

9月は「群馬県自殺予防月間」です

本県では、9月を「群馬県自殺予防月間」とし、相談窓口の周知や講演会等の啓発事業を実施しています。

自殺は個人の自由な意思や選択ではなく、その多くが追い込まれた末の死であり、社会全体で取り組むべき問題です。

まずは、自殺について知ってください。また、悩んだときは相談してください。

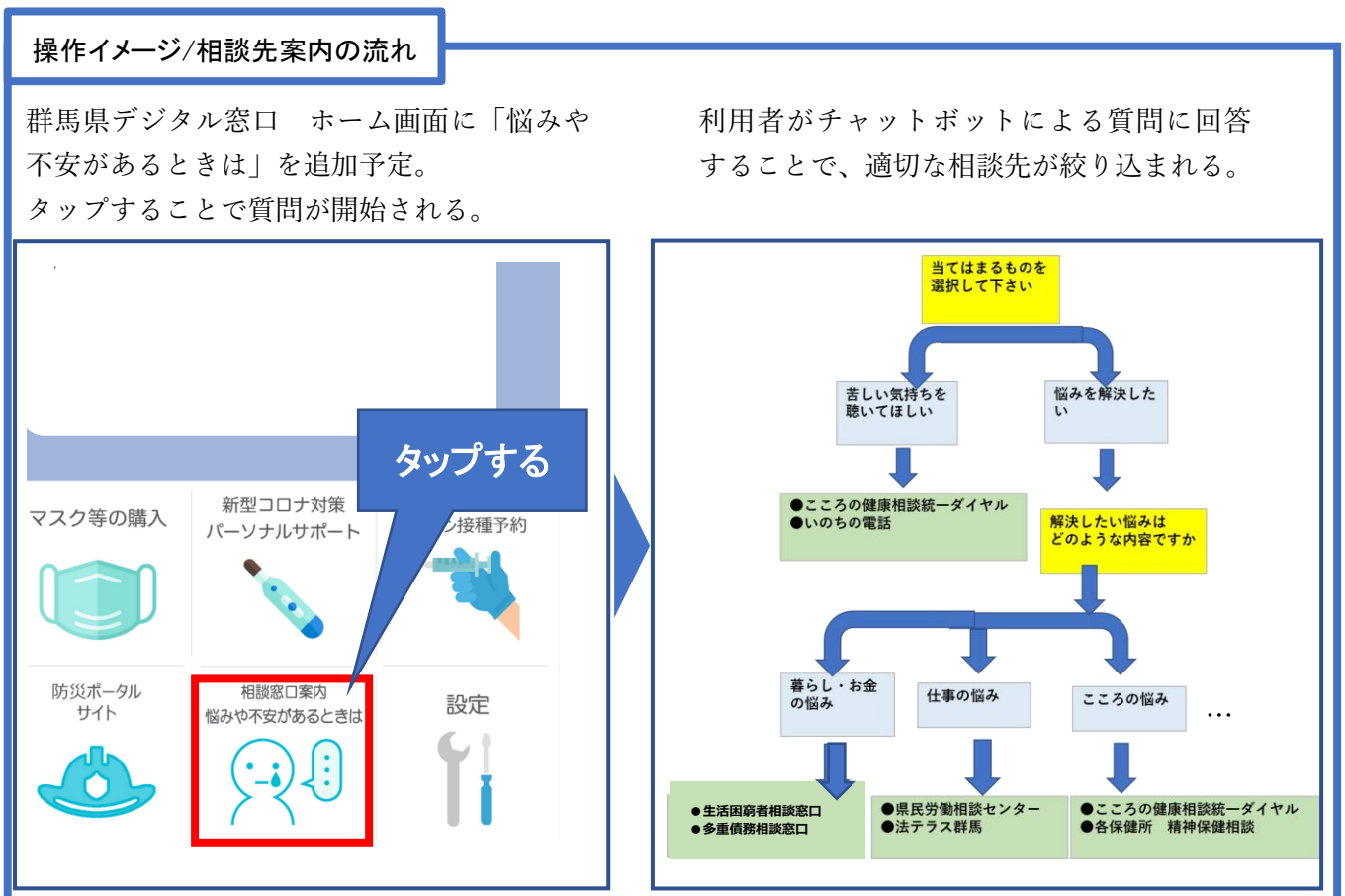
1. LINE による相談窓口案内「悩みや不安があるときは」の開設

群馬県 LINE 公式アカウント「群馬県デジタル窓口」のメニューとして、相談窓口案内「悩みや不安があるときは」が新たに開始されます。

自殺は、複数の要因（悩みや困難）が重なり、追いつめられた結果、引き起こされると言われています。

そこで、悩みや困難を抱えたとき、適切な相談先へ迅速に導くため、自治体や民間団体が開設する各種相談窓口（40種類以上）をとりまとめ、相談窓口につながるシステムを作成しました。チャットボットによる質問に答えながら、4回程度の操作で適切な相談窓口を表示します。

【開始予定】 令和3年9月上旬



2. 9月に開催する事業

(1)いのち・つなぐ講演会

自殺予防に関する知識の普及啓発を目的として「いのち・つなぐ講演会」を開催します。

演 題 With/Post コロナ時代のうつ病・自殺予防対策
～脳科学とAIを活用したメンタルヘルス～

配信期間 令和 3年 9月1日(水)～9月30日(木)

会 場 動画配信による開催 (YouTube 群馬県公式チャンネル「tsulunos」を利用)

対 象 者 どなたでも参加できます。

申込方法 右のQRコードを読み取るか、県こころの健康センターHP から
ぐんま電子申請受付システムでお申し込みください。
URL : [https://s-kantan.jp/pref-gunma-u/offer/
offerList_detail.action?tempSeq=4641](https://s-kantan.jp/pref-gunma-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=4641)

申込用QRコード



申込期間 令和3年9月16日(木)まで(8月30日から延長)

主催・共催 主催:県こころの健康センター 共催:群馬県精神保健福祉協会

(2)令和3年度 西毛地域自殺未遂者支援ネットワーク研修会

支援者が自殺未遂者への介入の契機を捉えて対応することの重要性と多職種連携の必要性を理解し、地域の顔の見えるネットワークを構築することを目的として開催します。

日 時 令和 3年 9月30日(木) 18:00～20:00 (受付17:30～)

会 場 オンラインによる開催 (ZOOMを使用)

対象者 主に西毛地域で自殺未遂者の直接支援にあたる病院・消防・警察・教育・行政等の実務者

内 容 講義「高等学校における自殺予防の取り組みについて」およびグループディスカッション

主 催 県こころの健康センター

3. ゲートキーパーの養成について

(1)若い世代に向けた自殺予防啓発動画配信

若い世代に向けた自殺予防啓発動画を、群馬県公式YouTubeチャンネル「tsulunos」で配信します。

自殺を予防するためには、周囲の人が悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することも重要です。一人でも多くの方に、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、必要な支援につなぎ、見守るというゲートキーパーとしての意識を持っていただきたいというメッセージを、群馬県内に本拠地を置くプロスポーツ団体の協力を得て選手の皆さんに伝えていただきます。

◆あなたも今日からゲートキーパー

協力 ザスパクサツ群馬、群馬ダイヤモンドペガサス、群馬クレインサンダーズ

◆群馬県公式YouTubeチャンネル「tsulunos」

<https://www.youtube.com/channel/UCct7gs2xFNXMEEVjCdFaSZw>

(2)ゲートキーパー研修動画作成

県や市町村では、県民や地域の団体向けにゲートキーパー研修を開催していますが、コロナ禍において集合研修の開催が困難となっていることから、オンライン研修に対応できるよう研修動画を作成します。内容は、実際に集合による研修で使用している教材「群馬県版ゲートキーパー手帳」を視聴しながら学ぶほか、対応の実際の視聴や練習のコーナーも盛り込みました。今後、市町村や関係団体等がゲートキーパー研修を開催する際に、この動画を活用していく予定です。

4. 相談窓口

次の相談窓口で、「生きているのがつらい」、「死にたいほど苦しい」など、深刻な悩みを抱えている方からの相談を受け付けています。

一人で悩みを抱えずに相談してください。また、友人や家族、同僚の様子が「いつもと違う」と感じたら、声をかけ、話を聴いて、相談を勧めてください。

窓 口	電話番号等	受付時間
県こころの健康センター	027-263-1156	9:00～17:00 (月～金)
こころの健康相談統一ダイヤル (通話料のほかに利用料がかかります)	0570-064-556	9:00～22:00 (月～金・祝日は除く)
群馬いのちの電話	027-221-0783	9:00～24:00 (毎日) 毎月10日、第2・4金は9:00～翌9:00
ぐんま高校生オンライン相談	高校生、一部地域の中学生に学校を通じて案内を配布	5/28(金)～3/13(日)の毎週日曜日 18:00～21:00 *8/22(日)～9/2(木)、1/5(水)～1/12(水)は毎日

5. 自殺やこころの健康に関する情報サイト

❖いのち・つなぐサポートサイト 群馬県自殺対策

<http://www.ikiru-gunma.jp/>

県民向けに各種相談窓口の情報等をまとめたサイトです。

❖若者向けこころの健康に関する小冊子「みんなは、悩んでないのかな？」

https://www.pref.gunma.jp/02/d42g_00123.html

こころの健康に関する基礎知識を、漫画で分かりやすく紹介しています。

❖自殺防止に向けた動画

https://www.pref.gunma.jp/07/p117_00009.html

アニメーションやラップを通じて、悩んだときの相談窓口を周知しています。

❖自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/who_tebiki.html

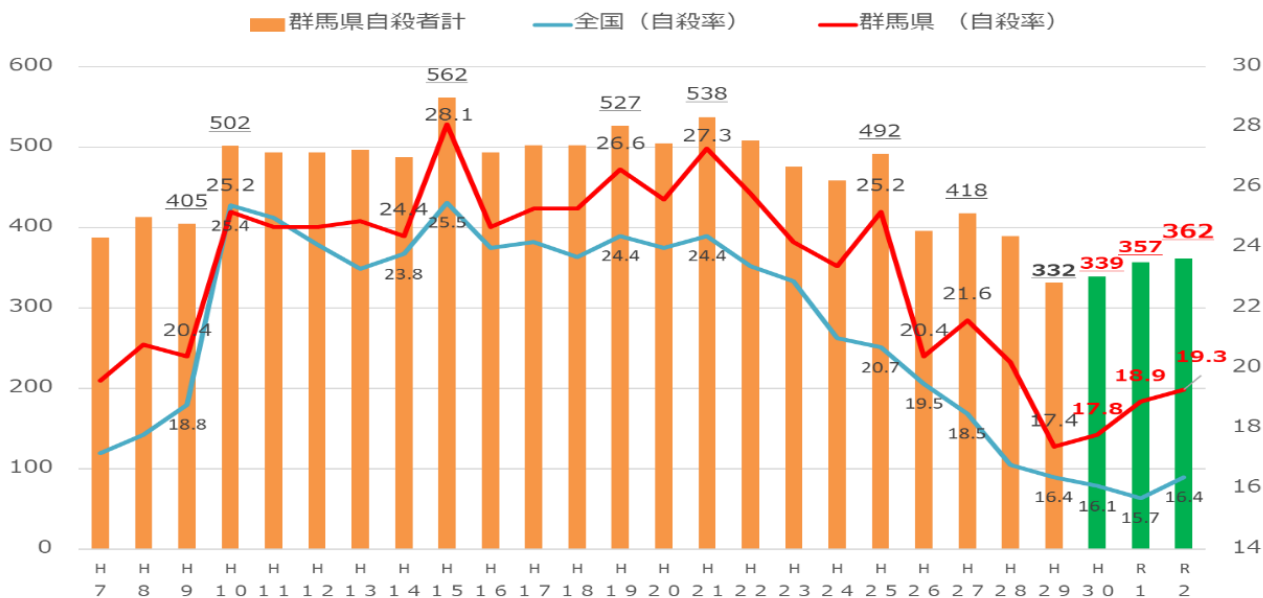
メディア関係者が自殺関連報道をする際の「やるべきこと」、「やってはいけないこと」などがまとめられています。

＜参考＞群馬県の自殺者数の推移

本県の自殺者数はピーク時から比べると減少傾向にあるものの、平成30年以降は増加傾向となっています。

本県では、毎年300人以上の方が自殺で亡くなっており、自殺死亡率も全国平均を上回っています。

群馬県の自殺者数の推移



出典：人口動態統計（R2年は概数）

※自殺死亡率：人口10万人当たりの死亡率

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

