

9月は「群馬県自殺予防月間」です

県では、毎年9月を「群馬県自殺予防月間」と定め、相談窓口の周知や講演会等の啓発事業を実施するなど、関係機関等と連携しながら、様々な自殺予防の取組を集中的に実施することとしています。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが追い込まれた末の死であり、社会全体で取り組むべき問題です。まずは、自殺について知ってください。また、悩んだときは相談してください。

◎主な取組

■相談に関する取組

【相談・情報提供】

○こころの健康相談統一ダイヤル ※月間の間拡充します

- ・相談日：毎日24時間（通常（10/1～）は毎日9時～22時）
- ・相談方法：電話
- ・電話番号：①0120-064-556 ※フリーダイヤル
(9/30までの9時～22時)
②0570-064-556
(9/30までの22時～翌9時、10/1～の9時～22時)



○こころのオンライン相談@ぐんま

- ・相談日：毎日19時～24時（受付は23時30分まで）
- ・相談方法：LINE

○暮らしとこころの相談会（事前予約制）

- ・日時：9月16日（水）14時～20時
- ・会場：県庁昭和庁舎（前橋市大手町一丁目1-1）

○LINEによる相談窓口案内「悩み相談窓口」

- ・利用方法：県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」メニュー「悩み相談窓口」



■その他の取組

【講演会】

○いのち・つながり講演会（動画配信）

- ・期間：9月1日（火）～30日（水）
- ・演題：「私のなかの希死念慮ちゃん～精神科医が教える『死にたい』との付き合い方」
- ・講師：精神科医 芳賀 高浩 氏

【啓発動画の配信】

○動画「あなたも今日からゲートキーパー！」

- ・視聴方法：県公式YouTubeチャンネル「tsulunos」

※取組の詳細は別紙をご覧ください。

1. こころの健康相談統一ダイヤル

県では、自殺予防を目的とした電話相談「こころの健康相談統一ダイヤル」を実施しています。

「生きる希望が持てない」などと自殺にこころが傾いている方、家族や知人から「死にたい」などと相談された方、家族が自殺してつらくてどうしようもない方などを対象に、相談を受けています。専門資格を持つカウンセラーが、様々な不安を受け止め、寄り添います。

通常は毎日9時から22時までの開設ですが、「自殺予防月間」（9/1～9/30）を含めた『8月6日から9月30日』においては、期間限定で毎日24時間相談窓口を開設します。そのうち、『8月20日から9月30日の9時から22時まで』はフリーダイヤルでも受け付けます。

区分		電話番号	開設期間	開設時間	留意事項
通常	ナビダイヤル	0570-064-556	通年	毎日9～22時	通話料の他ナビダイヤル利用料がかかります。
拡充	ナビダイヤル	0570-064-556	8/6～9/30	毎日24時間	通話料の他ナビダイヤル利用料がかかります。
	フリーダイヤル	0120-064-556	8/20～9/30	毎日9～22時	通話料無料。

※群馬県に在住、在学、在勤の方が対象です。



2. こころのオンライン相談@ぐんま

県では、LINE を活用した SNS 相談窓口「こころのオンライン相談@ぐんま」を開設しています。

臨床心理士や公認心理師などの資格を持つカウンセラーが、様々な不安や悩みに関する相談を受け付け、問題が深刻化する前に適切な相談窓口を紹介するとともに、具体的な対応方法について一緒に考えます。

受付時間 相 談 日：毎日（土曜日、日曜日、祝日及び年末年始含む）

相談時間：19 時から 24 時（受付は 23 時 30 分まで）

対 象 群馬県に在住、在学、在勤の方

利用方法 1. 右の二次元コードを読み取り、
友だち登録してください。
2. リッチメニューの「相談を開始する」を
タップして相談を開始します。



▲友達登録はこちら

※相談員が 1 対 1 で受け付けるため、混雑時はお待ちいただく場合もございます。

3. 暮らしとこころの相談会

群馬弁護士会と共催で「暮らしとこころの相談会」を開催します。多重債務、家庭生活、労働問題など、生活上のお悩みについて、弁護士、公認心理師・臨床心理士、精神保健福祉士、保健師等が無料でお話を伺います。

申込フォームからお申し込みの上、ぜひお気軽にご相談ください。

日 時 令和 8 年 9 月 16 日（水）14 時から 20 時

場 所 群馬県庁 昭和庁舎

対 象 原則、群馬県内在住の方（先着 12 組）

費 用 無料

申 込 以下の QR コードまたは URL から必要事項をご入力の上お申し込みください。

LoGo フォーム（<https://logoform.jp/f/a0CVp>）



▲申込はこちら

4. LINE による相談窓口案内「悩み相談窓口」

県では、県公式 LINE アカウント「群馬県デジタル窓口」のメニューとして、相談窓口案内「悩み相談窓口」を開設しています。

自殺は、複数の要因（悩みや困難）が重なり、追いつめられた結果、引き起こされると言われています。チャットボットによる質問に答えることで、40 種類以上の各種相談窓口から適切な相談先を案内します。



▲群馬県デジタル窓口はこちら

5. その他相談窓口等

(1) 自殺についての相談窓口

悩みがある人は、一人で抱えずに相談してください。また、友人や家族、同僚の様子が「いつもと違う」と感じたら、声をかけ、話を聴いて、相談を勧めてください。

窓 口	電話番号等	受付時間
県こころの健康センター	027-263-1156	9:00～17:00（月～金）
群馬いのちの電話	027-212-0783	9:00～24:00（毎日） 毎月10日、第2・4金は9:00～翌9:00
ひこばえ女性専用LINE相談	二次元コードから 友達登録 	10:00～16:00（水） ※祝日は除く

(2) その他

○借金に関する無料相談会

県では、借金でお悩みの方のために、無料相談会を開催しています。債務整理相談等と併せてこころの悩みに関する相談もお受けしています。

開催日時、会場、申込・問合せ先等は下記 URL からご確認ください。

(<https://www.pref.gunma.jp/page/8443.html>)

6. いのち・つなぐ講演会

自殺予防に関する知識の普及啓発を目的として「いのち・つなぐ講演会」を開催します。

- 演 題** 私のなかの希死念慮ちゃん
～精神科医が教える「死にたい」との付き合い方～
- 講 師** 精神科医 芳賀 高浩 氏
- 方 法** 動画配信による開催（県公式 YouTube チャンネル「tsulunots」）
- 配信期間** 令和8年9月1日（火）～9月30日（水）
- 対 象** どなたでも参加できます。
- 費 用** 無料
- 申込方法** ぐんま電子申請受付システム（LoGo フォーム）からお申込ください。
(<https://logoform.jp/f/Z1i7g>)
※右の二次元コードからも申込みできます。
- 申込期限** 令和8年9月30日（水）
- 主 催** 群馬県
- 共 催** 群馬県精神保健福祉協会



▲申込はこちら

7. 動画「あなたも今日からゲートキーパー！」の配信

「ゲートキーパー」についてわかりやすく解説する動画「あなたも今日からゲートキーパー！」を県公式 YouTube チャンネル「tsulunon」で配信しています。

「ゲートキーパー」とは、身近な人の「こころの危機」に気づき、見守るスキルを身につけた人のことです。本動画をきっかけに、一人でも多くの方に「ゲートキーパー養成研修」を受講していただければ幸いです。

内 容 「ゲートキーパー」についての解説、「気づく⇒声をかける、聴く⇒つなぐ⇒見守る」のポイントの説明（5分程度）

視聴方法 県公式 YouTube チャンネル「tsulunon」

(<https://youtu.be/3D8mb4xI2-4?si=EI1Yr92kv15J-APt>)



▲「tsulunon」はこちら

8. 自殺やこころの健康に関する情報サイト

❖いのち・つなぐサポートサイト 群馬県自殺対策

<https://www.pref.gunma.jp/site/inochi/>

県民向けに各種相談窓口の情報等をまとめたサイトです。

❖若者向けこころの健康に関する小冊子「みんなは、悩んでないのかな？」

<https://www.pref.gunma.jp/site/inochi/130057.html>

こころの健康に関する基礎知識を、漫画で分かりやすく紹介しています。

❖自殺防止に向けた動画

<https://www.pref.gunma.jp/page/19814.html>

<https://www.pref.gunma.jp/page/19836.html>

県内のスポーツ選手等から自殺予防に向けたメッセージを発信する動画です。

❖孤独・孤立対策ホームページ「あなたはひとりじゃない」

<https://www.notalone-cas.go.jp>

孤独・孤立に関する各種支援制度や相談先を一元化し情報発信しています。

❖自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識

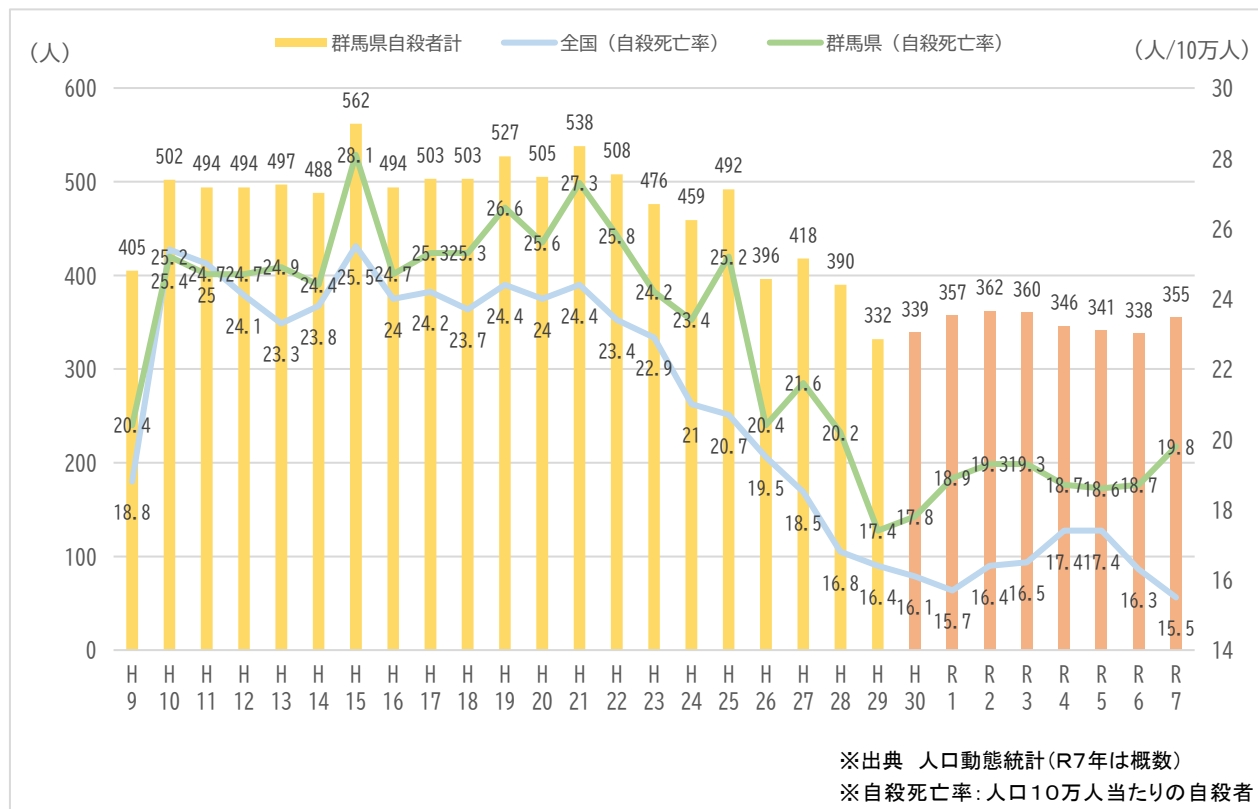
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/who_tebiki.html

メディア関係者が自殺関連報道をする際の「やるべきこと」、「やってはいけないこと」などがまとめられています。

＜参考＞群馬県の自殺者数の推移

本県の自殺者数はピーク時から比べると減少傾向にあるものの、平成 30 年以降は増加または横ばいとなっています。

毎年 350 人前後の方が自殺で亡くなっており、自殺死亡率も全国平均を上回っています。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

