光市自殺対策計画【概要】

つながる『わ』 いのち支える　ひかりの絆

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。

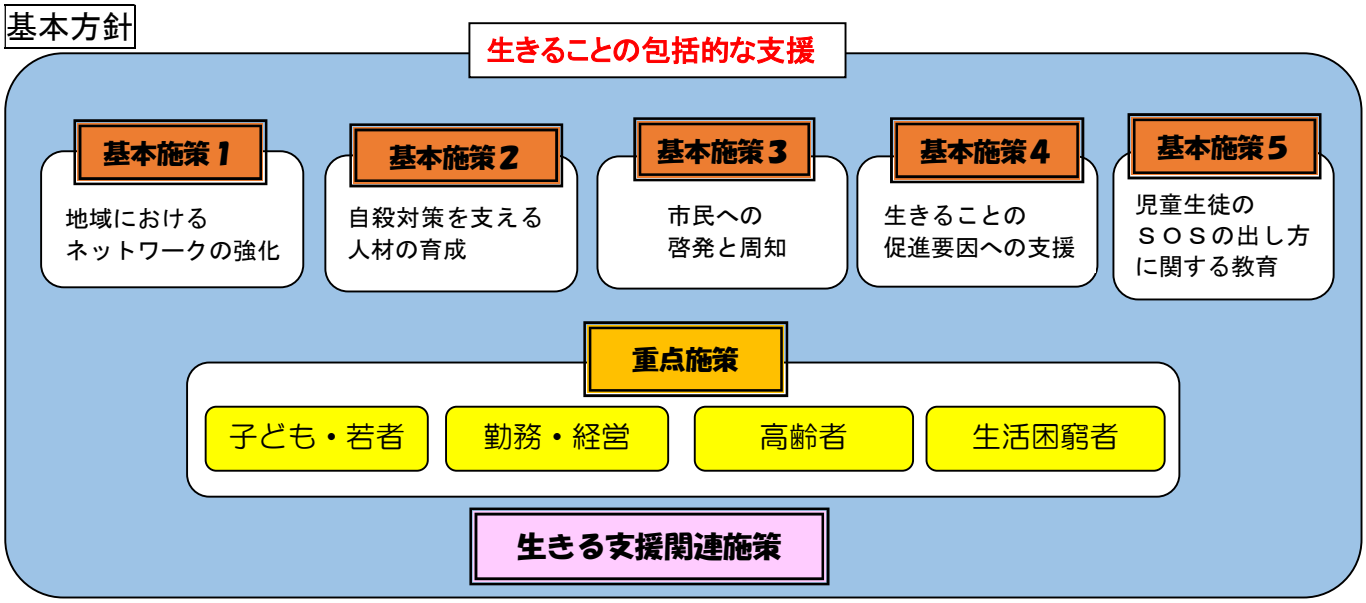
本市の自殺対策の取り組みにおいては、保健、医療、福祉、教育、労働、法律、人権、地域、その他関係機関・団体等がつながり、その連携と協力のもとに、「生きることの包括的な支援」として総合的かつ効果的な施策の推進を図ることで、自殺に追い込まれようとしている人を必要な支援につなぎ、いのちを守ることを目指して、計画の基本理念を「つながる『わ』　いのち支える　ひかりの絆」と定めます。

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７年度まで（６年間）

基本方針



数値目標

令和７年度までに、自殺死亡率（人口１０万人あたりの自殺者数）を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７年度
①本市の自殺死亡率	６．０７	９．２以下
②ゲートキーパー研修受講者数	２，５７６人	２，７００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 R5
②平成 23 年度～令和６年度累計

ゲートキーパーになるには？

誰でも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

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。

相談窓口一覧（令和７年３月現在）

相談機関			電話番号	相談内容
健康	山口県周南健康福祉センター		0834-33-6424	心の健康全般に関する相談
	山口県福祉総合相談支援センター	心の健康電話相談	083-901-1556	
		いのちの情報ダイヤル“絆”	083-902-2679	「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
	こころの救急電話相談 （24 時間対応）		0836-58-4455	早急な精神科受診に関する相談
	女性のなやみ相談室		0835-22-8803	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

相談機関		電話番号	住所
市内「かかりつけ医の睡眠相談」協力医療機関 ※不眠が続くときは、まずかかりつけ医に相談しましょう	たけなか医院	0833-78-0074	光市室積中央町5番5号
	田村医院	0833-79-1231	光市室積大町22番20号
	平岡医院	0833-79-1500	光市室積松原4番7号
	市川医院	0833-72-5700	光市中央三丁目2番26号
	広田医院	0833-71-0225	光市中央二丁目15番1号
	いのうえ内科クリニック	0833-74-2211	光市島田六丁目13番26号
	大田病院	0833-77-0621	光市島田五丁目3番1号
	多田クリニック	0833-74-2960	光市島田一丁目1番21号
	吉村医院	0833-71-0111	光市島田二丁目4番33号
	光武医院	0833-77-3800	光市小周防1633番地1
	あきよし心療内科クリニック	0833-74-1177	光市虹ケ浜三丁目16番30号
	兼清外科	0833-71-0800	光市浅江三丁目1番25号
	河内山医院	0833-71-1040	光市大字浅江1340番地1
	佃医院	0833-71-0816	光市虹ケ丘一丁目13番10号
	守友医院	0833-71-2010	光市浅江一丁目17番20号
	ひかり医院	0833-74-1223	光市光ケ丘5番18号
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	0833-74-1177	光市虹ケ浜三丁目16番30号
	のぞみ医院	0833-45-0550	下松市望町一丁目9番10号
	ふじもとメンタルクリニック	0834-33-3111	周南市有楽町23
	岸本医院	0834-26-2191	周南市久米東神女3201番1号
	原田医院	0834-62-1500	周南市古川町9番8号
	増本クリニック	0820-23-3121	柳井市天神18番9号
	森脇神経科内科医院	0827-21-1558	岩国市今津町一丁目11番23号
	岩崎クリニック	0827-43-3699	岩国市錦見四丁目1番13号
	青空診療所	0827-35-2020	岩国市平田六丁目24番5号
県東部の精神科病院	大田病院	0833-77-0621	光市島田五丁目3番1号
	徳山静養院	0834-31-1734	周南市五月町13番1号
	泉原病院	0834-21-4511	周南市泉原町10番1号
	恵愛会　柳井病院	0820-22-1002	柳井市柳井1910番地1
	日良居病院	0820-73-0527	周防大島町大字土居1426番1号
	リフレまえだ病院	0827-82-3521	岩国市玖珂町1887
	千鳥ヶ丘病院	0827-63-0231	岩国市由宇町千鳥ヶ丘一丁目1番1号
	いしい記念病院	0827-41-0114	岩国市多田三丁目102番1号

相談機関		電話番号	相談内容
心身の障害	光市福祉総務課障害福祉係	0833-74-3001	障害者のサービスに関する相談
	相談支援センター　ひかり苑	0833-44-7377	障害特性に応じた生活支援に関する相談
	総合相談支援センター　ぱれっと	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イング	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	

＜大切な人を自死（自殺）で亡くされた方＞

相談機関	電話番号	内容
山口県福祉総合相談支援センター（わかちあいの会）	083-902-2672	山口自死遺族の集い

相談機関		電話番号	相談内容
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）	0833-74-3025	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
	社会福祉協議会：心配ごと相談 （民生委員対応）	0833-74-3020	生活上の心配ごと、困りごと、悩みごと
	光市福祉総務課保護係	0833-74-3004	生活に困窮したとき
	光市消費生活センター	0833-72-5511	消費生活相談
	NPO法人キセキ　みなくるはうす光	0833-48-9390	ひきこもり等社会とのつながりに関する悩み
	NPO法人チャイルドハウスひなたぼっこ	0833-57-0083	障がい児や不登校児とそのご家族の支援・サポート、 ホッとひと息つける居場所づくり
	みんなの人権 110 番（全国共通人権相談ダイヤル） （山口地方法務局）	0570-003-110	人権問題全般についての相談
	山口県男女共同参画相談センター	083-901-1122	夫婦・家庭問題・DV 等に関する相談
		0120-238122	DV ホットライン（緊急用）
	やまぐち性暴力相談ダイヤルあさがお	全国共通＃8891 083-902-0889	性暴力に関する相談
職場・仕事	労働ほっとライン	083-933-3232	賃金・雇用・残業等　各種労働問題の相談
	労働条件相談ほっとライン （平日夜間・土日）	0120-811-610	賃金・雇用・残業等　各種労働問題の相談
	しゅうなん若者サポートステーション	0834-27-6290	15～49 歳までの求職者及びその保護者のための就労支援
	下松地域産業保健センター	0833-41-5234	職場における心の健康相談
	厚生労働省「こころの耳」	http://kokoro.mhlw.go.jp/	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
ひきこもり	光市生活自立相談支援センター （社会福祉協議会内）	0833-74-3025	本人、家族からの相談
	NPO法人キセキ　　みなくるはうす光	0833-48-9390	
	山口県周南健康福祉センター	0834-33-6424	
	心の健康電話相談 （山口県福祉総合相談支援センター）	083-901-1556	
	しゅうなん若者サポートステーション	0834-27-6270	15～49 歳までの求職者及びその保護者のための就労支援
法律相談・多重債務等	光市消費生活センター	0833-72-5511	消費生活相談
	山口県弁護士会　法律相談センター （弁護士による法律相談）	0570-064-490	法律相談等
	山口県司法書士会総合相談センター （司法書士による法律相談）	083-924-5220	
	法テラス山口	0570-078-353	多重債務、離婚、相続、その他法的トラブル全般
こども・青少年	光市こども家庭センター　きゅっと	0833-74-5910	妊娠前から子育て期の相談
	光市こども家庭センター（母子保健）	0833-74-1108	育児・発育・発達等子どもの健康に関する相談
	光市子育て支援センター　チャイベビステーション	0833-74-3030	育児・保育に関する相談
	光市わかば児童館	0833-72-1433	
	周南児童相談所	0834-21-0554	育児・発育・発達・虐待や子どもの養育に 関する相談
	こども家庭支援センター「ぽけっと」	0834-25-0605	子どもに関する全般的な相談
	ふれあい総合テレホン	083-987-1240	教育に関する相談
	ヤングテレホンひかり	0120-72-3749	子どもの教育や生活等に関する相談
		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		担当地区	電話番号	内容
高齢者	光市東部地域包括支援センター	室積（牛島は基幹型）・光井・大和	0833-74-3061	高齢者の 総合相談窓口
	光市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	
	光市基幹型地域包括支援センター		0833-74-3002	

一人で悩まず、
まずは相談をしてみませんか？

各種「相談窓口一覧」を中面に掲載しています。
心と体の健康に関すること、相談窓口のこと等不安なことがあれば、

光市健康増進課　（0833）74-3007

平日（祝日・年末年始を除く）８時３０分～１７時１５分

電話相談

#いのち SOS（特定非営利活動法人）
☎0120-061-338（フリーダイヤル・無料）
毎日２４時間

よりそいホットライン（一般社団法人）
☎0120-279-338（フリーダイヤル・無料）
毎日２４時間

いのちの電話（一般社団法人）
☎0120-783-556（フリーダイヤル・無料）
毎日１６時から 21 時まで
毎月１０日８時から翌日８時まで

チャイルドライン（特定非営利活動法人）
☎0120-99-7777（フリーダイヤル・無料）
毎日午後４時から午後９時まで（内容はなんでも）

２４時間子どもSOS ダイヤル（文部科学省）
☎0120-0-78310（フリーダイヤル・無料）
毎日２４時間（内容はなんでも）

子どもの人権１１０番（法務省）
☎0120-007-110（フリーダイヤル・無料）
平日午前８時３０分から午後５時１５分まで（いじめなどのなやみ）

SNS 相談：特定非営利活動法人が実施、実施時間は QR コードから確認

自殺対策支援センター　ライフリンク
SNS やチャットによる自殺防止の相談
ID 検察@yorisoi-chat「生きづらびっと」

東京メンタルヘルス・スクエア
主要 SNS 及びウェブチャットから
年齢・性別を問わずに相談に応じます

あなたのいばしょ
チャット相談
２４時間３６５日匿名・無料

BOND プロジェクト
１０代２０代の女性のための
LINE 相談

チャイルドライン支援センター
１８歳以下の子どものための
チャット相談

セルフメンタルチェック
「こころの体温計」 光市ホームページ

メール相談

ヤングテレホンひかり
hikarisoudan@mx32.tiki.ne.jp
匿名・ハンドルネームでも可

光市自殺対策計画　令和７年度概要版（このリーフレットは令和７年４月現在のものです。）
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