



いのち支える自殺対策推進センター ニュースレター 第17号 (2023.3.1)



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。

本号では、地域での自殺対策推進のために3大臣から自治体首長にあてたメッセージの送付について、令和4年に自殺者数が顕著に増加した中高年男性への対応方法のポイントなどをまとめた啓発コンテンツの作成・公開、などについてお知らせ致します。

ニュースレター第17号トピックス

1. 「自殺対策強化月間」について
2. 3大臣から知事や市区町村長への協力依頼メッセージ
3. 【啓発】中高年男性の自殺対策のための啓発コンテンツを作成
4. 【自殺報道】「第4回 自殺報道のあり方を考える勉強会」を開催します
5. 【啓発】Twitter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
6. 【3月末まで申込期限延長】「大学における自殺対策推進のための研修」（オンデマンド配信）
7. 【申込受付中】自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会（3月25日開催）
8. 【啓発】JR東日本 各駅設置のモニターでJSCP「相談窓口一覧」の案内掲示を実施中

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ったり、季節的にも変化の大きい時期である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「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を実施することとしています。

■自殺対策強化月間を前に、加藤勝信厚生労働大臣は、悩みを持つ方に向けたメッセージを公開しました。また今回初めて、悩みを持つ若い世代に向けて、加藤厚生労働大臣と永岡桂子文部科学大臣、小倉将信こども政策担当大臣が連名でメッセージを公開しました。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r4_gekkan_message.html

■厚生労働省では、広報ポスターの配布・掲示、相談窓口情報が記載された名刺サイズのカード印刷用デザインの公開、6秒のショート動画の公開など、様々な取り組みを行っています。各自治体の取り組み一覧も、下記ページよりご覧いただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/r4_jisatsutaisakugekkan.html



厚生労働省作成のポスター

■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」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「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。

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

2. 3大臣から知事や市区町村長らへの協力依頼メッセージ

加藤厚生労働大臣と永岡文部科学大臣、小倉こども政策担当大臣は3月1日、全国の都道府県知事、指定都市市長、市区町村長あてに、「いのち支える自殺対策推進のために」と題したメッセージを送付しました。

昨年10月に策定した新たな「自殺総合対策大綱」の重点課題について、「国や地方自治体、民間団体等が一丸となって取り組むこととしている」とし、「住民に身近な地方自治体の役割は大きく、貴職の強力なリーダーシップの下、地域自殺対策計画の充実、地域自殺対策推進センターの強化、相談窓口や支援機関とのネットワーク強化などの施策を一層推進していただくようお願いします」などと協力を求めています。

■送付文書は、こちらです

<https://www.mhlw.go.jp/content/001064707.pdf>

3. 【啓発】中高年男性の自殺対策のための啓発コンテンツを作成

2022年の自殺者数は2万1843人（暫定値）と、2年ぶりに増加し、特に中高年男性の増加が顕著でした。加えて、例年3月に中高年男性の自殺者数が増加する傾向にあることから、JSCPは自殺対策強化月間に合わせて、悩みを抱える中高年男性に特化し、周囲が対応する際のポイントなどを紹介する啓発コンテンツ「中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？ ～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～」を作成しました。死にたいと考えるほど悩んでいる人に気づき、声をかけられる「ゲートキーパー」を、一人でも増やすための取り組みです。

詳細は[こちら](#)

ぜひ、こちらのツイートの拡散にご協力ください

https://twitter.com/JSCP_press/status/1630884978866409474

このコンテンツでは、つらい気持ちを抱えていても周囲に助けを求めづらい傾向がある中高年の男性に対し、「まずは体調面を聞く」「自分から先に弱音を吐く」など、声かけのポイントを紹介しています。

JSCPは、本コンテンツを全国の[地域自殺対策推進センター](#)にも提供し、SNS投稿や印刷物の配布等で周知・活用いただくことを呼びかけました。皆様の周りでも、「口数が減った」「眠れていない」など、様子の変化が気になる方がいらっしゃいましたら、こちらのコンテンツをご覧ください、声をかけてみてください。

深刻な状況が続く中高年男性の自殺

2022年
（暫定値）

・中高年（40～69）男性の自殺者数は約7300人
・前年から500人以上の増加

毎日

・約20人の中高年男性が自殺で亡くなっている計算

3月は…

・例年、中高年男性の自殺が増加する傾向にある

失業
借金問題
人間関係の不和
病苦

悩みが連鎖し追いつまされていく

つらい悩みを抱え続けると、周りに助けを求めづらい

特に中高年男性は、その傾向があります

この苦しみから抜け出すには、死ぬしかない…

男が弱音なんか吐いちゃいけない…

疲れた…

もうだめだ…死ぬしかない…

周りの人の声かけが重要

自分自身でなんとかしないと…

解決方法が見つからない…

気になる人がいたらまずは声をかけてみましょう

最近どう？

眠れてる？

口数が減った

まずは一声

ため息が増えた

服が乱れてきた

お酒の量が増えた

睡眠不足に見える

お父さん

パートナー

中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？

～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

※2023 JSCP

同僚

ご近所のあの人

具体的には

あなたもゲートキーパーになれます

ゲートキーパーとは、死にたいと考えるほど悩んでいる人に気づき、声をかけられる人のことです。特別な資格は必要ありません

1人で背負わずに、必要に応じて相談機関等につないで下さい

背中をさするような気持ちで聴く

①体調面を聞く
(例) 最近、眠れてる？
食欲落ちてない？
または、自分から先に弱音を吐く
(例) 最近、〇〇で悩んで…私、寝つきが悪くてさ…

②相手の気持ちを聞く
(例) 気分はどう？
悩んでいることない？
何でもない、大丈夫…

③勇気を出してもう一声！
(例) いつもと様子が違うから心配なんだ

相談窓口

いのちを支える相談窓口一覧

生活上の具体的な悩みや課題が見えてきたら、相談窓口や専門家等につなぎましょう

専門家

いのちを支える自殺対策推進センター

日本自殺対策推進センター (JSCP)

4. 【自殺報道】「第4回 自殺報道のあり方を考える勉強会」を開催します

JSCPは自殺対策強化月間中の3月5日（日）、メディア関係者とプラットフォーム事業者などの皆様を対象とした自殺報道に関する勉強会を開催します。コロナ禍の令和2年以降、有名人の自殺がセンセーショナルに報じられた後に自殺者が増加する「ウェルテル効果」とみられる現象が、何度か確認されています。この勉強会は、メディア関係者の皆様に「ウェルテル効果」や、報道が自殺を抑止する「パパゲーノ効果」について理解を深めていただくと同時に、社の垣根を越えて取り組み事例を共有することで、生きることを後押しする報道について共に考えていくことが目的です。

4回目となる今回は、副題を「～放送・ネットにおける『新基準』最新動向～」とし、かなり踏み込んだ形で、自殺の誘発を避けるための「解説文」が盛り込まれた新たな「民放連 放送基準」（今年4月に運用開始）をテーマとしています。勉強会では、「民放連 放送基準」改正の概要をご紹介した上で、TBSテレビの小池博・報道局統括局次長に、改正についてのお考えや、TBSの報道や情報番組での自殺報道への取り組みについてお話いただきます。また、Yahoo! ニュースでの自殺報道に関する新たな「プッシュ通知」の取り組みについて、ヤフー株式会社メディア統括本部の西丸堯宏氏にご報告いただきます。

なお、対象をメディア関係者等に限定した勉強会のため一般のご参加は受け付けておりませんが、開催後にレポートの公開を予定しており、次号以降のニュースレターでご報告致します。

■本勉強会でご報告いただくYahoo!ニュースの自殺報道に関する新たな取り組みに関する記事を、JSCPが公開しています。ぜひご一読ください。

<https://news.yahoo.co.jp/byline/yamaderakaoru/20230220-00337393>

■過去3回の勉強会の詳細は、下記レポートよりご覧いただけます。

【第1回】[「～報道の自由と自殺リスクの狭間で～」](#)（2021年6月20日開催）

【第2回】[「～ネット上での拡散への対応とその課題～」](#)（2021年12月19日開催）

【第3回】[「～自殺を減らす報道・放送への挑戦～」](#)（2022年9月3日開催）

5. 【啓発】Twitter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ツイート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ツイートすることで、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Twitterでこれらのハッシュタグを付けた自治体等の投稿のリツイー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。

https://twitter.com/JSCP_press/status/1630913408567742464

6. 【3月末まで申込期限延長】「大学における自殺対策推進のための研修」（オンデマンド配信）

大学での自殺対策を推進するため、JSCP子ども若者自殺対策室は、全国の国公立大学等で自殺対策を含む学生の支援・相談に関わる方々を対象とした「大学における自殺対策推進のための研修」を初めて開催しています。研修は事前申込制で、筑波大学医学医療系災害・地域精神医学の太刀川弘和教授による講義をオンデマンドで配信します。2月に申込を開始して以降、これまでに3000名を超える方々からお申し込みをいただいております。この機会により多くの方にご参加いただけるよう、参加申込期間を3月31日まで延長致しました。

教員・大学スタッフの立場から、心配な学生に接する際のポイントや、それぞれの大学で実践できる自殺対策について学んでいただける内容となっています。ぜひ、ご参加ください。

■研修のお申し込みは、[こちら](#)

【プログラム】（約60分）

大学ができる自殺対策～ヘルシーキャンパスを目指して～

（講師：筑波大学医学医療系災害・地域精神医学 太刀川 弘和 教授）

【対 象】 国公立大学等で自殺対策を含む学生の支援・相談に関わるすべての方

【開催方法】 オンデマンド配信（事前申込制）

【申込期間】 2023年2月1日（水）～ 3月31日（金）

【配信期間】 2023年3月1日（水）～ 3月31日（金）

【参 加 費】 無料

【主 催】 一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター

【後 援】 厚生労働省、文部科学省、公益社団法人全国大学保健管理協会、特定非営利活動法人全国大学メンタルヘルス学会

【ポスター】 [こちら](https://jscp.or.jp/assets/img/daigaku-kenshu-poster-20230301MH.pdf)（<https://jscp.or.jp/assets/img/daigaku-kenshu-poster-20230301MH.pdf>）

7. 【申込受付中】自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会（3月25日開催）

JSCP自死遺族等支援室は3月25日（土）、令和4年度「自死遺族等支援団体向け研修・情報交換会」を開催します。今回の研修・情報交換会は、以下の2つを目的としています。

1. 新たな自殺総合対策大綱における自死遺族等支援事業について理解を深める
2. 自死遺族等支援団体同士で、各団体が直面している課題について情報共有・意見交換を行い、今後の活動の展開のヒントを得る

内容の詳細および参加申し込み方法については、下記のJSCPホームページをご確認ください。申込期限は3月15日（水）です。なお、本研修の対象者は自死遺族等支援を行っている民間団体の担当者（各団体1名まで）に限らせていただきます。

■研修の概要

https://jscp.or.jp/news/230203_.html?utm_source=JSCPnewsletter16&utm_medium=newsletterPDF16

■申込フォーム

https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=bNMfGAATqUSERPcvt2tfuB_5mudQFWxDpp53s_av-VpUMUZJVDBWTKe4RVgzWkJMQldKMkVQMDNYRi4u

8. 【啓発】JR東日本 各駅設置のモニターでJSCP「相談窓口一覧」の案内掲示を実施中

自殺対策強化月間に合わせて、JR東日本は3月1日から3月31日まで、JR東日本各駅に設置されている運行情報を伝えるモニターで、JSCPのHPにある「相談窓口等」ページの案内を行っています。「相談窓口等」ページは全国の自治体や厚生労働省の相談窓口を一覧にまとめたものです。多くの方が通行する駅で、これまで相談窓口情報が目に留まりにくかった層へのリーチが期待される取り組みです。



新宿駅のモニターに表示された、JSCP「相談窓口等」の案内（JR東日本提供）

■YouTubeの「JSCP_広報室」チャンネルで、研修動画等を順次公開しています。

ぜひご登録ください。 <https://www.youtube.com/channel/UCNWP2O5zTuul-j8GITEkzHQ>

■Yahoo!ニュース個人で、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>

今後も、JSCPをどうぞよろしくお願いいたします。

なお、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



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



https://twitter.com/JSCP_press