



一人で悩まず、まずは相談を  
してみませんか？  
市民の心と体の健康に関する相談をお受けします。  
**光市健康増進課**  
TEL (0833) 74-3007 へ  
平日(祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時15分

電話相談窓口

いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)  
なやみ ころろ  
☎ 0120-783-556  
毎日：午後4時から午後9時まで  
毎月10日：午前8時から翌日午前8時まで

よりそいホットライン  
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、  
一緒に解決できる方法を探します。  
つなぐ ささえる  
☎ 0120-279-338  
24時間対応

SNS 相談窓口

NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク  
LINE @yoriso-chat Twitter @yorisoichat チャット <https://yoriso-chat.jp/>  
月・火・木・金・日：午後5時から午後10時30分(午後10時まで受付)  
水：午前11時から午後4時30分(午後4時まで受付)

みんながゲートキーパー

※ゲートキーパーとは・・・  
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、  
必要な支援につなげ、見守る人のことです。

※ゲートキーパーになるには？  
誰でもが、悩んでいる人の“こころのサポーター”  
としてゲートキーパーになることができます。  
市健康増進課では、随時、ゲートキーパー養成のため  
の出前講座を受け付けています。

『こころの体温計は』  
簡単な質問に答えることで、  
あなたの今のストレス度や落ち込み度  
がどれくらいかを  
知ることができます。

こころの体温計 (本人モード)  
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問  
13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、  
水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤量魚】自分の病気などのストレス  
※レベル上がる毎にウガついていきます

【水の透明度】落ち込み度  
※レベル上がる毎に水が濁っていきます

光市自殺対策計画【概要】



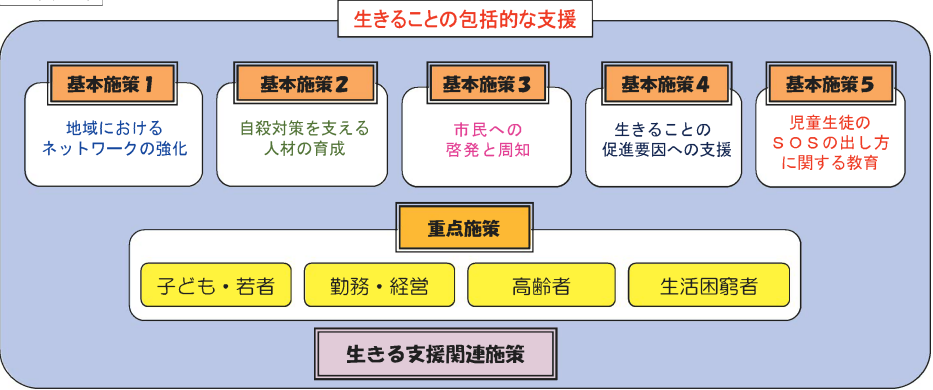
計画の基本理念

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など様々な社会的要因があることが知られています。  
自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。  
本市の自殺対策の取り組みにおいては、保健、医療、福祉、教育、労働、法律、人権、地域、その他関係機関・団体等がつながり、その連携と協力のもとに、「生きることの包括的な支援」として総合的かつ効果的な施策の推進を図ることで、自殺に追い込まれようとしている人を必要な支援につなぎ、いのちを守ることを目指して、計画の基本理念を「つながる『わ』いのち支える 光の絆」と定めます。  
なお、本基本理念の「わ」は、つながりの輪、協力し合う和、対話の話、かけがえのない私、また、「ひかり」は、明るい希望の光、いのちを支える様々な人々、そしてわがまち光市を表すものとして、それぞれひらがな表記としています。

計画の期間

令和2年度から令和6年度まで(5年間)

基本方針



数値目標

令和6年度までに、自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)を30%以上減少させ、9.2以下となることを目標とします。  
さらに、周囲の皆が悩んでいることに気づき見守る“こころのサポーター”となれるようゲートキーパー研修の受講者の増加を目標とします。

評価指標	近況値	目標値 令和6年度
①本市の自殺死亡率	13.2	9.2以下
②ゲートキーパー研修受講者数	1,444人	2,500人以上

※近況値出典【年度】①地域における自殺の基礎資料(人口10万対)：厚生労働省【平成27年】  
②平成23年度～令和元年度累計

光市自殺対策計画 令和3年度概要版(発行：令和3年12月)  
光市福祉保健部 健康増進課 〒743-0011 光市光井二丁目2番1号 電話：0833-74-3007

相談窓口一覧 (令和3年11月現在)

相談機関		相談内容	電話番号
健	光市健康増進課	心と体の健康相談	0833-74-3007
	山口県周南健康福祉センター	心の健康相談 (精神科医師対応・要予約)	0834-33-6424
	山口県精神保健福祉センター心の健康電話相談	心の健康全般に関する相談	083-901-1556
	山口県精神保健福祉センターいのちの情報ダイヤル“絆”	「生きるのがつらい」と悩んでいる方やその家族の方からの相談	083-902-2679
康	こころの救急電話相談 (24時間対応)	精神科受診など早急な対応に関する相談	0836-58-4455
	女性のなやみ相談室	女性の健康 (思春期・性感染症・不妊・不育・妊娠・更年期) に関する相談	0835-22-8803
医療機関名		住 所	電話番号
※不眠が続くときは、まずかかりつけ医の睡眠相談し協力医療機関	たけなな医院	光市室積中央町5番5号	0833-78-0074
	田村医院	光市室積大町2番20号	0833-79-1231
	平岡医院	光市室積松原4番7号	0833-79-1500
	市川医院	光市中央三丁目2番26号	0833-72-5700
	広田医院	光市中央二丁目15番1号	0833-71-0225
	いのうえ内科クリニック	光市島田六丁目13番26号	0833-74-2211
	大田病院	光市島田五丁目3番1号	0833-77-0621
	多田クリニック	光市島田一丁目1番21号	0833-74-2960
	吉村医院	光市島田二丁目4番33号	0833-71-0111
	光武医院	光市小周防1633-1	0833-77-3800
	あきよし心療内科クリニック	光市虹ヶ浜三丁目16番30号	0833-74-1177
	梅田病院   女性の心と身体の健康相談	光市虹ヶ浜三丁目6番1号	0833-71-0084
	兼清外科	光市浅江三丁目1番25号	0833-71-0800
	河内山医院	光市大字浅江1340番地1	0833-71-1040
	佃医院	光市虹ヶ丘一丁目13番10号	0833-71-0816
	守友医院	光市浅江一丁目17番20号	0833-71-2010
県東部の精神科・心療内科クリニック	あきよし心療内科クリニック	光市虹ヶ浜三丁目16番30号	0833-74-1177
	のぞみ医院	下松市望町一丁目9番10号	0833-45-0550
	ふじもとメンタルクリニック	周南市有楽町23	0834-33-3111
	岸本医院	周南市久米東神女3201番1号	0834-26-2191
	原田医院	周南市古川町9番8号	0834-62-1500
	増本クリニック	柳井市天神18番9号	0820-23-3121
	森脇神経科内科医院	岩国市今津町一丁目1番23号	0827-21-1558
県東部の精神科病院	岩崎クリニック	岩国市錦見四丁目1番13号	0827-43-3699
	青空診療所	岩国市平田六丁目24番5号	0827-35-2020
	大田病院	光市島田五丁目3番1号	0833-77-0621
	徳山静養院	周南市五月町13番1号	0834-31-1734
	泉原病院	周南市泉原町10番1号	0834-21-4511
	恵愛会 柳井病院	柳井市柳井1910番地1	0820-22-1002
	日良居病院	周防大島町大字土居1426番1号	0820-73-0527
	リフレまえた病院	岩国市玖珂町1887	0827-82-3521
	千鳥ヶ丘病院	岩国市由宇町千鳥ヶ丘1丁目1番1号	0827-63-0231
	いしい記念病院	岩国市多田三丁目102番1号	0827-41-0114
相談機関		相談内容	電話番号
心身の障害	光市福祉総務課障害福祉係	障害者のサービスに関する相談	0833-74-3001
	相談支援センター ひかり苑	障害特性に応じた生活支援に関する相談	0833-77-0077
	総合相談支援センター ばれっと		0834-29-3294
	相談支援センターしょうせい苑		0833-48-6022
	地域生活支援センターウィング		0834-21-4573
	障がい者就業・生活支援センターワークス周南		0834-33-8220

相談機関		相談内容	電話番号
生活・福祉	光市生活自立相談支援センター (社会福祉協議会内)	生活や仕事の困りごと、生活費の悩み、ひきこもり等生活上の相談	0833-74-3025
	社会福祉協議会：心配ごと相談 (民生委員対応)	生活上の心配ごと	0833-74-3020
	光市福祉総務課保護係	生活が困窮したとき	0833-74-3004
	光市消費生活センター	消費生活相談	0833-72-5511
	NPO法人キセキ みなくるはうす光	ひきこもり等社会とのつながりに関する悩み	0833-48-9390
	NPO法人チャイルドハウス ひなたぼっこ	障がい児 (不登校児) とその家族の支援・サポート、居場所づくりの相談	0833-57-0083
山口県男女共同参画相談センター	女性の人権ホットライン (山口地方事務局)	DV、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー被害等	0570-070-810
	山口県男女共同参画相談センター	夫婦・家庭問題・DV等に関する相談	083-901-1122
		DVホットライン (緊急用)	0120-23-8122
職場・仕事	労働ほっとライン	賃金・雇用・残業等 各種労働問題の相談	083-933-3232
	労働条件相談ほっとライン (平日夜間・土日祝日)	賃金・雇用・残業等 各種労働問題の相談	0120-811-610
	しゅうなん若者サポートステーション	15～49歳未満の若者の職業的自立のための相談	0834-27-6270
	下松地域産業保健センター	職場における心の健康相談	0833-41-5234
ひきこもり	厚生労働省「こころの耳」	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/">http://kokoro.mhlw.go.jp/</a>
	光市生活自立相談支援センター (社会福祉協議会内)	本人、家族からの相談	0833-74-3025
			0833-48-9390
			0834-33-6424
			083-901-1556
			0834-27-6270
法律相談・多重債務等	光市消費生活センター	消費生活相談	0833-72-5511
	弁護士による法律相談	法律相談等	0570-064-490
	司法書士による法律相談		083-924-5220
	法テラス山口	多重債務、離婚・相続等民事全般	0570-078353
子ども・青少年	光市子ども相談センター きゅっと	妊娠前から子育て期の相談	0833-74-5910
	光市子育て支援センター チャイビステーション	育児・保育に関する相談	0833-74-3030
	光市わかば児童館		0833-72-1433
	周南児童相談所	育児・発育・発達・虐待や子どもの養育に関する相談	0834-21-0554
	こども家庭支援センター「ぼけっと」		0834-25-0605
	ふれあい総合テレホン	子どもの教育に関する不安や悩みについて	083-987-1240
	子どもの人権110番 (山口地方事務局)	子どもの人権に関すること (いじめ、体罰、悩みごと等)	0120-007-110
	光市健康増進課	育児・発育・発達等子どもの健康に関する相談	0833-74-3007
	ヤングテレホンひかり	子どもの教育や生活等に関する相談	0120-72-3749
			携帯電話からは0833-72-3749
青少年センター		0833-72-2245	

<高齢者>

相談機関		内 容	担当地区	電話番号
光市	東部地域包括支援センター	高齢者の総合相談窓口	室積・光井・大和	0833-74-3061
	西部地域包括支援センター		浅江・島田・三井・上島田・周防	0833-74-2000
	基幹型地域包括支援センター		市全域	0833-74-3002

<大切な人を自死 (自殺) で亡くされた方>

相談機関	内 容	電話番号
山口県精神保健福祉センター (わかちあいの会)	山口自死遺族の集い	083-902-2672