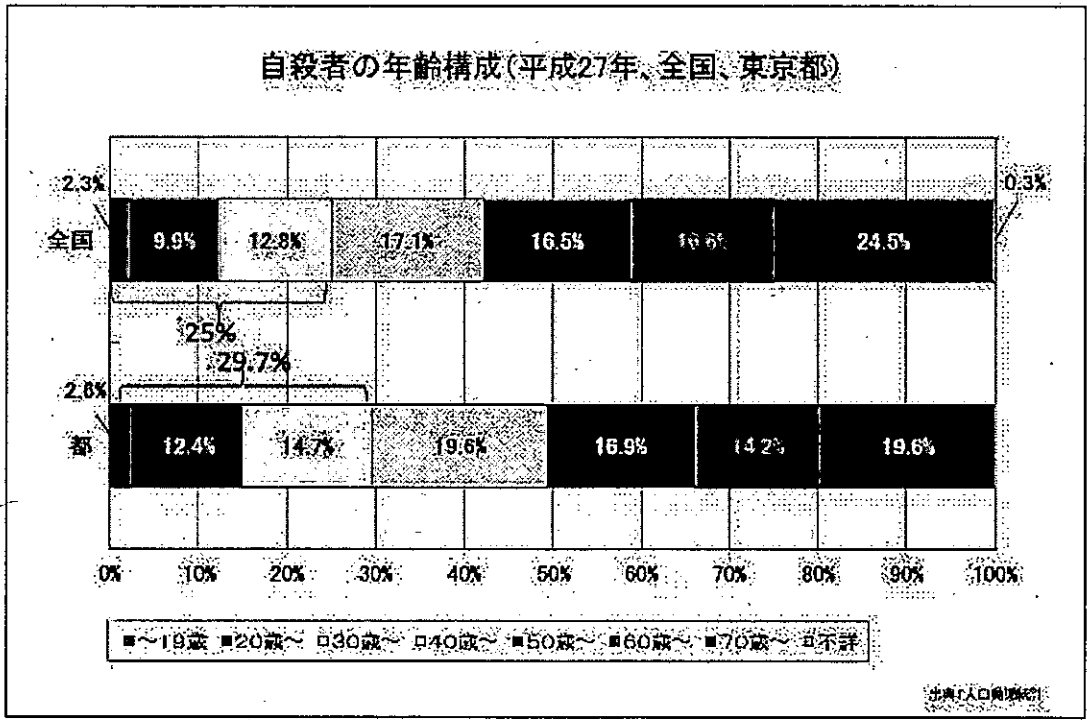
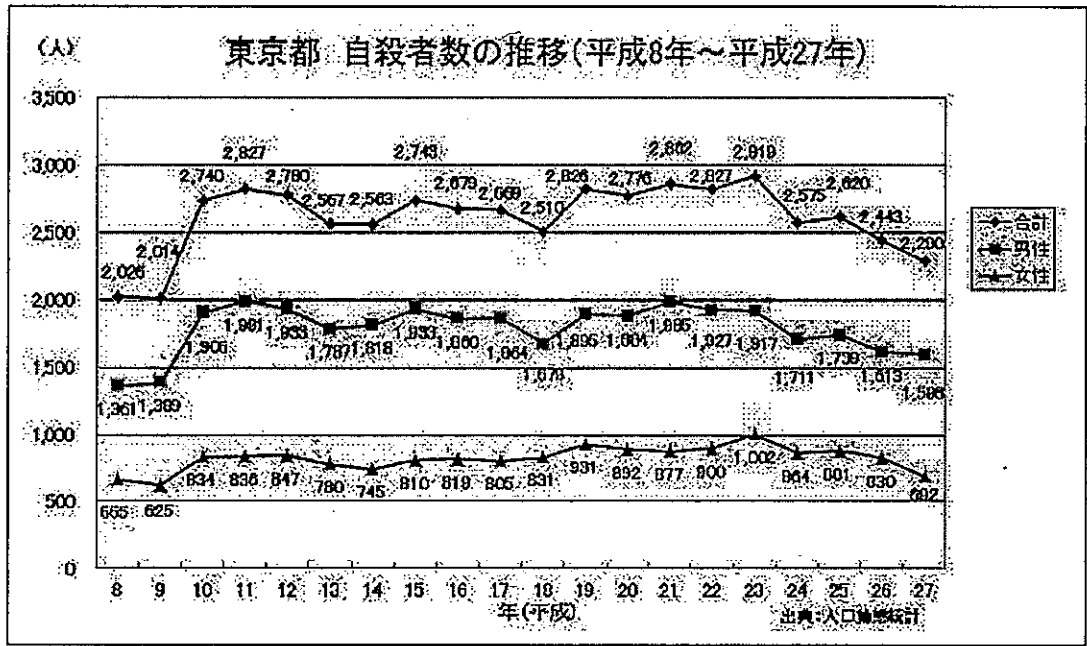
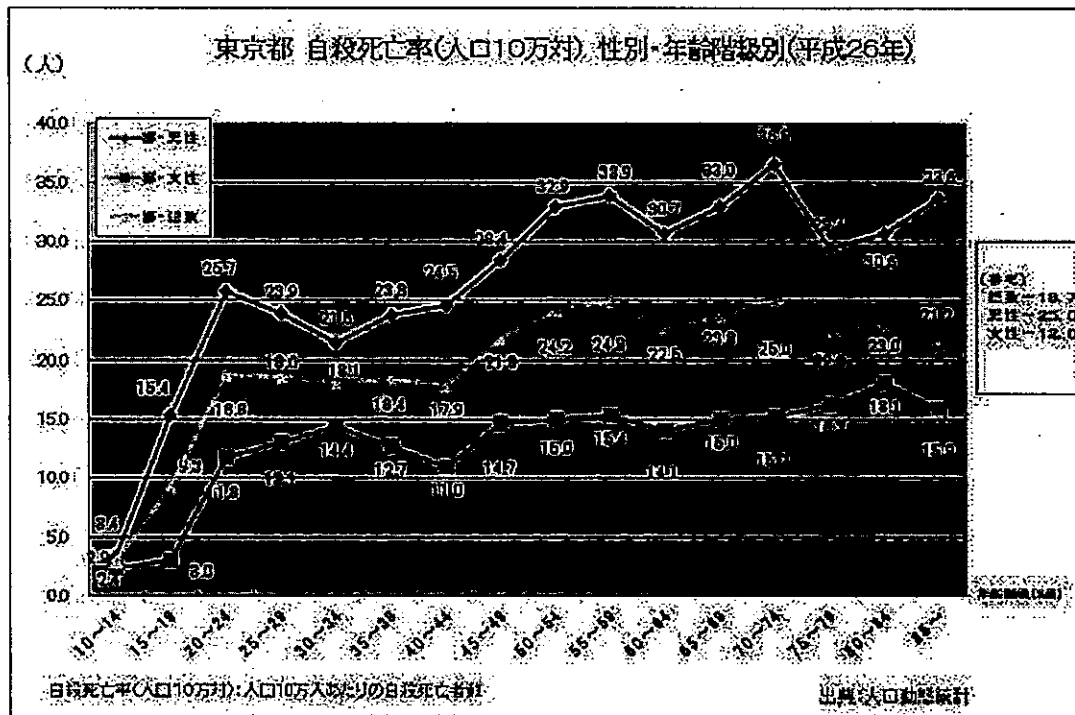


若年層の自殺対策の取組について

東京都福祉保健局

保健政策部





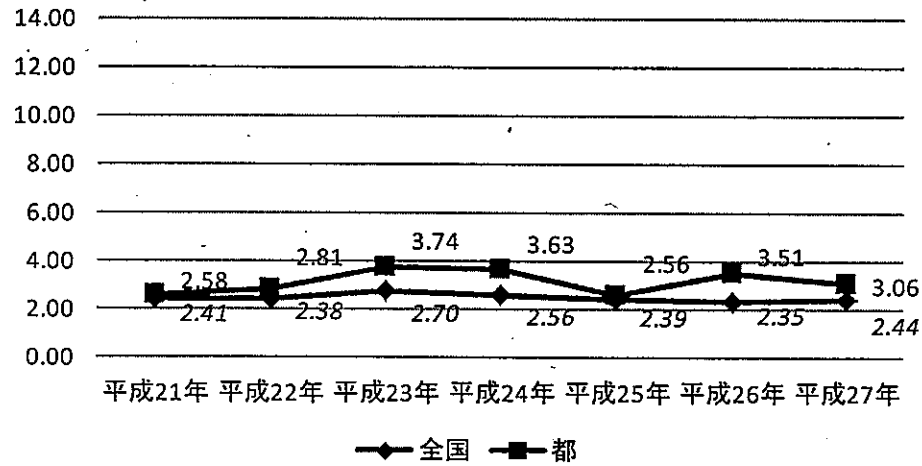
東京都 年代別死因 (平成27年)

| | 10代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 |
|----|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1位 | 自殺 | 自殺 | 自殺 | 悪性新生物 | 悪性新生物 | 悪性新生物 |
| 2位 | 悪性新生物 不慮の事故 | 悪性新生物 | 悪性新生物 | 自殺 | 心疾患 | 心疾患 |
| 3位 | — | 不慮の事故 | 心疾患 | 心疾患 | 自殺 | 脳血管疾患 |
| 4位 | 敗血症 脳血管疾患 肝疾患 | 心疾患 | 不慮の事故 | 脳血管疾患 | 脳血管疾患 | 肺炎 |
| 5位 | — | 肺炎 | 脳血管疾患 | 肝疾患 | 肝疾患 | 肝疾患 |

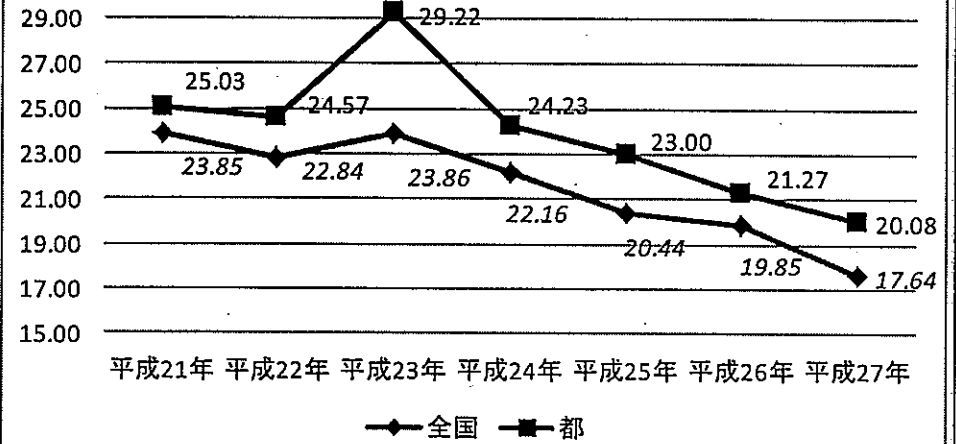
出典: 人口動態統計

全国及び東京都の年代別自殺死亡率の推移（若年層・平成21～27年）

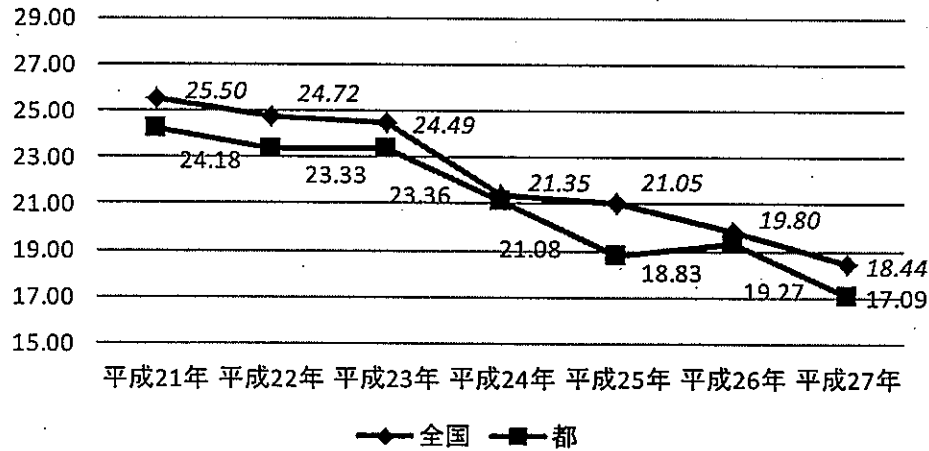
(～19歳)



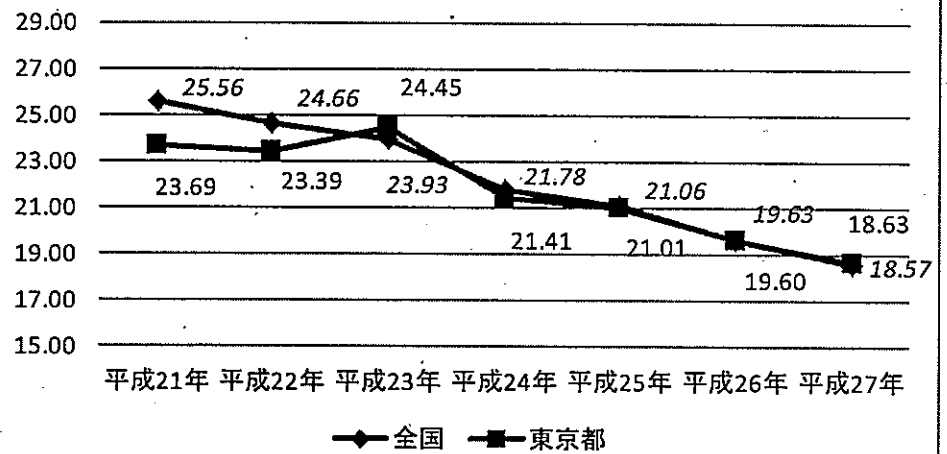
(20～29歳)



(30～39歳)



(総計)



※ 斜体は、全国の自殺死亡率

若者向け自殺予防講演会について

【実施実績】

<平成27年度>

こころのいのちの講演会 悩むってあたりまえ～目指せ!ありのままマイスター～
 日時:平成28年3月24日(木曜日)14時～17時30分
 場所:東洋大学白山キャンパス 2号館16階スカイホール
 企画・運営協力:東洋大学社会学部社会福祉学科 加山弾准教授ゼミ
 共催:文京区
 内容:第一部 講演 石井 綾華 氏 (NPO 法人 Light Ring 代表理事)
 「自殺うつ予防～若者が若者を支える仕組みづくり～」
 大野 裕 氏 (一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長)
 「こころを元気にする、「こころのスキルアップ・トレーニング」」
 第二部 学生によるワークショップ (学生以外は傍聴)【東洋大学等34名参加】
 (1グループ5～6人で事例検討・発表し、情報を共有)
 参加人数:105名【学生34名、都民60名、関係団体2名、行政職員9名】

(アンケート結果概要)

- ・ 講演について、非常に良かった・良かったと回答した人が90%
- ・ ワークショップについて、非常に良かった・良かったと回答した人が61%
- ・ 大学生による企画・運営形式について、良かったと回答した人が87%
- ・ 参加者の年代は、30代までが53%、40代以上が39%(無回答あり)
- ・ 主な意見は、「若い人の視点で共感できた」「説得力があった」、「身近な事例で考えやすかった」等

<平成28年度>

こころのいのちの講演会「若者の自殺予防を考える」
 日時:平成28年9月13日(火曜日)14時～17時
 場所:東京都庁5階 大会議場
 企画・運営協力:大正大学人間学部社会福祉学科 坂本智代枝教授ゼミ
 共催:豊島区「若者のいのちを守る」ハートプロジェクト事業
 内容:
 第一部 講演 根岸 親 氏 (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク 副代表)
 「生きづらさへの処方箋～若年層の自殺の実態と今、私たちにできること～」
 第二部 学生によるワークショップ (学生以外は傍聴)【大正大学等48名参加】
 (1グループ6～7人で事例検討・発表し、情報を共有)
 参加人数:163名【学生72名、都民39名、関係団体7名、行政職員45名】

(アンケート結果概要)

- ・ 講演について、非常に良かった・良かったと回答した人が95%
- ・ ワークショップについて、非常に良かった・良かったと回答した人が73%
- ・ 大学生による企画・運営形式について、良かったと回答した人が79%
- ・ 参加者の年代は、30代までが46%、40代以上が33%(無回答あり)
- ・ 主な意見は、「分かりやすかった」、「様々な人の意見を聞いて良かった」等

自殺防止 自殺予防 自殺対策 自殺相談 自殺支援 自殺防止啓発

若者は何故「死にたい」に追い込まれるのか
 — ネットに助けを求める若者達 —

平成28年
 3月8日(水)
 15時～17時
 会場 14階30号

QRコード

講演部 根岸親氏 講演 自殺対策支援センターライフリンク 副代表
 「生きづらさへの処方箋～若年層の自殺の実態と今、私たちにできること～」
 ワークショップ部 学生によるワークショップ (学生以外は傍聴)【大正大学等48名参加】
 (1グループ6～7人で事例検討・発表し、情報を共有)
 参加費 無料
 申込方法 申込日 3月7日(火) 17時までに以下のどちらかの
 方法で申し込みください。

FAX: 下記の必要事項を御記入の上、03-5388-1427まで
 メール: 下記の内容を御記入の上、S0000282@section.metro.tokyo.jp まで

| お知らせ | 参加者氏名 | 連絡先 | 御所属 (自営/無職/学生/会社員/その他) |
|------|--------|-----|---------------------------|
| 1 | (ふりがな) | | |
| 2 | (ふりがな) | | |
| 3 | (ふりがな) | | |

※収集した個人情報は、本講演会に係る連絡にのみ利用いたします。

児童生徒の自殺防止サポート活動について

都内では、毎年自殺者数が2千人を超えており、平成23年以降は減少傾向にあるものの、依然として、10代の若者の死因の第一位は自殺となっている。そこで、自殺する子供を一人でも減らすため、下記のとおり「児童生徒の自殺防止サポート活動」を実施することとし、都内コンビニエンスストア各社に対し、協力を依頼する。

1 事業名

児童生徒の自殺防止サポート活動

2 対象者

店舗従業員等が業務の中で関わる児童生徒

3 事業内容

事業者が、児童生徒の問題行動には、自殺直前のサインが隠れている可能性があることを認識し、積極的な声掛け、注意深い見守り、相談先の情報提供及び警察又は消防への通報などを行うことにより、自殺防止を図る。

4 実施事業者（8社）

- (1) 株式会社セブン・イレブン・ジャパン
- (2) 株式会社ローソン
- (3) 株式会社ファミリーマート
- (4) ミニストップ株式会社
- (5) 山崎製パン株式会社
- (6) 株式会社ポプラ
- (7) 国分グローサーズチェーン株式会社
- (8) 株式会社スリーエフ

5 事業開始

平成29年2月（予定）

6 その他

依頼後、店舗従業員のためのマニュアル等を、各社に配布する。（別紙参照）

従業員の方へ

児童生徒の自殺防止サポート活動

東京都及び都内で自営業している事業者が連携し、自殺する子供を一人でも減らすための取組として、従業員による店舗での児童生徒の自殺防止サポート活動を行います。

取組内容

- ・来店した子供への積極的な声掛け
 - ・子供の気になる子供の注意深い見守り
 - ・子供の安全に関わると判断した場合の警察等への通報
- ※お問い合わせをお願いします

店舗での取組内容

子供の顔を見て、笑顔であいさつ

こんにちは

- ・よく怪我をしている
- ・学校がある時間帯によく来店する
- ・ひどく落ち込んだ様子をしている
- ・服装が乱れている など

- ・ひどい怪我を放置している
- ・アルコールや薬物を摂取している
- ・トラブルに巻き込まれている
- ・いじめにあっている など

声かけ、注意深い見守り

子供の安全に関わる状況

何か困っているの？

具合悪そうだけど大丈夫？

警察・消防へ通報

「死にたい」「消えてしまいたい」などと口にする子供がいたら…?

- ① 子供の気持ちを受け止め、共感します。
例)「死にたいくらい苦しいんだね。」「つらかったんだね。」
・自殺について話しても、自殺する危険性は高まりません。
・「頑張れ」「泣いてはダメだ」「命を粗末にするな」といった言葉は避けましょう。
・自殺を口にする人は、自殺しないということはありません。
- ② 誰かに相談するよう助言し、必要に応じて相談先を紹介しします。
例)「困ったことは、信頼できる大人に相談してみよう。」「誰か相談できる大人はいないの?」「相談できるところを紹介しようか?」「紹介してほしいときは、いつでも言ってね。」

相談できるところ

| | | |
|------------------------------|---------------|-------------------|
| 東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ | 0570(0)874781 | 14時～翌朝5時30分（年中無休） |
| いじめ相談ホットライン | 0120(53)8288 | 24時間（年中無休） |

※ 0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外です。

子供の問題行動には、自殺直前のサインが隠れている場合があります。長期休み明け直後は、子供の自殺が増える傾向があるため、特に注意が必要です！



東京都福祉保健局

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/index.html>

イラスト：黒川優希

東京都福祉保健局

東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

ひとりで悩んで いませんか

東京都自殺相談ダイヤル

～こころといのちのほっとライン～

0570-087478

年中無休

14時

▽

翌朝5時30分

※相談料は無料です。

(0570)で始まるナビダイヤルは、東京都内の電話回線からかけると、通常の電話料金がかかります。

こころといのちのほっとライン ほっと聞いてほしい もっと知りたい

こんなことで悩んでいませんか？

クラスの中でいじめられた
ある友達が突然いなくなる
いじめられた
いじめた
いじめられた
いじめた
いじめられた
いじめた

自分だけで何とかしようとせず、
誰かに相談することが大切です。

また、自分に相談する人が見つからない場合は、利用の相談員もいます。

ひとりで頑張らないで、相談しましょう！

| 児童・生徒・学生の方向け | 大人の方向け |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> いじめられたりいじめたりしている... 友達や家族とケンカした... 進路や将来のことがかたまり... いじめのことで悩んでいる... ひきこもりのことと悩んでいる... | <ul style="list-style-type: none"> いじめられたりいじめたりしている... いじめられたりいじめたりしている... いじめられたりいじめたりしている... いじめられたりいじめたりしている... いじめられたりいじめたりしている... |

自殺についてもっと知りたい

悲しい、寂しい、辛い気持ちを一人でかかえていると...

イライラが止まらない
食欲がなくなる
寝れない

自殺の危険がある
自殺の危険がある

自殺の危険がある
自殺の危険がある

自殺の危険がある
自殺の危険がある

その他のリンク

東京都における自殺総合対策

- 自殺対策推進法
- 自殺対策推進法施行令
- 自殺対策推進法施行規則
- 自殺対策推進法施行令施行規則
- 自殺対策推進法施行令施行規則施行令
- 自殺対策推進法施行令施行規則施行令施行規則

自殺対策関係情報

- 自殺対策推進法
- 自殺対策推進法施行令
- 自殺対策推進法施行規則
- 自殺対策推進法施行令施行規則
- 自殺対策推進法施行令施行規則施行令
- 自殺対策推進法施行令施行規則施行令施行規則

区市町村における取組

いのちを支える

平成28年度東京都地域自殺対策強化事業(若年層対策事業)一覧

(区市町村)【予定】

| 区分 | 実施主体名 | 事業名 | 事業内容(要約) |
|--------|--|---|---|
| 相談事業 | 荒川区 | 若年世代の自殺予防相談事業 | 10歳代～30歳代の若年世代の自殺及び未遂を防ぐことを目的とし、民間団体に委託して実施する。自殺未遂者または自殺念慮のある方に対し、適切な相談機関や医療機関に繋げる場合は、寄り添い型の支援(同行支援)を行う。 ・相談方法:メール・電話・面談 |
| | 昭島市 | 若年者向け相談会 | 市内の企業や自営業の方へチラシを配布し、相談が受けられるよう周知する。生きづらさを抱えている人や家族が身近なところで相談や支援が受けられるように、相談員を配置し、対応する。3月の自殺対策強化月間に合わせ開催する。 |
| 人材養成事業 | 品川区、練馬区、葛飾区、江戸川区、青梅市、府中市、町田市、小金井市、多摩市、西東京市 | 若年層対策ゲートキーパー研修 | 教育関係機関職員や保護者、民生児童委員等の若者の身近にいる方を対象として、若者の支援に必要な知識や相談対応について学ぶゲートキーパー研修を実施する。 |
| 普及啓発事業 | 足立区、小平市、日野市 | 学校における特別授業 | 小・中・高等学校等において、児童・生徒に対して命の大切さを伝え、自分で抱え込まずに相談できるようにすることを目的とする特別授業を実施する。 |
| | 新宿区、世田谷区、多摩市 | 中学生向け自殺予防普及啓発冊子の配布及び活用 | 悩みを解消する方法、周囲に相談する方法、悩んでいる友達を見かけたら声をかける方法等を記載した小冊子を中学校1年生の授業や学年集会で配布し、悩みを抱え込まないようにして自殺を未然に防止する。 |
| | 新宿区、品川区、中野区、杉並区、府中市、日野市、多摩市 | 若年層向け自殺防止リーフレット等の作成・配布 | 広報等が届きにくい若者に対して相談窓口を周知するため、区内の学校や成人式、図書館、児童館等において相談窓口を記載したリーフレットやクリアファイルを配布し、相談機関による支援に繋げる。 |
| | 豊島区 | 「若者のいのちを守る」ハートプロジェクト事業 | 区内の大学院生と協働し、定期的にワークショップを行い、若者目線でメッセージ性の高いリーフレット・ポスター・カード等を作成し、区内大学及び専門学校に送付し、掲示及び配布する。 |
| | 中野区 | 大学生を対象とした自殺対策セミナー | 区の広報等が届きにくい青年層への普及啓発を図るため、ゼミ枠を利用して直接大学生に対し、自殺予防となる問題解決能力の向上に繋げるためのセミナーを実施する。 |
| | 板橋区 | 35歳健診におけるうつハイリスク者への相談支援利用助奨 | 35歳の区民に相談窓口を一覧表にした「板橋こころと生活の相談窓口」を健診案内とともに送付する。 ハイリスク者には二次問診と個別の自殺予防教育を行う。36歳から39歳の機能者にも相談窓口一覧を送付する。 |
| | 杉並区 | 若年層向け自殺対策講演会 | 若年層の自殺予防に関する知識を普及するための講演会を実施する。 |
| 国立市 | こころの健康づくり映画会(親子対象) | 若年層とその家族向けに「地域での命、家族、絆、生きる事を考える」に焦点をあてた映画会を実施し、若者の自己肯定感、自尊心を高める。親子が参加しやすいよう夏休み中に実施する。 | |

(民間団体)【予定】

| 区分 | 事業実施団体名 | 事業内容 |
|--------|---|--|
| 相談事業 | 第二東京弁護士会 | 若年層を対象として、弁護士などの専門家等が電話相談や対面相談を行い、抱えている悩みの解決や適切な支援へとつなげる。 |
| 人材養成事業 | ・第二東京弁護士会 ・特定非営利活動法人ぶしけ | ワークショップや研修会により若年層の自殺対策に携わる相談担当者や若者の支援機関スタッフ等の相談対応力等の向上を図る。 |
| 支死援葬事業 | 特定非営利活動法人 全国自死遺族総合支援センター | 自死(自殺)で大切な人を亡くした子どもや保護者を対象として、悲しみなどの感情をそれぞれのペースで表現できるプログラムを行う。 |
| 普及啓発事業 | ・一般社団法人国際文化芸術交流協会 ・特定非営利活動法人たった一つの命 ・特定非営利活動法人再チャレンジ東京 ・特定非営利活動法人社会貢献ミュージカル振興会 | 都内の学校等において朗読会、授業、ミュージカル等を実施し、自殺予防の啓発を図る。 |