



基本目標 4

自殺予防の推進

(台東区自殺予防推進計画)

(1) 計画策定の趣旨

①趣旨

国は、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、実効性のある総合的な自殺対策を推進させるため、平成 18（2006）年 6 月に自殺対策基本法を制定し、平成 28（2016）年に施行された改正自殺対策基本法では、全ての都道府県及び市町村に「自殺対策の計画づくり」を義務付けました。令和 4（2022）年 10 月に閣議決定された自殺総合対策大綱では、自殺者の急増はコロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどによるとして、「子供や若者の自殺対策の更なる推進・強化」、「女性に対する支援の強化」などを新たに当面の重点施策に位置付け、取組を強化しました。台東区では、今後も社会全体の自殺リスクを低下させるため、自殺予防に向けた実践的な取組を推進していきます。

②計画の位置付け

本計画は、自殺対策基本法第 13 条に定める「市町村自殺対策計画」として位置付けます。計画期間は、「健康たいとう 21 推進計画」と同じく令和 7（2025）年度から令和 12（2030）年度までの 6 年間としています。

(2) 計画の基本方針

①生きることへの包括的な支援

自殺は、個人の意志や選択の結果ではなく、健康・家庭・経済・生活問題など様々な要因が絡み合い、その多くが追い込まれた末の死であると言われています。

一方で、当事者や自死遺族等を取り巻く社会には、未だに自殺に対する偏見があり、誰も自殺に追い込まれることのない環境を作っていくためには、当事者・家族が抱える課題を地域全体で共有し、生きることへの包括的な支援に取り組んでいくことが求められています。

②実効性のある取組と積極的な普及啓発

自殺に追い込まれることは誰にでも起こり得る危機ですが、危機に至るまでの心情や経緯が周囲に理解されにくいことが、取組の実効性を妨げています。そのため、危機に陥ったときは誰かに援助を求めることが地域の共通認識となるよう、積極的な普及啓発を行っていく必要があります。

また、区民一人ひとりが、自殺を考えている人のサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、専門機関や医療機関につなぎ、見守っていけるようにしていくことが大切です。

③関係者の役割の明確化と連携・協働の推進

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、関係団体、民間団体、企業、行政そして区民が連携・協働して総合的に自殺予防に向けた取組を推進していくことが必要です。

関係者の責務、役割を明確にし、それぞれが主体的に自殺予防対策に取り組んでいく環境を醸成していくことが求められています。

(3) 計画の基本目標

自殺予防対策における時系列的な対応を図っていくため、次の3つの柱をもとに施策を講じていきます。

1 自殺を予防するための環境づくり

自殺の危険性が低い段階における普及啓発等の「事前対応」

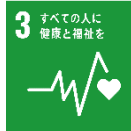
2 相談体制の充実による自殺予防

身近に起こり得る自殺発生の危険に対応する「危機対応」

3 自殺未遂者の支援体制の充実

自殺未遂や自殺に至ってしまった場合等における「事後対応」

施策1 自殺を予防するための環境づくり



目標

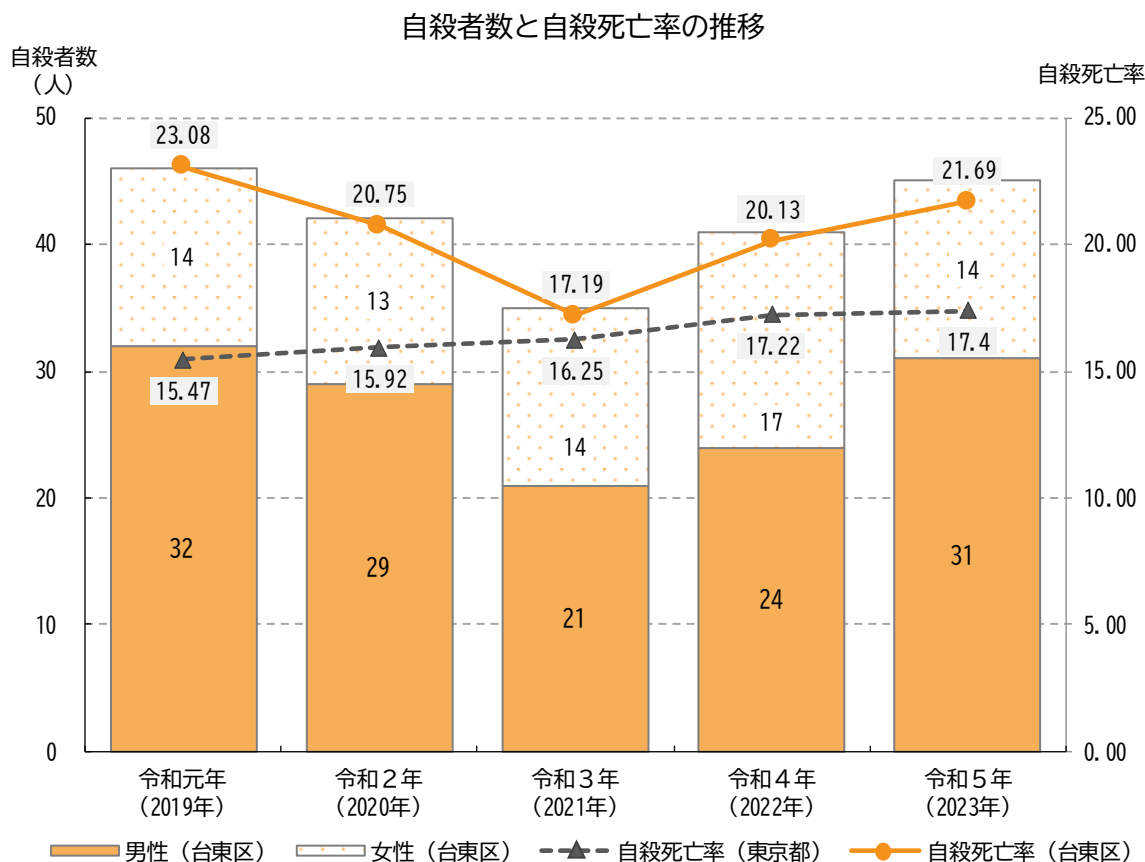
自殺者を減少させるため、こころといのちを大切にする環境づくりを地域で推進していきます。

現況と課題

①自殺の状況

厚生労働省の統計によると、台東区の令和5（2023）年の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は21.69となっており、東京都の自殺死亡率17.4と比較すると高くなっています。

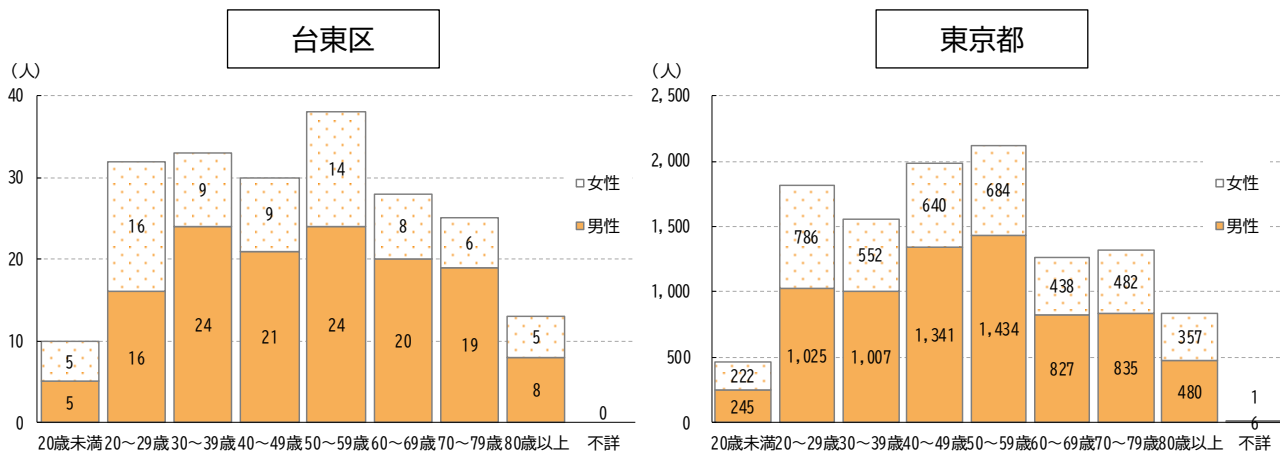
台東区では、令和5（2023）年に45人が自殺により亡くなっており、性別では男性の割合が高い状況です。



出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

年代別にみると、台東区では男性では 30・50 歳代、女性では 20 歳代が多い傾向にあります。また、東京都においても男性 50 歳代、女性 20 歳代が最も多くなっています。

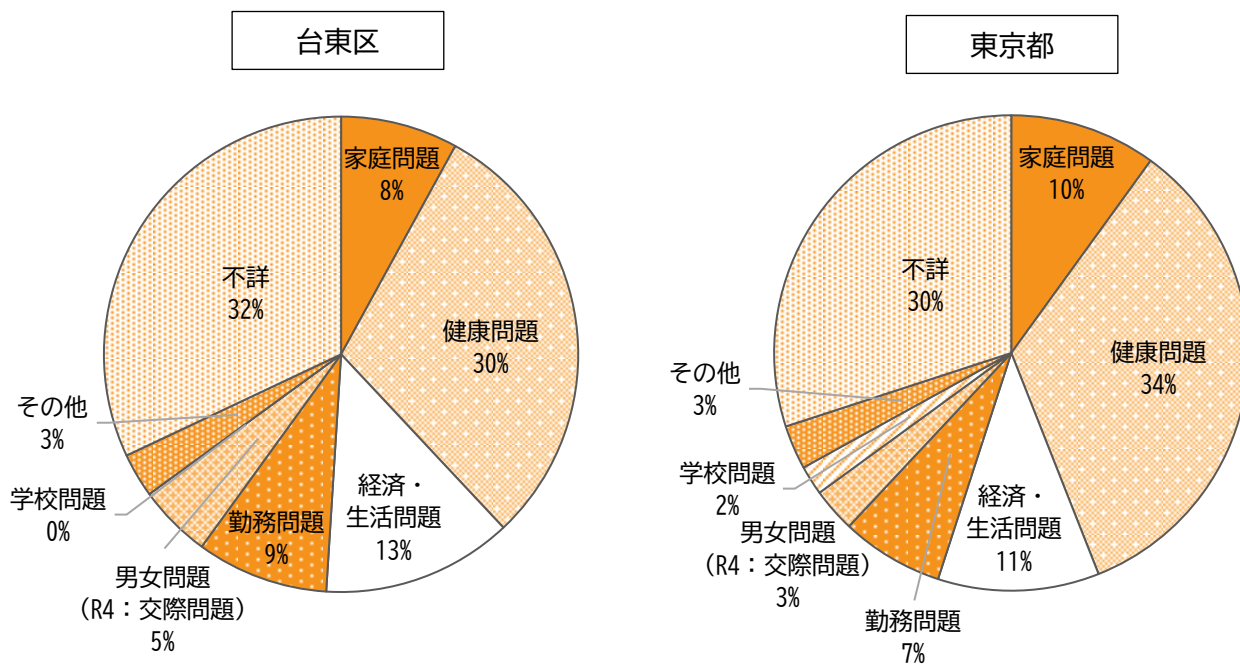
年代別にみた自殺の状況（令和元(2019)年～令和 5(2023)年までの 5 か年の累計）



出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

原因・動機では不詳 32%、健康問題 30%、経済・生活問題 13%の順となっており東京都とほぼ同様の傾向となっています。自殺に至る原因として、健康問題や経済・生活問題、家庭問題など個人的なことや、職場や地域との関わりなどの社会的な要因など、様々な要因が複合していると考えられています。

原因・動機（令和元(2019)年～令和 5(2023)年までの 5 か年の累計）



出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

②自殺予防に関する情報発信、普及啓発

台東区では、自殺対策強化月間を中心に区広報紙や区公式ホームページを通じ、広く区民に周知を行っています。また、自殺予防啓発カードを作成し、関係機関へ配布しています。

より多くの区民に周知が行き届くよう、効果的な情報発信の方法や配布先の拡大などを検討する必要があります。

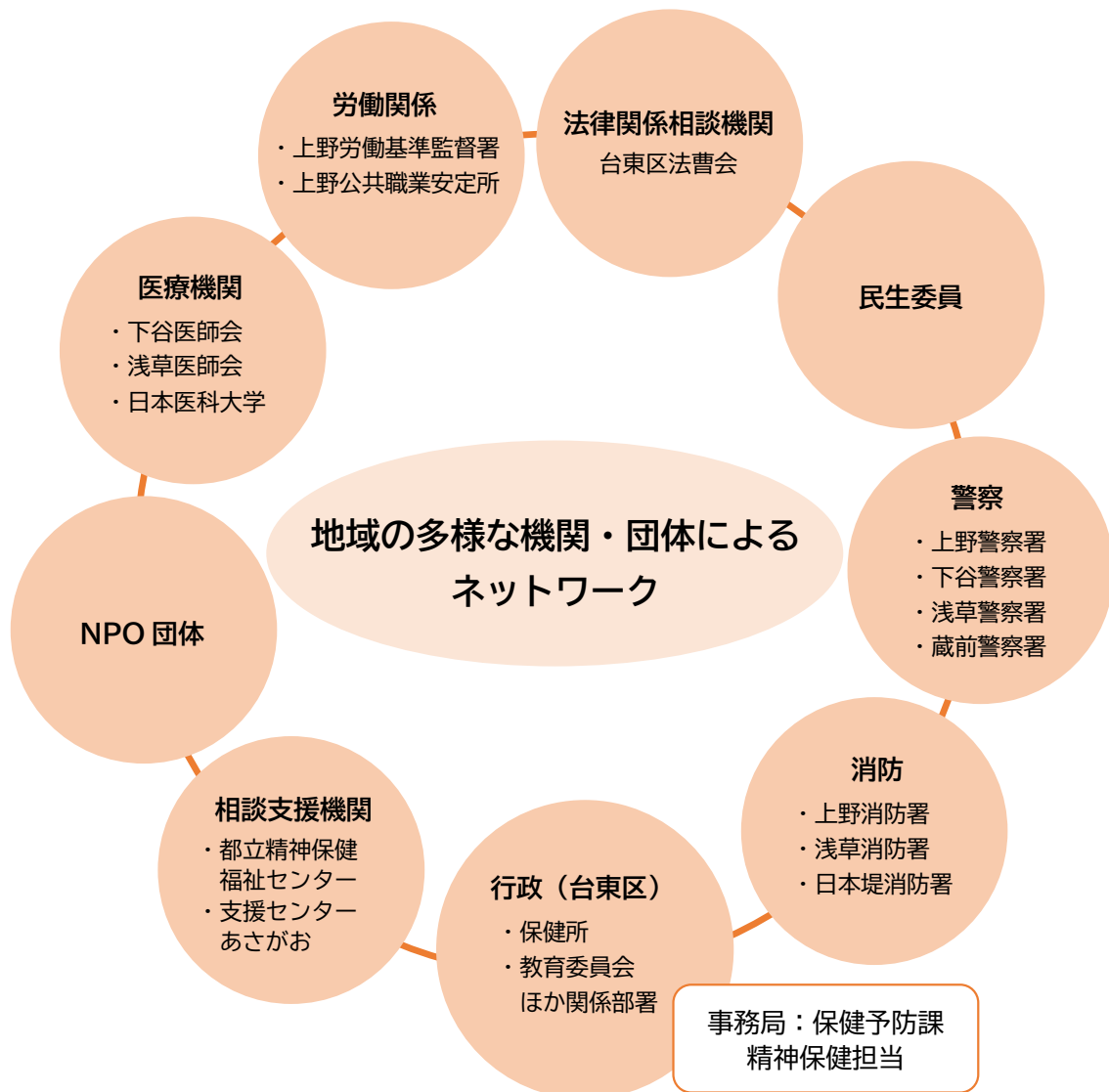
また、毎年度自殺予防に関する様々なテーマでの講演会を開催し、普及啓発に努めています。今後も、関係機関が連携しながら、さらに普及啓発を進めていく必要があります。

③自殺予防に向けた連携

区内の自殺の状況については、分析したデータを関係機関により構成される「自殺予防対策連絡協議会」において共有し、自殺予防に関する普及啓発の効果的な方法や、施策の検討等の協議を行っています。

また、庁内においても、関係部局間で連携を図りながら効果的な事業を実施し、より実効性のある自殺予防対策に取り組んでいます。

【台東区自殺予防対策連絡協議会】



区の取組

自殺は「誰にでも起こり得る危機」です。背景には、うつ病をはじめとする精神疾患だけでなく、性的少数者・外国人などの社会的マイノリティであること、過労、生活困窮、孤独・孤立などの様々な生きづらさがあると言われています。このような認識を醸成し、区民一人ひとりが身の回りの人の変化に気づき、自殺予防に向けた適切な行動をとれるよう、講演会等を通じた普及啓発を図るとともに、自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及を図ります。また、地域全体で連携しながら自殺予防に向けた取組を推進していきます。

①自殺の実態把握

- 地域の自殺関連情報の収集、情報の詳細な分析により実態を把握します。
- 分析結果に基づいた効果的な自殺予防対策を検討・実施します。

②相談窓口情報等の発信

- 自殺予防啓発カードやパンフレット等を作成し、区民へ相談窓口を周知します。
- 区公式ホームページ等を通じて、相談窓口やこころの健康相談を周知します。

③区民一人ひとりの気づきと見守りの推進

- 自殺予防強化月間（9月、3月）に区内施設でパネルを展示します。
- 区広報紙や啓発冊子による自殺予防に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 区公式ホームページや SNS による、自殺予防に関する情報発信を行います。
- 自殺予防に関する講演会を開催します。
- 事業者や学校等からの要請に基づくゲートキーパー養成講座の出前講座を実施します。

あなたの大切な命守りたい
悩みを誰かに話してみませんか？

ご相談はこちらへ
台東区台東保健所
保健予防課

☎03-3847-9405
受付：平日（祝日除く）8時30分から17時

休日・夜間も相談できる窓口はこちらです

- 東京いのちの電話 ☎03-3264-4343
24時間（年中無休）
- 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～
14時～翌朝5時30分（年中無休） ☎0570-087478
- 東京自殺防止センター ☎03-5286-9090
20時～翌朝6時（年中無休）※毎週（火）は17時～翌朝6時
- 東京都夜間こころの電話相談 ☎03-5155-5028
17時～21時30分（年中無休）

台東区 こころの健康 検索
ホームページでも相談窓口をご案内しております

Taito kun

自殺予防啓発カード

④こころの健康づくりの推進

- 自殺のハイリスク層に対する効果的な施策を検討します。
- 区立小・中学校の児童・生徒に対する相談窓口の周知及びスクールカウンセラー等による相談を実施します。
- 「SOS の出し方に関する教育」を推進します。

⑤自殺予防に関する連携

- 「自殺予防対策連絡協議会」や「自殺未遂者支援部会」等を開催し、効果的な対策を実施します。

区民一人ひとりの取組

- 自殺や自殺関連事象に関する正しい知識を持ちましょう。
- 「こころの健康チェックシート」を活用し、こころの健康づくりに努めましょう。
- 自分や周囲の人のこころの悩みや不安は一人で抱えず、適切な窓口にご相談しましょう。

関係機関の取組

- 自殺や自殺関連事象に関する正しい知識の把握
- 地域全体で連携した見守りによる自殺予防対策の推進
- 区が開催する「自殺予防対策連絡協議会」や「自殺未遂者支援部会」への参加

指 標

指標	平成 29 年 (2017)	令和 5 年 (2023)	目標
自殺死亡率 (10 万人当たり)	22.19	21.69	減らす

施策2 相談体制の充実による自殺予防

3 すべての人に
健康と福祉を



目標

- ①早期対応の役割を果たすゲートキーパーを養成します。
- ②相談支援体制の充実を図り、早期の適切な医療やこころのケアにつなげます。

現況と課題

①ゲートキーパーの養成

自殺の危険を示すサインに気づき、早期発見、早期対応を図るため、民生・児童委員や健康推進委員等を対象に、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる「ゲートキーパー」の養成講座を実施しています。あわせて、「こころといのちのゲートキーパー手帳」を作成・配布し、知識の普及啓発に努めています。

今後も、地域における見守りの輪を広げるため、継続して支援者を養成する取組を推進していくことが大切です。



こころといのちの
ゲートキーパー手帳

②自殺予防対策の手引きの活用

相談業務に携わる区や関係機関職員を対象に「台東区自殺予防対策の手引き」を配布し、適切な支援を行っています。

相談体制の充実を図るため、引き続き職員のスキルアップに取り組んでいく必要があります。

具体的な取組

区取組

「ゲートキーパー」の養成を引き続き行っていくとともに、支援機関が適切な支援を行うことができるよう手引きの改定を随時行います。

①早期対応の中心的役割を果たす「ゲートキーパー」の養成

- 区民や事業者など様々な方を対象としたゲートキーパー養成講座を開催します。
- 区職員を対象としたゲートキーパー養成講座を開催します。
- 区公式ホームページでゲートキーパー養成講座の動画を配信します。

②相談者の悩みに応じた適切な対応

- 各関係機関との協議に基づく相談者の状況に応じた支援方針を策定します。

③自殺予防対策の手引きの改定と活用

- 支援のあり方を検討し、手引きの見直しを図ります。
- 適切な支援を行うため、研修参加や自己啓発により職員のスキルアップを図ります。

区民一人ひとりの取組

- 大切な人の命を守るため、ゲートキーパー養成講座に参加しましょう。
- 身近な人の変化に気づいたときや、悩みの相談を受けたときは、相談機関に相談することや、医療機関を受診するように話してみましょう。

関係機関の取組

- ゲートキーパー養成講座への参加及び周知
- 区や関係機関と協議し相談者の状況に応じた対応
- 「台東区自殺予防対策の手引き」の活用
- 適切な支援を行うための、研修参加や自己啓発による職員のスキルアップ

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
ゲートキーパー養成講座の受講者数 (累計)	798 人	3,347 人	5,000 人

目標

- ①地域医療機関等との連携により、自殺未遂者に対し適切な支援を行います。
- ②万一の際、自死遺族等[※]に対する適切な情報提供を行い、こころのケア等に努めます。

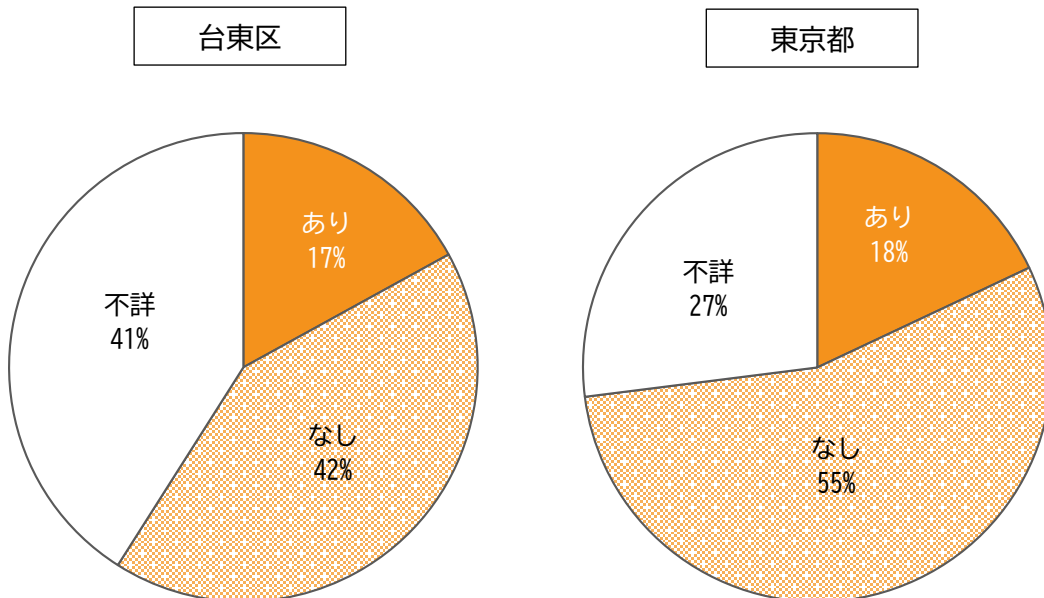
※親族だけではなく、職場の同僚、友人等の自殺によって影響を受ける可能性のある全ての人を含めています。

現況と課題

①自殺未遂者の現状

台東区における令和元（2019）年～令和5（2023）年までの5か年の自殺者における自殺未遂歴の累計は、未遂歴ありが17%、なしが42%、不詳が41%となっており、東京都も同様の傾向となっています。

自殺者における未遂歴（令和元（2019）年～令和5（2023）年までの5か年の累計）



出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

②適切な支援につなげるための体制づくり

自殺未遂者や自殺の危険性が高い人について、医療機関等と連携し、確実に適切な支援につなげるための体制づくりを進めてきました。

必要な方へ適切な支援が行き届くように、関係機関等との連携をさらに進めていく必要があります。

③自殺未遂者に対する支援方針検討会の開催

自殺未遂者に対しては、再度自殺行動を起こすことがないように、面接を行った上で支援方針を決めて、関係機関と連携を図りながら支援を進めています。

今後も、見守りに係る各機関の役割の確認や、医療機関等との連携など自殺未遂者に対するケアをさらに充実させていく必要があります。

④自死遺族等に対する支援

様々な支援にもかかわらず、不幸にも自殺に至ってしまった場合、自死遺族等が受ける精神的、経済的な影響は計り知れません。自死遺族等が回復していく過程で、関係機関による適切な支援が求められています。

具 体 的 な 取 組

区の取組

医療機関等との連携により自殺未遂者への支援を行うほか、自死遺族等へのこころのケア等に取り組んでいきます。

①自殺未遂者に関する情報の収集

- 自殺未遂者支援部会において医療機関等との連携を深めるため、自殺未遂者に関する課題の共有と今後の支援に向けて協議を行います。

②自殺未遂者に対するケアの充実

- 面談、訪問等を通じて寄り添った支援を実施します。
- 医療機関や支援機関等と支援方針の検討を行います。

③自死遺族等のための適切な情報提供

- 面談、訪問等を通じて支援方針を決定し、適切な支援を実施します。
- 遺族等が求める情報や相談機関に関する情報を適切に提供します。

区民一人ひとりの取組

- 身近に自殺未遂者がいる方や自死遺族等から、困りごとや悩みの相談を受けたときは、区や支援機関に相談してみるよう話してみましょう。

関係機関の取組

- 自殺未遂者や自死遺族等への寄り添った対応
- 自殺未遂者や自死遺族等に関する課題の共有及び適切な支援

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
自殺未遂者や自死遺族等への支援	—	実施	実施

