

3月は「群馬県自殺対策強化月間」です

県では、3月を「群馬県自殺対策強化月間」として、相談窓口の周知や講演会等の啓発事業を実施するなど、自殺対策を強化しています。

自殺は、個人の自由な意思や選択ではなく、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。

※厚生労働省の相談窓口「まもろうよこころ」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
(下のQRコードからもアクセスできます)



1. 県の相談窓口

次の相談窓口で、「生きているのがつらい」、「死にたいほど苦しい」など、深刻な悩みを抱えている方からの相談を受け付けています。

一人で悩みを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)
こころの健康相談統一ダイヤル (通話料のほかに利用料がかかります)	0570-064-556	9:00～22:00 (月～金・祝日は除く)
群馬いのちの電話	027-221-0783	9:00～24:00 (毎日) 毎月10日、第2・4金は9:00～翌9:00
ぐんま高校生オンライン相談	高校生、一部地域の中学生に学校を通じて案内を配布	5/19(木)～3/12(日)の毎週日曜日 18:00～21:00

2. 自殺予防啓発動画

(1) あなたも今日からゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺のおそれなどのこころの危機に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。身近な人の「こころの危機」に気づき、見守る「スキル」を身につけるため、「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」をこの機会に是非ご覧ください。(4分程度)

❖配信 URL <https://youtu.be/ftojr45ZozE>



(2) 『こころの健康～悩んでいたら相談しよう～』

県では、若者に向けた自殺予防啓発のアニメーション動画を配信しています。悩みを抱える若者が、相談したことで心が軽くなったというエピソードを通して、「悩みを一人で抱えず、身近な人や相談窓口相談してほしい」と呼びかけます。(1分程度)

※制作協力：学校法人中央総合学園 専門学校中央情報大学校

❖配信 URL <https://youtu.be/e9E2rxpoJFs>



(3) プロスポーツ選手とのコラボ動画

若い世代に向けた自殺予防啓発動画を、県公式 YouTube チャンネル「tsulunos」で配信しています。「自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、必要な支援につなぎ、見守る」というゲートキーパーとしての意識を持っていただきたいというメッセージをプロスポーツ選手の皆さんが直接伝えます。

※3月中に公開する予定の新しい動画も、是非ご覧ください。

❖過去に配信した動画

協力	ザスパクサツ群馬	https://www.youtube.com/watch?v=yd3g4pOjROA
	群馬ダイヤモンドペガサス	https://www.youtube.com/watch?v=XKkUztca0Wk
	群馬クレインサンダーズ	https://www.youtube.com/watch?v=pMxgcmBI1Ow

3. こころの県民講座

自殺予防に関する知識の普及啓発を目的として「こころの県民講座」を動画配信により開催します。

- 演 題** 「弱いじぶんも、強いじぶんも、ぜんぶが“じぶん”なんだ」
- 講 師** 一般社団法人 たすけあい 代表理事 田中 れいか 氏
- 配信期間** 令和5年3月1日（水）～3月31日（金）
- 配信方法** YouTube 群馬県公式チャンネル「tsulunós」
- 対 象 者** どなたでも参加できます。
- 申込方法** 右のQRコードを読み取るか、県こころの健康センターホームページからぐんま電子申請受付システムにアクセスし、お申し込みください。
URL : <https://www.pref.gunma.jp/page/19817.html>
- 申込期限** 令和5年3月24日（金）



4. LINEによる相談窓口案内「悩み相談窓口」

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。

そこで県では、悩みや困難を抱えた方に、適切な相談先をより速やかに案内する観点から、自治体や民間団体が開設する、40種類以上の各種相談窓口をまとめ、利用者に各窓口を案内するシステムを作成しました。

チャットボットによる4問程度の簡単な質問に答えると、状況に応じた適切な相談窓口が表示されます。

群馬県デジタル窓口

はこちら▼



LINEで相談窓口をご案内します

① 友だち追加



② 通常メニュー内の「悩み相談窓口」をタップ



5. 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

<http://www.ikiru-gunma.jp/>

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/02/d42g_00123.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/07/p117_00009.html

アニメーションやラップを通じて、悩んだときの相談窓口を周知しています。

❖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。

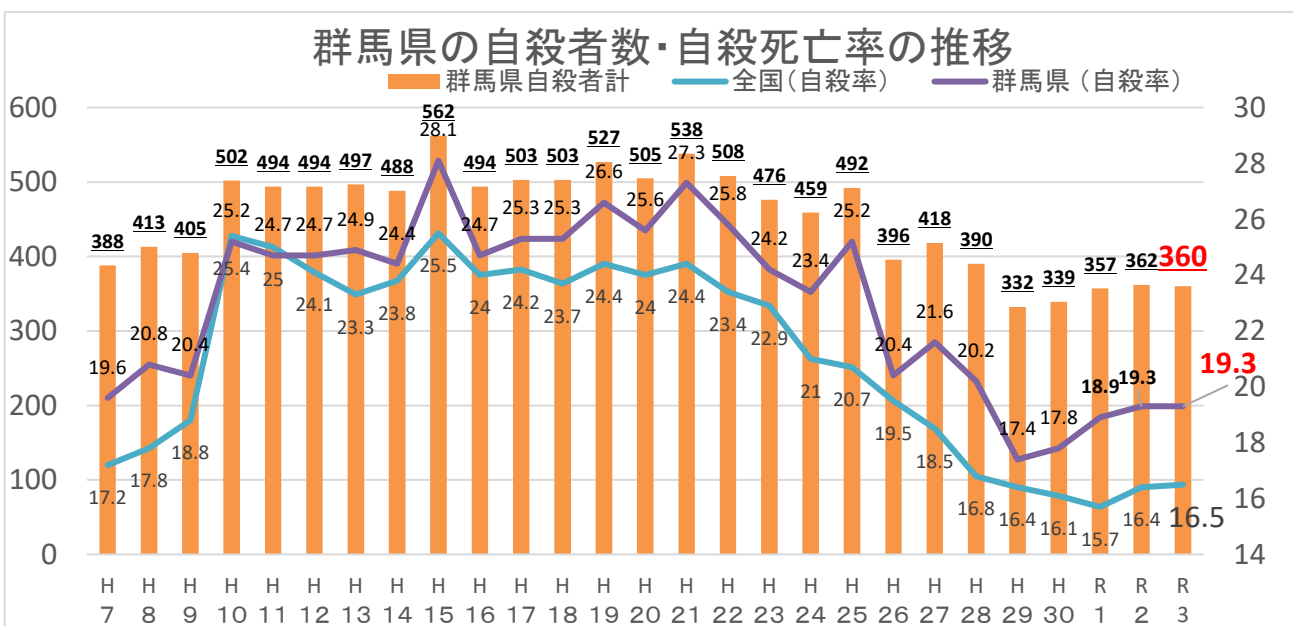
❖自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識

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300人以上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。



※出典 人口動態統計

※自殺死亡率:人口10万人当たりの死亡率

