

京都市こころの健康増進センターだより



所長あいさつ

京都市こころの健康増進センター所長 波床 将材

我が国の自殺者数は平成22年以来減少を続けていましたが、令和2年は21,081人で、前年より912人の増加となりました。これを男女別にみると、男性は14,055人で23人減少していますが、女性は7,026人と935人の増加で、女性の自殺が増えていることが特徴と言えます（以上は警察庁統計）。

これまででは、平成10年に自殺者数が急増しましたが、このときは中高年男性の自殺の増加が目立ちました。その後、平成18年に自殺対策基本法が成立し、国をあげて自殺対策が継続され、自殺者数は減少傾向にありました。しかし、昨年はコロナ禍の中で大きく生活が変化し、対人接触や交流が少なくなったことや、特に非正規雇用の女性を中心に、失業や収入の減少といった経済的問題も影響して、自殺が増えたのではないかと考えられています。また、相次いだ有名人の自殺報道が影響している可能性も言われています。

自殺の背景として、多種多様な要因が複雑に影響を及ぼすことは、多くの研究から明らかになっていますが、いずれにしても昨年来、一年以上にわたって、私たちがストレスの多い時代を生きていることは間違いないでしょう。

今回は、京都市での自殺対策を中心に特集を組みました。9月10日～16日は自殺予防週間です。この機会に、自殺の問題やその背景となる社会的な問題、こころの問題等に関心を持っていただければと思います。

京都市こころの健康増進センター 令和3年度「自殺予防週間」等における取組について

■ ライフin 灯きようと2021

(9月3日(金)ゼスト御池 河原町広場／市役所前広場)

京都市、京都府、「こころのカフェきようと」、「京都自死・自殺相談センター」、「学生団体 SMILE」の5者が、取組紹介やパネル展示を実施し、自殺予防の必要性や自死遺族の思いの発信などを行います。



昨年度の様子



- きょう いのち ほっとブック事業
- きょう ほっと あした～くらしとこころの総合相談会
- 自死遺族・自殺予防こころの相談電話
～きょう こころ ほっとでんわ～

■ 啓発キャンペーン

- LINE配信
- フェイスブック「われらは京都市ゲートキーパーズ!!」の更新
- 自殺予防啓発動画の放映

Facebookは
こちらから

! 2, 3ページにピックアップ

令和3年度「自殺予防週間」等における取組 ピックアップ

9月は平日相談と土曜相談を開催します。

きょう いのち ほっとブック事業

市内全20図書館と共同でいのちとこころに関する図書とパネル展示を行います。

開始日	終了日	展示場所
9月 1日(水)	~13日(月)	岩倉図書館
	~15日(水)	久世ふれあいセンター図書館
	~16日(木)	下京図書館／南図書館／吉祥院図書館／西京図書館／向島図書館／久我のもり図書館
	~30日(木)	左京図書館／こどもみらい館子育て図書館
9月 6日(月)	~17日(金)	中央図書館／醍醐中央図書館
	~20日(月・祝)	伏見中央図書館
9月 8日(水)	~19日(日)	コミュニティプラザ深草図書館
9月 9日(木)	~16日(木)	醍醐図書館
9月10日(金)	~16日(木)	北図書館／東山図書館／山科図書館／洛西図書館
	~30日(木)	右京中央図書館

※開館時間や休館日などは事前に御確認くださいようお願いします。

自殺予防週間関連図書のご紹介

「いのち」について考えるきっかけのひとつになれば幸いです。

市内図書館による選書(昨年度分)より

- 『強いられる死 自殺者三万人超の実相』 斎藤 貴男
- 『自傷・自殺する子どもたち』 松本 俊彦
- 『死にたい』気持ちをほぐしてくれる
シネマセラピー上映中:精神科医がおススメ
自殺予防のための10本の映画』 高橋 祥友
- 『生き心地の良い町:
この自殺率の低さには理由がある』 岡 檻
- 『休むことも生きること 頑張る人ほど気をつけたい12の「うつフラグ」』 丸岡 いづみ
など

昨年度来館者アンケート「おすすめの本」より

- 『ツレがうつになりました。』 細川 貴々 4人のおすすめ
- 『死ぬんじゃねーぞ!!』 いじめられている
君はゼッタイ悪くない』 中川 翔子 3人のおすすめ
- 『生きづらさを抱えるきみへ:
逃げ道はいくらでもある #withyou』
withnews編集部
- 『わかりあえないことから
コミュニケーション能力とは何か』
平田 オリザ
- 『いのちのおはなし』
日野原 重明、村上 康成
など

自死遺族サポートチーム 「こころのカフェきょうと」 メンバーのおすすめの本

- 『言ってはいけない 残酷すぎる真実』 橋 玲
- 『もっと言ってはいけない』 橋 玲
- 『自殺で家族を亡くして 私たち遺族の物語』
全国自死遺族総合支援センター
※遺族の体験集であるこの本には、「こころのカフェきょうと」
のメンバーの体験も掲載されています。

●来館者アンケートより

- ◆最近芸能人の自殺があったり、ショックを受けた人も多いと
思う。相談窓口等広く周知することは今後も必要だと思う。
- ◆展示コーナーに置かれていた絵本を読みました。とてもいい響きました。
紹介いただいたいなければ出会えなかつたと思います。この様
に会える機会をいただけけること感謝です。



きょう ほっと あした～くらしとこころの総合相談会～

●利用者の声

- ◆気持ちや状況の整理ができた。
- ◆いろいろアドバイスがいただけた。
- ◆相談したことでも安心した。
- ◆少し気が晴れたような気がします。すぐには解決できませ
んが、相談できたことは本当に良かったと思ひます。

など

「産業カウンセラー」「自死遺族センター」への相談はオンライン相談
も可能です。



待合室の様子



産業カウンセラー
によるオンライン
相談の様子

9月の実施日

- 9月11日(土)午後1時～午後5時
京都市東部文化会館
- 9月28日(火)午後2時～午後7時 ハートピア京都
ご家族や大切な人のご相談にも応じます。秘密厳守
いたしますので、安心してお話し下さい。

今後の実施予定(平日相談・土曜相談)

○平日相談

- 相談日 原則第4火曜日(11月は水曜日,
12月は第3火曜日)／10月26日, 11月24日,
12月21日, 1月25日, 2月22日, 3月22日
- 相談時間 午後2時～午後7時
- 相談会場 京都府立総合社会福祉会館ハートピア京都

事前予約は各実施日の2週間前から(学生または、初
めての相談の方に限り、原則3週間前から)2日前まで
可能です。

○土曜相談 相談時間 午後1時～午後5時

- 相談日 令和3年12月11日
相談会場 京都市吳竹文化センター

- 相談日 令和4年3月12日
相談会場 京都市右京ふれあい文化会館

予約専用電話 みなこ
075-661-3755
(年中無休 午前8時～午後9時)



自死遺族・自殺予防こころの相談電話 ～きょう こころ ほっとでんわ～

自死により親しい人を失ったつらさや死にたいと感じ
るほどのつらい思いのほか、新型コロナウイルス感染症
によるこころの不安や悩みなどを電話でお聞きします。

毎日24時間相談実施中！
075-321-5560
こころまる

まもうよ こころ
厚生労働省
特設サイト



9月10日からの一週間は自殺予防週間です。

平成19年6月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」
において、「9月10日の世界自殺予防デーに因んで、毎年、
9月10日からの一週間を自殺予防週間として設定し、国、
地方公共団体が連携して、幅広い国民の参加による啓発
活動を強力に推進」することとされました。

自殺予防週間は、集中的な啓発事業等の実施を通じて、
国民に自殺や精神疾患についての正しい知識を普及
啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命
の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいた

ときの対応方法等について国民の理解の促進を図ること
を目的とするものです。



こころここ けいじばん

相談援助課からのお知らせ

「精神に障害のある方のための法律相談」

予約制

財産の相続やお金の管理、離婚や養子縁組のこと、アパートの契約や保証人のことなど…。どうすればよい?法律ではどうなっている?困ったとき、気軽にご相談ください。弁護士が相談に応じます。

相談は無料です。まずは、相談専用電話にお問合せください。

相談日 毎月第2・4木曜日(祝日を除く)

相談時間 午後1時30分～午後4時30分(予約制)

「アルコール専門外来」予約制

アルコールがやめられない、「アルコール依存症」ではないか、家族のアルコール問題にどう対処したらいいのか。そんなときはお気軽にご相談ください。ご家族の方からの相談も受付けています。まずは、相談専用電話にお問い合わせください。

相談日 每月第1・2・4水曜日、毎月第3木曜日(祝日を除く)

相談時間 午後3時～午後5時(予約制)

問合せ・相談受付

相談専用電話

☎ 075-314-0874

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前9時～正午／午後1時～午後4時

デイ・ケア課からのお知らせ

デイ・ケア見学会について

「統合失調症の方のための就労準備デイ・ケア」「うつ病の方のための病状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア」を実施しています。利用をご希望の方は、まず、見学会(予約制、実施日:木曜日午前)にご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のもとに、デイ・ケアを実施し、見学会を開催しておりますが、感染拡大の状況等で予定が変更されることがあります。詳細は下記デイ・ケア課までお問い合わせください。

第17回 精神障害者バレーボール京都市大会 「京ふれあいアタック」のお知らせ

令和3年12月3日(金)、島津アリーナ京都(京都府立体育馆)にて開催を予定しております。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、中止または規模を縮小して開催する場合がございます。詳細は、下記事務局(こころの健康増進センター・デイ・ケア課)までお問い合わせください。

問合せ・見学予約

こころの健康増進センター・デイ・ケア課

☎ 075-314-0510 Fax 075-314-0542

月～金曜日(祝日を除く)

午前9時～午後5時

リーフレット紹介



こころの健康シリーズ⑫
マンガで解説
「あなたもゲートキーパー」
(平成29年発行)

※ゲートキーパー…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、見守ること



こころの健康シリーズ⑬
「アルコール・
薬物依存症からの
回復のために」
(平成31年発行)



こころの健康シリーズ⑭
「ギャンブルの問題で
お悩みの方へ」
(平成31年発行)



問合せ ➤ こころの健康増進センター 相談援助課
☎ 075-314-0355

「こころここNo.51」2021年9月発行

発行:京都市こころの健康増進センター

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30

☎ 075-314-0355 ホームページ:<https://kyoto-kokoro.org/>

FAX 075-314-0504 Facebook:<https://www.facebook.com/kokorohothot/>

京都市印刷物第033096号

04 ● KOKOROKOKO



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。