

9月は自殺対策強化月間です

－ 気づいてください！体と心の限界サイン（九都県市自殺対策キャンペーン統一標語）－

自殺対策基本法では、9月10日から9月16日を「自殺予防週間」と定めています。

九都県市(※1)では、この週間に合わせ、9月を「自殺対策強化月間」と位置付け、包括的な普及啓発を実施しています。横浜市においても、ライトアップなどの啓発活動を実施します。

※1 九都県市…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

1 自殺対策カラーでライトアップ

横浜市庁舎を神奈川県の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

【点灯期間】9月10日(水)～9月16日(火) 17:00～22:00

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



横浜市庁舎

2 市民講演会

長期休暇明けには自殺者が増える傾向があることから、夏休み明けの9月12日に、市民向け講演会を開催します。

今年度は「生きづらさを抱える人を支えるために ～地域でできる SOS の受け止め～」と題し、テレビやラジオでも活躍中の高橋 聡美^{たかはし さとみ}先生を講師にお迎えします。

【対象者】横浜市内在住・在勤の方

【日時】9月12日(金)14:00～16:00

【場所(定員)】横浜市神奈川公会堂(先着 300 名) または YouTube 限定公開・生配信(無制限)

【申込方法】横浜市電子申請・届出サービスより申込み

詳しくは別紙をご覧ください。

裏面あり



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



3 横浜駅6社局（※3）と連携した啓発

自殺予防週間中、各社局の駅構内等において、構内アナウンス・テロップによる「ゲートキーパーの周知」や「悩んでいる人への相談の呼びかけ」等を実施します（実施内容は事業者により異なります）。

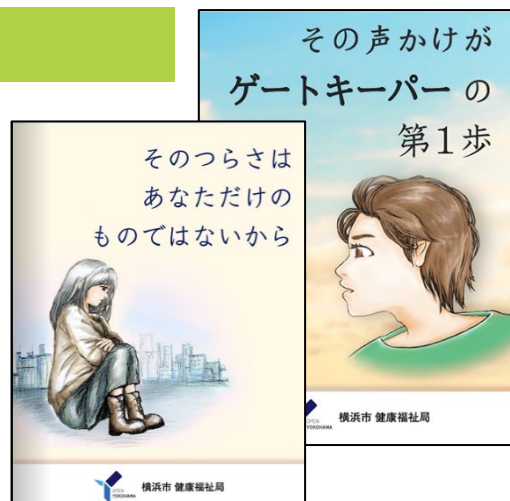
※3 横浜駅6社局…東日本旅客鉄道株式会社、京浜急行電鉄株式会社、相模鉄道株式会社、東急電鉄株式会社、横浜高速鉄道株式会社、横浜市営地下鉄

4 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・グリーンラインの
車内ビジョン

【期間】9月8日(月)～9月21日(日)



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。是非ご覧ください。

【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>



【横浜市の自殺対策について】

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/>



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 045-662-3526



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

令和7年度 横浜市健康福祉局こころの健康相談センター主催

市民講演会

ゲートキーパー研修

生きづらさを抱える人を支えるために

～地域でできる SOS の受け止め～

本研修では、生きづらさを抱える人を支えるために、私たちができることを共に考えるゲートキーパー研修です。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。
私たち一人ひとりがゲートキーパーとなり、地域の SOS の受けとめ方を学びます。

開催日時

令和7年 **9月12日(金)**
14:00～16:00 (開場 13:15)

会場

横浜市神奈川公会堂 または
YouTube 限定公開・生配信

入場無料

要約筆記あり

講師

一般社団法人 高橋聡美研究室 代表
前防衛医科大学校 精神看護学 教授

高橋 聡美 先生

2005年スウェーデンから帰国後、自殺予防活動に取り組むと同時に自死遺族のわかしあいの会を主宰。2012年より、死別体験だけではなくいじめや虐待、離別自死といった「生きづらさ」への全人的支援をテーマに自殺予防教育やグリーフプログラムの運営を行う。クローズアップ現代「どう支える“震災遺児”」でゲスト出演するなど、NHKをはじめ、多数のテレビ・ラジオに出演。



対象/定員

横浜市内在住・在勤の方／横浜市神奈川公会堂 先着 300 名
Youtube 生配信 定員無制限

申込期間

7月18日(金) 9時～

横浜市電子申請・届出サービス 下記二次元コードより申し込み下さい

会場申込



配信申込

(9/5 17:00 まで)



会場地図

申込フォームURL

は裏面参照

【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

電話：045-662-3558 FAX:045-662-3525

令和7年度 横浜市健康福祉局こころの健康相談センター主催 **市民講演会**
ゲートキーパー研修

会場 横浜市 神奈川公会堂 講堂
神奈川県横浜市神奈川区富家町 1-3

電車

JR 東神奈川駅／京急 京急東神奈川駅 徒歩 5 分／東急 東白楽駅 徒歩 6 分

バス

横浜市営バス：神奈川公会堂入口（済生会東神奈川リハビリテーション病院前にあります）

徒歩 4 分 系統：31、36、82、38、39

東神奈川駅西口 徒歩 4 分 系統：31、59、7、29、36、82、38、39



【会場申込フォーム URL】 <https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/4c46dc83-9b16-443b-93af-f62745c8f74f/start>

【配信申込フォーム URL】 <https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/ea12d579-4719-4a02-980b-e8c8546f9b58/start>

※注意事項 録音、録画、撮影（画面キャプチャ含む）資料の二次使用は固くお断りします。

後援／かながわ自殺対策会議

九都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語『気づいてください！体と心の限界サイン』

～生きる・つながる～支えあう、よこはま

横浜市自殺対策サイト

横浜市 生きる

検索