

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

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%

① 早期に適切な支援窓口につなげる取組

◆ 自殺相談ダイヤルへのコールセンターシステム等の導入

相談対応業務の効率化及び相談対応の質の向上を図るため、自殺相談ダイヤルにコールセンターシステム等を導入する。

システム化により追加する主な機能

① 音声データのテキスト化

音声データをリアルタイムでテキスト化し、報告作成の効率化やスムーズな相談対応のフォローにつなげる。

② 対応状況をリアルタイムで可視化

後方支援職員がリアルタイムで各相談員の対応状況を確認し、相談員の円滑な支援につなげる。

③ 相談者情報、相談記録の電子化

紙媒体中心の管理から、電子データ中心の管理に移行し、相談者情報・相談記録の管理を効率化する。

④ 電話番号と紐づけ、着信時に相談者情報を自動的に表示

電話着信時に自動的に相談者情報を表示するようにすることで、過去の対応状況の確認を円滑に行い、相談対応の質の向上につなげる。



着信時に相談者情報を自動的に表示

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

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
にお役立てください。

COCORO CONDITIONER
こころコンディショナー

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。

*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週間のあ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、楽しい気分で過ごした。

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で過ごした。

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、鎌馬区)

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）

検索結果の表示画面の例

14:29 4G 62%

google.com/search?q=死

counselor.excite.co.jp
https://counselor.excite.co.jp › つらい悩みに、24時間受...

辛い時いつでも相談してください - 24時間
受付電話カウンセリング

電話で簡単に本格カウンセリング。メンタルヘルスケアのプロと一緒に次の一歩を考えましょう。

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

死にたいほどつらいあなたへ - 苦しかったですね

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。東京都保健医療局。

スポンサー
care-net.biz
https://www.care-net.biz

都内の方向けLINE相談（電話可） - いのちのほっとステーション

いのちのほっとステーションでは、ひとりで悩みを抱えこんでいる方のお話をお聴きしております。

厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp › soudan_tel

電話相談 | 自殺対策

#いのちSOS（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）。「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」など、あなたのそんな気持ちを専門の相談...

SNS相談 各道府県・政令指定都市の窓口 その他の

実際に表示される広告例

スポンサー

hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp
https://hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp

がんばることに疲れたあなたへ - つらかったですね

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。東京都保健医療局。

スポンサー

hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp
https://hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp

悩みを抱えるLGBTQ+のあなたへ - つらかったですね

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。東京都保健医療局。

スポンサー

hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp
https://hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp

家があんしんできないあなたへ - 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。東京都保健医療局。

スポンサー

https://hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp/

妊娠・産後の悩みがあるあなたへ - つらかったですね

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。東京都保健医療局。

スポンサー

hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp
https://hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp

DVに悩んでいるあなたへ - あなたのせいではありません

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。東京都保健医療局。

スポンサー

https://hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp/

うつの症状に困っているあなたへ - つらかったですね

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。東京都保健医療局。

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



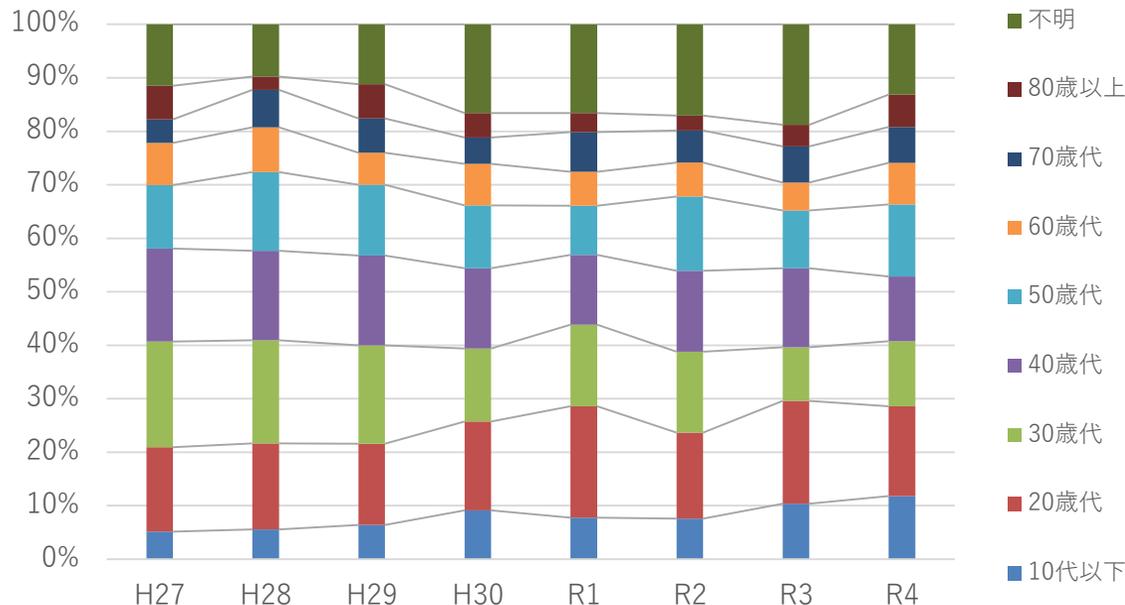
【新規・継続案件別支援件数】

取扱件数	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4
新規	253	286	250	309	294	305	250	297
継続	466	791	1,102	1,115	1,163	1,289	1,481	1,513
合計	719	1,077	1,352	1,424	1,457	1,594	1,731	1,810

【10代以下の若者への新規支援件数】

	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4
支援件数	13	16	16	28	22	24	26	35

【新規支援対象者の年代別割合の推移】



危機対応時の基本的な流れ

1. まず行うこと

- 児童・生徒の担任、学年主任、教育相談主任、生徒指導主事(生活指導主任)、養護教諭への連絡を行う
- 状況を整理した上で、校長へ報告する
- 児童・生徒の担任等から保護者に連絡する
- 校長から教育委員会へ第一報を行う(状況報告)

2. 危機対応チームを招集

- 緊急ケース会議を実施する
 - ・出席者: 法務(法務課長)
- 保護者と連携する
- 外部への対応を一歩化する
- 具体的な対応策を決定する
 - ・関係機関との連携
 - ・日程から、担当者の不在の発生(想定)を考慮し、

対応メンバー例

- 校長 養護教諭 養護教諭
- 生活指導主任 養護教諭
- 学年主任 養護教諭
- 養護教諭 養護教諭
- 養護教諭 養護教諭
- 養護教諭 養護教諭

危機対応時には、学校における様々な役割を担った教職員の間で、十分な連携を確保することが不可欠です。また、実際の危機に対応するには、学校外の関係機関との協力関係を築いておくことも必要です。

在校地域所管の保健所・保健センター、子ども家庭支援センター、児童相談所の担当者や連絡先については、平常時から把握・連携を望みましょう。

※参考：平成21年3月 文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」

児童・生徒が悩んでいる様子とき

本人が相談できる窓口

東京都教育センター ☎ 0120-53-8288

東京都教育相談センター ☎ 0570-087478

学校だけでは対応が難しい、関係機関との連携が必要なとき

東京都では、自殺を減らすために、学校生活のある方、自死リスクのある方を必要に応じて支援する相談窓口を設けています。

東京都こころといのちのサポートネット

年中連絡 ☎ 03-5333-6484 相談受付 午前10時～午後5時

支援の例

- 児童・生徒を支援するにあたっての相談
- 地域の支援機関への紹介
- ご家族や関係機関との調整・連携・実施代行 など

※原則としてご本人ではなく、学校側のスタッフの方からご連絡ください。

○啓発資材の作成・配布 (R4.3~)
 教員・学校職員向けの自殺防止対応案内ボードを作成し、都内すべての学校(小・中・高)に配布

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)

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（家族、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）

とうきょう自死遺族総合支援窓口
～自死により、身近な人、大切な人を亡くされた方へ～

「真実では、身近な人を自死（自殺）で亡くした方のために「とうきょう自死遺族総合支援窓口」を開いています。相談員がじっくりお話を聴かせていただきます。お困りのことがあれば医師と連携しながら、どのような対応ができるか一緒に考えていきます。

＜電話番号＞ 03-5357-1536

こんな時、ひとりで悩まずにお電話ください。

- *あまりに突然で、どうしてよいかわからない...
- *なぜ気付かなかったのか、悔やまれてならない...
- *親族（子ども、親など）や周囲にどう伝えたらよいが...
- *算入のないところから、葬儀への経済的負担が来ている...
- *家主や鉄道会社などから損害賠償を求められてしまうのか...
- *家族でも受けとめ方が異なり理解し合えない...
- *遺された子どもを一人で育てているのか...
- *これからの進路や生活がどうなるのか...

■対象
身近な人を自死（自殺）で亡くした方（家族・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・水・金 15:00～19:00
日 13:00～17:00
※祝日に除きます。

■ホームページ
<https://www.tokunivpo.metro.tokyo.lg.jp/senkou/tekyokuai/tonkuni/jokushimadousuchi.html>

■ご注意
・「とうきょう自死遺族総合支援窓口」は、東京都が、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター（アロープロジェクト）に委託して実施しています。
・本窓口への相談は無料です。（別途口頭料がかかります。）
・付随員への紹介等に必要の費用を頂き、毎日として匿名での相談です。
・相談内容については秘密を厳守します。年齢制限はありません。

東京都保健医療局

「とうきょう自死遺族総合支援窓口」実績

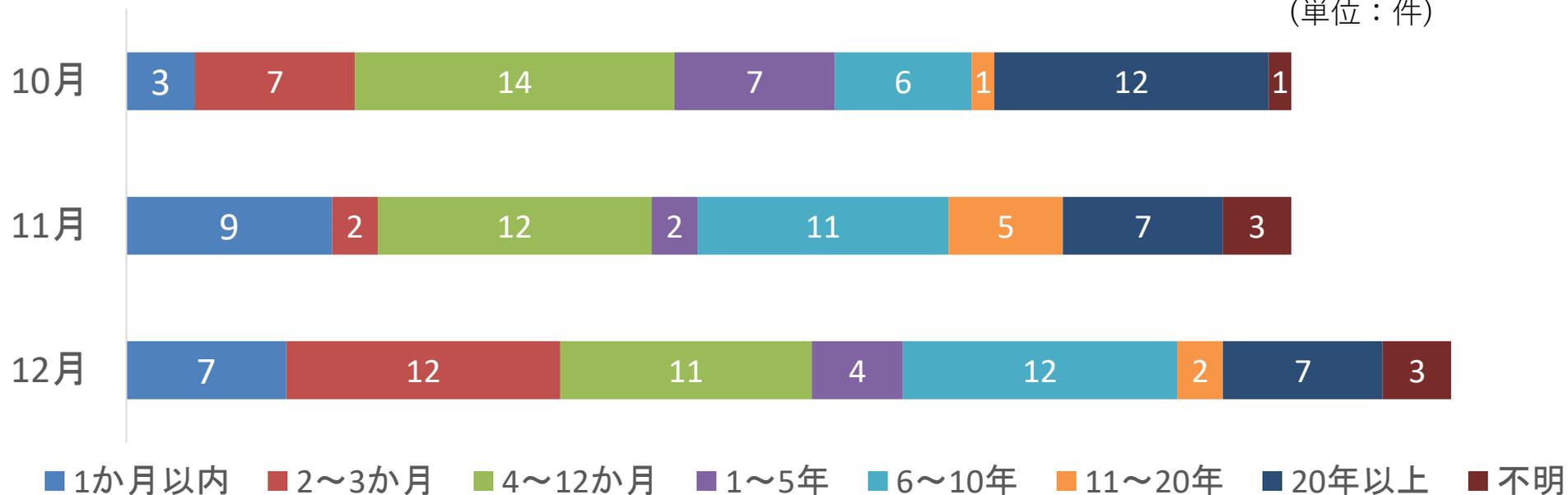
(1) 相談件数

(単位：件)

	相談件数	内、新規相談	1日平均	その他、自死遺族以外からの相談
10月	51	32(63%)	2.8	1
11月	51	18(35%)	3.2	7
12月	58	23(40%)	3.2	1

(2) 死別からの期間

(単位：件)



(3) 窓口を知った経緯

(単位：件) ※複数計上あり

	インターネット	家族、知人、友人	新聞	テレビニュース	他機関	不明
10月	8	1	17	7	16	3
11月	11	3	3	3	15	17
12月	19	0	2	1	18	20

(4) 対応内容

(単位：件) ※複数計上あり

	傾聴	共感	整理	助言	情報提供
10月	50	33	18	8	8
11月	48	29	5	13	14
12月	50	29	9	17	12

※「情報提供」は区市町村窓口、他機関窓口、遺族の集いの紹介等

○法律的問題として弁護士につなげたケース（10月 2件、11月 3件、12月 4件）

（相談内容例）

- ・賃貸住宅の賃貸人から退居を促されていることへの対応
- ・マンションの家主から損害賠償を求められた場合の対応
- ・鉄道会社からの損害賠償を求められた場合の対応