

—気づいてください！体と心の限界サイン—
3月は自殺対策強化月間です

3月は進学や就職、異動など生活の変化が重なり、こころの不安やストレスを抱えやすい時期です。

自殺対策基本法では、この3月を「自殺対策強化月間」と位置づけ、全国的に自殺防止に向けた啓発活動が実施されます。

横浜市においても、中高年層へのアプローチとして企業向けセミナーの開催や、スポーツ選手を起用した新たな動画広告を掲出するなど、自殺対策強化月間に合わせた啓発活動を実施します。

※「気づいてください！体と心の限界サイン」は九都府市（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市）自殺対策キャンペーン統一標語です。

1 産業カウンセラーに学ぶ！ミッドライフ・クライシスを乗り越える職場づくり(企業向けセミナー)の実施

横浜市では40歳代、50歳代の自殺者数が多い状況にあり、この世代は職場での責任の増大に加え、家庭や健康面の課題などから、精神的な負担が高まりやすいと言われています。

本セミナーでは、企業の担当者や管理職が、中高年層のメンタルヘルスへの理解を深め、適切に対応できるよう、産業カウンセラーが分かりやすく解説します。

【対象者】市内企業や事業所等の人事・総務担当者や管理職等

【日時】3月4日（水）14:00～16:30

【場所】横浜市開港記念会館1号室

【講師】日本産業カウンセラー協会神奈川県支部登録講師
あきやま れいこ 秋山 礼子氏

【申込方法】横浜市電子申請・届出サービスより申込み

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/cc2088f9-bff5-47b3-9f2b-008adda70cec/start>

詳しくは別紙をご覧ください。

令和7年度 企業向けセミナー
産業カウンセラーに学ぶ！
ミッドライフ・クライシス
を乗り越える職場づくり

職場でのメンタルヘルス対応は、今や管理職・担当者には欠かせないスキルです。本研修では、日々のコミュニケーションや組織づくりに活かせるポイントを、専門家がわかりやすく解説します。

【講師】
日本産業カウンセラー協会神奈川県支部登録講師
秋山 礼子氏

人事・総務部門
担当者、
管理職向け！



2 交通広告の掲載

市営地下鉄車内に、悩みを抱える市民に相談を呼びかけ、周囲の人にはゲートキーパーとしての行動を促す動画広告を掲載します。

【場所】横浜市営地下鉄ブルーライン・グリーンライン
車内ビジョン

【期間】3月9日（月）～3月22日（日）

その声かけが
ゲートキーパーの
第1歩

そのつらさは
あなただけの
ものではないから

横浜市こころの健康相談センター

裏面あり



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



3 DeNA バイスターズ選手を起用した動画広告の掲載

家庭や職場で複数の役割を担い、生活上の大きな変化が重なりやすい中高年層へ向けて、こころの不調に気づき相談につながるきっかけとなるよう、啓発動画を作成しました。

中高年層を含む幅広い世代のファンがいる野球選手を起用することで、より多くの人にメッセージを届けることを目指しています。

動画は各選手（牧 秀悟選手、筒香 嘉智選手、大貫 晋一選手、戸柱 恭孝選手）個別の動画に、4名全員が登場する全選手版を加えた計5種類を作成しました。



3月の自殺対策強化月間においては以下のとおり掲出を行います。どの動画が流れるか、ぜひご注目ください。

掲出先		期間
映画館スクリーン	横浜ブルグ13	3月13日(金)～3月26日(木)
	Tジョイ横浜	
	ローソン・ユナイテッドシネマ STYLE-S みなとみらい	
デジタルサイネージ	横浜ランドマークタワー	3月2日(月)～3月29日(日)
	横浜市役所低層部(地下2階～3階) サイネージ	3月1日(日)～3月31日(火)
	各区役所デジタルサイネージ	3月2日(月)～3月31日(火)

次項あり



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



4 市庁舎のグリーンライトアップ

横浜市庁舎を神奈川県の上自殺対策のテーマカラーである「グリーン（※2）」にライトアップします。

※2 「グリーン（もえぎ色）」は「信頼の芽生え」や「生きる力の回復」等を表しています

なお、このライトアップについては神奈川県、横須賀市、藤沢市、厚木市と協調して実施しています。

【点灯期間】 3月1日（日）～3月7日（土） 17:00～22:00



横浜市庁舎

5（参考）横浜市の自殺対策について

横浜市の自殺対策の取組みについてはホームページでも公開しています。

横浜市ホームページ 自殺対策～生きる・つながる～支えあう、よこはま

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kokoro/jisatsu/>



ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要なく、誰でも普段自然に行っていることです。

「いつもとちょっと様子が違う」ことに気づいたら、勇気を出してまずは優しく声をかけてみてください。その声掛けがゲートキーパーの第一歩です。



ゲートキーパーポータルサイト「TSUMUGI(つむぎ)」では、悩んでいる人を支えるための知識・スキルを学べる「ゲートキーパー養成 WEB 研修」や、悩み別に相談先を検索できる「相談窓口検索」など、役立つ情報を発信中です。

【自殺対策 ゲートキーパーポータルサイト TSUMUGI】

<https://tsumugi.city.yokohama.lg.jp/>



また、横浜市 YouTube 公式チャンネルでは、ゲートキーパーについてまとめた養成研修動画も公開しています。ぜひご覧ください。

【横浜市 YouTube 公式チャンネル ゲートキーパー養成研修～みんなでゲートキーパー宣言～】

<https://www.youtube.com/watch?v=FBRKFAN9uXg>



お問合せ先

健康福祉局こころの健康相談センター担当課長 秋山 直之 Tel 045-671-4455



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



産業カウンセラーに学ぶ！

ミッドライフ・クライシス を乗り越える職場づくり

職場でのメンタルヘルス対応は、今や管理職・担当者に欠かせないスキルです。

本研修では、日々のコミュニケーションや組織づくりに活かせるポイントを、専門家がわかりやすく解説します。

秋山 礼子 /

【資格】シニア産業カウンセラー

標準レベルキャリアコンサルタント 第一種衛生管理者

アンガーマネジメントファシリテーター

アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー

アンガーマネジメントとり方トレーナー

【定員】

先着 50名

日時

2026年 3月4日 (水)

14:00~16:30 (開場13:30)

会場

横浜市開港記念会館 1号室

〒231-0005 横浜市中区本町1丁目6番地

講師

日本産業カウンセラー協会神奈川県支部

登録講師

秋山 礼子 氏



対象者

市内企業や事業所等の
人事・総務部門担当者、管理職等

申込

1月5日(月)9時~申込開始

下記二次元コード・URLよりお申込みください

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/cc2088f9-bff5-47b3-9f2b-008adda70cec/start>

プログラム

- 自殺者の現状
- 事業場における心の健康づくり
- 中年の危機(ミッドライフ・クライシス)とは
- 人生の危機の乗り越え方
グループワーク



【アクセス】

- ・JR京浜東北線・根岸線「関内駅」南口から徒歩10分
- ・市営地下鉄線「関内駅」1番出口から徒歩10分
- ・みなとみらい線「日本大通り駅」1番出口から徒歩1分
- ・横浜市営バス・神奈中バス「本町1丁目」から徒歩1分、「開港記念会館前」から徒歩1分
- 「日本大通り駅・県庁前」から徒歩3分



お問い合わせ先：横浜市健康福祉局 こころの健康相談センター 相談援助係
☎ 045-662-3558 FAX 045-662-3525

※ 二次元コードでの申し込みが難しい場合はお電話かFAXでお問い合わせください。