

いのち支える自殺対策推進センター ニュースレター 第47号 (2025.09.05)



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、ありがとうございます。9月10日は「世界自殺予防デー」、9月10日～16日は「自殺予防週間」です。本号では、これにあわせて関係3大臣が、悩みを持っている方や困っている方などに向けて連名で発信したメッセージや、WHO自殺予防実施ガイド「LIVE LIFE」日本語版の公開、「#逃げ活ワークシート」の配布などについて掲載しています。

※このメールは、本ニュースレターの配信を希望された方や、当団体の活動を通して、連絡先を頂戴した方に送信しています。今後メールの受信をご希望されない方は、お手数をおかけしますが、[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47号 トピックス〉

1. 【自殺予防週間】厚生労働大臣、文部科学大臣、こども政策担当大臣及び孤独・孤立対策担当大臣が連名でメッセージを発信
2. 【国際連携】WHO自殺予防実施ガイド「LIVE LIFE」日本語版を公開
3. 【こども・若者の自殺対策】「#逃げ活ワークシート」を無料配布
4. 【国際連携】IASP「Language Guidelines」日本語版を公開
5. 【開催レポート】「第8回自殺報道のあり方を考える勉強会」

◇「自殺予防週間」

9月10日～16日は自殺予防週間です。2006年に制定された自殺対策基本法に基づき策定された最初の「自殺総合対策大綱」（2007年）で、9月10日の「世界自殺予防デー」からの1週間を「自殺予防週間」とすることが定められました。

◇「世界自殺予防デー」

9月10日は世界自殺予防デー（World Suicide Prevention Day）です。2003年に世界保健機関（WHO）と国際自殺予防学会（IASP）が共同で開催した世界自殺防止会議（スウェーデン・ストックホルム）の初日を最初の世界自殺予防デーとして、世界的に自殺対策に取り組む責任があると決意表明（宣言）されました。以降、政府機関や一般の人々に対し、自殺対策の重要性に対する認識を高めるため、毎年活動が続けられています。世界自殺予防デーは年々その活動が拡大しており、多くの国で自殺対策の啓発を目的としたキャンペーンが行われています。

1. 【自殺予防週間】厚生労働大臣、文部科学大臣、こども政策担当大臣及び孤独・孤立対策担当大臣が連名でメッセージを発信

2025年8月29日、9月10日から9月16日の「自殺予防週間」に向けて、福岡資麿厚生労働大臣、あべ俊子文部科学大臣、三原じゅん子こども政策担当大臣及び孤独・孤立対策担当大臣は、連名メッセージ（「あなたの声を聞かせてください」「若い世代のみなさんへ」）を発信するとともに、関係機関の取り組みを公表しました。

〈大臣メッセージの概要〉

悩みをお持ちの方や困っている方は、一人で抱え込まずに身近な人や、電話やSNSの相談窓口にご相談してください。また、身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、声をかけてみてください。特に、こどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあります。

こどもたちと関わる大人のみなさんは、こどもの態度に現れる小さなサインに注意してください。また、若い世代のみなさんもまわりでいつもと違うと感じる人がいたら、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。

心のSOSをどうか知らせてください。みなさんが不安や悩みを一人ひとりで背負わなくていいような環境を一緒につくっていきます。

■ 3大臣からのメッセージの全文は、[厚生労働省のWebサイト](#)で公開されています

〈取り組みのポイント〉

- ・自殺予防週間では、電話やSNSによる相談支援体制の拡充や、主にこども・若者に向けて、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。
- ・自殺予防週間に先立ち、こども・若者の自殺防止に向けた取り組みを強化するため、厚生労働省、こども家庭庁、文部科学省、内閣府孤独・孤立対策推進室が連携し、8月1日からこども・若者に向けた集中的な啓発活動を実施しています。

■ 詳細は[厚生労働省のプレスリリース](#)をご覧ください

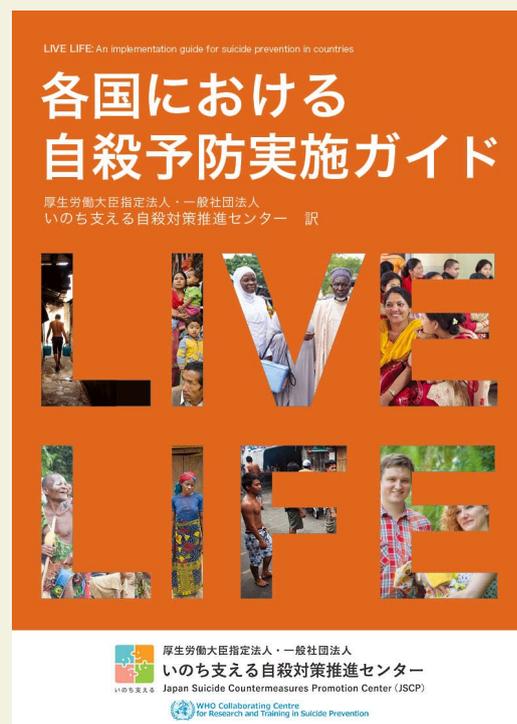
2. 【国際連携】WHO自殺予防実施ガイド「LIVE LIFE」日本語版を公開

JSCPは、世界保健機関（WHO）が作成した「LIVE LIFE：各国における自殺予防実施ガイド」を日本語訳し、公表しました。JSCPのHPに掲載するとともに、WHOの公式Webサイトにも原本とともに公開されています。

このガイドは、国連の持続可能な開発目標（SDGs）に基づき作成された「精神保健行動計画2013-2030」において掲げられている自殺死亡率の削減目標達成に向け、各国が自殺対策の指針とすることができるよう、取りまとめられたものです。

国家自殺予防戦略の有無にかかわらず、すべての政府、自殺予防、精神保健、アルコールや物質依存の窓口担当者をはじめとする関係者やステークホルダーを対象に、各国で取り組むことが可能な自殺予防の具体的なアプローチで構成されており、包括的な自殺予防戦略を策定・発展させていく基盤として活用することが可能です。

具体的には、エビデンスに基づく4つの主要な介入（①自殺手段へのアクセス制限、②責任ある自殺報道のためのメディアとの協働、③10代の若者の社会情緒的ライフスキルの育成、④自殺関連行動の影響を受けている人々の早期発見・評価・管理・経過観察）に加え、これらを支える6つの横断的な基盤（①状況分析、②多部門連携、③啓発・支援活動、④能力構築、⑤資金調達、⑥調査、観測および評価）について、各国の先駆的な事例を豊富に交えながら紹介しています。



今回の日本語版の公開により、日本国内でもより多くの方にご参照いただき、それぞれの地域・コミュニティでの自殺予防活動にお役立ていただくことを期待しています。

- 冊子は[こちら](#)からダウンロードできます
- 原本はWHOの[Webサイト](#)でご覧いただけます
- その他の自殺対策に関するWHO刊行物の日本語訳は[こちら](#)をご参照ください

3. 【子ども・若者の自殺対策】「#逃げ活ワークシート」を無料配布

JSCPでは、死にたいほど追い込まれる前に「逃げる」選択肢があることを、子ども・若者に考えてもらう・知ってもらう、参加型の啓発活動「#逃げ活 ～こころの逃げ場、ここにあるよ～」(以下「#逃げ活」)を昨年企画し、趣旨に賛同いただける団体・機関の方に向けて、開催に際して必要なツールキットを無料で提供しています(ダウンロード形式)。#逃げ活の主な開催方法は、これまで①掲示と②ワークショップの2つでしたが、今回新たに、個人で取り組める「#逃げ活ワークシート」を開発しました。

#逃げ活ワークシートの特徴は、ワークシートとペンさえあれば、どこでも取り組むことができること。

ワークでは、4つのテーマ(「#〇〇から逃げたい」「#逃げたいきもちを吐き出そう」「#逃げたいときのやり過ごし方」「#逃げてよかった体験談」)の枠の中に、思ったことを自由に書き出していきます。自分のきもちを書き出すことで、悩みやものごとを客観的に見られるようになることもあります。無意識のうちにがんばりすぎて、疲れている自分に気がつくかもしれません。

今を「生きる」ために「逃げる」、#逃げ活。積極的な逃げは、生きるための手段です。きもちを紙に書き出せば、しなやかに生きるヒントが見つかるかもしれません。一人でも、家族や友人など親しい方とのグループでも、学校や地域のコミュニティなどでも、ご活用いただけます。

- 「#逃げ活ワークシート」ページは[こちら](#)

なお、団体・機関の方に向けた、(ワークシートではない)「#逃げ活ツールキット」も以下のページからダウンロードできます。

- 「#逃げ活～こころの逃げ場、ここにあるよ～」ページは[こちら](#)



4. 【国際連携】IASP Language Guidelinesの日本語版を公開

JSCPは、[国際自殺予防学会 \(IASP\)](#) が提唱する自殺に関する表現の指針「Language Guidelines」(2022年版)の日本語訳を作成し、Webサイトで公開しました。

IASPは、ガイドラインの公開にあたり、「自殺問題に対する偏見を払拭し、誰もが必要な助けを求めやすい社会を作るため、自殺対策において使用する言語に意識を向けることが重要である」としています。

また、自殺行為の増加や自殺の手段・場所を模倣するケースが増えることを防ぐため、自殺の手段や場所に関する情報を公開しないよう呼び掛けています。

- 日本語版はJSCPの[Webサイト](#)をご覧ください
- IASP Language Guidelinesの詳細と、原本(英語版)は、[IASPのWebサイト](#)をご参照ください

5. 【開催レポート】「第8回自殺報道のあり方を考える勉強会」

JSCPは2025年6月27日、メディア関係者やプラットフォーム事業者などを対象に、「第8回自殺報道のあり方を考える勉強会～最新研究報告 国内の自殺報道の変化とウェルテル効果～」をオンラインで開催しました。本勉強会では、近年メディア関係者の間でWHO自殺報道ガイドライン（『[自殺予防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 2023年版](#)』）が浸透しつつある中で、自殺報道の質がどのように変化してきたのか。そして、その変化がウェルテル効果（自殺報道の影響で自殺者数が増える現象）の抑止と関連があるかどうかについて、JSCPによる研究の中間報告を行いました。その他、近年の国内の自殺の概況、WHO自殺報道ガイドラインの紹介など、自殺・自殺報道の基礎的な情報についてもお伝えしました。当日は約160人にご参加いただきました。

■レポートの続きは、[こちら](#)からお読みいただけます



右上から時計回りに、谷貝、清水、末木、山寺

自殺対策に取り組む仲間(JSCP の新規職員)を募集しています。

※詳細は[こちら](#)をご覧ください

■YouTubeの「JSCP_広報室」チャンネルで、啓発動画や、研修動画等を順次公開中。ぜひご登録ください。
<https://www.youtube.com/channel/UCNWP2O5zTuuI-j8GITeKzHQ>

■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/expert/authors/yamaderakaoru>

■X（旧Twitter）でも発信中です。ぜひフォローください。
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ひします。

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

※他からの引用や許可を受けた上で転載しているものを除き、本ニュースレターに掲載されている個々の情報（文章、図表、写真、イラスト等）の著作権はJSCPが保有しています。