスターを協会内会議室に掲示する。

②施 策 名 広報動画の活用

概 要 広報動画については掲載 URL などを記して、当協会 HP に掲載するほか、公式 Facebook, Twitter にて情報を周知する。

③施 策 名 こころの健康相談統一ダイヤル

概 要 厚生労働省による「こころの健康相談統一ダイヤル」を継続実施する。

④施 策 名 紛争に関するこころの健康相談電話“Telephone Counseling for Ukraine Conflict issues”

概 要 当協会と日本臨床心理士会の共同事業。ウクライナ紛争にまつわる不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応などに関する相談電話（英語・日本語対応）。

実施時期 令和4年8月17日（水）～9月16日（金）

(15) 公益社団法人日本看護協会

施 策 名 自殺予防週間広報ポスターの掲示

概 要 自殺予防週間広報ポスターを事業所内ホール等に掲示する。

(16) 公益社団法人日本社会福祉士会

施 策 名 正会員事務所等におけるポスターの掲示

概 要 厚生労働省の自殺予防週間におけるポスターを正会員（都道府県社会福祉士会）に掲示依頼。

実施時期 令和4年8月8日～9月16日

【一般社団法人茨城県社会福祉士会】

施 策 名 茨城県社会福祉士会

概 要 事務局内にポスターを掲示。

【一般社団法人愛媛県社会福祉士会】

施 策 名 広報ポスターの掲出

概 要 厚生労働省作成の広報ポスターを団体ホームページ及び SNS に掲出する。

実施時期 令和4年8月～9月

(17) 認定NPO法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

施 策 名 相談窓口啓発ポスター掲出

概 要 大阪府下すべての中学校・高等学校、関西圏の鉄道駅に相談窓口の電話番号を記載したポスターを一斉に掲出する。

(18) 認定NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター

施 策 名 フリーダイヤル特別相談

概 要 8/25（木）～29（月）は、夜8時～翌朝2時30分、8/30（火）は、夕方5時～翌朝2時30分まで、8/31（水）は、夜8時～翌朝2時30分まで、フリーダイヤル「0120-58-9090」特別相談を実施。

実施時期 令和4年8月25日（木）～31日（水）

(19) 一般社団法人日本心理臨床学会

①施策名 自殺予防週間のPR

- 概要
- ・本学会ホームページで自殺予防週間をPRし、リンク先に厚生労働省ページを掲載する。
 - ・本学会会員にメールニュースなどで、自殺予防週間を周知する。

②施策名 シンポジウムの開催

- 概要
- 本学会年次大会 (Web 大会) においてシンポジウム「コロナ禍での自殺問題についての現状と課題」を開催 (本学会会員のみ参加可)。

実施時期 令和4年9月2日 (金) ~25日 (木)

(20) 一般社団法人日本自殺予防学会

①施策名 第46回日本自殺予防学会総会

- 概要
- ハイブリッド開催にて、「地域における自殺予防の取り組みみと実践ー若年者から高齢者までー」をテーマに総会を実施。

詳細は以下 URL 先に掲載。

[第46回日本自殺予防学会総会ホームページ]

参考 URL : <https://jasp46.secand.net/>

実施時期 令和4年9月9日 (金) ~9月11日 (日)

②施策名 学会認定研修会

- 概要
- 対面にて、「心理職向けの自殺予防と危機介入研修会」をテーマに研修会を実施。

詳細は以下 URL に掲載予定。

[第46回日本自殺予防学会総会ホームページ]

参考 URL : <https://jasp46.secand.net/kensyu.html>

実施時期 令和4年9月9日 (金)

③施策名 第46回日本自殺予防シンポジウム

- 概要
- ハイブリッド開催にて、「『いのちをまもる』人々の活動と課題」をテーマにシンポジウムを実施 (日本いのちの電話連盟・熊本いのちの電話主催、日本自殺予防学会共催)。

詳細は以下 URL に掲載予定。

[第46回日本自殺予防学会総会ホームページ]

参考 URL : <https://jasp46.secand.net/sympo.html>

実施時期 令和4年9月11日 (日)

④施策名 学会ワークショップ

- 概要
- ハイブリッド開催にて、「『助けて』に応える相談ーICT、電話、対面利用の対話ー」をテーマに研修会を実施。

詳細は以下 URL に掲載予定。

[第46回日本自殺予防学会総会ホームページ]

参考 URL : <https://jasp46.secand.net/kensyu.html>

実施時期 令和4年9月9日 (金)

(21) 一般社団法人日本精神科救急学会

- ①施 策 名 役員・団体会員所属機関におけるポスターの掲示
概 要 厚生労働省の自殺予防週間ポスターを役員・団体会員所属機関に掲示依頼。
- ②施 策 名 ホームページによる周知
概 要 学会ホームページにて自殺予防週間を周知、厚生労働省自殺対策推進室のホームページリンクを張る。
参考 URL : <https://www.jaep.jp/>

(22) 一般財団法人児童健全育成推進財団

- ①施 策 名 自殺予防週間に向けたメッセージの全国発信
概 要 長期休暇明けに 10 代の自殺リスクが高まることから、自殺予防週間に先駆けて長期休暇期間中から「しんどくなっている子へのメッセージ『じどうかんもあるよ』」を発信する。
また、メッセージが多くの子どもたちの目に止まるように、ポスター・チラシ（A4 サイズ）、カード（名刺サイズ）の電子データをウェブサイトにて配信し、全国約 4,400 の児童館及び関係者の協力を得て啓発活動の一斉取り組みを行う。
参考 URL : <https://www.jidoukan.or.jp/info/news>
- ②施 策 名 自殺予防週間の周知広報
概 要 当財団ウェブサイトに厚生労働省の自殺対策のホームページをリンクし、自殺予防週間を周知するとともに SNS にて広報する。
参考 URL : <https://www.jidoukan.or.jp/>

(23) 一般財団法人メンタルケア協会

- 施 策 名 対面型無料相談「ほっ！と相談」
概 要 全国 21 都道府県 31 市区町村（会場）で、対面型無料相談を実施。心のケアの専門職「精神対話士（本協会認定資格）」が心の支援を行う。
参考 URL : <https://www.mental-care.jp>

自殺予防週間に向けて

自殺対策基本法では、9月10日から9月16日までを「自殺予防週間」と位置付け、啓発事業を広く展開しています。

厚生労働省では、電話やSNS相談支援体制の拡充に努めるとともに、十代の自殺は長期休暇明け前後に増加する傾向があることを踏まえて、夏期休暇中から、子ども・若者に向けたポスターの掲示や動画の配信、更にインターネットでの相談窓口の案内など、自殺防止への取り組みを進めています。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうかひとりで抱え込まずに、まずはご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。また、身近な人に話しづらい時には、電話やSNSでの相談窓口もあるので、こうした窓口を利用してみるのも大切です。

もし、ご家族、ご友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、声をかけ、耳を傾けてみましょう。支援が必要な人を支援先につなぎ、温かく見守るという意識と行動が重要です。悩んでいる方が孤立をしないよう、是非、温かく寄り添っていただくことをお願いいたします。

令和4年8月26日

厚生労働大臣

加藤勝信

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶ 電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



別添2 厚生労働大臣メッセージ（若い世代の皆さんへ）

なや きも
悩みや気持ちをきかせてください
わか せだい
～若い世代のみなさんへ～

なつやす あ しんがっき はじ なん かん ふあん
夏休みが明け、新学期が始まることで、何となく感じる不安や
しんろ ゆうじん かぞく かん なや
進路、友人や家族に関する悩みなどはありませんか。

なや
どうかひとりで悩まないでください。

かぞく ゆうじん みちか きも つた ひと
家族や友人など、身近に気持ちを伝えられる人はいますか？

か？

みちか ひと はな とき わか せだい たいしょう
身近な人に話づらい時には、若い世代のみなさんを対象とし
えすえぬえす そうだんまどぐち きがる なや
たSNSでの相談窓口もあるので、スマホなどから気軽に悩み
きも つた
や気持ちを伝えてみてください。

ゆうじん ようす ちが かん こえ
また、もし友人の様子がいつもと違うと感じたときには、やさしく声
をかけてみてください。

こえ ふあん なや すこ やわ
声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができる
こえ ま ひと
かもしれません。あなたの声かけを待っている人がいます。

れいわ ねん がつ にち
令和4年8月26日

こうせいろうどうだいじん
厚生労働大臣

か どう かつ のぶ
加藤勝信



こうせいろうどうしょう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶ 電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



知らせてほしい、
心のSOS。

心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら

まもろうよこころ 検索



いのち 変える  厚生労働省

9月10日~9月16日は自殺予防週間です。