

ひとりの命 大切ないのち

全国では毎年約3万人の方が自ら命を絶っています
その一人ひとりかけがえのない大切な命です
あなたのまわりで悩みを抱えている人はいませんか？



細川 貂々

声をかけ、耳を傾け、そして相談を！

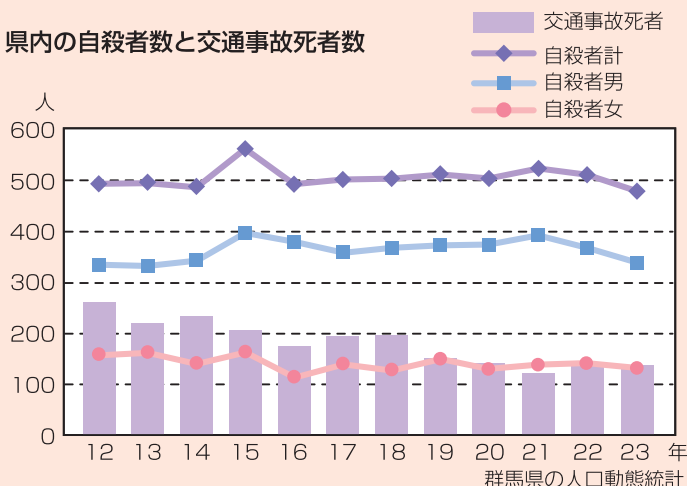
県内の自殺の状況

県内の自殺者数は国と同様平成10年に急増し、以降毎年500人前後で推移しています。

グラフからも分かるように男性の増加が影響しています。

平成23年は476人(男338人、女138人)で、これは交通事故による死者の3.5倍になります。

県内の自殺者数と交通事故死者数



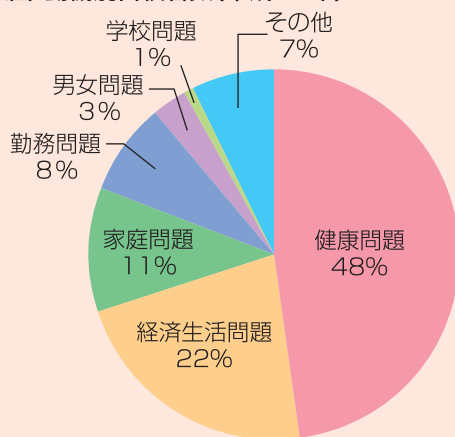
自殺の背景

自殺の原因・動機別で多いのは、健康問題、経済・生活問題、家庭問題などですが、それらの問題により、心理的に追い込まれた状態から起こることが多いようです。

亡くなった人の多くが自殺する前にうつ病などの心の病気を抱えていたことが分かっています。



原因・動機別自殺者数(平成23年)



警察庁生活安全局

自殺の原因・動機

自分自身、まわりの人はいかがですか？

- 体や心の病気(うつ病、アルコール依存症、統合失調症等)による悩み
- 倒産、失業、多重債務、生活苦等の悩み
- 夫婦間・親子間の不和、家族の死亡、子育てや介護の悩み
- 事業の失敗、職場の人間関係、仕事疲れ等の悩み
- 学業不振、進路、いじめ等の悩み など



自殺のサイン

- うつ病のような症状が見られる(下記 **うつ病とは** 参照)
- 自分の安全や健康を守るために必要なことができない
- 飲酒量が増える
- 自殺を口にする 自殺未遂に及ぶ など



(上記のような原因・動機があり、自殺のサインが見られる場合、さらに周囲からのサポートが得られない場合は自殺の危険が高いとされています。
自殺のきっかけとなる悩みや問題は、専門機関に相談しましょう。必ず解決の糸口が見つかります。)

うつ病とは

人は悲しいできごとや失敗を体験すると、気分が落ち込んだり憂うつな気持ちになります。多くは時間がたてば回復しますが、このような状態が毎日続き日常生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性があります。なお、悲しいできごとだけでなく、昇進、結婚、出産、進学、転居等日常生活の様々なできごとが、うつ病のきっかけとなります。

うつ病は誰でもかかる可能性があり、一生のうちに約15人に1人が経験すると言われています。

また、うつ病にかかっている人の4人に1人しか医療機関に受診していないとの報告もあります。うつ病は治療により改善しますので、早めに医療機関(かかりつけ医、精神科、心療内科等)に受診しましょう。

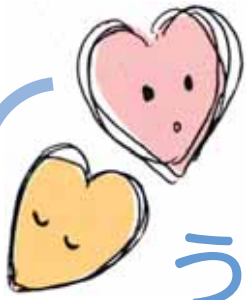
自分で感じる症状

- 悲しい憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味が持てず、やる気がでない
- 食欲がない、よく眠れない
- 集中できない
- イライラし、落ち着かない

周囲から見た症状

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能力が低下、ミスが増える
- 飲酒量が増える
- 周囲との交流を避けるようになる





うつ病の自己チェック

下記の状態が、ほとんど1日中、また、2週間以上続いている

- ① 気持が沈み込んだり、滅入ったり、憂うつになる
- ② 今まで好きだったことが、同じように楽しめない。興味が感じられなくなっている
- ③ いつもより食欲が落ちたり、逆に増えている。もしくは体重が減るか、増えている
- ④ 眠れない。もしくは眠り過ぎている
- ⑤ 話し方や動作が、いつもより遅くなっている。もしくはいらいらしたり、落ち着かない
- ⑥ いつもより疲れやすかったり、気力が出ない
- ⑦ 自分は、価値のない人間だと感じたり、悪いことをしたと感じたりする
- ⑧ 集中できず、考えがまとまらない。いつもより決断することが、難しい
- ⑨ 死について何度も考える

上記のうち、①か②が1つ以上あり、③から⑨が2つ以上ある方は、早めに医療機関（かかりつけ医、精神科、心療内科等）に受診しましょう



相 談 機 関 一 覧

分 類	窓 口	電話番号	受付時間
精神保健	群馬県こころの健康センター (うつ病、薬物依存症、ひきこもり、若年認知症、高次脳機能障害、児童思春期、自死遺族等の相談)		027-263-1156 9:00～17:00(月～金)
	渋川保健福祉事務所	0279-22-4166	吾妻保健福祉事務所 0279-75-3303
	伊勢崎保健福祉事務所	0270-25-5066	利根沼田保健福祉事務所 0278-23-2185
	安中保健福祉事務所	027-381-0345	東部保健福祉事務所 0276-31-8243
	藤岡保健福祉事務所	0274-22-1420	桐生保健福祉事務所 0277-53-4131
	富岡保健福祉事務所	0274-62-1541	館林保健福祉事務所 0276-72-3230
	前橋市保健所	027-220-5785	8:30～17:15(月～金)
	高崎市障害福祉課	027-321-1358	8:30～17:15(月～金)
心の悩み	群馬いのちの電話 (死にたい辛さを受け止めます)		027-221-0783 9:00～21:30(毎日) 第1・3金曜日9:00～24:00 第2・4金曜日9:00～翌日9:00
	フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話		0120-738-556 毎月10日 8:00～翌日8:00
	連合群馬「ライフサポート群馬」 (仕事探し、ひきこもり、うつなどの悩み)		0120-797-052 14:00～19:00(木・土)木・土曜日が祝日の場合でも受け付けます。
労働	群馬県労働政策課「ぐんま県民労働相談センター」		027-226-3404 0120-54-6010 8:30～17:15(月～金)
	群馬労働局企画室「総合労働相談コーナー」		027-210-5002 8:30～17:15(月～金)
	メンタルヘルス対策支援センター (群馬産業保健推進連絡事務所内)		027-289-3110 (027-233-0026) 9:00～12:00、13:00～16:00(月～金) 当日の相談受付はHP・電話でご確認ください。
	連合群馬「労働相談ダイヤル」		0120-154-052 9:00～17:00(月～金)
多重債務	関東財務局前橋財務事務所総務課 「多重債務相談窓口」		027-221-4495 8:30～12:00、13:00～16:30(月～金)
	群馬弁護士会総合法律相談センター		027-234-9321 相談予約受付9:00～12:00 13:00～17:00(月～金)
	司法書士総合相談センター		027-221-0150 10:00～16:00(月～金)
	群馬県消費生活センター		027-223-3001 9:00～17:00(月～金) 9:00～12:00、13:00～17:00(土・日)
法律扶助相談	法テラス群馬(法的トラブル)		050-3383-5399 9:00～16:00(月～金)
犯罪被害	警察安全相談		027-224-8080 24時間対応
生活困難	各市町村福祉担当課		各市町村役場
心配ごと	群馬県社会福祉協議会 (家族関係、財産問題等暮らしに関わる悩み)		027-255-6226 相談予約受付 9:00～17:00(月～金) 相談日 10:00～12:00(第2・4木)
高齢者	群馬県高齢者総合相談センター (高齢者の悩み)医師・弁護士等の専門相談有り		027-255-6100 9:00～17:00(月～金) 専門相談は曜日によって異なります
女性	群馬県女性相談センター (パートナーからの暴力、女性の様々な悩み)		027-261-4466 9:00～20:00(月～金) 13:00～17:00(土・日・祝日)
	とらいあんぐるん相談室 (家庭生活をめぐる家族間の役割や協力関係について)		027-224-5210 9:30～12:00、13:00～15:00(火・木) 9:30～12:00(水)
	前橋地方法務局女性の人権ホットライン (セクハラやDV等の人権侵害)		0570-070-810 8:30～17:15(月～金)
青少年子ども	群馬県総合教育センター いじめ対策室「いじめ電話相談」		0120-889-756 携帯電話の場合 0270-26-9200 9:00～19:00(月～金)(17:00以降は 0120-889-756のみ対応)、9:00～ 12:00(第2・4土曜日)、時間外は「子どもホ ットライン24」に転送となります。
	子ども教育支援センター (不登校、養育、発達相談等)		0120-783-884 携帯電話の場合 027-263-1100 9:00～17:00(月～金) 9:00～12:00 (第2・4土曜日)時間外は留守番電話
	中央児童相談所「子どもホットライン24」 (児童虐待、不登校、心身の発達)		0120-783-884 携帯電話の場合 027-263-1100 24時間対応
	群馬県生涯学習センター家庭教育電話相談 「よい子のダイヤル」		027-224-4152 10:30～12:30、13:30～15:30、 16:30～20:30(火～土)(休館日除く)
	前橋地方法務局「子どもの人権110番」		0120-007-110 8:30～17:15(月～金)

*受付時間欄に特別の記載がない場合は、祝日、年末年始に受付を行っていません。

H24. 4. 1 現在