

第3編 第2次西東京市生きる支援推進計画

第1章 市の現状

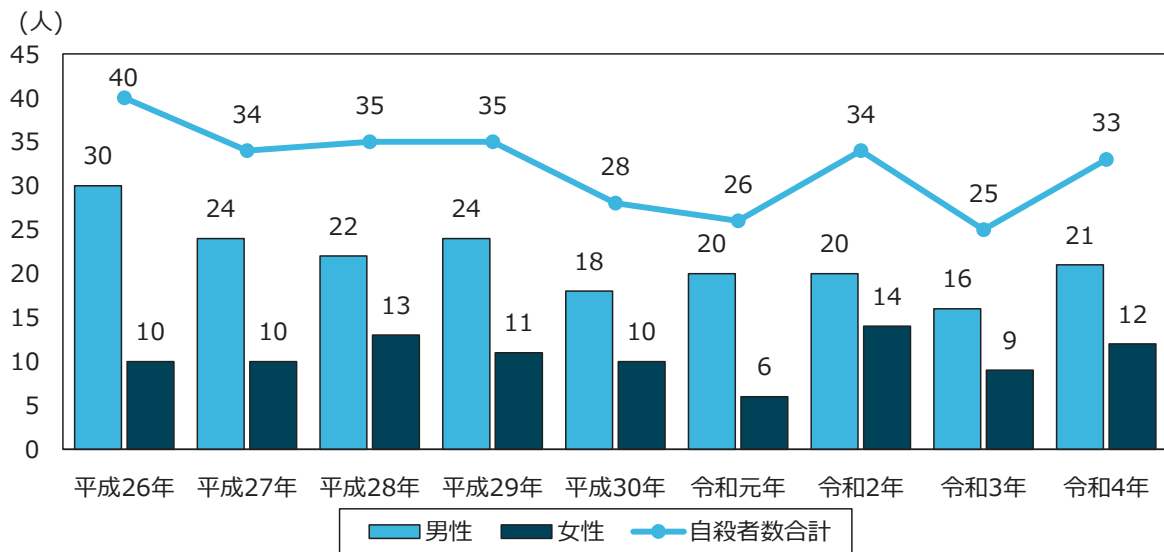
1 年次推移

(1) 自殺者数の推移

本市の自殺者数合計は横ばい傾向で推移しており、令和4（2022）年は男性21人、女性12人、合計33人でした。

月平均では、毎月2.7人の方が自殺によって亡くなっています。また、男性が女性の約2倍の数となりました。

図表 3-1 自殺者数の推移（自殺統計）

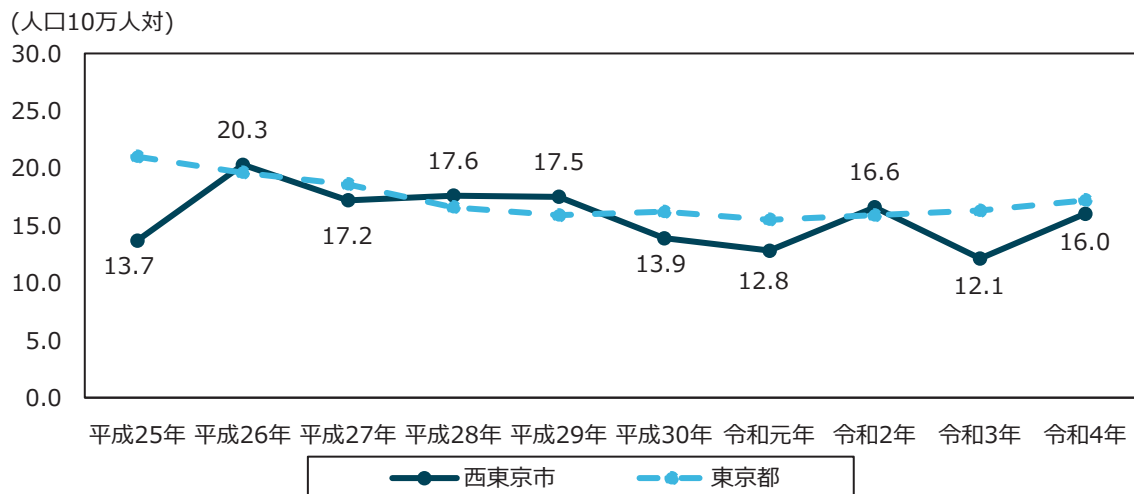


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(2) 自殺死亡率の推移

自殺死亡率は、全国的に横ばいの傾向にあり、本市は、平成30（2018）年以降、おおむね東京都より自殺死亡率が低い状況にあります。

図表 3-2 自殺死亡率の推移



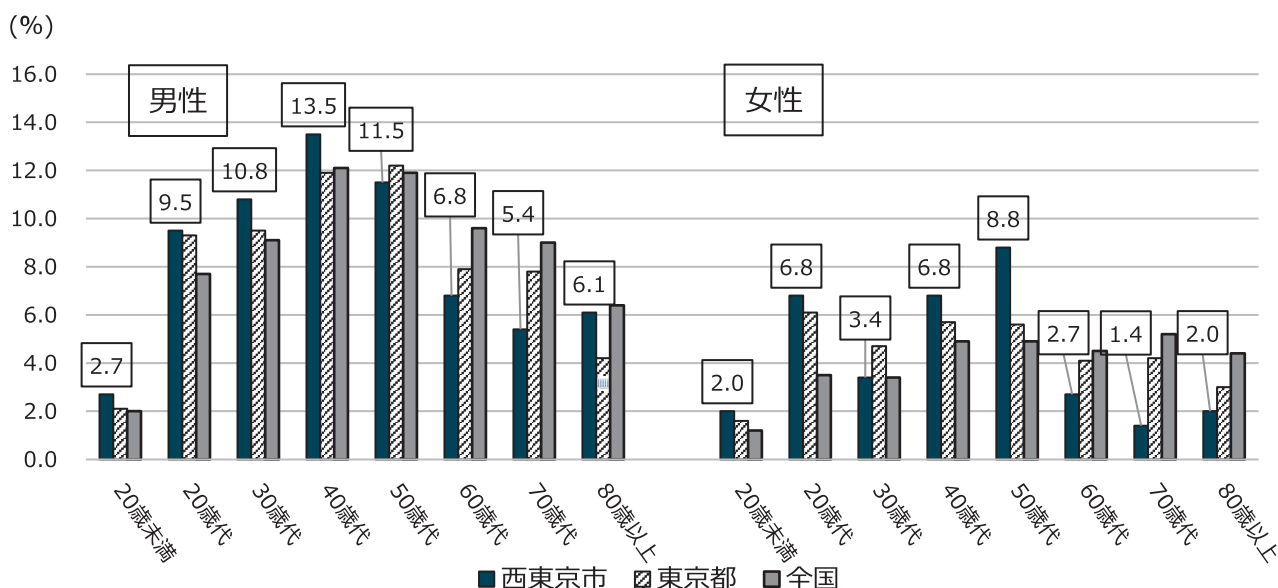
出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

2 性・年代別

(1) 性・年代別の自殺者割合

平成 29（2017）年から令和 3（2021）年までの自殺者の割合を見ると、本市の男性の自殺は 40 歳代、50 歳代、30 歳代の順で多く、女性は 50 歳代、20 歳代、40 歳代の順で多い状況にあります。また、男性 20 歳未満、20 歳代、30 歳代、40 歳代、女性の 20 歳未満、20 歳代、40 歳代、50 歳代は国や東京都と比較して多い状況にあります。

図表 3-3 性・年代別の自殺者割合（平成 29 年～令和 3 年）



出典：いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル」

(2) 年代別の死因順位

国の令和 4（2022）年の年代別死因順位を見ると、若年層では、死因順位の第 1 位となっています。

図表 3-4 年代別の死因順位（令和 4 年）

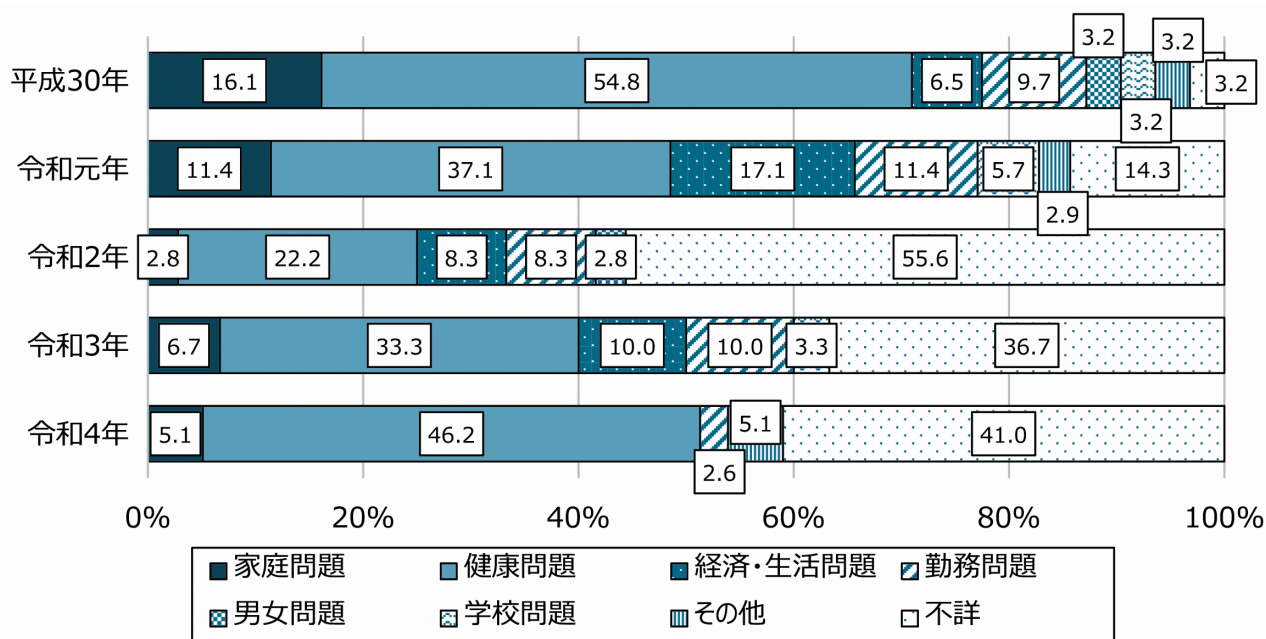
	第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位	第 5 位
10～14 歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故	先天奇形等	心疾患
15～19 歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	先天奇形等
20～24 歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
25～29 歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	脳血管疾患
30～34 歳	自殺	悪性新生物	心疾患	不慮の事故	脳血管疾患
35～39 歳	自殺	悪性新生物	心疾患	不慮の事故	脳血管疾患
40～44 歳	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	肝疾患
45～49 歳	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	肝疾患
50～54 歳	悪性新生物	心疾患	自殺	脳血管疾患	肝疾患
55～59 歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺	肝疾患
60～64 歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肝疾患	自殺
65～69 歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	肝疾患

出典：厚生労働省「人口動態統計」

3 自殺の原因・動機

本市における過去5年間の自殺の原因・動機について、「不詳」を除いて比較すると、全ての年において「健康問題」の割合が多くなっています。

図表 3-5 自殺の原因・動機

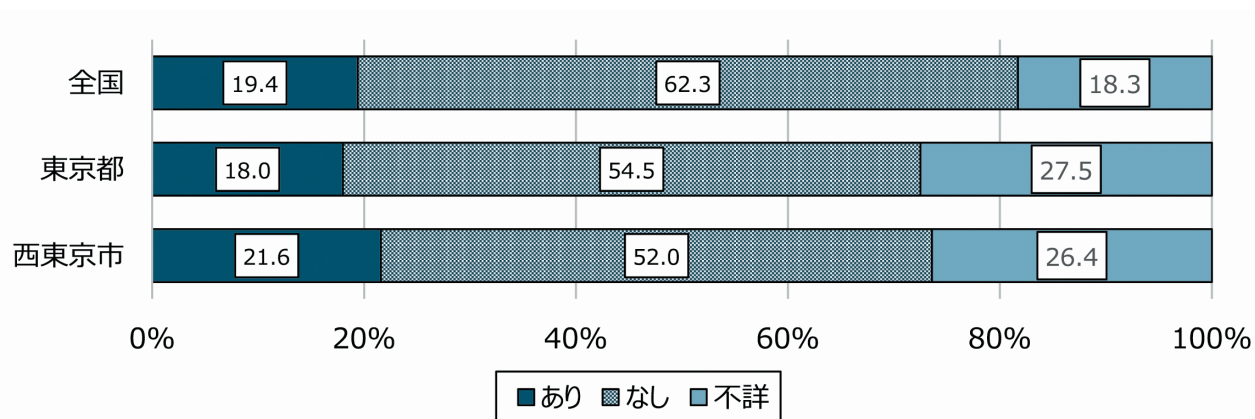


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

4 自殺者における自殺未遂歴の有無

平成29（2017）年から令和3（2021）年までの本市の自殺者148人の内訳として、自殺未遂歴「あり」32人（21.6%）、自殺未遂歴「なし」77人（52.0%）、「不詳」39人（26.4%）となっています。

図表 3-6 自殺者における自殺未遂歴の有無

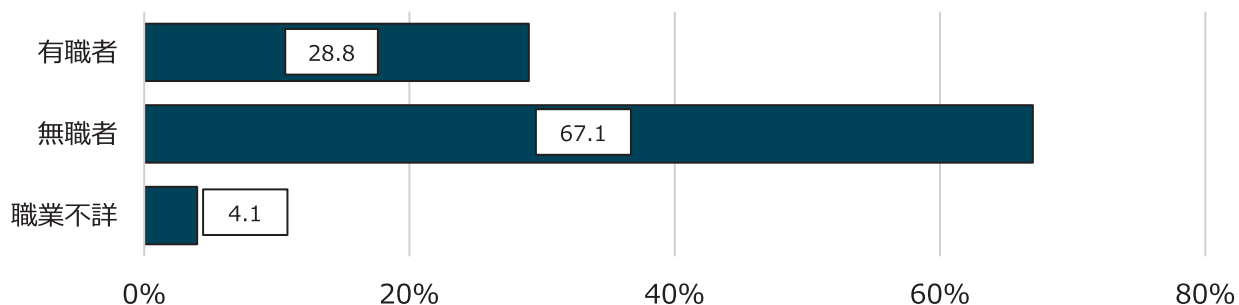


出典：いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル」

5 職業の有無別自殺者割合（平成 30 年～令和 4 年）

平成 30（2018）年から令和 4（2022）年までの本市の自殺者の内訳として、「有職者」28.8%、「無職者」67.1%、「職業不詳」4.1%となっています。

図表 3-7 職業の有無別自殺者割合



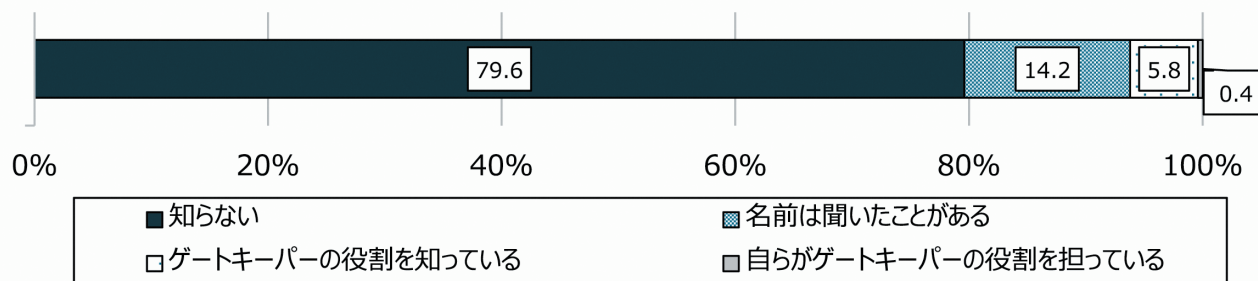
出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

6 市民の健康に関するアンケート結果

(1) ゲートキーパーを知っていますか

ゲートキーパーを「知らない」と回答した人は、79.6%となっています。

図表 3-8 ゲートキーパー認知度



出典：令和 5 年度 市民の健康に関するアンケート

「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、「命の門番」とも位置付けられます。

気付く

傾聴

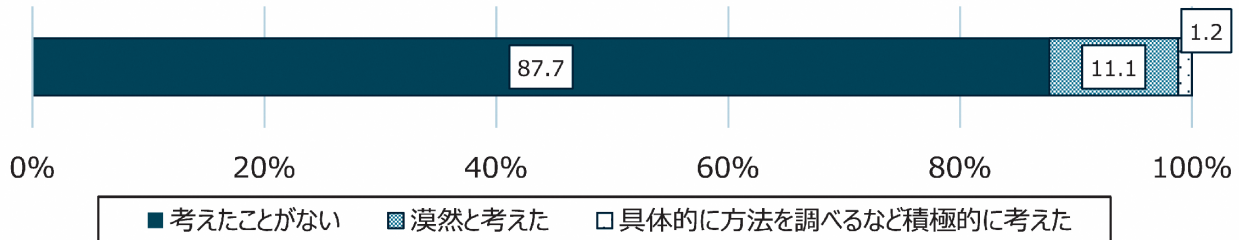
つなぐ

見守る

(2) 過去1年間に「死にたい」と考えたことはありますか

過去1年間に「漠然と」又は「積極的に」死にたいと考えたことがある人は、12.3%となっています。

図表 3-9 「死にたい」と考えたことがある人の割合

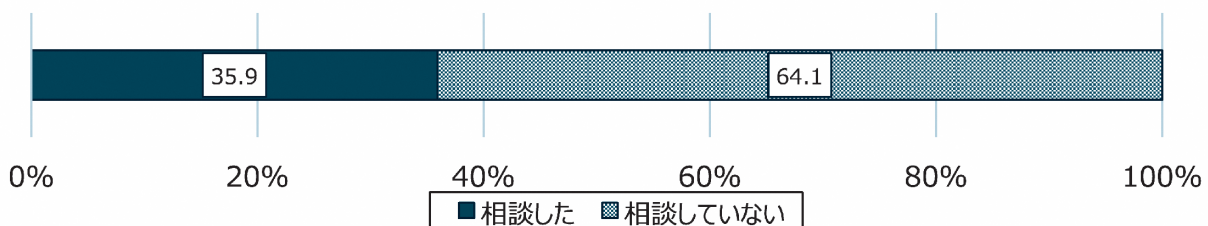


出典：令和5年度 市民の健康に関するアンケート

(3) 「死にたい」と考えたとき、誰かに相談しましたか

「相談していない」と回答した人が64.1%と、「相談した」と回答した人（35.9%）を上回っています。

図表 3-10 「死にたい」と考えたとき、誰かに相談をした人の割合

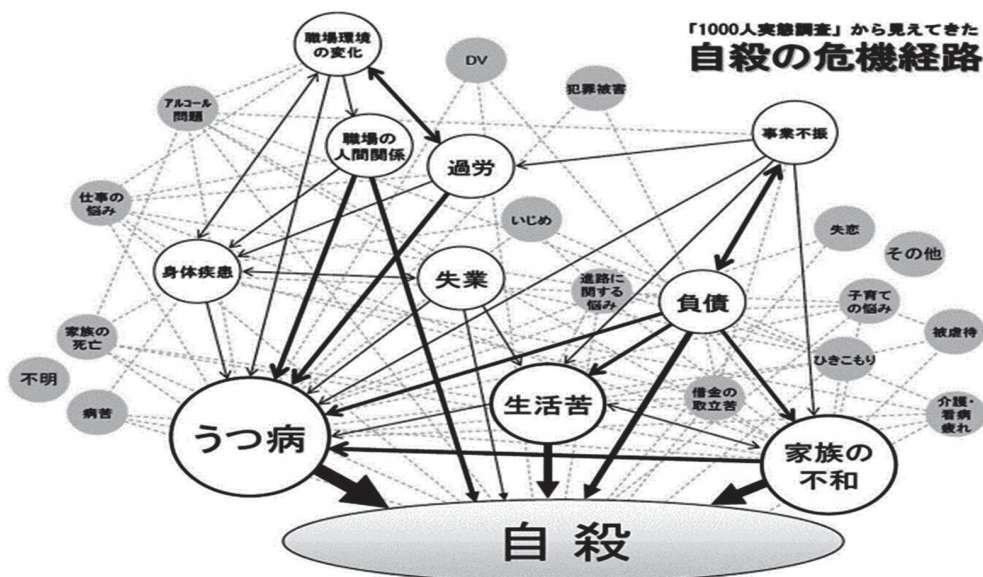


出典：令和5年度 市民の健康に関するアンケート

7 自殺要因の複雑化・複合化

社会が多様化する中で、生活環境で起こる問題は複雑化・複合化しています。そして、複雑化・複合化した問題が重層化・深刻化したときに、自殺に至るとされています。

図表 3-11 「1000人実態調査」から見てきた自殺の危機経路



出典：「自殺実態白書 2013」NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク

第2章 目指す方向性

1 基本理念

ともにつくる、だれも自殺に追い込まれることのないまち

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」であり、自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、生活困窮、育児や介護の悩み、いじめや孤独・孤立等様々な社会的要因があることが知られています。

一人ひとりのかけがえのない命を大切に、市民、関係機関、行政等が協働して、「だれも自殺に追い込まれることのないまち」を目指します。



ともにつくる

- 市民、関係機関、行政等が協働し、地域が一丸となって、効果的な取組を推進します。

だれも

- 自殺に追い込まれるという危機は、だれにでも起こり得ることであり、だれもが当事者になり得る重大な問題です。
- 自分で相談に行くことが困難な方などを、地域で早期に発見し、支援につなげることができる仕組みづくりを進めます。

追い込まれることのない

- 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題であるとの認識の下、一人ひとりの生活を守るという視点に基づき、自殺対策として生きることを包括的に支援します。

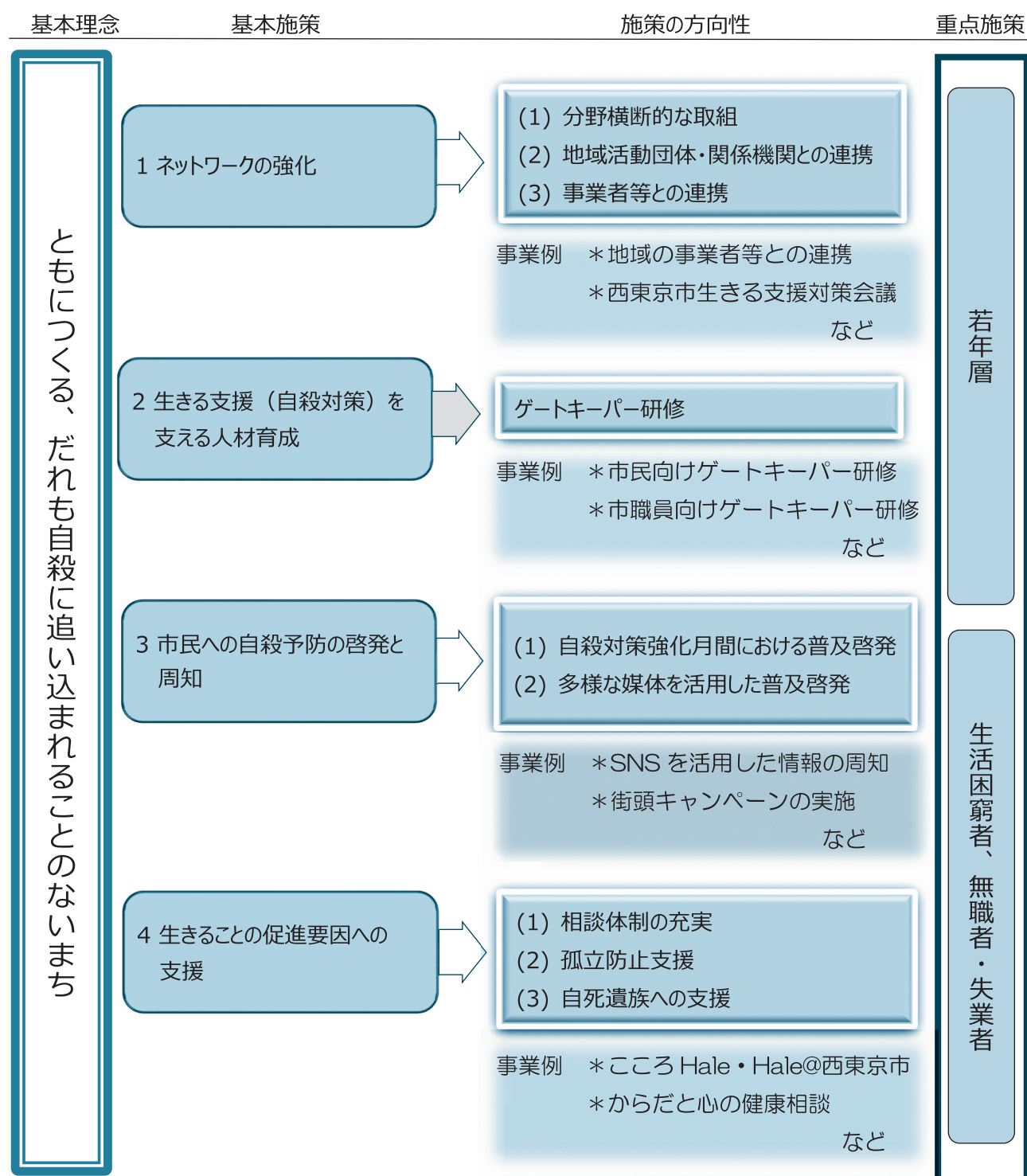
2 計画の数値目標

国の自殺総合対策大綱及び東京都の東京都自殺総合対策計画の数値目標に合わせ、令和 8（2026）年までに、自殺者数及び自殺死亡率を平成 27（2015）年と比べて 30%以上減少させることを目標として設定します。

自殺者数 【平成 27（2015）年：34 人 ⇒ 令和 8（2026）年：23 人以下】

自殺死亡率【平成 27（2015）年：17.2 ⇒ 令和 8（2026）年：12.0 以下】

3 施策体系



第3章 施策の展開

基本施策

1 ネットワークの強化

【現状・課題】

- 自殺は、経済・生活問題、健康問題、家庭問題、勤務問題等、様々な要因が関係しています。幅広い分野の機関が連携し、適切な支援につなぐことが重要です。
- 庁内の各関係部署が、自殺対策の可能性を捉え、様々な取組や事業において、分野横断的に自殺対策の視点に立ち取り組む必要があります。
- 地域活動団体、関係機関、事業者等が、適切な支援につなぐことができるよう啓発・周知を図るとともに、連携体制の強化が必要です。

【目指す方向性】

- 地域活動団体、関係機関、事業者等がそれぞれの自殺対策について果たす役割を認識した上で、様々な取組や事業が相互に連携・協力することができるようネットワークの強化に取り組みます。
- 行政の分野横断的な取組を進めます。

(1) 分野横断的な取組

庁内の関係部署が様々な取組や事業において、主体的に自殺対策の視点を取り入れます。また、個別支援においても、必要な対応について関係部署で意見・情報交換し、連携を図ります。

【主な取組】

事業等	事業概要	担当課
西東京市生きる支援対策会議	庁内で自殺対策に関係する部署間での意見・情報交換を目的とした会議を実施し、全庁的に自殺対策を推進する体制を構築します。	健康課
自殺対策実務者連携	庁内で自殺対策に関係する実務者間での意見・情報交換等を実施することで、市内の相談体制の強化及びネットワークの構築を図ります。	健康課 関係各課

(2) 地域活動団体・関係機関との連携

地域で活動する団体が、それぞれの活動を通じて接する課題を抱えた方を、必要な支援につなげることができるよう連携を図ります。また、多機関によるネットワークを構築し、複雑化、複合化した課題に対して、重層的な支援を行います。

【主な取組】

事業等	事業概要	担当課
地域活動団体との連携	民生委員やほっとネット推進員等、地域で活動する市民と自殺対策について情報を共有し、連携を図ります。	健康課 関係各課
関係機関との連携	地域包括支援センター、保健所、医療機関等と自殺対策について情報共有し、個別支援への連携を図ります。	

(3) 事業者等との連携

本市の自殺者は、男性が30歳代から50歳代、女性は20歳代、40歳代、50歳代の勤労世代に多い傾向にあります。幅広い世代に自殺対策が浸透するよう、支援体制を構築します。

【主な取組】

事業等	事業概要	担当課
地域の事業者等との連携	自殺防止キャンペーン等において連携を図ります。	健康課

【評価指標】

事業等による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値
西東京市生きる支援対策会議	年2回	令和5年度	年2回以上
民間企業等と連携した啓発活動等の実施	—	—	年1回実施



《自殺対策従事者の心のケア》

自殺対策に関する業務に従事する者は、深刻、かつ複雑な内容の相談への対応を求められ、精神的な負担が少なくありません。自殺に関連した業務の継続的な実施のためには、従事者に大きな負担がかからないような仕組みづくりが必要です。

心の健康を保つために、セルフケアだけでなく、事例検討や自殺対策の課題・問題を話し合う連携の場が、自殺対策従事者の心をサポートする取り組みにつながります。

2 生きる支援(自殺対策)を支える人材育成

【現状・課題】

（健康に関する市民アンケート結果より）

- 市民アンケートによると、ゲートキーパーを「知らない」と回答した人は 79.6%でした。
- 自殺リスクを抱えた方を早期に発見し、必要な支援につなげるためには、生きづらさを抱えている方のサインに気づくことができるよう、自殺対策の支え手となる人材の育成が重要です。
- ゲートキーパーの認知度を高めるとともに、「気づき」、さらに「見守り」「つなげる」ことができる人材を育成する必要があります。

【目指す方向性】

- 自殺対策を推進する上で基礎となるゲートキーパーの育成を、庁内外において実施します。

ゲートキーパー研修

これまで取り組んできたゲートキーパー研修の内容等を検証し、自殺対策の推進に向けて、市職員をはじめ、関係機関や市民一人ひとりがゲートキーパーの役割について理解し、身近な人の SOS に気づくことができるよう取り組みます。

【主な取組】

事業等	事業概要	担当課
市職員向けゲートキーパー研修	市職員全員がゲートキーパーとしての役割を果たせるよう、研修を実施します。	健康課
市民向けゲートキーパー研修	自殺対策を支える人材をより多く育成するため、若者を含めた多様な世代を対象として研修を実施します。	
地域活動団体等向けゲートキーパー研修	地域活動団体、事業所等への実施を積極的に拡充します。	

【評価指標】

事業等による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値
ゲートキーパー研修内容の理解度	87%	令和 4 年度	90%以上
新任市職員の受講率	—	—	100%
「ゲートキーパー」という言葉を知っている人の割合	20.4%	令和 5 年度	30%以上
自らがゲートキーパーの役割を担っていると認識している人の割合	0.4%		5%以上

3 市民への自殺予防の啓発と周知

【現状・課題】

- 自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こり得ることであり、誰もが当事者になり得る重大な問題であるため、市民全体に普及啓発を行う必要があります。
- 地域全体での理解の促進を図り、悩みを抱えた方が必要な支援を受けることができるよう、多くの市民に周知できる方法により、生きる支援対策に取り組む必要があります。
- 若い世代を含めた幅広い市民に普及啓発を行えるように、SNS 等の多様な媒体を活用することも重要です。

【目指す方向性】

- 自殺防止キャンペーンの実施や SNS、リーフレット等の多様な媒体の活用により、市民全体への自殺予防の啓発と周知を実施します。

(1) 自殺対策強化月間における普及啓発

東京都では、毎年 9 月と 3 月を自殺対策強化月間に位置付け、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。このことに伴い、本市も毎年 9 月と 3 月に自殺防止キャンペーンを実施します。

【主な取組】

事業等	事業概要	担当課
街頭キャンペーンの実施	9 月と 3 月の東京都自殺対策強化月間に合わせて、自殺防止キャンペーンを、人が多く集まる駅周辺の街頭や図書館等の公共施設で実施します。	健康課
図書館等公共施設でのキャンペーン実施		
地域の事業者等との連携【再掲】		

(2) 多様な媒体を活用した普及啓発

年代により、主に利用している媒体や相談に用いる媒体が異なっていることから、自殺予防の効果的な啓発・周知には、年代に応じた多様な媒体の活用が有効です。SNS やアプリ等多様な媒体を活用し、自殺予防・対策に係る情報について周知を行います。

【主な取組】

事業等	事業概要	担当課
SNS を活用した啓発と周知	市の公式 SNS 等を活用して、自殺予防・対策に係る情報を周知します。	健康課
リーフレット等を活用した啓発と周知	チラシやリーフレット等を活用して、自殺予防・対策に係る情報を周知します。	健康課

【評価指標】

事業等による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値
自殺対策強化月間に合わせた普及啓発の実施	年 1 回	令和 4 年度	年 2 回

4 生きることの促進要因への支援

【現状・課題】

（健康に関する市民アンケート結果より）

- 市民アンケートによると、死にたいと考えた際に誰かに相談した人は 35.9%にとどまり、相談していない人が 64.1%でした。
- 悩んだ時の相談しやすい方法として、若年層からは SNS が、高齢者からは対面や電話が多く挙げられました。
- こころの悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について相談できる人がいない人の割合は 19.4%でした。また、死にたいと考えた際に相談できる相手がない人が 33.0%でした。
- 自殺に追い込まれるのは、「生きることの促進要因」よりも「生きることの阻害要因」が上回った時です。「生きることの阻害要因」を減らす取組と、「生きることの促進要因」を増やす取組を進めていく必要があります。
- 「生きることの促進要因」を増やす取組として特に相談体制の充実が、「生きることの阻害要因」を減らす取組として特に孤立防止支援が重要と考えられます。
- 「生きることの阻害要因」を減らす取組として、大切な方を自死で失った方への支援も重要です。

【目指す方向性】

- 「生きることの阻害要因」を減らす取組みとして、相談体制を充実させるとともに、「生きることの促進要因」を増やす取組みとして、孤立を防ぐ支援や自死遺族への支援に取り組みます。

（１）相談体制の充実

悩みを抱える人が、適切な支援を迅速に受けられるよう、あらゆる世代が相談しやすい体制整備を進めます。制度の狭間にある人にも支援の手を差しのべることができるよう、相談体制の充実に取り組みます。

（２）孤立防止支援

単身世帯や単身高齢者世帯の増加等を背景に、今後、孤独・孤立の問題の深刻化が懸念され、人々との「つながり」の一層の充実が課題となっています。不安や孤独感を抱えやすい市民に対して、安心して生活できる地域づくりを行います。

（３）自死遺族への支援

大切な方を自死で失った方に情報提供の支援を行うとともに、孤立防止や心を支える活動を推進します。

【主な取組（相談体制の充実・孤立防止支援・自死遺族への支援）】

事業等	事業概要	担当課
市民相談事業	市民対象の一般的・専門的な各種相談を実施します。	秘書広報課
民生委員・児童委員	「民生委員法」、「児童福祉法」によって設置された地域住民を支援するボランティアで、地域の相談相手として、暮らしの支援、高齢者・障害のある人の支援を行います。行政機関と協働し、問題が起こったときは速やかに連絡を取り合う等、地域におけるパイプ役として活動を行います。	地域共生課
生活サポート相談	相談員がどのような支援が必要かを一緒に考え、自立に向けた支援を行います。	
ひきこもり・ニート対策事業	中学３年生から２９歳までの方やその保護者に、専門スタッフによる支援を行います。	
地域福祉コーディネーター	地域の課題、困りごとを市民と一緒に解決する調整を行います。	
重層的支援体制整備事業	「属性を問わない相談支援」「参加支援」「地域づくりに向けた支援」を一体的に行います。	
生活保護相談	働けなくなった、収入がなくなった等の理由により、生活費や医療費等に困っている方を対象に、生活保護の相談を行います。	生活福祉課
からだと心の健康相談	電話又は面接による心身の健康に関する個別相談に応じ、必要な指導及び助言を行います。	健康課
若年こころの健康相談「こころHale・Hale@西東京市」	１８歳から３９歳までの若年層を対象に、LINEを活用した相談事業を行います。	
自死遺族・相談先の周知	遺族支援に関する情報の提供等を行います。	
母子健康教育相談	妊婦及び乳幼児の保護者を対象とした育児教育、母子の相談支援事業を行います。	
ささえあいネットワーク事業	地域のボランティア(ささえあい訪問協力員)が、おおむね６５歳以上の一人暮らしの方に対し、週１回の外からの生活状況についての確認、月１回の訪問を行います。	高齢者支援課
生きがい推進事業	福祉会館・老人福祉センターにおける各種講座等の実施ほか、高齢者の健康相談を実施します。	
障害者相談支援事業	障害の種別にかかわらず、市内在住の障害のある方及び障害のある子ども並びにその家族又は介護を必要とする方からの相談事業を行います。	障害福祉課
子どもLINE相談「いこいーな窓口@西東京」	市内在住、在勤、在学、その他市内で活動するおおむね１８歳までの方を対象に、LINEを活用した相談事業を行います。	子育て支援課
子ども相談室「ほっとルーム」	子どもの権利擁護委員と子どもの権利擁護相談・調査専門員による相談事業を行います。	

事業等	事業概要	担当課
地域子育て支援センター事業	子育て相談及び地域交流事業を実施します。	幼児教育・保育課
児童館・学童クラブ運営	児童の健全な遊び場の確保、健康増進、情操を高めること及び日中不在の保護者に代わり生活の場を確保することを目的とした各種事業を行います。	児童青少年課
子供家庭相談	18歳未満の子どもに関する不安や悩みの相談事業を行います。	子ども家庭支援センター
外国人相談	外国人の日常生活に関する相談、多言語での情報提供等を行います。	文化振興課
スポーツ相談窓口	市民のスポーツ・運動・健康づくりに関するきつかけづくりの支援を行います。	スポーツ振興課
女性相談事業	女性が抱える悩みごとに関する相談事業を行います。	協働コミュニティ課
消費生活相談	契約トラブル等、消費者の消費生活に関する相談を受け、情報共有や助言などを行います。	
教育相談	幼児から高校生までのお子さんの困りごと、心配ごとに関する臨床心理士による相談業務を行います。	教育支援課

【評価指標】

事業等による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値
過去1年間に「死にたい」と考えたことがある人の割合	12.3%	令和5年度	5%
死にたいと考えた際に誰かに相談した人の割合	35.9%		50%
若年こころの健康相談「こころHale・Hale@西東京市」LINE相談の登録者数	1,345人	令和4年度	5,000人



«「自分ならできる」=自己効力感»

自己効力感とは、「自分なら乗り越えられる」「自分ならできる」と思える状態のことです。自己効力感が高いほど、仕事や学業など、生活のさまざまな場面で困難に立ち向かうことができます。一方、自己効力感が低い人は、「自分にはできない」と後ろ向きに考えて、積極的な行動を起こすことが難しくなります。

自己効力感とは前向きな行動を引き起こすためのこころのエネルギーと言えます。成功体験を積み重ねること、ポジティブな言葉で褒められること、日々の生活リズムを整えることで自己効力感が高まります。自己効力感を幼少期から育むような関わりをすることで、将来的な自殺予防にもつながります。

重点施策（支援が優先されるべき対象と自殺リスク要因に焦点を絞った取組）

1 若年層

我が国の自殺者数は、近年、全体としては低下傾向にあるものの、20歳未満の自殺者数は増えており、また、若年層の死因に占める自殺の割合は高く、若年層の自殺対策が課題となっています。

若年層は、学業や仕事など人生において大きな変化に直面する年代であり、虐待、いじめ、家庭不和、貧困などの様々な困難が生じる年代でもあります。さらに著名人の自殺報道が自殺を促進させるウェルテル効果による影響も報告されています。

本市の若年層は、男性の20歳未満、20歳代、30歳代、女性の20歳未満、20歳代が国や東京都と比較すると自殺者割合が多い結果となっており、若年層への支援について検討が必要です。

【主な取組】

事業等	事業概要	担当課
ひきこもり・ニート対策事業【再掲】	中学3年生から29歳までの方やその保護者に、専門スタッフによる支援を行います。	地域共生課
受験生チャレンジ支援貸付事業	一定所得以下の世帯の中学3年生・高校3年生等へ、学習塾などの費用や、受験費用について貸付を行います。	
若年こころの健康相談「こころ Hale・Hale@西東京市」【再掲】	18歳から39歳までの若年層を対象に、LINEを活用した相談事業を行います。	健康課
子どもLINE相談「いこいーな窓口@西東京」【再掲】	市内在住、在勤、在学、その他市内で活動するおおむね18歳までの方を対象に、LINEを活用した相談事業を行います。	子育て支援課
子ども相談室「ほっとルーム」【再掲】	子どもの権利擁護委員と子どもの権利擁護相談・調査専門員による相談事業を行います。	
児童館・学童クラブ運営【再掲】	児童の健全な遊び場の確保、健康増進、情操を高めること及び日中不在の保護者に代わり生活の場を確保することを目的とした各種事業を行います。	児童青少年課
子供家庭相談【再掲】	18歳未満の子どもに関する不安や悩みの相談事業を行います。	子ども家庭支援センター
SOSの出し方に関する教育	児童・生徒が「つらい」と感じた時に、信頼できる大人にSOSを出せるようにすることを目的とした取組を行います。	教育指導課
スポーツ相談窓口【再掲】	市民のスポーツ・運動・健康づくりに関するきっかけづくりのお手伝いを行います。	スポーツ振興課
教育相談【再掲】	幼児から高校生までのお子さんの困りごと、心配ごとに関する臨床心理士による相談業務を行います。	教育支援課



「ウェルテル効果」



ウェルテル効果とは、著名人の自殺報道が個人の自殺を促進させる効果のことで、ドイツの文豪、ゲーテの著書『若きウェルテルの悩み』に由来する現象です。主人公のウェルテルが、婚約者のいる女性に恋をし、叶わぬ思いに絶望して自殺するまでを描いており、出版当時、主人公に影響を受け自殺する若者が相次いだと言われています。

著名人の自殺報道は、若い世代や自殺念慮を抱えている人に強い影響を与えかねないため、厚生労働省はメディア関係者に対して、「センセーショナルな見出しを使わないこと」「現場や場所の詳細を伝えない」等、『自殺報道ガイドライン』を踏まえた報道となるよう注意を促しています。

一方で、日々、様々なメディアを目にする「情報の受け取り手」である私たちにも、できることがあります。不要な憶測に気を付け、こういった情報を拡散しないことが大切です。

報道や情報に触れて心がざわついたり、つらさを感じたりするようであれば、自身のところを守るという術の一つとして、そのような情報から距離を置くことも方法です。



「パパゲーノ効果」

ウェルテル効果とは反対に、メディア報道が自殺抑止につながる現象もあります。

「パパゲーノ効果」と呼ばれるものです。名前は、モーツァルトのオペラ「魔笛」に登場するパパゲーノに由来します。パパゲーノは大切な人を亡くした悲しみから、自らも命を絶とうとしましたが、最終的に思いとどまります。

このように死にたい思いを抱えながらも、実際には思いとどまる体験談に触れることで、受け手が自殺を思いとどまる効果を、2010年にウィーン医科大学のトーマス氏らが実証し「パパゲーノ効果」と命名しました。

心の危機を乗り越える方策を示す報道は、死ぬことを選択しようとする人に、自殺を抑止する効果があるとされ、複数の研究者はメディアが積極的に報道することを推奨しています。



2 生活困窮者、無職者・失業者

勤労世代の無職者の自殺率は、同世代の有職者に比べ高くなっています。

また、生活困窮の背景には、虐待、精神疾患、多重債務、労働問題等、多様な問題が関わっていることが多く、経済的困窮に加えて関係性の貧困もあり、孤立しやすい状況がさらに自殺のリスクを高めます。

本市において、無職者が有職者より自殺の割合が多くなっており、生活困窮者、無職者・失業者に対する自殺対策を、包括的な自殺対策の中に位置付け、施策の取組を進めます。

【主な取組】

事業等	事業概要	担当課
生活サポート相談【再掲】	相談員がどのような支援が必要かを一緒に考え、自立に向けた支援を行います。	地域共生課
(住居確保給付金事業)	離職等により住まいをなくした方又はそのおそれのある方に、賃貸住宅等の家賃として住居確保給付金を支給するとともに、再就職に向けた就労支援を行います。	
(就労準備支援事業)	専門の支援員が就労に向けた準備支援を行います。	
(家計改善支援事業)	家計がうまくいかず生活に困っている方に、専門の支援員が家計改善に向けた支援を行います。	
重層的支援体制整備事業【再掲】	「属性を問わない相談支援」「参加支援」「地域づくりに向けた支援」を一体的に行います。	生活福祉課
生活保護相談【再掲】	働けなくなった、収入がなくなった等の理由により、生活費や医療費等に困っている方を対象に生活保護の相談を行います。	
ひとり親家庭就業支援事業	ひとり親家庭就業支援専門員が、ハローワーク等との連携のもと、個々の状況・ニーズにあった自立・就労支援を行います。	子育て支援課



みんな、心が晴れ晴れする時もあれば、なんだかもやもやする時もある。

あなたの心は今、どんな天気ですか？



〈西東京市若年こころの健康相談キャラクター：はれはれっち・もやもやっち〉