



いのち支える



いのち支える自殺対策推進センター

ニュースレター 第53号 (2026.03.06)



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。
3月は「自殺対策強化月間」です。JSCPでも強化月間にあわせて自殺対策に関する啓発活動などを実施しています。本号では、自殺対策強化月間にかかわる国等の取り組みや革新的自殺研究推進プログラムの研究成果報告、自死遺児が主人公である絵本の著者インタビューなどについて、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53号 トピックス〉

1. 【自殺対策】自殺対策強化月間について
2. 【調査・研究】「革新的自殺研究推進プログラム」研究成果報告③
3. 【JSCP職員インタビュー】調査研究推進部推進員：山岡慶子
4. 【記事公開】自死遺児が主人公の絵本『さよならなんかない』が伝えること
5. 【調査・研究】「令和8年度革新的自殺研究推進プログラム」委託研究の公募予定
6. 【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
7. 【関連情報】日本自殺総合対策学会「2025年秋季講演会」を開催
8. 【関連情報】日本自殺総合対策学会第5回大会を開催

1. 【自殺対策】自殺対策強化月間について

年度末を控え、進級・進学や就職・人事異動などにより生活環境が変化しやすく季節の変わり目でもある3月は、心身のバランスを崩しやすい時期です。自殺対策基本法では、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」と位置づけ、国、地方自治体、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」の実現に向けて相談事業や啓発活動などを集中的に実施しています。

◇2025年2月27日、上野賢一郎厚生労働大臣と松本洋平文部科学大臣、黄川田仁志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、こども・若者に向けてメッセージを公開しています。

■大臣メッセージは[こちら](#)

◇厚生労働省では、電話やSNSによる相談支援体制の拡充や、主に中高年層に向けて、ポスターや動画等による相談の呼びかけなど集中的な啓発活動を実施しています。また、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「まもろうよこころ」の中で、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。

■まもろうよこころ

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

■広げてみよう支え合い

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

■各自治体における取り組みのまとめ

<https://www.mhlw.go.jp/content/001652660.xlsx>

■自治体や関係団体による支援情報の検索サイト

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

◇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な「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. 【調査・研究】「革新的自殺研究推進プログラム」研究成果報告③

児童生徒の自殺リスク予測アルゴリズムの解明

自殺対策関連分野の研究者等に対して公募による委託研究を行う「[革新的自殺研究推進プログラム](#)」の成果（令和7年度[自殺対策推進レール](#)で報告）を紹介する連載の3回目は、領域1（子ども・若者に対する自殺対策）の「児童生徒の自殺リスク予測アルゴリズムの解明—自殺リスク評価ツール（RAMPS）を活用した全国小中高等学校での大規模実証研究によって」（R4-1-3）です。こどものいのちを守るための、実用的なリスク指標とツールの開発に向け、全国の学校等の協力を得て、大規模な実証研究を進めてきました（研究代表者／北川裕子・東京大学大学院特任助教）。

この研究で活用する自殺リスク評価ツール「RAMPS」は、研究代表者の北川さんが、佐々木司・東京大学教授（当時）と2015年に共同開発し、その後、学校等の協力を得ながら、改良とシステム検証を継続的に実施してきたクラウドシステムです。タブレットなどの情報端末での回答を通じて、自殺リスクや心の不調を察知し、予防につなげることを目指しています。

今回の研究では、①潜在的に自殺リスクの高い若者と接する学校教員のリスク発見促進とケアの意思決定を補助する実用的なツールの開発（RAMPSの改良・開発）、②自殺企図および自殺に関連するリスクを予測するアルゴリズムの構築—の実現に取り組みました。

「こどもの自殺は統計史上最多という異常な事態となっている。また、その背景には10倍～100倍の自殺企図者がいるということも忘れてはいけない。そして、残念なことに自殺の危機が高まった子、しんどい子ほど自ら助けを求めない。

また、大人の側もリスクを見過ごしている可能性がある。この問題を解決し、こどもが語ることを、大人が聞くことを支援するために、RAMPSの改良を続けてきた。特に今回の研究では、ツールの開発にとどまらず、実際に現場で使ってもらった先生方の支援・研修に力を入れた」と北川さんは研究について説明しました。



研究代表者の北川裕子・東京大学大学院特任助教

■成果報告の詳細は[こちら](#)からご覧いただけます

■本研究の最終報告書は[こちら](#)からご覧ください

3. 【JSCP職員インタビュー】 調査研究推進部推進員：山岡慶子

一つひとつの事務の先に、誰かの「生き心地のよい未来」があると信じて

山岡慶子は、調査研究推進部で革新的自殺研究推進プログラムの事務局を担当しています。高校時代に学校に行けなくなった経験から、自殺対策のNPO法人での学生インターンに参加し、自殺対策に関わるようになりました。現在は、推進員として事務の効率化などに取り組み、正確かつ丁寧な業務でJSCPを支えています。2024年に出産し、仕事と子育てを両立させながら働いています。

※「推進員」とは：事務に限らずプロジェクトの運営などに関わる幅広い業務を担う職員。そのため、JSCPでは「事務職員」ではなく「推進員」と呼んでいます



〈プロフィール〉

山岡 慶子（やまおか・けいこ）

群馬県出身。大学院修士課程まで臨床心理学を専攻。大学在学中の2013年、NPO法人「自殺対策支援センター ライフリンク」の学生インターンとして、就活生への意識調査に携わったことをきっかけに、自殺対策に継続的に関わるようになる。大学院修了後は、海外留学を経て、一般企業にて障がい者向け就職情報サイトの広報業務などを経験。その後、自殺対策に関連するNPO法人にて総務業務に従事。2020年4月、JSCPに入職。2024年に第一子を出産。

—現在担当している業務について、教えてください。

山岡）調査研究推進部で「革新的自殺研究推進プログラム（以下、「革プロ」）」の事務局を担当しています。革プロは、科学的根拠に基づいた自殺総合対策の推進を目指して創設された、公募型の委託研究プログラムです。事務局の役割は、JSCPと外部有識者や研究者、研究機関等との橋渡し役を担い、研究成果を政策や現場へと還元できるよう、プログラムを円滑に運営することです。

具体的な業務としては、研究公募の実施、各種会議や研究報告会の開催に向けた資料作成、外部の研究者や委員の方々へのメール対応など、多岐にわたります。外部へ発出する資料は、不備がないよう、常に正確かつ丁寧な確認を心がけています。

JSCPにはそれぞれの分野で高い専門性を持つ職員が多く在籍しています。私の役割は、そうした職員が本来の業務に専念できるよう、事務作業をできる限り効率化し、スムーズに回る仕組みを作ることだと考えています。最近では生成AIを活用し、さらなる業務の効率化を模索しています。もともと新しいITツールに興味があるので、生成AIをどう活かすか工夫すること自体が楽しくもあります。

▼このほかの質問項目

- ・ JSCP で働く前は、どんなことをしていましたか？
- ・ 自殺対策に関わるきっかけは？
- ・ 自殺対策への思いや、今後取り組みたいことは？

■記事の続きは、[こちら](#)からお読みいただけます

■現在、推進員（革新的自殺研究推進プログラム担当）を募集中です

詳細は、[職員採用情報](#)をご覧ください

（上記以外の採用情報は、[こちら](#)）

4. 【記事公開】「誰も悪くない」を、こどもに届ける

—自死遺児が主人公の絵本『さよならなんかない』が伝えること

『さよならなんかない』（2025年11月、童心社）は、自死遺児の男の子が主人公の絵本です。「日本で自死遺児を主人公にした絵本が一冊も見つからない」ことから、研究者や民間団体関係者らでつくる「自死遺児支援プロジェクト」が制作しました。

こどもの自殺が過去最多を更新し続ける中、2025年6月には自殺対策基本法が改正され、社会全体でこどもの自殺対策を推し進めていくこととなりました。一方で、自死遺児への支援は依然として立ち遅れた状況にあります。こうした中で本書が出版されたことには、大きな意義があります。

記事では、著者の一人である佐藤まどかさんに、本書が伝えたいメッセージなどについて聴きました。



共著者の佐藤まどかさん

（以下、記事冒頭からの引用）

「かわいそうな顔したほうがいいんか、なんともない顔したほうがいいんか、わからなかった」

絵本『さよならなんかない』は、父親を自死で亡くした小学5年生の男の子・ユウの心の内を描いています。周囲の視線の中でどのように振る舞えばよいのか分からず、戸惑いながら日々を過ごす姿などが、静かな言葉で綴られています。

この記事では、自死で親などを亡くしたこどもたちにおこりがちな「こころの反応」や、周囲の大人がどのように寄り添うことができるのかについて、本書を通してお伝えしたいと思います。

■記事の全文は、[こちら](#)

5. 【調査・研究】「令和8年度革新的自殺研究推進プログラム」委託研究の公募予定

JSCPでは、「2.」でも紹介したように、科学的根拠（エビデンス）に基づいた政策立案及び社会還元に資する研究を推進するため、自殺対策関連分野の研究者等への公募による委託研究事業である「革新的自殺研究推進プログラム」を実施しています。本プログラムの目的は、自殺対策の実践的な研究（政策研究）を行い、自殺総合対策の推進に資するデータ及び科学的根拠を収集することにより、自殺総合対策の推進を図ることです。自殺対策の現場（最前線）の取り組みを対象に、研究で得られたエビデンス等に基づいて実現した政策が、現場の実践をさらに後押しするような、自殺対策の「現場」と「研究」と「政策」をつなぎ、連動性を高めていく、革新的な自殺対策研究の推進を目指しています（*）。

令和8年（2026年）度の本プログラムの委託研究の公募は、4月1日（水）から開始する予定です。詳細は準備が整い次第、[JSCPのWebサイト](#)に掲載いたします。内容をご確認の上、ご応募ください。

▼公募概要（予定）

研究期間：令和8年（2026年）度内の契約締結日～最大3年度間
（最長で令和10年（2028年）度末まで）

研究費：1課題につき年度あたり最大400万円（直接経費）
※間接経費は直接経費に対して原則として一定比率（30%）で交付

公募領域：3領域（予定） ※令和8年度は合計4課題程度を採択予定

公募期間：2026年4月1日（水）～5月7日（木）17時
（詳細は決定次第、Webサイトに掲示予定）

■（*）本プログラムのこれまでの取り組みは[こちら](#)をご覧ください

6. 【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2月9日より「JR東日本・生きる支援」の取り組みとしてサイトを開設し、JSCPが運営する「[こころのオンライン避難所](#)」など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。

■JR東日本「生きる支援」特設サイト

<https://www.jreast.co.jp/ikirushien/>

7. 【関連情報】日本自殺総合対策学会「2025年秋季講演会」を開催

日本自殺総合対策学会は2025年11月27日、「2025年秋季講演会」をオンラインで開催しました。講演会には学会員・一般を合わせて約480人が参加。JSCPはこの講演会を厚生労働省とともに後援しています。

当日は、一般社団法人コットンナム代表理事の渡邊美代子さんが「子どもたちの生きづらさに寄り添う～居場所を求めて彷徨う若者たち～」をテーマに講演。渡邊さんは、現場での具体的な活動を紹介しながら、そこで感じてきたこと、大切にしていることなどを話し、「すべての青少年の健やかな人生のために、私たち一人ひとりができることを少しずつでも実行し、手を取り合って進んでいきたい」と語りました。

後半のディスカッション・質疑応答では、JSCP自殺総合対策部長の森野嘉郎（日本自殺総合対策学会監事）がコメンテーターとなり、渡邊さんの活動現場に同行した体験も踏まえてディスカッションを実施。渡邊さんの取り組みへの理解を深めました。また、参加者からも多くの質問が寄せられ、充実した講演会となりました。

■レポートの詳細は、日本自殺総合対策学会の[2025年秋季講演会ページ](#)「開催レポート」よりご覧ください

8. 【関連情報】日本自殺総合対策学会第5回大会を開催

日本自殺総合対策学会は2026年2月3日、「こども・若者支援、グリーフケアから『孤独・孤立』を考える」をテーマに、第5回大会を開催しました（オンライン開催）。JSCPは厚生労働省とともに本大会を後援。当日は、学会員・一般参加者を合わせて約420人が参加しました。

I部の「こども・若者へのアウトリーチから『孤独・孤立』を考える」では、谷口仁史さん（認定特定非営利活動法人スチューデント・サポート・フェイス代表理事）が自らの活動を振り返りながら、アウトリーチの重要性を説明。支援には専門性よりも関わる姿勢が重要であり、「価値観のチャンネル合わせ」が大切であることなどを語りました。ディスカッション・質疑応答には鈴木晶子さん（認定NPO法人フリースペースたまりば事務局長）が加わり、参加者からの問いかけに答えながら、議論を深めました。

II部の「グリーフケアから『孤独・孤立』を考える」には、坂口幸弘さん（関西学院大学人間福祉学部人間科学科教授、関西学院大学悲嘆と死別の研究センター・センター長）と赤田ちづるさん（関西学院大学悲嘆と死別の研究センター客員研究員、NPO法人いのちのミュージアム研究員）が登壇。坂口さんはグリーフとグリーフケアの基礎について説明。赤田さんは具体的な事例からグリーフケアを紹介しました。その後、山口和浩さん（NPO法人自死遺族支援ネットワークRe代表、学会理事）も参加し、ディスカッション・質疑応答を行いました。大会後のアンケートでは97.7%が大会全体に満足と回答。多くの参加者から学びと励ましの声が寄せられています。

■同大会のプログラムは[こちら](#)をご覧ください。開催レポートは今後掲載予定です。

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>

■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。

・ X (旧Twitter)

日本語版：https://twitter.com/JSCP_press

英語版：https://twitter.com/JSCP_www

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

今後も、JSCPをどうぞよろしく申し上げます。

配信停止をご希望の場合には、以下のサイトから、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。