

3月は「群馬県自殺対策強化月間」です

県では、3月を「群馬県自殺対策強化月間」として、相談窓口の周知や講演会等の啓発事業を実施するなど、自殺対策を強化しています。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、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。

※厚生労働省の相談窓口「まもろうよこころ」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
(下の二次元コードからもアクセスできます)



◎主な取組

■相談に関する取組

【相談・情報提供】

○こころの健康相談統一ダイヤル ※3月は相談日を拡充

- ・相談日：毎日午前9時～午後10時
- ・相談方法：電話

○こころのオンライン相談@ぐんま

- ・相談日：毎日午後7時～午前0時
- ・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」

■その他の取組

【講演会】

○第54回こころの県民講座(動画配信)

- ・期間：3月1日(日)～3月31日(火)
- ・演題：「生きづらさによりそう支援
～自傷や『死にたい気持ち』に気づき、つながるために～」
- ・講師：杏林大学 保健医療学部 教授 加藤 雅江 氏

【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：3月7日(土)～3月15日(日)
- ・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

【啓発動画の配信】

○動画「あなたも今日からゲートキーパー！」

※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ご覧ください。



相談窓口はこちら まもろうよこころ 検索

3月は自殺対策強化月間です。
自殺対策強化月間ポスター

1. こころの健康相談統一ダイヤル

県では、自殺予防を目的とした電話相談「こころの健康相談統一ダイヤル」を実施しています。

「生きる希望が持てない」などと自殺にこころが傾いている方、家族や知人から「死にたい」などと相談された方、家族が自殺してつらくてどうしようもない方などを対象に、相談を受けています。専門資格を持つカウンセラーが、様々な不安を受け止め、寄り添います。

通常は平日のみの開設ですが、「自殺対策強化月間」（3/1～3/31）においては、毎日9時から22時まで相談窓口を開設します。

なお、4月からは年間を通して毎日開設する予定です。

受付時間 【群馬県自殺対策強化月間（3月1日～3月31日）】

相談日：毎日（土曜日、日曜日及び祝日も含む）

相談時間：9時から22時

【それ以外の期間（通常）】

相談日：月曜日から金曜日まで（※祝日・年末年始を除く）

相談時間：9時から22時

対象 群馬県に在住、在学、在勤の方

電話番号 0570-064-556（おこなおう-まもろうよ-こころ）

※通話料のほか利用料がかかります。混雑時はお待ちいただくことがあります。



相談先案内カード

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（土曜日、日曜日、祝日及び年末年始含む）

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. その他相談窓口等

(1) 自殺についての相談窓口

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）
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
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 からご確認ください。

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

5. 第54回こころの県民講座

こころの健康に関する知識の普及啓発を目的として「こころの県民講座」を動画配信により開催します。

- 演 題** 生きづらさによりそう支援
～自傷や『死にたい気持ち』に気づき、つながるために～
- 講 師** 杏林大学 保健医療学部 教授 加藤 雅江 氏
- 配信方法** 県公式 YouTube チャンネル「tsulunos」
- 配信期間** 令和8年3月1日（日）～3月31日（火）
- 対 象** どなたでも聴講できます。
- 定 員** 制限はありません。
- 費 用** 無料
- 申込方法** ぐんま電子申請受付システムからお申込ください。

(<https://logoform.jp/form/9cfD/1322378>)

※右の二次元コードからも申込みできます。

申込期限 令和8年3月31日（火）

主 催 群馬県



▲申込用はこちら

6. 「みんなのこころの健康」アイデア箱

県民の皆様のこころの健康を応援するため、自殺対策強化月間にあわせて、自分の気持ちを整えたり楽しみ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」からアンケートを配信しますので、ぜひご参加ください。

過去に県民の皆様から寄せられたアイデアも掲載していますので、ご覧ください。

テーマ 「それぞれの春、誰かに贈りたいエール」

期 間 令和8年3月7日（土）～3月15日（日）

回 答 「群馬県デジタル窓口」配信のアンケートフォームからオンラインで回答

結 果 群馬県 HP 「いのち・つなぐサポートサイト」内にて紹介

<https://www.pref.gunma.jp/site/inochi/661721.html>



▲ページはこちら

7. 動画「あなたも今日からゲートキーパー」の配信

「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。

「ゲートキーパー」とは、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た人のことです。本動画をきっかけに、一人でも多くの方に「ゲートキーパー養成研修」を受講していただければ幸いです。

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/3D8mb4xI2-4?si=7kWzh-sTfFY6CS9Z>)



▲「tsulunos」はこちら

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

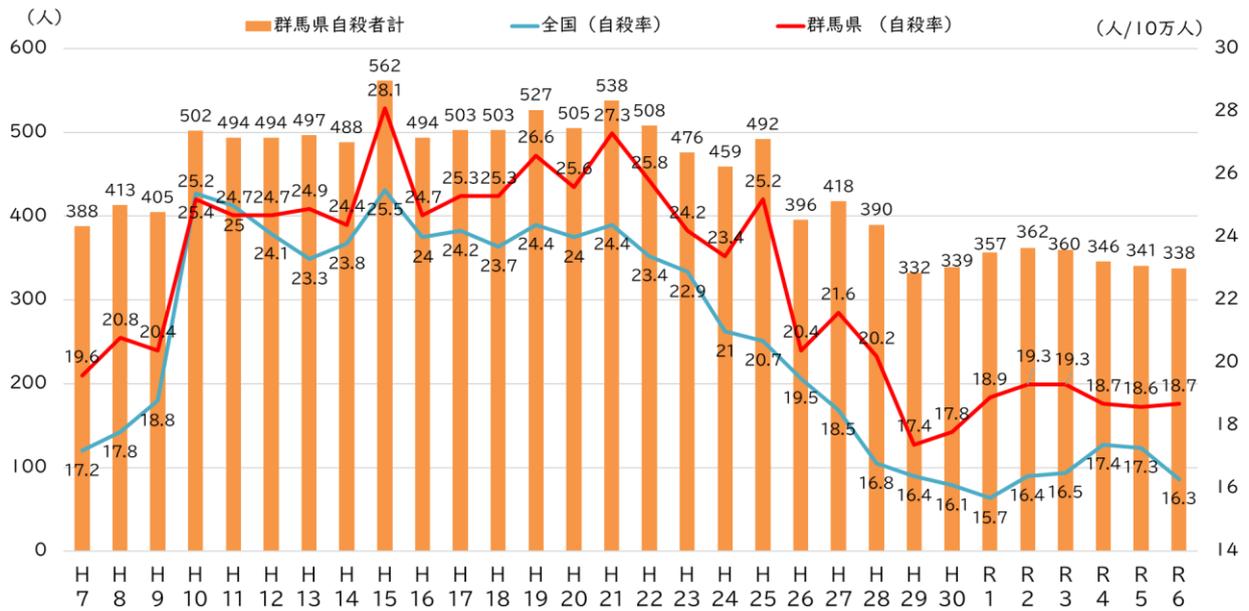
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/who_tebiki.html

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

※自殺死亡率:人口10万人当たりの死亡率

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

