

事務連絡
令和2年11月9日

各 都道府県
保健所設置市 自殺対策主管部局
特別区 精神保健福祉主管部局
御中

厚生労働省社会・援護局総務課自殺対策推進室
厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部精神・障害保健課

生きづらさを感じている方々への支援について

平素より、自殺対策及び精神保健福祉対策の推進に御尽力いただき、厚く御礼申し上げます。

近年の自殺者数は減少傾向にありましたが、令和2年7月以降、自殺者数は前年同月比で増加傾向にあります。

【参考】令和2年9月自殺者数(暫定値)

総数：1,828人(対前年同月比166人(10.0%)増)

男性：1,166人(対前年同月比27人(2.3%)増)

女性：639人(対前年同月比139人(27.7%)増)

※令和2年10月12日公表の警察庁自殺統計より。

このような状況を重く受け止め、厚生労働省では、8月から自殺予防の電話相談やSNS相談等の相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取組などの情報を分かりやすくまとめたウェブサイト「まもろうよ ところ」を公開するとともに、9月10日に、生きづらさを感じている方々への大臣メッセージを発信(厚生労働省ホームページ、SNSに掲載)するなど、ひとりでも多くの方に必要とする支援を繋げられるように相談窓口の周知など自殺対策の強化に取り組んでいます。

自殺は、複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに起きるとされています。失業、生活苦等の経済・生活問題、病気の悩み等の健康問題、家族関係の問題のほか、地域・職場のあり方の変化など様々な要因とその人の性格傾向等とが複雑に関係しており、自殺を防ぐためには、精神保健の視点だけでなく、本人の経済・生活面、人間関係等に係る包括的な支援を展開することが重要です。このような取組を実施するためには、様々な分野の支援者・組織が密接に連携していく必要があります。

心のケアに関する相談については、日頃から精神保健福祉センターや保健所等において御対応いただいているところですが、このような状況にあることを御認識いただくと

ともに、引き続き、相談者に寄り添った対応をしていただき、本人の気持ちに耳を傾けていただくこと（傾聴）に加えて、利用可能な支援施策の活用を働きかけていただくようお願いいたします。また、生きづらさを感じている方々から相談を受けた場合には、庁内の関係部局と連携していただくとともに、必要に応じて、地域の適切な機関につながり等の対応をお願いいたします。

各都道府県におかれては、管内市町村（保健所設置市を除く。）に対し、市町村の窓口においても、生きづらさを感じている方々に対して、各種相談窓口を御紹介いただくなど適切に対応いただくよう、周知願います。

なお、参考に各種相談窓口を紹介するリーフレットを添付いたしますので、窓口で配布するなど、活用いただきますようお願いいたします。

【参考】

○生きづらさを感じている方々へ（厚生労働大臣メッセージ）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r2_shukan_message.html

○まもろうよ ころ（厚生労働省特設サイト）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



主な相談窓口一覧

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

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



よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など



☎ **0120-279-338**

24時間対応

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)

☎ **0570-783-556**

毎日 午前10時から午後10時まで

☎ **0120-783-556**

毎日 午後4時から午後9時まで
毎月10日 午前8時から翌日午前8時まで

<https://www.inochinodenwa.org/>



チャイルドライン (NPO法人チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

毎日 午後4時から午後9時まで

<https://childline.or.jp/index.html>



地域の相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yoriso-chat **Twitter @yorisoichat** **チャット <https://yoriso-chat.jp/>**



相談時間 月・火・木・金・日：午後5時から午後10時30分（午後10時まで受付）
水：午前11時から午後4時30分（午後4時まで受付）

NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/



相談時間 毎日：午後12時から午後4時（午後3時まで受付）
午後5時から午後9時（午後8時まで受付）

NPO法人BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE @bondproject

相談時間 月・水・木・金・土：午後2時から午後6時（午後5時30分まで受付）
午後6時30分から午後10時20分（午後10時まで受付）



LINE

