

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※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。

※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(神奈川県と共催)

横浜を象徴する建物等を神奈川県の自殺対策カラーであるグリーンでライトアップします。

実施施設	実施日(9月)(★…ライトアップ実施日)						
	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
横浜市庁舎	★	★	★	★	★	★	
神奈川県庁	★	★	★	★	★	★	★
横浜税関	★	★	★	★	★	★	★
コスモクロック 21	★	★	★	★	★	★	★
横浜マリントワー	★	★	★	★			
鶴見つばさ橋	★	★					

※施設により点灯時間が異なります。

※横浜税関については、9月9日(金)から9月19日(月・祝)までの実施となります。



横浜市庁舎



コスモクロック 21
(写真提供 よこはまコスモワールド)



横浜マリントワー
(写真は改修工事中のものですが、現在工事は終了しています。)

2 2023年までに18,000人のゲートキーパーを！

ゲートキーパーとは、気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格はいりません。「いつもと様子が違う、そんなとき、ちょっと気にかけてみる、声をかけてみる」その声かけが、ゲートキーパーの第一歩になります。

ホームページにて、「ゲートキーパー養成研修～みんなでゲートキーパー宣言～」の動画を公開しています。是非、ご覧ください。

【横浜市 YouTube 公式チャンネル】

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



3 横浜駅キャンペーン

日時:9月10日(土)から16日(金)まで

内容:横浜駅を中心にポスター掲出や相談機関等を掲載したリーフレットの配架、構内アナウンス等を行います。

協力: 横浜駅六社局

JR 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 講演会

横浜市立大学・横浜市こころの健康相談センター共催

「周産期からその後の子育て期のうつ」

産後うつやそれに伴う自殺、児童虐待など、周産期のメンタルヘルスケアの重要性がますます認識されています。周産期のメンタルヘルスについて理解を深めていただけるよう、横浜市立大学の医師にわかりやすく解説していただきます。

日時:令和4年9月29日(木) 14時から16時まで(開場 13時30分から)

会場:横浜市港南公会堂

講師:横浜市立大学医学部精神医学 講師 吉見 明香 氏

申込:8月16日(火)から受付中

※今後の社会情勢により、中止や変更となる場合があります。

※その他、詳細は、別添のチラシをご参照ください。

南区主催

「自殺のないあったかいまちを目指して ～若者の自殺をなくすために私たちにできること～」

若者の自殺の実態と誰にでもできる自殺予防の取組についての講演会を開催します。

日時:令和4年9月9日(金) 10時から12時まで

会場:みなみん(横浜市南公会堂)

講師:NPO 法人 OVA 代表理事 伊藤 次郎 氏

※受講申込期間は終了しています。

※取材を希望される場合は、南区役所高齢・障害支援課(電話番号:045-341-1135)までご連絡ください。

5 各区での取組

- 区庁舎内でのパネル・ポスター掲出、リーフレット配架 …南区、磯子区、青葉区、都筑区
- 区庁舎内での啓発動画放映、サイネージ掲出 …鶴見区、南区、磯子区、港北区、緑区
- 広報よこはま区版への記事掲載、チラシ発行 …西区、保土ヶ谷区、緑区、青葉区
- 啓発物品の配布 …西区、磯子区、旭区、青葉区
- 図書館での企画展示、特設コーナー設置 …磯子区、栄区
- 区内施設や駅へのポスター掲出、リーフレット等配架 …南区、保土ヶ谷区

等

※上記は各区での取組内容の一部抜粋です。
 ※今後の社会情勢により、中止や変更となる場合があります。



磯子区での展示の様子(R3年度)



保土ヶ谷区発行「きらり★通信」(R3年度)

6 特別相談会～法律相談とこころの合同相談会～

「お金が少なく、生活が苦しい」「眠れない」「つらい気持ち」等でお困りの方へ、「法律相談」と「こころの健康相談」を同日開催します。

【実施概要】

	法律相談	こころの健康相談
内容	借金などの経済的なお困りごと (借金・多重債務など)	不眠などのこころの不調のお困りごと (不眠・つらいなど)
日程	令和4年9月15日(木)・22日(木) 13時から16時まで	
時間	1件25分以内	1件30分以内

会 場:横浜市役所3階市民相談室

申込開始日:8月15日(月)から(各日各相談先着6件・相談料無料)

申 込 先 :横浜市役所市民相談室 電話 045-671-2306

7 こころの電話相談

家庭、職場などでの人間関係やストレスによる様々な悩みや不安について、夜間・土日に横浜市民を対象に電話相談を行っています。(相談時間は、およそ20分程度としています。原則、継続相談はお受けしていません。ご理解、ご協力をお願いします。)

【専用相談電話】045-662-3522

【受付時間】平日:17時から21時30分まで / 土日祝日:8時45分から21時30分まで

【横浜市の自殺対策について】

横浜市自殺対策に関するホームページ 生きる・つながる、支えあう ～よこはま～

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/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 中村 秀夫 Tel 045-662-3526

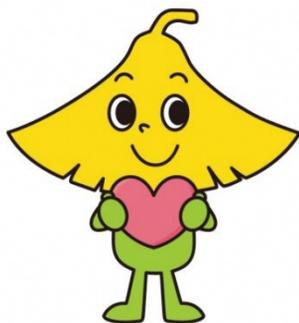
横浜市立大学市民医療講座

周産期から その後の子育て期のうつ

受講料
無料

横浜市立大学では、市民の皆様を対象に、医療の様々な分野と健康の知識について、本学教職員が最新の情報をおりませながら、専門領域に関してわかりやすく解説する市民医療講座を開催します。講演後には、皆様からのご質問も承ります。

※ 今後の社会情勢により、中止となる場合があります。最新の情報はエクステンション講座のホームページをご覧ください。またマスク着用の上ご来場ください。



2022年

9/29 (木)

開 場 13:30

1. 横浜市の自殺対策について 14:00~14:10
2. 講 演 14:10~15:20
3. 休 憩 15:20~15:40
4. 質疑応答 15:40~16:00

会場：横浜市港南公会堂

〒233-0004 神奈川県横浜市港南区港南中央通10-1

講座概要

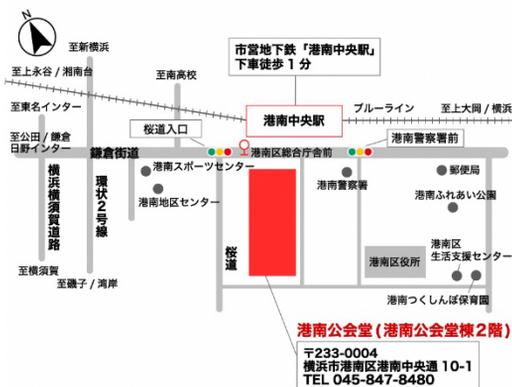
《講師》 横浜市立大学医学部精神医学

講師

よしみ あすか
吉見 明香

妊娠、出産、その後の子育ては、お母さんの体にも心にも大きな変化がうまれます。お母さんだけでなく、お父さんを含めたすべての家族にとって、うれしい反面不安も大きいのではないのでしょうか。周産期のうつはおよそ5人から10人に一人が経験するといわれています。この時期をのりきるために、お母さんの体や心の変化、お母さん自身のそしてご家族の対処法について学びましょう。

※8月16日(火)より申込受付開始



《電車》
 市営地下鉄「港南中央」駅
 徒歩1分

時間 / 14時00分～（受付開始13時30分） 講演70分、ご質問回答20分程度
 ※個人的な症状について書かれている質問にはお答えできませんので、ご容赦ください。
 ※会場にはお待ちいただくスペースがありませんので、受付開始時間以降にお越し
 ください。

募集 / 定員300名（状況により、変更の可能性があります）。

参加申込 / 8月16日（火）より開始

Web申し込みのみ。先着順に受け付け、定員に達し次第、締め切ります。

YCUホームページからお申し込みください。

Click

YCU 医療講座申し込み 検索



手話・筆記通訳・親子ルーム* 【申込期間】令和4年8月16日（火）から9月8日（木）まで
 （事前申込制） 9時～17時（最終日は15時まで）

*先着2組
 （託児はありません）

【申込先】横浜市こころの健康相談センター

TEL 045-662-3558 FAX 045-662-3525

後援 / 横浜市政策局 ・ 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 生きる 検索



・災害や交通事情等により講座開催を中止することがあります。その際には可能な限り連絡いたします。
 ご不明の点がございましたら、お手数ですが下記までお問い合わせください。

・お申し込み後、やむをえず受講をキャンセルされる場合はお早めに下記までご連絡ください。

※講座の申込みの際にいただきました個人情報につきましては、十分に注意を払い管理し、講座の運営のため使用させていただきます。また、本学から講座の開催のご案内をさせていただくことがあります。