

9月は「群馬県自殺予防月間」です

日本では、年間約2万人の方が自殺で亡くなっています。本県でも毎年350人前後の尊い命が自殺により失われており、自殺による死亡率は全国平均を上回っています。

自殺は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。

県では、毎年9月を「群馬県自殺予防月間」と定め、関係機関等と連携しながら、以下の様々な自殺予防の取組を集中的に実施することとしています。

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。

◎ 主な取組

■ 期間中の取組

【講演会・相談会】

○いのち・つなぐ講演会(動画配信)

- ・期 間：9月1日～30日
- ・演 題：「死と喪失をテーマにしたゲームが及ぼす影響
～若年者の自殺予防につながる新たな視点～」

○暮らしとこころの相談会(事前予約制)

- ・日 時：9月26日(木) 午後2時～午後8時
- ・会 場：県庁昭和庁舎(前橋市大手町一丁目1-1)

【アイデア募集】

○「みんなのこころの健康」アイデア箱

- ・募集期間：9月1日(日)～9月30日(月)
- ・応募方法：県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」のアンケートから応募

■ 常設の取組

【相談・情報提供】

○こころのオンライン相談@ぐんま

- ・相 談 日：毎日(土日、祝祭日、年末年始含む)
- ・時 間：午後7時～午前0時(受付は午後11時30分まで)
- ・相談方法：LINE

○LINEによる相談窓口案内「悩み相談窓口」

- ・利用方法：県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」メニュー「悩み相談窓口」

【啓発動画の配信】

○動画「あなたも今日からゲートキーパー！」

- ・視聴方法：県公式YouTubeチャンネル「tsulunos」

※このほかにも、相談窓口等の周知広報を実施。取組の詳細は別紙を御覧ください。

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 死と喪失をテーマにしたゲームが及ぼす影響
～若年者の自殺予防につながる新たな視点～

講 師 東京大学大学院情報学環
特任研究員 坂井 裕紀 先生



方 法 動画配信による開催（県公式 YouTube チャンネル「tsulunos」）

配信期間 令和6年9月1日（日）～9月30日（月）

対 象 どなたでも参加できます。

費 用 無料

申込方法 ぐんま電子申請受付システム（LoGo フォーム）からお申込ください。

（<https://logoform.jp/form/9cfD/648617>）

※右の二次元コードからも申込みできます。

申込期限 令和6年9月20日（金）

主 催 群馬県

共 催 群馬県精神保健福祉協会



▲申込はこちら

2. こころのオンライン相談@ぐんま

県では、LINEを活用したSNS相談窓口「こころのオンライン相談@ぐんま」を開設しています。

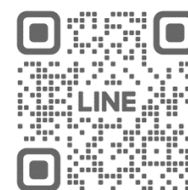
臨床心理士や公認心理師などの資格を持つカウンセラーが、様々な不安や悩みに関する相談を受け付け、問題が深刻化する前に適切な相談窓口を紹介するとともに、具体的な対応方法について一緒に考えます。

受付時間 相 談 日：毎日（土日、祝祭日、年末年始含む）

相談時間：19時から24時（受付は23時30分まで）

対 象 群馬県に在住、在学、在勤の方

利用方法 1. 右の二次元コードを読み取り、
友だち登録してください。
2. リッチメニューの「相談を開始する」を
タップして相談を開始します。



▲友達登録はこちら

※相談員が1対1で受け付けるため、混雑時はお待ちいただく場合もございます。

3. LINE による相談窓口案内「悩み相談窓口」

県では、県公式 LINE 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「悩み相談窓口」を開設しています。

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。チャットボットによる質問に答えることで、40種類以上の各種相談窓口から適切な相談先を案内します。



▲群馬県デジタル窓口はこちら

4. 「みんなのこころの健康> アイデア箱」の募集

県民の皆様のこころの健康を応援するため、9月は皆様から自分の気持ちを整えたり楽しさを増やすようなアイデアを募集します。

県公式 LINE アカウント「群馬県デジタル窓口」から週1回テーマを決めてアンケートを配信しますので、ぜひご参加ください。初回配信は9月1日を予定しています。

テーマ 第1週「あなたの日々のリラックス方法は？」（第2週以降は順次公開）

回答 週1回配信されるアンケートフォームからオンラインで回答

結果 後日群馬県 HP 「いのち・つなぐサポートサイト」内にて一部紹介

5. 動画「あなたも今日からゲートキーパー」の配信

身近な人の「こころの危機」に気づき、見守るスキルを身につけるため、多くの方に受講していただきたい「ゲートキーパー研修」。

自殺予防月間に合わせ、「ゲートキーパー」についてわかりやすく解説する動画「あなたも今日からゲートキーパー」を県公式 YouTube チャンネル「tsulunos」で配信しています。

内容 「ゲートキーパー」についての解説、「気づく⇒声をかける
聴く⇒つなぐ⇒見守る」のポイントの説明（5分程度）

視聴方法 県公式 YouTube チャンネル「tsulunos」

(<https://youtu.be/ftojr45ZozE>)



▲「tsulunos」はこちら

6. 暮らしとこころの相談会

群馬弁護士会と共催で「暮らしとこころの相談会」を群馬県で初めて開催します。多重債務、家庭生活、労働問題など、生活上のお悩みについて、弁護士、保健師、公認心理師・臨床心理士等が無料でお話を伺います。

申込フォームからお申し込みの上、ぜひお気軽にご相談ください。

日時 令和6年9月26日（木）14:00～20:00

場所 群馬県庁 昭和庁舎

対象 原則群馬県内在住の方（先着12組）

費用 無料

申込 以下のQRコードまたはURLから必要事項をご入力の上お申し込みください。

LoGo フォーム (<https://logoform.jp/form/9cfD/619857>)



7. 相談窓口等

(1) 自殺についての相談窓口

「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専用の相談窓口で受け付けています。

悩みがある人は、一人で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 （ナビダイヤルの通話料がかかります）	0570-064-556	9:00～22:00（月～金） ※祝日は除く
群馬いのちの電話	027-212-0783	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	5/19(木)～3/12(日)の毎週日曜日 18:00～21:00 *5/19(木)～5/27(金)、8/21(日)～8/29(月)、1/4(水)～1/12(木)は毎日
ひこばえ女性専用LINE相談	二次元コードから友達登録 	11:00～16:00（火、木、土） ※祝日は除く

(2) その他

○借金に関する無料相談会

県では、借金でお悩みの方のために、無料相談会を開催しています。債務整理相談等と併せてこころの悩みに関する相談もお受けしています。

開催日時、会場、申込・問合せ先等は下記 URL から御確認ください。

(<https://www.pref.gunma.jp/page/8443.html>)

8. 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

<https://www.pref.gunma.jp/site/inochi/>

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/site/inochi/130057.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/page/19814.html>

<https://www.pref.gunma.jp/page/19836.html>

県内のスポーツ選手等から自殺予防に向けたメッセージを発信する動画です。

❖孤独・孤立対策ホームページ「あなたはひとりじゃない」

<https://www.notalone-cas.go.jp>

孤独・孤立に関する各種支援制度や相談先を一元化し情報発信しています。

❖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

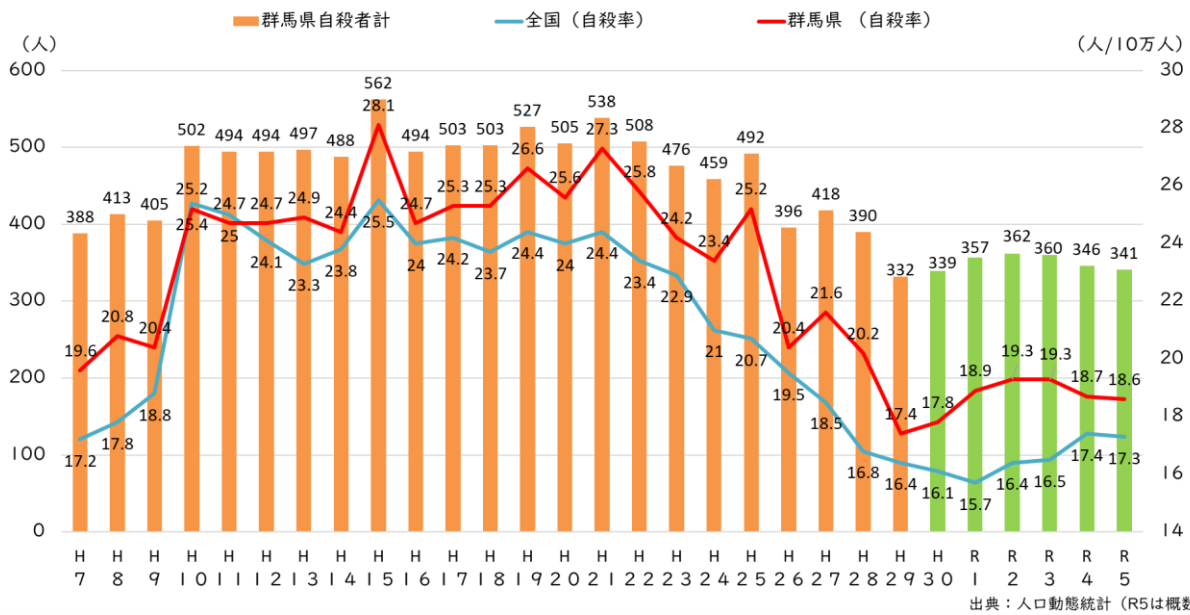
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/who_tebiki.html

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 年以降は増加または横ばいとなっています。

毎年 350 人前後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。



※出典 人口動態統計 (R5年は概数)

※自殺死亡率：人口10万人当たりの死亡率

