



いのち支える自殺対策推進センター ニュースレター 第29号 (2024.03.05)



令和6年能登半島地震により失われた尊い命に深い哀悼の意を表し、被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）のニュースレターにご登録いただき、どうもありがとうございます。3月は「自殺対策強化月間」です。JSCPでは、この時期に自殺対策に関する様々な啓発活動などを実施しています。最後までぜひご覧ください。

※このメールは、本ニュースレターの配信をご希望された方や、当団体の活動を通して、ご連絡先を頂戴した方に送信しております。今後メールの受信をご希望されない方は、大変恐れ入りますが、[こちら](#)から配信停止手続きをお願いいたします。

<ニュースレター第29号トピックス>

1. 「自殺対策強化月間」について
 2. 【国際連携】JSCP職員の朴惠善が、韓国の「2023年国会自殺予防大賞・保健福祉部長官賞」を受賞
 3. 【啓発】X上での「いのち支えるハッシュタグキャンペーン」を実施中
 4. 【自殺報道】WHO自殺報道ガイドライン2023年版の日本語訳を一部公開
 5. 【啓発】JSCP主催コンテストの優秀賞画像が「令和5年版自殺対策白書」の表紙として採用
 6. 【レポート公開】令和5年度 自殺未遂者ケア研修「第2回 かかりつけ医版」
 7. 【啓発】JR東日本特設サイトに「こころのオンライン避難所」掲出協力
1. 「自殺対策強化月間」について

進学や引っ越し・配置転換など暮らしや仕事に関する環境の変化があり、気候が変わりやすい3月は、心のバランスを崩しやすい時期とされています。自殺対策基本法では、例年、月別の自殺者数が最も増える傾向がある3月を「自殺対策強化月間」と定め、国、地方公共団体、関係団体などが連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

◆ 2024年2月27日、武見敬三厚生労働大臣と盛山正仁文部科学大臣、加藤鮎子こども政策担当大臣及び孤独・孤立対策担当大臣の3大臣が連名で、悩みを抱える方や、若い世代に向けてメッセージを公開しました。

■ 大臣メッセージは[こちら](#)

- ◆ 厚生労働省では、相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報を分かりやすくまとめたサイト「まもろうよ ころろ」で、SNSなどで気軽に活用できるバナー画像やPDFのデータなどを集めたページ「広げてみよう 支え合い」を公開しています。ぜひご活用ください。

- まもろうよ ころろ

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

- 広げてみよう 支え合い

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/sasaeai/#poster>

- 各自治体における取り組みのまとめ

<https://www.mhlw.go.jp/content/001214383.xlsx>



- ◆ 自殺対策強化月間が始まった2010年に、啓発の強化を目的として「いのち支える（自殺対策）プロジェクト」キャンペーンソングが選ばれました。「ワカバ」の楽曲である「あかり」という曲で、泣きたくても泣けない一人ぼっちの「あなた」に、ずるしても、逃げて、負けてもいいから、「どうか消えないで」と語りかけています。ぜひ、この機会にご視聴ください。

- ワカバの曲「あかり」（「いのち支える（自殺対策）プロジェクト」キャンペーンソング）

<https://www.youtube.com/watch?v=ObMAh1WmKYg>

2. 【国際連携】JSCP職員の朴恵善が、韓国の「2023年国会自殺予防大賞・保健福祉部長官賞」を受賞

JSCP国際連携室の朴恵善（パク・ヘソン）が2023年12月、韓国の「2023年国会自殺予防大賞」の「保健福祉部長官賞」を受賞しました。この賞は、自殺予防に尽力してきた機関や団体、個人の功績を称えるもので、韓国の自殺予防を推進する国会議員の会である「国会自殺予防フォーラム」が主催し、韓国保健福祉部（日本の厚生労働省にあたる）が後援しています。

朴は、2008年に韓国から日本の立教大学大学院に留学して自殺対策についての研究を開始し、同時にNPO法人「自殺対策支援センターライフリンク」でボランティアやインターンを行いました。2011年～2015年には、韓国いのちの電話、ソウル市城北区自殺予防センター、忠南広域精神健康福祉センターで韓国の自殺対策の実践に携わり、2018年からは日本の「国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 自殺総合対策推進センター」研究員を務め、2020年からJSCPに勤務しています。

日韓両国で自殺対策に取り組み、日本の先進事例を韓国に紹介したり、日韓の自殺対策関係者を繋いだりするなど、自殺対策において韓国と日本の架け橋となってきたことが評価されました。



<朴のコメント>

これまで自殺予防の実践や研究において、やりがいや悲しみ、葛藤など様々な思いを経験してきました。この賞を通して、私が長年やってきたことを認めていただき、本当に嬉しかったです。「自殺対策に国境はない」という考えのもと、日本と韓国が共に学び合いながら自殺のない社会を作り上げられたらと切に願います。それを実現するため、日本と韓国の架け橋としての活動を続けていきたいと思います。

3. 【啓発】X上での「いのち支えるハッシュタグキャンペーン」を実施中

自殺対策強化月間に合わせて、JSCPでは、各都道府県と政令指定都市に設置されている地域自殺対策推進センターを通し、全国の自治体に「#相談しよう」「#いのち支える」「#自殺対策強化月間」のハッシュタグをつけた投稿を呼びかけています。全国の自治体等がこれらのハッシュタグをつけて投稿することで、生きづらさを抱えた方や相談窓口に関する情報を必要とする方々が、情報をまとめて閲覧しやすくなります。また同時に、JSCP公式Xで、これらのハッシュタグを付けた自治体等の投稿のリポストも集中的に行っていく予定です。皆様の「いのち支える」活動や言葉とともに、ぜひ、拡散をお願い致します。



4. 【自殺報道】WHO自殺報道ガイドライン2023年版の日本語訳を一部公開

世界保健機関（WHO）は、自殺に関する報道をより安全に行うための[メディア関係者向けガイドライン](#)（「Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2023」）を2023年9月に公開しました。「[自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識 2017年版](#)」（日本語版）を、最新の研究動向に基づき、6年ぶりにアップデートしたものです。

JSCPでは現在、本ガイドラインを日本語に翻訳中で、2024年3月末の全文公開を予定しています。それに先立ち、本ガイドラインの要点をまとめた「クイック・レファレンスガイド」の訳文を公開しました。「クイック・レファレンスガイド」は、自殺関連報道においてメディア関係者が「すべきこと」と「してはいけないこと」を、箇条書きでまとめたものです。

2017年版からの変更点として、「してはいけないこと」に、「遺書の詳細を報じない」「自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない」という新たな2項目が追加されました。

Dos / すべきこと	Don'ts / してはいけないこと
● 自殺を考えたり自殺の危機が高まったりしたときに、どこに、どのようにして助けを求めればよいか、正しい情報を提供する ● 自殺や自殺予防に関して、正確な情報に基づいた事実を周知する ● 生活の中でストレスを抱えたり、自殺を考えたりしたときの対処法や助けを求めることの大切さについて報道する ● 有名人の自殺を報じる際には、特に注意を払う ● 家族や友人などを自殺で亡くした方、自殺を考えたことがある方や自殺未遂をしたことがある方に取材をする際には、慎重に行う ● 自殺について報道するときに、メディア関係者自身がその影響を受けてしまう可能性があることを認識する	● 自殺に関する内容をトップニュースとして扱ったり、報道を漫然と繰り返したりしない ● 自殺の手段を描写しない ● 場所に関する名称や詳細な情報を伝えない ● 自殺をセンセーショナルに扱ったり、美化したり、よくある普通のこととして扱ったり、あるいは問題を解決する有効な方法のように紹介したりする言葉やコンテンツは使用しない ● 自殺の原因を単純化したり、一つの要因に決めつけたりしない ● 見出しにセンセーショナルな言葉を使わない ● 自殺関連の写真、ビデオ映像、録音した音声、デジタルメディアやソーシャルメディアへのリンクを使用しない ● 遺書の詳細を報じない

※ Preventing suicide: a resource for media professionals Update 2023から翻訳／ジュネーブ: 世界保健機関（WHO）；2023／ライセンス: CC BY-NC-SA 3.0 IGO／WHOはこの翻訳の内容や正確性について責任を負わないものとする

■ 掲載ページは[こちら](#)をご覧ください

5. 【啓発】JSCP主催コンテストの優秀賞画像が「令和5年版自殺対策白書」の表紙として採用



JSCPが主催した「いのち支える動画コンテスト2023」で優秀賞を受賞した木下望有さん（多摩美術大学 2年生）の動画作品『伝わるよ。』のアニメーション画像が、「令和5年版自殺対策白書」の表紙として採用されました。元となった動画作品は下記にてご覧いただけるほか、3月の自殺対策強化月間でも啓発活動等にお使いいただけます。

■ 「いのち支える動画コンテスト2023」紹介ページは[こちら](#)

6. 【レポート公開】令和5年度 自殺未遂者ケア研修「第2回 かかりつけ医版」

JSCPは2024年2月18日（日）、令和5年度 自殺未遂者ケア研修「第2回 かかりつけ医版」をオンラインで開催しました。本研修は、保険医療機関での業務に従事する医師、歯科医師を対象とし、約140名が参加しました。



河西千秋 氏



大塚耕太郎 氏



大内衆衛



清水康之

■ 詳しくは[こちら](#)のレポートをご覧ください

7. 【啓発】JR東日本特設サイトに「こころのオンライン避難所」掲出協力

自殺対策強化月間に合わせ、JR東日本は2024年2月1日から3月31日まで、「生きる支援」の取り組みとして[特設サイト](#)を制作し、JSCPが運営する[「こころのオンライン避難所」](#)の案内を行っています。また、JR東日本の駅に設置されたディスプレイでは、相談窓口情報などの掲示もされています。

「こころのオンライン避難所」は、ショックなニュースや自殺に関する報道に触れて心がざわついたときなどに、気持ちを落ち着けることができるセルフケアの方法や、周囲の人への声の掛け方、相談窓口の情報などを掲載しています。

■ YouTubeの「JSCP_広報室」チャンネルで、研修動画等を順次公開中

<https://www.youtube.com/channel/UCNWP2O5zTuul-j8GITEKzHQ/videos>

■ Yahoo!ニュースエキスパートで、JSCPとして自殺問題・自殺対策に関する記事を配信しています（JSCP広報官・山寺が執筆）。ぜひご覧ください

<https://news.yahoo.co.jp/byline/yamaderakaoru>

JSCPの公式X及び公式Facebookにて、JSCPの日々の活動の様子やメディア掲載に関する情報、全国の自治体の取り組み等についての情報発信も行っています。ぜひご登録ください

■ X（旧Twitter）

日本語版 X https://twitter.com/JSCP_press

英語版 X https://twitter.com/JSCP_www

■ Facebook <https://www.facebook.com/JSCP.press>

今後も、JSCPをどうぞよろしくお願い致します。

配信停止をご希望の場合には、以下のページからお手続きをお願いいたします。

<https://jscp.or.jp/newsletter/>

―――
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（JSCP） 広報室 news@jscp.or.jp