

令和8年1月29日
保健所運営協議会資料
台東保健所保健予防課

心のサポーター養成研修の実施について

自殺予防啓発事業の充実として「心のサポーター養成研修」を実施する。

1 区の現状

区では、「健康たいとう21推進計画」と一体的に策定した「台東区自殺予防推進計画」に基づき、自殺予防に関する講演会やゲートキーパー養成講座などの啓発事業、自殺未遂者への支援を実施してきた。しかし、区の自殺の現状は、令和5年の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）で21.69となっており、都の17.4と比較しても高い状況である。

自殺は「誰にでも起こり得る危機」であり、うつ病をはじめとする精神疾患のみならず、性的少数者・外国人などの社会的マイノリティであること、過労、生活困窮、孤独・孤立などの様々な生きづらさが要因であると言われている。

そのため、地域全体で「生きること」への包括的な支援に取り組み、自殺を予防するための環境づくりをさらに進める必要がある。

2 事業概要

心のサポーターとは、自殺の予防を目的とするゲートキーパーの役割を包含し、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、家族や同僚など身近な人に対する傾聴を中心とした支援者のことである。区民への普及啓発のため、子どもから大人までを対象とした「心のサポーター養成研修」を新たに実施する。

- ・令和7年度 「自殺予防講演会」として試行的に実施
- ・令和8年度～ 「心のサポーター養成研修」事業として実施

(1) 対象者

区内在住・在勤・在学者

(2) 実施方法

プログラムに基づく2時間の養成研修を、集合研修または区内の団体や学校等の要望に応じた出前講座として実施する。

(3) その他

講座を受講した方に、認定証を発行する。

3 周知方法

広報たいとう、区ホームページ、X、LINE、チラシ 等