

令和 7 年度の主な 自殺対策事業について

自殺対策の主な事業

①「命の大切さを伝える」鉄道ポスター展

自殺予防週間（9月10日～16日）にあわせ、命の大切さや心身の健康についての理解と認識を深めるとともに、安全・安心な鉄道利用と一般運輸事業への理解を図るため、市内在学の中学生・高校生からポスター作品を募集し、駅構内に掲示することで鉄道利用者への理解と啓発を図る。

主催 川越市保健所

後援 東日本旅客鉄道(株)、西武鉄道(株)、東武鉄道(株)

掲示期間 令和7年9月10日（水）～30日（火）

掲示場所 JR川越駅、東武東上線川越駅、
川越市駅、霞ヶ関駅、
西武新宿線本川越駅

応募対象 川越市内在学の中学生、高校生

実施結果 合計36点



自殺対策の主な事業

②「命の大切さを伝える」鉄道街頭キャンペーン

自殺対策強化月間（3月）にあわせ、命の大切さや心身の健康についての理解と関心を深めるとともに、安全・安心な鉄道利用を図るため、日常的に鉄道を利用する通勤者や通学生を主な対象とした街頭キャンペーンを実施する。

主催 川越市保健所

協力 東日本旅客鉄道(株)、
西武鉄道(株)、東武鉄道(株)、
(福)埼玉いのちの電話

日時 令和8年3月実施予定

場所 JR川越駅、東武東上線川越駅、
本川越駅の各改札周辺

啓発品 啓発カード入りポケットティッシュ



令和6年度の様子



自殺対策の主な事業

③メンタルヘルス講演会

目的 精神保健福祉に関する正しい理解と知識の普及、情報提供を図り、こころの健康づくりを推進することを目的とする。

日時 令和7年10月5日（日）午後2時～4時

場所 ウェスタ川越 2階 活動室1、2

内容 「発達障害って何？
～生きづらさを軽くする道しるべ～」

講師 黒坂真由子 氏

対象 市内在住、在学、在勤の方

参加者 60名



自殺対策の主な事業

④ゲートキーパー養成研修

目的 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができるゲートキーパーの養成

内容 「自殺予防とゲートキーパーの役割」
(ゲートキーパーの役割と対応方法についての講義と演習)

講師 NPO法人子育て応援隊むぎぐみ
喜多見 学 氏 (臨床心理士・公認心理師)

対象 (1回目) 大東地区の自治会長
及び参加を希望する方
(2回目) 市内在住、在学、在勤の方
(3回目) 保健指導主事

参加者 (1回目) 8月5日(火)実施 17名(大東公民館)



自殺対策の主な事業

⑤ その他の対策

(1)「広報川越」への特集記事の掲載

市広報誌は毎月1日に市内全戸及び市庁舎にて配布（約17万部）

**ひとりで悩んでいませんか？
～相談したらラクになった～** 保健所指導 227-5102 227-5106

■監修 埼玉医科大学総合医療センター神経精神科教授・石川雅夫氏（川越市立総合医療センター医師）

新年度がはじまって1か月、いつも元気だといいますが、人は誰でも落ち込んだり、イライラしたりなど、心の不調は起きます。
自身の心の状態をチェックし、心身を健康に保つようにしましょう。

心の健康状態をチェックしてみよう
この1か月間を振り返り、以下の状態が続いていないか確認してみましょう。

① 気分が元々で憂鬱だ	② 些、場所よく居られない	③ 集中したり読書したりすることが難しい	④ 眠りがよく眠る・寝がよくある
⑤ 母に對しても興味が持てない、冷淡・寡黙・仕事に手につかない、やる気が出ない	⑥ 毎朝、起床が難しい	⑦ 人に「元気がない」と言われる	⑧ 毎朝、起床が難しい
⑨ 愛着が強い、取りが強い	⑩ 体がだるい、なかなか寝れが取れない	⑪ なんとなく不安でそわそわする	⑫ 食欲がない
⑬ 食生活が悪い	⑭ 食生活が悪い	⑮ 食生活が悪い	⑯ 食生活が悪い

たくさんあてはまっていたり、特に③や④にあてはまっていたら、一人で抱え込まず、心の相談窓口や精神科医療機関に相談しましょう。
▶チェック表に照らす、自分が「苦しい」「学校に行けない」「仕事ができない」と感じるときも相談しましょう。

「心の相談窓口」について知っておこう 3055990-10 心の相談窓口

さまざまな相談窓口があります。

- ◆保健所指導（川越市保健所）
227-5102（平日午前8時30分～午後5時15分）
- ◆埼玉医科大学総合医療センター（埼玉医科大学総合医療センター）
048-723-1447（平日午前9時～午後5時）
- ◆いのちの電話（近畿埼玉いのちの電話）（-日日本いのちの電話）
046-645-4343（24時間・無料）
0120-783-556（午後4時～9時、毎月10日は午前8時～翌午前9時）
- ◆さいのちSOS（NPO法人自殺対策支援センター・ライフリンク）
0120-061-336（24時間）
- ◆よりそいホットライン（-社社会的危機サポートセンター）
0120-279-336（24時間）
- ◆その他専門の相談窓口やSNSによる相談もありますので、市で定める最新情報を確認ください。

市内の精神科医療機関について知っておこう
心の不調やストレス症状が続く限り、日常生活に支障が出ている場合は、早めに相談することをお勧めします。
精神科、心療内科がある身近な医療機関については、「精神保健医療マップ」を参照してください。
1000559-10 精神保健医療マップ

つらい時こそSOSを出してみよう
気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりするのは、ごく自然なことです。しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに、悩みにくたまって、そのために体の調子も悪くなることがあります。心や体の不調に気付いたとき、つらい状態が続くときは、心がSOSサインを出していると考えましょう。

心と体のセルフケアをしてみよう

ストレスを感じているとき、私たちは「必ず、〇〇をしなければならぬ」と考えてしまうことがあります。つい、周囲はよくないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、よくないことばかりでなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのも良いかもしれません。

考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気分が少し楽になることがあります。おすすめは次のメニューの6つです。好きなものを選んで試してみてください。

心と体のセルフケアメニュー

- ① 体を動かす
- ② 今の気持ちを紙に書いてみる
- ③ 歯を磨きながら深呼吸
- ④ 「なりた自分」に目を向ける
- ⑤ 音楽を聞いたり、歌を歌う
- ⑥ 失敗したら笑ってみる

眠れなくて体がしんどいときなどは、「運動メニュー」を無理にこなそうと思わないことが大切です。

心も病気になるんです
心の病気は、誰でもかかりうる病気です。生涯を通じて4人に1人が心の病気にかかるとも思われています。

うつ病
気分がひどく落ち込み、楽しいことが何もないといった状態が続いているときは、少しの心配です。さらに、毎日泣いてばかり、寝れない、食が合わない、やる気が出ない、人と話すのが面倒だから一人でいたいといった状態が続く場合は、もしかすると「うつ病」になっているかもしれません。学校や仕事に行くのもつらくなってしまうかもしれません。

うつ病は心のエネルギーを失って、くたくたにされた状態です。自分を責める気持ちが強くなり、将来に希望が持てなくなったり、「死んでしまいたい」と考えたりすることもあります。

オーバードーズをご存じですか？
薬を決められた量を定めてたくさん飲むことを「オーバードーズ」といいます。特に高齢者、市販の薬を複数、気分などに合わせて変化するために10代、20代を中心にオーバードーズをする人が増加しています。

国立精神・神経医療研究センターが全国の高校生を対象に行った調査によると、市販薬の乱用経験があるという高校生は60人に1人の割合と推計されています。不規則な生活習慣、勉強へのプレッシャー、学校や家庭などで感じているストレスを和らげるための手段としてオーバードーズをすると考えられます。

薬を飲み続けるうちに、それまでの量では効果がなくなり、量や頻度が増えていきます。それでも飲み続けること、薬への依存が起これば、自力ではやめられなくなることがあります。また、オーバードーズの影響で肝臓などの身体状態の悪化や死に、大薬や覚せい剤などの違法薬物への依存のきっかけにつながることもあります。

オーバードーズをやめられない方は、ひとりで抱え込まず、相談窓口にご相談ください。

「ゲートキーパー」を目指そう
皆さんは、「ゲートキーパー」という言葉をご存じですか？ ゲートキーパーとは、身近な悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。自殺予防の分野において「命の門番」とも位置付けられる存在ですが、特別な研修や資格は必要なく、誰もがゲートキーパーになることができます。ここでは、ゲートキーパーの役割についてご紹介します。

①変化に気付く
家族や仲間の変化に気付いて声をかける
②不安を伝える
本人の気持ちを尊重し話を聴く
③誰かを見守る
誰か寄り添いながらじっくりと見守る

役割の一つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えとなります。人は誰でも落ち込むことがあります。勇気を出して優しく声をかけてみる行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。本でも定期的にゲートキーパー養成研修を開催しています。



令和7年5月号より

自殺対策の主な事業

⑤その他の対策

(2)シャトルバス内のデジタルサイネージの掲出

運行バス 全12台

放映時間 1枠15秒

(約12分毎に1度放映)

期間 5月1日～15日
9月1日～30日



ちゃんと眠れてる？

✓ 2週間以上の不眠は、「うつ」のサインです。

川越市保健所 保健予防課
049-227-5102

川越市
こころの相談窓口

つらい時には、相談しましょう！

川越市保健所 保健予防課
049-227-5102

ひとりで悩んでいませんか？

川越市保健所 保健予防課
049-227-5102



相談してみませんか？

相談したら 楽になった。

川越市保健所 保健予防課
049-227-5102

自殺対策の主な事業

⑤その他の対策

(3)図書館・市主催イベントでの啓発ポスター掲出、啓発品配布



ポスター



カード入りティッシュ

自殺対策の主な事業

⑤ その他の対策

(3) 図書館・市主催イベントでの啓発ポスター掲出、啓発品配布



ポスター



カード入りティッシュ



のぼり

自殺対策の主な事業

⑤ その他の対策

(4) リーフレット、チラシ等の啓発物



川越市相談窓口
リーフレット(A4・8頁)

精神保健医療マップ
(A4・3ツ折り)

心の相談窓口一覧
チラシ(A4・両面)

※心の相談だけでなく、健康、家庭、法律、経済、学校、住まい等に関する他課の相談機関も掲載しています

自殺対策の主な事業

⑤その他の対策

(5) 公用車への相談窓口周知用マグネットシートの掲出

公用車 121台

掲出位置 ドア等

期間 年3回

(5月、9月、3月)



マグネットシート

300mm × 500mm

自殺対策の主な事業

⑤その他の対策

(6) 駅のコンコースへの横断幕の掲出

場所 川越駅東口直結コンコースの交差点上 3箇所

枚数 3枚

期間 年3回（5月、9月、3月）



横断幕 700mm × 5,000mm



自殺対策の主な事業

⑤ その他の対策

(7) 踏切への自殺予防看板の掲出
場所 市内踏切 12箇所

