

令和7年度文京区自殺対策事業取組について

文京区保健衛生部予防対策課
精神保健担当

令和8年1月

【令和7年度の取り組み】区民への自殺対策の啓発と周知

「文京区こころといのちの相談窓口」リーフレット

庁内外の自殺対策に関連する相談窓口をまとめ9000部作成。医療機関、関係機関、学校等、またイベントや研修等で広く配布。文京区ホームページにも掲載しています。

ひとりでなやまないで
文京区 こころといのちの **相談窓口**

あなたの声を聴かせてください
解決の糸口があるかもしれません

文京区のホームページからもご覧になれます
文京区ひとりでなやまないで 検索

3 文京区こころといのちの相談窓口
いのちを支える

文京区

自殺対策講演会の実施

令和7年度は
「「自分が嫌い病」で苦しむあの子のこころといのちの守り方」をテーマに開催。

参加者:71名(区内在住・在勤・在学)



令和7年度文京区自殺対策講演会
「自分が嫌い病」で苦しむあの子のこころといのちの守り方

2025.10.31 (金)
18:00~19:30
(開場 17:30~)

会場：文京区民センター 2階 2A会議室
住所：文京区本郷4丁目15番14号
アクセス：東京メトロ後楽園駅・丸の内線 (丸の内線出口) 徒歩1分
都営地下鉄有楽町線・大江戸線 (文京シビックセンター駅) 徒歩1分 有楽町線水戸橋駅 (東口) 徒歩9分
徒歩1分「文京区こころといのちの相談窓口」案内所

対象：区内在住・在勤・在学の方
定員：80名(申込順)
費用：無料

申込はこちら

講師 成重 竜一郎
日本医科大学付属病院 精神神経科 講師
2001年日本医科大学医学部卒
東京都立中央病院 日本医科大学付属病院 厚生労働省 社会医療法人公明会荻原病院等を経て現職
医学博士 日本精神神経学会認定精神科専門医・指導医 日本児童青年精神医学会認定 子どものこころ専門医
専門に児童思春期精神医学 著書に「不登校に陥る子どもたち」(合同出版)

主催：文京区 後援：日本医科大学付属病院
問い合わせ先：文京区予防対策課精神保健担当
TEL 03-5803-1230
印刷物番号G0325032

【令和7年度の取り組み】区民への自殺対策の啓発と周知

区報や掲示板での啓発ポスター掲示、東京都と連携し自殺防止キャンペーンを実施(9月、3月)

～誰もが安心して暮らせる文京区をめざして～
文京区自殺対策の取り組み

文京区では、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて、さまざまな取り組みを実施しています。小さな気づきが、誰かの命を守る力になるかもしれません。ぜひ、ご活用、ご参加ください。

お知らせしたい
このちのSOS

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぐ、見守る人のことで、「命の門番」とも呼ばれています。大切な命を守るために、あなたもゲートキーパーになってみませんか。

「SOS」は気づき、伝える
SOSの気づき方、声かけや対応方法について

講師
NPO法人 国産ビジネスセンター
東京自殺防止センター
講師 野村 明子 氏
(自殺防止活動経験あり)

第1回
日時：令和7年9月26日(金) 17:30～20:00
会場：文京シビックホール 会議室1・2
(シビックセンター3階)

お申込はこちら
9/15(月) まで

第2回
日時：令和7年11月5日(水) 14:00～16:30
会場：区民会議室C
(シビックセンター5階)

お申込はこちら
10/26(日) まで

対象：区内在住・在勤・在学の方
定員：各30名(申込順)
(両日とも同じ内容です。いずれか1日にご参加ください。)

ひとりではなやまないで このちのいのちの相談窓口

電話やLINEで相談ができます。あなたの声を聴かせてください。解決の糸口があるかもしれません。

相談先のための必要書類や相談窓口、専門機関を紹介するリーフレットを作成し、窓口で配布しています。文京区ホームページからご覧いただけます。

文京区ひとりではなやまないで

自殺対策講演会

「自分が嫌いな」で苦しむ子どものこのちのいのちの守り方

講師
京大医学部 日本医科大学付属病院 精神科 講師
成瀬 竜一郎 氏
日本精神神経学会認定精神科専門医・指導医
日本児童虐待防止協会認定児童虐待相談員
子どものこころ専門相談員
自殺防止推進員

日時：令和7年10月31日(金) 18:00～19:30
会場：文京区民センター 2階 2A会議室
対象：区内在住・在勤・在学の方
定員：80名(申込順)

お申込はこちら
10/24(金) まで

9月10日～9月16日は自殺予防週間です
文京区予防対策課精神保健担当 ☎ 03-5803-1230
(平日8:30～17:00) 印刷物番号：G0325033

9/8～9/16 区設掲示板に掲示しました。

9/12(金)、3/13(金)(予定) 後樂園・春日駅周辺で街頭キャンペーンを実施。配布品として各種リーフレットや啓発品を約530名の方に配布。

文京区ホームページ「相談先～ひとりでなやまないで～」につながるQRコードを載せたふせんとウェットティッシュを作成



啓発と周知の効果測定 文京区ホームページ「相談先～ひとりでなやまないで」アクセス数

月ごとのアクセス数（令和6年6月～）

自殺対策HPをリニューアル後、次第にアクセス数が上がっています。

| 相談先～ひとりで悩まないで～アクセス数 | | |
|---|------|---------------------------------------|
| https://www.city.bunkyo.lg.jp/b028/p007581.html | | |
| 令和6年4月 | 0 | ・令和6年4.5月 文京区HPリニューアルに伴うURLの変更により集計不可 |
| 5月 | 0 | |
| 6月 | 1 | |
| 7月 | 83 | ・令和6年7月 自殺対策ホームページリニューアル |
| 8月 | 159 | |
| 9月 | 160 | |
| 10月 | 166 | |
| 11月 | 222 | |
| 12月 | 325 | |
| 令和7年1月 | 238 | |
| 2月 | 313 | |
| 3月 | 168 | |
| 合計 | 1835 | |
| 令和7年4月 | 277 | ・令和7年7月 令和7年度相談窓口リーフレット各関係機関に配布開始 |
| 5月 | 279 | |
| 6月 | 217 | |
| 7月 | 308 | |
| 8月 | 365 | |
| 9月 | 298 | |
| 10月 | 423 | |
| 11月 | 354 | |
| 12月 | | |
| 令和8年1月 | | |
| 2月 | | |
| 3月 | | |
| 合計 | 2521 | |

ホームページQRコード、検索窓「文京区ひとりでなやまないで」を様々な媒体を通して周知しています。



令和7年9月（例）



啓発、周知の効果を知るために、アクセス数の変動を確認しています。SNS発信やゲートキーパー養成講座でのリーフレット配布、特に街頭キャンペーンの日は顕著に増加しています。

【令和7年度の取り組み】自殺対策を支える人材の育成

ゲートキーパー養成講座の開催

区民、職員、地域支援者に向けにゲートキーパー養成講座を開催。

参加者 7/2,8/28(職員向け) 48名
 9/2(地域支援者・職員向け) 42名
 9/26(区民向け) 37名
 11/5(区民向け) 39名

令和7年度文京区ゲートキーパー養成講座【応用】

気づきのその先へ
 ～子どものいのちに寄り添う支援の実践～

子どもや若者のSOSのサインに気づき、いのちを守る支援につながる力を学びます。現場で役立つ実践や連携の視点を共に深めてみませんか？「気づく」から「寄り添い・つなぐ」支援へ、一歩を踏み出す講座です。

日時 令和7年 9月2日(火) 午後1時30分～午後3時30分
 申込締切 令和7年 7月31日(木) 地域支援者の方は、下記参加申込フォームよりお申し込みください。

会場 教育センター 研修室2 (文京区湯島4-7-10) 《教育センター交通アクセス》
 参加申込フォーム <https://logoform.jp/form/6KSu/1057486>
 参加申込フォームQRコード

定員 30名程度(申込順)
 対象 地域支援者の方、対人支援に関わる部署の区職員
 費用 無料

講師 中央大学人文科学研究所 客員研究員 医学博士 高橋 聡美 氏
 講師プロフィール 前防衛医科大学校、精神看護学教授。現在は全国の市町村の自殺対策策定スーパーバイズを行うと同時に関中学校高校で自殺予防教育の授業を行っている。BPO(放送倫理・番組向上機構)青少年委員も担い、クローズアップ現代などメディア出演も多数。「大切な人を亡くした人の気持ちがわかる本」「地域でできる自殺予防 基礎からわかるゲートキーパーの役割」など自殺対策に関連する著書も多数執筆している。

お問い合わせ 予防対策課 精神保健担当 松本、連藤、石宇 ☎ 03-5803-1230



受講者にゲートキーパー修了証とピンバッジを贈呈しました。

9/2地域支援者向けチラシ

令和7年度 文京区

ゲートキーパー 養成講座

～SOSに気づき、応える～

受講 無料

ゲートキーパーとは
 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、目守る人のことで、「命の門番」とも言われています。
 大切な命を守るために、あなたもゲートキーパーになってみませんか。

講師 村 明子 氏
 NPO法人 国際ピフランダース 東京自殺防止センター 理事 (自殺防止電話相談員) 東京自殺防止センターで電話相談員として24年従事

対象：区内在住・在勤・在学
 定員：各30名(申込順)

受講を修了された方に文京区認定修了証とピンバッジを贈呈します。

令和7年 9/26 (金曜日) 17:30～20:00
 会場：文京シビックホール 会議室1・2 (シビックセンター3階) <https://logoform.jp/f/DK4jM> 9/15(月) 〆切

申込はこちら

令和7年 11/5 (水曜日) 14:00～16:30
 会場：区民会議室C (シビックセンター5階) <https://logoform.jp/f/byvZq> 10/26(日) 〆切

申込はこちら

《両日とも同じ内容です。いずれか1日にご参加ください。》
 お問い合わせ TEL 03-5803-1230 (平日8:30～17:00) 文京区保健衛生部予防対策課 印刷物番号:G0325019

9/26,11/5区民向けチラシ

【令和7年度の取り組み】自殺を防ぐための関係機関・地域ネットワークの強化

文京区区内大学連携事業

区内大学19校に協力を要請。

協力校(東洋大学、中央大学)と共同制作した自殺予防のメッセージやイラストと相談窓口 一覧へのリンクQRコードを印字したトイレトペーパー(9120個)とメッセージメモ(2000冊)を作成し、区内の設置協力施設に配布します。

【設置場所】

トイレトペーパー: 大学6校、図書館7施設、シビックセンター、教育センター

メッセージメモ、チラシ: 大学15校、図書館7施設、シビックセンター、教育センター

【設置時期】

令和8年1月実施 大学(後期試験などで学内に学生が多い時期)

令和8年3月実施 図書館、シビックセンター、教育センター (自殺対策強化月間)

トイレトペーパーデザイン
(文字・イラストは緑色)



メッセージメモと案内チラシ

【令和7年度の取り組み】悩みを抱える人への支援 文京区自殺未遂者対策連絡会 (文京区自殺未遂者等のハイリスク者支援のあり方を考えるための意見交換会)

令和7年度 令和8年1月26日(月)15:00-17:00 開催 会場 障害者会館AB会議室

今年度は区内大学の学生支援部署も新たに加わり、2・3次救急医療機関、地域関係機関、庁内関係部署が参加し、支援者支援をテーマに情報共有を行った。

(参考)令和6年度 令和6年12月20日(金)15:00-17:00

参加者28名 (うち区内大学病院関係者7名)

東京大学大学院医療研究科、日本医科大学付属病院、東京科学大学病院の参加者より医療機関での対応や支援等、取組状況について発表。

その後、意見交換(グループワーク)を行った。

グループワークの中では、退院後、地域支援における不安や課題とニーズを共有、それぞれの立場での支援体制や課題についても意見を交換した。

【問い合わせ先】

文京区保健衛生部予防対策課 精神保健担当

住所：文京区春日1-16-21シビックセンター8階

TEL：03（5803）1230

E-Mail：b384500@city.bunkyo.lg.jp