

◎ **東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～**

東京都では、こころの不安や経済的な悩みなどに関し、お住まいの地域に応じた相談窓口を検索できるホームページ「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」(以下の URL) を開設しています。こころの健康チェックのコーナーやこころを整える AI ツールもご案内しています。

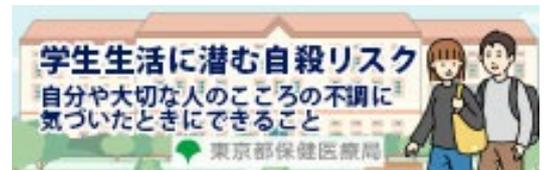
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>



◎ **学生向け自殺対策動画～自分や大切な人のこころの不調に気づいたときにできること～**

東京都における学生(大学生及び専修学校生等)の自殺者数は、令和2年に過去最高となり、その後も高止まりしています。学生の皆さんに、自分や大切な人を自殺のリスクから守るために知っていただきたいことを動画にまとめています。

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/student.html>



◎ **あなたもゲートキーパーに～まずは声をかけることから～**

ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みを感じ、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

<p>① 気づき、声をかける</p>	<p>○声掛け (例)「どうしましたか。おつらそうで心配です。」 「眠れていますか？力になれることはありますか？」</p>
<p>② 話を聴く</p>	<p>○相手の苦労をねぎらい、共感を表す (例)「それはつらかったですね。よく耐えてきましたね。」 「これまで一人で頑張ってきたんですね。」</p> <p>○「死にたい」という言葉と気持ちに寄り添う (例)「死にたいと思うほどつらかったですね。」 「それほどおつらくて、消えてしまいたいと思うんですね。」</p>
<p>③ 必要な支援につなげる</p>	<p>○紹介する (例)「この困りごとについては、〇〇の窓口が詳しいと思うので、そちらにも相談してみてもいいかもしれません。」</p> <p>○具体的なアクセス方法等を示す (例)「〇〇の窓口は、平日9時から17時まで受け付けています。電話番号、住所は…です。私から連絡してもよろしいでしょうか。」 →相談窓口はここナビで。 https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/</p>
<p>④ 見守る</p>	<p>継続的な関わりができる場合は、相談窓口につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。</p>

◎ 自殺対策の推進のための情報発信の注意事項～特にメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識～

自殺関連の情報発信にあたっては、WHO が定めたガイドライン「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（2023年版）」をご参照の上、不適切な情報発信により自殺を誘引しないよう、一層の配慮をお願いいたします。

<https://www.mhlw.go.jp/content/001236152.pdf>（厚生労働省ホームページ）

責任ある自殺報道 クイック・レファレンス・ガイド

すべきこと

- ・ 自殺を考へ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、自殺を考へ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、自殺を考へ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

してはいけないこと

- ・ 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