

令和8年9月1日

【照会先】

社会・援護局 総務課自殺対策推進室

室長補佐 丸谷 裕 (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

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」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9月10日から9月16日の「自殺予防週間」において、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、厚生労働省、関係府省庁、自治体及び関係団体における、令和8年度の取組をまとめましたので公表します。

小中高生の自殺者数は、近年増加傾向が続き、令和7年の小中高生の自殺者数は統計開始以降過去最多の538人と、深刻な状況が続いています。

自殺予防週間では、電話やSNSによる相談支援体制の拡充や、主にこども・若者に向けて、ポスターや動画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。

また今年も、自殺予防週間に先立ち、こども・若者の自殺防止に向けた取組を強化するため、こども家庭庁、文部科学省、内閣府孤独・孤立対策推進室と連携し、8月上旬からこども・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.cfa.go.jp/press/d04222eb-2e0c-4298-8231-e27defe7191f>)

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8年度自殺予防週間の取組

自殺対策基本法では9月10日から9月16日の1週間を「自殺予防週間」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15自治体で拡充
・運用時間の延長 等
- 心の健康相談フリーダイヤル（自治体）
都道府県・指定都市の42自治体で実施
・悩みや不安を抱えている人がより相談しやすくなるよう、相談者の電話料金の負担を無料にする「心の健康相談フリーダイヤル」を実施。
- 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。
・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、必要な方に支援情報を届けます。
(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648の自治体（約894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）

＜ 広 報 ポ ス タ ー ＞



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/>)

1 厚生労働省による取組

(1) 社会・援護局総務課自殺対策推進室 ※8月上旬から9月末にかけて集中的に取組を実施

- 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、9月1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/eikatsuhogo/jisatsu/r8_shukan_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 主にこども・若者に向けたポスターを自治体、公共施設、学校、医療機関、駅舎、スーパー等で掲示。広報動画は、YouTube や Yahoo! の広告、厚生労働省の SNS の活用や、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/mamorouyokokoro/assets/pdf/nyuko_2026_jisatsuboushi_9m_A2_QR_FIX_OL.pdf

参考 URL (動画) :

(15 秒版) <https://youtu.be/JztLuJwIP-c>

(6 秒版) <https://www.youtube.com/watch?v=LCnHsvlpEzM>

- 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。

参考 URL :

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/eikatsuhogo/jisatsu/r8_torikumi.html

- 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 インターネットサービスでのバナー、動画、音声広告等の掲載
概 要 多くのこども・若者が利用する YouTube や SNS、学習管理アプリや音楽配信アプリ等において、バナー、動画、音声広告等を掲載する。(8月3日以降順次)

- ⑥施 策 名 屋外ビジョンにおける動画広告の掲出
概 要 若者が多く行き交う都市部エリアの屋外ビジョンにおいて、相談窓口を紹介する動画広告を掲出する。(9月10日~16日予定)

(2) 労働基準局安全衛生部

- ①施 策 名 令和8年度「全国労働衛生週間」における自殺対策への取組促進

- 概要 「令和8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組の実施」を主唱する。
- 準備期間 令和8年9月1日（火）～30日（水）
- 実施期間 令和8年10月1日（木）～7日（水）
- ②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、自殺予防週間の啓発活動を実施する。
- 参考URL：<https://kokoro.mhlw.go.jp/>
- 実施時期 令和8年9月

2 関係府省庁による主な取組

（1）こども家庭庁

- ①施策名 ウェブサイト等を活用した相談窓口の周知
- 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省庁の取組紹介を実施する。
- 参考URL：<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomonojisatsutaisaku>
- 実施時期 令和8年8月～
- ②施策名 こども・若者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 こどもや若者の自殺が学校の夏休み明け前後に増加する傾向を踏まえ、社会全体でこども・若者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-r8-1>
- 実施時期 令和8年8月
- ③施策名 夏季休暇明け前後のこども・若者の自殺対策に関する集中的な取組
- 概要 「「こどもの命と安全を徹底的に守る」大臣プロジェクト2026 第1弾『こども・若者 自殺防止総力戦略』」に基づき、こども・若者を対象としたカード、ステッカー、電子ポスターを作成し、商業施設等における掲示を通じて、悩みを話すことに関する周知・啓発を行う。また、こども・若者の周りにいる大人を対象としたゲートキーパーの役割等に関する啓発動画を作成し、意識醸成を図る。
- 参考URL：
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomonojisatsutaisaku/r8kouhoujp>
- 実施時期 令和8年7月～
- ④施策名 政府広報を活用したこども・若者への呼びかけ、周知
- 概要 政府広報を活用し、夏休み明け前後のこども・若者向けの動画及び音声広告を制作・配信する。関係省庁や民間企業、関係団体に対して周知を依頼するとともに、SNSや音声メディア等も活用し、こども・若者及び必要な方々へ支援情報を届ける。
- 参考URL：
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomonojisatsutaisaku/r8kouhoujp>

実施時期 令和8年7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 自殺予防週間の実施について周知する通知を発出し、自殺予防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。
実施時期 令和8年7月～8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出するとともに、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7月～8月
- ③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8年7月3日に通知済み。)
実施時期 令和8年7月～8月
- ④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。
実施時期 令和8年7月～
- ⑤施 策 名 教職員に対する普及啓発等
概 要 大学等の学生支援担当の教職員を対象とした会議等で、自殺予防週間に向けて、学生の自殺防止に対する取組の充実について、周知・啓発を実施する。
実施時期 令和8年8月～9月

(3) 内閣府孤独・孤立対策推進室

- ①施 策 名 夏休み明け前後におけるこどものための相談支援
概 要 令和7年度の小中高生の自殺者数が過去最多となったことを踏まえ、さらに夏休み明け前後は不安が高じやすい時期であることから、8月26日(水)から9月4日(金)にかけて、こどものための相談窓口を設置する。
実施時期 令和8年8月26日(水)～9月4日(金)
- ②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9月上旬
- ③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 自殺予防週間について、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9月上旬

(4) 警察庁

- ①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8月～9月
- ②施 策 名 広報動画の都道府県警 SNS 等での情報発信
概 要 厚生労働省の作成する広報動画を都道府県警 SNS 等で情報発信する。
実施時期 令和8年8月～9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8月～9月

(6) 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。
実施時期 令和8年8月3日(月)～令和8年9月16日(水)

(7) 法務省

施 策 名 全国一斉「こどもの人権相談」強化週間
概 要 法務省の人権擁護機関（法務局）では、例年、学校の夏休み明け前後の期間に「全国一斉『こどもの人権相談』強化週間」を実施しており、強化週間期間中は「こどもの人権 110 番」（フリーダイヤル 0120-007-110）と「チャット人権相談」の平日の相談受付時間を延長するとともに、通常対応をしていない土曜日・日曜日にも相談対応に応じている。
参考 URL : https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00282.html
実施時期 令和8年8月28日（金）～9月3日（木）

(8) 金融庁

施 策 名 多重債務者相談強化キャンペーン 2026
概 要 多重債務者相談強化キャンペーン期間中、都道府県等による多重債務者向けの無料相談会の開催、及び当該相談会における自殺対策部局と連携した対応等を行う。
実施時期 令和8年9月1日（火）～12月31日（木）

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 648 の自治体の取組約 894 件をまとめました。
参考 URL : <https://www.mhlw.go.jp/content/001739533.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 15 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

(3) こころの健康相談フリーダイヤル（自治体）

（都道府県・指定都市の 42 自治体で実施）

- ・悩みや不安を抱えている人がより相談しやすくなるよう、相談者の電話料金の負担を無料にする「こころの健康相談フリーダイヤル」を実施。

実施時期 令和 8 年 8 月 20 日（木）～9 月 30 日（水）

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、メール相談時間の拡充

概 要 自殺予防週間に加え、特にこどもの自殺リスクの高まりやすい夏休み明け前後に相談時間を拡充する。

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 <夏休み明け> 8 月 19 日（水）～9 月 1 日（火）：14 日間

- ・SNS 相談：8 月 30 日（日）8 時～9 月 1 日（火）22 時 30 分の深夜含む連続 3 日間の時間拡大と増員

上記以外は既存時間帯（月金：6～22 時 30 分、火水木土日：8～22 時 30 分）で増員

- ・電話相談：既存時間帯（0～24 時）で増員

<自殺予防週間> 9 月 10 日（木）～16 日（水）：7 日間

- ・SNS 相談：9 月 10 日（水）8 時～16 日（火）22 時 30 分の深夜含む連続 7 日間の時間拡大と増員

- ・電話相談：既存時間帯（0～24 時）で増員

※メール相談は常時全件対応

②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 自殺予防週間に加え、特にこどもの自殺リスクの高まりやすい夏休み明け前後に情報発信など強化する。

オンライン居場所事業「かくれてしまえばいいのです」の啓発・周知、しんどさを抱えるこどもの実態調査結果の公表。

- ・「X」、「Instagram」、「note」などでの情報発信の強化
- ・「かくれてしまえばいいのです」の居場所づくりとしての YouTube 配信
- ・「かくれてしまえばいいのです」利用者アンケート調査結果の公表

参考 URL：

「かくれてしまえばいいのです」利用者アンケート調査結果
https://note.com/lifelink/n/n26910b362621?app_launch=false

「かくれてしまえばいいのです」 <https://kakurega.lifelink.or.jp/>
実施時期 令和8年8月25日(火)～9月1日(火)
9月10日(木)～16日(水)

(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8年度寄り添い型相談支援事業（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、全国の地域センターにおいて自殺予防の電話回線、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/n5/>
実施時期 令和8年9月10日（木）～16日（水）
- ②施 策 名 令和8年度被災者見守り・相談支援事業（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、被災地の地域センターにおいて自殺予防の電話回線に臨時回線を一回線程度追加して相談を実施する。
実施時期 令和8年9月10日（木）～16日（水）

(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（自殺予防・2026）
概 要 「自殺予防週間」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します。期間中は168時間、昼夜を問わず相談を受け付けます。
実施時期 令和8年9月10日（木）8時 ～ 17日（木）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

こどもの不安が高まる夏休み終了前後に焦点をあて、夏の全国キャンペーンを実施する。
○電話・オンラインチャット相談の時間拡大・毎日実施
実施時期 令和8年8月22日（土）～9月4日（金）15時～22時
○キャンペーンのための広報強化
参考 URL : <https://childline.or.jp/>

(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 グラビティ カウンセラーとの特別相談会
概 要 自殺予防週間にグラビティ（SNS プラットフォーム）にて特別相談会を実施。
実施時期 令和8年9月10日（木）～16日（水）
- ②施 策 名 自殺予防のための相談呼びかけ投稿
概 要 東京メンタルヘルス・スクエアの SNS（X、Facebook、インスタ）において、相談受付及び公式サイト、ほっとチャットサイトを案内する投稿を行う。
実施時期 令和8年9月10日（木）～16日（水）
- ③施 策 名 LINE で子供に向けてプッシュ通知

概要 夏休み終了時期の子どもの希死念慮が高まる時期に合わせ、LINE で相談できることを全国の子供に向けてプッシュ通知をする。

実施時期 令和8年8月21日（金）～27日（木）

④施策名 AI チャット相談の24時間稼働

概要 夏休み明け前後の8月20日から9月15日までAIチャット相談の稼働時間を拡大し、相談支援体制を強化する。

実施時期 令和8年8月20日（木）～9月15日（火）

（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 自殺予防週間の期間中、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9月10日（木）～16日（水）

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。

実施時期 令和8年9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。

実施時期 令和8年9月

（7）特定非営利活動法人 LightRing.

施策名 自殺予防週間特別セミナー「支える人を、ひとりにしない」

概要 身近な人から悩みを打ち明けられる「若者ゲートキーパー」を対象に、変化への気づき方、話の聴き方、悩む本人の意思を尊重した相談先へのつながり方を、ケーススタディを通じて学ぶオンラインセミナーを開催する。受け止める若者が一人で責任を抱え込まず、自身も周囲や専門的な相談先につながることの大切さを伝える。

参考 URL :

https://lightring.or.jp/relationship/relationship01/relationship01_04/

実施時期 令和8年9月14日（月）19時30分～20時30分

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9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 自殺予防週間にむけて啓発コンテンツの紹介

概要 自殺予防週間で活用できる啓発動画、ウェブサイト、ポスター等を紹介する。

参考 URL : <https://jscp.or.jp/action/Content-Summary.html>

実施時期 令和8年8月5日（水）～

- ②施 策 名 参加型の啓発活動「#逃げ活～こころの逃げ場、ここにあるよ～」
概 要 「生きる」ための手段として「逃げる」ことの大切さを、こども・若者に考えてもらう啓発活動「#逃げ活 ～こころの逃げ場、ここにあるよ～」のコンテンツを提供。

参考 URL : <https://jscp.or.jp/action/nigekatsu2024.html>

- ③施 策 名 自殺対策にかかわる国際シンポジウムの後援
概 要 世界自殺予防デーと自殺予防週間を踏まえて、金沢大学が開催する「自殺対策の正しい知識を学ぶ国際シンポジウム～正しい知識で、いのちを支えよう～」を後援するとともに、代表理事らが講演。

参考 URL : https://jscp.or.jp/news/260819_.html

実施時期 令和8年9月5日（土）14時～16時

（2）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8年9月上旬

（3）公益社団法人日本精神神経科診療所協会

- 施 策 名 令和8年度自殺予防週間の周知
概 要 日本精神神経科診療所協会ホームページでの周知、協会員、関連機関への周知。

参考 URL : <https://japc.or.jp/>

実施時期 令和8年9月10日（木）～16日（水）

（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9月10日（木）～16日（水）

（5）公益社団法人日本看護協会

- ①施 策 名 令和8年度「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へ掲示。
実施時期 令和8年8月3日（月）～9月16日（水）

- ②施 策 名 令和8年度「自殺予防週間」会員への周知
概 要 日本看護協会公式ホームページへ掲載。

参考 URL :

https://www.nurse.or.jp/nursing/scholarship_subsidy/gakkai_event/index.html

実施時期 令和8年9月10日（月）～16日（水）

- ③施 策 名 令和8年度「自殺予防週間」都道府県看護協会への周知
概 要 都道府県看護協会用 WEB 掲示板へ掲載。

実施時期 令和8年9月10日（木）～16日（水）

（6）公益社団法人日本公認心理師協会

- ①施 策 名 広報ポスターの活用
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。
- ②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」を運用する。
- ③施 策 名 「自殺予防週間」会員への周知
概 要 日本公認心理士協会会員にメールマガジン（令和8年8月～9月上旬）で自殺予防週間を周知する。

（7）一般社団法人日本臨床心理士会

- 施 策 名 自殺予防週間のPR
概 要 ・日本臨床心理士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。
・日本臨床心理士会 47 都道府県団体会員に、自殺予防週間を周知する。
- 実施時期 令和8年8月～9月

（8）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 ハラスメント等を含めた職場でのストレスによる孤独と不安をテーマに、日本労働組合総連合会（連合）および日本産業カウンセラー協会との連名により、自殺予防のチラシを作成し、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、併せて「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。また、メンタルヘルス・ハラスメントに関することのみならず、キャリアに関する相談にも応じる。
- 参考 URL : <https://www.atpress.ne.jp/news/626105>
- 実施時期 令和8年9月11日（金）10時～22時

（9）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 全国の自殺予防週間における全国（42 会場）一斉相談会。（相談料無料）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。
- 参考 URL : <https://www.mental-care.jp/>
- 実施時期 令和8年9月1日（火）～30日（水）

（10）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。

実施時期 令和8年7月下旬～9月16日(水)

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予防週間を周知し、厚生労働省公式WEBサイト内「自殺対策」ページのリンクを掲載する。

参考URL: <https://www.jaep.jp/>

実施時期 令和8年9月10日アップロード予定

(11) 一般社団法人日本産業精神保健学会

施策名 自殺予防週間における就労者等に対する関係者への情報共有事業

概要 自殺予防週間において、日本産業精神保健学会ホームページに自殺予防週間の意図・目的およびポスターを掲載し、日本産業精神保健学会員やその他の関係者に啓発活動を実施する。

実施時期 令和8年9月14日(月)～16日(水)

(12) 一般社団法人日本自殺予防学会

施策名 「齋藤文庫」開設記念講演会

概要 「齋藤友紀雄先生と日本自殺予防学会」と「いのちの電話のこれまでとこれから」をテーマに講演を実施。

参考URL:

ポスター <https://jasp.gr.jp/pdf/n260707saitobunko.pdf>

自殺予防研究コレクション「齋藤文庫」開設記念講演会の紹介ページ
<https://rci.nanzan-u.ac.jp/ISE/ja/activities/event/030362.html>

実施時期 令和8年9月15日(火) 15時～16時30分(開場14時45分)

(13) 一般社団法人日本臨床救急医学会

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40回熊本 PEEC コース	令和8年9月5日(土)
	第9回熊本 PPST コース	令和8年9月6日(日)
	第9回群馬 PEEC コース	令和8年9月13日(日)
	第34回日本精神科救急学会学術総会 公開 PEEC コース	令和8年9月26日(土)

(14) 東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・東京都・日本いのちの電話連盟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8月上旬～

②施策名 駅構内デジタルサイネージ等の放映

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・日本いのちの電話連盟が制作したポスターを放映。

実施時期 令和8年8月上旬～9月30日(水)

③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8月上旬～

④施策名 電車内トレインチャンネルによる動画放映

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。

実施時期 令和8年9月7日(月)～13日(日)

(15) 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。

実施時期 令和8年8月

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。

実施時期 令和8年9月

③施策名 車内ディスプレイでの動画放映

概要 近畿圏主要線区の車内ディスプレイにて、厚生労働省作成の動画を放映。

実施時期 令和8年9月

(16) 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)

(17) 小田急電鉄株式会社

①施策名 動画放映による自殺防止啓発

概要 デジタルサイネージ設置駅において、九都県市自殺対策キャンペーン動画を放映。

実施時期 令和8年9月1日(火)～30日(水)

②施策名 駅構内における鉄道自殺防止対策の強化

概要 駅係員による定例巡回に加え、過去の発生状況等を踏まえて選定した要注意駅において、本社員による重点巡回を実施することにより、鉄道自殺の未然防止を図る。

実施時期 令和8年9月10日(木)、11日(金)、14日(月)～16日(水)

③施策名 自殺防止啓発看板・ポスターの点検及び維持管理

概要 駅構内に設置している相談先案内などの自殺防止啓発看板・既存ポスターの掲出状況を点検し、汚損や破損等を発見した際には速やかに交換対応を行うことで、必要な支援情報に適切にアクセスできる環境を維持し、自殺予防に関する啓発の推進および鉄道自殺の未然防止を図る。

実施時期 令和8年9月10日(木)、11日(金)、14日(月)、16日(水)

(18) 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。

(19) 北総鉄道株式会社

施 策 名 自殺予防啓発活動（北総鉄道株式会社）

概 要 自殺予防週間に関する周知用ノベルティグッズ（ウェットティッシュ等）を作成し、北総線ご利用のお客様へ北総線内駅改札で配布し、自殺予防に関する啓発を行う。

実施時期 令和8年9月10日（木）～16日（水）

(20) 東京地下鉄株式会社

施 策 名 「自殺予防週間」のポスター掲出

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9月9日（水）～15日（火）

(21) 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 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 41社（日本民営鉄道協会加盟鉄道事業者 計31社、関東鉄道協会加盟鉄道事業者 計10社）

(22) 一般財団法人児童健全育成推進財団

施 策 名 自殺予防週間に向けたこどもへのメッセージの発信

概 要 学校の長期休暇明けに10代の自殺リスクが高まる傾向があることから、自殺予防週間に向けた取組「いま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。ポスター（A4サイズPDF）の電子データをダウンロードできるようにウェブサイトに掲載する。また、メッセージが多くの子どもの目に止まるように全国約4,200の児童館及び関係団体等の協力を得て一斉取組を行う。

参考URL：<https://www.jidoukan.or.jp/info/news/34897e7669a6>

実施時期 令和8年7月16日（木）～9月16日（水）

(23) 日本貸金業協会

施 策 名 広報ポスターの掲示

概 要 執務室入口に広報ポスターを掲示。

実施時期 令和8年8月1日（土）～9月16日（水）

(24) 一般社団法人ソーシャルメディア利用環境整備機構

施 策 名 自殺予防週間の周知

概 要 SNSによる情報発信。

実施時期 令和8年9月10日（木）

(25) 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。
実施時期 令和8年9月10日（木）～16日（水）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。）

(26) 各地の司法書士会（日本司法書士会連合会）

【東京司法書士会】

- 施 策 名 暮らしとこころの何でも相談会
概 要 9月～3月まで、司法書士が精神保健福祉士又は公認心理師・臨床心理士と共に相談を受け付ける電話・面談による相談会「暮らしとこころの何でも相談会」を実施。※相談料無料
実施時期 面談相談：令和8年9月～令和9年3月の毎月第4木曜日 18時～21時
電話相談：令和8年9月～令和9年3月の毎週第1、第3水曜日 18時～21時
（令和8年は9月16日スタート、令和9年は1月20日スタート）

【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。
実施時期 令和8年9月10日（木）

【静岡県司法書士会】

- 施 策 名 ホームページにおける相談の呼びかけ及び司法書士による無料電話相談
概 要 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時～16時）
電話相談 TEL：080-4905-5949（火・木曜日14時～17時）
周知方法 静岡県司法書士会ホームページにおいて無料電話相談を案内し、多重債務、いじめ、虐待、SNS等による誹謗中傷等で悩んでいる方向けに積極的な相談を呼びかける。
参考URL：<https://tukasanet.jp/news/post-2939/#gsc.tab=0>
実施時期 令和8年9月10日（木）～16日（水）までの1週間（但し、これ以外の期間も継続）

【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。

- (津山駅周辺での開催も調整中)
- 実施時期 令和8年9月4日(金) 7時30分～8時30分
- 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か所 岡山市・津山市)
 実施時期 令和8年9月5日(土) 10時～16時(津山)
 令和8年9月12日(土) 10時～16時(岡山)
- ③施策名 こころとくらしの相談会
 概要 倉敷市保健所主催の無料相談会に相談員として参加する。
 実施時期 令和8年10月6日(火) 9時30分～12時40分
- 【宮崎県司法書士会】
- 施策名 お悩みまるごと相談会(自殺対策)
 概要 不動産登記、商業法人登記、供託、クレジット・サラ金等の借金返済、
 敷金問題、相続、給料不払いなどの労働問題、交通事故の物損、成年後
 見制度、クーリング・オフのような消費者トラブルなどの相談に対応する。
 開催場所 宮崎県庁防災庁舎
 開催方法 オンライン(相談者がスマホ等で自宅等から相談し、相談員
 が県庁からオンラインで相談対応を行う形式)
 実施時期 令和8年9月13日(日) 10時～16時

あなたの声を聞かせてください

何となく不安を感じたり、心がもやもやしたりしていませんか。心の不調が身体の不調につながっていませんか。

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。ご家族やご友人など、身近な人に話してみることで、気持ちが少し楽になることもあると思います。身近な人に相談しづらい時には、匿名で相談できる電話やSNSでの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時には、声をかけてみてください。特にこどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあります。こどもたちと関わる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに注意してみてください。

皆さんが不安や悩みを一人ひとりで背負わなくてよいような環境を一緒に作っていきます。



令和8年9月1日

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

上野 賢一郎

松本 洋平

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 せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ しんがつき はじ ふあん かん
夏休みが明け、新学期が始まりましたね。不安を感じて、
ねむ 眠りづらくなったりしていませんか。がっこう しょうらい
学校のこと、将来の
こと、ゆうじん かぞく なや
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 らく かぞく ゆうじん みぢか ひと
気持ちが楽になることもあります。家族や友人など身近な人
はな とし えすえぬえす でんわ そうだん じぶん
に話しやすい時には、SNSや電話で相談できます。自分
なまえ い だいじょうぶ ことば
の名前を言わなくても大丈夫ですし、うまく言葉にならなく
だいじょうぶ ひとり かか こ きも
ても大丈夫です。一人で抱え込まないで、あなたの気持ちや
なや つた
悩みをありのまま伝えることのできる場所があります。

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
いたら、こえ しんらい おとな つた
声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。そ
いっぽ なや ひと おお ささ
の一步が、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。



れいわ ねん がつ にち
令和8年9月1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ょう う え ぶ さ い と
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/>





その心の声を、 聴かせてください。

匿名でも大丈夫です。うまく話せなくても大丈夫です。

あなたの誰にも話せない思い、抱えている気持ちを聴かせてください。



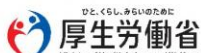
心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



9月10日～16日は自殺予防週間です。