

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ご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、相談窓口にご相談してください。

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。



- 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



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(福岡県弁護士会)** **092-741-3210**
(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

- **福岡県精神保健福祉センター** **092-582-7500**
(月～金/8:30～17:15)
- **各保健福祉(環境)事務所**
 - 筑紫 **092-513-5585**
 - 粕屋 **092-939-1185**
 - 糸島 **092-322-3326**
 - 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

- **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〕
- **各区保健福祉センター**
 - 東区 **092-645-1079**
 - 博多区 **092-419-1092**
 - 中央区 **092-761-7339**
 - 南区 **092-559-5118**
 - 城南区 **092-831-4209**
 - 早良区 **092-851-6015**
 - 西区 **092-895-7074**

久留米市

- **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

- **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(アルコール)**
 - 門司区 **093-331-1893**
 - 小倉北区 **093-582-3430**
 - 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**
 - 戸畑区 **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**
 - 080-1729-1955**
 - 0120-99-7777**

- **チャイルドライン**
(毎日(年末年始をのぞく)/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**
「リメンバー福岡自死遺族の集い」の問い合わせ含む
(月～金/10:00～16:00)
- **北九州市立精神保健福祉センター** **093-522-8729**
個別相談
(月～金/8:30～17:15)
- **久留米市「わかち合いの会」** **0942-30-9728**
問い合わせ先/久留米市保健所
(月～金/8:30～17:15)
- **自死遺族法律相談(福岡県弁護士会)** **092-738-0073**
(第1水曜/13:00～16:00)

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** <北九州窓口> **093-582-2796**
(いずれも月～金/9:00～16:00) <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)** **092-734-9080**
(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)
※祝休日、年末年始を除く。

- **福岡法務局**
 - **みんなの人権110番** **0570-003-110**
(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** **0120-007-110**
 - **女性の人権ホットライン** **0570-070-810**
(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** **092-409-8100**
(24時間365日対応)
- **性犯罪被害相談電話「ハートさん」** 短縮ダイヤル **#8103**
(24時間365日対応)

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)**
 - **法テラス・サポートダイヤル** **0570-078374**
(月～金/9:00～21:00、土曜/9:00～17:00)

- 情報提供(法制度や相談窓口等のご案内)
 - **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)

- 無料法律相談(要予約 刑事事件を除く)
 - **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)

- 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(相談・カウンセリング無料)** **0570-031640**
(月～金/10:00～12:40、14:00～16:40)

- **グリーンコープ生活再生相談室(相談・貸付)**
 - 福岡 **092-482-7788**
 - 北九州 **093-871-8824**
 - 久留米 **0942-36-8877**
 - 筑豊 **0948-22-5611**

- **福岡県司法書士会(ベッドサイド法律相談窓口)** **092-762-8288**
(月～金/10:00～16:00)

労働上の問題(解雇、労働条件、いじめ、セクハラ等)

- **福岡県労働者支援事務所**
 - 福岡 **092-735-6149**
 - 北九州 **093-967-3945**
 - 筑後 **0942-30-1034**
 - 筑豊 **0948-22-1149**

- **福岡労働局総合労働相談コーナー**
 - 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**

就労の悩み相談(40歳未満を対象)

- **若者サポートステーション**
(予約受付:月～金/10:00～17:00) ※予約に基づく個別相談は土曜日未実施
※北九州若者サポートステーションについては土曜日未予約受付を実施
- **福岡** **092-739-3405** ○ **北九州** **093-512-1871**
- **筑後** **0942-30-0087** ○ **筑豊** **0948-26-3031**

DV(配偶者・恋人からの暴力)

- **福岡県あすばる女性相談ホットライン** **092-584-1266**
(毎日9:00～17:00、金(祝日のぞく)のみ18:00～20:30可も、8月13日～15日をのぞく)
※祝日も受け付けています。

- **福岡県配偶者暴力相談支援センター**
 - 筑紫 **092-584-0052**
 - 粕屋 **092-939-0511**
 - 糸島 **092-323-0061**
 - 宗像・遠賀 **093-201-2820**

- **福岡県配偶者暴力相談支援センター** **0940-37-2880**

- **福岡県配偶者暴力相談支援センター** **0949-22-4070**

- **福岡県配偶者暴力相談支援センター** **0948-29-0071**

- **福岡県配偶者暴力相談支援センター** **0947-42-4850**

- **福岡県配偶者暴力相談支援センター** **0942-34-8111**

- **福岡県配偶者暴力相談支援センター** **0946-24-5780**

- **福岡県配偶者暴力相談支援センター** **0943-23-7520**

- **福岡県配偶者暴力相談支援センター** **0944-73-3200**

- **福岡県配偶者暴力相談支援センター** **0930-23-2460**

- **配偶者からの暴力相談電話(夜間・休日)** **092-663-8724**
(月～金/17:00～24:00、土・日・祝/9:00～24:00)

- **男性DV被害者のための相談ホットライン** **092-571-1462**
(水、木/17:00～20:00、金/12:00～16:00)

- **LGBTの方のDV被害者相談ホットライン** **080-2701-5461**
(第2火曜/12:00～16:00、第4火曜/17:00～20:00)

- **北九州市配偶者暴力相談支援センター** **093-591-1126**
(火～金/9:30～20:00、土・日/9:30～17:00)

- **福岡市配偶者暴力相談支援センター** **092-711-7030**
(月・水・木・金/10:00～17:00、火/10:00～20:00)

ひとりで悩まずにお電話ください。