

事 務 連 絡

令和2年6月22日

都道府県
各 指定都市
中 核 市

自殺対策主管部（局）
民生主管部（局）

御中

厚生労働省社会・援護局総務課自殺対策推進室
厚生労働省社会・援護局保護課
厚生労働省社会・援護局地域福祉課生活困窮者自立支援室

新型コロナウイルス感染症に関連した生活に困窮した方からの相談対応について

日頃より厚生労働行政の推進にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、失業や休業・休職等による就労環境の変化等により収入が大きく減少するとともに、生活の不安定化や住居喪失等の危機的状況に置かれる中で心身面に不調をきたすなど、自殺の危険性が高まっている相談者も少なくないと考えられます。こういった方が自殺に至るのを防ぐためには精神保健の視点のみならず、本人の経済・生活面や人間関係等に係る視点を含めて、様々な分野の支援者や組織が密接に連携し、包括的な生きる支援を展開することが重要です。

つきましては、各自治体の関係主管部局におかれては、この点に十分にご留意いただき、生活に困窮する方や自殺の危険性が高い者を早期に発見し、早期に支援につなげるため、各関係主管部局の有する関係機関とのネットワークを活用するなど、より一層の連携を図っていただくとともに、各都道府県におかれては管内市町村に対し周知方よろしく願いいたします。

なお、各相談窓口を訪れた相談者の自殺の危険性を判断するに当たっては、別添1「相談者の自殺リスクに気づき、支援につなげるために」を参考にさせていただくとともに、各相談者には別添2「相談窓口のご案内」を適宜加工して、配布いただくなど、相談窓口等の周知を図っていただきますようお願いいたします。

<添付資料> 厚生労働大臣指定法人いのち支える自殺対策推進センター作成

別添1 相談者の自殺リスクに気づき、支援につなげるために

別添2 相談窓口のご案内

【資料についての照会】

いのち支える自殺対策推進センター地域連携推進部 大月、小牧

T E L : 03-6272-3035

メール: ask@jscp.or.jp

東京都千代田区飯田橋4-7-6 カクエイビル4階C号室

相談者の自殺リスクに気づき、支援につなげるために

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、皆さんの相談窓口には現在、通常とは比較にならないほど、多数の相談が寄せられているかと思います。それらは新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、仕事がなくなった(なくなりそう)、収入が途絶えた(減少した)、住まいを失いそう、家族がいつも家にいる状況でストレスを感じる、など、生活面でのさまざまな苦労や、生活が立ち行かなくなることへの不安など、相談の質・量とも非常に多岐にわたっており、深刻な内容のご相談も少なくないと思います。

こうしたさまざまな生活上の悩みや不安を抱えている方の中には、生きるのがつらい、もういつそのこと消えてしまいたい・死んでしまいたい、といった気持ちを抱くまでに、追い詰められている方も少なくないはずです。しかし現状のように、非常に多くの相談者が訪れる中ではその対応だけでも手一杯で、なかなかそうしたリスクの存在や当人の気持ちに気づくことや、まして相談対応まではできないというのが実情かと思います。

そうした中で、相談者の中から自殺のリスクが高いと感じられる者を把握し、保健師等の専門職へつないでいただく上での参考となるよう「相談者の自殺リスクに気づき、支援につなげるために」を作成しました。相談業務が大変な状況の中ですが、いのちを守るために是非、連携しての支援をお願いいたします。

なお、自殺対策の担当者の皆さんにおかれては、自殺リスクを抱えた相談者を関係部局と連携して把握し、全庁的に支援していくことができるよう、あらためて支援のフローを確認いただくなど、支援に向けての各種対応をお願いいたします。

2. 具体的な確認項目

相談者と接してみて、直感的に・なんとなく、「あれ?」「おかしいな?」と思うことはありませんか?
そう感じたら、以下の項目を参考に、様子を捉えてみましょう。

変化の項目	外見的に感じられる部分	変化の項目	やりとりから感じられる部分
身なり	服装や持ち物、髪型が乱れ／汚れている	話し方	話の内容と声のトーンがちぐはぐである
	季節や場にそぐわない格好をしている		こちらの呼びかけに対する反応に乏しい
視線や表情	目が泳いでいる／焦点が定まらない		話の辻褄が合わない／混乱・錯そうしている
	思い詰めたような表情をしている	相談先	家族に相談しているか
	今にも泣きだしそうである		行政等の相談機関に相談しているか
	表情に乏しい	相談内容	食事はとれているか
姿勢や態度	うなだれている／明らかに元気がない		夜は眠れているか
	覇気がない／生気がない		生活が立ち行かなくなりそうか

3. 相談対応の際に留意いただきたいポイント

- 大変な状況の中で、ようやくこの窓口にとどり着いた・意を決して相談に来た、という相談者も多いと考えられます。まずは「本当に大変でしたね」という、相手の状況への共感と、ねぎらいの言葉を簡単でいいのでかけてあげてください。
- そのうえで、「あなたが今後も安心して生活を営めるよう、できることを一緒に考えていきましょう」など、相手が安心できるような言葉かけをお願いします。

4. 相談をふまえて

① 生活困窮・生活保護担当窓口の皆さんへ

- 自殺のリスクが高いと思われた場合
 - ✓ 話の中で、相談者に希死念慮があると思われる発言（例：「もう死んでしまいたい」「消えてしまいたくなる」「遺書を書いた」「死んだほうがまし」など）が見受けられた場合、自殺のリスクが高いと考えられます。
 - ✓ 相談者と接してみて、直感的に・なんとなく、「あれ？」「おかしいな？」と感じ、具体的なチェック項目で確認しても相談者に異変を感じる場合も、自殺のリスクがある可能性があります。
 - ✓ その場合には、生活面や経済面の相談で対応を終えるのではなく、自殺対策担当者、保健師等へつなぐことが重要です。
 - ✓ 例えば、「今日は時間も非常に限られていて、お話をゆっくりうかがうことができませんでしたので、別の係の担当にはなりますが、よければまたあらためてお話を聞かせていただければませんか。」などの声かけを相談者にしてください。
 - ✓ 相談者からの了承を得られれば、自殺対策担当者、保健師等（自治体により対応者が決まっている場合は、その対応者）へとつないでください。
- 自殺のリスクは現時点でそこまで高くはないと思われた場合
 - ✓ 「今日は時間も非常に限られていて、お話をゆっくりうかがうことができませんでしたが、こちらの窓口以外でも相談を受けている窓口があります。その一覧をお渡ししておきますので、よろしければ参考に御覧ください。」など声かけをし、生活困窮／生活保護の申請に係る書類と一緒に封筒等に入れて、添付のチラシを相談者に提供ください。

② 自殺対策担当課の皆さんへ

- ✓ 自殺リスクを抱えた相談者を、関係部局と連携して全庁的に支援していくことが重要です。
- ✓ そのためには、庁内における支援フローをあらためて確認いただくなど、スムーズに連携し支援ができるような体制の整備をお願いいたします。
- ✓ 関係部局に対し、適宜声かけをしてみる（自殺リスクの高いと思われる相談者はいませんか、対応に困ることはありませんか、など）のもよいかもしれません。

5. 支援者の皆さんへ

日々、大変な相談を受けている皆さん自身も、非常に強いストレスに日々さらされていることと思います。ご自身の心身面にも目を向けていただくとともに、つらいな・しんどいな、と感じたときにはぜひ、職場や家族などに相談をしてみてください。

(別添 2)

相談窓口のご案内

いのち支える自殺対策推進センター作成

表面案

- デザイン別に 4 種作成しました。記載内容は同じです。
- 著作権フリーのイラスト素材を使用しております。
- 右下の「発行元」箇所は、各自治体の自殺対策担当部局名を記載ください。
- 編集可能なパワーポイント版は、資料ダウンロードサービスから入手可能です (<https://jssc-info.jp/>)。

こころのストレスはありませんか

気持ちが落ち込む

最近よく眠れない

食事がおいしくない

何をするにもおっくう

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない...食事がおいしく食べられない...そんな時は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、右記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。また裏面には、様々な相談先の情報が掲載されています。



新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ（内閣官房）
<https://corona.go.jp/info-navi/>

発行元：〇〇〇〇（各自治体の自殺対策担当部局名）

こころのストレスはありませんか

気持ちが落ち込む

最近よく眠れない

食事がおいしくない

何をするにもおっくう

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない...食事がおいしく食べられない...そんな時は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、右記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。また裏面には、様々な相談先の情報が掲載されています。



新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ（内閣官房）
<https://corona.go.jp/info-navi/>

発行元：〇〇〇〇（各自治体の自殺対策担当部局名）

こころのストレスはありませんか

気持ちが落ち込む

最近よく眠れない

食事がおいしくない

何をするにもおっくう

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない...食事がおいしく食べられない...そんな時は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、右記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。また裏面には、様々な相談先の情報が掲載されています。



新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ（内閣官房）
<https://corona.go.jp/info-navi/>

発行元：〇〇〇〇（各自治体の自殺対策担当部局名）

こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない、食事が美味しくない、何をするにもおっくう、気持ちが落ち込むなど、こころのストレスを感じることはありますか。

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない...食事がおいしく食べられない...そんな時は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、右記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。また裏面には、様々な相談先の情報が掲載されています。



新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ（内閣官房）
<https://corona.go.jp/info-navi/>

裏面案

- 以下の2種のうち、地域の状況に合わせてお使いください。
 - ① 全国の情報＋地域の情報枠を入れたもの
 - ② ①に法テラス等の窓口情報を追加したもの
(グループ化を行っているため、必要に応じてグループ解除してご使用ください。)
(ご使用の際には、右上に記載の「パターン①」「パターン②」の表記を削除ください)
- 「**お住まいの地域の相談窓口**」欄には、各地域における相談窓口情報を適宜掲載ください。
- 実際に使用する紙でテスト印刷を行いQRコードが読み取れるか、確認してください。

相談窓口のご案内

パターン①

全国共通の相談窓口等



よりそいホットライン（年中無休・24時間 ☎ 0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎ 0120-279-226）

<https://www.since2011.net/yorisoi/> ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。

よりそいホットライン



こころの健康相談統一ダイヤル（相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。☎ 0570-064-556）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



こころの健康相談
統一ダイヤル



子供のSOSの相談窓口（受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

子供のSOSの相談窓口



DV相談+（プラス）（電話・メール：24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット：12:00～22:00）

<https://soudanplus.jp/> ※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。



DV相談+



厚生労働省SNS相談（受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

厚生労働省SNS相談



厚生労働省支援情報検索サイト（悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。）

<http://shienjoho.go.jp/>



厚生労働省
支援情報検索サイト

お住まいの地域の相談窓口

相談窓口のご案内

パターン②

全国共通の相談窓口等



よりそいホットライン（年中無休・24時間 ☎ 0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎ 0120-279-226）

<https://www.since2011.net/yorisoi/> ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。

よりそいホットライン



こころの健康相談統一ダイヤル（相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。☎ 0570-064-556）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



こころの健康相談
統一ダイヤル



法テラス・サポートダイヤル（平日9～21時、土曜日9～17時 ☎ 0570-078374 メールは24時間受付）

<https://www.houterasu.or.jp/> ※法的トラブルの解決に役立つ法制度や、相談窓口のご案内

法テラス・
サポートダイヤル



金融サービス利用者相談室（平日10～17時 ☎ 0570-016811）

<https://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/> ※電話、FAX、Web、文書（郵便）による相談にも対応



金融サービス
利用者相談室



子供のSOSの相談窓口（受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



子供のSOSの相談窓口



DV相談+（プラス）（電話・メール：24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット：12:00～22:00）

<https://soudanplus.jp/> ※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。



DV相談+



厚生労働省SNS相談（受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

厚生労働省SNS相談



厚生労働省支援情報検索サイト（悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。）

<http://shienjoho.go.jp/>



厚生労働省
支援情報検索サイト

お住まいの地域の相談窓口