

ひとりで悩まないで

～一人ひとりの大切ないのち～



何となく不安を感じたり、
心がもやもやしたりすることはありますか？
その気持ち、誰かに話してみませんか



【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言われています。

身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。相談しづらい時には、電話やSNSでの相談窓口を活用する方法もあります。(裏面参照)

また、大切な人の様子がいつもと違うと感じた時には、声をかけてみてください。その声かけが不安や悩みを少しでもやわらげるにつながるかかもしれません。

私たちにできること・・・大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか

気づく

(サインに気をつけましょう)

自殺をしようと思いつめた人は、悩ながらもサイン(こころのサイン)を発していることが多いと言われています。

「いつもと様子が違う」という周囲の気づきが大事です。

つなぐ

(専門相談窓口相談しましょう)

健康問題、多重債務や消費生活問題、職場や介護の問題など、専門相談窓口相談することで、解決策を見いだすことができます。

相談窓口を活用してください。

話に耳を傾ける「傾聴」

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けて話を聴いてください。(その際は、安易な励ましや一方的な説得は慎みましょう)

人に話をすることによって、気持ちが落ち着いたり、抱えている問題の整理ができる場合があります。

見守り・支える

自殺は「孤独の病」とも言われ、追い込まれた人は「孤立感」「孤独感」を強く感じています。

周囲の温かい支えが孤立した気持ちを和らげます。

相談窓口については裏面をご覧ください

●電話相談窓口●

令和8年8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（毎月10日はフリーダイヤル、実施日以外は相談無料ですが電話代がかかります）	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
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●

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がりも行います。 LINE @yorisoi-chat  Webからの相談 https://www.lsystem.org/web  チャット https://yorisoi-chat.jp/  <相談時間> 月・金 6:00～22:30 日・火・水・木・土 8:00～22:30（22:00まで受付）		
NPO法人 あなたのいばしょ	年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。 チャット：https://talkme.jp/（24時間365日） 		
NPO法人 BONDプロジェクト	10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。 <相談時間> LINE：@bondproject 毎週 月・水・金・土・日曜日 14:00～22:00（21時30分まで受付） 		
NPO法人 チャイルドライン支援センター チャイルドライン	18歳までの子ども専用チャット。 チャイルドラインの相談員と1対1で文字で話すことができます。 <チャットをしている日> チャット：https://childline.or.jp/chat 毎週 月曜～土曜 16:00～21:00 / 第4日曜日16:00～18:30 ※12月29日～1月3日の期間は相談受付休止 		

●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：鹿児島県精神保健福祉センター 099-218-4755（要予約） 詳細：https://www.pref.kagoshima.jp/ae14/kagoshima-mhwc.html（県ホームページ） 二次元コードからもご予約可能です。 		

