

世田谷区自殺対策計画 素案 (概要版)

令和8年9月
世田谷区

第1章 「世田谷区自殺対策計画」の策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

【国の動向】

- 令和4年に改定された第4次自殺総合対策大綱では、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」「女性に対する支援の強化」「地域自殺対策の取組み強化」「総合的な自殺対策の更なる推進・強化」など新たに4つの柱が設けられ、取組みが進められてきました。
- 令和7年には、自殺対策基本法の一部改正が公布され、子どもの命を守る視点が明記されたほか、教育現場との連携強化や包括的支援体制の整備などが盛り込まれ、より実効性のある対策が求められることとなりました。

【区の動向】

- 世田谷区では、平成22年に「世田谷区自殺対策協議会」を設置し、自殺対策を推進するための様々な施策に取り組んできました。令和元年には「世田谷区自殺対策基本方針」を策定し総合的な自殺対策を推進してきました。
- 「世田谷自殺対策基本方針」の期間が令和9年3月までであるため、これまでの自殺対策について評価・検証を行うとともに、国の定める自殺総合対策大綱等を踏まえ、区の自殺対策をより総合的に推進するため「世田谷区自殺対策計画」を策定します。

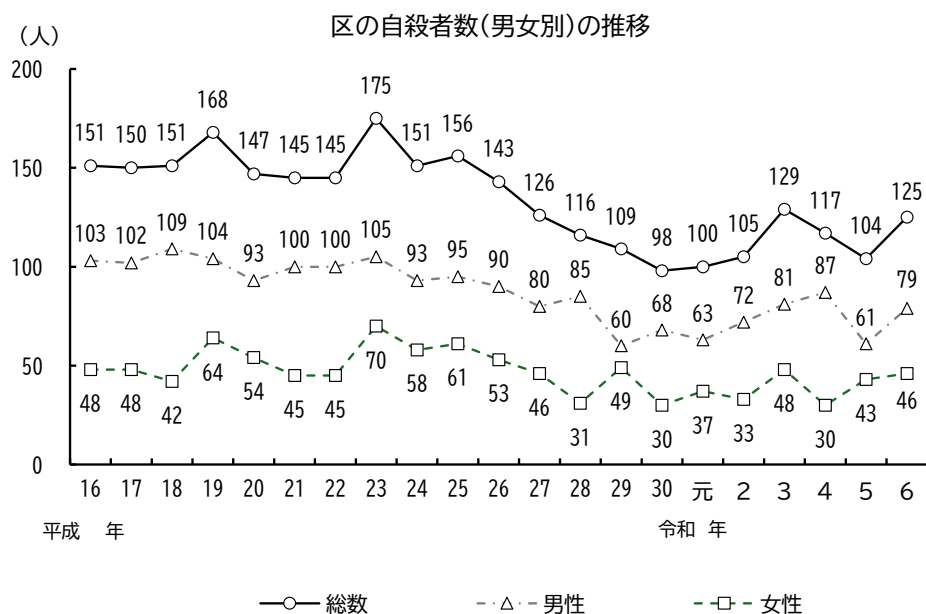
2 計画の位置づけと期間

- 本計画は、区の自殺対策を推進していくための総合的な計画であり、自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画です。
- 区の最上位計画である「世田谷区基本計画」や「世田谷区地域保健医療福祉総合計画」、「健康せたがやプラン（第三次）」等の関連計画との整合性を図ります。
- 本計画の期間は令和9年度から令和13年度までの5か年とします。なお、令和14年度以降は、令和14年3月に策定予定である「健康せたがやプラン（第四次）」に内包します。

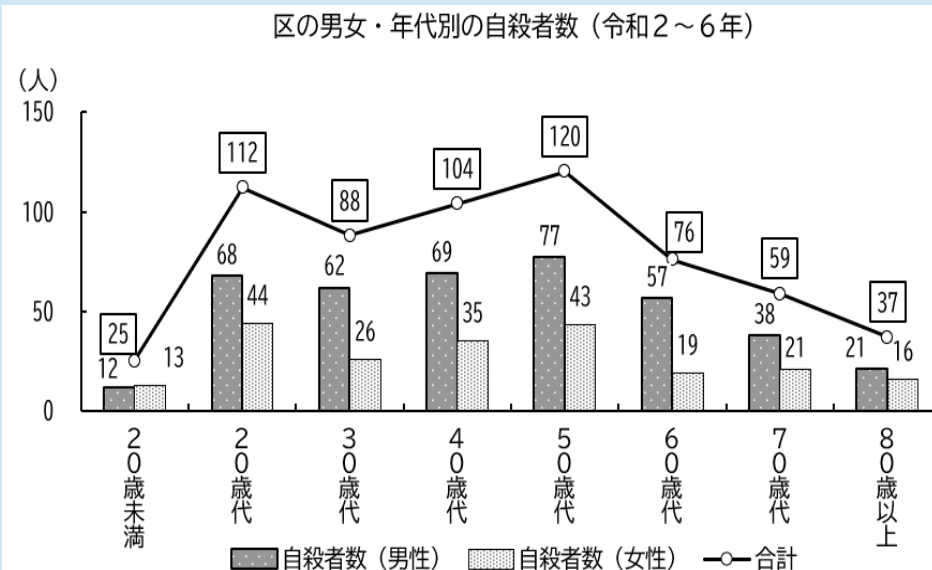
第2章 区における現状

1 統計データからみる現状

- 区の自殺者数は平成23年をピークに減少傾向にありますが、近年では令和3年に129人と増加し、令和6年に再び125人となり、高止まりの状況です。男女別でみると、男性の自殺者数は女性より高い水準で推移しています。
- 区の令和2年から6年にかけての男性の自殺死亡者数は、20歳代から60歳代までが50人以上となっています。女性の自殺死亡者数は、20歳代、40歳代と50歳代で30人以上となっています。



出典：厚生労働省「人口動態統計」



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

第2章 区における現状

1 統計データからみる現状

- 年代別の死因の状況をみると、「自殺」は20歳未満から30歳代の若い世代の死因で最も多い状況です。
- 令和2年から6年の自殺者の男女別年代構成をみると、区の20歳代の割合は男女ともに東京都全体、国全体の割合よりも高い状況です。

子ども・若者世代に対する自殺対策を重点的に取り組む必要があります。

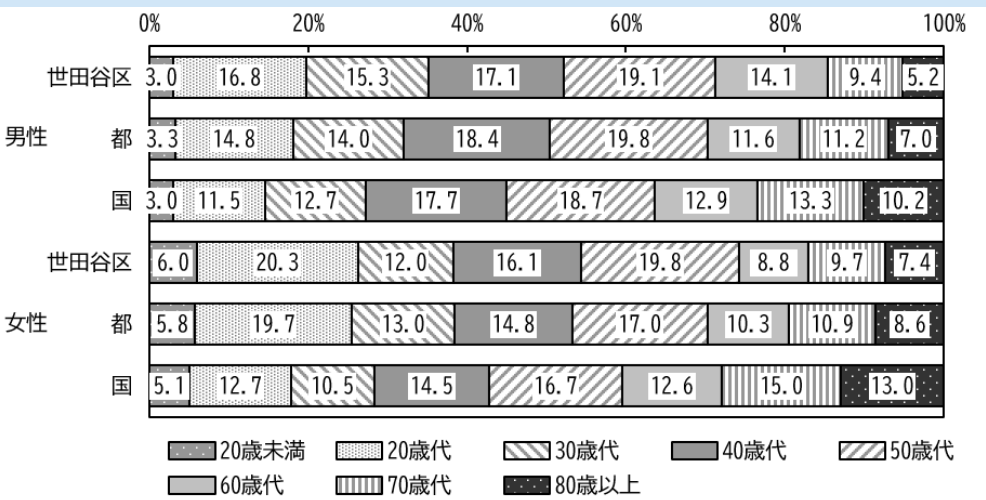
区の年代別死因の状況（令和2年～6年）

	死亡者 総数	第1位		第2位		第3位	
		死因	人数	死因	人数	死因	人数
20歳未満	39	自殺	21	悪性新生物	11	心疾患	7
20歳代	117	自殺	95	不慮の事故	15	悪性新生物	7
30歳代	161	自殺	85	悪性新生物	59	脳血管疾患	17
40歳代	345	悪性新生物	197	自殺	97	脳血管疾患	51
50歳代	865	悪性新生物	589	心疾患	154	自殺	122
60歳代	1,684	悪性新生物	1,223	心疾患	312	脳血管疾患	149
70歳代	3,891	悪性新生物	2,649	心疾患	858	脳血管疾患	384
80歳代	6,461	悪性新生物	3,282	心疾患	1,860	老衰	1,319
90歳以上	7,530	老衰	3,891	心疾患	2,011	悪性新生物	1,628

※ 死因「その他」は除く

出典：厚生労働省「人口動態統計」

区の自殺者の年代構成（男女別、国・都比較）（令和2～6年）

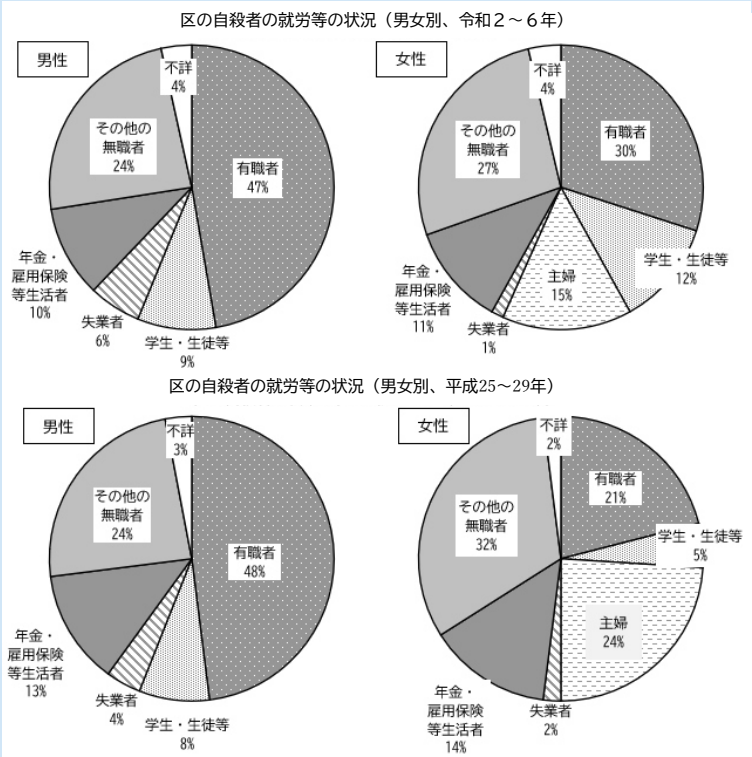


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

第2章 区における現状

1 統計データからみる現状

- 自殺者の就労等の状況についてみると、男性の約半数、女性の約3割が「有職者」となっており、女性では以前に比べて「有職者」と「学生・生徒等」の割合が増えています。
- 区で自殺者の多い集団の特徴としては、40-59歳の有職・同居男性となっています。



出典：地域における自殺の基礎資料

区の自殺の特徴

上位 5区分	属性				自殺者数 (令和2年～ 6年合計)	割合 (%)	自殺死亡率 (10万対)
	性別	年代	職業有無	同居有無			
1位	男性	40～59歳	有職	同居	59	9.5	11.8
2位	男性	60歳以上	無職	同居	48	7.7	24.6
3位	男性	40～59歳	有職	独居	37	6.0	23.6
4位	男性	20～39歳	有職	独居	37	6.0	16.1
5位	男性	60歳以上	無職	独居	36	5.8	63.5

出典：地域自殺実態プロファイル（2025 世田谷区）

勤労者に対する対策の強化についても、依然として大きな課題です。

第2章 区における現状

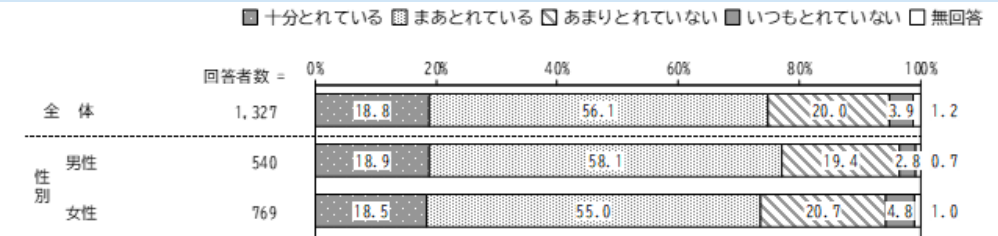
2 アンケート結果からみる現状

令和元年度に策定した「世田谷区自殺対策基本方針」の評価及び「世田谷区自殺対策計画」の策定にあたり、計画策定の基礎資料とするためアンケート調査を実施しました。

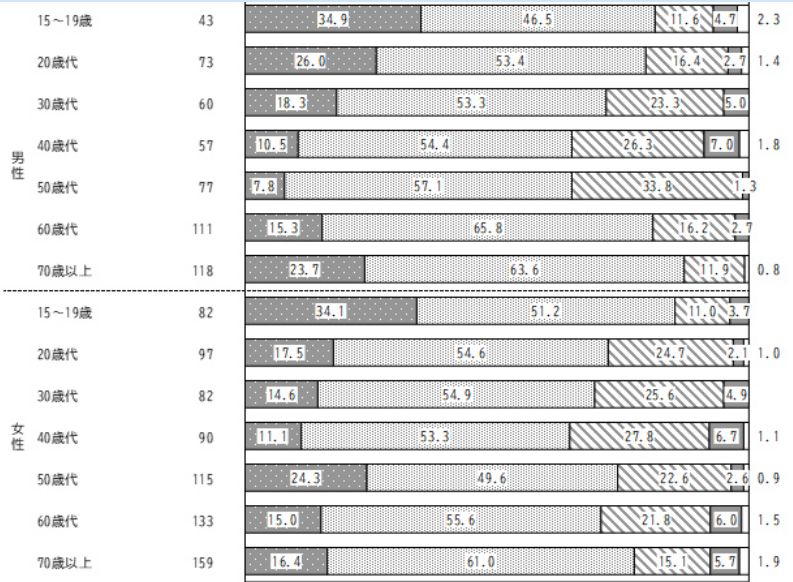
調査種別	対象	配布数	回収数	回収率
こころの健康に関するアンケート調査	満15歳以上の区内在住者	4,000件	1,327件	33.2%
関係機関実態調査	区内の精神科医療機関、相談支援機関	154件	73件	47.4%

- 休養の状況について、特に40～50歳代の男性および40歳代の女性において「休養が十分にとれていない」と感じている方の割合が高くなっています。

問 休養の状況(あなたは、こころや体の休養が十分にとれていますか。)



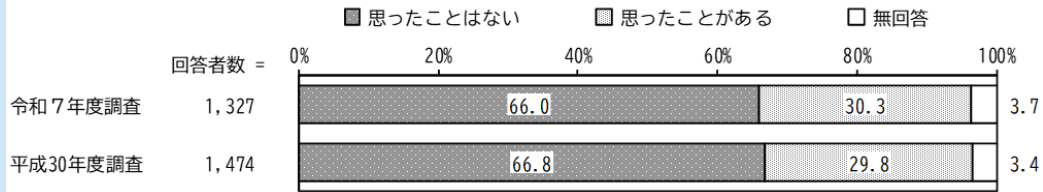
勤労世代の疲労やストレスの蓄積が懸念されます。



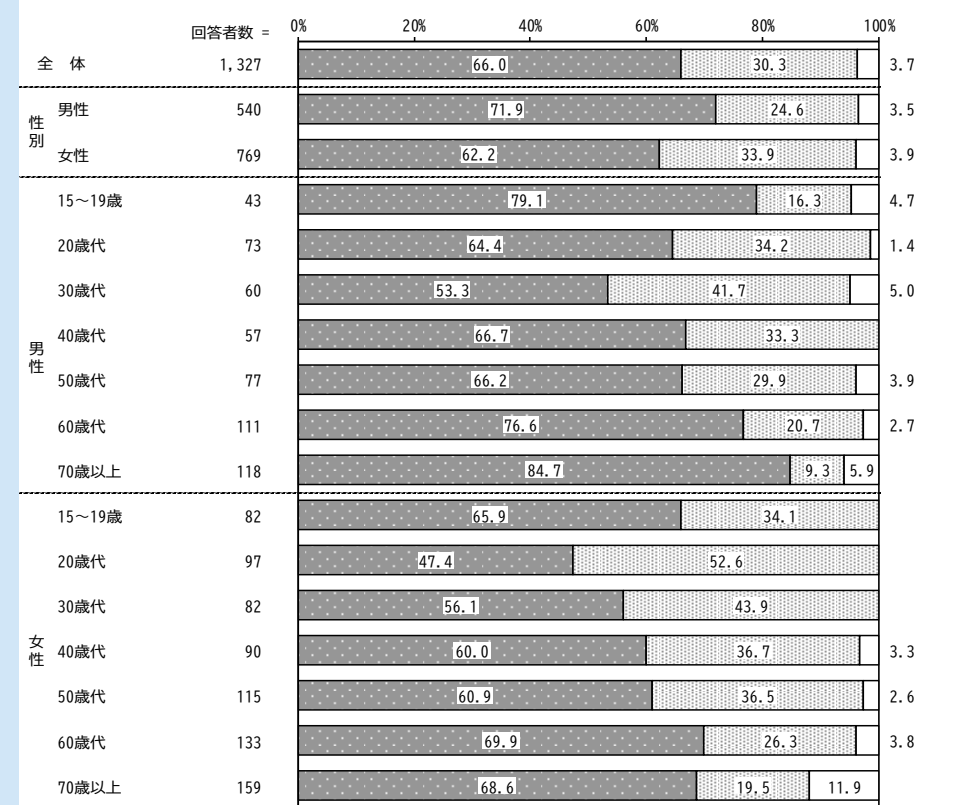
2 アンケート結果からみる現状

- 「これまでに死にたいと思ったことがある」と回答した方は全体の約3割にのぼり、特に20歳代の女性や30歳代男性でその割合が高くなっています。

問 これまでに1度でも死にたいと思ったことがあるか
(あなたはこれまでに1度でも死にたいと思ったことはありますか。)



子ども・若者世代や勤労世代へのメンタルヘルス対策が急務です。

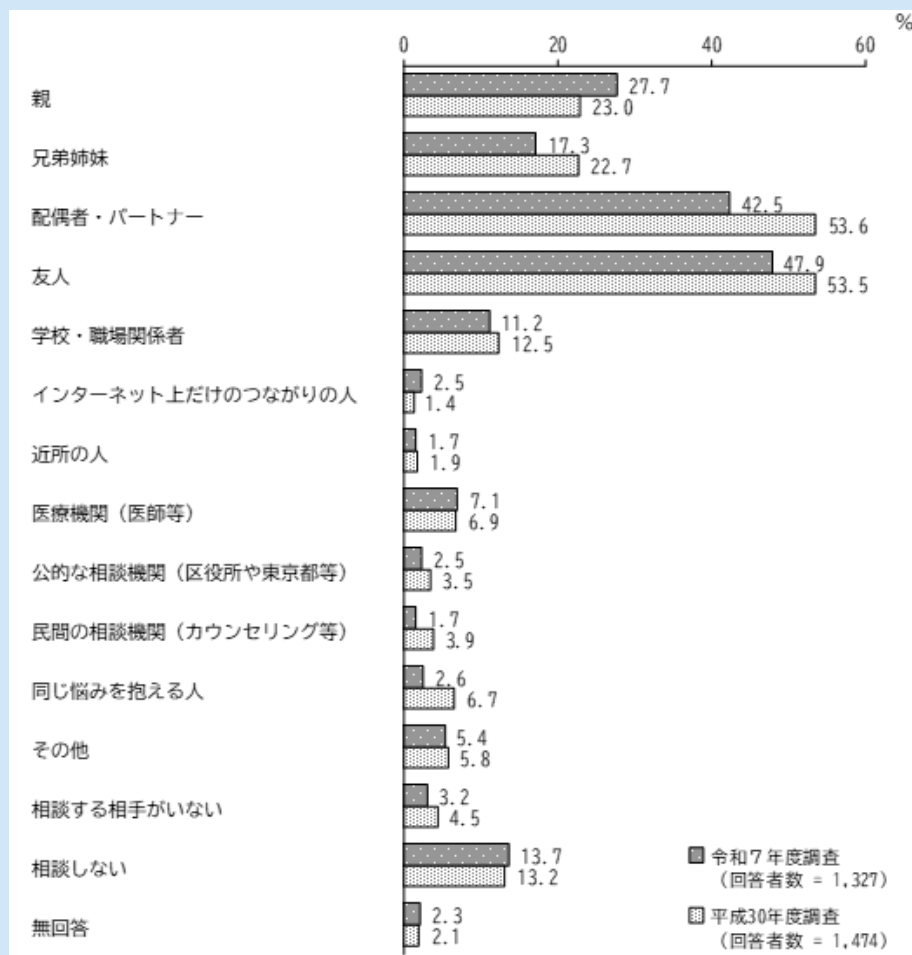


2 アンケート結果からみる現状

●相談行動については、約8割の方が誰かに相談している一方で、「相談しない」「相談相手がいない」と回答した方も一定数います。

問 悩みやストレスを感じたとき誰かに相談するか
(あなたは、悩みやストレスを感じたとき誰かに相談しますか。)

身近な人を支えあい孤立を防ぐための地域のつながりづくりや
相談体制の充実が必要です。



第3章 これまでの区の実施状況

1 これまでの評価と残された課題

区では、区民の命とこころの健康を守るため、5つの基本施策と4つの重点施策を柱として、様々な取り組みを進めてきました。

【基本施策】

- (1) 地域におけるネットワークの強化について
- (2) 自殺対策を支える人材の育成について
- (3) 区民への啓発と周知について
- (4) 生きることの促進要因への支援について
- (5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

【重点施策】

- (1) 子ども・若者に対する支援の強化について
- (2) 勤労者・経営者に対する支援の推進について
- (3) 生活困窮者に対する支援の充実について
- (4) 高齢者に対する支援の充実について

- 前計画である「世田谷区自殺対策基本方針」では、自殺者数を100人未満まで減らし、子ども・若者世代の自殺死亡率を減少させること、令和8年までに年間の自殺死亡率を平成27年と比較して30%以上減少させることとして、平成27年の自殺死亡率14.2を令和8年において9.9以下にする、という数値目標を掲げ、取り組んできました。しかし、令和6年の自殺死亡率は13.2と、減少しましたが達成できていない状況です。

- 今後、前計画で示した「目指す姿」を継承し、「区民の生きる力を高め、気づきの力を育み、声かけつなぐ、支え合いの地域」を目指すとともに、子ども・若者世代および勤労世代への支援に重点的に取り組んでいく必要があります。

第4章 計画の基本的な考え方

1 「世田谷区自殺対策計画」の目指す姿

区民の生きる力を高め、気づきの力を育み、声かけつなぐ、支え合いの地域を目指す

自殺は、個人や特定の人だけの問題ではなく、誰もが直面し得る困難や孤立、生活上の悩み等、様々な要因や背景が重なり合う中で生じる、社会全体で向き合うべき重要な課題です。

自殺対策は、追い込まれた状態になってからの対応にとどまらず、悩みや困難の深刻化や孤立、自殺を未然に防ぐ予防の取組です。そのためには、区民一人ひとりが自らの健康の保持・増進や予防、改善に関心を持って取り組むとともに、多様な問題やストレスにしなやかに対応できる力を高めていくことが大切です。

また、地域の中で人と人とがつながり、身近な人の変化に早い段階で気づき、声をかけ、支え合い、必要な支援につなぐことは、悩みや困難の深刻化を防ぎ、かけがえのない命を守る大きな力となります。区民一人ひとりが互いをかけがえのない個人として尊重し、支え合う地域社会を築いていくことが重要です。

区では、区民同士の気づきや声かけ、支え合いの力を育むことを基本として、地域の人々や関係機関と協力しながら、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めていきます。区民が生きる力を育むためのこころの健康づくりを推進するとともに、精神疾患や自殺等について偏見や誤解のない地域づくりに取り組みます。

また、個人の尊厳を尊重し、年齢、性別、LGBTQ等の性的指向及びジェンダーアイデンティティ、国籍、障害の有無等に関わらず、多様性を認め合う地域社会の実現を目指します。さらに、保健、医療、福祉にとどまらず、教育、労働その他の関連施策とも幅広く有機的に連携し、地域における支え合いと専門的支援が適切につながるよう、生きることの包括的な支援を総合的に推進します。

第4章 計画の基本的な考え方

2 施策の体系

(1) 基本施策

前計画である「世田谷区自殺対策基本方針」の目指す姿である「区民の生きる力を高め、気づきの力を育み、声かけつなぐ、支え合いの地域を目指して」を引継ぎ、本計画の施策を4つの「基本施策」に整理し、取組みを進めます。

目指す姿	基本施策	施策の方向性
区民の生きる力を高め、 気づきの力を育み、 声かけつなぐ、支え合いの 地域を目指す	基本施策1 悩みを抱える人への支援	(1)さまざまな年代や課題に応じた相談支援 (2)安心していただける居場所の提供
	基本施策2 普及啓発	(1)こころとからだの健康や精神疾患に関する正しい理解の促進 (2)相談機関や支援事業の周知・啓発
	基本施策3 人材育成	(1)区民を対象とした気づきと対応を促す研修 (2)支援者、関係機関を対象とした気づきと対応を促す研修
	基本施策4 地域連携	(1)関係機関と連携した自殺対策の推進 (2)その他自殺対策に資する会議の運営

第4章 計画の基本的な考え方

2 施策の体系

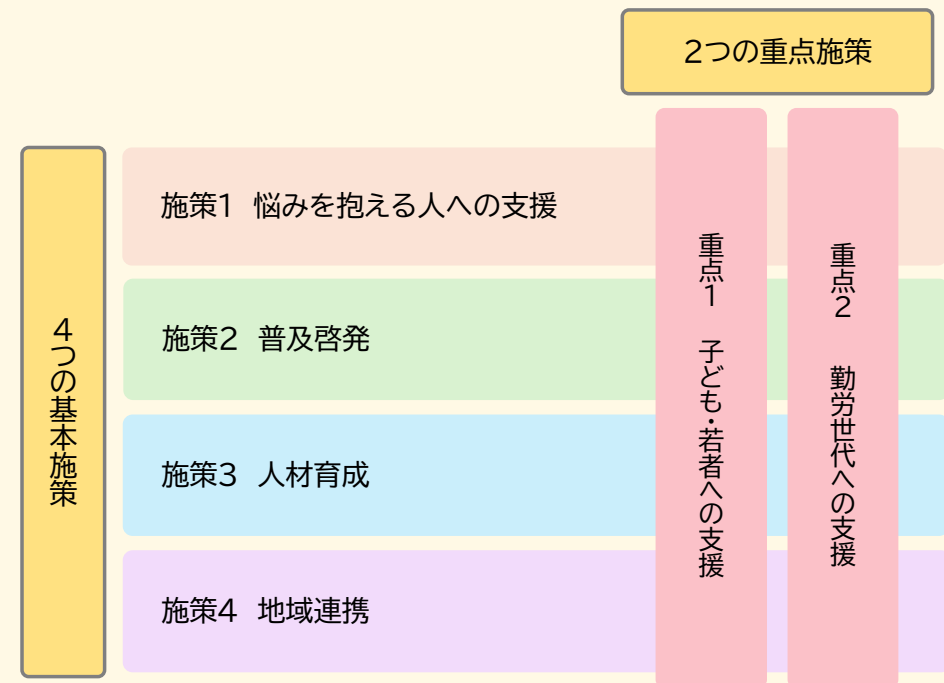
(2) 重点施策

重点1「子ども・若者への支援」

子どもや若者が声を上げやすく、支援につながりやすい仕組みの整備を図ります。対面・電話相談に加え、SNS等子ども・若者が利用しやすいツールの導入についての検討を進め、多様な相談手段の確保に努めるとともに、周囲の人が気づき、声をかけることのできる環境づくりを進めます。あわせて、学校・家庭・地域・医療・福祉など関係機関との連携を強化し、見守りから支援、継続的なフォローまで切れ目のない支援体制の充実を図ります。

重点2「勤労世代への支援」

本人への支援に加え、勤労世代が支援につながりやすい環境と仕組みづくりに向け、家族や職場の同僚・管理職など身近な人が変化の兆しに気づき、適切な対応や相談機関へのつながりを行うことができるよう、気づきの力の向上に向けた普及啓発・人材育成を推進します。

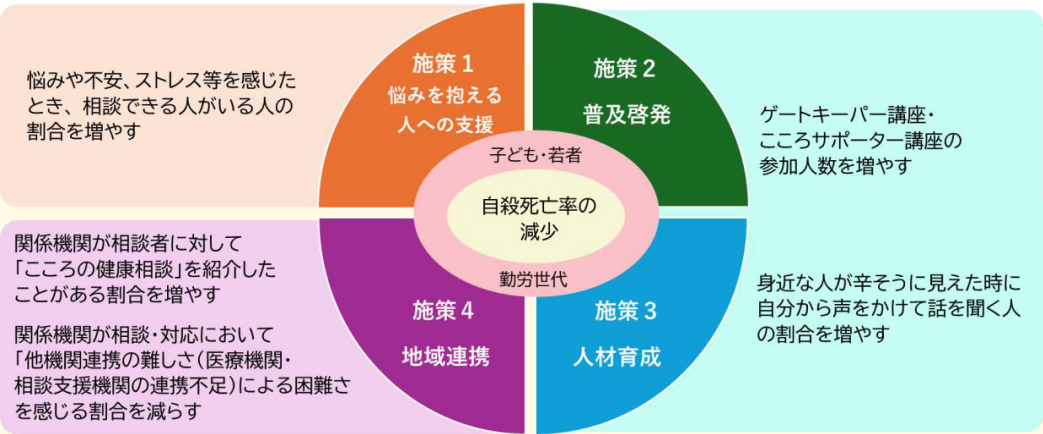


第4章 計画の基本的な考え方

3 計画の目標

目標指標	基準	目標
	令和4～6年	令和11～13年度
3年間の平均自殺死亡率 (人口10万人あたり)	12.3	減少

※単年の自殺死亡率では偶然の変動が大きいため、直近3か年の平均値を基準とし、取組みの効果が表れる見込みの後半3か年の自殺死亡率の平均値とする。



基本施策	目標指標	基準 (令和6年度)	目標 (令和13年度)
基本施策1 悩みを抱える人への支援	悩みや不安、ストレス等を感じたとき 相談できる人がいる人の割合	80.8%	増やす
基本施策2 普及啓発	ゲートキーパー講座・こころサポーター講座 参加人数	436人	増やす
基本施策3 人材育成	身近な人が辛そうに見えた時に、自分から声をかけて話を聞く人の割合	60.4%	増やす
基本施策4 地域連携	関係機関が相談者に対して「こころの健康相談」を紹介したことがある割合	35.6%	増やす
	関係機関が相談・対応において「他機関連携の難しさ(医療機関・相談支援機関の連携不足)による困難さを感じる割合	23.5%	減らす

第5章 基本施策と主な事業

1 悩みを抱える人への支援

(1) さまざまな年代や課題に応じた相談支援

自殺の背景には、年齢や生活環境、健康、仕事や家族関係など、さまざまな悩みや困難があります。区では、区民一人ひとりの悩みや困りごと、「死にたい」という訴えの背景にある思いを丁寧に受け止め、状況に応じた適切な対応や支援につなげられるよう、相談体制の充実を図ります。

子どもや若者が抱える悩みや不安を早期に把握し、適切な支援につなげるため、区が配付している学習者用タブレット端末から教育委員会に直接相談内容を送信できる「子どもSOS相談フォーム」を実施するとともに、子どもや若者がより身近で敷居の低い相談となるようSNS等による相談手段の確保に向けた検討を加速します。

事業名	事業概要
夜間こころの電話相談	区の閉庁している夜間・休日に受け付けている電話相談。
子どもSOS相談フォーム	区立小・中学生の悩みや不安を受け止め、解消につなげることを目的として、区が配付している学習者用タブレット端末から教育委員会に直接相談内容を送信できるアンケートフォーム。

(2) 安心していられる居場所の提供

悩みや孤独を感じている区民が、自分を肯定する気持ちを取り戻し、人や社会とのつながりを再び感じられるよう、安心して過ごせる居場所の提供や拡充に取り組みます。

身近な大人や支援者とのつながりを感じられるよう、子ども・若者が悩みを話しやすい相談環境や、個々のニーズに応じた、安心して過ごせる居場所の充実を図っていきます。不登校児童・生徒が安心して過ごせる場を自ら選ぶことができるよう、ほっとスクール、学びの多様化学校、ほっとルーム（別室登校）等、多様な場を確保します。

事業名	事業概要
青少年交流センター	主に中高生世代～39歳までの若者の居場所。
不登校児童・生徒の居場所支援事業	ほっとスクール、学びの多様化学校、ほっとルーム（別室登校）、ほっとルームせたがYah！オンライン。

第5章 基本施策と主な事業

2 普及啓発

(1) こころとからだの健康や精神疾患に関する正しい理解の促進

区では、区民が「こころの健康」や「精神疾患」について正しい知識を身につけ、自分や身近な人の不調に早めに気づけるよう、分かりやすい情報の発信に取り組めます。

思春期世代に対しては、性やからだに関する悩みが「相談しにくい」領域となりやすく、支援につながらないまま不安や孤立が深まることで心理的負担の増大を招き得ることから、「リプロダクティブ・ヘルス／ライツ周知啓発」を自殺対策の一環として位置付け推進します。

事業名	事業概要
リプロダクティブ・ヘルス／ライツ周知啓発	思春期世代が自分のからだや性への悩みを抱え込むことなく、性と生殖に関する健康や権利についての正しい知識を持ち、自身の生涯にわたる心身の健康を意識できるよう、周知啓発を行う。
精神保健講演会	統合失調症、依存症、思春期のこころ等多様なテーマで講演会の実施。

(2) 相談機関や支援事業の周知・啓発

悩みや困りごとを抱えているご本人だけでなく、ご家族や関係機関の方も、必要に応じて適切な相談窓口や支援制度を利用できるよう、相談先や支援事業の内容を広くお知らせしていきます。

これまで思春期世代を対象とした支援者が必要な支援につなげることを目的として配布し活用してきたリーフレット「支援ガイド」について、本人やその家族も活用できる内容へと改訂し、広く周知します。

区公式ホームページ内に就労者向けのページを新設し、課題別に相談窓口・支援制度を整理して一体的に案内することで、適切な支援につながる導線を強化します。

事業名	事業概要
思春期世代に関する相談窓口を周知するリーフレットの配布	思春期世代を対象とした相談窓口の周知を目的とした、本人・家族・支援者向けリーフレット「支援ガイド」の配布。
就労者向けホームページ	就労者向けホームページを作成し、必要に応じて適切な相談窓口や支援制度につながるができるよう、周知していく。

第5章 基本施策と主な事業

3 人材育成

(1) 区民を対象とした気づきと対応を促す研修

区民が身近な人の悩みやこころの変化のサインに早期に気づき、適切な専門機関へつなげられるよう、「ゲートキーパー講座」や「こころサポーター養成講座」の実施、相談窓口を周知するリーフレットの配布などを通じて、人材育成と地域全体で支え合う体制づくりを進めます。

勤労世代の自殺者数が多いという状況を踏まえ、職場における自殺予防の取組みを強化するため、就労者にとって身近な存在である上司や管理職が、部下である職員の心身の変化や悩み、メンタルヘルスの不調に早期に気づき、適切な対応が行えるよう取組みを進めます。

事業名	事業概要
企業向けラインケア相談会	休職した職員への対応、予防などラインケアの対応について専門家による個別相談の実施。
ゲートキーパー講座(区民向け)	様々な立場の区民に対する、身近な人の自殺のサインにいち早く気づき、必要な時に相談窓口への橋渡しをすることをサポートする「ゲートキーパー講座」の実施。

(2) 支援者、関係機関を対象とした気づきと対応を促す研修

子ども・若者と関わる関係機関や、広く区民に対応する様々な窓口、支援者・関係機関に対し、その対象者の特性に応じた「ゲートキーパー講座」を実施し、区民の自殺のリスクのサインに気づき、対応できるよう理解と実践力の向上を図ります。また、区民対応にあたる職員自身が心理的負担を抱え込みやすい状況にあることから、職員のメンタルヘルスに関する内容も盛り込み、安心して従事できる環境づくりに取り組みます。

事業名	事業概要
ゲートキーパー講座 (支援者・関係機関向け)	区民や教育・福祉・医療関係者、事業者等、区民と接する機会のある支援者や関係機関を対象に、ゲートキーパー講座を実施し、悩みや変化の兆しに気づき、適切な声かけや支援機関へのつなぎを行うための知識と対応力の向上を図る。
ゲートキーパー講座(区職員向け)	性的マイノリティや多重債務等について、区職員の正しい理解の促進と意識の醸成を図るとともに、性的マイノリティや多重債務、その他様々な立場にある区民のこころの健康を守り、窓口対応や相談対応の質の向上を図る。

第5章 基本施策と主な事業

4 地域連携

(1) 関係機関と連携した自殺対策の推進

区では、医療機関や福祉関係機関、学校、地域団体などと連携しながら、自殺を防ぐための取組みを推進していきます。「自殺対策協議会」を通じて、専門家や地域の関係機関・団体、区の関係部署が集まり、地域の現状や課題について情報を共有しながら、どのような支援が必要かを話し合い、自殺予防の取組みを進めていきます。

また、自殺未遂をされた方は、再び同じような状況に追い込まれる可能性が高いため、早期の支援がとても重要です。区では、救急医療機関と連携を強化し、治療後も必要に応じて相談支援や福祉サービスにつなげることができる体制づくりを進めていきます。

事業名	事業概要
自殺対策協議会	学識経験者や病院、医師会、薬剤師会、警察、消防、家族会、関係団体や区職員等で構成し、区の自殺対策の取組みの検討や関係機関の情報共有を行う。
自殺未遂者支援事業	自殺未遂者に対する適切な支援と再発予防に向け、救急医療機関と連携した支援を行うほか、事例検討を行う。

(2) その他自殺対策に資する会議の運営

各分野における会議体を活用し、関係機関との情報共有や連携強化を図ります。誰もが住みなれた地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療、介護・福祉サービス、予防・健康づくり、住まい、生活支援、就労、教育、社会参加、防犯・防災が一体的に提供される「世田谷版地域包括ケアシステム」の考え方も踏まえ、困りごとを抱えたすべての区民が身近な場所で相談することができ、孤立せず必要な支援が総合的に受けられるよう、保健・医療・福祉・教育・人権などのさまざまな関係機関と連携を深めていきます。

事業名	事業概要
地域ケア会議	地域包括ケアシステムを効果的に機能させるため、「地区」、「地域」、「全区」の3層において「地区版地域ケア会議」、「地域版地域ケア会議」、「全区版地域ケア会議」を実施する。
健康づくり推進委員会 思春期保健部会	思春期世代のこころとからだの一体的な健康づくりの充実を進めるため、様々な健康課題から、重要かつ緊急性の高いテーマについて、人権・医療・保健・福祉・教育の連携のもと検討を行う。