

# 3月は自殺対策強化月間です。

-あなたの言葉を待っている人がいます-



いのち  
支える

イラスト提供:  
ふわふわり

鹿児島県内で年間に約300人の方が自ら命を絶たれている深刻な状況をご存じですか？  
その多くは、抱える問題に様々な社会問題が複雑に絡み合い、解決方法があるにもかかわらず、「自殺しか解決の方法はない」という心理状態に追い込まれ、誰にも相談せずに死に至っていることが明らかになっており、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」と言われています。  
あなたの周りで、「いつもと様子が違うな・・・」と感じる人がいたら、ちょっと勇気を出して声をかけ、心配していることを伝えましょう。自分のことを気にかけて、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。  
そして、あなたが悩み事を抱えていたら、一人で悩まず信頼できる誰かに相談してください。様々な悩みに対応する相談窓口も多数あります。匿名でも結構です。お気持ちを聞かせて下さい。

## \* 各種相談窓口（相談内容の秘密は守られます） \*

### ●こころの健康相談●

県自殺予防情報センター(月・木9～16時) :099-228-9558  
県精神保健福祉センター(8時半～17時15分) :099-218-4755  
こころの電話(月～金9～12時,13～16時半) :099-228-9566  
099-228-9567  
いのちの電話(24時間・365日) :099-250-7000  
よりそいホットライン(24時間・365日) :0120-279-338  
こころの健康相談統一ダイヤル :0570-064-556  
最寄りの保健所またはお住まいの市町村役場

### ●身体の健康に関する相談●

最寄りの保健所またはお住まいの市町村役場

### ●難病に関する相談●

県難病相談・支援センター  
(火・祝祭日を除く9～16時) :099-218-3133

### ●高齢者の生活や福祉に関する相談●

お住まいの市町村役場、地域包括支援センター  
鹿児島シルバー110番(月～金9～17時) :0120-165270

### ●労働に関する相談●

県庁労働相談窓口(月～金9～12時,13～17時) :099-286-3188  
鹿児島労働局総合労働相談コーナー  
(月～金9時～12時,13時～16時半) :099-223-8239

### ●ネット問題・ネット被害(いじめ)に関する相談●

NPO法人ネットポリス鹿児島(電話6～23時) :070-5418-4239

### ●借金・多重債務・生活困窮に関する相談●

県消費生活センター(月～金9～12時,13時～17時,  
土10～12時,13時～16時) :099-224-0999  
大島消費生活相談所(月～金9～17時) :0997-52-0999  
鹿児島財務事務所多重債務相談  
(月～金9～12時,13～17時) :099-227-5279  
法テラス・サポートダイヤル(月～金9～21時,土9～17時) :0570-078374  
県弁護士会(月～金9～17時) :099-226-3765  
県司法書士会(月・水13～16時/予約者優先) :099-256-0335  
日本貸金業協会(貸付自粛制度)(月～金9～17時) :099-298-9195  
お住まいの市町村役場福祉課(生活困窮者自立支援制度,生活保護など)

### ●子育て・教育に関する相談●

かごしま教育ホットライン24(24時間・365日) :0120-783574  
24時間子どもSOSダイヤル(24時間・365日) :0120-0-78310  
お住まいの市町村保健センター(妊娠・出産・育児に関すること)

### ●男女間の問題(DV・離婚・生き方等)に関する相談●

県男女共同参画センター相談室(9～17時,休館日翌日9～20時,  
月曜休館) :099-221-6630,099-221-6631  
県女性相談センター(月～水・金8時半～17時,木8時半～20時,  
日(祝日除く)9時～15時) :099-222-1467  
県警察本部総合相談電話(24時間・365日) :099-254-9110  
配偶者暴力相談支援センター(最寄りの地域振興局・支庁)

※平成30年2月時点の情報です。【相談日は、基本的に土・日・祝祭日・年末年始の休みを除きます。相談時間は、記載がない場合、基本的に8時半～17時です。】

## ♡ 私たち1人ひとりにできること ♡

### 変化に気づく

眠れない,食欲がない等,いつもと様子が違うな・・・。

### 声かけ

「何か悩んでる?よかったら,話して。」「なんだか元気がないけど,大丈夫?」

### 傾聴(耳を傾けおぎょう)

悩みを真剣な態度で受けとめ,安易な励ましや一方的な説得は慎み,相手の考えを否定せず尊重しましょう。

### 温かく見守る

温かく寄り添いながら,じっくりと見守りましょう。

### 支援先につなぐ

早めに専門機関に相談するよう,促しましょう。(相談を受ける方は,一人で抱え込まないことが大切です。)

※厚生労働省自殺対策推進室「誰でもゲートキーパー手帳」から引用

### \* 大切な人を自死で亡くされた方へ \*

大切な人が自死で亡くなると,周囲の方々はとても大きな心理的影響を受けてしまいます。「信じられない」「どうして相談してくれなかったのか」「なぜ防ぐことができなかったのか」など,様々な思いが心にしばしば浮かんできます。また,自殺に対する誤解や偏見により,深く傷つき,本当のことを誰にも話せず,悩みを抱え込んでしまうこともあります。県精神保健福祉センターでは,大切な人を自死で亡くされた方が,気持ちを語り合い支え合うことで生きる希望を取り戻していくことを目的とした,自死遺族等の分かちあいの会「こころ・つむぎの会」を,偶数月の(原則)第2日曜日に開催しています。

【問い合わせ先】 鹿児島県精神保健福祉センター ☎ 099-218-4755 (月～金:8時半～17時15分)