

ライフin灯ライトきょうと イベントプログラム

自死・自殺、遺族の想を知る時間

16時～17時@ゼスト御池河原町広場

- 自殺予防・
自死遺族の声の
「パネル展示」(常設)
- 団体活動紹介の動画放映
- 京都大学吹奏楽団ミニコンサート



イメージ図



タイムスケジュール

16:05～16:15

京都大学吹奏楽団による
アンサンブル演奏



16:15～16:25

参画団体の活動紹介
京都市、京都自死・自殺相談センター(Sotto)

16:25～16:40

まゆまる登場!
(写真撮影もできます)



16:40～16:50

参画団体の活動紹介
こころのカフェきょうと(自死遺族サポートチーム)、
京都府

16:50～17:00

京都大学吹奏楽団によるアンサンブル演奏

相談窓口

ひとりで悩んでいませんか。
相談できる場所があります。

深刻な相談

● 京都自死・自殺相談センターSotto

075-365-1616 毎週金・土
19時～25時

メール相談も対応しています

詳細は



● 京都府自殺ストップセンター

0570-783-797 (ナビダイヤル)
年中無休 | 24時間

● 京都市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～

075-321-5560 平日9時～16時
土日・祝日除く

こころの健康相談

平日9時～12時、13時～16時
土日・祝日除く

● 京都府精神保健福祉総合センター

075-645-5155

※京都市在住の方は

【京都市こころの健康増進センター】にお電話ください。



● 京都市こころの健康増進センター

075-314-0874 ※京都市在住
の方専用

・くらしとこころの総合相談会 など
・その他市民への啓発、研修会等実施。



自死遺族の会など

● こころのカフェきょうと
(自死遺族サポートチーム)

メール: kokocafeweb@yahoo.co.jp



● 京都自死・自殺相談センターSotto

自死遺族の方向け個別面談
「そっとたいむ」開催

申込み用メール: so-dan@kyoto-jsc.jp 詳細は



支援情報
サイト

厚生労働省

様々な悩みの身近な
相談窓口が検索できます。



自死遺族支援・自殺対策
普及啓発イベント

ライフin灯ライト きょうと

2025



開催日

令和7年 9月5日 金
(2025年)

主催
団体

こころのカフェきょうと/
京都自死・自殺相談センターSotto/
京都府/京都市

ライフin灯きょうととは？

WHO世界自殺予防デーにちなみ、
2016年から始めた官民共催による
自死遺族支援・自殺予防の
普及啓発イベントです。

このイベントをきっかけに

- 死にたい気持ちは誰にでも起こりうること
- 頼れる場所や団体が近くにあること
- ご遺族の想いなどに目を向けてみませんか。



主催 こころのカフェきょうと/
京都自死・自殺相談センターSotto/
京都府/京都市

※参考 「世界自殺予防デー(9月10日)」
WHOと国際自殺予防学会が提唱し、自殺対策に
取り組む責務がある日と表明されています。

日本の自死・自殺の現状

京都市内では、一日一人前後が自死で亡くなる深刻な状況が続いています。
亡くなられた方は健康問題、経済問題、家庭問題、学校問題など平均4つの要因を抱えていたことがわかっています(NPO 法人ライフリンク調査)。自死・自殺はその多くが防ぐことのできる社会的問題ですが、まだ偏見も根強く遺族や本人が困ったときに声をあげにくい現状です。

身近な人に「死にたい」と打ち明けられたら

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」という意味で、悩んでいる人に【気づき】、【声をかけ】、【話を聴き】、【支援につなげ】、【見守る】人のことです。ゲートキーパーは特別な資格ではなく心構えです。ゲートキーパー養成講座を受講いただくことであなたもゲートキーパーです。



ゲートキーパーの詳細はこちらの動画(15分)をご覧ください。

※ご自身の気持ちの余裕があることが前提です。話を聴いてしんどくなった場合は裏面相談機関に相談しましょう。

自殺を考えてしまう心理

抱える問題ゆえに「生きたい」と「死ぬしかない」という気持ちの間をゆれうごく状態にいるとされます。
死ぬしかないという気持ちの一方で「問題が解決したら生きたい」という思いを同時に持っています。
「死にたい」と打ち明けることは「この人だから話せる」という信頼と勇気を持って話されています。
死にたい気持ちを相談されたら、どのように関わればよいでしょうか。

京都市ゲートキーパーズ



グリーフ(死別の悲しみ)を支える機関

こころのカフェきょうと

自死で大切な人を失った方々が集いそれぞれの体験や気持ちを語り合い聞き合う場です。
あなたは一人ではありません。あなたの話を聞いて悲しみを分かち合い、支えてくれる人がいます。分かち合いの場として、月1回例会と月1回のフリースペースを開催しています。



～大切な方を亡くされた方、
今まさにしんどい方へのメッセージ～

京都自死・自殺相談センターSotto

自死・自殺にまつわる苦悩を抱えたとき、どうしようもなく苦しいときの孤独を和らげるため、ひとりぼっちにしないをモットーに活動しています。

電話・メール相談、居場所づくり「おでんの会」「ごろごろシネマ」「Sottoの縁がわ」、グリーフサポート「そっとたいむ」を実施しています。

