

令和 8 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」鉄道キャンペーンポスター展

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8年9月10日（木）～30日（水）

掲示場所 JR線、東武東上線、西武新宿線の駅

応募対象 川越市内在学の中学生、高校生

【参考】令和7年度応募数 合計36点



令和7年度の様子

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9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7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8年10月3日（土）午後2時～4時

場所 ウェスタ川越 2階 活動室1、2

内容 「ネット・ゲーム・ギャンブル
～身近になった行動依存～」

講師 医療法人秀山会 白峰クリニック
院長 山崎聞平 氏

対象 市内在住、在学、在勤の方



令和7年度の様子

令和8年度メンタルヘルス講演会

ネット・ゲーム・ギャンブル

～身近になった行動依存～

ネット依存、ゲーム依存、ギャンブル依存…
近年、話題になることの多い、依存の対応と治療について、
依存症治療に携わる医師の話を聞いてみませんか？

講師 医療法人秀山会 白峰クリニック 院長
山崎 聞平（やまざき ぶんぺい）氏

略歴
2010年 東海大学 医学部医学科卒業
北里大学病院 精神科、埼玉県立精神医療センターの勤務を経て、
2021年 白峰クリニックに入職。2022年から院長。
精神保健指定医、日本精神神経学会精神科専門医・指導医、
アルコール依存症臨床医等研修修了、薬物依存臨床医師研修修了

日時：令和8年10月3日（土）午後2時～4時※午後1時半～開場
会場：ウェスタ川越 2階 活動室1・2
定員：100名（先着順） 費用：無料
主催：川越市（保健予防課）

申込み、問合せは、
裏面をご覧ください。

川越市マスコットキャラクターこさも

④ゲートキーパー養成研修

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)

対象（１回目）市内在住、在学、在勤の方
（２回目）養護教諭等 ＊教育指導課共催
（３回目）企画中

参加者（１回目） ６月９日(火)実施 25名(ウエスト川越)



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）

ここがちょっと疲れたときは 心と体のセルフケアをしてみよう

保健予防課 227-5102
227-5106

■監修 埼玉医科大学総合医療センター神経内科医 吉松寛史（川越市自殺対策推進委員）

新生活が始まり1か月。生活の変化に戸惑うこともあります。心のケアを忘れず、心身の健康を大切にすることが大切です。心身の健康をセルフケアして、心身の健康を大切にしましょう。

① ストレスとうまくつきあおう

ストレスは、変化に伴って感じるもの。何かうまくやっていると感じるストレスがあるからこそのストレスです。ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？私たちは自分のストレス状態に気づかないで、心の調子をくずしているのに、そのまま過ごしてしまいかねません。特に、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。下のチェックリストを使って確認してみましょう。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、心と体の健康には大切です。

この1か所を塗り塗り、確認してみましょう

☐ ① 気分が沈んで鬱々 ☐ ② 集中力が持続しない ☐ ③ 何事に対しても興味がない ☐ ④ 仕事に集中できない ☐ ⑤ 集中力が持続しない ☐ ⑥ 集中力が持続しない ☐ ⑦ 集中力が持続しない ☐ ⑧ 集中力が持続しない	☐ ⑨ 集中力が持続しない ☐ ⑩ 集中力が持続しない ☐ ⑪ 集中力が持続しない ☐ ⑫ 集中力が持続しない ☐ ⑬ 集中力が持続しない ☐ ⑭ 集中力が持続しない ☐ ⑮ 集中力が持続しない ☐ ⑯ 集中力が持続しない
--	--

たくさんあてはまっていたり、特に⑨や⑩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へ相談しましょう。また、チェック表に記入して、自分が「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。

② 心と体のセルフケアをしてみよう

心がちょっと疲れたときは、思い切って「心と体のセルフケア」にトライしてみましょう。

① 体を動かす 運動は気分を元気に、心身をリフレッシュさせ、睡眠を促す効果があります。 ② 気分を元気にする 気分を元気にする工夫として、音楽療法、新しい音楽療法に挑戦することがあります。 ③ 音楽療法を体験する 3秒で打って歌うリズム遊びは、心を元気にさせ、リフレッシュします。	④ 呼吸を止めてみる 呼吸を止めてみることで、心身をリフレッシュさせ、睡眠を促す効果があります。 ⑤ 呼吸を止めてみる 呼吸を止めてみることで、心身をリフレッシュさせ、睡眠を促す効果があります。 ⑥ 呼吸を止めてみる 呼吸を止めてみることで、心身をリフレッシュさせ、睡眠を促す効果があります。
--	--

その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでみましょう。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「つらいよ」とこぼすことも、ストレス解消法の一つです。お話を聞いてもらえれば心も軽くなるでしょう。心身の健康を大切にしましょう。

③ 心の病気について知っておこう

心の健康に関心のある人は多くても、心の病気になると自分とは関係ないと思ってしまっている人も少なくありません。心の病気は、誰でもかかりうる病気です。

うつ病

気分障害の一つで、一日中気分が落ち込んでいる、何をしていても楽しめないといった気分状態とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいといった身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じる場合があります。気分障害には、うつ病の他に、双極性障害などがあります。

統合失調症

心や考えがまとまらなくなってしまう病気です。そのため気分や行動、人間関係などに支障が出てきます。統合失調症には、健康なときにはなかった状態が現れる陽性症状と、健康なときにあったものが失われる陰性症状があります。

不安障害

精神的な不安から、心と体にさまざまな不安な変化が起き、日常生活に支障が出てくる場合があります。一日に不安障害といってもさまざまな不安があります。不安障害の治療は、薬物療法とカウンセリングが中心になります。

心の相談窓口について知っておこう

◆保健予防課（川越市保健所内）
227-5102（保・休日を除く月～金曜日、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
248-7233-1447（保・休日を除く月～金曜日、午前8時～午後5時）
◆いのちの電話（埼玉県いのちの電話）
248-645-4343（24時間・無料）
2120-783-556（午後4時～9時、毎月10日は午前8時～午後8時）

◆さいの5SOS（NPO法人自殺対策支援センター）
2120-061-338（24時間）
◆よりよいホットライン（一社）
2120-279-338（24時間）

その専門の相談窓口やSNSによる相談もあります。市庁舎で最新情報をご確認ください。

ゲートキーパーを目指そう

皆さんは「ゲートキーパー」という言葉をご存知ですか？ゲートキーパーとは、悩んでいる人に寄り添い、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぐ、守る人のことです。自殺予防の分野において「命の門番」とも呼ばれる存在ですが、特別な経験や資格は必要なく、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 気づき 家族や周囲の変化に気づいて声をかける ② 傾聴 本人の気持ちに寄り添い話を聴く	③ 気づき 早めに専門家に相談するよう促す ④ 見守り 遠く寄り添いながらじっくりと見守る
---	---

役割の一つであるだけでなく、悩んでいる方にとっては大きな支えとなります。人は誰でも寄り添うことができます。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。

令和8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(予定)
3月1日～31日(予定)



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

(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 149台

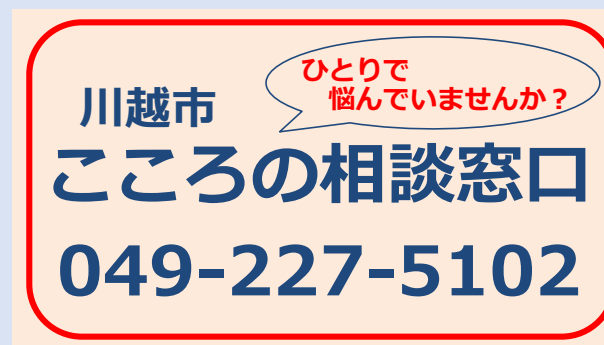
掲出位置 ドア等

期間 年3回

(5月、9月、3月)



マグネットシート 300mm×500mm



令和7年度にリニューアルしました。
劣化等に対応し、再配布を実施予定。

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

