



# あなたの言葉を待っている人がいます

－ 3月は自殺対策強化月間です－



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。

あなたの周りで、「いつもと様子が違うな・・・」と感じる人がいたら、ちょっと勇気を出して心配していることを伝えてみませんか？自分のことを気にかけて、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

そして、もしあなたが悩み事を抱えていたら、一人で悩まず信頼できる誰かに相談してください。様々な悩みに対応する相談窓口も多数あります。匿名でも結構です。お気持ちを聞かせて下さい。

## 誰かに相談することでたくさんのメリットがあります

**心が落ち着く**  
心が軽くなり、物事を異なった視点で考えられるようになります

**頭の中が整理される**  
自分の気持ちや状態を客観視でき、頭が整理されます

**自分では思いつかなかった解決策を見つけられる**  
思いつかなかった考え方に気付くことができます

## 私たち一人ひとりにできること ～あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？～

### ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。

**変化に気付く**  
眠れない、食欲がない等、いつもと様子が違うな・・・

**温かく見守る**  
温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

**声かけ**  
「何か悩んでる？よかったら、話して。」「なんだか元気がないけど、大丈夫？」

**支援先につなぐ**  
早めに専門機関に相談するよう、促しましょう。(相談を受ける方は、一人で抱え込まないことが大切です。)

**傾聴 (耳を傾けねぎらう)**  
悩みを真剣な態度で受けとめ、安易な励ましや一方的な説得は慎み、相手の考えを否定せず尊重しましょう。



まずは、声をかけることから始めてみませんか。厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」から引用

## ●電話相談窓口●

令和7年1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。）

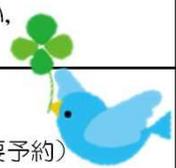
相談窓口名称	相談日・相談時間	電話番号
県自殺予防情報センター	月・木曜日 9:00~12:00/13:00~16:00 ※	099-228-9558
県精神保健福祉センター	月~金曜日 9:00~17:00 ※	099-218-4755
こころの電話	月~金曜日9:00~12:00/13:00~16:30 ※	099-228-9566 099-228-9567
こころの健康相談統一ダイヤル 電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。(相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります)		0570-064-556
鹿児島いのちの電話	365日・24時間	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●

(\*) 鹿児島県地域自殺対策強化事業補助金を受けた民間団体のうち、同意いただいた団体についてのみ掲載しています。

NPO法人 ネットボリス鹿児島(*)	目安箱(健康相談) LINE ID: meyasubako <返答時間> 18:00~22:00 (相談は24時間受付) HP: <a href="http://npk.sblo.jp/">http://npk.sblo.jp/</a>	
一般社団法人 パーソナルサービス支援機構 (*)	おおすみ いのちつなぐほっとLINE (大隅地域にお住まいの方) <返答時間> 24時間 HP: <a href="https://kanoya-ps.com/">https://kanoya-ps.com/</a>	
NPO法人 こどもサポート鹿児島(*)	あったか相談ルーム <返答時間> 24時間 HP: <a href="https://www.npo-kosapo.com/">https://www.npo-kosapo.com/</a>	
NPO法人 あいら子育て・地域支援 情報局みちみち(*)	みちみち LINE ID: @811ddvay <返答時間> 8:00~22:00 (相談は24時間受付) 返答時間以外も対応可能な場合があります HP: <a href="https://michi-michi-aira.com/">https://michi-michi-aira.com/</a>	
NPO法人 CDPCサポート(*)	<返信時間> 10:00~17:00 HP: <a href="https://resast.jp/inquiry/Zic4YWEyMTYOY">https://resast.jp/inquiry/Zic4YWEyMTYOY</a>	
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ぎも行います。 LINE: @yorisoi-chat  チャット: <a href="https://yorisoi-chat.jp/">https://yorisoi-chat.jp/</a> <相談時間> 月・火・木・金・日曜日 17:00~22:30 (22時まで受付) 月・水・金・土曜日 11:00~16:30 (16時まで受付) (厚生労働省「主な相談窓口一覧」より)	

## ●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: 鹿児島県自殺予防情報センター 099-228-9558 (要予約) 詳細: <a href="https://www.pref.kagoshima.jp/ae14/kagoshima-mhwc.html">https://www.pref.kagoshima.jp/ae14/kagoshima-mhwc.html</a> (県ホームページ)	