

# 「こころの健康について考えよう！(SOSの出し方教育)」 「大阪府版ゲートキーパー養成研修」テキスト講習会

府内の各地域で継続的かつ効果的に、「SOSの出し方教育」「ゲートキーパー養成研修」を企画・実施する人材を養成するため、下記のとおり、テキスト「こころの健康について考えよう！」「大阪府版ゲートキーパー養成研修」の活用方法を含めた講習会を実施します。

## 日時

令和8年5月8日(金)



### 第1部

「こころの健康について考えよう！」テキスト講習会 10時～12時

### 第2部

「大阪府版ゲートキーパー養成研修」テキスト講習会 13時30分～17時

## 場所

大阪府こころの健康総合センター4階 研修室  
(大阪市住吉区万代東3-1-46)

## 内容

### 第1部

- ・テキスト「こころの健康について考えよう！」の説明・演習  
テキスト使用の手順
- ・実践報告
- ・質疑応答

### 第2部

- ・基礎情報編の説明(初級編・中級編・若年者支援編)
- ・ロールプレイ編の説明・演習
- ・プログラムの組み合わせ例について
- ・テキスト使用の手順
- ・質疑応答

## 対象

大阪府保健所・中核市保健所等の精神保健福祉業務担当職員  
府内市町村(大阪市・堺市を除く)自殺対策担当職員  
市町村ゲートキーパー養成研修受託事業所職員 等 **各部定員 40名**

## 申込み



[申込フォームはこちら](#)

下記ページ内の申込みフォームまたは二次元コードから申込みください。

こころのオアシス(<https://kokoro-osaka.jp/>)→研修→自殺対策研修→J-1

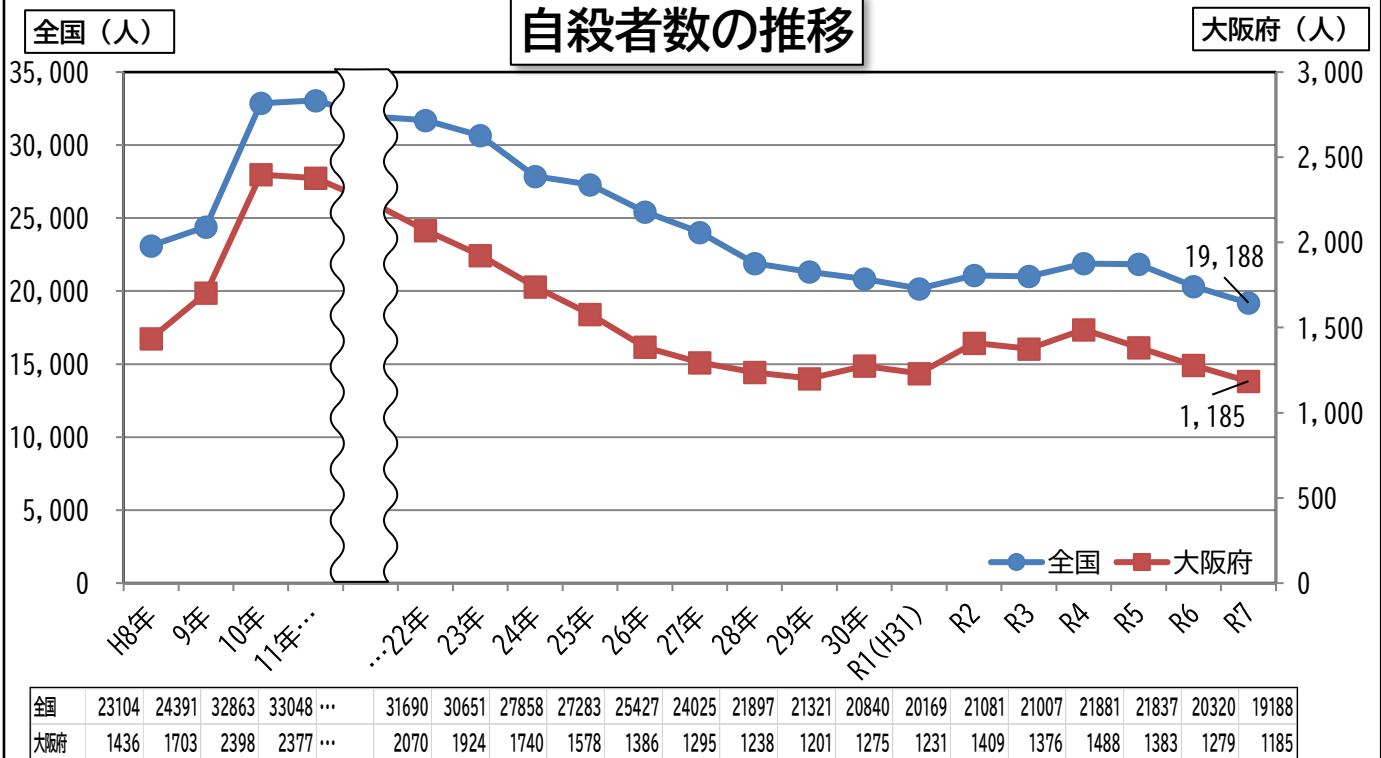
**申込み締切: 令和8年4月24日(金)17時まで**

※申込み締切後に、当センターよりメールで「受講決定通知書」を送付します。

## 問い合わせ先

大阪府こころの健康総合センター 事業推進課 担当:伊澤・春山・中川  
電話 06-6691-2810(課直通)  
FAX 06-6691-2814

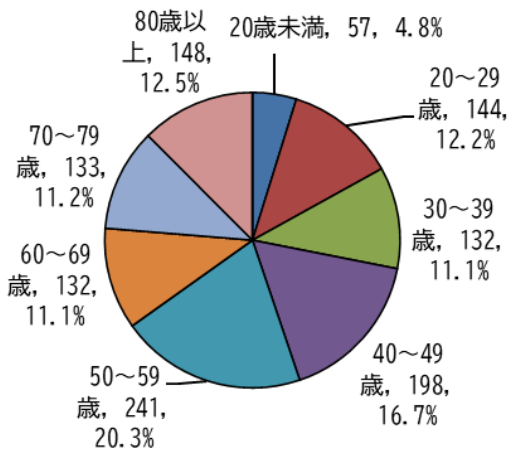
### 自殺者数の推移



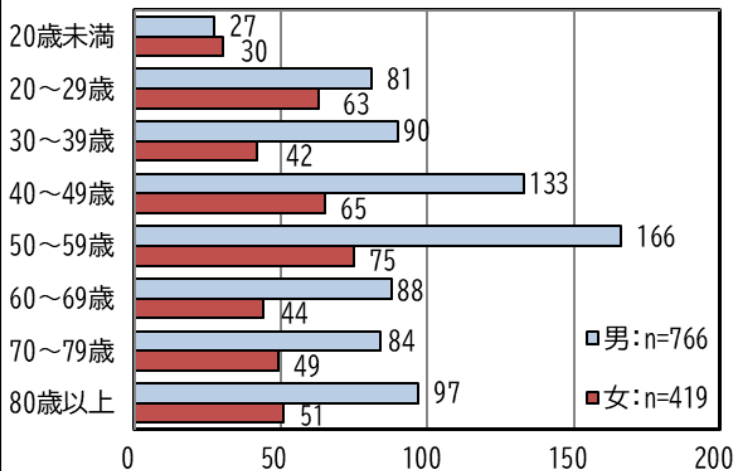
全国の自殺者数は令和2年に11年ぶりに増加した後、令和4年をピークに減少傾向となっており、令和7年は19,188人でした。

大阪府の自殺者数も同様、令和2年に増加し、令和4年をピークに減少傾向となっていますが、令和7年は1,185人となり、1日に約3人の方が亡くなられている状況です。

#### 令和7年・年齢別自殺者数



#### 令和7年・男女別年齢別自殺者数



年齢別自殺者数は、「50～59歳」が241人（20.3%）と最も多く、次いで「40～49歳」が198人（16.7%）で、働く世代の自殺者数が多い状況が続いています。

また、39歳以下の若年層の自殺者数は333人（28.1%）で、全体の約4分の1を占めており、引き続き若年層への対策が必要です。

周囲の人の異変に気づいた場合には、身近な人が声をかけ、話を聴き、必要に応じて相談機関につなげるなどの行動をすることができるよう、様々な分野でのゲートキーパー養成の取組を進める必要があります。

併せて、若年層対策として、児童生徒等が自らのこころの健康について考え、困った時や辛いと感じた時に援助を求めることができる意識の醸成のため、こころの健康について考えよう！（SOSの出し方教育）の普及に取り組んでいきます。

