

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 ライトアップによる啓発(神奈川県と共催して実施)

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。

実施期間：令和3年9月10日(金)から令和3年9月16日(木)まで

時 間：18時から20時(施設によって点灯時間が異なる場合があります。)

対 象：横浜市庁舎、横浜三塔(神奈川県庁・横浜税関・横浜市開港記念会館)

横浜マリンタワー(※)、コスモクロック 21



横浜市庁舎



横浜三塔
(神奈川県庁・横浜税関・横浜市開港記念会館)



横浜マリンタワー



写真提供 よこはまコスモワールド

※横浜マリンタワーでは、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現への願いを込めて、9月10日～12日の3日間限定で明かりを灯します。

2 横浜駅キャンペーン

日時：9月10日（金）から16日（木）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



3 自殺対策強化月間特別相談会～法律相談とこころの健康相談会～ (市民相談室との合同開催)

市民相談室と合同で「法律相談」と「こころの健康相談」の特別相談会を行います。

下記日程の網掛け部分（9月30日、10月5日）が合同開催となります。

【内容】

	法律相談 ～借金などの経済的なお困りごと～	こころの健康相談 ～不眠などのこころの不調のお困りごと～
日程	電話相談：10月5日（火） 対面相談：9月30日（木）	電話相談：9月21日（火）、10月5日（火） 対面相談：9月30日（木）、10月7日（木）
時間	13時～16時（1件25分以内）	13時～16時（1件30分以内）

会 場：市庁舎3階市民相談室

申込開始日：9月14日（火）～10月7日（木）まで（先着順）

申 込 先：横浜市役所市民相談室 電話 045-671-2306 FAX 663-3433

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)

「災害時のメンタルヘルス～こころの健康を保つために with コロナ～」

感染症の世界的大流行は、国際的には災害の一つとされ、自然災害と同様にこころの問題を引き起こすことが知られています。多くの方が、新型コロナウイルス感染症そのものへの不安に加え、様々な活動の自粛、仕事、学校、外出、趣味など変化から、生きづらさを抱えやすい状況となっています。

本講演では災害時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3年9月29日（水） 14時から16時まで（開場 13時30分から）

会場：開港記念会館 講堂

講師：横浜市立大学附属市民総合医療センター

精神医療センター助教 六本木 知秀 氏

定員：150名

申込：8月16日（月）から受付中

※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。

※その他、詳細は、別添のチラシをご参照ください。

5 みんなでゲートキーパー宣言！

横浜市では、平成 31 年 3 月に「横浜市自殺対策計画」を策定し、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、計画期間中に延べ 18,000 人のゲートキーパーを養成することを目標に取り組んでいます。

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。一人でも多くの市民の皆様にゲートキーパーとしての意識を持っていただき、それぞれの立場でできることを進んで行動につなげていくことが、生きる支援につながります。是非、ご覧ください。

【横浜市 YouTube 公式チャンネル】

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



【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

災害時のメンタルヘルス

～こころの健康を保つために…Withコロナ～

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ぜながら、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。



2021年

9/29 (水)

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

講座概要

会場：横浜市開港記念会館 講堂

〒231-0005 横浜市中区本町1丁目6番地

《講師》横浜市立大学附属市民総合医療センター

ろっぽんぎ ともひで

精神医療センター 助教

六本木 知秀

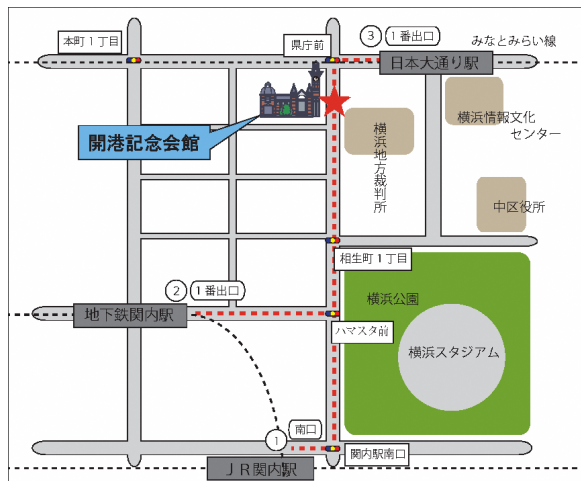
現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により感染症に罹患する不安、罹患させてしまう不安、自粛によるフラストレーション、経済的な問題により精神疾患を患う方が増えています。災害時にあるといっても過言ではありません。本講演では災害時のメンタルヘルスについて理解を深めていただけますようわかりやすく解説させていただきます。

※8月16日(月)より申込受付開始

会場

横浜市開港記念会館 講堂

〒231-0005 横浜市中区本町1丁目6番地



《電車》

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

《バス》

「本町1丁目」から徒歩1分
「日本大通り駅・県庁前」から徒歩3分
「開港記念会館前」から徒歩1分
※朝・夕のみの運行になります

時間 / 14時00分～（開場13時30分）講演等80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150名

受付 / 8月16日（月）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込みください。

YCU 医療講座申し込み

検索



手話・筆記通訳・保育*
（事前申込制）

【申込期間】令和3年8月16日（月）から9月14日（火）まで
9時～17時（最終日は15時まで）

*保育定員3名（申込先着順）
（1才以上6才以下未就学児対象）

【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。

横浜市立大学附属病院（仮病院）150周年

横浜市立大学 地域貢献センター

〒236-0027 横浜市金沢区瀬戸22-2

TEL 045(787)8930 FAX 045(701)4338

■ホームページ：<https://www.yokohama-cu.ac.jp/ext/>