

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 **高橋聰美** 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）。

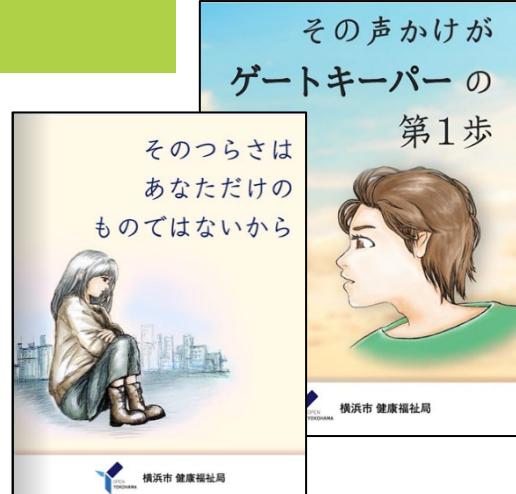
※3 横浜駅6社局…東日本旅客鉄道株式会社、京浜急行電鉄株式会社、相模鉄道株式会社、東急電鉄株式会社、横浜高速鉄道株式会社、横浜市営地下鉄

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/>

お問い合わせ先

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 × 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
ゲートキーパー研修

市民講演会

生きづらさを抱える人を支えるために ～地域ができる 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

講師

一般社団法人 高橋聰美研究室 代表
前防衛医科大学校 精神看護学 教授

高橋 聰美 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ともに自死遺族の
わかつあいの会を主宰。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

市民講演会

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

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）

徒步 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