

9月は九都県市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） —

九都県市（※1）では、国の定める「自殺予防週間」（9月10日～9月16日）に合わせ、9月を「自殺対策強化月間」と位置付けています。県・政令市では、自殺対策の普及啓発の一環として、横浜三塔等のライトアップを行います。また、県では、「つらい」「苦しい」など、生きづらさを抱えた方に対する相談窓口を用意していますので、一人で悩まずぜひご利用ください。

※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 グリーンライトアップ

(1) 事業概要

本県では、横浜市・川崎市・相模原市と協調して、代表的な建物等をグリーン（※2）にライトアップします。

※2 本県では、自殺対策のテーマカラーを、「信頼の芽生え」や「生きる力の回復」等を表す「グリーン（もえぎ色）」としています。

(2) 実施場所・実施日時（詳細は別紙をご覧ください。）

実施場所	実施日時	実施主体
横浜三塔 （神奈川県庁本庁舎、横浜税関、 横浜市開港記念会館）	9月10日（金曜日）から 9月16日（木曜日） 18時から点灯	神奈川県 横浜市
横浜市庁舎	9月10日（金曜日）から 9月16日（木曜日）	横浜市
コスモクロック 21	18時から点灯	
横浜マリンタワー	9月10日（金曜日）から 9月12日（日曜日） 18時から点灯	
川崎マリエン	9月10日（金曜日）から 9月16日（木曜日） 日没から点灯	川崎市
相模原市役所本庁舎	9月10日（金曜日） 日没から点灯	相模原市

2 こころの相談窓口

(1) LINE 相談「いのちのほっとライン@かながわ」

「生きるのがつらい」、「苦しい」など、こころの健康に関する悩みに専門の相談員が LINE で相談にお応えします。

受付：月～金・日の 17 時～22 時まで(受付は 21 時 30 分まで)

※祝日・休日・12 月 29 日～1 月 3 日を除く

右記二次元コードから友だち登録して、相談できます。



(2) 宿泊療養施設及び自宅待機の無症状・軽症の方向け電話相談

宿泊療養施設や自宅に待機されている新型コロナウイルス感染症の無症状、軽症の方の療養生活によるストレスや不安について、専門の相談員が相談にお応えします。

電話番号：03-6276-0096

受付：月～金の 13 時～17 時

※祝日・休日・12 月 29 日～1 月 3 日を除く

(3) 医療機関・福祉施設従事者向け電話相談

最前線の医療機関で働いておられる方と、感染者の対応をされている福祉施設の方からのこころの相談にお応えします。

電話番号：03-6276-0491

受付：月～金の 13 時～21 時 (受付は 20 時 45 分まで)

※祝日・休日・12 月 29 日～1 月 3 日を除く

(4) こころの電話相談

生活・仕事に関する不安や悩み、対人関係の悩みなど、こころの健康に関する相談にお応えします。

電話番号：0120-821-606

受付：月～金の 9 時～21 時 (受付は 20 時 45 分まで)

※祝日・休日・12 月 29 日～1 月 3 日を除く

3 ゲートキーパーになりませんか？

「ゲートキーパー」とは、こころに不調を抱えている人のSOSに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。「ゲートキーパー」については、県のホームページでも紹介していますので、ぜひ、この機会にゲートキーパーについて知り、身近な人のゲートキーパーになっていただければと思います。

【神奈川県ホームページ】「かながわの自殺対策」

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/cnt/f123456/top.html>

<掲載内容>

- ・かなかなかぞく (YouTube) 「第48話ゲートキーパーってなに？」



- ・気づきのポイント (ゲートキーパー手帳)
- ・ゲートキーパー養成動画 (厚生労働省 MHLWchannel 「こころのサインに気づいたら」)

問合せ先

神奈川県健康医療局保健医療部

精神保健医療担当課長 小泉 電話 045-285-0227

神奈川県健康医療局保健医療部がん・疾病対策課

副課長 中山 電話 045-210-4799

【9月自殺対策強化月間におけるライトアップについて】

場所	実施日	実施時間	問合せ先
神奈川県庁本庁舎 (横浜市中区日本大通1) 	9月10日(金曜日)から 9月16日(木曜日)	18時から 20時まで	神奈川県健康医療局保健 医療部がん・疾病対策課 電話 045-210-4727
横浜税関 (横浜市中区海岸通1-1)	9月10日(金曜日)から 9月16日(木曜日)	18時から 22時まで	横浜市こころの健康相談 センター 電話 045-662-3558
横浜市開港記念会館 (横浜市中区本町1-6)	9月10日(金曜日)から 9月16日(木曜日)	18時から 20時まで	 (横浜市庁舎写真)
横浜市庁舎 (横浜市中区本町6-50-10)	9月10日(金曜日)から 9月16日(木曜日)	18時から 20時まで	
コスモクロック 21 (横浜市中区新港2-8-1 よこはまコスモワールド)	9月10日(金曜日)から 9月16日(木曜日)	18時から 24時まで	
横浜マリントワー (横浜市中区山下町15)	9月10日(金曜日)から 9月12日(日曜日)	18時から 20時まで	
川崎マリエン (川崎市川崎区東扇島38-1) 	9月10日(金曜日)から 9月16日(木曜日)	日没から 20時まで	川崎市健康福祉局総合 リハビリテーション推進 センター 電話 044-200-3197
相模原市役所本庁舎 (相模原市中央区中央 2-11-15) 	9月10日(金曜日)	日没から 20時まで	相模原市精神保健福祉 センター 電話 042-769-9818