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、相談窓口に相談してください。

福岡県　保健医療介護部健康増進課 こころの健康づくり推進室
〒812-8577 福岡市博多区東公園7番7号
TEL.092-643-3265　FAX.092-643-3271

令和4年9月発行

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。

いのち
支える

- 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　自殺予防　検索

福岡県内の相談窓口のご案内

その他の福岡県の相談窓口はこちら→

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 よりそうライン@ふくおかけん
（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
（いずれも月～金／8:30～17:15）

筑紫	092-513-5585
粕屋	092-939-1185
糸島	092-322-3326
宗像・遠賀	0940-36-2473
嘉穂・鞍手	0948-21-4875
田川	0947-42-9307
北筑後	0946-22-3965
南筑後	0944-72-2176
京築	0930-23-2966

○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」「発達障がい」「性同一性障がい」　火、木／10:00～13:00　第1・3水曜日／10:00～13:00）

○各区保健福祉センター精神保健福祉係
（いずれも月～金／9:00～17:00）

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

■久留米市

○久留米市保健所（保健予防課精神保健チーム）
（月～金／8:30～17:15）　0942-30-9728

■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）
（いずれも月～金／8:30～17:00、木のみ19:00まで）

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

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）
（月～金／13:00～16:00、盆休）
※曜日によって番号が変わります。

月	090-1366-7498
火	080-2750-0646
水（第4以外）	080-3986-1980
水（第4のみ）	0940-33-2731
木	080-3986-1980
金	080-1729-1955
（土日祝日／8:00～16:00）	080-1729-1955

■チャイルドライン　0120-99-7777
（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
「リメンバー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（福岡県弁護士会）　092-738-0073
（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　〈北九州窓口〉093-582-2796
（いずれも月～金／9:00～16:00）　〈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
（月～金／9:00～17:45）
※祝休日、年末年始を除く。　092-641-9110

■福岡法務局
○みんなの人権110番　0570-003-110
（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　法制度や相談窓口等のご案内
○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）
（いずれも月～土／9:30～18:00）
※祝日も受け付けています。

福岡	092-482-7788
北九州	093-871-8824
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）
（月～金／10:00～16:00）　092-762-8288

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
（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）

福岡	092-735-6149
北九州	093-967-3945
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
（いずれも月～金／9:00～16:45）
一部時間が異なるコーナーがありますので、詳細は各コーナーへお問い合わせください。

福岡労働局	092-411-4764
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
（いずれも月～金／8:30～17:15）

筑紫	092-584-0052
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）

＊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。