

あなたの言葉を待っている人がいます

– 3月は自殺対策強化月間です –

イラスト提供:
ふわふわ。り



鹿児島県では、自死によって毎年約300人の尊い命が失われています。

自死は、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心配していることを伝えてみませんか？

そして、もしあなたが悩み事を抱えていたら、一人で抱え込まず、信頼できる誰かに伝えてみてください。無理に言葉にしなくとも大丈夫。あなたと一緒に考えて一緒に悩んでくれるはずです。

様々な悩みに対応する相談窓口も多数あります。匿名での相談も可能で、秘密は守られます。

あなたのお気持ちを聞かせて下さい。

頑張っているときほど自分ではストレスに気づきにくいものです
あてはまることはありませんか？

- 不眠、あるいはだらだらと長時間寝る
- 食べる量（体重）が減った、もしくは増えた
- 小さなミスや忘れ物が増えた

- 自分は価値のない人間だと思う、自責感が強い
- 未来に希望が持てない、自分は何もできない
- 死にたくなる、消えてしまいたくなる

ストレスは誰もが抱えるものです。
誰かと繋がることで気持ちがやわらぐことがあります。

私たち1人ひとりにできること
～あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？～

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。

変化に気付く
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。」「なんだか元気ないけど、大丈夫？」



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。）

傾聴
(耳を傾けねぎらう)
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。



まずは、声をかけることから始めてみませんか。

厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」から引用

●電話相談窓口● 令和8年1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
チャイルドライン (18歳までの子どもがかける電話)	毎日16:00~21:00	0120-99-7777
困難な問題を抱える女性を支える「あなたのミカタ」 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「女性相談支援センター」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)		#8778
最寄りの保健所またはお住まいの市町村役場		

●SNS相談窓口● (* 令和7年度鹿児島県地域自殺対策強化事業補助金を受けた民間団体のうち、同意いただいた団体についてのみ掲載しています。)

特定非営利活動法人 ルネスかごしま(*)	<返答時間>9:00~21:00 (相談は24時間受付) HP : https://renaisskagoshima.com/	
一般社団法人 パーソナルサービス支援機構 (*)	おおすみ いのちつなぐほっとLINE (大隅地域にお住まいの方、通勤通学している方) HP : https://kanoya-ps.com/ ※相談時間等につきましては、各自お問い合わせください。	
NPO法人 あいら子育て・地域支援 情報局みちみち(*)	みちみち LINE ID : @811ddvay HP : https://michi-michi-aira.com/ ※相談時間等につきましては、各自お問い合わせください。	
NPO法人 CDPCサポート(*)	女性のための無料相談 HP : https://www.reservestock.jp/inquiry/Zjc4YWExMTYOY ※相談時間等につきましては、各自お問い合わせください。	
NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク	「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。 LINE : @yorisoi-chat チャット : https://yorisoi-chat.jp/ <相談時間> 月・金曜日 6:00~22:30 (22時まで受付) 日・火・水・木・土曜日 8:00~22:30 (22時まで受付) (厚生労働省「主な相談窓口一覧」より)	

●自死遺族等の分かれ合いの会（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)

