

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)

■ **きもち よりそライン@ふくおかけん** 092-741-4343
(月・木/16:00～19:00) LINE ID: @469xxbam

■ **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://netsoudan.inochinodenwa.org>
※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** 092-513-5585
(いずれも月～金/8:30～17:15)
筑紫 092-939-1185
粕屋 092-322-3326
糸島 0940-36-2473
宗像・遠賀 0948-21-4875
嘉穂・鞍手 0947-42-9307
田川 0946-22-3965
北筑後 0944-72-2176
南筑後 0930-23-2966
京築

○ **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** 092-645-1079
東区 092-419-1092
博多区 092-761-7339
中央区 092-559-5118
南区 092-831-4209
城南区 092-851-6015
早良区 092-895-7074
西区

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)** 093-331-1892
門司区 093-582-3430
小倉北区 093-951-4126
小倉南区 093-751-4800
若松区 093-671-4800
八幡東区 093-642-1445
八幡西区 093-881-4800
戸畑区

(いずれも月～金/8:30～17:00、木のみ19:00まで)

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・水・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)** 090-1366-7498
(月～金/13:00～16:00、盆休) ※曜日によって番号が変わります。

月 080-2750-0646
火 080-3986-1980
水(第4以外) 0940-33-2731
水(第4のみ) 080-3986-1980
木 080-1729-1955
金 080-1729-1955
0120-99-7777

(土日祝日/8:00～16:00)

■ **チャイルドライン** 092-582-7500
(毎日(年末年始をのぞく)/16:00～21:00) ※18歳までの相談窓口。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―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** 092-738-0073
(福岡県弁護士会) (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
(いずれも月～金/9:00～16:00) <北九州窓口>093-582-2796 <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))** 0120-079714
(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 092-641-9110
(月～金/9:00～17:45) ※祝休日、年末年始を除く。

*相談は特段の記載がない限り、祝日・年末年始は休み(24時間相談はのぞく) *上記内容は令和4年8月1日現在の情報です。相談内容や日時などは変更となる場合がございます。詳しくは各相談機関にお問い合わせ下さい。

■ **福岡法務局** 0570-003-110
○ **みんなの人権110番** (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) 短縮ダイヤル #8891

■ **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 法制度や相談窓口のご案内
○ **法テラス福岡** 0570-078359
○ **法テラス北九州** 0570-078360
(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** 0570-078359
○ **法テラス北九州** 0570-078360
(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
(いずれも月～土/9:30～18:00) ※祝日も受け付けています。 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
(いずれも月～金/8:30～17:15、水のみ20:00まで、水が祝日の場合翌日) 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
(いずれも月～金/9:00～16:45)

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も実施 ※北九州若者サポートステーションについては土曜日も予約受付を実施

○ **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)

■ **福岡県あすばる相談ホットライン** 092-584-1266
(毎日9:00～17:00、金(祝日のぞく)は18:00～20:30も可、8月13日～15日、年末年始をのぞく)

■ **福岡県配偶者暴力相談支援センター** 筑紫 092-584-0052
(いずれも月～金/8:30～17:15) 粕屋 092-939-0511

糸島 092-323-0061

宗像・遠賀 093-201-2820

0940-37-2880

嘉穂・鞍手 0949-22-4070

0948-29-0071

田川 0947-42-4850

北筑後 0942-34-8111

0946-24-5780

南筑後 0943-23-7520

0944-73-3200

京築 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)