

静岡県精神保健福祉センター

〒422-8031 静岡市駿河区有明町2-20 静岡総合庁舎 別館4階

TEL:054-286-9245 FAX:054-286-9249

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/tayori-syohou.html>

【目次】

- ・ 巻頭挨拶 P 1
- ・ 3月は自殺対策強化月間 P 2
- ・ 子ども・若者の自殺について P 3
- ・ 実施報告と相談窓口について P 4



【巻頭挨拶】 静岡県精神保健福祉センター所長 内田 勝久

厚生労働省が公表した「令和7年版自殺対策白書」によると、令和6年の自殺者数は統計開始以来2番目に低い水準となったにもかかわらず、小中高校生の自殺者数は過去最高を超えています。自殺を考えている人達に対し、「がんばれ」ということは適切ではありません。自殺総合対策大綱において、自殺は「追い込まれた末の死」とし自殺対策は個人だけの問題ではなく社会的要因も踏まえて総合的に取り組むという考え方が示されています。この考えに則り、自殺対策基本法においてさまざまな自殺対策が打ち立てられました。そして令和7年6月の自殺対策基本法の改正において、自殺対策におけるデジタル技術や人工知能（AI）の適切な活用が挙げられています。AIの活用ですが、近年、このAIの進化には驚くべきものがあります。海外からの報告によると、学校がカウンセリングにAIを活用した事例⁽¹⁾があったり、相談に対しAIの方が人よりも共感性が高かった⁽²⁾といったものがあります。この分野の発展が気になります。



若年層の人たちの大変な状況について述べましたが、この文章を書いている中、イタリアにてミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開催され、連日日本人選手の活躍が報道されています。オリンピックという大舞台に向かって、普段から如何に日本の若い選手達が頑張っているか、想像するに難しくありません。そしてこのようなお知らせに対しては「頑張れニッポン」と応援したくなります。

日頃から精神保健福祉センターの業務にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。精神保健だよりNo. 134号をお届けいたします。本号は当センターが今年度取り組んできた自殺対策について特集させていただきました。本誌を通し、当センターの活動等を知っていただき、皆様の参考になりましたら幸いです。今後とも皆様のご指導、ご協力をお願いいたします。

1 : When School Counselors Aren't Available, a Human-AI Chatbot Answers - WSJ
2 : <https://www.nature.com/articles/s44271-024-00182-6>

3月は自殺対策強化月間です。

自殺の多くは「追い込まれた末の死」であり、その背景には精神保健上の問題だけでなく、経済や生活問題、家庭問題、勤務問題、学校問題などさまざまな社会的要因があります。

このため、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、社会における自殺のリスクを低下させるとともに、生きるための包括的な支援を行っていくことが重要です。（広報誌『厚生労働』2023年3月号より引用）

厚生労働省は、毎年3月を「自殺対策強化月間」として、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。

●自殺予防は事前対応（プリベンション）、危機介入（インターベンション）、事後対応（ポストベンション）の3段階に分類されると言われています。

事後対応

(例) 自死遺族支援など

危機介入

(例) ハイリスク者の早期発見
適切なケアなど

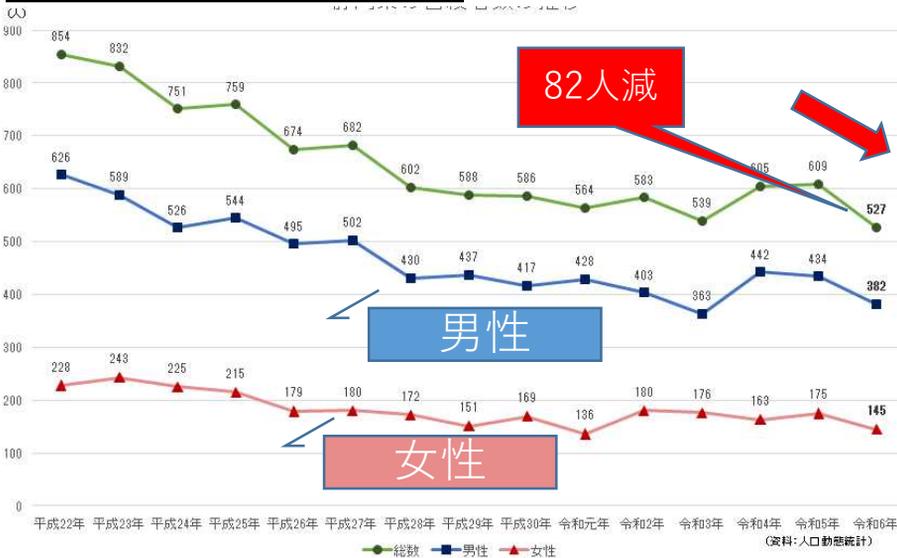
事前対応

(例) 啓発活動・教育
自殺を防ぐ環境整備など



3月の自殺対策強化月間での普及啓発は事前対応に含まれます。

静岡県の自殺者数の推移



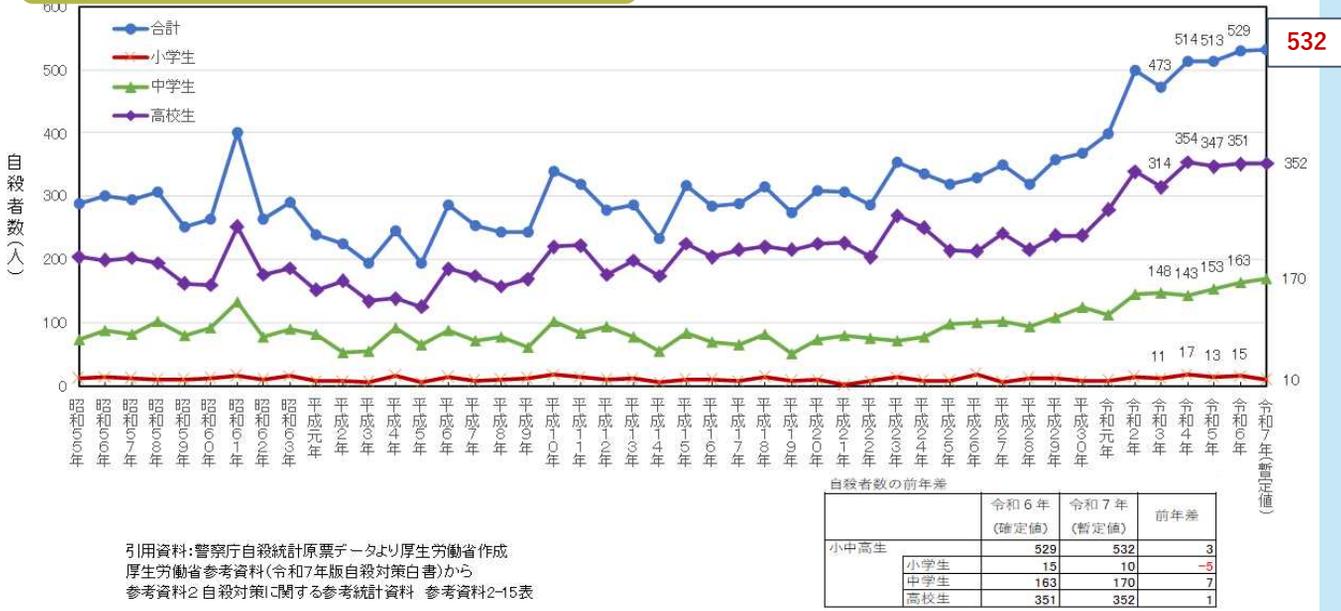
●静岡県の推移の特徴

- ・静岡県の自殺者数は去年と比較して82人減少し、近年で最も低い水準となっています。
- ・しかし、男性の自殺者数が女性の倍以上であるという状況も続いています。

・第3次いのち支えるふじのくに自殺総合対策行動計画では、2026年までに自殺死亡者450人未満を目指しています。

自殺対策基本法の改正

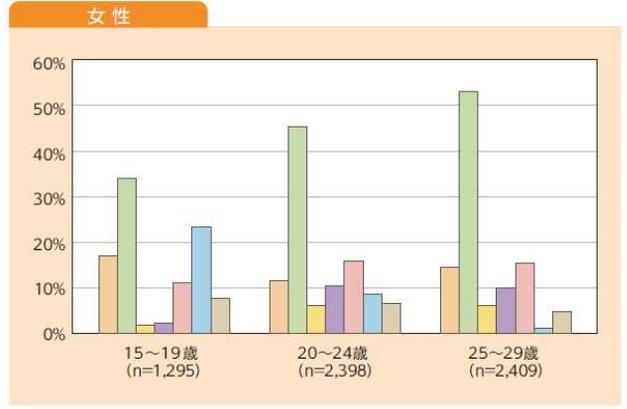
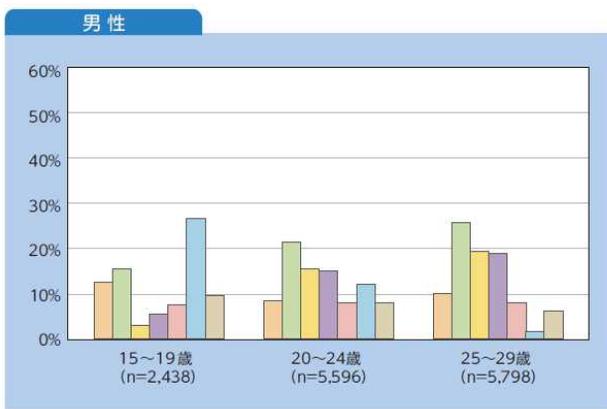
小中高生の自殺者数の年次推移（全国）



令和7年6月に**自殺対策基本法の二度目が改正**が行われました。近年、増加傾向が続く課題となっている**こどもの自殺対策**を強化するために、国だけでなく地方自治体や学校など社会全体で進めることが記載されています。また、学校の責務としてこどもの自殺予防への取組みも明記されました。さらには、自殺対策におけるデジタル技術やAIの適切な活用が挙げられています。

令和8年1月29日に小中高生の自殺者数の速報値が発表され、合計で**532**名となりました。この数値は統計を開始して以来最も高い数値です。

性別・年齢階級別にみた若者の自殺の原因・動機（大分類）の割合（2015年～2021年）（全国）



- 家庭問題
- 健康問題
- 経済・生活問題
- 勤務問題
- 男女問題
- 学校問題
- その他

資料：警察庁自殺統計原データより厚生労働省作成

15～19歳の男性では自殺の原因・動機として「学校問題」が最も高くなっています。また、同年代の女性においても「学校問題」は2番目に高い傾向になります。

自殺には多様かつ複合的な原因および背景を有しており、様々な要因が連鎖することに留意が必要ですが、このような結果からも子ども・若者の自殺対策には、学校等の関連機関との連携が求められます。（令和7年版 自殺対策白書参考）

研修 報告

児童生徒等の自殺対策研修に多くの 教育・行政機関が参加しました。



令和7年6月の自殺対策基本法改正を受け、今年度は教育・行政機関等の職員を対象に、学校等における児童生徒等の自殺対策について、オンライン研修会を開催しました。講師にはいのち支える自殺対策推進センターの松田氏と李氏をお招きし、事前予防（自殺予防教育）から危機対応（自殺関連行動への組織的対応）、そして事後対応（遺された児童生徒や保護者への対応）まで切れ目なく実践できるよう、ご自身の経験や他県の事例を交えてお話いただきました。

定員を大きく上回る参加申込みをいただき、関心の高いテーマであることが伺えました。また受講後にアンケートを実施し、9割以上の方から参考になったとご好評をいただきました。一方で、医療機関との連携や自傷行為への対応の難しさについて、再確認する機会にもなりました。本県の課題として多機関と連携しながら取り組んで参ります。



子ども・若者のための相談窓口

LINE相談

相談日時：14時～22時

対象者： 静岡県在住の39歳以下の若者



若者こころの悩み相談窓口

相談日時：24時間対応可能

対象者： 静岡県在住の39歳以下の若者

tel： 0800-200-2326

24時間子どもSOSダイヤル

相談日時：24時間対応可能

対象者：小学生、中学生、高校生

tel： 0120-0-78310

上記の相談は静岡県
うちあけダイヤル
HPにも
掲載されています



メンタルヘルスに
関する
精神保健福祉
センターの相談
窓口はこちらです

