



いのち支える

令和 5 年 4 月吉日
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

メディア関係者各位

3 月 31 日 自殺報道などに触れ、「こころが伝わらなくなった読者や視聴者」向けに作成した 新たなWebページ「こころのオンライン避難所」を公開

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」（東京都千代田区、代表理事・清水康之：略称、「JSCP」）は令和 5 年 3 月 31 日、自殺に関する報道に触れてつらい気持ちになった読者や視聴者が、こころを落ち着けるための Web ページ「こころのオンライン避難所」を公開しました。

著名人などの自殺報道は、受け手の自殺リスクを高めるおそれがあるとされています。本 Web ページは、自殺報道などショッキングな情報に触れたことで心身につらさを感じている方、またはそうした人を支える周囲の方に向け、「情報から距離を置く対処法」や「心と身体の緊張を解く方法」、「悩みを抱えた方に声をかける際のポイント」、「相談窓口に関する情報」などの必要な情報を分かりやすく整理した構成になっています。本 Web ページにアクセスするだけで、読者や視聴者はワンストップでそうした情報すべてに触れることができ、各々の必要に応じた行動が取れるようになります。（新ページの概要は、次頁で詳しく紹介しています）

<作成の目的・背景>

JSCP ではこれまで、メディア関係者の皆様に、自殺報道の際には WHO「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 <https://www.mhlw.go.jp/content/000526937.pdf>）」（いわゆる「WHO 自殺報道ガイドライン」）に沿い、相談窓口に関する情報をご案内いただけるよう、お願いしてきました。近年は多くの報道でご対応いただけるようになった一方で、著名人が亡くなるなど影響の大きな事案では、一部の相談窓口に許容量を大きく上回るアクセスが集中し、相談したくてもつながらない・つながれない状況が生じています。

そこで、メディア関係者の皆様に「相談窓口を案内する」ことに加えた選択肢としてご活用いただける Web ページを作ると考え、7 ヶ月かけて内容を検討・制作し、本日公開に至った次第です。自殺に関する報道・放送をする際は、ぜひ本 Web ページの情報も広く周知いただくようお願いいたします。

本ページ TOP（スマートフォン表示時）



「こころのオンライン避難所」の概要

(1) 「気持ちを落ち着ける」－ 身を守る対処法

報道に触れ心身に不調が出た方に、それ以上悪化させないため、適切な対処やセルフケアの方法をイラストや動画で例示しています

▶ 「情報から距離を置く」

- ・原因となっている情報から距離を置く対処法を例示

▶ 「ひと息入れて気持ちを落ち着ける」

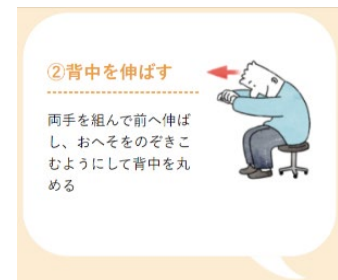
- ・深呼吸／ストレッチ／気持ちを書き出す

▶ 「気持ちを落ち着ける、その他の方法」

- ・その人に合った対処法が見つかるよう、多数の方法を例示

▶ 「相談先を探す」

SNS 相談／電話相談／都道府県政令指定都市別／その他、
の相談窓口に関する情報を紹介



「気づき・声かけ」



声かけの例

- ✓ 眠れていますか？
- ✓ 食欲はありますか？

(2) 「周囲に、いつもと様子の違う人がいたら」

周りに悩んでいそうな人がいる時に、その方の支えとなる対応の具体例やポイントを、気づき・声かけ／傾聴／つなぎ／見守り、の4つに分けて紹介しています

(3) 「その他参考情報」

ゲートキーパーに関する資料／心と身体の SOS サイン／
身近な人を自死で亡くされた方へ／

スマートフォン・PC のアプリ設定変更例／参考・関連リンク



<ご活用例>

本 Web ページは、「著名人の自殺」等に限らず、自殺報道以外の衝撃的なニュースの報道時等にもご活用いただける内容となっています（「自殺報道に触れてつらくなった」といった表現をあえてしていません）。そのため、自殺や事件等の報道の記事末尾などに、相談窓口情報と共に、あるいは単独で掲載することを推奨します。

本 Web ページには、相談窓口情報も掲載しておりますので、掲載スペースに制限がある場合等には、本 Web ページを単独でご紹介いただく形でのご利用も可能です。

具体的には、「相談窓口等の情報」や「記事を読み（放送を視聴し）つらくなった時などにご覧ください」といった説明で、「記事に URL や QR コードを掲載する」「放送で QR コードを紹介する」といった使い方が考えられます。ぜひ広くご活用ください。

以上

<本件に関する問い合わせ先>

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
広報室（担当：八木沼） press@jscp.or.jp /070-8687-8678（直通）