



令和6年度「自殺予防週間」等における取組

京都市では、持続可能な社会を目指すSDGsの基本理念である、「誰一人取り残さない社会の実現」に向け、「自殺予防週間」（9月10日からの1週間）を含む9月に、自殺予防や自死遺族支援、こころの健康に対する正しい知識等の周知、啓発活動などの取組を行います。

1 時期

令和6年9月1日（日）～9月30日（月）

2 内容

(1) ライフ in ^{ライト} 灯きょうと2024

ア 日時・場所 9月6日（金）

＜第1部＞ 午後4時～午後6時 ゼスト御池 河原町広場

＜第2部＞ 午後7時～午後8時 市役所前広場、京都府庁

イ 内容 京都市、京都府、こころのカフェきょうと、京都自死・自殺相談センターの4者が、第1部ではパネル展示等を、第2部では京都市役所前広場でLEDろうそくの点灯（雨天中止）を行い、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。今年度は第2部で市役所本庁舎と京都府庁を緑色にライトアップします。



＜令和5年度の様子＞

(2) 啓発キャンペーン

ア 市役所分庁舎パネル展示

9月9日（月）～17日（火）自殺の現状・ゲートキーパーの役割・自死遺族の思い等に関するパネル展示を市役所分庁舎1階ロビーで行います。

イ 市役所本庁舎、京都府庁共同ライトアップ

9月10日（火）～16日（月・祝）午後6時～午後10時

ウ LINEリッチメッセージ配信

自殺予防週間等の取組の情報を9月2日（月）に配信します。

エ フェイスブック「われらは京都市ゲートキーパーズ！！」への掲載
こころの健康に関するニュースを掲載します。

オ 「ストレスマウンテン京都市版」 配信

ライフイベントをもとに今抱えているストレスの蓄積状況をチェックすることで、うつ病等の危険度の確認とその対策や、市内の相談窓口（各区役所・支所保健福祉センター、労働相談コーナー、京都弁護士会等）の情報を得ることができるウェブサービスをこころの健康増進センターホームページで配信しています。

京都市こころの健康増進センターホームページ：<https://kyoto-kokoro.org/>

カ 自殺予防啓発動画の放映

放映時期 9月中（放映場所により放映期間は異なります。）

放映場所 市役所、左京区役所、右京区役所、伏見区役所他

キ 「大学のまち京都・学生のまち京都」公式アプリ「KYO-DENT」に学生へのメッセージの掲載

掲載日 9月10日（火）予定

内 容 「ちょっと休みましょう。弱音をはいてもいいんです。」というメッセージと相談電話の情報を掲載するとともに、大学コンソーシアム京都加盟校を通じた学生への個別の案内も実施

(3) きょう いのち ほっとブック事業

市内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。

○ 実施場所・期間（移動図書館を除く京都市全20図書館で開催）

9月 1日（日）～15日（日） 北図書館 岩倉図書館 南図書館

西京図書館 向島図書館

9月 1日（日）～16日（月・祝）中央図書館 伏見中央図書館

東山図書館 洛西図書館

こどもみらい館子育て図書館

9月 1日（日）～30日（月） 右京中央図書館 左京図書館

久世ふれあいセンター図書館

久我のもり図書館

9月 2日（月）～16日（月・祝）醍醐中央図書館

9月 4日（水）～16日（月・祝）下京図書館

9月 9日（月）～16日（月・祝）山科図書館

9月11日（水）～16日（月・祝）吉祥院図書館 醍醐図書館

9月11日（水）～18日（水） コミュニティプラザ深草図書館

※ 各図書館の開館時間は、京都市図書館ホームページで御確認ください。

京都市図書館ホームページ：<https://www2.kyotocitylib.jp/>

※ 休館日：火曜日（コミュニティプラザ深草図書館は、月・火・金曜日）



(4) きょう ほっと あした～くらしとこころの総合相談会～

ア 場所及び日時

9月14日（土）午後1時～午後5時

京都市東部文化会館

（〒607-8169 京都府京都市山科区栂辻西浦町1-8）

イ 相談内容

- (ア) 弁護士によるくらしの相談
- (イ) 心理士によるこころの相談
- (ウ) 僧侶によるいのちの相談
- (エ) 職場のメンタルヘルス相談（京都産業保健総合支援センター産業カウンセラー）
- (オ) 保健師によるからだところの健康相談
- (カ) 自死遺族・遺族相談（自死遺族サポートチーム）
 - ※一人につき40分程度
 - ※相談無料
 - ※すべての相談で来所又はオンライン相談どちらかを選択

ウ 申込み方法

- (ア) 「いつでもコール」での申込み（先着順）

電話（075）661-3755、FAX（075）661-5855

※おかけ間違いに御注意ください。

ネット <https://www.city.kyoto.lg.jp/sogo/page/0000012821.html>



※オンライン相談を御希望の場合は、「いつでもコール」申込フォームからお申込みください。パソコン・スマートフォン等の通信機器、通信環境は御準備ください。

※受付期間は、9月4日（水）から9月11日（水）までです。

（学生・新規の相談者については優先的に8月23日（金）から受付可能）

※事前受付枠は2枠までとします。年間利用回数はお一人4回までです。

- (イ) 当日申込み

当日、会場での申込みも可能です。ただし、すでに予約されている方が優先となるため、できるだけ事前にお申込みください。

(5) 24時間こころの相談電話

「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～」



本市では、自死遺族の孤立を防ぎ、悩みを抱えている人の思いに耳を傾け、相談者の不安を軽減するため、「きょう こころ ほっとでんわ」を、土日祝日も含む24時間開設しています。また、お受けした相談の中で、必要な方に対しては、後日、内容に応じて専門家からお悩みをお聞きする寄り添い支援を実施しています。

ア 電話番号 075-321-5560 ^{こころまる} ※通常の電話通話料が掛かります。

イ 相談対応者

臨床心理士、公認心理師、保健師、看護師、精神保健福祉士、産業カウンセラーのいずれかの資格を有する者

ウ 内容

- (ア) 自死により親しい人を失ったつらさや死にたいほどつらい気持ちを傾聴し、気持ちを整理しながら一緒に考えます。
- (イ) 必要時、本市の関連相談窓口や適切な相談機関の紹介等を行います。
- (ウ) 寄り添い支援は、弁護士、司法書士、産業カウンセラーなどの専門家から電話をお掛けし、お悩みに応じたアドバイス等を行います。

※自殺予防週間とは

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的に推進」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。

9月		令和6年度自殺予防週間等における取組
1日	日	●自殺予防啓発動画放映開始
2日	月	●LINEメッセージ配信
3日	火	
4日	水	
5日	木	
6日	金	●啓発イベント 「ライフ in 灯 (ライト) きょうと2024」
7日	土	
8日	日	
9日	月	
10日	火	●「大学のまち京都・学生のまち京都」 公式アプリ「KYO-DENT」に学生への メッセージ掲載
11日	水	
12日	木	
13日	金	
14日	土	●くらしとこころの総合相談会 土曜相談会 会場：京都市東部文化会館
15日	日	
16日	月祝	
17日	火	
18日	水	
19日	木	
20日	金	
21日	土	
22日	日祝	
23日	月祝	
24日	火	
25日	水	
26日	木	
27日	金	
28日	土	
29日	日	
30日	月	

24時間こころの相談電話

「自死遺族・自殺予防こころの相談電話くきょうこころほっとでんわく」

きょういのちほっとブック事業（各図書館により開催期間は異なります）

市役所分庁舎パネル展示

自殺予防週間9月10日～16日