

みんなの支えで自殺を防ごう

# あなたに 知ってほしい

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死
- 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題
- 自殺を考えている人は悩みながらもサインを発していることが多い

令和5年の日本の自殺者数は年間21,837人となり、神奈川県でも年間1,366の方が自殺で亡くなっています。

自殺はひとつの理由や原因で生じるものではなく、その背景には、健康問題、家庭問題、生活苦・借金問題、過労、人間関係などいくつもの事柄が関係しているといわれています。

解決の糸口があります。

ひとりで悩まないで相談してください。

かながわ自殺対策会議

# ● 悩んでいるあなたへ

あなたを支えるつながりがあります。

## こころやからだの健康について

- 健康のことで悩んでいる
- 気持ちが落ち込む・不眠が続く
- お酒がやめられない
- 死にたいと思ってしまう

## 経済や生活の問題について

- 生活に困っている
- 借金の返済に困っている
- 家族に内緒で借金をしている

## 職場や仕事について

- 過重労働
- 職場の人間関係で悩んでいる
- ハラスメントを受けている

## 学校・教育について

- 学校に行くことがつらい
- いじめられている
- 学校生活になじめない
- 学業不振 不登校

## 家庭や人間関係について

- 子どもや若者が有するさまざまな悩み
- 年齢を問わず、ひきこもりに関する悩み
- 育児で悩んでいる
- 児童虐待について相談したい
- DVを受けている
- 高齢者の介護が負担になっている

### 「つなぐ」コラム

「あの時は、死ぬことしか考えられなかった…」

自殺未遂者の声

「話すことはなかったけど、話せてよかった…。本当は誰かに助けてほしかった」

「自分が思った以上に心配してくれる人がいることに気づくことができた」

「これから先、誰かがつながっていてくれると思うと救われる」

自殺を図り救命救急センターに運ばれた患者さんが「こころのケア」を受けた後に話された言葉です。自殺を考える人は、周りが見えにくく「もう、どうしようもない」というあきらめの気持ちでいる人が多くいます。そのような人たちを支援し、相談機関などにつなげることで避けることができる死も多くあると考えています。

(協力：横浜市大センター病院)

# ● ご相談ください。

\*相談窓口の一部を掲載させていただいています\*

お住まいの地域の各保健福祉事務所（センターを含む）、市保健所  
 神奈川県精神保健福祉センター こころの電話相談 毎日（24時間受付） TEL 0120-821-606  
 依存症電話相談 毎週月曜・火曜 13時30分～16時30分 祝・休日を除く TEL 045-821-6937  
 自死遺族電話相談 毎週水曜・木曜 13時30分～16時30分 祝・休日を除く TEL 045-821-6937  
 横浜いのちの電話 毎日（24時間受付） TEL 045-335-4343  
 川崎いのちの電話 毎日（24時間受付） TEL 044-733-4343

神奈川県弁護士会 県内8ヶ所の法律相談センター  
 詳しくは、横浜駅西口法律相談センターへ TEL 045-620-8300  
 神奈川県司法書士会 電話相談 TEL 045-641-1389  
 法テラス・サポートダイヤル TEL 0570-078374  
 お住まいの市町村の市民相談窓口

神奈川県弁護士会 関内法律相談センター 働く人の法律相談 予約受付 TEL 045-211-7700  
 かながわ労働センター・労働相談110番 平日9時～12時 13時～17時 TEL 045-662-6110  
 県内4ヶ所の労働センター等の一般相談窓口（横浜・川崎・厚木・平塚ほか）  
 日曜労働相談 9時～12時 13時～17時 TEL 045-633-6110  
 働く人のメンタルヘルズ相談 第1・2・3・4火曜日 13時30分～16時30分（要予約） TEL 045-633-6110

神奈川県弁護士会 関内法律相談センター 子どもの人権相談 予約受付 TEL 045-211-7700  
 子どもお悩みダイヤル（電話相談） TEL 045-211-7703  
 神奈川県立総合教育センター 総合教育相談 TEL 0466-81-0185  
 24時間子どもSOSダイヤル TEL 0120-0-78310  
 各児童相談所や、各学校のスクールカウンセラーにも相談できます

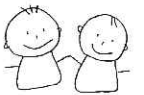
かながわ子ども・若者総合相談センター 9時～12時 13時～16時 月曜・年末年始を除く TEL 045-242-8201  
 神奈川県ひきこもり地域支援センター 9時～12時 13時～16時 月曜・年末年始を除く TEL 045-242-8205  
 神奈川県中央児童相談所 子ども家庭110番 TEL 0466-84-7000  
 県配偶者暴力相談支援センター 女性のための相談窓口 TEL 0466-26-5550  
 男性被害者相談窓口 TEL 045-662-4530

お住まいの地域の地域包括支援センター

## ● 身近なあなたへ

～もしも「死にたい」と相談されたら～

「死にたい」と誰かに相談するのは、なかなかできることではありません。あなたを信頼しているから打ち明けることができたのです。



まず「死にたいくらいつらい気持ち」であることを理解し、真剣に耳を傾け、話を聞いてください。そして、必要に応じて、相談機関などにつなげてください。

それがその人を支え、大切ないのちを「つなぐ」ことになります。

その時には、話をそらしたり、一方的に説得する、安易な解決策を提案して単に励ますなどの対応は、気持ちを素直に話せなくなってしまうため、望ましくありません。

絵\*提供 横浜いのちの電話

注）各相談窓口は、開設日、開設時間が異なっていますのでご確認ください



最新の市町村窓口でも「つなぐ」をお受けいただけます

# ● 身近な・大切な人を自死で亡くしたあなたへ

身近な・大切な人を自死で亡くすと、深い悲しみだけでなく、誰にも本当のことを言えず、つらく苦しい思いをしたり、人との関わりがわずらわしくなり、社会から孤立してしまうこともあります。

でも、このような状況は、あなただけではありません。同じような経験をされている方がいます。この悲しみや苦しみから一人で立ち上がるのは容易なことではありませんが、その気持ちを語り、分かち合うことができると気持ちが少し軽くなります。

神奈川県には、身近な・大切な人を自死で亡くした方が集い、気持ちを語り、分かち合う場があります。もしも、あなたがつらく苦しい状況にあるなら、ぜひ参加してみてください。

## ○自死遺族の集い（※身近な・大切な人を自死で亡くした方が対象です。）

～問い合わせ先～

神奈川県精神保健福祉センター	Tel. 045-821-8822
横浜市こころの健康相談センター	Tel. 045-662-3558
川崎市総合リハビリテーション推進センター	Tel. 044-201-3242
相模原市精神保健福祉センター	Tel. 042-769-9818
横須賀市保健所	Tel. 046-822-4336
藤沢市保健所	Tel. 0466-50-3593
座間市地域福祉課	Tel. 046-252-8247
平塚市福祉総務課	Tel. 0463-21-8779



## ○自死遺族の方の相談電話

自死遺族電話相談（神奈川県精神保健福祉センター）	Tel. 045-821-6937
（毎週水曜日・木曜日、13時半～16時半、祝日を除く）	
自死遺族ホットライン（横浜市こころの健康相談センター）	Tel. 045-226-5151
（毎月第1・3水曜日、10時～15時、祝日を除く）	
自死遺族ほっとライン（川崎市総合リハビリテーション推進センター）	Tel. 044-966-9951
（毎月第2・4木曜日、12時～16時）	
こころのホットライン（相模原市精神保健福祉センター）	Tel. 042-769-9819
（年末年始を除く毎日、17時～22時）	
自死遺族ホットライン（神奈川県弁護士会）	Tel. 045-228-7832
（平日 9時30分～12時、13時～16時30分）	

## かながわ自殺対策会議とは？

神奈川県内の自殺対策を多角的に検討し、総合的な対策として推進していくため、学識や司法、報道、医療、労働、経済、福祉、教育などの様々な関係機関や民間団体、行政機関で構成された会議であり、各関係機関・団体が連携して自殺対策に取り組んでいます。

<設置> 平成19年8月7日

<構成機関>

横浜市立大学、神奈川県弁護士会、神奈川県司法書士会、神奈川県新聞社、神奈川県医師会、神奈川県精神科病院協会、神奈川県精神神経科診療所協会、神奈川県経営者協会、日本労働組合総連合会神奈川県連合会、神奈川県産業保健総合支援センター、神奈川県社会福祉協議会、神奈川県老人クラブ連合会、私立中学・高等学校協会、かながわ女性会議、横浜いのちの電話、全国自死遺族総合支援センター、神奈川県庁、神奈川県警察本部、神奈川県消防長会、神奈川県教育委員会、神奈川県市長会、神奈川県町村会、神奈川県、横浜市、川崎市、相模原市



## 『気づいてください！体と心の限界サイン』

九都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語

（埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉県・さいたま市・相模原市）