



ひとりの命 大切ないのち

全国では年間3万人近くの方が自ら命を絶っています
その一人一人は、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！

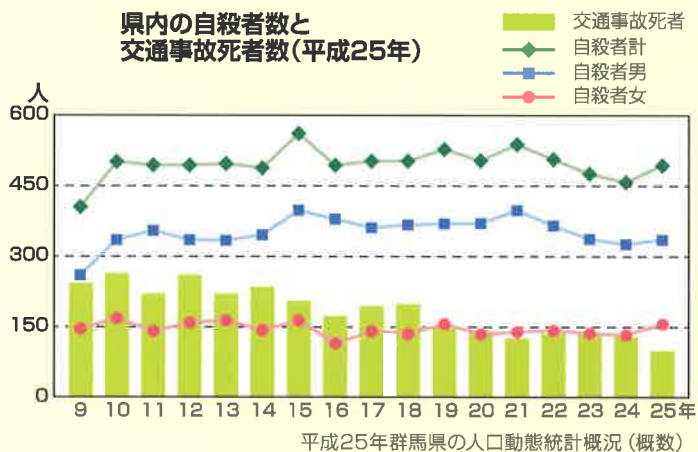
県内の自殺の状況

県内の自殺者数は国と同じく平成10年に急増し、以降は毎年500人前後で推移しています。

平成25年中の自殺者は493人(男336人、女157人)で、県内では一日に約1.4人の方が自殺で亡くなっていることとなります。

また、自殺による死者数は、同年中の交通事故による死者の約4.9倍となっています。

県内の自殺者数と交通事故死者数(平成25年)

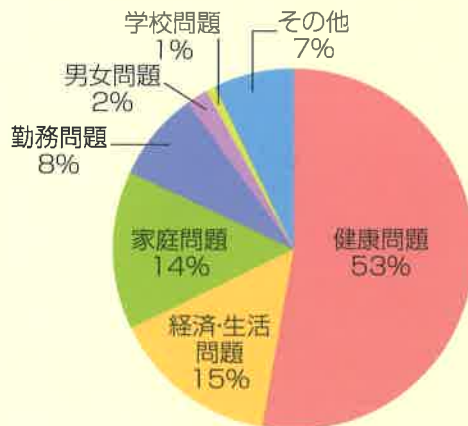


自殺の背景

自殺の原因・動機別を見ると、健康問題、経済・生活問題、家庭問題などが多くなっています。ただ、単独の原因で説明できるものではなく、さまざまな要因が複雑に関係しあって、精神的に追い込まれた末に自殺を選ばざるを得なくなってしまうことが多いと考えられています。

また、亡くなった方の多くが、自殺を図る段階ではうつ病などの心の病気を抱えている状態であったことがわかっています。

自殺者の原因・動機別(平成25年)



平成25年中における自殺の状況

自殺

きっかけ 原因は多岐にわたり、誰にでも起こりうることです。

- 身体の病気やこころの病気（うつ病、アルコール依存症、統合失調症など）の悩み
- 失業、倒産、多重責務や生活苦などの悩み
- 夫婦間や親子間の不和、家族の死亡、子育てや介護などの悩み
- 事業の失敗、職場の人間関係、仕事疲れなどの悩み
- 学業不振、進路、いじめなどの悩み など

自殺のサイン 自殺の可能性が高い人はしばしばサインを示すことがあります。



あなたご自身や周りの方はいかがですか？

- 思いつめた様子、うつ病のような症状が見られる。
- 以前より表情が乏しくなった。身なりにかまわなくなった。
- 最近、眠れていない（ようだ）。
- 不安や不眠が原因で、飲酒量が増えている。
- ひきこもって、他人との関わりを避けるようになった。
- 自殺願望を口にしたり、自殺を企てる。 など

こうした原因や動機があり、本人が自殺のサインを発しても、周囲からのサポートが得られないと、自殺の危険性が高くなると言われています。

ご自身に、自殺の原因や動機となる悩みがあるなら、**専門機関への相談**をおすすめします。

周囲で心当たりのある方に気づいたら、まず声をかけ、本人の話に耳を傾けて（＝傾聴）あげてください。

また、早めに**専門機関へ相談するように促す**ことも大切です。

必ずどこかに解決の糸口が見つかるはずですよ。



アルコール

お酒に頼りすぎていませんか？

眠るためや、毎日の不安を解消するためだったとしても…

アルコールを摂取しての睡眠は眠りの質を低下させることが知られています。

また、アルコールへの耐性が生じるにつれてお酒の量が増え、健康に害を及ぼす可能性が高くなります。

さらに、アルコールは自殺のリスクを高める危険性も指摘されています。

（アルコールの力を借りて、実際に自殺行動を行ってしまうなど）

節度ある適度な飲酒を心がけることが大切です。

アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう

（アルコール依存症スクリーニングテスト CAGE）



- ①今までに、お酒の量を減らさなければならなかったことがある。
- ②今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり、いらだったことがある。
- ③今までに、飲酒に後ろめたさを感じたり、罪悪感を持ったことがある。
- ④今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがある。

2項目以上あてはまる場合は、専門家への相談をおすすめします。

（きちんと仕事ができている、健康診断で肝臓の機能が正常といわれていても）

うつ

うつ病って何？ 言葉は聞いたことはあるけれど…

人は悲しいことや大きな失敗を体験すると、気分が落ち込んだり、憂うつになります。

多くは時間が経てば回復しますが、以下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、うつ病の可能性があります。

《自分で感じる状態》

- 悲しい憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかない、やる気が出ない
- 食欲がない、または食欲がありすぎる
- よく眠れない、または眠りすぎる
- 集中できない
- イライラして、落ち着かない
- 他人と関わりたくない
- 疲れやすい
- 自殺を繰り返し考えてしまう

《周囲から見た状態》

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 身なりにかまわなくなった
- 体調不良の訴えが多くなった
- 仕事や家事の能力が低下している、ミスが増えている
- 遅刻・早退・欠勤（欠席）が増えた
- よく眠れていないようだ
- 飲酒量が増えている
- 人付き合いを避けるようになった

悲しいことだけでなく、昇進、結婚、出産、進学、転居など、日常生活のさまざまなできごとが、うつ病のきっかけになることがあります。

うつ病は誰でもかかる可能性があり、約15人に1人の方が一生のうちに経験するとも言われていますが、うつ病にかかっている方の4人に1人しか医療機関を受診していないという報告もあります。

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、心療内科など）へ相談しましょう。

うつ病の自己チェックをしてみましょう

以下の状態が、ほとんど1日中、2週間以上続いていませんか？

- ①気持ちが沈み込んだり、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た。
- ③ダイエットでなく大きく体重が減るか、逆に大きく増えている。（1か月に体重の5%以上）または、ほとんど毎日、食欲が落ちているか、逆に増えている。
- ④ほとんど毎日、眠れないか、逆に眠りすぎている。
- ⑤話し方や動作がいつもより遅い、イライラしている、落ち着かないと周囲の人に言われる。
- ⑥ほとんど毎日、疲れやすかったり、気力が出ない。
- ⑦ほとんど毎日、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ほとんど毎日、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。自殺を企てる。



以上のうち、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、心療内科など）を受診しましょう。

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、依存症、若年認知症、高次脳機能障害、思春期等の相談)		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 9:00~16:00(月~金)
	ひきこもり支援センター(ひきこもりの相談)		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	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	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 9:00~21:30(毎日) 第1・3金 9:00~24:00 第2・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		0120-738-556 毎月10日 8:00~翌日8:00
	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)
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 8:30~17:15(月~金) 0120-546-010
	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)
	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」 (仕事のうえでの悩み)		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(上段下段とも) 027-224-4356 下段は女性相談者専用電話(女性のみ)
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・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)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 (金及び第2・4水)
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)
	とらいあんぐる相談室 (夫婦・家族のこと、女性の自立や能力発揮についての悩み)		027-224-5210 9:00~12:00、13:00~16:00(火~金) 9:00~12:00(土・日)
	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・生徒指導相談室「いじめ電話相談」		0120-889-756 9:00~19:00(月~金)、 0270-20-1515 9:00~15:00(第2・4土)、 携帯電話からは 上記時間外は「こどもホットライン24」 (中央児童相談所)に転送されます。
	子ども教育支援センター (学校・園、家庭での生活や発達に関する相談)		0270-26-9200 9:00~17:00(月~金)、 9:00~15:00(第2・4土)
	中央児童相談所「こどもホットライン24」 (児童虐待、不登校、心身の発達)		0120-783-884 24時間対応 携帯電話からは 027-263-1100
	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、 16:30~18:30 (火~土、ただし休館日除く)
	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。