

概要版の活用

誰も自殺に追い込まれることのない社会をつくるため、各関係機関・団体とのつながりをつくります。困ったときの相談先として、相談窓口一覧を載せていますのでご活用ください。

計画書はこちら



第2次光市自殺対策計画

自殺対策の基本的な考え方

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、様々な社会的要因があります。また、自殺は自ら命を絶つ「瞬間的な行為」としてだけでなく、人が命を絶たざるを得ない状況に追い込まれる「プロセス」としてとらえる必要があります。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。

自殺対策は、家庭や学校、職場、地域など社会全般に深く関係していることから、地域の多様な関係者の連携と協力のもと、地域の特性に応じた実効性の高い施策を「**生きることの包括的な支援**」として総合的に推進していくことが重要です。

包括的支援のイメージ図



施策の構成

生きることの包括的な支援

基本施策 自殺対策計画の基盤となる施策

1	地域におけるネットワークの強化
2	自殺対策を支える人材の育成
3	市民への啓発と周知
4	生きることの促進要因への支援
5	児童生徒のSOSの出し方に関する教育

重点施策 本市が優先すべき課題を踏まえた世代や生活状況に応じた施策

次世代の人	働く人	高齢の人
生活困窮の人		

前計画の評価と本計画の目標

前計画の評価を受け、本計画に掲げる施策を着実に推進することにより、以下の2点の評価指標を目標とします。

評価指標	策定時	目標値	近況値	評価
自殺死亡率 ①	13.2	9.2以下	22.52	悪化傾向
ゲートキーパー研修受講者数 ②	1,444人	2,700人以上	2,742人	目標到達

評価指標	近況値	目標値
自殺死亡率（6年平均）③	14.9 (R1～R6平均値 ※2)	近況値よりも減少した値 (R7～R12平均値)
ゲートキーパー研修受講者数 ②	2,742人	3,600人以上

※2 光市の規模では単年での自殺死亡率の比較が難しいため、6年間の平均値とした。

【近況値出典】

①厚生労働省：地域における自殺の基礎資料（人口10万人対）【R6】

②光市健康増進課：平成23年度から令和7年12月末までの累計

③厚生労働省：地域における自殺の基礎資料（人口10万人対）【R1～R6】

あなたもゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーとは？

「命の門番」として位置づけられ、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。

誰もがゲートキーパーになることができます

特別な資格は不要ですが、悩みを抱える人を適切に支援するための意識は必要です。市では、「ゲートキーパー研修」を実施しています。お気軽にお問合せください。

出前講座で受講できます

まもろうよ ころ

SNSやメール、電話相談など様々な相談先を紹介しており、自分に合った相談方法を探すことができます。

まもろうよ ころ

詳細は厚生労働省ホームページへ



第2次光市自殺対策計画

～つながる『わ』いのち支える ひとりの絆～

【計画期間】

令和8年度
(2026年度)令和13年度
(2031年度)

計画策定の趣旨・位置付け

本市では、令和2年3月に「光市自殺対策計画」を策定し、「光市健康づくり推進計画」の「なごむ」と一体的に自殺対策に取り組んできました。

この度、両計画が計画期間の満了を迎えたことから、「第3次光市健康づくり推進計画」と調和を図りながら、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、地域の理解、協力等により地域の実情に即した自殺対策を総合的に推進するために、自殺対策基本法第13条第2項に基づく計画として、「第2次光市自殺対策計画」を策定します。



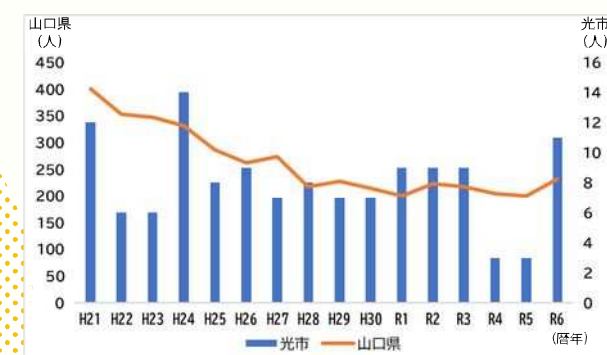
グラフから見る

光市の現状と特徴



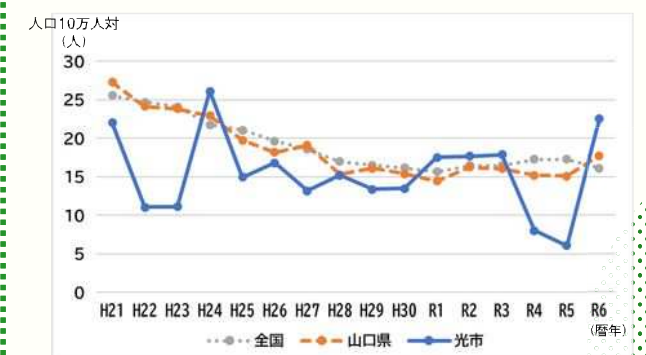
- 全国的にも40～60歳代の自殺者数が多く、光市においても同様です。
- 男性の自殺者数は、働き世代である40～60歳代が多くなっています。
- 女性の自殺者数は男性と比べると少ないですが、光市は全国・県と比べると、20歳代・40歳代・60歳代・80歳以上の自殺割合^{※1}が高くなっています。
- 過去6年間で光市における20歳未満の自殺者はいませんが、全国的にはこどもや女性の自殺者数増加が課題となっています。

自殺者数の推移



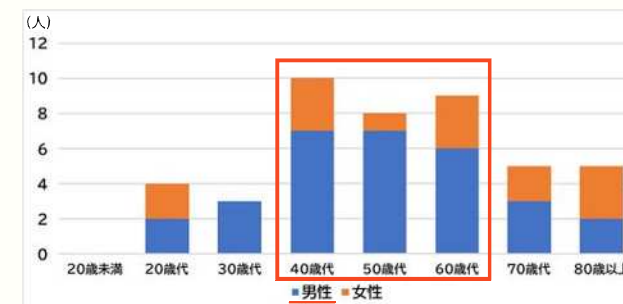
自殺者数は平成24年をピークに減少し、しばらく横ばい傾向ですが令和4・5年に大きく減少し、令和6年に再び増加している。

自殺死亡率の推移

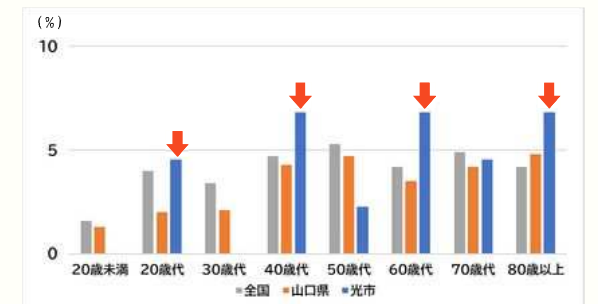


自殺死亡率は国や県はほぼ同様の減少傾向ですが、光市は人口規模が小さいため、年による変動が大きい。

年代別、性別自殺者数（令和元年～令和6年）



年代別、性別自殺者数をみると、40歳代が最も多く、次いで60歳代、50歳代で多く、男性が7割近くを占めている。

女性の自殺者割合^{※1}（令和元年～令和6年）

20歳代・40歳代・60歳代・80歳以上の女性の自殺割合が全国及び山口県に比べると高い。

全て出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

※1 年代別・性別の自殺者数÷全自殺者数

【問合せ先】
けんこうぞうしんか
光市健康増進課

〒743-0011

光市光井二丁目2番1号

光市総合福祉センターあいぱーく光内

TEL
0833-74-3007
FAX
0833-74-3072
MAIL
kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

0833-74-3007

0833-74-3072

kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp



相談窓口一覧

令和8年3月現在

相談機関		電話番号	相談内容
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
山口県精神保健福祉センター	心の健康電話相談	083-901-1556	
	いのちの情報ダイヤル”絆” （火・金のみ）	083-902-2679	
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

こころについての相談先 医療機関別



※不眠が続くときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう	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		
心療内科クリニック・県東部の精神科	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
	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	光市虹ヶ浜三丁目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	光市虹ヶ丘一丁目13番10号
	守友医院	0833-71-2010	光市浅江一丁目17番20号
	あきよし心療内科クリニック	0833-74-1177	光市虹ヶ浜三丁目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
	海風診療所	0834-33-0889	周南市梅園町一丁目38トレーフル・ブリュス2階
県東部の精神科病院	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
	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番地1号
	リフレまえた病院	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

相談先 目的別



心身の障害	相談機関	電話番号	相談内容
	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	
	障害者就業・生活支援センター ワークス周南	0834-33-8220	

相談先 目的別



生活・福祉	相談機関	電話番号	相談内容
	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） （山口地方務局）	0570-003-110	人権問題全般についての相談
職場・仕事	山口県男女共同参画相談センター	083-901-1122 0120-238122	夫婦・家庭問題・DV等に関する相談 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	
	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
	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」	 ホームページはこちら	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（山口県精神保健福祉センター）	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

多重債務等・法律相談等	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

子ども・青少年	光市こども家庭センター きゅっと	0833-74-5910	子育て世代の何でも相談
		0833-74-1108	こどもの成長、発達、健診等、母子保健に関する相談
	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	乳幼児の子育てに関する相談
	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・虐待やこどもの養育に関する相談
	こども家庭支援センター「ぼけっと」	0834-25-0605	こ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	いじめ、不登校、子育て、発達等に関する相談
	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	いじめ、不登校、人間関係等、こどもに関する相談
	ヤングテレホンひかり	0120-72-3749	こ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	

高齢者の総合相談窓口



相談機関	担当地区	電話番号	相談内容
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	全地区	0833-74-3002	



大切な人を
自死（自殺）で
亡くされた方

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