

# 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、依存症、思春期等のこころの相談)	027-263-1156	9:00~17:00 (月~金)	
	「こころの健康相談統一ダイヤル」(自殺予防の電話相談)	0570-064-556	9:00~22:00 (月~金)	
	ひきこもり支援センター(ひきこもりについての相談)	027-287-1121	9:00~17:00 (月~金)	
	《県保健福祉事務所及び中核市の相談窓口》		8:30~17:15 (月~金)	
	渋川保健福祉事務所	0279-22-4166	利根沼田保健福祉事務所	0278-23-2185
	伊勢崎保健福祉事務所	0270-25-5066	太田保健福祉事務所	0276-31-8243
	安中保健福祉事務所	027-381-0345	桐生保健福祉事務所	0277-53-4131
	藤岡保健福祉事務所	0274-22-1420	館林保健福祉事務所	0276-72-3230
	富岡保健福祉事務所	0274-62-1541	前橋市保健所	027-220-5787
	吾妻保健福祉事務所	0279-75-3303	高崎市障害福祉課	027-321-1358
自死遺族	群馬県こころの健康センター(自死遺族の相談)	027-263-1156	9:00~17:00 (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	9:00~24:00 (毎日) 第2・第4金 9:00~翌日9:00	
	フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00~翌日8:00	
	いのちの電話ナビダイヤル	0570-783-556	午前10:00~午後10:00 ※電話料金がかります。 ※群馬県以外のいのちの電話につながることもあります。	
	連合群馬「ライフサポートぐんま」 (キャリア形成、仕事によるストレス・うつ病など)	0120-797-052	14:00~19:00 (木・土)	
	よりぞいホットライン	0120-279-338	24時間対応	
労働	群馬県労働政策課、高崎及び太田行政官税事務所 「県民労働相談センター」	0120-546-010	9:00~17:15 (月~金)	
	群馬労働局雇用環境・均等室「総合労働相談コナ-」	027-896-4677	9:30~17:00 (月~金)	
	群馬産業保健総合支援センター	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「なんでも労働相談ダイヤル」 (働くうえでの悩み)	0120-154-052	9:00~17:00 (月~金)	
	働く人の「こころの耳電話相談」 (メンタルヘルス不調、ストレスチェック制度、健康障害 防止対策など) ※発信者番号を通知して御相談ください。	0120-565-455	17:00~22:00 (月・火) 10:00~16:00 (土・日)	
	働く人のメンタルヘルス相談 ※電話で事前に予約をしてください。	0120-546-010	相談予約受付 9:00~17:15 (月~金) 相談日 13:00~16:00 (第2・4火)	
多重債務	関東財務局前橋財務事務所「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)	
法的トラブル	法テラス群馬(日本司法支援センター群馬地方事務所) (労働、多重債務、高齢者にも対応)	050-3383-5399	9:00~17:00 (月~金)	
	法テラス・サポートダイヤル	0570-078-374	9:00~21:00 (月~金)、9:00~17:00 (土)	
犯罪被害	警察安全相談	027-224-8080 027-224-4356	24時間対応(上段のみ) 下段は女性相談者専用電話(女性のみ)で 8:30~17:15(月~金)となります。	
	法テラス群馬(日本司法支援センター群馬地方事務所) (女性、青少年・子どもにも対応)	050-3383-5399	9:00~17:00 (月~金)	
	公益社団法人被害者支援センターすてっぷぐんま	027-253-9991	10:00~16:00 (月~金)	
	群馬県性暴力被害者サポートセンター(SAVEぐんま)	027-329-6125	9:00~16:00 (月~金)	
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)	027-255-6032	相談予約受付 9:00~17:00 (月~金) 相談日 10:00~12:00 (第2・第4木)	
高齢者	群馬県高齢者総合相談センター (高齢者のみ) 弁護士による法律相談あり	027-255-6100	一般相談 9:00~17:00 (月~金) 法律相談 14:00~16:00 (毎週金及び第2水)	
女性	群馬県女性相談センター	027-261-4466	9:00~20:00 (月~金) 10:00~17:00 (土) 13:00~17:00 (日)	
	とらいあんぐる相談室	027-224-5210	9:00~12:00、13:00~16:00 (火・水・金・日) 年末年始、祝日、月曜日が祝日(振替休日含む) の場合の火曜日は休みになります。	
	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「子ども教育・子育て相談」 (教育や子育てに関する相談)	0270-26-9200	9:00~17:00 (月~金) 9:00~15:00 (第2・4土)	
	「24時間子供SOSダイヤル」 (いじめ問題やその他の子供のSOS全般)	0120-0-78310	24時間対応	
	中央児童相談所「こどもホットライン24」 (児童虐待、子育て相談、心身の発達など)	0120-783-884 携帯電話からは 027-263-1100	24時間対応	
	チャイルドライン(18歳までの子ども専用)	0120-99-7777	16:00~21:00 (毎日) 12月29日~1月3日は休日	
	チャイルドライン チャット相談	https://childline.or.jp/chat	16:00~21:00 (毎週木曜日・金曜日) (12月29日~1月3日休止)	
	前橋地方法務局「子ども人権110番」	0120-007-110	8:30~17:15 (月~金)	

※受付時間欄に休日記載されていない窓口以外は、原則祝日、年末年始に受付は行っていません。

R2.4.1現在

群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」



# ひとりの命 大切ないのち

全国では年間約2万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  
あなたの身近に悩みを抱えている人はいませんか？

声をかけ、耳を傾け、そして相談を！

## 県内の自殺の現状

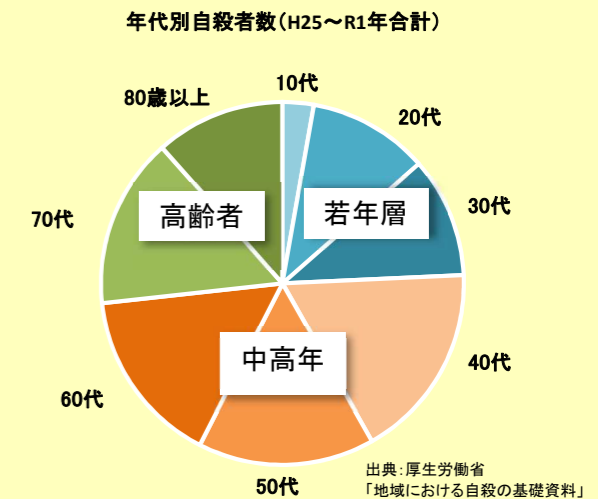
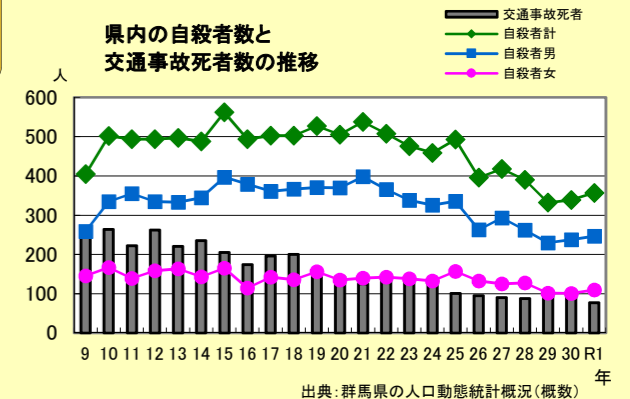
県内の自殺者数は平成15年の562人をピークに、おおむね右肩下がりの傾向で、ここ数年は400人前後で推移しています。  
令和元年中の自殺者は357人(※)(男247人、女110人)で、ほぼ毎日おひとりの方が自殺で亡くなっていることとなります。

男女別にみると、男性が女性に比べて2倍以上多くなっています。

年代別にみると、40~60代の中高年が約半数を占めていますが、ここ数年では減少傾向にあります。

一方、10代では横ばいの状況が続いており、ここ数年、10~30代の死亡原因の1位は「自殺」となっています。

※概数(R2.6公表)のため、確定数(R2.9公表)とは異なることがあります。



群馬県こころの健康センター