

# 相談機関一覧

分類	窓口	電話番号	受付時間
精神保健	群馬県こころの健康センター (うつ、依存症、思春期等のこころの相談)	027-263-1156	9:00~17:00 (月~金)
	「こころの健康相談統一ダイヤル」(自殺予防の電話相談)	0570-064-556	9:00~22:00 (月~金)
	こころのオンライン相談@ぐんま (LINE 相談) ※HPのQRコードから「友だち追加」して御利用ください。	https://www.pref.gunma.jp/page/212789.html	19:00~24:00 (毎日)
	ひきこもり支援センター (ひきこもりについての相談)	027-287-1121	9:00~17:00 (月~金)
	《県保健福祉事務所及び中核市の相談窓口》		
	渋川保健福祉事務所	0279-22-4166	利根沼田保健福祉事務所 0278-23-2185
	伊勢崎保健福祉事務所	0270-25-5066	太田保健福祉事務所 0276-31-8243
	安中保健福祉事務所	027-381-0345	桐生保健福祉事務所 0277-53-4131
	藤岡保健福祉事務所	0274-22-1420	館林保健福祉事務所 0276-72-3230
	富岡保健福祉事務所	0274-62-1541	前橋市保健所 027-220-5787
吾妻保健福祉事務所	0279-75-3303	高崎市障害福祉課 027-321-1358	
自死遺族	群馬県こころの健康センター (自死遺族の相談)	027-263-1156	9:00~17:00 (月~金)
心の悩み	群馬いのちの電話 (死にたい辛さを受け止めます)	027-221-0783	9:00~24:00 (毎日) 第2・第4金 9:00~翌日9:00
	フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00~翌日8:00
	いのちの電話ナビダイヤル ※群馬県以外のいのちの電話につながることがあります。	0570-783-556	※電話番号がかかります。
	午前10:00~午後10:00		
労働	連合群馬「ライフサポートぐんま」 (キャリア形成、仕事によるストレス・うつ病など)	0120-797-052	14:00~19:00 (木・土、第2・第4日)
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
	群馬県労働政策課「ぐんま県民労働相談センター」	0120-54-6010	9:00~17:15 (月~金)
	群馬労働局雇用環境・均等室「総合労働相談コーナー」	027-896-4677	9:30~17:00 (月~金)
	群馬産業保健総合支援センター (産業保健関係者、事業主、人事労務担当者が対象)	027-233-0026	相談予約受付 8:30~17:15 (月~金)
	連合群馬「なんでも労働相談ホットライン」(働くうえでの悩み)	0120-154-052	9:30~17:30 (月~金)
	働く人の「こころの耳電話相談」 (メンタルヘルス不調、ストレスチェック制度、健康障害防止対策など) ※発信者番号を通知して御相談ください。	0120-565-455	17:00~22:00 (月・火) 10:00~16:00 (土・日)
多重債務	働く人のメンタルヘルス相談 ※電話で事前に予約をしてください。	027-226-3008	相談予約受付 9:00~17:15 (月~金) 相談日 13:00~16:00 (第2・4火)
	群馬県介護職員相談サポートセンター ※福祉・介護従事者(従事予定者含む)及びその家族が対象	027-226-0500	電話相談 10:00~16:00 (月・水・金)
	関東財務局前橋財務事務所「多重債務相談窓口」	027-221-4495	8:30~12:00、13:00~16:30 (月~金)
	群馬弁護士会総合法律相談センター (労働、犯罪被害、高齢者にも対応)	027-234-9321	相談予約受付 9:00~12:00、13:00~17:00 (月~金)
法的トラブル	司法書士総合相談センター	027-221-0150	10:00~16:00 (月~金)
	群馬県消費生活センター	027-223-3001	9:00~16:30 (月~金) 9:00~12:00、13:00~16:30 (土) 来所相談は事前予約制、土曜日は電話相談のみ
	法テラス群馬 (日本司法支援センター群馬地方事務所) (女性、青少年子どもにも対応)	0570-078-320	9:00~17:00 (月~金)
犯罪被害	法テラス・サポートダイヤル	0570-078-374	9:00~21:00 (月~金)、9:00~17:00 (土)
	群馬弁護士会総合法律相談センター	027-234-9321	相談予約受付: 9:00~12:00、13:00~17:00 (月~金)
	警察安全相談	027-224-8080	24時間対応
	警察安全相談 (女性相談者専用電話 (女性のみ))	027-224-4356	8:30~17:15 (月~金)
	法テラス群馬 (日本司法支援センター群馬地方事務所) (女性、青少年・子どもにも対応)	0570-078-320	9:00~17:00 (月~金)
	法テラス群馬 (日本司法支援センター群馬地方事務所) (女性、青少年・子どもにも対応)	0120-079714	9:00~21:00 (月~金) 9:00~17:00 (土)
生活困難	公益社団法人被害者支援センターずてつぐんま	027-253-9991	10:00~16:00 (月~金)
	群馬県性暴力被害者サポートセンター (Save ぐんま)	027-329-6125	9:00~17:00 (平日 17:00~翌朝9:00、土日祝祭日は、全国一律コールセンターへつながります。)
高齢者	各市町村福祉担当課		各市町村役場
	地域包括支援センター		各市町村介護保険担当課
男性	男性DV被害者電話相談	027-263-0459	12:00~13:30 (毎月第2・4水曜)
	ぐんま男女共同参画センター トラライあんぐるん相談室 「男性電話相談」	027-212-0372	13:00~16:00 (毎月第2・4日曜)
女性	群馬県女性相談センター	027-261-4466	9:00~19:30 (月~金) 10:00~17:00 (土) 13:00~17:00 (日) 年末年始、祝日を除く
	ぐんま男女共同参画センター トラライあんぐるん相談室 「女性電話相談」	027-224-5210	9:00~12:00、13:00~16:00 (火・水・金・日) 年末年始、祝日、月曜日が祝日(振替休日含む)の場合の火曜日は休みになります。
	ぐんま・ほほえみネット	https://gunma-hohoemi.net/	お住まいの地域の担当団体により異なります。
	前橋地方法務局「女性の人権ホットライン」 (セクハラやDV等の人権侵害)	0570-070-810	8:30~17:15 (月~金)
青少年子ども	群馬県総合教育センター「子ども教育・子育て相談」 (教育や子育てに関する相談)	0270-26-9200	9:00~17:00 (月~金) 9:00~15:00 (第2・第4土曜)
	「24時間子供SOSダイヤル」 (いじめ問題やその他の子供のSOS全般)	0120-0-78310	24時間対応
	中央児童相談所「こどもホットライン24」 (児童虐待、子育て相談、心身の発達など)	0120-783-884	24時間対応 携帯電話からは「027-263-1100」へ
	LINEを活用した「ぐんまこども・子育て相談」 ※HPのQRコードから「友だち追加」して御利用ください。	https://www.pref.gunma.jp/p/03/p08210002.html	9時~12時・13時~17時 (月~金)
	チャイルドライン (18歳までの相談窓口)	0120-99-7777	16:00~21:00 (毎日) 12月29日~1月3日休み
	チャイルドライン チャット相談	https://childline.or.jp/	第1・3水曜日・毎週木曜日・金曜日・土曜日 12月29日~1月3日休み
	前橋地方法務局「子ども人権110番」	0120-007-110	8:30~17:15 (月~金)

※受付時間欄に休日記載されていない窓口以外は、原則祝日、年末年始に受付は行っていません。

R5. 4. 1現在



# ひとりの命 大切ないのち

全国では年間約2万人の方が自ら命を絶っています  
その一人ひとり、かけがえのない大切な命です  
あなたの身近に悩みを抱えている人はいませんか？

声をかけ、耳を傾け、そして相談を！

## 群馬県の自殺の現状

群馬県の自殺者数は平成15年の562人をピークに、おおむね右肩下がり傾向でしたが、ここ数年は増加に転じています。

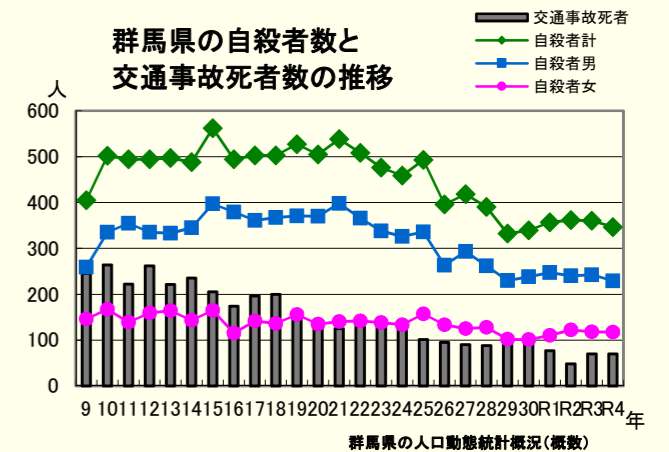
令和4年中の自殺者は346人(※)(男229人、女117人)で、ほぼ毎日おひとりの方が自殺で亡くなっていることとなります。

男女別にみると、男性が女性に比べて多い傾向があります。

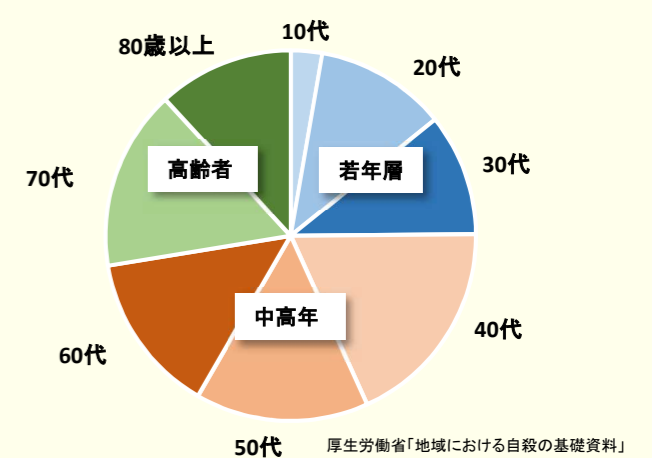
年代別にみると、40~60代の中高年が約半数を占めています。

20代~50代は昨年より減少しておりますが、10代の若者及び70代以降の高齢者が増加となっています。

※概数(R4.7公表)のため、確定数(R4.9公表)とは異なることがあります。



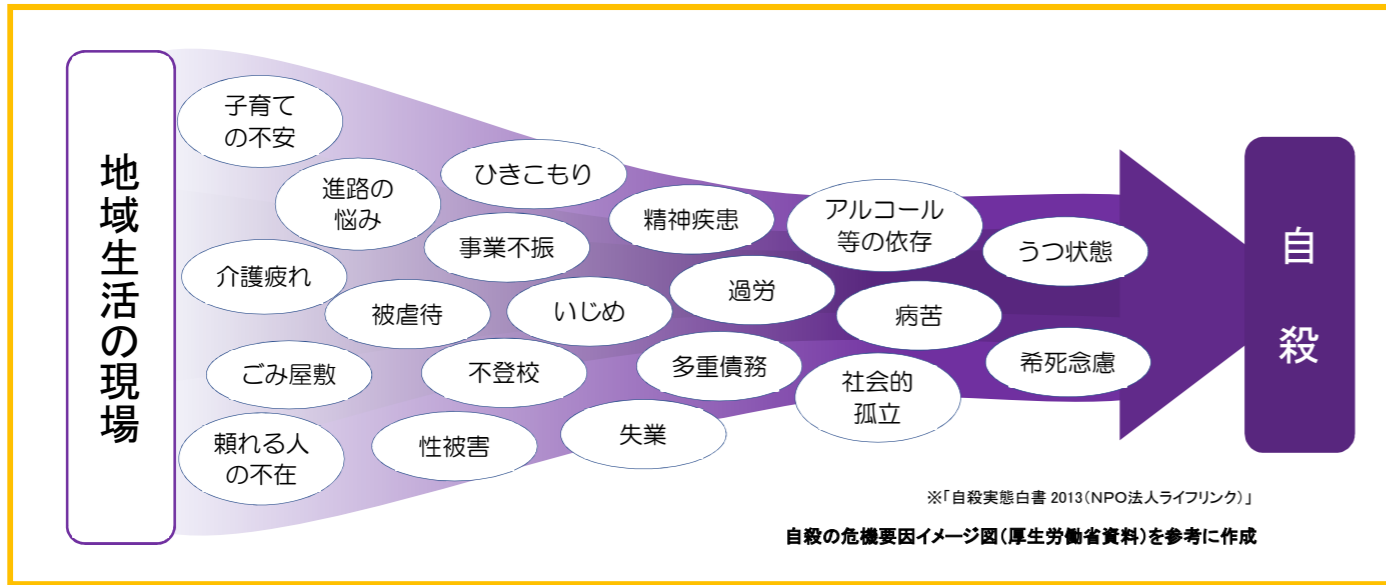
## 年代別自殺者数(H28~R4年合計)



## 群馬県こころの健康センター

# 自殺の原因

自殺はその多くが追い込まれた末の死です。  
 背景には、こころの問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、社会的孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。  
 自殺は、「誰にでも起こり得る危機」です。

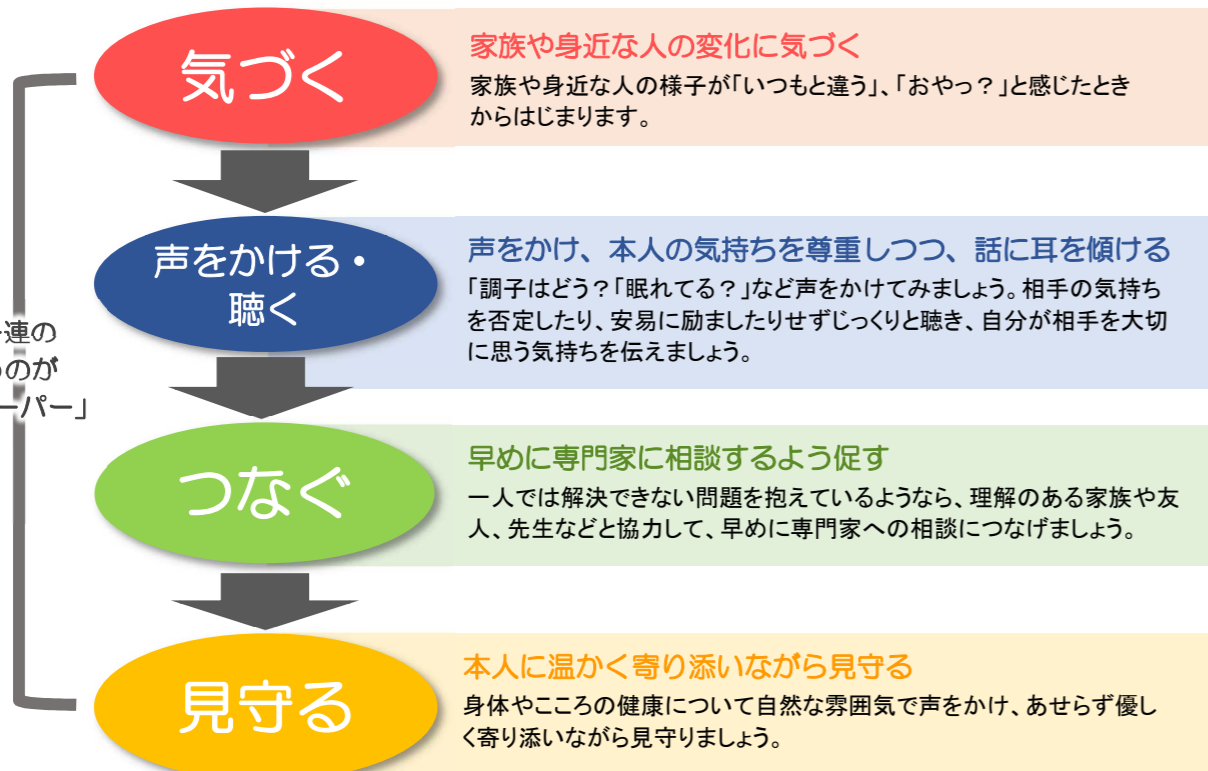


## 身近な人のこころのサインに気づいたら

自殺を考える人は、しばしばサインを示すことがあります

- 思い詰めた様子、うつ病のような症状が見られる。
- 以前より、表情が乏しくなった。身なりに構わなくなった。
- 他人との関わりを避ける。
- 最近、眠れていない。不安や不眠が原因で、飲酒量が増えている。
- 自殺をほのめかす。

※ これらの一連の支援を行うのが「ゲートキーパー」です。



## うつ病って何？言葉は聞いたことはあるけれど…

人は悲しいことや大きな失敗を体験すると、気分が落ち込んだり、憂うつになります。多くは時間が経てば回復しますが、以下のような状態が2週間以上続き、日常生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性あります。



《自分で感じる状態》

- 悲しい憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかない、やる気が出ない
- 食欲がない、よく眠れない
- 集中できない
- イライラして、落ち着かない
- 他人と関わりたくない

《周囲から見た状態》

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 身なりに気を使わなくなった
- 体調不良の訴えが多くなった
- 仕事や家事の能率低下、ミスが増えた
- よく眠れていないようだ
- 飲酒量が増えている
- 人付き合いを避けるようになった

原因は悲しいことだけではなく、昇進、結婚、出産、進学、転居など、日常生活の様々なことがきっかけとなります。うつ病は治療により改善しますので、早めに医療機関(かかりつけ医、精神科、心療内科など)へ相談しましょう。

## 飲酒と自殺の関係

自殺で亡くなった人の3人に1人は、直前に飲酒していたことが分かっています。

飲酒は、以下のようなことから、自殺を後押しすることがあります。

- こころの視野を狭め、死にたい気持ちを高めてしまう
- 不満や不安などの感情から、自分を攻撃する気持ちになる
- 衝動性が高まって自分の行動がコントロールできなくなる

うつ症状がある人や自殺に傾いている人に、お酒をすすめてはいけません。



アルコール依存症による「こころ・体・生活への影響」から、命に関わることもあります。

### アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう

- ① お酒の量を減らさなければならなかったことがある。
- ② 飲酒を批判されて、腹が立ったり、いらだったことがある。
- ③ 飲酒に後ろめたさを感じたり、罪悪感を持ったことがある。
- ④ 朝酒や迎え酒を飲んだことがある。

アルコール依存症スクリーニングテスト GAGE

2項目以上あてはまる場合は、専門家への相談をおすすめします。