

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。

※厚生労働省の相談窓口「まもろうよこころ」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
(下の二次元コードからもアクセスできます)



◎主な取組

■期間中の取組

【講演会・相談会】

○第52回こころの県民講座(動画配信)

- ・配信期間：3月1日(土)～3月31日(月)
- ・演 題：「自分のトリセツを作ろうー自分の機嫌は自分で取ろう!ー」

【アイデア募集】

○「みんなの<こころの健康>アイデア箱」

- ・募集期間：3月8日(土)～3月16日(日)
- ・応募方法：県公式 LINE アカウント「群馬県デジタル窓口」のアンケートから応募

■常設の取組

【相談・情報提供】

○こころのオンライン相談@ぐんま

- ・相談日：毎日(土日、祝祭日、年末年始含む)
- ・時間：19時～24時(受付は23時30分まで)
- ・相談方法：LINE

○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」

【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」

※このほかにも、相談窓口等の周知広報を実施。取組の詳細は別紙を御覧ください。

1. 第52回こころの県民講座

こころの健康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	自分のトリセツを作ろうー自分の機嫌は自分で取ろう！ー
講 師	増川ねてる氏（アドバンスレベル WRAP ® ファシリテーター）
配信方法	県公式 YouTube チャンネル「tsulunos」
配信期間	令和7年3月1日（土）～3月31日（月）
対 象	どなたでも聴講できます。
定 員	制限はありません。
費 用	無料
申込方法	ぐんま電子申請受付システムからお申込ください。

(<https://logoform.jp/form/9cfD/824689>)

※右の二次元コードからも申込みできます。

申込期限 令和7年3月31日（月）

主 催 群馬県



▲申込用はこちら

2. 「みんなのこころの健康> アイデア箱」

県民の皆様のこころの健康を応援するため、自殺対策強化月間にあわせて、自分の気持ちを整えたり楽しみを増やすようなアイデアを募集します。

県公式 LINE アカウント「群馬県デジタル窓口」からアンケートを配信しますので、ぜひ御参加ください。

令和6年9月に県民の皆様から寄せられたアイデアも掲載していますので、御覧ください。

テーマ	「落ち込んだ時、こころに響いたサポート」
期 間	令和7年3月8日（土）～3月16日（日）
回 答	「群馬県デジタル窓口」配信のアンケートフォームからオンラインで回答
結 果	群馬県 HP「いのち・つなぐサポートサイト」内にて紹介 https://www.pref.gunma.jp/site/inochi/661721.html



▲ページはこちら

3. こころのオンライン相談@ぐんま

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（土日、祝祭日、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。

4. LINE による相談窓口案内「悩み相談窓口」

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. 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「tsulunos」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「tsulunos」

(<https://youtu.be/3D8mb4xI2-4?si=7kWzh-sTfFY6CS9Z>)



▲「tsulunos」はこちら

6. 相談窓口等

「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専用の相談窓口で受け付けています。

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）
こころの健康相談統一ダイヤル （ナビダイヤルの通話料がかかります）	0570-064-556	9:00～22:00（月～金） ※祝日は除く
群馬いのちの電話	027-212-0783	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	6/2(日)～3/31(月)の毎週日曜日と祝 祭日 18:00～21:00 *6/24(月)～6/29(土)、8/26(月)～9 /5(木)、1/6(月)～1/16(木)は毎日
ひこばえ女性専用LINE相談	二次元コードから 友達登録 	11:00～16:00（火、木、土） ※祝日は除く

7. 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

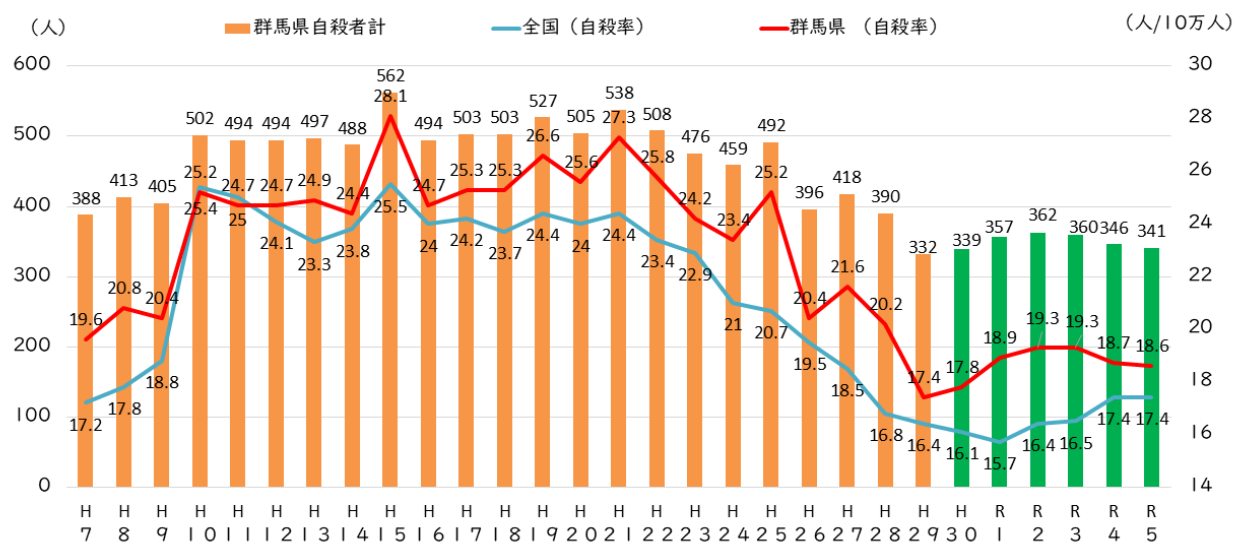
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/who_tebiki.html

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。



※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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

