

こころといのちの相談・支援

かけがえのない命をみんなを守るために



荒川区

目次

1	はじめに	1
2	かけがえのない命をみんなで守ろう	2
3	全国の自殺の現状	3
4	荒川区の自殺の推移	4
5	自殺の原因とは	5
6	自殺の危機経路	6
7	ゲートキーパーの役割	7～8
8	経済問題	9
9	仕事・職場に関する問題	10
10	介護・高齢者問題	11
11	病気・健康問題	12
12	こころの健康問題	13
13	配偶者等からの暴力	14
14	子育ての問題	15
15	児童・思春期・若者	16
16	自死遺族について	16
17	外国籍のかたについて	16
18	相談窓口と支援策	17～33
19	こころといのちの相談支援～あらかわネットワーク～	34
20	参考資料	35～41
	(1) 自殺対策基本法	
	(2) 自殺総合対策大綱（令和4年10月14日閣議決定）	

1 はじめに

～誰も自殺に追い込まれることのない 社会の実現を目指して～

日本での自殺者数は、平成 22 年以降減少傾向にありましたが、令和 2 年に 11 年ぶりに増加しました。令和 3 年は再び減少しましたが、依然 1 日に 50 人以上のかたが自殺で尊い命をなくされています。男女別では男性が女性の約 2 倍で、年齢別では 40 歳代～ 60 歳代のかたが多く自殺しています。近年では、若者世代の自殺も増加し、自殺に追い込まれるかたをいかに減らしていくかは、重要な課題となっています。

自殺は個人の自由な意志や選択の結果ではなく、実際には生活苦や健康問題、介護疲れ、うつ病などさまざまな要因が複雑に絡み合い、心理的に追い込まれた末の死であるといえます。

死にたいと考えている人は、心の中では「生きたい」という気持ちで揺れ動いていると思われます。眠れない、食欲がないなど自殺の危険を示すサインを発したり、多重債務の解消のために経済的な支援を求め、さまざまな相談機関を訪れています。

周囲の人も悩んでいる本人のサイン（変化）に気づき、適切な相談窓口につなぎ、関係機関の連携により「生きる支援」ができる仕組みを創っていくことが大切です。

かけがえのない命をみんなでももるために、区では様々な自殺対策事業や関連する支援事業を行っています。この冊子「こころといのちの相談支援」は、窓口職員や相談を受ける多くの関係者にご活用いただくことを目的に作成しました。

自殺は誰もが直面する可能性のある問題です。そうした時に、『気づく・つなげる・ささえる』ための手引きとして役立てていただければと考えます。

荒川区の自殺予防事業は
区のホームページでもご覧いただけます。
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/>



2 かけがえのない命をみんなで守ろう

～自殺をなくすために～



自殺は個人の自由な意志や選択の結果ではなく、実際には生活苦や健康問題、介護疲れ、うつ病などさまざまな要因が複雑に絡み合い、心理的に追い込まれた末の死であるといえます。自殺のサインに気づいたときは、耳を傾け、相談機関につなげることが大切です。

うつ病とは

自ら命を絶った多くの方が、何らかのこころの病気を抱えており、そのうち最も多い病気がうつ病です。

うつ病の症状は身体やこころの不調に現れます。

- 食欲がない
- 眠れない
- 飲酒量が増える
- 気分が沈む
- 涙もろい
- 死にたくなる
- 家事ができなくなった など

自殺に追い込まれる要因

身の回りの変化や社会的な変化などがストレスとなります。

- 仕事を失った
- 借金がかさむ
- 生活費がない
- 介護が負担になっている
- 病気のことなどで悩んでいる
- 家族のことなどで悩んでいる など

かけがえのない 命を みんなで守るために

自殺のサインを見逃さないで

- 自殺をほのめかす
- 身なりに構わなくなる
- 過度に危険な行為に及ぶ
- さまざまな身体的な不調（眠れない、食欲がない等）を訴える
- 突然の家出、放浪、失踪を認める
- 死にとらわれる
- 自殺の手段を用意する など

相談機関につなげる

「死にたい」と打ち明けられたら、じっくり話を聴くことが大切です。そのうえで、本人の了承を得て、相談機関につなげます。

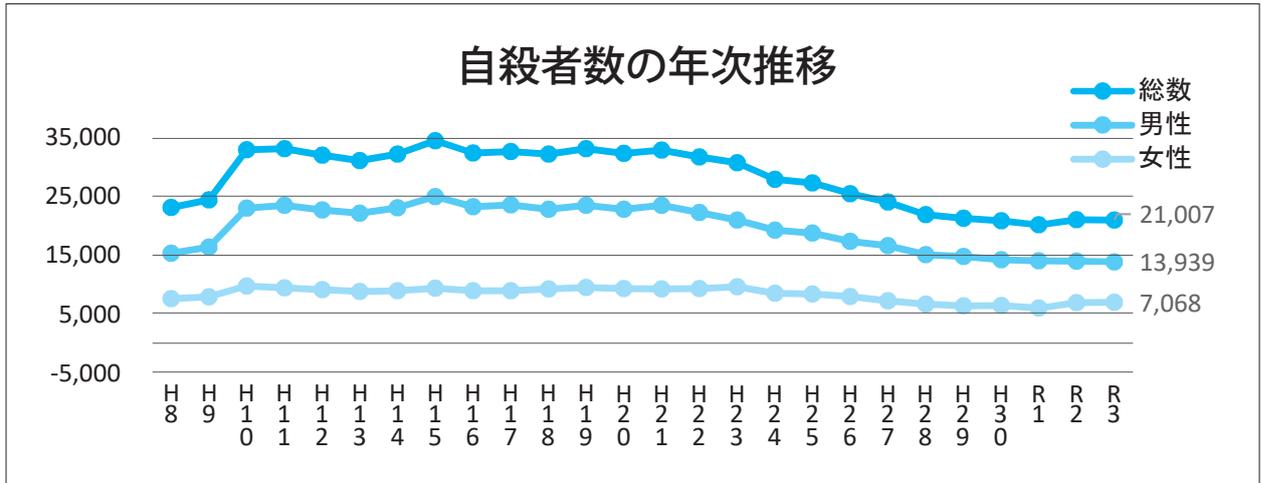
- 荒川区役所の関係する窓口
- 民間の自殺相談窓口 など

3 全国の自殺の現状

～自殺は身近な問題です～

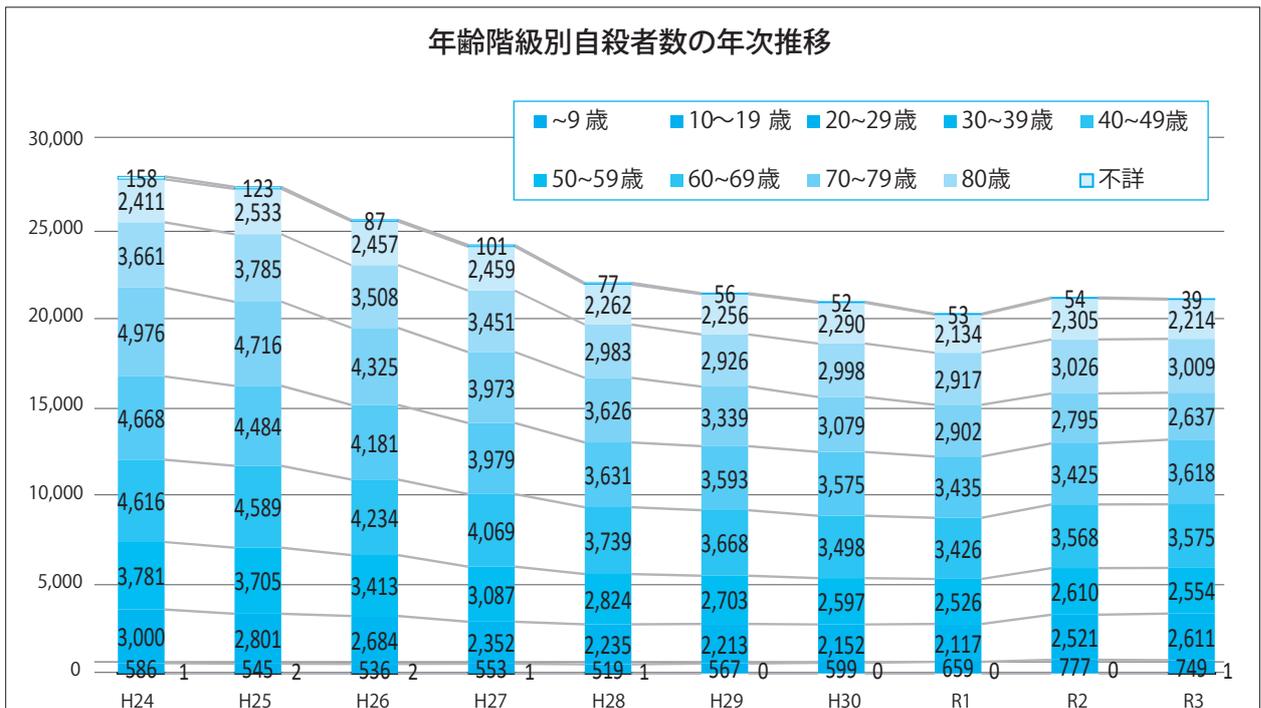
全国の自殺者数は、平成 15 年に統計開始以来最多の 3 万人 4,427 人となりました。その後は 3 万人前後で推移していましたが、平成 22 年以降は減少を続け、令和元年には 2 万人を下まわりました。しかし、令和 2 年には 2 万人を超え、11 年ぶりに増加に転じ、令和 3 年は再び減少しました。

また、男女別にみると男性の自殺者数は女性の約 2 倍となっています。



参考：厚生労働省自殺対策推進室、警察庁生活安全局生活安全企画課「令和 3 年中における自殺の状況」をもとに作成

年齢階級別にみると、40～60 歳代の自殺者が多いですが、近年では 10～19 歳の自殺者数が増加傾向となっています。

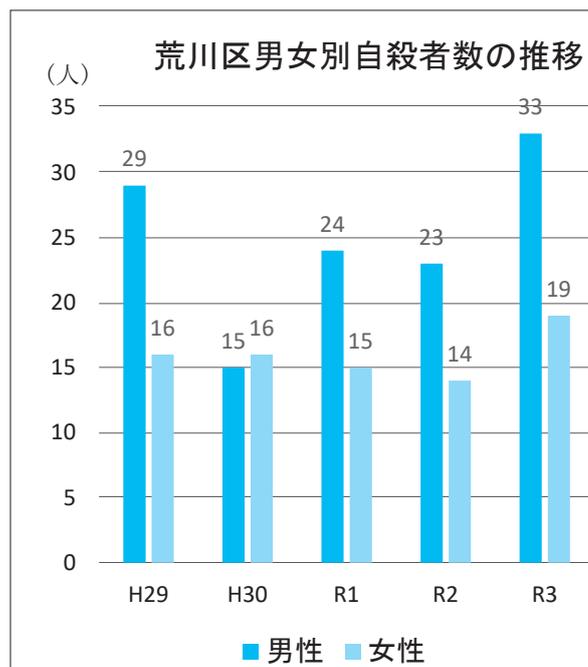
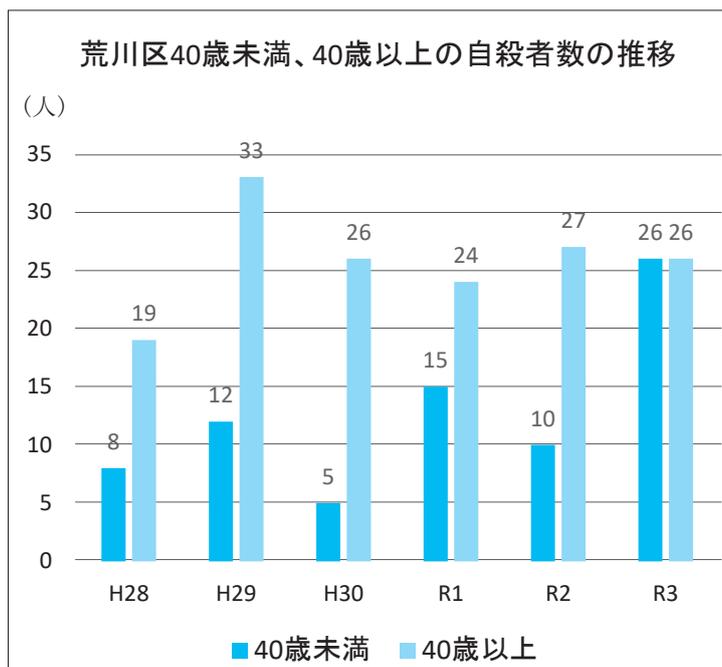
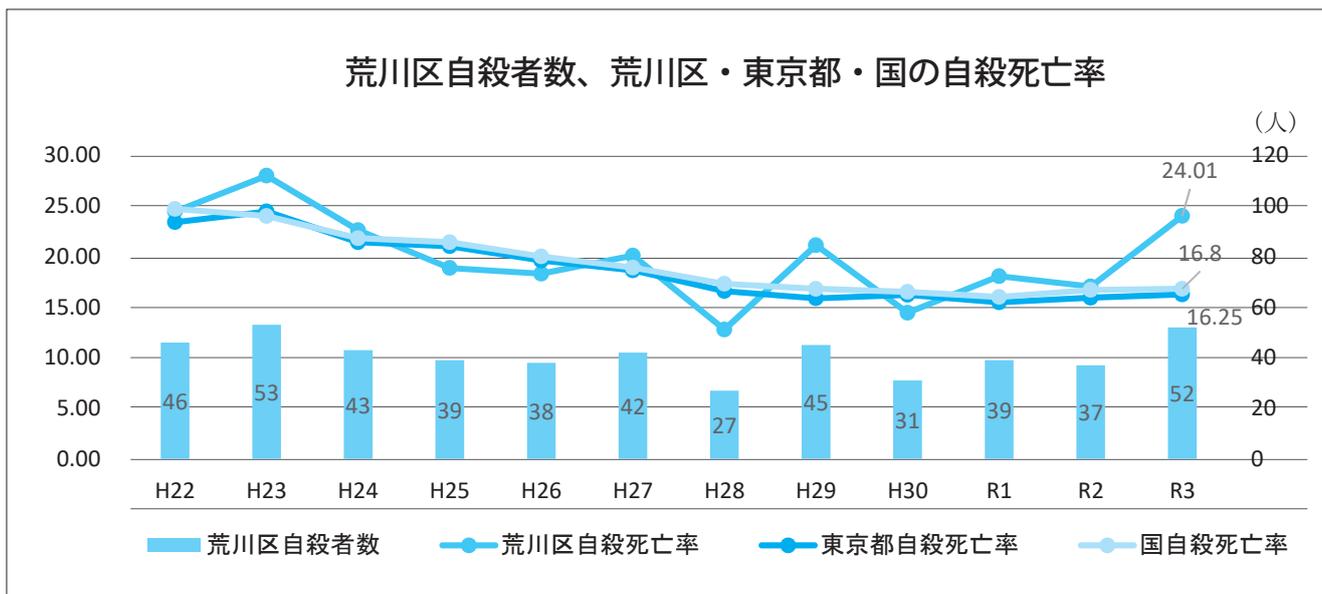


参考：厚生労働省自殺対策推進室、警察庁生活安全局生活安全企画課「令和 3 年中における自殺の状況」をもとに作成

4 荒川区の自殺の推移

～尊い命が失われています～

荒川区では最近では30人台で推移していましたが、令和3年に52人と大幅に増加しました。例年に比べ40歳未満の自殺者数が増加した要因として、20代の女性が増加したことによります。また、男女比では男性の自殺者数は女性の約1.5倍となっています。



参考：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」をもとに作成

5 自殺の原因とは

～危機の進行度～

自殺の背景にはさまざまな「危険要因」が潜んでいます。()の数字は危険要因の複合度を表しています。危機複合度が大きいほど、機器要因が連鎖して問題が深刻化していきます。



第1の段階：自殺のきっかけとなる最初の危機要因が発生した段階

第2の段階：最初の危機要因から問題が連鎖を起こし始めた段階

第3の段階：危機要因の連鎖が複合的に起こり事態が深刻化した段階

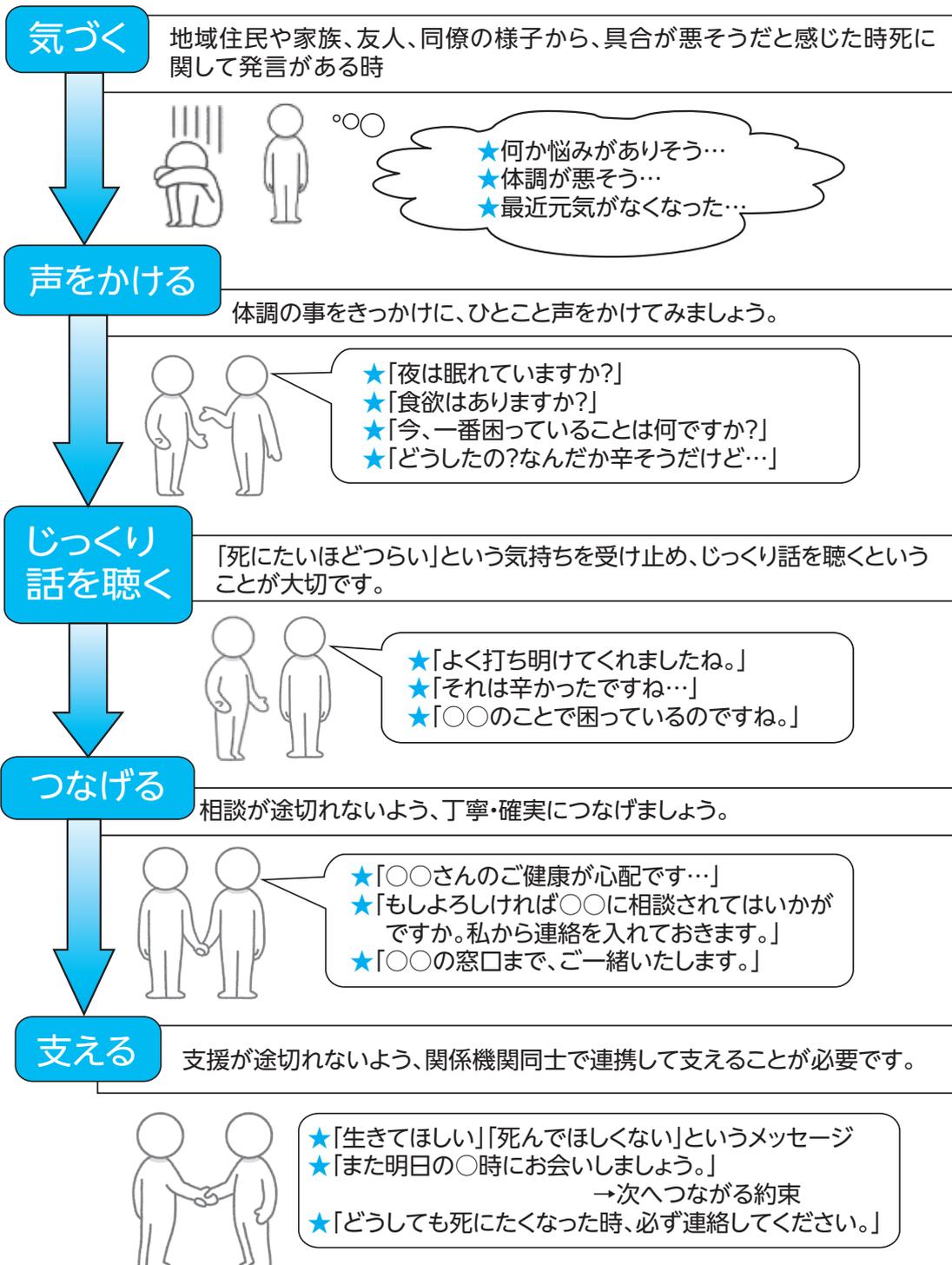
(事例により、要因発生順番が図と異なる場合があります)

【出典】「自殺実態白書2008」(NPO 法人 ライフリンク、第二版、2008年) より

7 ゲートキーパーの役割

～「命の門番」としてできること～

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。



気づく

チェックポイント

- ①時々ふっと考え事をしたり、落ち込んだ様子がある。
- ②話をしても上の空で、同じことを何回も聞く。
- ③一つの問いかけに答えるのに、非常に時間がかかる。
- ④自信がなさげで、簡単な事も迷ってなかなか決められない。
- ⑤くよくよと後悔することが多く、悲観的である。
- ⑥焦っていたり、イライラしている。
- ⑦すぐに涙ぐむ。涙もろくなっている。
- ⑧「自分のせい」「自分はダメ」等の発言がある。

目安として3つ以上、あるいは⑦⑧のどちらか1つでも該当する場合は、抑うつ的な症状が出ている心配があります。

話を聴く

話を聴くときの心構え

- ①対等であること
 - ・相談者と職員は対等な立場であることを常に意識する。
 - ・「聴いてあげる」のではなく、「聴かせてもらっている」と考えるくらいがちょうどいい。
- ②無条件で受け入れる
 - ・相談者のありのままの姿を受容する。
 - ・自分の物差しや、一般常識を押し付けない。
- ③「わからない」ことを大切にする
 - ・分かった気になってしまうことが一番怖い。
 - ・相手に関心を持っていること、分かろうとしていることが伝わるようにする。

良くないフレーズ

- ×「死ぬなんて、そんなこと言わないで。」
- ×「死ぬ気になったら何でも出来る。」
- ×「命を粗末にはしてはいけない。」

つなげる

つなげる手段

- ①電話での連絡
本人に了解を得て、電話で関係者や相談機関に連絡する。必要であれば相談機関の予約をする。
- ②窓口にご案内
つなげる先の窓口まで一人で行くのに不安があったり、躊躇していると思われるときには、窓口まで案内する。
- ③緊急性が高い時
医療機関・警察署・消防署などに通報、依頼をする。また訪問して状況を確認したり、家族等に連絡を取る場合もある。

つなげる先が分からない場合

- ・本手引きを活用し、相談内容に応じて連絡先を検索する。

支える

職員自身(相談をうける方)のメンタルヘルスを保つために

- ①複数の職員で対応する
可能であれば、本人の了解を得て周りにいる職員に応援を求める。複数の職員と一緒に相談に乗ると、余裕をもって冷静に対応することができる。
- ②一人の職員が抱え込まない
相談を受けた職員が一人で問題を抱え込まないよう、周りの職員に相談しやすい雰囲気作りや声掛けが大切。
- ③関係者で振り返りを行う
相談後、関係者や専門職を交えた振り返りを行うことで、職員自身のメンタルヘルスを保ち、支援の方向性を確認する。

8 経済問題

～多重債務は、心理的に追い込まれます～

返済が困難な額の借金問題があって、「死ぬしかない」などの言葉が聴かれた場合に大切なことは、「借金で死ぬことはない」というメッセージを本人に伝えることです。その上で「まず、相談機関に相談してみよう」と勧め、その場で、相談窓口の連絡先を確認して、本人の了解を得て連絡を取り、相談の趣旨と相談の受け方を聞きます。

借 金 問 題	対応する相談窓口	
法律関係・債務問題	荒川区消費生活センター	20-A
	弁護士による多重債務特別相談	20-B
	東京都消費生活総合センター	20-E
	荒川区役所区民相談所	19-G
	法テラス	19-H
	東京都産業労働局金融部貸付業対策課	20-F
	東京都生活再生相談窓口（多重債務者生活再生事業）	20-C
生 活 費	対応する相談窓口	
	生活福祉課自立支援係	31-C
	生活福祉課保護相談係	31-D
	TOKYO チャレンジネット（住居を失った方の資金貸付相談）	20-D
保 険 料・ 税 金	対応する相談窓口	
	国保年金課（保険料納付・軽減相談）（国民年金相談）	31-E
	介護保険課（介護保険料納付相談）	31-F
	税務課（納税相談）	31-H
養 育 費・ 教 育 費	対応する相談窓口	
ひとり親・障がい等	学務課（就学援助費）	23-C
	子育て支援課（ひとり親家庭相談）	27-A
	荒川区社会福祉協議会（教育資金貸付等）	32-A
	（財）交通遺児育英会	25-H
	障害者福祉課	24-E
事 業 資 金 問 題	対応する相談窓口	
	経営支援課（企業相談）	32-C
	東京都中小企業振興公社	32-D
	下請センター東京	32-E
こ こ ろ の 相 談	対応する相談窓口	
	障害者福祉課（こころといのちの相談）	17-A
	健康推進課（こころの健康相談）	18-B
	健康推進課（パパとママのこころの相談）	24-C
	自助グループ（アルコール・薬物）	19-C～F

※相談の詳細については17～33ページをご覧ください。

9 仕事・職場に関する問題

～職を失うことは大きなストレスに～

働く世代にとって、労働環境は厳しく、職場におけるストレスや過労等、さまざまな問題が生じています。また、長時間労働や、仕事を失う・仕事がないといったことは生活上の大きなストレスになります。

仕事探し	対応する相談窓口	
	生活福祉課自立支援係	29-E
	内職相談窓口	29-G
	わかもの就労サポートデスク	29-H
	女性のおしごと相談デスク	29-I
	ハローワーク足立	30-E
	JOBコーナー町屋	30-D
	日暮里わかものハローワーク	30-F
	マザーズハローワーク日暮里	30-G
	東京しごとセンター総合相談窓口	30-H
就業困難	対応する相談窓口	
高齢・障がい・ひとり親	シニアのおしごと相談デスク	30-A
	いきいきワーク荒川（荒川授産所）	30-B
	シルバー人材センター	30-C
	じよぶ・あらかわ（荒川区障害者就労支援センター）	29-F
	子育て支援課（ひとり親就労相談）	29-J
解雇・賃金問題	対応する相談窓口	
	区民相談所	19-G
	法テラス	19-H
	東京都ろうどう110番	30-I
	東京都労働相談情報センター	30-J
	総合労働相談コーナー	31-A
	足立労働基準監督署	31-B
家庭・生き方	対応する相談窓口	
	子育て支援課（家庭相談）	23-F
	男女平等推進センター（こころと生き方・DVなんでも相談）	26-A
	東京ウィメンズプラザ相談室	26-C
生活費の問題	対応する相談窓口	
	生活福祉課自立支援係	31-C
	生活福祉課保護相談係	32-D
	荒川区社会福祉協議会（生活資金の貸付）	32-A
住まいの問題	対応する相談窓口	
	生活福祉課自立支援係	31-C
	住まい街づくり課	31-G
	東京都住宅公社 都営住宅募集センター	32-B
	子育て支援課ひとり親女性福祉係（ひとり親家庭相談）	27-A

※相談の詳細については17～33ページをご覧ください。

10 介護・高齢者問題

～先の見えない介護がストレスに～

高齢者の自殺の背景には、病気による苦痛や将来への不安、社会や家庭での役割の変化、近親者の喪失体験、介護疲れ等によるうつ病が多いといわれます。また、介護者はいつまで続くのか先の見えない介護に絶望的になりがちです。

介 護 問 題	対応する相談窓口	
	介護保険課（介護保険等の相談）	27-E
	地域包括支援センター	28-C
	障害者福祉課（障害者の介護相談）	24-E
	認知症カフェ（オレンジカフェ）	29-A
	荒川区認知症の人を支える家族の会 銀の杖	29-B
	介護者安心サポート「結」	29-C
	荒川区男性介護者の会 オヤジの会	29-D
	高齢者福祉課（おとしよりなんでも相談窓口）	27-D
	生活福祉課自立支援係	31-C
	荒川区社会福祉協議会	27-F
	荒川区社会福祉協議会（にこにこサポート）	28-B

生 活 費 の 問 題	対応する相談窓口	
	荒川区社会福祉協議会（あんしんサポート）	28-A
	地域包括支援センター	28-C
	高齢者みまもりステーション	28-D
	生活福祉課自立支援係	31-C
	生活福祉課保護相談係	31-D
	国保年金課（利用者負担軽減等の相談）	31-E
	荒川区社会福祉協議会（生活資金の貸付相談）	32-A

※相談の詳細については17～33ページをご覧ください。

11 病気・健康問題

～自殺の要因では、健康問題が最も多い～

持持続する痛みや、がんなどの進行性の病気は身体的にも精神的にも苦痛を伴い、しかも長期間にわたる場合は、自殺の危険性が高くなります。さらに、医療費の問題も深刻です。

健康問題	対応する相談窓口	
病気・障がい・ 後遺症等	健康推進課（療養・健康等に関する相談）	18-B
	生活衛生課（医療機関案内等の情報提供）	19-A
	東京都保健医療情報センター	19-B
	自助グループ（アルコール・薬物等）	19-C～F
	障害者福祉課（患者会等の相談）	18-A
	障害者福祉課（障害についての相談）	24-E
	荒川区立心身障害者福祉センター（荒川たんぼぼセンター）	24-F
医療費の問題	対応する相談窓口	
	国保年金課（医療費に関する相談）	31-E
	障害者福祉課（難病医療費助成）（自立支援医療費助成）	24-E
	各健康保険組合（傷病手当金）	
生活費の問題	対応する相談窓口	
	生活福祉課自立支援係	31-C
	生活福祉課保護相談係	31-D
	荒川区社会福祉協議会（生活資金の貸付）	32-A
仕事の問題	対応する相談窓口	
	生活福祉課自立支援係	29-E
	じょぶ・あらかわ（荒川区障害者就労支援センター）	29-F
	内職相談窓口	29-G
	わかもの就労サポートデスク	29-H
	女性のおしごと相談デスク	29-I
	子育て支援課（ひとり親就労相談）	29-J
	シニアのおしごと相談デスク	30-A
	ハローワーク足立	30-E
	JOBコーナー町屋	30-D
	日暮里わかものハローワーク	30-F
	マザーズハローワーク日暮里	30-G
	東京しごとセンター総合相談窓口	30-H

※相談の詳細については17～33ページをご覧ください。

12 こころの健康問題

～自殺直前には、なんらかの精神疾患を発症しています～

自殺者の多くは、その直前にうつ病を発症している頻度が高いといわれています。また、アルコールや薬物などの依存症や、統合失調症を患っている方も、自殺の危険性が高いのが現状です。

こころの相談	対応する相談窓口	
	障害者福祉課（こころといのちの相談）	17-A
	健康推進課（こころの健康相談）	18-B
	健康推進課（パパとママのこころの相談）	24-C
	精神障害者地域生活支援センター「アゼリア」	18-C
	精神障害者相談支援事業所「コンパス」	18-D
	東京都立精神保健福祉センター	18-E
	こころといのちのほっとライン（東京都自殺相談ダイヤル）	17-B
	東京都夜間こころの電話相談	17-C
	よりそいほっとライン	17-F
	自死・自殺に向き合う僧侶の会「お坊さんとの往復書簡」	17-G
生活費の問題	対応する相談窓口	
	生活福祉課自立支援係	31-C
	生活福祉課保護相談係	31-D
	国保年金課（年金の相談）	31-E
	荒川区社会福祉協議会（生活資金の貸付）	32-A
仕事の相談	対応する相談窓口	
	生活福祉課自立支援係	31-C
	じょぶ・あらかわ（荒川区障害者就労支援センター）	29-F
	内職相談窓口	29-G
	わかもの就労サポートデスク	29-H
	女性のおしごと相談デスク	29-I
	子育て支援課（ひとり親就労相談）	29-J
	シニアのおしごと相談デスク	30-A
	ハローワーク足立	30-E
	JOBコーナー町屋	30-D
	日暮里わかものハローワーク	30-F
	マザーズハローワーク日暮里	30-G
	東京仕事センター総合相談窓口	30-H
仕事の問題	対応する相談窓口	
	健康推進課（薬物・酒害相談）	18-B
	自助グループ（アルコール・薬物）	19-C～F
	荒川区役所区民相談所	19-G
	法テラス（法律相談）	19-H

※相談の詳細については17～33ページをご覧ください。

13 配偶者等からの暴力

～DVは心と体に強いストレスとなります～

配偶者やパートナーから日常的に暴力を受け続けることにより、被害者は身体的にも精神的にも深く傷つけられてしまいます。その結果、うつ状態になることも少なくありません。日常生活もままならず、周囲の家族や子どもにも影響を及ぼすことがあります。被害者は様々な理由により、医療につながりにくい状況に置かれていることも多く、問題が深刻化してしまいます。

D V の 相 談	対応する相談窓口	
	男女平等推進センター（こころと生き方・DVなんでも相談）	26-A
	子育て支援課（婦人相談）	26-B
	東京都ウィメンズプラザ相談室	26-C
	東京都女性相談センター	26-D
	女性ネットS a y a - S a y a	26-E
	N P O 法人B O N D プロジェクト	26-F
	性暴力救援ダイヤルN a N a（ナナ）	21-E
	総務企画課人権推進係	21-F
	東京都人権プラザ 一般相談	21-G
	東京法務局常設相談所（みんなの人権 110 番）	21-H
	健康推進課（こころの健康相談）（薬物・酒害相談）	18-B
	障害者福祉課（こころといのちの相談）	17-A
	安 全 の 確 保	対応する相談窓口
	警察署	21-A
	警視庁総合相談センター	21-B
	警視庁犯罪被害者ホットライン	21-C
	公益財団法人被害者支援都民センター	21-D
	法テラス（法律相談）	19-H
	荒川区役所区民相談所	19-G
安 全 の 確 保	対応する相談窓口	
	戸籍住民課（住民基本台帳における支援措置）	31-I
	国保年金課（国民健康保険・国民年金の情報管理）	31-E
	介護保険課（介護保険の情報管理）	31-F
子どもに関する相談	対応する相談窓口	
	14 子育ての問題（15 ページ）を参照	

※相談の詳細については 17～33 ページをご覧ください。

14 子育ての問題

～子育ての悩みをどう支援するか～

妊娠出産はホルモンバランスが崩れ、精神的にも不安定になりやすい時期でもあります。また、核家族化等により、子育ての不安が大きくなっているのが現状です。また、児童虐待も大きな問題となっていますので、子育てを支える環境づくりが大切です。

子どもの問題	対応する相談窓口	
	荒川区子ども家庭総合センター（児童相談所）	24-B
	健康推進課（育児相談・乳幼児健診）	24-C
	児童青少年課（子育て支援カウンセラー）	24-D
	障害者福祉課（障害者手帳・福祉サービス等）	24-E
	荒川区立心身障害者福祉センター（荒川たんぽぽセンター）	24-F
	保育課（子育てサロン、保育園）	23-E
	教育センター教育相談室（教育相談）	23-A
	教育センター適応指導教室「みらい」	23-B
	東京都教育相談センター	25-A
	東京都ひきこもりサポートネット	25-C
	健康推進課（ママのこころの相談）	24-C
	男女平等推進センター（こころと生き方・DVなんでも相談）	26-A

育児相談	対応する相談窓口	
	荒川区子ども家庭総合センター（児童相談所）	24-B
	健康推進課（育児相談・新生児家庭訪問）	24-C
	保育課（入園相談）	23-E
	35（産後）サポートネット in 荒川	25-F
	荒川区社会福祉協議会 （ファミリーサポートセンター・にこにこサポート）	24-G

家庭の問題	対応する相談窓口	
	男女平等推進センター（こころと生き方・DVなんでも相談）	26-A
	子育て支援課（家庭相談）	23-F
	東京都ウィメンズプラザ相談室	26-C
	東京都女性相談センター	26-D
	女性ネット S a y a - S a y a	26-E
	健康推進課（パパとママのこころの相談）	24-C
	健康推進課（こころの健康相談）	18-B
	障害者福祉課（こころといのちの相談）	17-A
	子育て支援課（ひとり親家庭相談）	27-A
	東京都ひとり親家庭支援センター（はあと）	27-B
	養育費相談支援センター	27-C

※相談の詳細については 17～33 ページをご覧ください。

15 児童・思春期・若者

～揺れ動く思春期～

思春期はこころとからだのバランスが崩れ、不安定になりやすい時期です。また乳幼児期から思春期に受けたこころの傷が生涯にわたり影響することもあり、思春期における自殺対策は重要な課題となっています。

学校生活の問題	対応する相談窓口	
	荒川区立教育センター教育相談室	23-A
	荒川区立教育センター適応指導教室「みらい」	23-B
	荒川区子どもの悩み110番	23-D
	荒川区子ども家庭総合センター（児童相談所）	24-B
	東京都教育相談センター	25-A
	東京子供ネット（子供の権利擁護専門相談事業）	25-B
	東京都ひきこもりサポートネット	25-C
	警視庁ヤングテレホンコーナー	25-D

こころの相談	対応する相談窓口	
	健康推進課（こころの健康相談）	18-B
	障害者福祉課（こころといのちの相談）	17-A
	荒川区立教育センター教育相談室	23-A
	東京都立精神保健福祉センター	18-E
	東京都ひきこもりサポートネット	25-C
	東京都若者総合相談センター若ナビα	25-E
	荒川区子ども家庭総合センター（児童相談所）	24-B
	東京子供ネット（子供の権利擁護専門相談事業）	25-B

若者全般の相談	対応する相談窓口	
	東京都若者総合相談センター若ナビα	25-E
	東京子供ネット（子供の権利擁護専門相談事業）	25-B
	NPO法人BONDプロジェクト	26-F
	総務企画課人権推進係	21-F
	東京都人権プラザ 一般相談	21-G
	東京法務局常設相談所	21-H
	荒川区若者相談「わか」	24-A

16 遺族支援について

遺族への支援	対応する相談窓口	
	自死遺族相談ダイヤル（NPO法人グリーンサポートリンク）	33-A
	自死遺族傾聴電話（NPO法人グリーンケア・サポートプラザ）	33-B
	自死・自殺に向き合う僧侶の会	33-C

17 外国人について

外国人からの相談	対応する相談窓口	
	生活福祉課自立支援係	31-C
	荒川区国際交流協会	33-D
	多文化共生センター東京	33-E
	外国人在留支援センター（フレスク）	33-F
	一般財団法人東京都つながり創生財団	33-G

※相談の詳細については17～33ページをご覧ください。

18 相談窓口と支援策

こころの悩み

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
17-A	荒川区役所 障害者福祉課 こころの健康推進係	生きること悩んでいる人の相談、自殺予防に関すること	◆電話相談（こころといのちの相談） 03-3802-5031 8時30分～17時15分（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み
17-B	こころといのちのほっとライン（東京都自殺相談ダイヤル）、相談ほっとLINE@東京	生きてるのがつらい、誰にも相談できないなどの相談や相談先の案内 精神的な問題で困ったときや、よく眠れない、やる気が出ない、死にたくなるなどの相談 孤独・挫折・人間関係の問題など、こころの危機に直面した人のための電話相談 孤独を感じる、身近な人には打ち明けづらいなどの苦しい思いの相談	◆電話相談 0570-087478 12時～翌朝5時30分（年中無休） ◆LINE相談 「相談ほっとLINE@東京」 15時～22時30分（年中無休）
17-C	東京都夜間こころの電話相談		◆電話相談 03-5155-5028 17時～21時30分（年中無休）
17-D	東京いのちの電話		◆電話相談 03-3264-4343 24時間（年中無休）
17-E	東京自殺防止センター		◆電話相談 03-5286-9090 （年中無休） 20時～深夜2時30分（水～日） 22時30分～深夜2時30分（月） 17時～深夜2時30分（火）
17-F	よりそいホットライン		◆電話相談 0120-279-338 ◆ファックス 0120-773-776 24時間（年中無休）
17-G	自死・自殺に向き合う 僧侶の会『自死の問い・ お坊さんとの往復書簡』	自死（自殺）に関する相談・質問等を手紙で受け付けます	◆手紙相談 宛先 〒108-0073 東京都港区三田4-8-20 往復書簡事務局

精神保健福祉

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
18-A	荒川区役所 障害者福祉課 こころの健康推進係	精神保健福祉手帳、自立支援医療（精神通院）、 難病医療費助成、自助グループ、患者会の情報 提供	◆問い合わせ 03-3802-3111 内線 2688・2692 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
18-B	荒川区保健所 健康推進課 保健相談担当	【こころの健康について心配な本人・家族・関 係者からの相談】 ・相談：こころの健康相談、薬物、酒害相談、 こころの病を持つ方の家族相談会、ゆりかご 面接・ゆりかごプランに基づく周産期うつ病予 防の相談、ママのこころの相談、1スペース ・切れ目ない支援策：ゆりかごプランに基づき、 地区担当保健師が各母子保健事業の中で支援 する。(ハローベビー学級、新米パパ講座、 新生児訪問等訪問事業、乳幼児健診、予防接 種、医療費助成事業、歯科相談、栄養相談、 その他健康相談) ・普及啓発事業：精神保健福祉講演会、薬物乱 用予防教育	◆電話相談 03-3802-3111 内線 432・434・406 ◇来所相談（随時訪問相談） 電話予約の上来所・訪問 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
18-C	精神障害者地域 生活支援センター 「アゼリア」	精神障がい者の日常生活の相談、創作やミー ティング等の日中活動プログラムの提供、地域 交流などを行い、自立と社会参加などを支援	◆電話相談 03-3819-2343 ◇来所相談 電話予約の上来所 来所相談：9時～19時 電話相談：9時～21時 毎月最終月曜日のみ、来所、電話 相談ともに17時まで *休館日：毎月第3木、12/29～ 1/3
18-D	精神障害者相談 支援事業所 「コンパス」	精神障がい者の日常生活の支援や相談、福祉 サービスの利用相談、その他必要な相談に応じ、 必要な情報の提供及び助言を行う	◆電話相談 03-6806-5322 ◇来所相談（電話予約の上来所） 8時30分～17時30分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
18-E	東京都立精神保健福祉 センター（荒川区を含 む東部地域13区を担 当）	こころの悩み、精神疾患や障害に関するさまざ まな相談 ・アルコール・薬物・ギャンブル等の問題につ いての相談 ・思春期・青年期相談の案内	◆こころの電話相談 03-3844-2212 ◇来所相談 こころの電話相談に相談のうえ予約 9時～17時（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み

医療・自助グループ

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
19-A	荒川区保健所 生活衛生課	医療機関案内等の情報提供	◇電話相談 03-3802-3111 内線 422 8時30分～17時15分 *土日祝、12/29～1/3は休み
19-B	東京都保健医療情報セ ンター「ひまわり」	・保健医療福祉に関する相談 ・医療機関案内等の情報提供	◇電話相談 03-5272-0303 9時～20時 *土日祝、12/29～1/3は休み *医療機関案内は24時間365日 実施
19-C	ワン・ステップ	お酒に関する問題で困っている本人や家族、関 係者からの相談	◆電話相談 03-6458-3232 10時～16時(月～金) *相談問合せフォームあり
19-D	東京ダルク ダルクセ カンドチャンス	薬物問題を抱えているかたの回復を支援	◆電話相談 03-3875-8808 9時30分～17時(月～土)
19-E	日本ダルク	薬物依存症からの回復のサポートや、薬物や依 存症に関する問題でお困りの方の相談	◆電話相談 03-5369-2595 10時～17時(月～土)
19-F	ダルク女性ハウス フリッカ・ピーウーマ ン	薬物を使わずに暮らしていくための支援	◆電話相談 03-3822-7658 10時30分～16時(月～金)

法律

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
19-G	荒川区役所 区民相談所	◇法律相談(無料・同一案件1回のみ) ・人権相談を含む	◇来所相談・要予約 ・火・金各13時～(祝日年末年始 休み) ・予約・03-3802-3111 内線2145 ・場所・荒川区役所本庁舎3階
19-H	法テラス	◇情報提供(無料) ・生活上の法的トラブルに対し解決に役立つ情 報を無料で案内 ◇対象者:どなたでも ◇法律相談(無料・同一案件3回まで) ・多重債務、離婚、相続、労働など、民事全般 の法的トラブル ◇弁護士・司法書士依頼、費用等立替 ◇対象者:収入・資産が一定額以下の方 ※ほかに犯罪被害者、DV被害者、大規模災害被 災者等支援等を実施	◇電話やメール等 ・平日9時～21時 土曜9時～17時 (日曜祝日年末年始 休み) ・0570-078374 IP電話は03-6745-5600 ・ https://www.houterasu.or.jp/ ◇はじめての利用 → 同上 ◇来所相談・要予約 ・法テラス東京0570-078301 IP電話は050-3383-5300 ・法テラス上野0570-078304 IP電話は050-3383-5320 ・平日9時～17時 *土曜日は前日までに予約をされた 方に対する相談のみ実施 (日曜祝日年末年始 休み)

消費生活・多重債務

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
20-A	荒川区消費生活センター	消費生活に関する相談	◇来所相談 8時30分～16時30分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
20-B	弁護士による多重債務特別相談	弁護士による多重債務に関する相談	◇来所相談 荒川区消費生活センター 03-5604-7055 *要予約 *来所相談日時 9時～12時(第2、4金) *予約電話受付時間 8時30分～16時30分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
20-C	東京都生活再生相談窓口(多重債務者生活再生事業)	生活再生への意欲があるにもかかわらず、多重債務で生活困難な状況にある方への相談及び資金貸付等の支援	◆電話相談 03-5227-7266 9時30分～18時(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
20-D	TOKYOチャレンジネット	・住居を失い、インターネットカフェや漫画喫茶等で寝泊まりしながら就労している方に対する生活、住居、仕事の相談 ・一定の要件のある方に対する住宅資金や生活資金貸付手続きのサポート	◆電話相談 0120-874-225 (フリーダイヤル) 0120-874-505 (女性専用フリーダイヤル) 03-5155-9501 (代表) 10時～17時(月、水、金、土) 10時～20時(火、木) *日祝、12/29～1/3は休み ◇来所相談 フリーダイヤル又はホームページ予約フォームから要予約
20-E	東京都消費生活総合センター	契約トラブル等消費生活に関するトラブル、架空請求、多重債務問題等さまざまな相談	◆消費生活、多重債務問題相談 03-3235-1155 ◆架空請求110番 03-3235-2400 ◆高齢者被害110番 03-3235-3366 ◆高齢消費者見守りホットライン 03-3235-1334 ◇来所相談(予約なしも可) 9時～17時(月～土) *日祝、12/29～1/3は休み

金融

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
20-F	東京都産業労働局金融部貸付業対策課	貸金業者に関する苦情及び相談、照会など、貸金業に係る相談	◆電話相談 03-5320-4775 9時～17時(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み

生活安全・犯罪被害

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
21-A	警察署	身近な困りごとの相談	◆電話相談・来所相談 ・荒川警察署 03-3801-0110 ・南千住警察署 03-3805-0110 ・尾久警察署 03-3810-0110 24時間（年中無休）
21-B	警視庁総合相談センター	ヤミ金、悪徳商法、男女間暴力、つきまとい等、家事、民事問題、身近な困りごと相談	◆電話相談 03-3501-0110 プッシュホン#9110 24時間（年中無休）
21-C	警視庁犯罪被害者ホットライン	犯罪被害によるこころの悩み相談	◆電話相談 03-3597-7830 8時30分～17時15分（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み
21-D	公益社団法人被害者支援都民センター	犯罪被害者などへの各種の支援制度の紹介、情報提供	◆電話相談・面接相談 03-5287-3336 9時30分～17時30分（月、木、金） 9時30分～19時（火、水） *土日祝、12/29～1/3は休み
21-E	性暴力救援ダイヤルNaNa（ナナ）	性犯罪被害の相談、各種支援、都内協力医療機関の確保	◆電話相談 03-5607-0799 24時間（年中無休）

人権

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
21-F	荒川区役所 総務企画課 人権推進係	各種人権相談機関の紹介	◆電話相談 03-3802-3111 内線2271 8時30分～17時15分（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み
21-G	東京都人権プラザ 一般相談	人権に関する相談、各種人権相談機関の紹介	◆電話相談 03-6722-0124 03-6722-0125 9時30分～17時30分（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み
21-H	東京法務局常設相談所 （みんなの人権110番）	人権に関する相談	◆電話相談 0570-003-110 8時30分～17時15分（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み

LGBTQ

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
22-A	男女平等推進センター (アクト21)	・LGBT 専門相談 ・当事者の専門相談員による心身の回復に向けた相談	◆電話相談・来所相談 *予約制 ◆申込み先 03-3809-2890 第4火曜日：16時～18時 *祝の場合は第3火曜日
22-B	東京都	・Tokyo LGBT 相談専門電話相談	◆電話相談 050-3647-1448 18時～22時(火、金) *祝、年末年始除く
22-C	東京都	・東京都性自認及び性的指向に関する専門LINE相談	◆LINE相談 LINE公式アカウント名「LGBT相談@東京」 17時～22時(受付は21時30分まで、月、水、木) *祝、年末年始を除く
22-D	一般社団法人 社会的包括サポートセンター	・よりそいホットライン	◆電話相談 0120-279-338 24時間受付

男性

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
22-E	東京ウィメンズプラザ 相談室	・男性のための悩み相談	◆電話相談 03-3400-5313 17時～20時(月、水) 14時～17時(土) *祝、年末年始を除く

子ども

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
23-A	荒川区立教育センター教育相談室	<ul style="list-style-type: none"> 心理専門相談員による区立小・中学校及び幼稚園・こども園への巡回相談及び来所相談 区立小・中学校長からの要請による福祉専門相談員の派遣 その他、電話での教育相談及びビデオ通話によるオンライン教育相談の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ◆電話相談 03-3801-4338 ◆ビデオ通話によるオンライン相談予約 070-1579-5250 ◇来所相談 電話等での要予約 9時～17時(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
23-B	荒川区立教育センター適応指導教室「みらい」	区立小・中学校に在籍する不登校問題を抱える児童・生徒に対する、適応指導教室「みらい」での通室指導、及び学校復帰へ向けた支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆問い合わせ先 03-3802-5720 *但し、適応指導教室「みらい」への通室申込は、在籍校の学校長の推薦が必要なため、在籍校へ直接お問い合わせください。 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
23-C	荒川区役所学務課	<ul style="list-style-type: none"> 区立幼稚園の入園申込等に関する相談 経済的理由により就学が困難な家庭に、義務教育費用の援助について相談 小・中学校(入学・転校)、中学校夜間学級の相談 就学援助費、奨学資金相談 	<ul style="list-style-type: none"> ◆電話相談 03-3802-3111 学事第一係 内線3332 学事第二係 内線3338 ◇来所相談 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
23-D	荒川区子どもの悩み110番	区内在住もしくは区内小・中学校に在籍する児童・生徒を対象に、いじめの悩み等を誰にも相談できず困った時の相談	<ul style="list-style-type: none"> ◆電話相談 0120-136-110 9時～17時(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み *携帯電話からも通話料無料
23-E	荒川区役所保育課	認可保育園の入園申込等に関する相談	<ul style="list-style-type: none"> ◆電話相談 03-3802-3111 入園相談係 内線3825～3827 保育管理係 内線3822、3828 ◇来所相談(予約なしで可) 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
23-F	荒川区役所子育て支援課	<ul style="list-style-type: none"> ①私立幼稚園等の補助金申請。産後ケアの利用申請。ツイinzサポート補助金利用申請及び補助金申請 ②児童手当、乳幼児・子ども・高校生等医療費助成、ひとり親家庭医療費助成、児童育成手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当 ③ひとり親相談、家庭相談など 	<ul style="list-style-type: none"> ①子育て事業係 03-3802-3619 電話での問い合わせ、郵送での申請受付(一部電子申請可) ②子育て給付係 03-3802-4832 ③ひとり親女性福祉係 03-3802-4983 ◇来所相談(予約なしで可) 8時30分～17時15分(月～金) *家庭相談は要予約 *土日祝、12/29～1/3は休み
23-G	子育て交流サロン・保育園	母子の遊び(憩い)の場、交流の場、イベントや講座への参加、保育士等のスタッフによる子育て相談やアドバイスも受けられる。	各サロン(区内22箇所)へ直接問い合わせ

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
24-A	荒川区若者相談「わか」	荒川区在住の義務教育終了後、15歳から概ね39歳までの若者の様々な相談を受け付け、課題に応じた適切な支援先につなぐ	<p>◆電話相談 0120-101-911（フリーダイヤル） 9時00分～17時00分（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み</p> <p>◇メール相談 wakka@ml.city.arakawa.tokyo.jp</p>
24-B	荒川区子ども家庭総合センター（児童相談所）	子どもと子育ての総合相談	<p>◇来所相談 原則として事前予約が必要です。</p> <p>◆電話相談 03-3802-3765（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み</p> <p>◆あらかわキッズ・マザーズコール24 0120-536-883 24時間（年中無休）通話料無料</p> <p>◆児童相談所虐待対応ダイヤル 189（いちはやく） 24時間（年中無休）通話料無料</p>
24-C	荒川区保健所健康推進課保健相談担当	<p>【パパとママのこころの相談】</p> <p>【妊娠・出産・育児についての相談】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周産期うつ予防対策（ハローベビー学級、新米パパ講座、ゆりかご面接、新生児訪問等） ・ママのこころの相談、1スペース ・子どもの発達への理解を進める取組（乳幼児健診、育児相談、心理相談等） 	<p>◆電話相談 03-3802-3111 内線 432・434・406</p> <p>◇来所相談（随時訪問相談） 電話予約のうえ来所・訪問 8時30分～17時（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み</p>
24-D	荒川区役所児童青少年課児童事業係子育て支援カウンセラー	子育ての悩みや不安についての相談	<p>ひろば館・ふれあい館巡回相談、個別相談</p> <p>◆個別相談申し込み先 03-3802-3111 内線 3836 8時30分～17時15分（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み</p>
24-E	荒川区役所障害者福祉課	各種手帳（身体・知的・精神）、障害者総合支援法によるサービス給付、手当（障害者福祉・特別障害者・障害児福祉・重度心身障害者）、各種医療費助成、日中生活の援助、緊急一時保護、重度心身障害児者留守番看護師派遣、難病患者への支援等、障がい者の方からの相談	<p>◆電話相談 03-3802-3111 内線 2685</p> <p>◇来所相談 8時30分～17時（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み</p>
24-F	荒川区立心身障害者福祉センター（荒川たんぼセンター）	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の障がいに関する相談を受け、必要に応じた支援やサービスを提供 ・就学前乳幼児の療育指導、児童発達支援 	<p>◆電話相談 03-3891-6824</p> <p>◇来所相談 電話予約のうえ来所 8時30分～17時15分（月～金） *土日祝、12/29～1/3は休み</p>
24-G	荒川区社会福祉協議会在宅福祉サービス課	<p>残業、病気、通院、冠婚葬祭、家族の介護、社会活動などの際の、子どもの保育についての相談</p>	<p>◆電話相談 ファミリー・サポート・センター 03-3891-7938 8時30分～17時15分（月～土） *日祝、12/29～1/3は休み</p>
		<p>産前産後の体調不良から援助が必要な方への家事援助の相談</p>	<p>◆電話相談 にこにこサポート（有償家事援助サービス） 03-3891-5180 8時30分～17時15分（月～土） *日祝、12/29～1/3は休み</p>

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
25-A	東京都教育相談センター	幼児から高校生相当年齢までの教育相談を、原則、都内在住・在籍の本人、その保護者・親族及び教職員から受け付けている。(電話相談・来所相談・メール相談)	<p>◆電話相談 (高校進級・進路・入学相談) 03-3360-4175 9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝)</p> <p>◆教育相談一般・いじめ相談ホットライン 0120-53-8228 24時間(年中無休) *都内一部地域から繋がらない場合あり。その場合は全国統一の「24時間子供SOSダイヤル」 0120-0-78310</p> <p>◆青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイス 03-3360-4192</p> <p>◆学校問題解決サポートセンター 03-3360-4195</p> <p>◇来所相談 9時～17時(月～金) *予約制(0120-53-8288) ◇メール相談 ホームページのメールフォームより受付</p>
25-B	東京子供ネット(子供の権利擁護専門相談事業)	いじめ、体罰、虐待等に関わる、子どもたちのための相談窓口	<p>◆電話相談 0120-874-374 9時～21時(月～金) 9時～17時(土日祝) *12/29～1/3は休み</p>
25-C	東京都ひきこもりサポートネット	ひきこもりに関することで悩んでいる本人や家族・支援者からの相談	<p>◆電話相談 0120-529-528 10時～17時(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み ◇その他メール相談、ピアオンライン相談、訪問相談、個別相談あり</p>
25-D	警視庁 ヤング・テレホン・コーナー	子どもの非行、いじめなどの相談	<p>◆電話相談 03-3580-4970 24時間(年中無休)</p>
25-E	若ナビα(東京都若者総合相談センター)	若者やその家族等を対象とした、若者のさまざまな悩みに対応する総合窓口	<p>◆電話相談 03-3267-0808 11時～20時(月～土) *日祝、12/29～1/3は休み</p> <p>◆LINE相談 「相談ほっとLINE@東京」 11時～23時(月～土) *日祝、12/29～1/3は休み ◇その他メール相談、面接相談有り</p>
25-F	35(産後)サポネット in 荒川	産後直後から生後6か月までの養育家庭に対し、赤ちゃんの沐浴の手伝いや買い物、外出の同行等の他、育児の相談なども受け付けている。	35(産後)サポネット in 荒川 03-3809-4035(月～金)
25-G	あしなが育英会	保護者を交通事故以外の原因で亡くしたり、重度障がいで働けない家庭の子どもたちに奨学金の貸与など物心両面で支える	<p>◆電話相談(奨学金について) 0120-77-8565</p> <p>◆心のケアプログラム(レインボーハウス)について 042-594-2418</p>
25-H	(財)交通遺児育英会	交通事故が原因で保護者を亡くしたり、重度障がいで働けない家庭の子どもたちに対する奨学金制度	<p>◆電話相談 03-3556-0773(奨学課直通) 0120-521-286(フリーダイヤル) 9時～17時30分(月～金) *土日祝、12/29～1/3、5/2は休み</p>

女性

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
26-A	男女平等推進センター (アクト21)	・ ころと生き方・DVなんでも相談 ・ 女性の専門相談員(カウンセラー)による心身の回復に向けた相談	◆電話相談・来所相談 *予約制、男性は電話相談のみ ◆申込み先 03-3809-2890 第1水曜日:17時~20時 第1・4金曜日、第2・4水曜日: 10時~16時 第2・3金曜日、第3水曜日:14 時30分~20時 第2土曜日:10時~15時 *祝、12/29~1/3は休み
26-B	荒川区役所 子育て支援課 ひとり親女性福祉係	婦人相談員による、女性の生活や自立を支援するための相談	◆電話相談 03-3802-4827 ◇来所相談 事前予約が望ましい(予約なしでも可) 8時30分~17時(月~金) *土日祝、12/29~1/3は休み
26-C	東京ウィメンズプラザ 相談室	DV被害者相談、夫婦、親子の問題、生き方や職場の人間関係などの悩み相談	◆電話相談 03-5467-2455 9時~21時(月~日) ◇来所相談 *要予約 *12/29~1/3は休み
26-D	東京都女性相談センター	夫や恋人からの暴力など女性からのさまざまな相談	◆電話相談 03-5261-3110 9時~20時(月~金) ◇来所相談 *要予約 *土日祝、12/29~1/3は休み
26-E	女性ネット saya saya	DV被害女性とその子どもを支援する相談	◆電話相談 03-6807-8081 03-6807-8443 15時30分~20時30分(月) 10時~16時(水~金) ◇DV LINE 相談 18時~21時(水) 14時~17時(土) *祝・年末年始は休み
26-F	NPO 法人 BOND プロジェクト	10代20代の生きづらさを抱える女の子のための女性による支援	◆電話相談 080-9501-5220 18時~21時(月・土) 070-6648-8318 14時~19時(水・日) ◆LINE 相談(ID@bondproject) 10時~21時30分(月・水・木・金・土) ◇その他メール相談、カフェ相談室有り

ひとり親家庭

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
27-A	荒川区役所 子育て支援課 ひとり親女性福祉係	母子父子自立支援員による、ひとり親家庭の様々な相談及びひとり親になったのちに受けられるサービスなどの情報提供	◆電話相談 03-3802-3111 内線3813~3815 ◇来所相談 事前予約が望ましい (予約なしでも可) 8時30分~17時(月~金) *土日祝、12/29~1/3は休み
27-B	東京都ひとり親家庭 支援センター(はあと)	◆はあと ・ひとり親家庭の生活上の不安、養育費について、離婚前後の法律相談、面会交流支援等 ◆はあと飯田橋 ・ひとり親家庭の就業・職業紹介等	◆はあと(生活相談・専門相談) 03-6272-8720 9時~20時30分(火・水・木・金) 9時~17時30分(月・土・日・祝) ◆はあと飯田橋(就業相談) 03-3263-3451 9時~20時30分(火・金) 9時~17時30分(火・金以外) *年末年始は休み ◇専門相談・来所相談はどちらも要予約
27-C	養育費相談支援センター	養育費のこと、離婚の相談	◆電話相談 03-3980-4108 0120-965-419 10時~20時(月~金) 10時~18時(土、祝) *日曜休み

高齢者

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
27-D	荒川区役所 高齢者福祉課	高齢者の虐待、権利擁護などに関する相談など	◆電話相談 03-3802-3111 内線2671・2672 ◇来所相談 8時30分~17時(月~金) *土日祝、12/29~1/3は休み
27-E	荒川区役所 介護保険課	・介護保険等の相談 ・介護サービス事業者に関する相談 ・利用者負担軽減の相談	◆電話相談 03-3802-3111 介護認定相談 内線2433~2435 介護サービス事業者相談 内線2436、2439 利用者負担軽減相談 内線2431~2432 ◇来所相談 8時30分~17時15分(月~金) *土日祝、12/29~1/3は休み
27-F	荒川区社会福祉協議会 地域ネットワーク課	・ひとり暮らしの高齢者の孤独感解消のためのお宅の訪問や電話連絡(傾聴ボランティア活動推進事業・ふれあい電話事業) ・地域の高齢者の見守りや社会参加(ふれあい粋・活サロン事業)	◆電話相談 地域ネットワーク課 03-3802-3338 8時30分~17時15分(月~土) *日祝、12/29~1/3は休み

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
28-A	荒川区社会福祉協議会 在宅福祉サービス課	・成年後見制度や権利擁護などの相談 ・福祉サービス利用支援の相談	◆電話相談 あんしんサポートあらかわ 03-3802-3396 8時30分～17時15分(月～土) *日祝、12/29～1/3は休み
28-B		・在宅福祉サービスなどの相談	◆電話相談 にこにこサポート 03-3891-5180 8時30分～17時15分(月～土) *日祝、12/29～1/3は休み*日祝、12/29～1/3は休み
28-C	地域包括支援センター	高齢者や家族、地域住民からの総合的な介護や福祉に関する対応、支援など	◆電話相談 ・南千住東部地域包括支援センター 03-3805-5702 ・南千住西部地域包括支援センター 03-5604-5710 ・荒川地域包括支援センター 03-5855-3323 ・町屋地域包括支援センター 03-3894-3568 ・東尾久地域包括支援センター 03-5855-8513 ・西尾久地域包括支援センター 03-3893-3555 ・東日暮里地域包括支援センター 03-5615-3171 ・西日暮里地域包括支援センター 03-3807-3828 9時～17時(月～土) *日祝、12/29～1/3は休み
28-D	高齢者みまもりステーション	高齢者の見守りに関すること	・南千住東部高齢者みまもりステーション 03-3805-5705 ・南千住西部高齢者みまもりステーション 03-5604-5760 ・荒川高齢者みまもりステーション 03-5855-0324 ・町屋高齢者みまもりステーション 03-5855-6407 ・東尾久高齢者みまもりステーション 03-5855-8514 ・西尾久高齢者みまもりステーション 03-3893-3550 ・東日暮里高齢者みまもりステーション 03-5615-3172 ・西日暮里高齢者みまもりステーション 03-3807-3839 9時～17時(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
29-A	認知症カフェ（オレンジカフェ）	認知症の方やその家族、地域の人や、看護師やケアマネージャーなどの専門職が集まり、認知症関係の情報の共有や相談など。	◆問合せ 28-C 記載の各地域包括支援センター または、開催施設へ直接電話
29-B	荒川区認知症の人を支える家族の会 銀の杖	認知症介護者や介護経験者の交流や相談	◆申込み・問い合わせ 03-3800-3346(江口)
29-C	介護者安心サポート「結」(ゆい)	介護者や介護経験者の交流や相談	◆申込み・問い合わせ 090-9340-9395 (松村)
29-D	荒川区男性介護者の会 オヤジの会	男性介護者や介護経験者の交流や相談	◆申込み・問い合わせ 090-8949-0500(神達)

仕事・労働問題

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
29-E	荒川区役所 生活福祉課 自立支援係	・経済的な問題、仕事や住まい等についての相談 ・住居確保給付金	◆電話相談 03-3802-3111 内線2613、2636 8時30分～16時30分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
29-F	じょぶ・あらかわ (荒川区障害者就労支援センター)	障がい者の就労支援、相談、生活相談	◆電話相談 03-3803-4510 (荒川区社会福祉協議会内) ◇来所相談 9時～17時(月～金) *要予約 *土日祝、12/29～1/3は休み
29-G	内職相談窓口	内職の相談、紹介	◆電話相談・来所予約 03-3800-8710 ◇来所相談 10～18時(月・火・木・金) *要予約 *祝日、12/28～1/3は休み
29-H	わかもの就労サポート デスク	概ね44歳までの方を対象とした就労支援、相談	◆電話相談・来所予約 03-3800-6188 ◇来所相談 10～18時(月～金) *要予約 *祝日、12/28～1/3は休み
29-I	女性のおしごと相談 デスク	女性を対象とした就労支援、相談	◆電話相談・来所予約 03-5901-1870 ◇来所相談 10時～16時(火～木) *要予約 *祝日、12/28～1/3は休み
29-J	ひとり親就労相談	ひとり親就労支援専門員による就労相談及び資格取得の給付金などについての相談	◆電話相談 03-3802-4983 ◇来所相談 9時～17時(月～木) *要予約

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
30-A	シニアのおしごと相談デスク	概ね60歳以上の方を対象とした就労支援、相談	◆電話相談・来所予約 03-5901-1870 ◇来所相談 10時～16時(金) *要予約 *祝日、12/28～1/3は休み
30-B	いきいきワーク荒川(荒川授産場)	60歳以上の方で、一般就労が困難な方に通所で簡単な作業をする場の提供	◆問合せ 03-3800-2741 *土日祝、12/29～1/3は休み
30-C	シルバー人材センター	働く意欲のある高齢者に、能力を生かせる仕事の提供	◆問合せ 03-3810-1141(代表) *日祝、12/29～1/3は休み
30-D	JOBコーナー町屋	就業に関する相談、職業紹介、求人検索	◇来所相談 10時～18時(月～金) ◆問い合わせ先 03-3819-7771 *日祝、12/28～1/3は休み
30-E	ハローワーク足立	就業に関する相談、職業紹介、求人検索、雇用保険手続き	◆代表電話 03-3870-8609 8時30分～17時15分(月～金) ◇夜間・土曜相談(電話のみ) 17時15分～19時00分(火) 10時～17時(第2土曜) *第1土曜、第3～5土曜、日祝、12/29～1/3は休み
30-F	日暮里わかものハローワーク	正社員を目指す若者(34歳まで)を対象とした就業に関する相談、職業紹介、求人検索	◆電話相談 03-5850-8609 ◇来所相談 事前予約が望ましい(予約なしでも可) 10時～18時(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
30-G	マザーズハローワーク日暮里	子育て女性等を対象とした就業に関する相談、職業紹介、求人検索	◆電話相談 03-5850-8611 ◇来所相談 事前予約が望ましい(予約なしでも可) 9時～17時(月～金) *祝日、12/29～1/3は休み
30-H	東京しごとセンター総合相談窓口	就業に関する相談	◇来所相談 初回のみ予約不要 ◆問い合わせ先 03-5211-1571 9時～20時(月～金) 9時～17時(土) *祝日、12/29～1/3は休み
30-I	東京都ろうどう110番	賃金不払い、解雇、ハラスメントなどの労働問題全般に関する相談	◆電話相談 0570-00-6110 9時～20時(月～金) 9時～17時(土) *祝日、12/29～1/3は休み
30-J	東京都労働相談情報センター池袋事務所	賃金不払い、解雇、ハラスメントなどの労働問題全般に関する相談	◇来所相談 03-5954-6110 9時～17時(月～水、金) 9時～20時(木) *要予約 *祝日、12/29～1/3は休み

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
31-A	総合労働相談コーナー	賃金不払い、解雇、ハラスメントなどの労働問題全般に関する相談	◆電話相談 東京労働局 03-3512-1608 足立 03-6684-4573 ◇来所相談 9時～17時(月～金) *要予約 *祝日、12/29～1/3は休み
31-B	足立労働基準監督署	賃金不払い、解雇などの労働問題全般に関する相談	◆電話相談 03-3882-1188 ◇来所相談 8時30分～17時15分(月～金) *祝日、12/29～1/3は休み

くらし

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
31-C	荒川区役所 生活福祉課 自立支援係	・経済的な問題、仕事や住まい等についての相談 ・住居確保給付金	◆電話相談 03-3802-3111 内線2613、2636 8時30分～16時30分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
31-D	荒川区役所 生活福祉課 保護相談係	生活に困窮し、生活保護を受けたい場合の相談、申請	来所、電話相談 03-3802-3111 内線2631 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
31-E	荒川区役所 国保年金課	・国民健康保険加入者の保険料、医療費に関する相談 ・後期高齢者医療保険加入者の保険証、保険料、後期高齢者医療制度に関する相談 ・国民年金に関する相談 (年金の保険料・年金受給の具体的な相談は、荒川年金事務所(03-3800-9151)へ)	◆電話相談 03-3802-3111 保険料減免相談 内線2375～6 保険料納付相談 内線2386～8 医療費相談 内線2381～3 後期高齢者医療制度相談 内線2391～2 国民年金相談 内線2413 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
31-F	荒川区役所 介護保険課 資格保険料係	介護保険料の納付に関する相談	◆電話相談 03-3802-3111 内線2441～2443 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
31-G	荒川区役所 住まい街づくり課	住まいの総合相談、日照問題等相談	◇電話、来所相談 03-3802-3111 内線2825 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
31-H	荒川区役所 税務課 納税促進係	住民税等の納付に関する相談	◆電話、来庁相談 03-3802-3111 内線2334～2337 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
31-I	荒川区役所 戸籍住民課	住民基本台帳事務における支援措置	申請者の転入時等に、戸籍住民課窓口にて支援措置担当職員が相談を受けている

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
32-A	荒川区社会福祉協議会 在宅福祉サービス課	・各種生活相談、生活資金・教育資金などの貸付相談。対象は、低所得、障がい、高齢などの事情で経済的に困窮している世帯。 生活福祉資金貸付、臨時特例つなぎ資金貸付、不動産担保型生活資金貸付、総合支援資金貸付、厚生援護資金貸付、生活復興支援資金貸付、教育支援資金貸付、受験生チャレンジ支援貸付	◆電話相談 生活福祉資金貸付 03-3802-3155 8時30分～17時15分(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
32-B	東京都住宅供給公社 (JKK東京) 都営住宅募集センター	都営住宅の申し込み等についての相談	◇電話相談 03-3498-8894 9時～12時、13時～18時 (月～金) *土日祝は休み

事業経営

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
32-C	荒川区役所 経営支援課 企業相談	経営、経理、税務、資金繰りに関する相談から受発注の開拓・情報提供、経営改善等に関する相談	◆来所・電話相談 03-3802-3111 企業相談 内線459 融資相談 内線467 9時30分～17時(月～金) *土日祝、12/29～1/3は休み
32-D	東京都中小企業振興公社 ワンストップ総合相談 窓口	中小企業経営に関する資金調達から経営全般にわたる総合相談	◆来所・電話・オンライン相談 9時～11時30分、13時～16時30分 ◆夜間相談 17時30分～19時 毎週火曜 *来所・オンライン・夜間は要予約 *土日祝、12/29～1/3は休み 【問い合わせ先】 03-3251-7881
32-E	下請センター東京 (東京都中小企業振興 公社内)	下請取引に関する諸問題の解決等の相談	◆来所相談 ・専門相談員による相談 9時～12時、13時～17時(月～金) ・弁護士相談 13時30分～16時30分(月～金) *要予約 *土日祝、12/29～1/3は休み 【問い合わせ先】 03-3251-9390

遺族支援

索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
33-A	全国自死遺族総合支援センター（グリーンサポートリンク）	自死遺族を対象とした相談や気持ちのわかちあい	◆電話相談 03-3261-4350 10時～20時（木） 10時～18時（日） *祝祭日は休み ◇その他メール相談有り
33-B	自死遺族傾聴電話（グリーンケア・サポートプラザ）	自死遺族を対象とした相談	◆電話相談 03-3796-5453 12時～16時（火、木、土）
33-C	自死・自殺に向き合う僧侶の会 自死遺族の分かち合い『いのちの集い』	自死遺族を対象とした集い	◆開催日ほか ホームページ参照 https://bouzsanga.org/share/

外国人支援

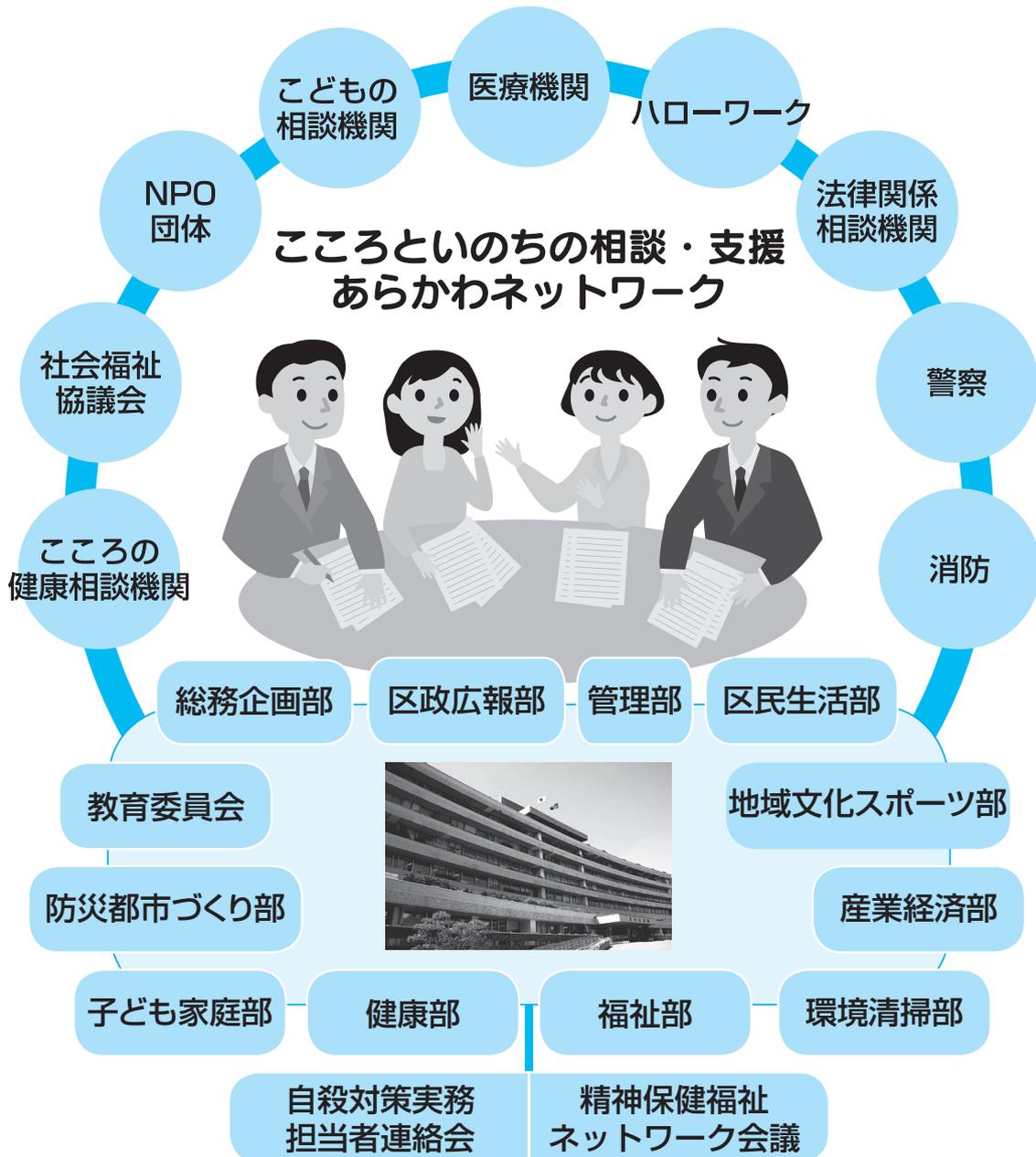
索引番号	相談窓口	相談・支援内容	相談方法、相談策
33-D	荒川区国際交流協会	外国人のための初期の日本語学習支援や、日本語を話せない外国人が保健指導、健康診査、その他の保健医療の措置を必要とする場合に通訳ボランティアを派遣	◇電話、メール、来所相談 03-3802-3798（ダイヤルイン） 8時30分～17時15分（月～金） 土日祝、12/29～1/3は休み
33-E	多文化共生センター東京	日本で暮らす外国人の子どもの教育、外国人親のサポートなど、たぶんかフリースクール・教育相談・親子日本語クラスの実施	◇電話、来所相談 03-6807-7937（荒川校） 9時～18時（火～金） 10時～19時（土） 日月祝、12/29～1/3は休み
33-F	外国人在留支援センター（フレスク）	在留資格、法律、人権、仕事の相談など	◇電話、来所相談 03-5363-3013 9時～17時（月～金） 土日祝、12/29～1/3は休み
33-G	一般財団法人東京都つながり創生財団	外国人のため、日々の生活での困りごとや知りたいことについての相談。弁護士など専門家との専門相談のほか、言語対応できない場合の通訳サポートなど	◇電話 03-6258-1227（多言語相談ナビ） 10時～16時（月～金） 土日祝、12/29～1/3は休み

19 こころといのちの相談・支援

～あらかわネットワーク～

気づく・つなげる・ささえる

荒川区では全庁的に、自殺対策という
“生きる支援”に取り組んでいます。



こころの健康診断

自分自身や大切な人のこころの健康についてチェックしてみましょう！

荒川区 こころの健康診断

検索



20 参考資料

自殺対策基本法（平成十八年法律第八十五号）

目次

第一章 総則（第一条—第十一条）

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等（第十二条—第十四条）

第三章 基本的施策（第十五条—第二十二条）

第四章 自殺総合対策会議等（第二十三条—第二十五条）

附則

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

（基本理念）

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。

3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。

4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。

5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

（国及び地方公共団体の責務）

第三条 国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

3 国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

（事業主の責務）

第四条 事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

（国民の責務）

第五条 国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

(国民の理解の増進)

第六条 国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

(自殺予防週間及び自殺対策強化月間)

第七条 国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

2 自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。

3 国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

4 国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

(関係者の連携協力)

第八条 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

(名誉及び生活の平穏への配慮)

第九条 自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

(法制上の措置等)

第十条 政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十一条 政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

(自殺総合対策大綱)

第十二条 政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱（次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。）を定めなければならない。

(都道府県自殺対策計画等)

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

(都道府県及び市町村に対する交付金の交付)

第十四条 国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

第三章 基本的施策

(調査研究等の推進及び体制の整備)

第十五条 国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

(人材の確保等)

第十六条 国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

(心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等)

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

3 学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵かん養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

(医療提供体制の整備)

第十八条 国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

(自殺発生回避のための体制の整備等)

第十九条 国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

(自殺未遂者等の支援)

第二十条 国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(自殺者の親族等の支援)

第二十一条 国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(民間団体の活動の支援)

第二十二条 国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する

る活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章 自殺総合対策会議等

(設置及び所掌事務)

第二十三条 厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議（以下「会議」という。）を置く。

2 会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 自殺総合対策大綱の案を作成すること。
- 二 自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。
- 三 前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

(会議の組織等)

第二十四条 会議は、会長及び委員をもって組織する。

2 会長は、厚生労働大臣をもって充てる。

3 委員は、厚生労働大臣以外の国务大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者をもって充てる。

4 会議に、幹事を置く。

5 幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。

6 幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。

7 前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(必要な組織の整備)

第二十五条 前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。

附 則 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して六月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附 則 (平成二七年九月一日法律第六六号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

- 一 附則第七条の規定 公布の日

(自殺対策基本法の一部改正に伴う経過措置)

第六条 この法律の施行の際現に第二十七条の規定による改正前の自殺対策基本法第二十条第一項の規定により置かれている自殺総合対策会議は、第二十七条の規定による改正後の自殺対策基本法第二十条第一項の規定により置かれる自殺総合対策会議となり、同一性をもって存続するものとする。

(政令への委任)

第七条 附則第二条から前条までに定めるもののほか、この法律の施行に関し必要な経過措置は、政令で定める。

附 則 (平成二八年三月三〇日法律第一一号) 抄

(施行期日)

1 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次項の規定は、公布の日から施行する。

「自殺総合対策大綱」(令和4年10月閣議決定)(概要)

- 平成18年に自殺対策基本法が成立。
- 同法に基づく「自殺総合対策大綱」に基づき、自殺対策を推進。

- 現行：令和4年10月14日閣議決定
- 第3次：平成29年7月25日閣議決定
- 第2次：平成24年8月28日閣議決定
- 第1次：平成19年6月8日閣議決定

第1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

- ✓ 自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- ✓ 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- ✓ 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている
- ✓ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進
- ✓ 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に運動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名譽及び生活の平穩に配慮する

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する
13. 女性の自殺対策を更に推進する

第5 自殺対策の数値目標

- ✓ 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すため、当面は先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)を平成27年と比べて30%以上減少させることとする。
(平成27年：18.5 ⇒ 令和8年：13.0以下) ※令和2年：16.4

第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

「自殺総合対策大綱」 ＜第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要＞

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する

- 地域自殺実態プロファイル、地域自殺対策の政策パッケージの作成
- 地域自殺対策計画の策定・見直し等の支援
- 地域自殺対策推進センターへの支援
 - ・地域自殺対策推進センター長の設置の支援
 - ・全国の地域自殺対策推進センター長による会議の開催に向けた支援
- 自殺対策の専任職員の配置・専任部署の設置の促進

2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

- 自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施
- 児童生徒の自殺対策に資する教育の実施
 - ・命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育等の推進
- 自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及、うつ病等についての普及啓発
 - ・「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」
 - ・「自殺対策とは、生きることの包括的支援である」という認識の普及
 - ・メンタルヘルズの正しい知識の普及促進

3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する

- 自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究・検証・成果活用
 - ・相談機関等に集約される情報の活用を検討
- 子ども・若者及び女性等の自殺調査、死因究明制度との連動
 - ・自殺等の事案について詳細な調査・分析
 - ・予防のための子どもの死亡検証(CDR; Child Death Review)の推進
 - ・若者、女性及び性的マイノリティの生きづらさ等に関する支援一体型の実態把握
- コロナ禍における自殺等の調査
- うつ病等の精神疾患の病態解明等につながる学際的研究

4. 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る

- 大学や専修学校等と連携した自殺対策教育の推進
- 連携調整を担う人材の養成
- かかりつけ医、地域保健スタッフ、公的機関職員等の資質向上
- 教職員に対する普及啓発
- 介護支援専門員等への研修
- ゲートキーパーの養成
 - ・若者を含めたゲートキーパー養成
- 自殺対策従事者への心のケア
 - ・スーパーバイザーの役割を果たす専門職の配置等を支援
- 家族・知人、ゲートキーパー等を含めた支援者への支援

5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する

- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
 - ・パワーハラスメント対策の推進、SNS相談の実施
- 地域における心の健康づくり推進体制の整備
- 学校における心の健康づくり推進体制の整備
- 大規模災害における被災者の心のケア、生活再建等の推進

6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする

- 精神科医療、保健、福祉等の連携性の向上、専門職の配置
- 精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成等
 - ・自殺の危険性の高い人を早期に見出し確実に精神科医療につなげるよう体制の充実
- 子どもに対する精神保健医療福祉サービスの提供体制の整備
 - ・子どもの心の診療体制の整備
- うつ病、依存症等うつ病以外の精神疾患等によるハイリスク者対策

7. 社会全体の自殺リスクを低下させる

- 相談体制の充実と相談窓口情報等の分かりやすい発信、アウトリーチ強化
- ICT（インターネット・SNS等）活用
 - ・SNS等を活用した相談事業支援の拡充、ICTを活用した情報発信を推進。
- インターネット上の誹謗中傷及び自殺関連情報対策の強化
 - ・自殺の誘引・勧誘等情報についての必要な自殺防止措置・サイバーパトロールによる取組を推進
 - ・特定個人を誹謗中傷する書き込みの速やかな削除の支援や人権相談等を実施
- ひきこもり、児童虐待、性犯罪・性暴力の被害者、生活困窮者、ひとり親家庭に対する支援
 - ・性的マイノリティの方等に対する支援の充実
 - ・関係機関等の連携に必要な情報共有
 - ・自殺対策に資する居場所づくりの推進
 - ・オンラインでの取組も含めて孤立を防ぐための居場所づくり等を推進
 - ・報道機関に対するWHOガイドライン等の周知
 - ・自殺対策に関する国際協力の推進

「自殺総合対策大綱」 ＜第4 自殺総合対策における当面の重点施策の概要＞

8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

- 地域の自殺未遂者支援の拠点機能を担う医療機関の整備
- 救急医療機関における精神科医による診療体制等の充実
- 医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化
 - ・自殺未遂者を退院後に円滑に精神科医療につなげるための医療連携体制の整備
 - ・自殺未遂者から得られた実態を分析し、匿名でのデータベース化を推進
- 居場所づくりとの運動による支援
- 家族等の身近な支援者に対する支援
 - ・傾聴スキルを学べる動画等の作成・啓発
- 学校、職場等での事後対応の促進

9. 遺された人への支援を充実する

- 遺族の自助グループ等の運営支援
- 学校、職場等での事後対応の促進
 - ・学校、職場、公的機関における遺族等に寄り添った事後対応等の促進
- 遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等
 - ・遺族等が直面する行政上の諸手続や法的問題等への支援の推進
- 遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上
- 遺児等への支援
 - ・ヤングケアラーなどなっている遺児の支援強化

10. 民間団体との連携を強化する

- 民間団体の人材育成に対する支援
- 地域における連携体制の確立
- 民間団体の相談事業に対する支援
 - ・多様な相談ニーズに対応するため、SNS等を活用した相談事業支援を拡充
- 民間団体の先駆的・試行的取組や自殺多発地域における取組に対する支援

11. 子ども、若者の自殺対策を更に推進する

- いじめを苦にした子どもの自殺の予防
- 学生・生徒への支援充実
 - ・長期休業の前後の時期における自殺予防を推進
 - ・タブレット端末の活用等による自殺リスクの把握やブッシュ型の支援情報の発信を推進
 - ・学校、地域の支援者等が連携して子どもの自殺対策にあたることのできる仕組みや緊急対応時の教職員等が迅速に相談を行える体制の構築
 - ・不登校の子どもへの支援について、学校内外における居場所等の確保
- SOSの出し方に関する教育の推進
 - ・命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育等の推進
 - ・子どもがSOSを出しやすい環境を整えるとともに、大人が子どものSOSを受け止められる体制を構築
- 子ども・若者への支援や若者の特性に応じた支援の充実
 - ・SNS等を活用した相談事業支援の拡充、ICTを活用した情報発信を推進
- 知人等への支援
 - ・ゲートキーパー等を含めた自殺対策従事者の心の健康を維持する仕組みづくり
- 子ども・若者の自殺対策を推進するための体制整備
 - ・子ども家庭庁と連携し、体制整備を検討

12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する

- 長時間労働の是正
 - ・勤務時間管理の徹底及び長時間労働の是正の推進
 - ・勤務時間インターバル制度の導入促進
 - ・コロナ禍で進んだテレワークを含め、職場のメンタルヘルス対策の推進
 - ・「過労死等の防止のための対策に関する大綱」に基づき、過労死等の防止対策を推進
 - ・副業・兼業への対応
- 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ハラスメント防止対策
 - ・パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント、妊娠・出産等に関するハラスメントの防止

13. 女性の自殺対策を更に推進する

- 妊産婦への支援の充実
 - ・予期せぬ妊娠等により身体的・精神的な悩みや不安を抱えた若年妊婦等について性と健康の相談センター事業等による支援を推進
- コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性支援
 - ・子育て中の女性等を対象にきめ細かな就職支援。
 - ・配偶者等からの暴力の相談体制の整備を進める等、被害者支援の更なる充実
 - ・様々な困難・課題を抱える女性に寄り添ったきめ細かい相談支援等の地方公共団体による取組を支援
- 困難な問題を抱える女性への支援

荒川区自殺予防事業の手引き

令和5年3月発行 登録(04)0126号

荒川区福祉部障害者福祉課
〒116-8501 荒川区荒川2丁目2番3号
電話 代表03(3802)3542(直通)



かけがえのない命をみんなで守るために

