

◎ 東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

東京都では、こころの不安や家族間の悩みなどに関し、お住まいの地域に応じた相談窓口をスマートフォンなどから簡単に検索できるホームページ「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」(以下の URL) を開設しています。匿名・無料で相談や、休日・夜間に相談できる窓口もありますので、ぜひご活用ください。こころの健康チェックのコーナーやこころを整える AI ツールもご利用いただけます。

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

◎ ゲートキーパーが担う役割～まずは声をかけることから～

ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

<p>① 気づき、声をかける</p>	<p>○声掛け (例)「どうしましたか。おつらそうで心配です。」 「眠れていますか？力になれることはありますか？」</p>
<p>② 話を聴く</p>	<p>○相手の苦労をねぎらい、共感を表す (例)「それはつらかったですね。よく耐えてきましたね。」 「これまで一人で頑張ってきたのですね。」</p> <p>○「死にたい」という言葉と気持ちに寄り添う (例)「死にたいと思うほどつらかったですね。」 「それほどおつらくて、消えてしまいたいと思うんですね。」</p>
<p>③ 必要な支援につなげる</p>	<p>○紹介する (例)「この困りごとについては、〇〇の窓口が詳しいと思うので、そちらにも相談してみてもいかがでしょうか。」</p> <p>○具体的なアクセス方法等を示す (例)「〇〇の窓口は、平日9時から17時まで受け付けているようです。 電話番号、住所は…です。私から連絡してもよろしいでしょうか。」 →相談窓口はこちらより検索ください。 「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」 https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/</p>
<p>④ 見守る</p>	<p>継続的な関わりができる場合は、相談窓口につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。</p>

◎ 自殺対策の推進のための情報発信の注意事項～特にメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識～

自殺関連の情報発信にあたっては、WHO が定めたガイドライン「自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識（2017年版）」をご参照の上、不適切な情報発信により自殺を誘引しないよう、一層の配慮をお願いいたします。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000526937.pdf>（厚生労働省ホームページ）

自殺に関する責任ある報道：すぐわかる手引（クイック・レファレンス・ガイド）

やるべきこと

- ・ どこに支援を求めるかについて正しい情報を提供すること
- ・ 自殺と自殺対策についての正しい情報を、自殺についての迷信を拡散しないようにしながら、人々への啓発を行うこと
- ・ 日常生活のストレス要因または自殺念慮への対処法や支援を受ける方法について報道すること
- ・ 有名人の自殺を報道する際には、特に注意すること
- ・ 自殺により遺された家族や友人にインタビューをする時は、慎重を期すること
- ・ メディア関係者自身が、自殺による影響を受ける可能性があることを認識すること

やってはいけないこと

- ・ 自殺の報道記事を目立つように配置しないこと。また報道を過度に繰り返さないこと
- ・ 自殺をセンセーショナルに表現する言葉、よくある普通のこととみなす言葉を使わないこと、自殺を前向きな問題解決策の一つであるかのように紹介しないこと
- ・ 自殺に用いた手段について明確に表現しないこと
- ・ 自殺が発生した現場や場所の詳細を伝えないこと
- ・ センセーショナルな見出しを使わないこと
- ・ 写真、ビデオ映像、デジタルメディアへのリンクなどは用いないこと