

若い世代の自殺の状況、知っていますか？

- 15～39歳の各年代の死因の第1位は自殺です。
- 15～34歳の死因の第1位が自殺となっているのは、先進国では日本のみです。
- 15～34歳の自殺死亡率は、他の国に比べて高い状況です。
- 職場や学校、家庭など、周囲の人がこころのサインに気づき、支えることが大切です。

気づいてください、こころのサイン

- ちゃんと眠れていますか？
- うつの症状（気分が沈む、やる気が出ない、何をしても楽しめないなど）はありませんか？
- お酒を飲む量が増えていませんか？

こころのサインに気づいたら

- 勇気を出して、声をかけてください。
- 気持ちを尊重して、耳を傾けてください。
- 悩みを話してくれたら、早めに専門家や相談窓口に相談するよう促してください。

お酒がこころに与える影響、知っていますか？

- お酒は自殺のリスクを高めます。
- お酒に酔った頭は、投げやりな結論を出しやすく、「死にたい」という気持ちを、衝動的に行動に移す危険性を高めます。
- 深刻な悩みがあるときには、お酒を飲まないことが大切です。
- 深刻な悩みで眠れないときは、お酒でごまかさず、相談窓口に相談してください。

9/10→16は自殺予防週間です。
3月は自殺対策強化月間です。



なにも言わない。
それは、なにかの
サインかもしれません。



「あなたのつらい気持ちを
聞かせてください。」



- 自殺は、「さまざまな悩みが原因で、心理的に追い込まれた末の死」です。
- 悩みを抱えている人のこころのサインに気づいて、支え合うことが大切です。
- みんなで支え合い、「誰も自殺に追い込まれない」社会の実現を目指しましょう。



福岡県内の相談窓口のご案内

その他の福岡県の相談窓口はこちら→



自殺予防(生きるのがつらい、家族や友人が心配)

■ふくおか自殺予防ホットライン **092-592-0783**
(24時間365日対応)

フリーダイヤル **0120-020-767**
(月~金/16:00~翌9:00、土日祝/24時間)

■福岡いのちの電話 **092-741-4343**
(24時間365日対応)

■北九州いのちの電話 **093-653-4343**
(24時間365日対応)

※いのちの電話は、毎月10日8:00~翌11日8:00 フリーダイヤル 0120-783-556

■いのちの電話インターネット相談 <https://www.inochinodenwa.org/soudan.php>
※メールでの相談を受け付けます。

■北九州市自殺予防こころの相談電話 **093-522-0874**
(月~金/9:00~17:00)

■福岡市自殺予防相談 **092-737-1275**
(月~金/10:00~16:00)

■自死問題支援者法律相談 **092-741-3210**
(福岡県弁護士会)

(月~金/9:00~16:00(土日祝日のぞく))
※ご家族等の支援者の方に対し、法律相談に無料で応じます。

うつ病など、心の病に関する悩み、
アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症、
ひきこもり・不登校など青少年の心の悩み

窓口により相談内容が若干異なります。

■福岡県 **092-582-7500**
(月~金/8:30~17:15)

○各保健福祉(環境)事務所 **筑紫 092-513-5585**
筑 紫 **092-939-1185**
事務所 **粕屋 092-322-3326**
(いずれも月~金/8:30~17:15)

宗像・遠賀 **0940-36-2473**
嘉穂・鞍手 **0948-21-4875**
田 川 **0947-42-9307**

北筑後 **0946-22-3965**
南筑後 **0944-72-2176**
京 築 **0930-23-2966**

○福岡県若者自立相談窓口 **092-710-0544**
(月~土/10:00~19:00)

■福岡市 **092-737-8829**

○福岡市精神保健福祉センター **092-737-8829**
〔アルコール・薬物・ギャンブル等依存症」「ひきこもり」「火、木/10:00~13:00」「発達障がい」「性同一性障がい」第1・3水曜日/10:00~13:00〕

○各保健福祉センター **東 区 092-645-1079**
東 区 **092-419-1092**

精神保健福祉係 **中 央 区 092-761-7339**
中 央 区 **092-559-5118**

(いずれも月~金/9:00~17:00)
南 区 **092-831-4209**
城 南 区 **092-851-6015**
早 良 区 **092-895-7074**

■久留米市 **0942-30-9728**

○久留米市保健所
(保健予防課精神保健チーム) **0942-30-9728**
(月~金/8:30~17:15)

■北九州市 **093-522-8729**

○北九州市立精神保健福祉センター **093-522-8729**
薬物・ギャンブル等依存症(第1・3水曜日/13:30~16:30)

○各区高齢者・障害者
相談コーナー **門司区 093-331-1893**
(アルコール)
小倉北区 **093-582-3430**
(いずれも月~金/8:30~17:00、木のみ19:00まで)
小倉南区 **093-951-4126**
若松区 **093-751-4800**
八幡東区 **093-671-4800**
八幡西区 **093-645-4800**
戸畠区 **093-881-4800**

■心のなやみでつらい、気持ちを整理したい

■心の健康相談電話(専門の相談員による相談) **092-582-7400**
(月~金/9:00~16:00)

■心の電話(専門の相談員による相談)

○福岡 **092-821-8785**
(火・木・金/13:00~17:00、盆休)
○北九州 **093-653-4343**
(24時間365日対応)
○筑豊 **0948-29-2500**
(月~金/18:00~21:00、盆休)
○筑後 **0942-36-1313**
(月~水・金/13:00~16:00、盆休)

■心の相談電話(精神障がいのある家族をもつ相談員による相談)

(月~金/13:00~16:00、盆休)
※曜日によって番号が変わります。
月 **090-1366-7498**
火 **080-2750-0646**
水(第4以外) **080-3986-1980**
水(第4のみ) **0940-33-2731**
木 **080-3986-1980**
金 **080-1729-1955**
金 **080-1729-1955**
(土日祝日/8:00~16:00)
■チャイルドライン **0120-99-7777**

(毎日(年末始をのぞく)/16:00~21:00)
※18歳までの子供が困ったとき、誰かと話したいときの電話です。名前は言わなくてもいいです。
※チャット相談あり <https://childline.or.jp/>

自死遺族

■福岡県精神保健福祉センター **092-582-7500**
(月~金/8:30~17:15)

■福岡市精神保健福祉センター **092-737-1275**
(月~金/10:00~16:00)

■北九州市立精神保健福祉センター **093-522-8729**
(月~金/8:30~17:15)

■久留米市「わかち合いの会」
問い合わせ先/久留米市保健所

■自死遺族法律相談 **092-738-0073**
(福岡県弁護士会)

犯罪・人権・性暴力

■心のリリーフ・ライン
(犯罪被害者の心のケア)福岡県警 **092-632-7830**
(月~金/9:00~17:45)

■福岡犯罪被害者総合サポートセンター **092-409-1356**
(いずれも月~金/9:00~16:00)

〈北九州窓口〉**093-582-2796**
〈筑後窓口〉**0942-39-4416**
〈筑豊窓口〉**0948-28-5759**

■犯罪被害者ホットライン
(福岡地方検察庁)
(FAXも可・番号同じ)(月~金/9:00~12:00、13:00~17:00)

■法テラス犯罪被害者支援ダイヤル
(法テラス(日本司法支援センター)) **0570-079714**
(月~金/9:00~21:00、土曜/9:00~17:00)

■福岡県警察安全相談コーナー **短縮ダイヤル#9110**
(月~金/9:00~17:45)
※祝日休日、年末年始を除く。

福岡法務局

○みんなの人権110番
(月~金/8:30~17:15)※お近くの法務局につながります。

○子どもの人権110番

○女性の人権ホットライン
(いずれも月~金/8:30~17:15)

■性暴力被害者支援センター・ふくおか
(24時間365日対応)

■性犯罪被害相談電話「ハートさん」
(24時間365日対応)

0570-003-110

0120-007-110

0570-070-810

092-409-8100

短縮ダイヤル #8103

福岡労働局総合 労働相談コーナー

(いずれも月~金/9:00~16:45)
一部時間が異なるコーナーが
ありますので、詳細は各コーナー
へお問い合わせください。

福岡労働局 **092-411-4764**

福岡中央 **092-761-5600**

福岡東 **092-687-5342**

北九州西 **093-285-3799**

北九州東 **093-288-5608**

門司 **093-381-5361**

行橋 **0930-23-0454**

久留米 **0942-90-0231**

大牟田 **0944-53-3987**

八女 **0943-23-2121**

飯塚 **0948-22-3200**

直方 **0949-22-0544**

田川 **0947-42-0380**

多重債務

■福岡県消費生活センター **092-632-0999**
(月~金/9:00~16:30、日/10:00~16:00)

■北九州市立消費生活センター **093-861-0999**
(月~土/9:00~16:45、第3土曜は13:00まで)

■福岡市消費生活センター **092-781-0999**
(月~金/9:00~17:00、第2・4土/10:00~16:00)※土曜日は電話相談のみ、来所相談は要予約。

■久留米市消費生活センター **0942-30-7700**
(月~金/第2日/8:30~17:00、月末日休み)※9:30までは電話相談のみ

■法テラス(日本司法支援センター) **0570-078374**

○法テラス・サポートダイヤル
(月~金/9:00~21:00、土曜/9:00~17:00)

○法テラス福岡 **050-3383-5501**

○法テラス北九州 **050-3383-5506**
(いずれも月~金/9:00~17:00)

○法テラス福岡 **050-3383-5502**

○法テラス北九州 **050-3383-5506**
(いずれも月~金/9:00~17:00【事前予約受付時間】)

※収入・資産が一定基準以下の方が対象

■福岡県弁護士会法律相談センター(多重債務相談無料) **0570-783-552**(ナヤミココニ)

天神弁護士センター **久留米法律相談センター**

北九州法律相談センター **飯塚法律相談センター**

等17箇所の法律相談センターにて、多重債務相談を

無料で受け付けております。

予約番号は→ **0570-783-552**(ナヤミココニ)

■福岡財務支局(多重債務相談窓口) **092-411-7291**
(月~金/9:00~17:00、祝休日、年末年始を除く)

■日本クレジットカウンセリング協会福岡相談室 **0570-031640**
(月~金/10:00~12:40、14:00~16:40)

■グリーンコーポ生活再生 **福岡 092-482-7788**

相談室(相談・貸付) **北九州 093-871-8824**

(いずれも月~土/9:30~18:00)
※祝日も受け付けています。

久留米 **0942-36-8877**

筑 豊 **0948-22-5611**