

東京都自殺総合対策計画（第二次）の概要

～こころといのちのサポートプラン～

第1次：平成30年6月決定

第2次：令和5年3月決定（予定）

参考資料 1

第1章 東京都自殺総合対策計画の改定に当たって

(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づけ

- ①自殺未遂者の再企図を防ぎ、地域で安定した生活が送れるよう、継続的に支援する。
- ②悩みを抱える人を早期に適切な支援窓口につなげる取組を強化する。
- ③働き盛りの男性が孤立・孤独を深め、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・学生が自殺に追い込まれることを防ぐ。
- ⑥遺された人への支援を強力に推進する

(5) 計画の位置づけ

自殺対策基本法第13条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年度の概ね5年間

(7) 数値目標

平成27年と比較して30%以上減少

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

第2章 都の自殺の現状

- ・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歳台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) 遺された人への支援を充実する
- (9) 民間団体との連携を強化する
- (10) 子ども・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) 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する

東京都地域自殺対策推進センターを運営するとともに、区市町村等への支援及び関係機関・地域ネットワークの強化に取り組む。

主な取組例：東京都地域自殺対策推進センターの運営、関係機関との連携強化 等

(2) 都民一人ひとりの気付きと見守りを促す

自殺に追い込まれるという危機は誰にでも起こり得る危機であり、誰もが当事者となり得る重大な問題であることについて、都民の理解促進を図る。

主な取組例：「自殺防止！東京キャンペーン」の実施、ゲートキーパーの普及啓発及び養成支援 等

(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

専門家の養成とともに、幅広い分野でゲートキーパーの養成や、自殺対策教育・研修等を実施する。

主な取組例：区市町村等が行うゲートキーパー養成への支援、区市町村をはじめとする地域の支援機関や警察、消防職員の対応力の向上 等

(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

職場におけるメンタルヘルス対策やライフ・ワーク・バランスの推進、職場、地域、学校における心の健康を支援するための体制整備に取り組む。

主な取組例：地域における心の健康づくり推進体制の整備、職域における健康づくり推進のための支援 等

(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

受診した診療科に関わらず、病状に応じて早期に適切な医療が地域で受けられる仕組みを構築するとともに、精神科医療につながった後も、その人が抱える様々な問題に包括的に対応できるよう、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めていく。

主な取組例：依存症対策の推進、精神科医療地域連携事業の実施 等

(6) 社会全体の自殺リスクを低下させる

様々な分野において、「生きることの阻害要因」を減らし、併せて「生きることの促進要因」を増やす取組を推進する。

主な取組例：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、自殺対策に資する居場所づくりの推進 等

(7) 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐための対策を推進、特に、区市町村における自殺未遂者の支援体制の強化や人材育成に取り組む。

主な取組例：区市町村をはじめとする地域の支援機関や警察、消防職員の対応力の向上、地域の支援機関と救急医療機関等との連携強化 等

(8) 遺された人への支援を充実する

遺族のニーズに応じて、自死発生直後からの迅速な支援を行うとともに、遺族への情報提供を推進するなど、支援を充実する。

主な取組例：自死遺族の方のための相談窓口の運営、遺族等への支援に取り組む民間団体への支援 等

(9) 民間団体との連携を強化する

民間団体の活動を支援するとともに、連携を強化する。

主な取組例：民間団体の活動への支援、「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク」の充実

(10) 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

学校、大学、専修学校等と連携した取組を進めるとともに、特に大学生等向けの自殺予防の取組を強化する。

主な取組例：児童・生徒への相談窓口の周知の強化、大学等における自殺防止対策推進のための支援 等

(11) 勤務問題による自殺対策を更に推進する

職域における自殺対策を推進するとともに、職場におけるメンタルヘルス対策やライフ・ワーク・バランスの推進、ハラスメントの防止に取り組む。

主な取組例：企業経営者等の理解促進、ライフ・ワーク・バランス推進事業 等

(12) 女性の自殺対策を更に推進する

コロナ禍における家族の在宅時間の増加等により女性の自殺リスクの高まりが懸念されることから、様々な観点から対策を講じていく。

主な取組例：女性向け相談窓口リーフレットの作成・配布、東京ユースヘルスケア推進事業 等