

令和6年2月27日

【照会先】

社会・援護局 総務課自殺対策推進室
室長補佐 桜井 宏充 (内線2899)
企画調整係長 宮本 和也 (内線2837)
(代表電話) 03(5253)1111
(直通電話) 03(3595)2092

報道関係者 各位

3月は「自殺対策強化月間」です

～関係府省庁等と連携し、さまざまな取り組みを実施します～

厚生労働省は、3月を「自殺対策強化月間」として、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、関係府省庁、自治体、関係団体における、令和5年度の取り組みをまとめましたので公表します。

昨年の自殺者数は、暫定値ではありますが、総数が21,818人、小中高生の自殺者数が507人であり、いずれも高い水準となっています。

自殺対策強化月間では、電話やSNSによる相談支援体制の拡充や、主に中高年層や子ども・若者に向けた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。

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』を踏まえた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。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/who_tebiki.html

令和5年度自殺対策強化月間の取り組み

自殺対策基本法では3月を自殺対策強化月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。

【取り組みの概要】

(1) 相談事業の拡充

- こころの健康相談統一ダイヤル（自治体）
都道府県・指定都市の11か所で拡充
 - ・運用時間の延長 8か所
 - ・回線の増設・新設 4か所
- SNS・電話相談事業等（民間団体）
5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（PC、スマートフォン）を活用した広報
 - ・多くの国民が利用するYouTubeなどのSNS上での動画広告により相談を呼びかけ。
 - ・厚生労働省公式SNSで相談窓口やゲートキーパー等について投稿。
 - ・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640の自治体(約1,000件)や関係団体等がさまざまな取り組みを実施します。
(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、駅構内での広報動画の放映 等)

悩み別、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 : <http://shienjoho.go.jp/>)

1 厚生労働省による取り組み

(1) 厚生労働省

【自殺対策推進室】

- 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、2月27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/seikatsuhogo/jisatsu/r5_gekkan_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 (別添3)
概 要 中高年層やこども・若者を中心とし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。
参考 URL (ポスター) : (別添3)
参考 URL (動画) :
(15秒版) https://www.youtube.com/watch?v=_tYP9DQXwGk
(6秒版) https://www.youtube.com/watch?v=qUDOWL5_WhY
- ③施 策 名 SNSによる相談窓口等の周知
概 要 相談窓口やゲートキーパー等、自殺防止に向けた情報を厚生労働省公式 SNS に投稿。
- 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 政府広報ラジオ番組による広報
概 要 暮らしに役立つ情報や気になるトピックを深掘りしていく政府広報ラジオ番組「青木源太・足立梨花 Sunday Collection」にて、ゲートキーパーをテーマに話し合い、ゲートキーパーの普及啓発を図る。
オンエア予定日 : 3月17日 (日)
- ⑥施 策 名 政府広報 Spotify 音声広告による広報
概 要 内閣府政府広報室と連携して、Spotify 音声広告により、ゲートキーパーの普及啓発を図る。
掲載期間 : 令和6年3月1日 (金) ~ 7日 (木)

【労働基準局安全衛生部】

- 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、自殺対策強化月間の啓発活動を実施する。
参考 URL : <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

2 関係府省庁による主な取り組み

(1) 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 自殺対策強化月間の実施について周知する通知を発出し、この月間の趣旨を踏まえ、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6年3月
- ② 施策名 長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。
実施時期 令和6年3月
- ③ 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发出するとともに、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6年3月
- ④ 施策名 SNSを活用した相談窓口の周知
概要 X、Facebook等のSNSを活用し、文部科学省の24時間子供SOSダイヤル等の相談窓口を周知する。

(2) こども家庭庁

- 施策名 こどもや若者等への呼びかけ、周知
概要 こどもや若者、こどもたちと関わられる方に対して、自殺対策に関する大臣メッセージを发出するとともに、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府省庁の取り組み紹介を実施する。
実施時期 令和6年3月

(3) 警察庁

- 施策名 警察施設におけるポスターの掲示
概要 厚生労働省の作成する広報用ポスターを警察施設に掲示する。

(4) 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6年2月～3月

(5) 法務省

施策名 インターネット広告による相談窓口への誘導

概要 自殺願望に関連する用語がインターネット上で検索された場合等に、人権相談受付窓口等を案内するホームページにリンクするインターネット広告を掲出。

実施時期 令和6年2月～3月

3 自治体による主な取り組み

(1) 各地域においても様々な取り組みを実施しています。全国の約 640 の自治体の取り組み約 1,000 件をまとめました。

参考 URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/001214383.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 61 カ所のうち、11 カ所で拡充を実施)

・運用時間の延長 8 カ所

・回線の増設・新設 4 カ所

※下記の電話番号にかけると、最寄りの自治体を実施する電話相談に接続。

おこなおう まもろうよ こころ

0 5 7 0 - 0 6 4 - 5 5 6

参考 URL:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

4 相談支援団体による取り組み (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

○ SNS相談の臨時深夜稼働の実施 (3月1日 (金) 0時～3月7日 (木) 24時まで連続受付)

○ SNS相談、電話相談の回線数の臨時増強 (3月中を通して)

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

電話相談 3月1日 (金) から全曜日 24時間受付

SNS相談 3月8日 (金) 以降は全曜日朝8時～22時まで相談受付

○オンライン広場の開設 (3月1日 (金) 開設) <http://kakurega.lifelink.or.jp>

- (2) 一般社団法人社会的包摂サポートセンター
- 令和5年度寄り添い型相談支援事業（3月度自殺対策強化月間追加稼働）
※厚生労働省の自殺対策強化月間に合わせ、全国の地域センターにおいて通常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。
 - 令和5年度被災者見守り・相談支援事業（3月度自殺対策強化月間追加稼働）
※厚生労働省の自殺対策強化月間に合わせ、被災地の地域センターにおいて通常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。
- (3) 日本いのちの電話連盟
- 全国のいのちの電話番号
https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267
フリーダイヤル 0120-783-556
毎日16時～21時、毎月10日は8時から翌11日8時まで実施
ナビダイヤル 0570-783-556
毎日午前10時から午後10時まで
インターネット相談
<https://netsoudan.inochinodenwa.org/>
 - 「いのちの電話プロジェクト」と題して全国で講座を開催する。いのちの電話で大切にしている「聴く」ということに関して、一般の方々に考えていただくきっかけになる講座内容
<https://www.inochinodenwa.org/?p=4638>
実施時期
令和6年3月5日（火）北海道 「きく」ことでいのちが救われる
令和6年3月31日（日）名古屋 聴くこととつながること
- (4) 特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア
- 自殺相談用のLINEアカウントに登録済みの方向けに「苦しい気持ちがあるときには相談に来てください」というメッセージをプッシュ型で送信
 - Facebook、Xで定期的に「苦しい気持ちがあるときには相談に来てください」メッセージを発信
 - JR東日本の「JR東日本♥生きる支援」に参加。「同社特設サイト、デジタルサイネージ、改札ディスプレイ」にてSNS相談窓口を告知
- (5) 特定非営利活動法人あなたのいばしょ
- 職員・ボランティア増員をして対応
 - 令和6年能登半島地震 専用チャット相談窓口の継続運営
 - JR東日本のサイネージ、東急主要施設・主要駅にてあなたのいばしょチャット相談窓口の周知
 - あなたのいばしょ 各種SNSへの投稿

5 関係団体等による主な取り組み（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。取り組み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3月中に実施する施策です。

(1) 公益社団法人日本医師会

施策名 自殺対策強化月間ポスターの掲出
概要 自殺対策強化月間ポスターを会員へ配布
実施時期 令和6年3月上旬

(2) 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 厚生労働省の作成するポスターを、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。

(3) 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 厚生労働省作成のポスターを主要各駅に掲出
実施時期 令和6年2月上旬～6月30日（日）
- ② 施策名 電車内デジタルサイネージの放映
概要 首都圏の主要線区の電車内デジタルサイネージに自殺予防の動画を放映予定
実施時期 令和6年3月中旬頃
- ③ 施策名 いのちのホットラインの開設
概要 一般社団法人日本いのちの電話連盟と共催で電話相談窓口を設置
実施時期 令和6年3月16日（土）、17日（日）
- ④ 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「いのちのホットライン」開設の告知、厚生労働省が制作したポスターや各団体の相談窓口を放映
実施時期 令和6年2月1日（木）～3月31日（日）
- ⑤ 施策名 ティッシュ配布
概要 「いのちのホットライン」開設の告知および特設サイトのQRコードを掲載したティッシュの配布
実施時期 令和6年2月1日（木）～3月15日（金）
- ⑥ 施策名 同社ホームページへの特設サイトの開設
概要 「いのちのホットライン」開設の告知および「JR東日本♥生きる支援」の取り組みに協賛いただいている各団体の相談窓口を掲載
参考URL：<https://www.jreast.co.jp/ikirushien/>
実施時期 令和6年2月1日（木）～3月31日（日）

- (4) 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 6社（北海道、東日本、東海、西日本、四国、九州）
- (5) 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 44社（日本民営鉄道協会加盟鉄道事業者 計33社、関東鉄道協会加盟鉄道事業者 計11社）。東京地下鉄株式会社（東京メトロ）を含めると45社、民鉄協34社。
- (6) 東京地下鉄株式会社
 施策名 「自殺対策強化月間」ポスターの掲出
 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6年3月8日（金）～14日（木）
- (7) 鹿島臨海鉄道株式会社
 施策名 各駅電子掲示板による自殺防止テロップの掲出
 概要 各駅に設置している、電子掲示板に自殺防止のテロップを流し、自殺防止啓発を行う。
 実施時期 令和6年3月中
- (8) 首都圏新都市鉄道株式会社
 施策名 「自殺対策強化月間」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（20駅）に掲出
 実施時期 令和6年3月中
- (9) 東京モノレール株式会社
 施策名 令和5年度自殺対策強化月間に合わせて以下の取り組みを実施予定
 概要 ・各駅のデジタルサイネージでの自殺対策強月間の告知
 ・発車表示器への出力
 実施時期 令和6年3月1日（金）～31日（日）
- (10) 日本司法支援センター（法テラス）
 【東京司法書士会（主催）、法テラス東京・新宿区・社会福祉法人東京都社会福祉協議会・社会福祉法人新宿区社会福祉協議会・一般社団法人東京精神保健福祉士協会・一般社団法人東京公認心理師協会（後援）】
 施策名 いのちを守る何でも相談会
 概要 「しごと」「お金」「学校」「暮らし」「家族」「こころ」「いじめ」等、市民の悩みを解決するため、司法書士が精神保健福祉士または公認心理師・臨床心理士とともにアドバイスを行う。
 実施時期 【電話相談】令和6年3月4日（月）、18日（月）
 【面談相談】令和6年3月25日（月）

【山形県弁護士会（主催）、法テラス山形（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会

概要 多重債務、労働、離婚、DV、生活困窮、学校等におけるいじめの問題、こころの問題等について、弁護士や精神保健福祉士が面談や電話で対応する（事前予約不要、相談料無料）。

実施時期 令和6年3月（日時未定）

【茨城県弁護士会（主催）、法テラス茨城（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会

概要 法テラスが実施している民事法律扶助制度を利用した無料法律相談会を実施する（同制度の要件に該当しない相談については、弁護士会が実施する無料法律相談を実施。）。事前予約制。

開催場所：①土浦相談センター、②水戸相談センター、③下妻相談センター

実施時期 ①令和6年3月7日（木）13時30分～16時、②令和6年3月8日（金）13時30分～16時、③令和6年3月11日（月）13時30分～16時

【日本弁護士連合会・兵庫県弁護士会（主催）、法テラス兵庫（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会

概要 弁護士による無料法律相談（事前予約不要・電話）を実施する。

実施時期 令和6年3月17日（日）13時～20時に開催予定。

【広島弁護士会（主催）、法テラス広島等（共催）】

施策名 暮らしとこころの総合相談会

概要 生活保護の相談、こころの相談、離婚・相続等の家族に関する相談、借金に関する相談、住まいの相談、暮らし・生活に関わる相談等を専門家が対応する。弁護士、司法書士、社会保険労務士、社会福祉士等、様々な分野の専門家が相談を担当する。

実施時期 令和6年3月19日（火）

【日本弁護士連合会、岩手弁護士会（主催）、法テラス岩手（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会

概要 電話による無料法律相談を実施する。電話による相談の場合は予約不要とし、順次受け付ける。

実施時期 令和6年3月4日（月）10時～19時

【函館弁護士会（主催）、函館市、法テラス函館（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会

概要 職場、家庭、借金などの生活相談やこころの相談に、弁護士（スタッフ弁護士含む）と保健師（函館市へ派遣要請）が面談・電話にて無料で対応。実施会場は函館弁護士会館。面談相談については事前予約制。

実施時期 令和6年3月に実施予定（1日間）

(11) 各都道府県司法書士会（日本司法書士会連合会）

【青森県司法書士会】

施策名 巡回法律相談会「生活困りごと無料相談会 in 浪岡」
概要 司法書士（青森県司法書士会会員）5名程度、青森地方法務局職員が登記相談（相続・贈与等）、法律相談（多重債務・成年後見・消費者問題等）に対応する無料相談会。主催青森県司法書士会、後援青森地方法務局。
開催場所：青森市浪岡交流センター「あびねす」多目的ホール
実施時期 令和6年3月9日（土）10時から15時まで

【山形県司法書士会】

施策名 司法書士無料電話相談
概要 借金問題等を含む司法書士による無料電話相談
実施時期 令和6年3月21日（木）

【東京司法書士会】

施策名 いのちを守る何でも相談会
概要 東京司法書士会が開催する面談・電話による相談会（司法書士が精神保健福祉士又は公認心理師・臨床心理士とともに御相談をお受けします。）※相談料無料
実施時期 【面談相談】令和6年3月25日（月）18時～21時（最終受付19時50分）
会場：司法書士会館（東京都新宿区四谷本塩町4-37）※事前予約不要
【電話相談】令和6年3月4日（月）、18日（月）18時～21時（最終受付20時30分）電話番号：0120-332-500

【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。
参考URL：
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/suicide/kurasitokokoro.html>
実施時期 令和6年3月7日（木）、14日（木）、21日（木）、28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喚起
概要 当会ホームページにおいて、自殺の背景にある各種問題について法的な解決が可能なものも多いこと、司法書士が相談に応じることなどを紹介し、相談を喚起する。
参考URL：<https://tukasanet.jp/news/post-2558/#gsc.tab=0>

【京都司法書士会】

施策名 ころとくらしの法律相談会

概要 京都司法書士会と認定NPO法人京都自死・自殺相談センターと連携して、ころの悩みや身近な法律問題を抱えた方々に面談と電話による相談会を実施します。開催場所は、京都司法書士会館。

実施時期 令和6年3月2日(土)13時～16時

【兵庫県司法書士会】

施策名 神戸自殺総合対策フォーラム

概要 自死問題について毎年開催している神戸市・神戸市医師会・兵庫県弁護士会との共済事業の実施。

参考URL：<https://www.city.kobe.lg.jp/a37430/forum.html>

実施時期 令和6年3月9日(土)

【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・倉敷駅・津山駅周辺で、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。

実施時期 令和6年3月8日(金)

②施策名 暮らしとこころの相談会

概要 岡山県弁護士会が主催する無料相談会に相談員として出席する。(県内2か所)

実施時期 令和6年3月16日(土)、23日(土)

【福岡県司法書士会】

①施策名 ハローワークにおけるワンストップ相談(久留米市)

概要 久留米市保健所主催の相談会へ司法書士を派遣しています。様々な法律問題や心の問題に悩む方等を対象に、司法書士が保健師や精神保健福祉士とともに相談に応じ、抱える問題の軽減を図ります。

場所：久留米市保健所 待合室兼会議室、相談室1・2(久留米市城南町15番地5)

実施時期 令和6年3月19日(火)17時30分～20時30分

②施策名 暮らしとこころの総合相談会(北九州市)

概要 北九州市立精神保健福祉センター主催の相談会へ司法書士を派遣しています。相談会は、困難な背景を抱える方からの相談に、様々な専門職(弁護士、司法書士、精神保健福祉士、臨床心理士、保健師、自立相談支援員)からなる相談員が応じることで、問題解決の道筋をたてるものです。

場所：総合保健福祉センター5F 精神保健福祉センター

実施時期 令和6年3月28日(木)13時～16時

③施策名 ころと法律の相談会(福岡市)

概要 福岡市、福岡県弁護士会と共催で、様々な法律問題や心の問題に悩む者等を対象に、弁護士、司法書士の法律専門職と臨床心理士、精神保健福祉士、精神科医等のころや生活分野の専門職が連携して相談に応じ、抱える問題の軽減を図ります。

場所：あいにふ3Fカンファレンス室

実施時期 令和6年3月8日(金)10時～16時

【宮崎県司法書士会】

- 施 策 名 悩み事一斉相談
概 要 宮崎県が主催する「悩み事一斉相談」の相談窓口となり、司法書士の取り扱う事務に関して以下のとおり電話相談を受ける。
実施時期 令和6年3月1日（金）～31日（日）（9時から16時、土日祝日は除く）

(12) 公益社団法人日本社会福祉士会

- 施 策 名 正会員事務所等におけるポスター掲示
概 要 厚生労働省の自殺予防月間におけるポスターを事務局内に掲示するとともに、本会正会員（47都道府県社会福祉士会）に自殺予防月間の広報周知及びポスター掲示の依頼を行う。

【神奈川県社会福祉士会】

- 施 策 名 自殺対策相談実践研修（3月は自殺対策強化月間～実践で役に立つ～）
概 要 毎年3月は自殺者が最も多い月です。自殺対策基本法では、3月を自殺対策強化月間と定めています。早い段階でリスクに気付くことが重要ですが、自殺が減っていません。現場で相談を受ける専門職の方、地域で相談活動をしている方々に、ぜひ取り入れていただきたいのがゲートキーパーの視点です。ゲートキーパーとは、悩みに気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげたり、見守る人、「命の門番」です。
1部では、自殺のサインとゲートキーパーの役割・重要性を学びます。死にたいほどつらい気持ちを受け止め、解決方法を一緒に考える相談をするにはコミュニケーションが大事です。
2部では、相談者の話をまるっと受け止める傾聴と、まるっと受け止めたあとの応答の仕方などを学びます。
講師：高橋 聡美氏（一般社団法人 高橋 聡美研究室、医学博士）
実施時期 令和6年3月23日（土）

(13) 一般社団法人日本産業精神保健学会

- 施 策 名 日本産業精神保健学会のホームページにおける広報
概 要 自殺対策強化月間において、学会ホームページにおけるポスター等による就労者における自殺予防対策の会員への広報。
参考 URL：<https://www.jsomh.org/>

(14) 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 厚労省作成の広報ポスターを協会内会議室に掲示する。
②施 策 名 HP、SNS による周知活動
概 要 当協会 HP、公式 Facebook、X にて情報を周知する。

- (15) 一般社団法人日本自殺予防学会
 施策名 診療報酬項目「救急患者精神科継続支援」にかかる要件研修「自殺再企
 図防止のための救急患者精神科継続支援研修会」
 概要 Zoomによるオンライン研修会を実施。詳細は以下 URL 先に掲載。
 [日本自殺予防学会ホームページ内]
 参考 URL : <http://jasp.gr.jp/seminar.html>
 実施時期 令和6年3月9日(土)～10日(日)
- (16) 公益社団法人日本看護協会
 施策名 令和5年度「自殺対策強化月間」広報ポスターの掲示
 概要 「自殺対策強化月間」広報ポスターを事業所内へ掲示
 実施時期 ポスター到着後(令和6年1月下旬～3月)
- (17) 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 厚生労働省の自殺対策強化月間ポスターを役員・団体会員所属機関に掲
 示依頼。
 ② 施策名 ホームページによる周知
 概要 学会ホームページにて自殺対策強化月間を周知、厚生労働省自殺対策推
 進室のホームページのリンクを貼る。
 参考 URL : <https://www.jaep.jp/>
- (18) 特定非営利活動法人 LightRing.
 施策名 子ども若者ゲートキーパー個別相談窓口の開設・運営
 概要 主に10代の希死念慮者や自殺未遂経験者を支える「こども・若者ゲート
 キーパー」の個別相談に公認心理師等の専門職が対応する。
- (19) 一般社団法人日本臨床救急医学会
 ① 施策名 第36回熊本PEECコース(WEB開催)
 概要 PEECコースは、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
 けるコースです。
 参考 URL : <https://jsem.me/training/peec.html>
 実施時期 令和6年3月10日(日)8時45分～13時30分
 ② 施策名 令和5年度自殺未遂者等支援拠点医療機関整備事業 熊本PPSTコース
 (WEB開催)
 概要 PPSTコースは、病院前救護における自殺企図者のケア方法の普及を目的
 としており、病院前救護職員(主に救急隊員・救急救命士・消防隊員ほ
 か)を対象に、シミュレーションを通してPEECスキルを学ぶコースです。
 参考 URL : <https://onl.bz/hjqmZnS>
 実施時期 令和6年3月17日(日)8時30分～14時

- ③施 策 名 自傷・自殺未遂レジストリの運用
概 要 自傷・自殺未遂レジストリ（JAPAN Registry of Self-harm and Suicide Attempts；JA-RSA）は、自傷や自殺未遂により救急医療機関に搬送された患者さんに関する情報を登録・集積するシステムで、日本臨床救急医学会と厚生労働大臣指定法人・一般社団法人 いのち支える自殺対策推進センターが協働して運用しています。
参考 URL：<https://sites.google.com/jscp.or.jp/jarsa>

- ④施 策 名 妊産婦と家族のためのリーフレットの作成
概 要 近年、妊産婦の自殺例が増えており、妊産婦へのメンタル不調に関する理解が浅い状況です。この度、妊産婦だけでなく赤ちゃんも助けるために、産婦人科開業医の先生がメンタル不調を訴える妊産婦のご家族に配布するリーフレットを作成しました。妊娠中や産後のうつ病に関する情報、QR コード付きで困った時の相談窓口の紹介が掲載されています。
参考 URL：
<https://jsem.me/news/items/pregnant%20women%20leaflet.pdf>

(20) 公益社団法人日本精神神経科診療所協会

- ①施 策 名 ポスターの掲示と関係各所への周知
概 要 関係各所への取り組みの周知、事務局内へのポスター掲示を実施。
実施時期 令和6年2月～3月
- ②施 策 名 自殺対策講演会のオンデマンド配信
概 要 例年2月に収録している、当協会主催の自殺対策講演会のオンデマンド配信を実施。
実施時期 令和6年3月中～4月にかけて予定

(21) 一般社団法人日本臨床心理士会

- 施 策 名 自殺対策強化月間のPR
概 要 ・当会ホームページで自殺対策強化月間をPRし、リンク先に厚生労働省ページを掲載する。
・当会会員にメールマガジンなどで、自殺対策強化月間を周知する。
・当会47都道府県団体に自殺対策強化月間を周知する。

(22) 一般財団法人児童健全育成推進財団

- 施 策 名 ウェブサイトによる周知
概 要 当財団ウェブサイト（新着情報）に厚生労働省の自殺対策のホームページをリンクし、自殺対策強化月間を周知する。
参考 URL：<https://www.jidoukan.or.jp/>

あなたの声を聞かせてください

私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱えることがあります。そんな時は、深呼吸やストレッチをしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人でかかえこまないでください。ご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に話しづらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。

身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、声をかけてみてください。保護者の皆様は、こどもの態度に現れる微妙なサインをできる限り受け止め、声をかけ、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげることができるかもしれません。

あなたの声かけを待っている人がいます。

令和6年2月27日

厚生労働大臣 武見敬三

文部科学大臣 盛山正仁

こども政策担当大臣

加藤 鮎子

孤独・孤立対策担当大臣



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/>



別添2 大臣連名メッセージ（こども・若者向け）

わか せだい
若い世代のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ
春から生活環境が変化する人もいます。進路や
ゆうじん かぞく かん なや かか なん ふあん かん
友人、家族に関する悩みを抱えたり、何となく不安を感じたりする
ひと
人もいるかもしれません。

わたし ふあん かん しょくば かぞく かん なや かか
私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱える
と き しんこきゅう
ことがあります。そんな時は、深呼吸やストレッチをすることで、
き も き か
気持ちの切り替えができることもあります。

かぞく ゆうじん みちか ひと はな ころ
また、家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が
らく みちか ひと はな と き えすえぬえす
楽になることもあります。身近な人に話しづらい時には、SNSで
そうだんまどぐち きがる なや きも
の相談窓口もあります。ぜひ、スマホから気軽に悩みや気持ち
つた
を伝えてみてください。

ゆうじん ようす ちが かん こえ
友人の様子がいいつもと違うと感じたときには、声をかけてみてく
こえ ふあん なや すこ
ださい。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげること
ができるかもしれません。

こえ ま ひと
あなたの声かけを待っている人がいます。

れいわ ねん がつ にち
令和6年2月27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

たけみ けいぞう
武見敬三
もりやま まさひと
盛山正仁

せいさくたんとうだいじん
こども政策担当大臣
こどく こりつたいたんとうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

かどう あゆこ
加藤 鮎子



こうせいろうどうしょう
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
▶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/>



別添3 令和5年度自殺対策強化月間ポスター



相談してみた。
少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。

相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索

いのち 変える 厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

3月は自殺対策強化月間です。

知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。



相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索

いのち 変える 厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare