

自殺対策 基礎研修

自殺は社会の問題です。

「死にたい…」その心の内には、「死にたいくらいに辛い」でも、その辛さが少しでも和らぐのであれば、「生きたい」「誰かに助けてほしい」という気持ちがあります。死を考えるほどに追い込まれた人に、社会や私たちができることは何でしょうか。自殺について正しく理解し、私たちの身近な問題として考えてみませんか。

令和8年 7月 10日（金） 13時30分～16時30分
（受付開始 13時00分から）

1 「本研修の目的と
横浜市の自殺対策について」
横浜市こころの健康相談センター
センター長代理
永田 貴子

2 「大切な家族を失うということ
～自死遺族の立場から～」
スノードロップの会
れんげ 氏

3 「【死にたい気持ち】に対して
私たちができること」
横浜市立大学附属市民総合医療センター
精神医療センター
伊藤 翼 氏



自死遺族と
公認心理師それぞれ
の立場から講義を
いただきます

対 象 下記に該当する方で、自殺対策に関心があり、横浜市内在住または在勤の方

- (1) 横浜市職員
- (2) 福祉保健関連施設相談・支援機関の職員、学校の教職員
対人サービスを実施する機関の職員、自殺対策関連団体の職員等
- (3) 企業・事業所・団体の職員

申込方法 WEBからの申込（裏面参照）

場 所 横浜市 緑公会堂 講堂（緑区寺山町118 緑区総合庁舎内）

※地図は裏面参照

【問合せ】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

場所

横浜市 緑公会堂 講堂

(緑区寺山町118)

電車での行き方

JR・市営地下鉄グリーンライン中山駅から
徒歩5分

申込方法

横浜市電子申請・届出サービスから直接
お申し込みください。



【申込フォーム URL・二次元コード】

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/6175d138-5fc1-4275-a921-cfb742b6fb42/start>



申込期間：令和8年6月3日(水) 9時～令和8年7月3日(金) 17時 まで

※手話通訳等を希望の方は、依頼の関係上 6月18日(木) 15時までにお申し込みのうえ
通信欄にご記入ください。

※その他配慮が必要な場合（座席位置等）も、申込フォーム通信欄にご記入ください。

※当センターから連絡がない限り、申込者全員の受講が可能です。

参加者アンケートから

- ・市民から「死にたい」という言葉を言われた時に、何と答えたら良いのか分からなかったが「受け止める」という行動が必要なのかなと感じ、今後はそうしていきたい。
- ・今まで自殺について学ぶ機会がなかったのですが、支援しているご家族に遺族の方がいるので、一層寄り添えるよう心掛けたいと思う。
- ・グラフなどで自殺を数として見てしまうことがあったが、実際に自死遺族の話を知ると重みが違うと感じた。
- ・力を振り絞って役所の窓口へ行くので、優しく丁寧に接してほしいという遺族の気持ちを知ることができた。
- ・「【死にたい気持ち】に対して私たちができること」で、具体的な声掛けの例を示してもらえたので今後職場で活用したい。