

令和8年2月27日

【照会先】

社会・援護局 総務課自殺対策推進室
室長補佐 富原 博 (内線2899)
企画調整係長 佐藤 幸 (内線4260)
(代表電話) 03 (5253) 1111
(直通電話) 03 (3595) 2092

報道関係者 各位

3月は「自殺対策強化月間」です

～関係府省庁等と連携し、さまざまな取組を実施します～

厚生労働省は、毎年3月を「自殺対策強化月間」として、自殺防止に向けた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、関係団体における、令和7年度の同月間における取組をまとめましたので公表します。

昨年の自殺者数は、暫定値ではありますが、総数が19,097人と令和6年の確定値と比べ1,223人減少し、このまま人数が確定した場合、統計開始(1978(昭和53)年)以降で初めて2万人を下回り、最少の数値となります。一方、小中高生の自殺者数は532人と令和6年の確定値と比べ3人増加となり、このまま人数が確定した場合、統計のある1980(昭和55)年以降で、最多の数値となり深刻な状況となっています。

自殺対策強化月間では、電話やSNSによる相談支援体制の拡充や、主に中高年層に向けて、ポスターや動画等による相談の呼びかけなど、集中的な啓発活動を実施します。

引き続き、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。

また、自殺に関する報道は、その報じ方によっては自殺を誘発する可能性があるため、各メディアの皆様は、WHOの『自殺報道ガイドライン』に沿った慎重な報道を行っていただくよう、自殺対策へのご協力をお願いします。

○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/>



○WHO「自殺報道ガイドライン」

自殺関連報道をする際の「やるべきこと」、「やってはいけないこと」などがまとめられています。

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

令和7年度自殺対策強化月間の取組

自殺対策基本法では3月を「自殺対策強化月間」と位置付けており、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて相談事業や啓発活動を集中的に実施します。

【取組の概要】

1. 相談事業の拡充

- 心の健康相談統一ダイヤル（自治体）
都道府県・指定都市の11自治体で拡充
・運用時間の延長 等
- SNS・電話相談事業等（民間団体）
6団体で拡充
・相談員増員、相談時間延長 等
- 全国の自治体、民間団体による無料相談会等の実施

2. 自殺防止に向けた啓発活動

- 全国での広報ポスターの掲示
全国の自治体、公共施設、学校、医療機関、駅舎、スーパー等に広報ポスターを掲示。

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「まもろうよこころ」を周知し、相談を呼びかけます。

- インターネットを活用した広報
 - ・多くの国民が利用する YouTube などの SNS 上での動画広告等により相談を呼びかけます。
 - ・厚生労働省公式 SNS で相談窓口等について投稿。
 - ・ポスターやリーフレット、動画等の広報素材を活用し、必要な方に支援情報が届くように広報素材を集約したページ（広げてみよう支え合い）を周知します。

(URL : <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/sasaeai/>)

- 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752の自治体（約1,113件）や関係団体等がさまざまな取組を実施します。（心の健康づくり講座、ゲートキーパー養成研修、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、駅構内での広報ポスターの掲示 等）

悩み別、相談方法別、地域別に検索できる「支援情報検索サイト」で自治体や関係団体が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:<https://shienjoho.go.jp/>)

<広報ポスター>



<広報動画>



1 厚生労働省による取組

(1) 自殺対策推進室

- ①施 策 名 関係府省庁の連携強化、大臣連名メッセージの発信
概 要 政府一丸となった自殺対策の推進に向けて、2月27日の閣議で厚生労働大臣より関係閣僚に対して協力依頼。また、国民の皆様やこども・若者に向けたメッセージについて厚生労働大臣、文部科学大臣、こども政策担当大臣、孤独・孤立対策担当大臣の連名で広く情報発信を行う。(別添1、2)
参考 URL :
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/saikatsuhogo/jisatsu/r7_gekkan_message.html
- ②施 策 名 全国での広報ポスターの掲示と広報動画での相談の呼びかけ
概 要 広報ポスターを自治体、公共施設、学校、医療機関、駅舎、スーパー等で掲示するとともに、YouTube や Yahoo!の広告等において広報動画を活用しながら、厚生労働省公式アカウントのある SNS、関係府省庁、自治体、関係団体との連携により様々な方面からの呼びかけを行う。(別添3)
参考 URL (ポスター) : <https://www.mhlw.go.jp/content/001647251.pdf>
参考 URL (動画) :
(15秒版) <https://www.youtube.com/watch?v=dn-DeKnN0aM>
(6秒版) <https://www.youtube.com/watch?v=0oCaEISZvIo>
- ③施 策 名 SNS による相談窓口等の周知
概 要 相談窓口等の自殺防止に関する情報を厚生労働省公式 SNS に投稿。
- ④施 策 名 「広げてみよう支え合い」のウェブサイトの活用
概 要 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)について、SNS等を通じて広く拡散し、国民の皆様とともに必要な方に支援情報を届ける。
参考 URL : <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/sasaeai/>
- ⑤施 策 名 「47NEWS」とのタイアップ記事
概 要 ウェブサイト「47NEWS」において、特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンクへインタビューを実施。相談窓口を知ってもらうことを目的として、相談内容の傾向や、相談窓口で話すことの大切さなどを伝える記事を掲載する。
- ⑥施 策 名 ファミリーマート POS レジ広告
概 要 全国約16,400店舗あるコンビニエンスストア「ファミリーマート」にておいて、POS レジ画面への広告を実施する。
- ⑦施 策 名 「いのち支える動画コンテスト 2023」受賞作品の紹介
概 要 こども・若者に自殺問題を「自分ごと」化してもらうことを目的に、一般社団法人いのち支える自殺対策推進センターが開催した「いのち支える動画コンテスト 2023」の受賞作品を厚生労働省ホームページで紹介する。

参考 URL :

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/saikatsuhogo/jisatsu/r7_torikumi.html

(2) 労働基準局安全衛生部

施策名 インターネットを活用した啓発の実施

概要 職場のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」において、自殺対策強化月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組

(1) こども家庭庁

① 施策名 こども・若者等への呼びかけ、周知

概要 こども家庭庁ホームページ等において、相談窓口の案内や関係府省庁の取組紹介を実施する。

実施時期 令和8年3月

② 施策名 こどもの自殺防止に向けたこども政策担当大臣メッセージの発信

概要 社会全体でこどもの自殺対策に取り組むことを目的として、こども政策担当大臣からの緊急メッセージを発信する。

参考 URL :

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomonojisatsutaisaku/minister-message-r7>

実施時期 令和8年1月～2月

③ 施策名 こどもの自殺対策の推進に係る広報啓発活動

概要 こども・若者に届くような広報啓発活動を実施・検証することを目的に、高校生を対象にしたワークショップや、周囲の大人を対象にした講演会を実施し、その成果や実施状況をメディアを通じて発信する。

実施時期 令和7年12月～令和8年3月

④ 施策名 こどもが悩みを打ち明けられる環境づくりに向けた広報啓発活動

概要 「こどもの悩みを受け止める場に関するプロジェクトチーム」が作成した、こどもが悩みを打ち明けられる環境づくりを目指し、こども向け・大人向けの動画や漫画による広報啓発や同コンテンツを活用した啓発活動を実施する。

参考 URL : <https://www.cfa.go.jp/councils/nayami-uketomeruba>

実施時期 令和7年12月～令和8年3月

(2) 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 自殺対策強化月間の実施について周知する通知を発出し、この月間の趣旨を踏まえ、児童生徒の自殺予防への一層の配慮を依頼する。

実施時期 令和8年3月

- ②施策名 児童生徒や学生、保護者、学校関係者への呼びかけ、周知
概要 児童生徒や学生、保護者に向けた自殺予防に関する大臣メッセージを
発信するとともに、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8年3月

- ③施策名 長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。

実施時期 令和8年3月

- ④施策名 SNS を活用した相談窓口の周知
概要 X、Facebook 等の SNS を活用し、文部科学省の24時間子供 SOS ダイヤル
等の相談窓口を周知する。

実施時期 令和8年3月

- ⑤施策名 学生に対する相談窓口等の周知
概要 各大学等に対し、学生の安心・安全に関する指導・啓発の充実に関する
通知を発送し、学生の自殺対策に関する相談窓口や啓発資料等について
周知する。

実施時期 令和8年3月

(3) 内閣府孤独・孤立対策推進室

- ①施策名 孤独・孤立対策ウェブサイトの周知
概要 悩みに応じた相談窓口等の案内を自動応答で行う、孤独・孤立対策ウェブ
サイト「あなたはひとりじゃない」の18歳以下向けのページについて
孤独・孤立対策推進室の X 等で周知を行う。

参考 URL : <https://www.notalone-cao.go.jp/under18/>

実施時期 令和8年3月上旬

- ②施策名 孤独・孤立対策官民連携プラットフォームメールマガジンでの周知
概要 自殺対策強化月間について、孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム
メールマガジンにて周知を行う。

実施時期 令和8年3月上旬

(4) 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。
実施時期 令和8年2月～3月

(5) 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。
実施時期 令和8年2月～3月

(6) 総務省

- ①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。
実施時期 令和8年3月
- ②施策名 行政相談
概 要 自殺対策強化月間に関連して、孤独・孤立につながる問題を抱えた方を対象にした行政相談のインターネット広告を出稿し、広報・周知を実施するとともに、全国 50 か所の行政相談センターで相談対応を行う。
実施時期 令和8年3月

(7) 法務省

施策名 インターネット広告による相談窓口への誘導
概 要 自殺願望に関連する用語がインターネット上で検索された場合等に、人権相談受付窓口等を案内するホームページにリンクするインターネット広告を掲出する。
実施時期 令和8年2月3日（火）～3月9日（月）

(8) 経済産業省

施策名 中小企業関係機関・団体への周知
概 要 中小企業関係機関・団体に対して、各種相談窓口の周知や中小企業者の相談対応におけるきめ細かい対応について依頼する。
実施時期 令和8年3月

3 自治体による主な取組

(1) 各地域においても様々な取組を実施しています。全国の約 752 の自治体の取組約 1,113 件をまとめました。

参考 URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/001652660.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研修、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（自治体）

（都道府県・指定都市の 11 自治体で拡充を実施）

・運用時間の延長 等

※下記の電話番号にかけると、最寄りの自治体の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 相談支援団体による取組（民間団体）

集中相談期間として、NPO 法人等による相談事業を拡充して実施します。

(1) 特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク

①施策名 SNS 相談（チャット相談）、電話相談、メール相談の拡充

概要 自殺対策強化月間に合わせて、相談時間及び相談員数を拡充する。

参考 URL：生きづらびっと <https://yorisoi-chat.jp/>

#いのち SOS <https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

実施時期 (SNS 相談、電話相談、メール相談) 令和 8 年 3 月中

SNS 相談については、3 月 1 日（日）8 時～3 月 7 日（土）23 時まで連続対応（24 時間対応）。電話相談は常時 24 時間対応。

②施策名 生成 AI を活用したチャット受付・対応の試行実施

概要 相談受付・対応ではないが、相談につながるができなかった人への受け皿として生成 AI を活用したチャット受付・対応を試行的に実施。

③施策名 オンライン居場所事業「かくれてしまえばいいのです」関連の取組

概要 ・ニューエリア（「ひとりキャンプ場」など）の新設

・利用者を対象とする「しんどい気持ち」にまつわるアンケート調査結果の公表

・「X」「Instagram」「YouTube」「note」などでの情報発信の強化

参考 URL：<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

実施時期 令和 8 年 3 月中

(2) 一般社団法人社会的包摂サポートセンター

①施策名 令和 7 年度寄り添い型相談支援事業（自殺対策強化月間追加稼働）

概要 厚生労働省の自殺対策強化月間に合わせ、全国の地域センターにおいて通常の電話回線、SNS 回線に臨時回線を一回線程度追加して相談を実施する。

参考 URL：<https://www.since2011.net/yorisoi/n1/>

実施時期 令和 8 年 3 月

②施策名 令和 7 年度被災者見守り・相談支援事業（自殺対策強化月間追加稼働）

概要 厚生労働省の自殺対策強化月間に合わせ、被災地の地域センターにおいて通常の電話回線、SNS 回線に臨時回線を一回線程度追加して相談を実施する。

参考 URL：<https://www.since2011.net/yorisoi/n8/>

実施時期 令和 8 年 3 月

(3) 一般社団法人日本いのちの電話連盟

施策名 いのちの電話 7日間フリーダイヤル相談

概要 自殺対策強化月間に合わせて、全国の「いのちの電話」が連携し、フリーダイヤル（0120-783-556）による24時間体制の電話相談を実施する。期間中は168時間、昼夜を問わず相談を受け付ける。

実施時期 令和8年3月10日（火）8時～17日（火）8時

(4) 特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター

○全国の拠点に対して自殺対策強化月間に合わせて相談体制強化を呼びかける。

○全国の小学校・特別支援学校・中学校・高等学校・義務教育学校・フリースクールに対してチャイルドラインポスターと自殺予防のメッセージを配布する。

(5) 特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア

①施策名 LINE通知機能による相談しやすい時間帯への誘導

概要 LINE通知機能を使用し、年齢・地域をもとに自殺対策SNS相談として実施している「こころのほっとチャット」のつながりやすい時間帯での相談を促し、少しでも多くの希死念慮をお持ちの方の気持ちの浄化を促す。

実施時期 令和8年3月

②施策名 相談員の拡充と相談支援体制の強化

概要 自殺対策強化月間の期間中、相談員の拡充と相談支援体制の強化を実施する。

実施時期 令和8年3月

③施策名 GRAVITY(グラビティ)SNSによる自殺防止 掲示板相談イベント

概要 「GRAVITY(グラビティ)」アプリのコミュニティ機能である「惑星」の「うつ病の星」において、辛い気持ちを聞いたり、同じ星で悩んでいる人のグループカウンセリングとなるようなイベントを企画実施。

実施時期 令和8年3月

④施策名 SNSでの相談受付およびほっとチャットサイトを案内する投稿

概要 SNS(XとFacebook)において、相談受付および公式サイト、ほっとチャットサイトを案内する投稿を実施する。

実施時期 令和8年3月

(6) 特定非営利活動法人あなたのいばしょ

①施策名 相談員の拡充と相談支援体制の強化

概要 自殺対策強化月間の期間中、相談員の拡充と相談支援体制の強化を実施する。

実施時期 令和8年3月

②施策名 東急グループ主要駅・施設におけるステッカー掲出

概要 東急電鉄主要駅、東急主要施設にて、あなたのいばしょチャット相談につながるステッカーの掲出。東急電鉄一部の駅と東急歌舞伎町タワーの

- デジタルサイネージにて、あなたのいばしょチャット相談を掲出する。
- 実施時期 令和8年3月
- ③施策名 JR 東日本一部駅におけるステッカー掲出
- 概要 JR 東日本の一部駅にて、あなたのいばしょチャット相談につながるステッカーの掲出。また、デジタルサイネージにて、あなたのいばしょチャット相談を掲出する。
- 実施時期 令和8年3月

5 関係団体等による主な取組（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。取組の詳細については各団体等へお問い合わせください。

※「実施時期」を記載していないものは3月中に実施する施策です。

（1）一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター

- ①施策名 自殺対策強化月間に活用できる啓発コンテンツの紹介
- 概要 自殺対策強化月間に活用できる啓発コンテンツを紹介する。
- 参考 URL : <https://jscp.or.jp/activities/proposal/awareness.html>
- 実施時期 令和8年2月初旬～
- ②施策名 ニュースレター、SNS での周知等
- 概要 ニュースレターで自殺対策強化月間についての記事掲載及び上記コンテンツページを紹介予定。また、公式 SNS において上記のページに掲載されているコンテンツを発信する予定。

（2）国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策研究所

- ①施策名 「がん医療における自殺対策の手引き 2025 年度版」公開
- 概要 厚労科研「がん患者の自殺予防プログラムの開発とその実装に向けた教育研修に関する研究」で、がん患者の自殺に関する最新の知見を反映し、現時点で最善と考えられる対策をまとめた「がん医療における自殺対策の手引き」を作成・公開する。
- 参考 URL : https://www.ncc.go.jp/jp/icc/survivorship/jisatsutaisaku_tebiki/index.html
- 実施時期 令和8年3月2日（月）～
- ②施策名 公開シンポジウム「がん患者の自殺対策」
- 概要 シンポジウムでは、「がん医療における自殺対策の手引き」作成に関わった医療者（精神科医、心療内科医、がん治療医、医療安全部門担当者、心理師、医療統計学研究者）およびがん経験者により、「がん医療における自殺対策の手引き」を紹介するとともに、手引きの自殺対策をテーマとしたパネルディスカッションを行う。（オンライン開催予定）

参考 URL : <https://www.ncc.go.jp/jp/icc/survivorship/index.html>

実施時期 令和8年3月7日(土)14時~16時

(3) 公益社団法人日本医師会

施策名 自殺対策強化月間ポスターの掲出

概要 自殺対策強化月間ポスターを会員へ配布。

実施時期 令和8年3月上旬

(4) 公益社団法人日本薬剤師会

施策名 薬局におけるポスターの掲示

概要 厚生労働省作成のポスターを、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。

実施時期 令和8年2月~3月

(5) 公益社団法人日本看護協会

施策名 令和7年度「自殺対策強化月間」広報ポスターの掲示

概要 自殺対策強化月間広報ポスターを事業所内へ掲示。

実施時期 令和8年3月~

(6) 一般社団法人日本精神科看護協会

施策名 「自殺対策強化月間」広報ポスターの掲示、周知

概要 ①研修会場内にポスターを掲示

②47都道府県支部へポスターを配布し周知依頼

③公式Xで自殺防止の呼びかけ

実施時期 ①令和8年2月~3月

②令和8年2月

③令和8年2月~3月週に3回の呼びかけ

(7) 公益社団法人日本公認心理師協会

①施策名 広報ポスター活用

概要 厚生労働省作成の広報ポスターを日本公認心理師協会内会議室に掲示する。

実施時期 令和8年2月~3月

②施策名 ホームページ、SNSによる周知活動

概要 日本公認心理師協会ホームページ、公式Facebook、Xにて情報を周知

(8) 一般社団法人日本介護支援専門員協会

施策名 都道府県支部や会員等への周知

概要 都道府県支部への会長通知、会員へのメールマガジンでの周知。ホームページへの記事掲載。

参考 URL : <https://www.jcma.or.jp/>

実施時期 令和8年2月下旬

(9) 一般社団法人日本臨床心理士会

施策名 自殺対策強化月間のPR

概要 ・会員にメールマガジンで、自殺対策強化月間を周知する。
・47都道府県団体会員に、自殺対策強化月間を周知する。

実施時期 令和8年2月～3月

(10) 一般財団法人メンタルケア協会

施策名 全国「ほっ！と相談」

概要 自殺対策強化月間における全国一斉相談会。一般財団法人メンタルケア協会から資格付与された、専門知識と温かな対話で人を癒やす心のケアの専門職「精神対話士」が、対面型相談で自殺予防を図り、将来の希望や心配などについて、一歩先への解決に向けて対応する。(実施予定箇所：全国56会場)

参考 URL : <https://www.mental-care.jp/>

(11) 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 厚生労働省の自殺対策強化月間ポスターを役員・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 日本精神科救急学会ホームページにて自殺対策強化月間を周知、厚生労働省自殺対策推進室のホームページのリンクを貼る。

参考 URL : <https://www.jaep.jp/>

(12) 一般社団法人日本臨床救急医学会

①施策名 学会公認研修会 PEEC コースの共催での開催

概要 精神科的問題を有する救急患者に標準的な初期診療を提供するため、救急医療スタッフとして必要な医学的知識、接遇法、入院管理、リソースの有効活用、外来フォローアップへのつなぎ方を身につける PEEC コースを開催する。

参考 URL : <https://jsem.me/training/peec.html>

実施時期	第35回横浜市大 PEEC コース	令和8年2月22日(日)
	第2回和歌山 PEEC コース	令和8年2月28日(土)
	第12回さが PEEC コース	令和8年3月1日(日)
	第4回玉名 PEEC コース	令和8年3月7日(土)
	第17回宮崎 PEEC コース	令和8年3月8日(日)
	第39回熊本 PEEC コース	令和8年3月8日(日)

- ②施 策 名 学会公認研修会 PPST コースの共催での開催
 概 要 病院前救護における自殺企図者のケア方法の普及を目的としており、病院前救護職員（主に救急隊員・救急救命士・消防隊員ほか）を対象に、シミュレーションを通して PEEC スキルを学ぶ PPST コースを開催する。
 参考 URL : <https://onl.bz/hjqmZnS>
 実施時期 第 4 回横浜市大 PPST コース 令和 8 年 2 月 23 日（月・祝）
 第 4 回さが PPST コース 令和 8 年 3 月 21 日（土）

(13) 東日本旅客鉄道株式会社

- ①施 策 名 「いのちのホットライン」開設
 概 要 一般社団法人日本いのちの電話連盟と共催で電話相談窓口を設置。
【周知方法】
 ①東日本旅客鉄道株式会社ホームページに特設サイトを開設
 ②駅構内のポスターの掲出（紙媒体、デジタルサイネージ等）
 ③ティッシュ配布
 ④中づり広告の掲出（予定）
 ※①～④について「JR 東日本♥生きる支援」の取組に協賛いただいている各団体の相談窓口も合わせて掲載。
 実施時期 令和 8 年 3 月 14 日（土）、15 日（日）
- ②施 策 名 広報ポスターの掲出
 概 要 厚生労働省・東京都が作成したポスターを主要各駅に掲出。
 実施時期 令和 8 年 2 月上旬～
- ③施 策 名 駅構内デジタルサイネージ等によるポスター放映
 概 要 主要各駅に設置しているデジタルサイネージ等に厚生労働省・東京都・千葉県が制作したポスターを放映。
 実施時期 令和 8 年 2 月上旬～ 3 月 31 日（火）
- ④施 策 名 電車内トレインチャンネルによる動画放映（予定）
 概 要 首都圏主要線区の電車内トレインチャンネルに、厚生労働省が作成した自殺予防の動画を放映予定。
 実施時期 令和 8 年 3 月予定
- ⑤施 策 名 各啓発物の配布
 概 要 東京都が作成したチラシとリーフレットの配布。
 実施時期 令和 8 年 2 月上旬～
- ⑥施 策 名 二次元コードステッカーの掲出
 概 要 「特定非営利活動法人あなたのいばしょ」相談窓口の二次元コードを印刷したステッカーを駅に掲出。
 実施時期 令和 8 年 3 月上旬～

(14) 西日本旅客鉄道株式会社

- ①施 策 名 広報ポスターの掲出

- 概要 厚生労働省作成のポスターを主要各駅に掲出。
- ②施策名 駅ディスプレイでの静止画放映
- 概要 近畿圏主要駅の駅ディスプレイにて、厚生労働省作成の静止画を放映。
- ③施策名 車内ディスプレイでの動画放映
- 概要 近畿圏主要線区の内車内ディスプレイにて、厚生労働省作成の動画を放映。
- (15) 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 4社（北海道、東海、四国、九州）
- (16) 阪神電気鉄道株式会社
- 施策名 見守り・お声掛け
- 概要 ホーム上で不審な動きをされる方を見かけた際の乗務員や駅係員による声かけ。
- (17) 東京地下鉄株式会社
- 施策名 「自殺対策強化月間」ポスターの掲出
- 概要 厚生労働省作成の広報ポスターを全駅に掲出。
- 実施時期 令和8年3月4日（水）～10日（火）
- (18) 一般社団法人日本民営鉄道協会
- 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 日本民営鉄道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主要駅に掲出。
- 実施社数 47社（日本民営鉄道協会加盟鉄道事業者 計37社、関東鉄道協会加盟鉄道事業者 計10社）
- (19) 一般財団法人児童健全育成推進財団
- 施策名 ウェブサイトによる周知
- 概要 児童健全育成推進財団ウェブサイト（新着情報）に厚生労働省の自殺対策のホームページをリンクし、自殺対策強化月間を周知する。
- 参考URL：<https://www.jidoukan.or.jp/>
- 実施時期 令和8年2月下旬～
- (20) 日本貸金業協会
- 施策名 ポスターの掲示
- 概要 貸金業相談・紛争解決センターの出入り口近くに令和7年度自殺対策強化月間広報用ポスターを掲示。
- 実施時期 令和8年2月2日（月：暫定）～3月31日（火）17時

(21) 日本弁護士連合会

施策名 自殺対策強化月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。

実施時期 令和8年3月2日（月）～3月6日（金）を中心とした日程。

※各弁護士会の実施日は日本弁護士連合会ウェブサイトに掲載予定。

参考 URL :

https://www.nichibenren.or.jp/event/year/2026/260302_06.html

(22) 各都道府県司法書士会（日本司法書士会連合会）

【東京司法書士会】

①施策名 暮らしとこころの何でも相談会

概要 東京司法書士会が開催する面談・電話による相談会（司法書士が精神保健福祉士又は公認心理師・臨床心理士とともにご相談を受ける）※予約不要・相談料無料

参考 URL : <https://www.tokyokai.jp/news/2025/08/post-619.html>

実施時期 【面談相談】開催日：令和8年3月25日（水）

時間：18:00～21:00（最終受付 19:50）

会場：司法書士会館（新宿区四谷本塩町 4-37）

【電話相談】開催日：令和8年3月4日（水）、18日（水）

時間：18:00～21:00（最終受付 20:30）

電話番号：0120-035-328

②施策名 いのちを守る出前講座

概要 東京都東大和市健幸福祉部健康推進課が行う市民向けゲートキーパー研修として東京司法書士会自死問題対策委員会で行っている出前講座を実施し、お金の悩みと心のケアをテーマとした講座を提供する。

参考 URL : <https://www.tokyokai.jp/news/2025/08/post-617.html>

実施時期 令和8年3月26日（木）14:00～15:30

③施策名 多職種合同・連携による自死問題対策のための研修会

概要 精神保健福祉士、公認心理師・臨床心理士、社会福祉士、弁護士、司法書士が参加し、多職種が構成員となるグループを複数作り、模擬事例について、実際の連携を想定し、それぞれの専門分野からの意見を募り、参加者各位が他士業からの視点の存在を認識するとともに、他士業から自身の職能に求められる部分をも認識することを目的とした研修会を実施する。

実施時期 令和8年3月7日（土）14:00～17:00

【埼玉司法書士会】

施策名 暮らしとこころの総合相談会
概要 埼玉県が2010年より週1回のペースで、自殺対策のワンストップサービス相談会である「暮らしとこころの総合相談会」を実施しており、司法書士会も相談員を派遣している。法律相談を弁護士・司法書士、生活相談を社会福祉士、こころの相談を精神保健福祉士が相談に乗っており、複合的な相談に対しては、異なる士業複数人で相談に乗り、問題解決を図っている。

参考URL：

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/suicide/kurasitokokoro.html>

実施時期 令和8年3月5日（木）、12日（木）、19日（木）、26日（木）15時～19時

【群馬司法書士会】

施策名 いのちを守る何でも相談会
概要 群馬司法書士会では毎年恒例の「いのちを守る何でも相談会」を群馬県精神保健福祉士会及び群馬県公認心理師協会と共同で開催する。

【相談方法】面談または電話（いずれも予約不要）

【面談場所】群馬司法書士会別館（前橋市本町1-5-4）

【電話番号】027-224-7763

【相談内容の例】・家族から暴力を受けている・学校でいじめられている・パワハラにあっている・病気で働けず生活が苦しい・返済できない借金がある・すべてに疲れてしまった 等

参考URL：<https://gunma-shihoshoshi.or.jp/news/2435.html>

実施時期 令和8年2月15日（日）13時～17時（受付は16時まで）

【京都司法書士会】

施策名 こころとくらしの法律相談会
概要 京都司法書士会は、認定NPO法人京都自死・自殺相談センターとの連携のもとに、借金や相続の法律問題、家庭や職場・学校の悩みなどの京都司法書士会館にて相談会を実施する。また、面談では話しづらい、感染症予防のため相談会場にお越しになれない方々のために、電話でも相談を受ける。

実施時期 令和8年3月7日（土）13:00～16:00（受付は15:30まで）

【岡山県司法書士会】

①施策名 自殺予防街頭啓発活動

概要 岡山駅及び津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。（倉敷駅での開催も調整中）

参考URL：<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000014234.html>

実施時期 令和8年3月6日（金）7:30～8:30（岡山・津山）

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：岡山・津山）

実施時期 津山：令和8年3月14日（土）

岡山：令和8年3月28日（土）

【福岡県司法書士会】

①施策名 ハローワークにおけるワンストップ相談（久留米市）

概要 久留米市保健所主催の相談会へ司法書士を派遣する。様々な法律問題や心の問題に悩む方等を対象に、司法書士が保健師や精神保健福祉士とともに相談に応じ、抱える問題の軽減を図る。

場所：久留米市保健所 待合室兼会議室、相談室1・2

実施時期 令和8年3月10日（火）17:30～20:30

②施策名 暮らしとこころの総合相談会（北九州市）

概要 北九州市立精神保健福祉センター主催の相談会へ司法書士を派遣する。相談会は、困難な背景を抱える方からの相談に、様々な専門職（弁護士、司法書士、精神保健福祉士、臨床心理士、保健師、自立相談支援員）からなる相談員が応じることで、問題解決の道筋をたてる。

場所：総合保健福祉センター5F 精神保健福祉センター

実施時期 令和8年3月12日（木）17:00～20:00

③施策名 こころと法律の相談会（福岡市）

概要 福岡市、福岡県弁護士会と共催で、様々な法律問題や心の問題に悩む者等を対象に、弁護士、司法書士の法律専門職と臨床心理士、精神保健福祉士、精神科医等のこころや生活分野の専門職が連携して相談に応じ、抱える問題の軽減を図る。

場所：あいろん 3F カンファレンス室

実施時期 令和8年3月17日（火）10:00～16:00

④施策名 自殺対策研修会

概要 希死念慮を抱えた相談者・依頼者に対する司法書士の適切な支援を図るため、及び司法書士のゲートキーパーとしての取組を促進するため、今回は、「司法書士のメンタルヘルス」をテーマとし、自殺対策に関する司法書士会会員向けの研修会を実施する。

実施時期 令和8年3月19日（木）18:00～20:00

【宮崎県司法書士会】

施策名 悩み事一斉相談

概要 3月1日から31日まで、宮崎県が主催する「悩み事一斉相談」の相談窓口となり、司法書士の取り扱う事務に関して以下のとおり電話相談を受ける。

実施時期 令和8年3月 9時から16時まで（土日祝日は除く）

あなたの声を聞かせてください

これからの季節、これまでのことにひと区切りがついたり、新たな変化を迎えたりする人も多いかもしれません。気持ちが落ち着かなかったり、疲れたりしていませんか。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱え込まないでください。身近な人に話してみることで、気持ちが少し落ち着くこともあると思います。身近な人に相談しづらいときには、電話やSNSから匿名で利用できる相談窓口もあります。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じたときには、声をかけてみてください。特に子どもたちと関わる大人の皆様は、こどもの変化やかすかなサインに注意してみてください。

私たちは誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を決して諦めず、全力で取り組んでまいります。不安や悩み、孤独を一人で抱えなくてもいい社会を一緒に作っていきましょう。

令和8年2月27日

厚生労働大臣

上野 賢一郎

文部科学大臣

松本 洋平

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

黄川田 仁志



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/>

わかもの
こども・若者のみなさんへ

はる であ わか きせつ せいかつかんきょう か あたら
春は出会いと別れの季節です。生活環境が変わって、新しい
ひと であ あたら
人に出会ったり、新しいことにチャレンジしたりするかもしれ
ふあん かん たいちょう ぐず べんきょう
ません。不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強
がっこう しょうらい ゆうじん かぞく なや
のこと、学校のこと、将来のこと、友人や家族のことで悩んだ
りしていませんか。

なや ふあん ことば だれ はな
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、
きも おつ みぢか ひと はな
気持ちが落ち着くこともあります。身近な人に話しづらいとき
には、スマホやタブレットを使ってSNSや電話で相談できま
す。自分の名前を言わなくても大丈夫ですし、話してくれたこ
じぶん なまえ い だいじょうぶ はな
とは勝手に他の人に話したりしません。あなたのペースで、「今
かって ほか ひと はな
はこれならできそう」と思う方法で、あなたの気持ちや悩みを
おも ほうほう きも なや
聞かせてください。

もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がい
ようす ちが かん ひと
たら、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩
こえ しんらい おとな つか いっぽ
が、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。
なや ひと おお ささ
心のSOSをどうか知らせてください。
こころ えすおーえす し



れいわ ねん がつ にち
令和8年2月27日

こうせいろうどうだいじん
厚生労働大臣

もんぶかがくだいじん
文部科学大臣

せいさくたんとうだいじん
こども政策担当大臣

こどく こりつたいさくたんとうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

うえの けんいちろう
上野 賢一郎

まつもと ようへい
松本 洋平

きかわだ ひとし
黄川田 仁志

こうせいろうどうしやう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちとう わ しょうかい
▶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/>





言葉にしたら、
気持ちが少し



軽くなった。

匿名でも大丈夫です。
話したくないことは
話さなくて大丈夫です。
SNSでも電話でも大丈夫です。
ひとりで抱え込まないで、
その思い、聞かせてください。

相談窓口はこちら 

まもろうよこころ [検索](#)



3月は自殺対策強化月間です。