

東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～（第2次）の概要

第1章 東京都自殺総合対策計画の改定にあたって

- (1) 東京都における自殺の状況
 - ・平成23年をピークに都の自殺者数は減少傾向にあったが、令和2年以降、女性や若年者を中心に増加傾向
 - ・児童、生徒、学生の自殺者数が増加傾向
- (2) 国の自殺対策
 - ・平成18年に自殺対策基本法を制定し、自殺総合対策大綱に基づき取組を推進
- (3) これまでの都の自殺対策の取組と評価
 - ・東京都自殺総合対策計画等に基づき取組を推進
 - ・令和元年までに都における自殺者数は1,920人に減少
- (4) 都における今後の自殺対策の基本的な考え方
 - ・幅広い分野で生きることの促進要因を増やし、生きることの阻害要因を減らすことを通じて、生きることの包括的な支援として対策を推進

・以下の6項目を重点項目として位置付け

- ① 悩みを抱える方を早期に適切な支援窓口につなげる取組を強化する
- ② 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぎ、地域で安定した生活が送れるよう、継続的に支援する
- ③ 働き盛りの男性が孤独・孤立を深めることなどにより、自殺に追い込まれることを防ぐ
- ④ 困難を抱える女性への支援を更に充実する
- ⑤ 児童・生徒・学生をはじめとする若年層が自殺に追い込まれることを防ぐ
- ⑥ 遺された方への支援を強力に推進する

- (5) 計画の位置付け
自殺対策基本法第13条第1項に基づく都道府県自殺対策計画
- (6) 計画期間
令和5年度から令和9年度までの5年間
- (7) 数値目標
平成27年と比較して30%以上減少

自殺者数	2,290人→令和8年までに	1,600人以下
自殺死亡率	17.4→令和8年までに	12.2以下

第2章 都の自殺の現状(特徴)

- ・都の自殺者数及び自殺死亡率は令和2年、令和3年と前年と比較して増加
- ・都の自殺者数の約3分の2を男性、約3分の1を女性が占める
- ・都における30歳代以下の自殺者の割合は、全国と同割合と比較して高くなっている
- ・都の職業別の自殺者数をみると、「無職者」が最も多く、次いで「被雇用者・勤め人」となっている
- ・自殺者の自殺未遂歴の状況を見ると、男性は約1割、女性は約3割となっている

第3章 都における今後の取組の方向性と施策

- (1) 地域レベルでの実践的な取組への支援を強化する
- (2) 都民一人ひとりの気付きと見守りを促す
- (3) 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
- (4) 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
- (5) 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
- (6) 社会全体の自殺リスクを低下させる
- (7) 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
- (8) 遺された方への支援を充実する
- (9) 民間団体との連携を強化する
- (10) 子供・若者の自殺対策を更に推進する
- (11) 勤務問題による自殺対策を更に推進する
- (12) 女性の自殺対策を更に推進する

第4章 推進体制

- (1) 自殺総合対策東京会議
- (2) 関係機関・団体等の役割
- (3) 区市町村の役割
- (4) 都の役割（東京都地域自殺対策推進センター）
- (5) 都民の役割

重点項目に係る取組事項

事項	主管局	主管部	主管課
①早期に適切な支援窓口につなげる取組			
「自殺防止！東京キャンペーン」の実施	保健医療局	保健政策部	健康推進課
デジタル技術を活用した効果的な普及啓発	保健医療局	保健政策部	健康推進課
「東京都ころといのちのほっとナビ～ここナビ～」の充実	保健医療局	保健政策部	健康推進課
悩みを抱える方を早期に適切な支援窓口につなげる取組の実施	保健医療局	保健政策部	健康推進課
②自殺未遂者への継続的な支援			
区市町村をはじめとする地域の支援機関等の対応力の向上	保健医療局	保健政策部	健康推進課
地域の支援機関と救急医療機関等との連携強化	保健医療局	保健政策部	健康推進課
医療系専門職の対応力向上	保健医療局	保健政策部	健康推進課
「東京都ころといのちのサポートネット」の充実	保健医療局	保健政策部	健康推進課
③働き盛りの方々の自殺防止			
企業経営者等の理解促進	保健医療局	保健政策部	健康推進課
うつ病等による休職者の復職支援の取組の推進	福祉局	障害者施策推進部	精神保健医療課
労働相談の実施	産業労働局	雇用就業部	労働環境課
ライフ・ワーク・バランス推進事業の実施	産業労働局	雇用就業部	労働環境課
心の健康相談、働く人の心の健康づくり講座の実施	産業労働局	雇用就業部	労働環境課
ハラスメント防止対策推進事業の推進	産業労働局	雇用就業部	労働環境課

重点項目に係る取組事項

事項	主管局	主管部	主管課
④困難を抱える女性への支援			
女性向け相談窓口リーフレットの作成・配布	保健医療局	保健政策部	健康推進課
地域包括支援センターへの支援	福祉局	高齢者施策推進部	在宅支援課
とうきょうママパパ応援事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談の運営	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
ユースヘルスケアの推進	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
	子供政策連携室		
要支援家庭の早期発見に向けた取組の促進	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
性と健康の相談センター事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
乳児家庭全戸訪問事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
子供家庭支援センター事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
ひとり親家庭支援センター事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	育成支援課
若年被害女性等支援事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	育成支援課
女性相談センターの運営	福祉局	子供・子育て支援部	育成支援課
女性の悩み相談サイト「TOKYOメンターカフェ」の実施	生活文化スポーツ局	都民生活部	男女平等参画課
東京ウィメンズプラザにおける相談事業の実施	東京ウィメンズプラザ		
女性再就職支援窓口等の運営	産業労働局	雇用就業部	就業推進課

重点項目に係る取組事項

事項	主管局	主管部	主管課
⑤若年層の自殺防止			
SNSを活用した自殺相談の実施	保健医療局	保健政策部	健康推進課
自殺リスクが高い児童・生徒への対応に係る学校等への支援	保健医療局	保健政策部	健康推進課
悩みを抱える身近な方を支える若年層への支援	保健医療局	保健政策部	健康推進課
児童・生徒への相談窓口の周知の強化	保健医療局	保健政策部	健康推進課
	子供政策連携室		
	東京都教育相談センター		
大学等における自殺対策推進のための支援	保健医療局	保健政策部	健康推進課
予防のための子供の死亡検証（CDR）	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
とうきょうママパパ応援事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
ユースヘルスケアの推進	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
	子供政策連携室		
性と健康の相談センター事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
子供食堂推進事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
子供家庭支援センター事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
子供の居場所創設事業の実施	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課

重点項目に係る取組事項

事項	主管局	主管部	主管課
⑤若年層の自殺防止			
ヤングケアラーへの支援	福祉局	子供・子育て支援部	家庭支援課
	子供政策連携室		
子供目線によるセーフティレビュー事業の実施	子供政策連携室		
私立学校経常費補助の実施	生活文化スポーツ局	私学部	私学振興課
都立学校「自立支援チーム」派遣事業の実施	教育庁	地域教育支援部	生涯学習課
SOSの出し方に関する教育の推進	教育庁	指導部	指導企画課
スクールカウンセラーを活用した教育相談体制の充実	教育庁	指導部	指導企画課
スクールソーシャルワーカー活用事業の推進	教育庁	指導部	指導企画課
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットラインの実施	東京都教育相談センター		
SNS等教育相談の実施	東京都教育相談センター		
⑥遺された方への支援			
自死遺族のための相談窓口の運営	保健医療局	保健政策部	健康推進課
遺族等への必要な情報の提供	保健医療局	保健政策部	健康推進課
遺族等への支援に取り組む民間団体への支援	保健医療局	保健政策部	健康推進課

① 早期に適切な支援窓口につなげる取組

◆ 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～

- 概要
年中無休 12:00～翌朝6:00（受付5:30まで）
※9月と3月は各5日間24時間受付
※令和5年10月から19:00～22:00の回線数を2回線から3回線に増加
- R4年度実績

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談件数	2,166	2,456	2,239	2,293	2,260	2,259	2,157	2,042	2,128	2,137	1,951	2,174	26,262
対応率	30.7%	26.0%	26.5%	28.4%	23.6%	23.7%	23.6%	23.2%	26.5%	24.7%	22.0%	17.7%	24.4%

◆ SNS自殺相談～相談ほっとLINE@東京～

- 概要
年中無休 15:00～23:00（受付22:30まで）
- R4年度実績

有効友だち登録数※（人）
令和5年3月31日時点：**60,791**
令和4年3月31日時点：46,251
※友だち登録数からブロック数を除いた数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
アクセス数	5,479	6,134	5,244	4,027	4,344	4,573	3,703	4,043	3,659	4,635	4,162	4,404	54,407
相談件数	1,321	1,386	1,320	1,266	1,220	1,400	1,222	1,168	1,077	1,119	1,057	1,313	14,869
対応率	24.1%	22.6%	25.2%	31.4%	28.1%	30.6%	33.0%	28.9%	29.4%	24.1%	25.4%	29.8%	27.3%

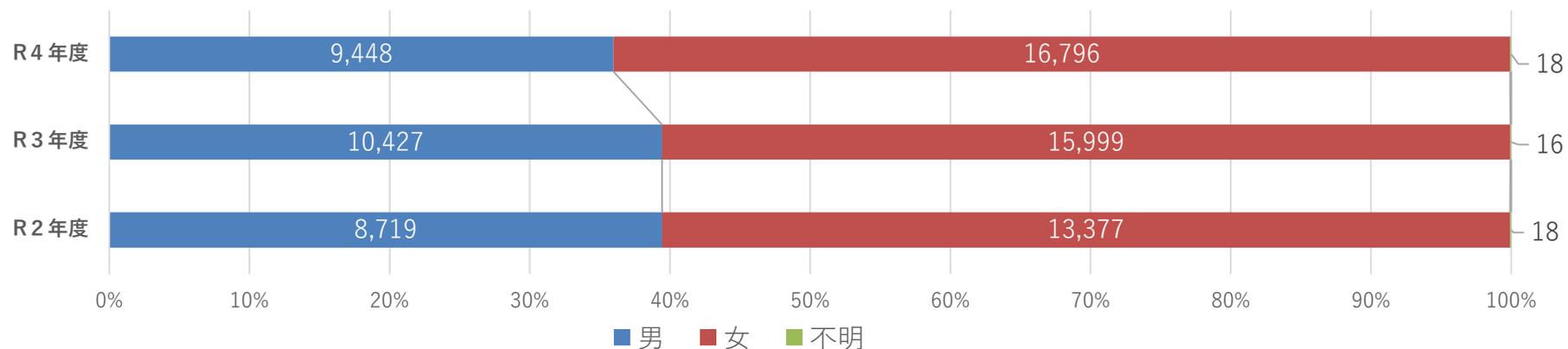
「東京都自殺相談ダイヤル」実績

(1) 年代別相談件数



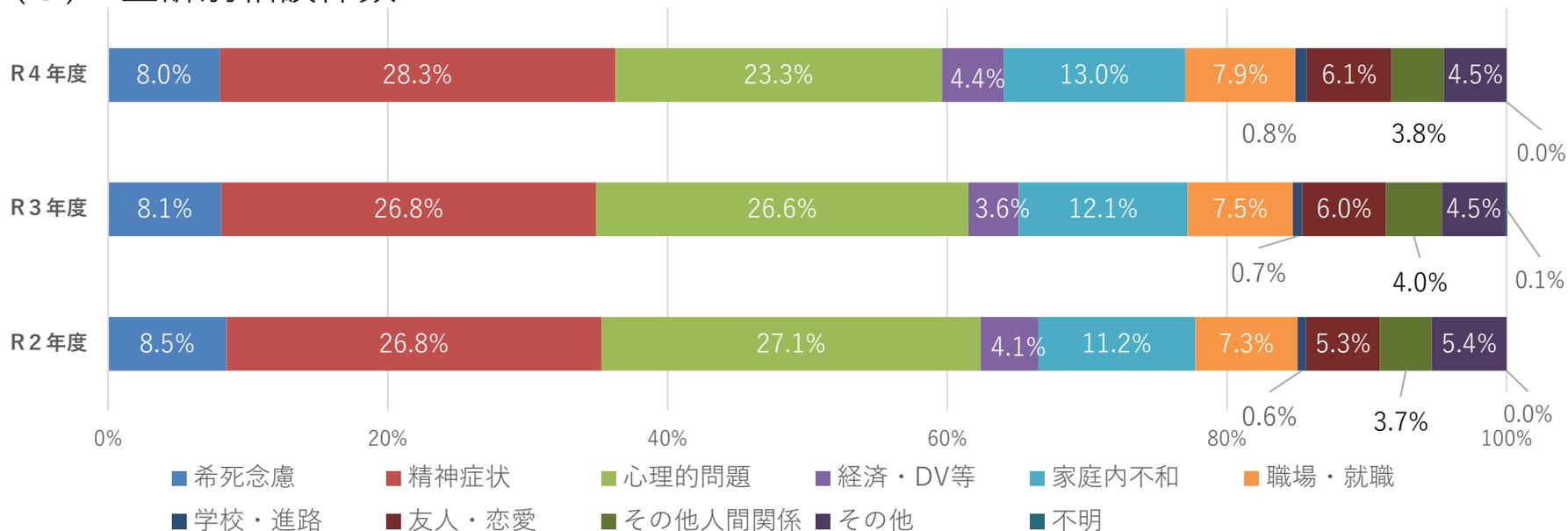
令和3年度に20代、30代の割合が増加。令和4年度は概ね傾向が維持

(2) 性別相談件数



相談件数全体に占める女性の割合が高い傾向は継続

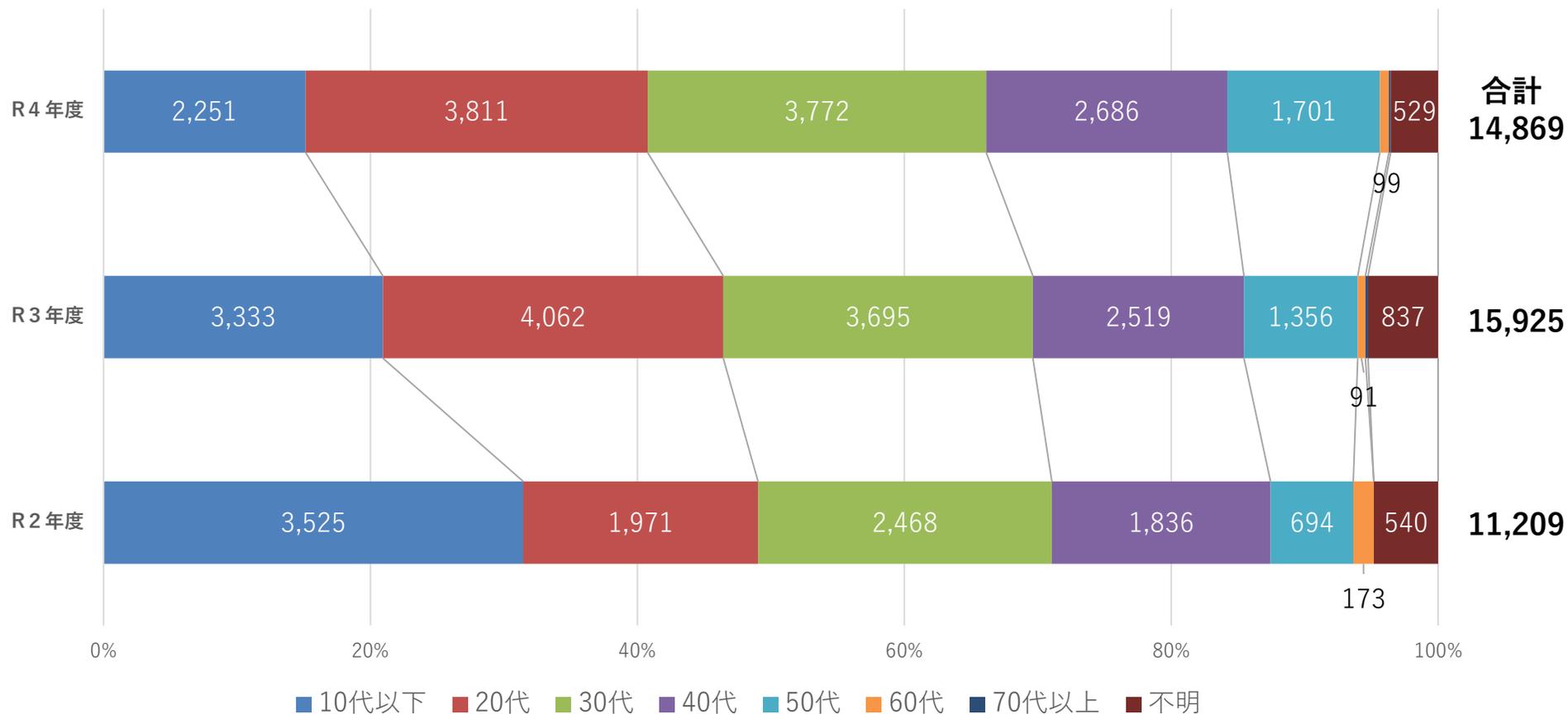
(3) 主訴別相談件数



「精神症状」「心理的問題」の割合が高く、2つの割合の合計が5割を超える

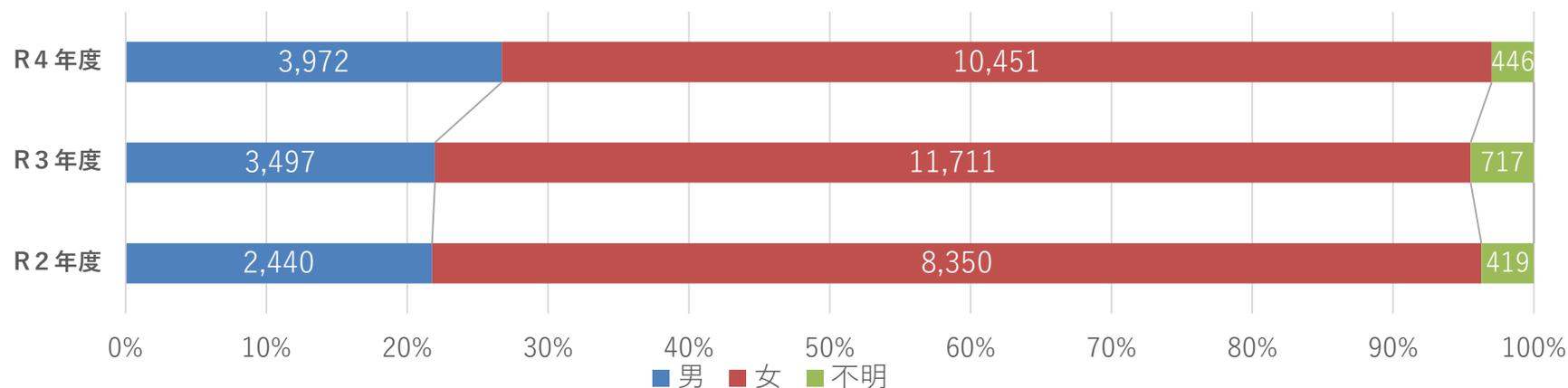
「SNS自殺相談」実績

(1) 年代別相談件数



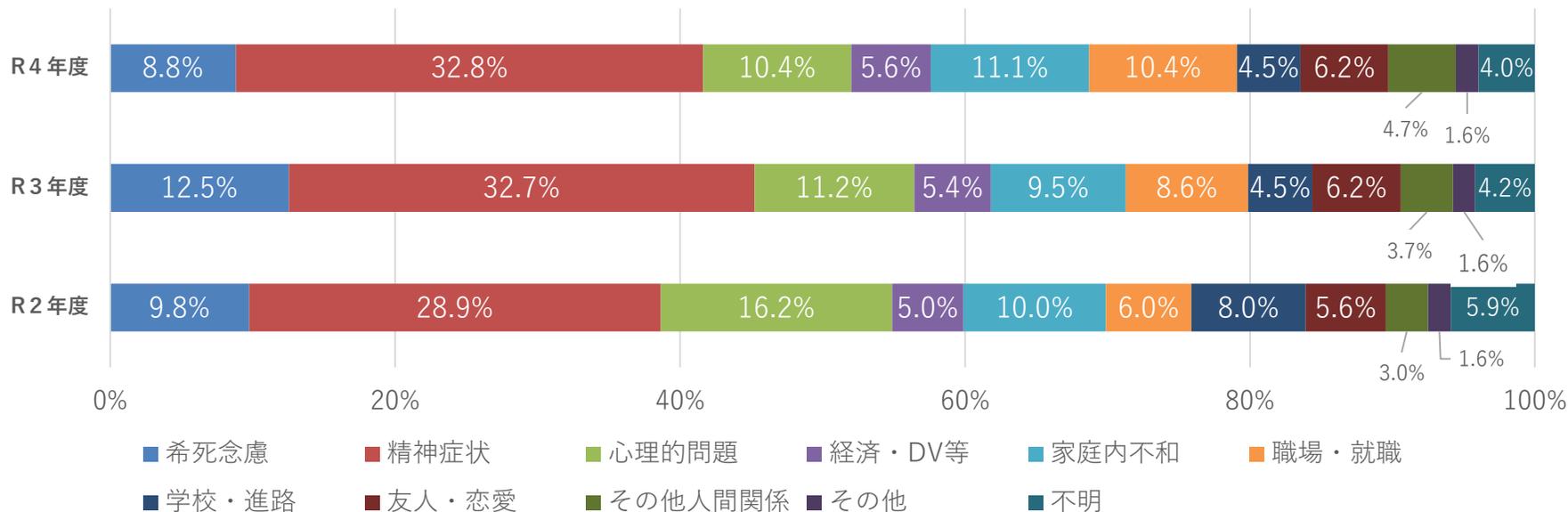
20代、30代、50代の割合が増加

(2) 性別相談件数



相談件数全体に占める女性の割合が高い傾向は継続

(3) 主訴別相談件数



自殺相談ダイヤル同様、「精神症状」「心理的問題」の割合が高い

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

◆ 東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

悩みを抱える方を早期に必要な支援につなげるため、居住地や相談内容等に応じた適切な相談機関を案内

東京都保健医療局
ココナビ 東京都こころといのちのほっとナビ

相談できる窓口をご存知ですか？ 生きることがつまらないあなたへ 身近な人の変化に気づいたら 自衛対策について知りたい 東京都の取組 関係機関 For Foreigners (外国人の方向け)

こころの状態をチェックしてみませんか？

→ こころの健康チェック

抱えている困りごとや悩みを相談できる窓口をご存知ですか？

あなたのこころの状態は、少し心配な状態です。

以下のツールや相談窓口をご活用ください。

AIチャットロボットこころコンディショナー (※)
「認知行動変容アプローチ*」を取り入れたAIツール（チャットロボット）です。
日々の生活の中でこころを整え自分らしく生きていくために役立ててください。

相談窓口を探す
こちらから、困りごとや悩み、地域に応じた相談窓口を検索することができます。

COCORO CONDITIONER
こころコンディショナー

*認知行動変容アプローチ：こころの情報処理のプロセスに働きかけて、こころを軽くし、問題解決を手助けするアプローチ
※ 入力した内容によっては、適切ではない応答をする場合があります。
※ 本アプリは、認知行動療法の考え方に基づいて作成されていますが、セルフケアによるストレス軽減などの効果を保証するものではなく、本アプリの利用が必ずしも利用者のストレスの改善や問題の解決を保証するものではありません。

こころの健康チェック

こころの状態をチェックしてみませんか？
WHOの資料に基づいた、こころの健康状態をチェックできる表です。
最近2週間のおなたの状態に近いものを選んでください。

最近2週間、私は……

明るく、楽しい気分が過ごした。

いつも (5点)	ほとんど (4点)	半分以上の期間を (3点)	半分以下の期間を (2点)	ほんのたまに (1点)	まったくない (0点)
----------	-----------	---------------	---------------	-------------	-------------

落ち着いた、リラックスした気分が過ごした。

いつも (5点)	ほとんど (4点)	半分以上の期間を (3点)	半分以下の期間を (2点)	ほんのたまに (1点)	まったくない (0点)
----------	-----------	---------------	---------------	-------------	-------------

意欲的で、活動的に過ごした。

いつも (5点)	ほとんど (4点)	半分以上の期間を (3点)	半分以下の期間を (2点)	ほんのたまに (1点)	まったくない (0点)
----------	-----------	---------------	---------------	-------------	-------------

ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。

いつも (5点)	ほとんど (4点)	半分以上の期間を (3点)	半分以下の期間を (2点)	ほんのたまに (1点)	まったくない (0点)
----------	-----------	---------------	---------------	-------------	-------------

日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。

いつも (5点)	ほとんど (4点)	半分以上の期間を (3点)	半分以下の期間を (2点)	ほんのたまに (1点)	まったくない (0点)
----------	-----------	---------------	---------------	-------------	-------------

→ 次へ

- ・ 「こころの健康チェック」をここナビに追加
- ・ 「健康チェック」→「こころコンディショナー」・「相談窓口」の流れで、利用を案内

抱えている困りごとや悩みを
相談できる窓口をご存知ですか？

当てはまる項目をクリックしてください
困りごとや悩み、地域に応じて相談窓口や問い合わせ先を表示しています。

問い合わせ先もごさいますので、ご確認の上、ご相談ください。

こころの不安
生きていくのがつらい

→ 家庭・家族の悩み

→ 仕事・職場の悩み

→ お金の悩み

→ 学校の悩み

→ 人権、性自認・性的指向

→ その他

抱えている困りごとや悩みを
相談できる窓口をご存知ですか？

当てはまる項目をクリックしてください
困りごとや悩み、地域に応じて相談窓口や問い合わせ先を表示しています。

問い合わせ先もごさいますので、ご確認の上、ご相談ください。

こころの不安

→ 生きていくのがつらい

→ 前の選択に戻る

地域を選んでください

地域を選択すれば、その地域に関連した連絡先を表示します。

千代田区 中央区 港区 新宿区

文京区 台東区 墨田区 江東区

品川区 目黒区 大田区 **世田谷区**

渋谷区 中野区 杉並区 豊島区

地域を選んでください

地域を選択すれば、その地域に関連した連絡先を表示します。

世田谷区 選択を解除する

↓

東京都立中部総合精神保健福祉センター
(港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、豊島区)

電話: 03-3302-7711

相談内容: 個人関係、心の悩み・病気に関する相談
思春期・青年期における問題に関する相談
アルコール・薬物・ギャンブル等の依存に関する相談
センターの利用に関する相談

受付時間: 9時～17時(月曜日～金曜日)
※土日祝、12月29日～1月3日は休み
※東所直営(精神保健福祉相談)は、こころの電話相談に相談のうえ予約

<アクセス件数>

令和4年 4月	令和4年 5月	令和4年 6月	令和4年 7月	令和4年 8月	令和4年 9月	令和4年 10月	令和4年 11月	令和4年 12月	令和5年 1月	令和5年 2月	令和5年 3月	合計
44,937	63,692	47,997	45,719	45,357	52,289	44,584	34,315	32,386	38,027	42,038	92,653	583,994

自殺対策強化月間

自殺対策強化月間/検索連動型広告拡充

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

◆ 検索連動型広告

インターネットの検索連動型広告を用いて、悩みを抱える方をここナビに誘導し、早期に適切な支援窓口につなげる取組を実施

「自殺対策に資する検索連動型広告の効果的な運用に関する調査研究」（令和4年）

1. 実施内容

- 自殺の危険因子となりうる生活課題のうち、6つの領域（妊産婦・DV・依存症・うつ・性的マイノリティ・虐待）を抽出。それぞれについて、運用するキーワードを設定
- キーワードを検索した者に対し、検索連動型広告を表示して特設サイトに誘導し、相談窓口・セルフケア等の利用を案内。その過程で得られた運用データ、オンライン質問の結果を分析
- 広告の内容が広告クリックとコンバージョンに与える影響を検討

2. 調査研究で得られた知見

- 依存症を除く5領域においては、検索連動型広告で、支援情報を早期に効率的に提供することが可能
- 依存症領域のうち、ギャンブル・アルコール依存は、支援情報をより早期に効率的に提供することに一定の効果を発揮するが、薬物依存については困難
- 5領域に関するキーワードを検索する者のメンタルヘルスの状態は非常に悪い。
- クリック率を高めるためには、サイトの目的の説明よりも共感的な言葉がけ（例：つらかったですね）を含む広告文が有効

調査研究を踏まえた広告文・キーワードの変更

- キーワードと広告文の組み合わせを3分類⇒8分類に細分化
旧：「自殺関連」「一般・様々な悩み」＋「暴力系（虐待・DV・性被害）」
新：「自殺関連」「一般・様々な悩み」
＋「妊産婦」「DV」「うつ」「性的マイノリティ」「虐待」「ギャンブル・アルコール」

※ 薬物依存に関するキーワードの一部は「自殺関連」等で設定

- 広告文を共感的な言葉がけに変更
- その他、報告書、手引を踏まえた修正の実施
（例）虐待領域の広告文を、「親」に限定せず「家族」に変更。ひらがな表記に変更等

スポンサー
fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp
https://fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp

親からの暴力がづらいあなたへ - 相談してみませんか
悩みや地域に応じた相談窓口を御案内しています。

スポンサー
fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp
https://fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp

かぞくのぼう力がづらいあなたへ - くるしかったですね
悩みや地域に応じた相談窓口、こころの健康チェックをご案内しています。
（東京都福祉保健局）

①早期に適切な支援窓口につなげる取組

検索連動型広告 4月～8月平均

(Google)

広告グループ	表示回数	クリック数	クリック率
自殺関連	40,861	1,211	2.96%
一般・様々な悩み	57,907	2,666	4.60%
虐待（被虐待）	2,450	76	3.10%
妊産婦	338	15	4.44%
DV被害	4,174	201	4.82%
ギャンブル、アルコール	2,234	31	1.39%
性的マイノリティ	1,229	45	3.66%
うつ病	3,198	96	3.00%
合計	112,388	4,338	3.86%

(Yahoo!)

表示回数	クリック数	クリック率
13,524	353	2.61%
243,990	6,249	2.56%
17,896	186	1.04%
4,398	38	0.86%
7,586	177	2.33%
10,502	163	1.55%
4,033	114	2.83%
18,373	420	2.29%
320,300	7,696	2.40%

(Google + Yahoo!)

広告グループ	表示回数	クリック数	クリック率
自殺関連	54,385	1,564	2.88%
一般・様々な悩み	301,897	8,915	2.95%
虐待（被虐待）	20,346	262	1.29%
妊産婦	4,736	53	1.12%
DV被害	11,760	378	3.21%
ギャンブル、アルコール	12,736	194	1.52%
性的マイノリティ	5,262	159	3.02%
うつ病	21,571	516	2.39%
合計	432,688	12,034	2.78%

- ・ 毎月クリック数8,500件を目標に運用
- ・ 誘導先の「ここナビ」においても、妊産婦に関する相談窓口の追加掲載やギャンブル・アルコールや性的マイノリティに関する相談窓口を検索しやすくなるように内容更新を実施

②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 自殺未遂者支援研修

医療従事者、警察・消防職員、区市町村等を対象に、自殺未遂者に対する基本的な対応について研修を実施（令和5年度は子供の支援機関等に対し、子供の自殺に関する理解・対応力向上のための研修もあわせて実施予定）

令和4年度東京都自殺未遂者支援研修

自殺未遂をされた方・希死念慮のある方への対応に迷うことはありませんか？

いのち
支える

東京都府庁のデータによると、都内の自傷行為(自殺未遂等)による救急出動件数は、年間約5,800件に上ります。また、自殺既遂者の約2割には自殺未遂歴があることが明らかになっており、自殺への危機介入には自殺未遂者への適切な対応を行うことが重要です。本研修では、明日から現場で取り入れられるスキルの取得と対応力の向上を目的として、自殺未遂者へのケアのポイントを共に学びます。

自殺未遂者へのケア
—病院前救護の現場からできること—

開催日時 ※全回同じ内容です。ご都合の良い開催日をご選択ください。

第1回：令和5年1月29日(日曜日) 14時～17時
第2回：令和5年2月3日(金曜日) 18時～21時

講師

国立病院機構熊本医療センター 精神科救急医療センター長 橋本 聡 氏	公益財団法人済生会 済生中央病院精神科 日野 耕介 氏
---	--

研修内容

日本臨床救急医学会協会のPEEC・PPSTコース*から、基本的項目である「TALKの原則」や「ことばによる浮腫化」を取り上げ、グループワークを通じて自殺未遂者の心理状態を踏まえた適切な対応方法について考えます。

<具体的な事項>

- ・自死予防に繋げるため、自殺未遂者に対する適切な声かけや適切な関係性の構築方法などを再確認する。
- ・状況にある方に対しての初期対応及び言葉や態度により落ち着かせる方法を学ぶ。

*PEECコース (Psychiatric Evaluation in Emergency Care)
一般救急医療部門で働く医療従事者が迅速かつ適切な精神科対応を行い、適切な初期対応・初期処置のためのスキルを身に付ける研修

*PPSTコース (Psychosocial Skills Training)
自死予防と自・他害防止、自死既遂防止、自殺既遂防止を目的としたスキルを学ぶ研修

対象者・定員

対象者 都内の警察・消防関係員、都・区市町村職員（各学識者・関係機関福祉センター・福祉事務所等の職員）、ほか相談窓口等で自殺未遂者の支援に携わる方等 ※1日のみ参加可

定員 各回 50名程度

申込方法・問合せ先

令和5年1月17日(火曜日) 正午に東京府庁から送付いたします。
▶ <https://forms.gle/4Buet9MqqSuD6UTs5>
※詳細は、東京府HPをご覧ください。

問合せ先
東京都府庁事務局・生活事務局 株式会社ツルフスタイル
電話：03-5264-0977（平日10:00～18:00） メール：fukushu@tsurufstyle.co.jp

参加無料
WEB開催

主催 東京都

後援
一般社団法人日本臨床救急医学会
公益財団法人東京都医療連

◆ 専門の人材養成研修

自殺ハイリスク者と接する機会が多いと考えられる医療系専門職を対象に、自殺リスクのアセスメント、具体的なフォロー方法等に関する研修を実施（令和5年度は動画も作成予定）

ゲートキーパー研修
～自殺リスクのある方に対して適切な初期支援を行うために～

講師

大塚 耕太郎 氏
(おおつか こうたろう)

岩手医科大学医学部神経精神科学講座教授
1997年岩手医科大学医学部卒業。
2012年同大学災害・地域精神医学講座教授・岩手県こころのケアセンター副センター長併任、2016年より現職。
専門は精神科救急、自殺対策、災害精神医学、産業精神保健等。
自殺総合対策大綱に基づいた自殺未遂者ケアガイドライン・手引き(日本精神科救急学会および日本臨床救急医学会)やゲートキーパー養成研修プログラムテキスト(内閣府)を執筆、監修、普及。
日本医師会評価機能認定病院患者安全推進協議会院内自殺予防と事後対応に関する快活会委員。
東日本大震災後のごころのケアに現在まで注力。
日本医師会医学研究奨励賞(2012年)、生体科学研究奨励賞(2012年)等受賞。日本自殺予防学会常務理事・事務局長。

オンライン開催

無料オンラインツール「ZOOM」による申込み方法は裏面をご覧ください。

2023年 2月11日(土)祝

第1回 10:30～12:30
第2回 13:30～15:30
各回定員 50名

対象
主に都内在勤(在住)の
医師、歯科医師、薬剤師、看護士等

申し込み方法

2023年1月20日(金) 17:00 までにお申込みください。
各回定員：50名

申込みURL
<https://forms.gle/4Buet9MqqSuD6UTs5>

●申込み完了後、運営事務局からメールが届きます。
●視聴方法等の詳細は、申込み後にご案内します。
●収集した個人情報等は、本事業に係る連絡のみに利用します。
●長時間インターネットに接続可能な通信環境の準備、PC・タブレット又はスマートフォンのご用意をお願いします。

②自殺未遂者への継続的な支援

◆ 自殺未遂者対応地域連携支援事業（東京都こころといのちのサポートネット）

救急医療機関等に搬送された自殺未遂者や自殺リスクの高い方などを地域の支援や精神科医療につなぐ相談調整窓口を運営



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

自殺リスクの高い子供への対応に関する国モデル事業と都の取組の比較

	国モデル事業 若者の自殺危機対応チーム	東京都 こころといのちのサポートネット
設置主体	都道府県等	東京都 (NPO法人メンタルケア協議会へ委託)
開始年度	令和5年度	平成26年度
支援対象者	若者	全年代
支援要請者	市町村における支援主体 (保健所、学校関係者、若者支援団体 等)	区市町村における支援主体 (保健所、学校関係者、救急医療機関、警察、消防、その他支援団体 等)
支援者	多職種 of 専門家チーム 精神保健福祉士、心理士、精神科医、弁護士 等	多職種 of 専門家チーム 精神保健福祉士、心理士、精神科医、弁護士 等
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> 支援要請者に対する、対象者への支援方法の指導、助言 	<ul style="list-style-type: none"> 支援要請者に対する、対象者への支援方法の指導、助言 対象者及び家族への直接支援 (面談、同行受診等) 支援機関における打合せやケース検討会への出席
支援受付体制	指定なし	365日 対応 (毎日9時～19時)

拡充 推進枠 **こども・若者の自殺危機対応チーム事業の更なる推進**

令和6年度概算要求額 **52**億円の内数（**35**億円の内数） ※（）内は前年度当初予算額

（52億円の内訳）
地域自殺対策強化交付金 46億円
調査研究等業務交付金 6.0億円

1 事業の目的

- 令和4年（2022年）の小中高生の自殺者数は、過去最多の514人となっており、自殺予防などへの取組について強化していく必要がある。特に、自殺未遂歴や、自傷行為等のあるハイリスク者への危機介入の強化が必要。
- こどもの自殺対策緊急強化プラン（令和5年6月2日決定）や、自殺総合対策大綱（令和4年10月14日閣議決定）においても、こどもの自殺危機に対応していくチームとして、学校、地域の支援者等が連携し自殺対策にあたることのできる仕組みの構築について盛り込まれている。
- こうした状況を踏まえ、こどもの自殺対策の強化の観点から、こどもや若者の自殺危機対応チームの設置によるこどもや若者の困難事案への的確な対応に向け、今年度から開始したモデル事業を拡充し、より一層取組を推進する必要がある。

2 事業の概要・スキーム

多職種の専門家で構成される「こども・若者の自殺危機対応チーム」を設置し、市町村等では自殺未遂歴や自傷行為の経験等がある若者への対応が困難な場合に、助言等を行うモデル事業を実施する。

こども・若者の自殺危機対応チーム（事務局：地域自殺対策推進センター等）

○支援対象者：次の若者のうち、市町村等での対応困難な場合に対応チームによる支援を必要とする者

- ①自殺未遂歴がある、②自傷行為の経験がある、③自殺をほのめかす言動があり、自殺の可能性が否定できない、④家族を自殺で亡くしている 等

○構成：精神科医、心理士、精神保健福祉士、弁護士、NPO法人 等 ※ケースや地域の実情・課題により必要な人員とする

○内容：地域の関係機関からの支援要請を受けて、以下を実施。

- ①チーム会議の開催：支援方針・助言等の検討
- ②支援の実施：支援方針に基づく地域の関係機関への指導・助言、現地調査
- ③支援の終了：地域の関係機関への引継

○都道府県・指定都市への取組支援：

厚生労働大臣指定調査研究等法人「いのち支える自殺対策推進センター」が、長野県等の取組に係る情報を整理し、本事業に取り組む都道府県・指定都市への支援を行う。



3 実施主体等

補助先：都道府県・指定都市、厚生労働大臣指定調査研究等法人「いのち支える自殺対策推進センター」

補助率：10/10

③働き盛りの方々の自殺防止

◆ 職域向け講演会

企業の経営者、人事労務・健康管理担当者向けに、職場におけるこころの健康づくり、自殺防止対策等についての講演会を開催（令和5年度1回目はうつ病休職者の職場復帰支援を考えるフォーラムと共同開催）

第16回 うつ病休職者の職場復帰支援を考えるフォーラム

職場のメンタルヘルス再考

働き方改革の導入、ポストコロナに向けてどう変わってゆくのか

令和5年 参加費無料
10/25 水
13時～16時（12時30分開場）

会場 座・高円寺2 180名 オンライン ZOOM 200名

対象 ①職場のメンタルヘルス部門（健康・人事・総務）担当の方
②経営者の方・産業保健師・心理職等の専門職の方

プログラム

基調講演

講演1 現在の働き方の実態とメンタルヘルスから見た新たな産業保健のあり方と課題
東京工科大学健康安全管理学部健康科学系-教授 西村 幸子
五十嵐 千代

講演2 安全配慮から合理的配慮、そして両立支援へ
東京都立中部総合精神保健福祉センター 副所長（高円寺分室長） 菅原 駿

トークセッション

認定発表1 産業保健師による過酷支援における課題
東京工科大学健康安全管理学部健康科学系-教授 菅原 駿
認定発表2 復職者に必要とされる心理療法
一般社団法人AMHICコンサルタム
コンサルティング 代表取締役 精神保健福祉士 田村 三太

申込方法

締切 令和5年10月17日（火）17時

以下の申込サイトよりお申し込みください。
<https://form.cmstream.com/solko-sha/utsufukk/>

オンラインで参加される方へ
※無料オンライン配信ツールにより、ライブ配信にて開催します。
※録画コンテンツネットに接続可能な環境での開催。PC・タブレット又はスマートフォンのご用意も必要となります。
※会場方定数の超過は、お申し込み後に事務局よりご案内いたします。

お問い合わせ

※お申し込みや連絡方法等に関すること
株式会社成光社（東京都中央区）-産業保健部
TEL.03-6661-0205 mail: forum@solko-sha.co.jp

※本フォーラムの内容に関すること
東京都立中部総合精神保健福祉センター 生涯課課長
TEL.03-3302-7501

※主催
東京都立中部総合精神保健福祉センター 生涯課課長
03-3302-7501

東京都健康増進局保健政策部健康推進課
03-5320-4310

※本フォーラムは、東京都健康増進局の委託事業として開催されるものであり、主催者との共同開催となります。

◆ 職域健康促進サポート事業

都内の中小企業等に、健康経営のメリットや実践のポイントについて説明するリーフレットにおいて、こころの健康に関する内容を掲載

③ こころの健康（メンタルヘルスカ）

従業員皆さんは、健やかにいきいきと働いていますか。

職業生活において強い不安やストレスを感じる労働者は5割を超えていると言われています。健やかに自分らしく生きるためには心身ともに健康であることが、大切です。

職場でできること

- 気にかけて声をかける
- 最近どう？
- 相談先を一覧にしたものを配布 相談先リーフレット等を設置
- セルフケア等のメンタルヘルス研修会を開催
- 時間外労働の削減 休暇取得の促進

ほかに・・・ストレスチェック、産業保健職との定期面接の実施など

この先の健康（メンタルヘルス）

この先の健康（メンタルヘルス）

東京都立中部総合精神保健福祉センター
精神科デイケア<復職コース（作業訓練）>

対象 休職中の従業員
休職中の都内在住または在勤の方を対象に復職準備性を高めるための「復職リハビリテーション」を実施しています。必要に応じて中立的な立場から復職に向けた環境作りをサポートします。詳細はHPをご覧ください。【お問い合わせ:03-3302-7711】

復職・精神障害者雇用コンサルティング事業

対象 職場の人事担当者等
職場（※）の人事担当者や産業保健スタッフを対象に、労働衛生コンサルタント・産業医資格を持つ精神科医、職場復帰訓練や精神障害者就労支援に精通した専門職が、職場復帰支援と精神障害者雇用に関する相談に応じています。相談は無料、予約制です。
※東京都内の企業であれば、職場の規模や業種は問いません。【予約電話番号:03-3302-7501】

東京都障害者職業センター（リワークセンター-東京及び多摩支所）

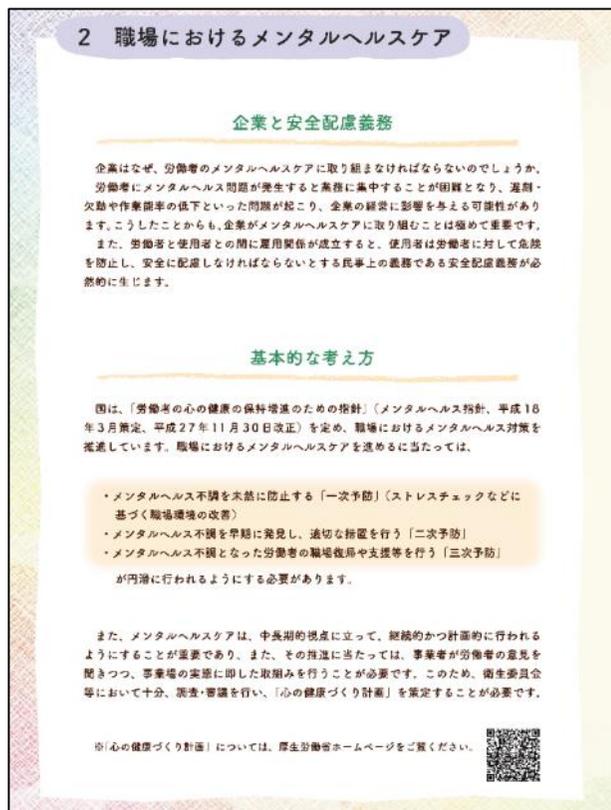
対象 ・休職中の従業員
・職場の人事担当者等
うつ病等の疾患により休職している方、休職している従業員の職場復帰を進めようとしている企業の方に、医師の助言を得ながら、円滑な職場復帰のための支援を行っています。詳細はHPをご覧ください。

③働き盛りの方々の自殺防止

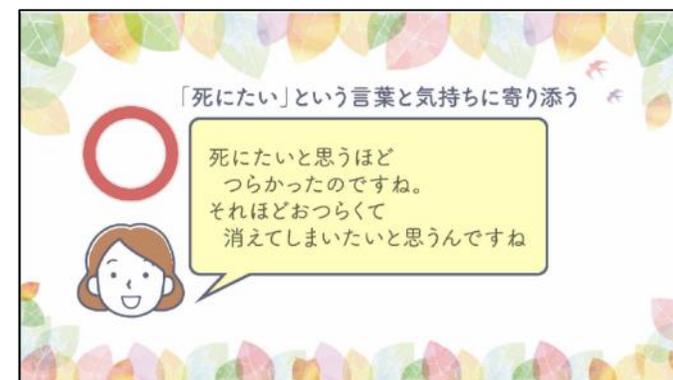
◆ 企業向けゲートキーパー手帳、動画

企業向けに自殺対策の基礎知識や、職場におけるメンタルヘルスカケア、ゲートキーパーの役割と対応についてまとめた手帳、動画を作成し、活用を呼びかけ

【ゲートキーパー手帳】



【動画】



④ 困難を抱える女性への支援

◆ 女性向けハンカチ型リーフレット

女性向けの相談窓口についてまとめたリーフレットを作成し、都内区市町村、医療機関、学校等を通じて配布

【表面デザイン・3種類（四つ折りにして配布）】



【内面デザイン】

このリーフレットの裏面には、様々な相談窓口の情報が掲載されています。QRコードと電話番号、受付時間などが一目で確認できます。

- 女性特有の心身の悩み、妊娠・出産に関する悩みを抱えているとき**
 - 東京都女性の健康ホットライン ☎ 03-5339-1155 (月～金 9:00～18:00)
 - 東京都 妊婦相談ほっとライン ☎ 03-5339-1133 (月～日 10:00～22:00)
 - 東京都保健医療情報センター ☎ 03-5272-0303 (月～金 9:00～20:00)
- パートナーからの暴力に悩んでいるとき**
 - 東京ウィメンズプラザ ☎ 03-5467-2455 (月～金 14:00～20:00)
 - きさえるライン@東京 ☎ 03-5467-1721 (毎日 9:00～21:00)
 - 東京都女性相談センター ☎ 03-5261-3110 (月～金 9:00～21:00)
 - 東京都女性相談センター-多摩支所 ☎ 042-522-4232 (月～金 9:00～18:00)
- ここに不安や悩みを抱えているとき、身近なことでモヤモヤするとき**
 - お住まいの地域の保健所・保健センター ☎ 03-5155-5028 (毎日 17:00～21:30)
 - 東京都立精神保健福祉センター ☎ 03-5607-0799 (毎日 24時間)
- 生活や仕事について悩みがあるとき**
 - TOKYOチャレンジネット ☎ 0120-874-505 (年中無休)
 - 東京しごとセンター ☎ 03-5320-4310 (年中無休)
- 子育てや家庭について悩んでいるとき**
 - 子供家庭支援センター ☎ 03-5670-0799 (毎日 24時間)
 - 子育て・親ゴコロ相談@東京 ☎ 0570-087478 (毎日 12:00～翌朝 5:30)
- 生きてるのがつらいと感じたとき**
 - このころのちのちのほっとライン ☎ 0570-087478 (毎日 12:00～翌朝 5:30)
 - 相談はとLINE@東京 ☎ 03-5467-1721 (毎日 15:00～22:30)

下部には「いのちを支える東京 東京都福祉保健局」というロゴと、QRコードが配置されています。

④ 困難を抱える女性への支援

◆ TOKYO#女子けんこう部を通じた啓発

女性の健康な生活や女性特有の病気に関する情報を発信するポータルサイト「TOKYO#女子けんこう部」において、こころの健康に関する情報を発信

子宮頸がん | 乳がん | 大腸がん | お酒 | 食生活 | こころの健康 | 喫煙 | その他の健康関連情報

思春期から更年期まで。こころにも、ケアが大切です。

Part6 **こころの健康のこと**

ライフステージが変わるにつれて、体とともに変化する、女性の「こころの健康」。こころの不調には、色々な対処法があるんです。セルフケアから相談窓口のことまで、わかりやすくご紹介します。

どの年代にも関係がある。こころの健康のこと...自分に合ったケアをしてあげたいな



Question! こころの健康と その付き合い方ってどんなもの?

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. こころの健康って? | 2. ストレスと上手く付き合う方法って? |
| 3. 女性ならではのこころの変化って? | 4. こころの不調が続くと? |
| 5. 落ち込んだり不安になったりしたときはどうする? | 6. おわりに |

1. こころの健康って? +

2. ストレスと上手く付き合う方法って? +

3. 女性ならではのこころの変化って? +

4. こころの不調が続くと? +

5. 落ち込んだり不安になったりしたときはどうする? +

6. おわりに +

⑤若年層の自殺防止

◆ 小中高校生向けポケットメモ

長期休み明け前後に18歳以下の自殺者数が増加していることを踏まえ、夏期休暇前に、小学5年生・6年生、中学生、高校生（11～18歳）に、学校を通じて相談窓口についてまとめたポケットサイズのメモを配布

【小学生】

なやんだとき、こまったとき... そと開けてみてね

一度、見に来てお

東京部

QRコード

このメモは児童のプライバシーを保護するために匿名化されています。

【高校生】

就職に関する悩み...

東京しごとセンター
☎03-5211-1571

東京しごとセンター多摩
☎042-329-4510

詳しくは、こちら

東京部

このメモは児童のプライバシーを保護するために匿名化されています。

心がモヤモヤする... 学校に行きたくない... いじめで困っている、友だち・家族のことで不安がある、進路のなやみなど

教育相談一般・東京部いじめ相談ホットライン
☎0120-53-8288 毎日24時間対応

24時間子供SOSダイヤル
☎0120-0-78310 毎日24時間受付

相談はってLINE@東京
LINE 相談

生きるのがつらいとき ネット・スマホで困ったときなど

生きるのがちょっとつらいと感じたら...
ここらどののほっとライン
☎0570-087478 毎日12時～翌朝5時30分

※秘密は守ります。

今年4月7日発行 | 印刷部2(4)3
東京都福祉保健局保健医療政策課健康増進課
TEL:03-5320-4310

・0120で始まるフリーダイヤル以外は通話料がかかります。・0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料電話、かけ放題等の対象外です。

生きるのがつらい...

匿名で相談できるダイヤル
～ここらどののほっとライン～
☎0570-087478
毎日12時～翌朝5時30分

相談はってLINE@東京

LINE 相談

恋人、身近な人からの暴力、妊娠の悩みなど...

東京ウィメンズプラザ
デートDV、セクハラ、親子の問題などの相談窓口
☎03-5467-2455
9時～21時 通年 ※12/29～1/3は休み

LINE 相談

東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター
性犯罪・性暴力の被害を受けたときの相談窓口
☎03-5607-0799 毎日24時間受付

LINE 相談

妊娠したから相談@東京 (LINE)チャットボット自動応答
☎0120-53-8288 毎日24時間対応

LINE 相談

学校や友達、自分のこと、進路の悩みなど

教育相談一般・東京都いじめの相談ホットライン
☎0120-53-8288 毎日24時間対応

Tokyo LGBT 相談
性別に違和感がある、同性が好きかもしれないなどの不安や悩みの相談窓口
☎050-3647-1448
9時～18時・22時 ※祝日、12/29～1/3は休み

LINE 相談

このメモは児童のプライバシーを保護するために匿名化されています。

⑤若年層の自殺防止

◆ 学生向けこころといのちの講演会

9月は若年層の自殺が多い傾向にあることから、9月の自殺対策強化月間中に学生に向けた講演会を実施

いのち 支える

学生向け こころといのちの講演会

今考えるべき **大学生のメンタルヘルス**

— コロナ禍を経た今とこれから —

参加費 **無料** WEB **開催**
— オンライン —

皆さんの抱える悩み、
どのように対応すればいいか
考えてみませんか？

令和5年 **9月26日** 火
14:00~16:00

講師 いしい てるみ **石井映美氏**
早稲田大学教授/同大保健センター 精神科医

コロナ禍では学生生活に様々な変化が生じ、メンタルヘルスに支障をきたす学生も多くなりました。そして、今年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、これからまた学生生活に変化が生じていく時期です。改めて、大学生のメンタルヘルスについて、基本的なことからセルフケアの方法、今の時期ならではの注意事項等についてお伝えします。
* 講演内容は、変更になる場合がございます。

参加方法等
令和5年9月14日(木)17時までに
ホームページの申込フォームよりお申込みください。
<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/rinj1/kouenkai.html>

対象 都内在住・在学の学生、
保護者、対人援助職 **定員 150名**

- 無料オンライン配信ツールにより、ライブ配信にて開催します。
- 長時間インターネットに接続可能な通信環境の準備、PC・タブレット又はスマートフォンのご用意をお願いいたします。
- 視聴方法等の詳細は、お申込み後にご案内いたします。
- 収集した個人情報は、本事業に係る連絡のみ使用いたします。

問合せ先 株式会社Jリポート ☎03-6277-7968
(東京都港区赤坂) メール: kouen@j-report.jp

主催 東京都 東京都保健医療局保健政策部 健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310

共催 早稲田大学保健センター

登録番号(5)11

◆ 大学生向けオンライン動画の作成

- ・ 大学等での講義やオリエンテーションで活用できる資料として、動画コンテンツを作成
- ・ 大学等に向けて活用促進のための周知を実施。

⑥遺された方への支援

◆ 自死遺族向けリーフレットの配布

遺族等が必要とする相談窓口や遺族の集い等の情報をまとめたリーフレットを作成し、区市町村や「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク」の関係機関等を通じて配布

相談窓口	電話番号	受付時間等
借金（相続や放棄）について		
弁護士会 新橋総合法律相談センター	03-6205-9531	9時～16時半(月～土) ※日曜は休み ※年末年始は要確認
日本司法支援センター(法テラス) (法的解決方法の相談)	0570-078374 (ナビダイヤル)	9時～21時(平日) 9時～17時(土)
東京司法書士会総合相談センター (総合) (法的解決方法の無料面談相談)	03-3253-9205 (予約前)	9時～12時、13時～17時 (月～金) ※土日曜は休み ※年末年始は要確認
東京都消費生活総合センター (消費生活相談・多乗併席)	03-3235-1155	9時～17時(月～土) ※日曜、12/29～1/3は休み
代理人(弁護士、認定司法書士)からの通知で取立はストップします。 相続の放棄は、期限が定められているのでご確認ください。		
法的手続きについて		
法テラスまたは 区市町村での無料法律相談	上記の法テラスまたはお住まいの地域の役所 にお尋ねください。一部実施していない自治体 があります。	
自死遺族支援弁護士 (https://jishizoku-law.org/)	050-5526-1044	12時～15時(水) ※日曜は休み
労災の補償等について		
遺労死110番全国ネットワーク	03-3813-6999	10時～12時、13時～17時 (平日)
生活支援について		
東京都ひとり親家庭支援センター 「はあと」 (ひとり親家庭の生活相談)	03-6272-8720	9時～20時半(火～金) 9時～17時半(月、土、日、祝) ※12/29～1/3は休み
各福祉事務所(福祉の総合窓口) 生活支援協議窓口 (一定所得以下の方が対象)	お住まいの地域の役所にお尋ねください。	
遺児への支援について		
一般財団法人あしなが育英会		
奨学金について	0120-77-8565 (フリーダイヤル)	9時～17時(平日)
心のケアプログラム (レインボーハウス)	042-594-2418	10時～17時(平日)

相談窓口	電話番号	受付時間等
どこへ相談して良いかわからない		
よりそいホットライン (一般社団法人社会的孤児サポートセンター)	0120-279-338 (フリーダイヤル)	24時間(年中無休)
生きる支援の総合検索サイト ～いのちと暮らしの相談ナビ～ (NPO法人自死遺族支援センターライフリンク)	いのち 相談ナビ 🔍	
悲しみの中でも必要な手続き（一般的なもの）		
詳細はお住まいの区市町村や各種窓口にお問い合わせください。		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 区市町村 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 死亡届(7日以内)及び火葬・埋葬許可申請書提出 <input type="checkbox"/> 国民健康保険資格喪失届(14日以内) <input type="checkbox"/> 葬祭費の受取り <input type="checkbox"/> 国民年金停止手続き <input type="checkbox"/> 遺族基礎年金等受給の手続き ■ 税務署 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 故人の確定申告手続き <input type="checkbox"/> 医療費控除の手続き <input type="checkbox"/> 相続税の申告 ■ 年金事務所(旧社会保険事務所) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 厚生年金停止手続き <input type="checkbox"/> 遺族厚生年金等受給の手続き ■ 全国健康保険協会各都道府県支部(窓口は勤務先の場合もあります) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 埋葬料(費)の受取 ■ 銀行、郵便局、証券会社 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 預貯金の相続手続き <input type="checkbox"/> 公共料金の引落とし口座変更 ■ 生命保険会社 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生命保険の受取 ■ 勤務先、学校等への連絡 		
<p>東京都福祉保健局ホームページは こちらからご覧いただけます。</p> 		

身近な人、大切な人を
突然亡くされた方へ
～あなたはひとりではありません～



つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？
困っていることを相談したり、「思い」を話せる
場所があります。

LINEでも相談できます！

【アカウント名】
相談はっとLINE@東京
15時～23時(受付は22時30分まで)



各窓口について、相談受付の休止・時間変更等している場合があります。
詳しくは各窓口のホームページをご確認ください。



**いのち
支える**

東京都福祉保健局

令和5年3月発行

発行・編集 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
TEL 03-5320-4310

協力 NPO法人全国自死遺族総合支援センター

登録番号 (4) 451

リサイクル紙製
この用紙は、資源の再利用に
取り組んでいます。

再生素紙を使用しております。

⑥遺された方への支援

◆「とうきょう自死遺族総合支援窓口」の開設

自死遺族等が直面する様々な問題に対し、自死発生直後から支援するため、自死遺族等のための総合支援窓口を設置

- 開設日 令和5年10月1日（日曜日）
- 実施主体 東京都（委託先：特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター）
- 対象者 身近な人を自死により亡くした方（親族、パートナー等）
※原則として都内在住の方（都内に通勤、通学、在住されていた方のご遺族等を含む。）
- 受付時間 火曜日・水曜日・金曜日 15:00～19:00
日曜日 13:00～17:00
- 電話番号 03-5357-1536
- 支援内容 電話による相談対応
（気持ちの受けとめ、必要な手続への対応に関する助言、専門の相談・支援機関への紹介等）