

～あなたの寄り添いが誰かの力に～

【9月10日から9月16日は自殺予防週間です】



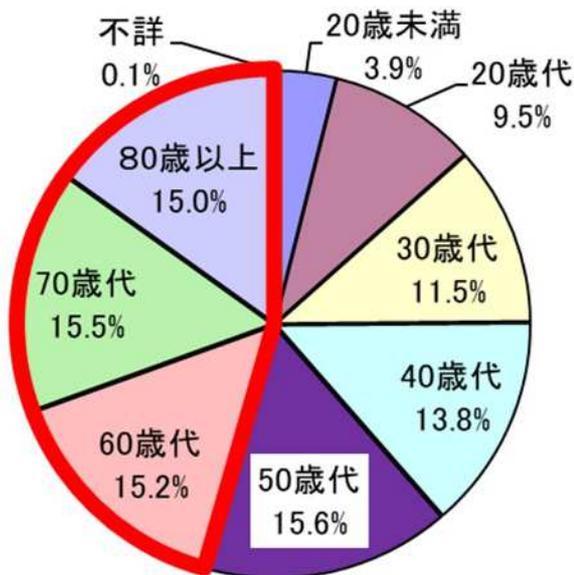
鹿児島県では、自死によって毎年約300人もの尊い命が失われています。

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」であり、背景には、過労、生活困窮、育児や介護の疲れ、いじめや孤立など様々な社会的要因があるとされています。

困っている人やつらそうな人がいたら、あなたが出来る範囲で話を聞き、適切な相談窓口につなぎましょう。あなたの寄り添いがきっと誰かの力になります。

鹿児島県の自殺の現状 (年代別・R1～R5年間累計)

SOSサインに気づいたら
声かけを



どうしたの？
なんだか辛そうだけど

眠れてますか？

何か力に
なれることはない？

なんか元気ないけど
大丈夫？

60歳代以上の割合は全体の
45.7%で約半数を占めています。

私たちにできること・・・

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

●電話相談窓口●

令和6年7月時点での情報です。
 (※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。)

相談窓口名称	相談日・相談時間	電話番号
県自殺予防情報センター	月・木曜日 9:00~12:00/13:00~16:00 ※	099-228-9558
県精神保健福祉センター	月~金曜日 9:00~17:00 ※	099-218-4755
こころの電話	月~金曜日 9:00~12:00/13:00~16:30 ※	099-228-9566 099-228-9567
こころの健康相談統一ダイヤル 電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。(相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります)		0570-064-556
鹿児島いのちの電話	365日・24時間	099-250-7000
#いのちSOS	毎日24時間	0120-061-338
よりそいホットライン	24時間対応	0120-279-338
最寄りの保健所	各地域によって異なります	
お住まいの市町村役場		
お住まいの地域包括支援センター		

●自死遺族等の分かち合いの会（こころ・つむぎの会）●

内容	大切な人を自死によって亡くされた方が、つらく苦しい気持ちを語り合い、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会
開催日時	開催日：原則 偶数月の第2水曜または日曜 (午後1時~受付, 会は概ね2時間) 問い合わせ：鹿児島県自殺予防情報センター 099-228-9558 (要予約) 詳細： https://www.pref.kagoshima.jp/ae14/kagoshima-mhwc.html (県ホームページ)

