

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）
	こころのオンライン相談@ぐんま（LINE 相談） ※HP の QR コードから「友だち追加」して御利用ください。	https://www.pref.gunma.jp/page/212789.html	19：00～24：00（毎日） ※祝日、年末年始も開設しています。
	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）	027-212-0783	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	16：00～21：00（毎日） 毎月10日 8：00～翌日8：00
	いのちの電話ナビダイヤル ※群馬県以外のいのちの電話につながることがあります。	0570-783-556 ※電話料金がかかります。	午前10：00～午後10：00
	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、第2・第4日）
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
労 働	群馬県労働政策課「ぐんま県民労働相談センター」	0120-54-6010	9：00～17：15（月～金）
	群馬労働局雇用環境・均等室「総合労働相談コーナー」	027-896-4677	9：30～17：00（月～金）
	群馬産業保健総合支援センター （産業保健関係者、事業主、人事労務担当者、労働者が対象）	027-233-0026	相談予約受付 8：30～17：15（月～金）
	連合群馬「なんでも労働相談ホットライン」（働くうえでの悩み）	0120-154-052	9：30～17：30（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。	027-226-3008	相談予約受付 9：00～17：15（月～金） 相談日 13：00～16：00（第2・4火）
	群馬県介護職員相談サポートセンター ※福祉・介護従事者（従事予定者含む）及びその家族が対象	027-226-0500	電話相談 10：00～16：00（月・水・金）
	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）
多重債務	群馬弁護士会総合法律相談センター （労働、犯罪被害、高齢者に対しても対応）	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） 9：00～16：30（月～金） 9：00～12：00、13：00～16：30（土） 来所相談は事前予約制、土曜日は電話相談のみ
	群馬県消費生活センター	027-223-3001	
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） （女性、青少年子どもに対しても対応）	0570-078-320	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）
	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）
犯罪被害	警察安全相談	027-224-8080	24 時間対応
	性犯罪被害相談	0120-271-110（＃8103）	24 時間対応
	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・子どもに対しても対応）	0570-078-320	9：00～17：00（月～金）
	法テラス犯罪被害者支援ダイヤル （女性、青少年・子どもに対しても対応）	0120-079714	9：00～21：00（月～金） 9：00～17：00（土）
	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	9:00～17:00（平日 17:00～翌朝 9:00、土日祝祭日は、全国一律コールセンターへつながります。）
生活困難	各市町村福祉担当課	各市町村役場	
高齢者	地域包括支援センター	各市町村介護保険担当課	
男 性	男性 DV 被害者電話相談	027-263-0459	12：00～13：30（毎月第2・4水曜）
	ぐんま男女共同参画センター とらいあんぐるん相談室 「男性電話相談」	027-212-0372	13：00～16：00（毎月第2・4日曜）
女 性	群馬県女性相談センター	027-261-4466	9：00～19：30（月～金） 10：00～17：00（土） 13：00～17：00（日）年末年始、祝日を除く
	ぐんま男女共同参画センター とらいあんぐるん相談室 「女性電話相談」	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。
	ぐんま・ほほえみネット	https://gunma-hohoemi.net/	お住まいの地域の担当団体により異なります。
	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・第4土曜）
	「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	24 時間対応 携帯電話からは「027-263-1100」へ
	LINE を活用した「ぐんまこども・子育て相談」 ※HP の QR コードから「友だち追加」して御利用ください。	https://www.pref.gunma.jp/p/03/p08210002.html	9時～12時・13時～17時（月～金）
	チャイルドライン（18歳までの相談窓口）	0120-99-7777 https://childline.or.jp/ （チャット・ネット電話もあります。）	16：00～21：00（毎日） 12月29日～1月3日休み
	前橋地方法務局「こども人権110番」	0120-007-110	8：30～17：15（月～金）

※受付時間欄に休日が記載されていない窓口は、原則祝日、年末年始に受付は行っておりません。



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！

群馬県の自殺の現状

群馬県の自殺者数は平成 15 年の562人をピークに、おおむね右肩下がりの傾向でしたが、ここ数年は増加に転じています。

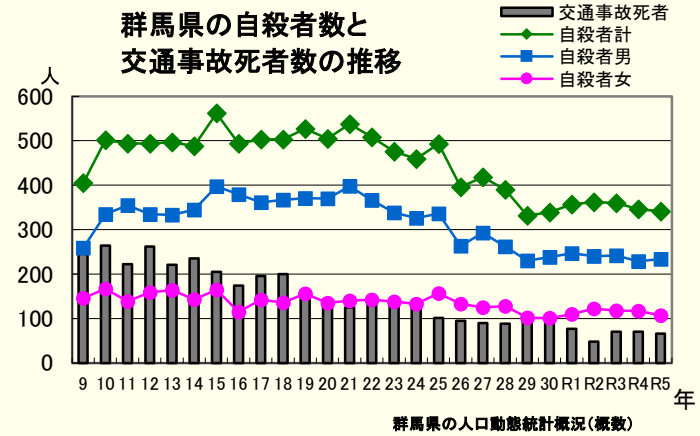
令和5年中の自殺者は341人（※）（男234人、女107人）で、ほぼ毎日おひとりの方が自殺で亡くなっていることになります。

男女別にみると、男性が女性に比べて多い傾向があります。

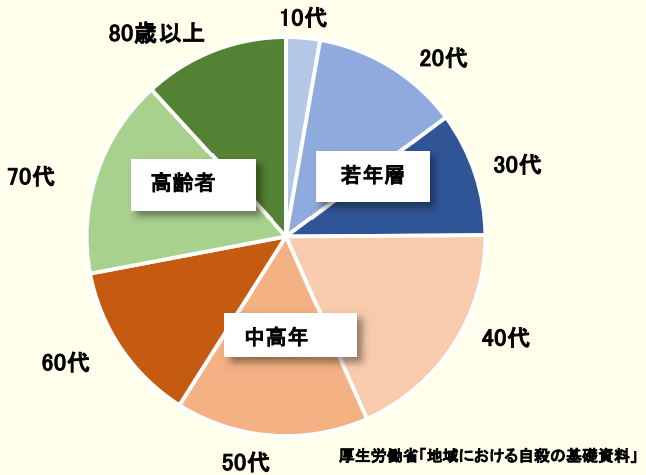
年代別にみると、40～60代の中高年が約半数を占めています。

10代、40代、70代は昨年より減少していますが、20代～30代、50代、60代が増加となっています。特に、20代の増加が大きくなっています。

※概数（R6.7公表）のため、確定数（R6.9公表）とは異なることがあります。



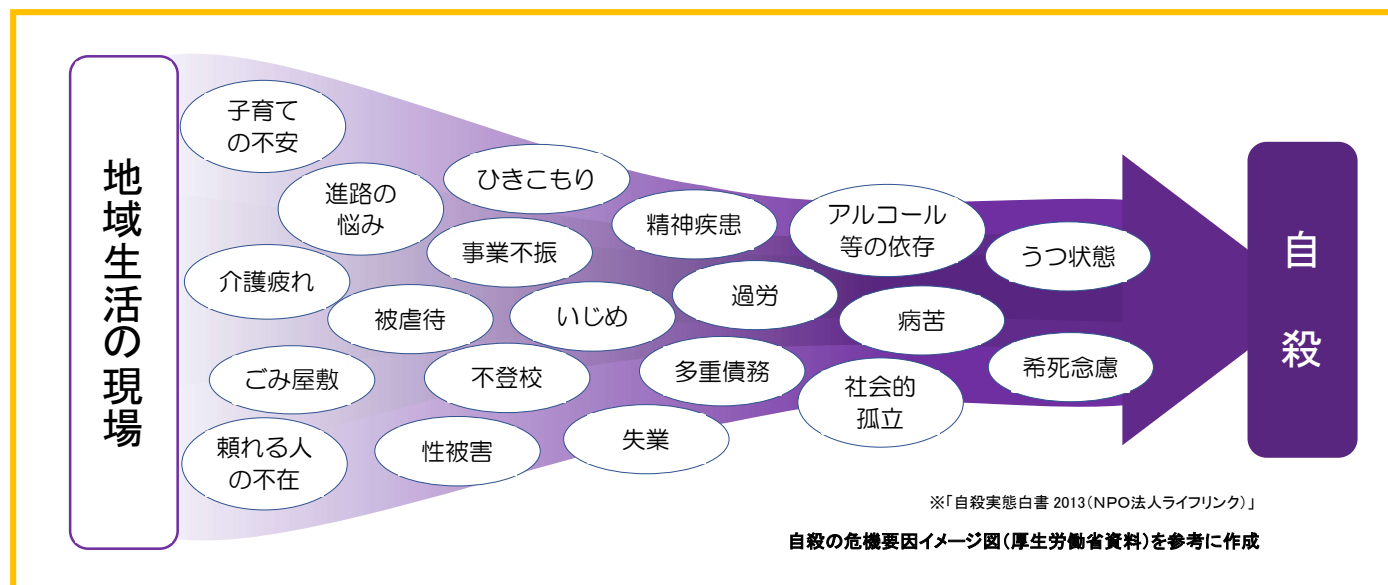
年代別自殺者数(H28～R5年合計)



群馬県こころの健康センター

自殺の原因

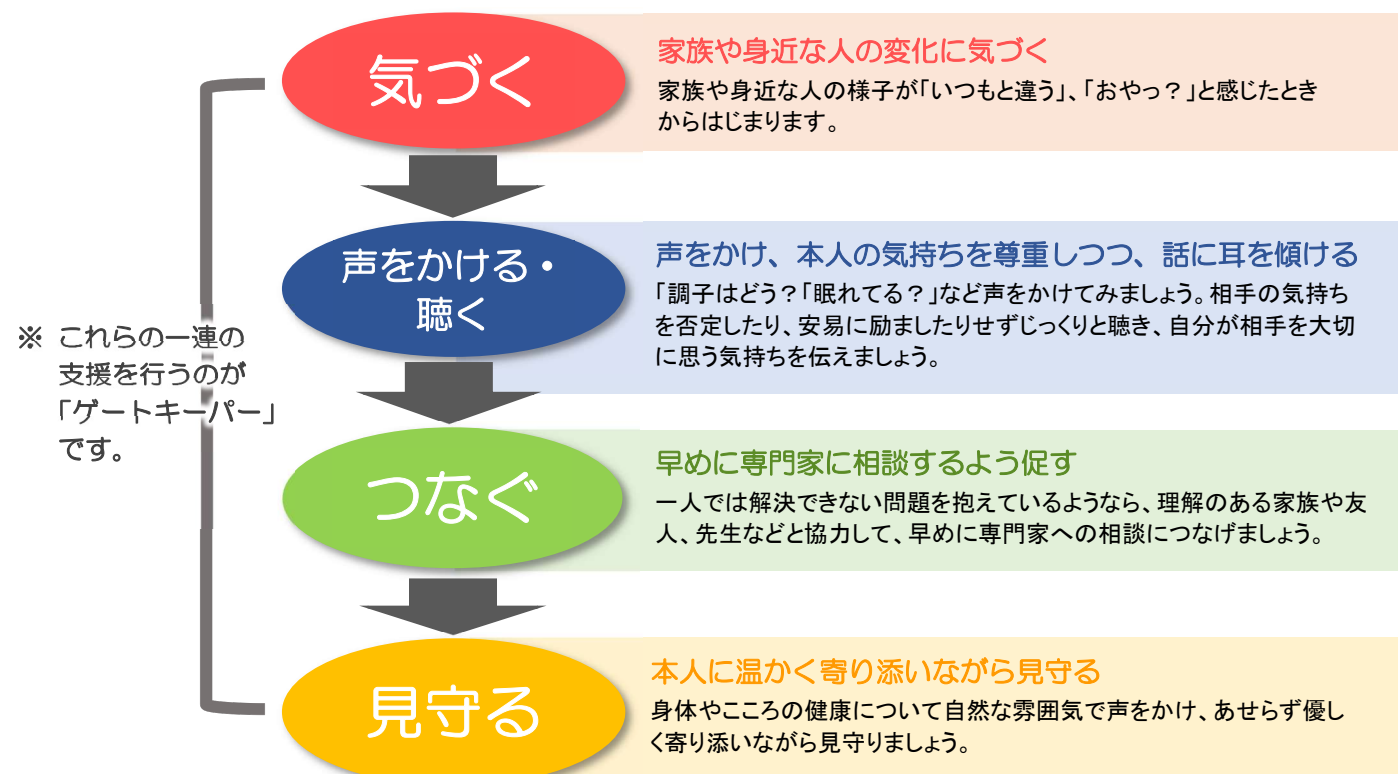
自殺はその多くが追い込まれた末の死です。
背景には、こころの問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、社会的孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。
自殺は、「誰にでも起こり得る危機」です。



身近な人のこころのサインに気づいたら

自殺を考える人は、しばしばサインを示すことがあります

- 思い詰めた様子、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。身なりに構わなくなった。
- 他人との関わりを避ける。
- 最近、眠れていない。不安や不眠が原因で、飲酒量が増えている。
- 自殺をほのめかす。



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2週間以上続き、日常生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性あります。



《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、よく眠れない
- 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

《周囲から見た状態》

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 身なりに気を使わなくなった
- 体調不良の訴えが多くなった
- 仕事や家事の能率低下、ミスが増えた
- 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

原因は悲しいことだけではなく、昇進、結婚、出産、進学、転居など、日常生活の様々なことがきっかけとなります。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。

飲酒と自殺の関係

自殺で亡くなった人の3人に1人は、直前に飲酒していたことが分かっています。

飲酒は、以下のようなことから、自殺を後押しすることがあります。

- こころの視野を狭め、死にたい気持ちを高めてしまう
- 不満や不安などの感情から、自分を攻撃する気持ちになる
- 衝動性が高まって自分の行動がコントロールできなくなる

うつ症状がある人や自殺に傾いている人に、お酒をすすめてはいけません。



アルコール依存症による「こころ・体・生活への影響」から、命に関わることもあります。

アルコール依存症の自己チェックをしてみましょう

- ① お酒の量を減らさなければならなかったことがある。
- ② 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 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 朝酒や迎え酒を飲んだことがある。

アルコール依存症スクリーニングテスト GAGE

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。