

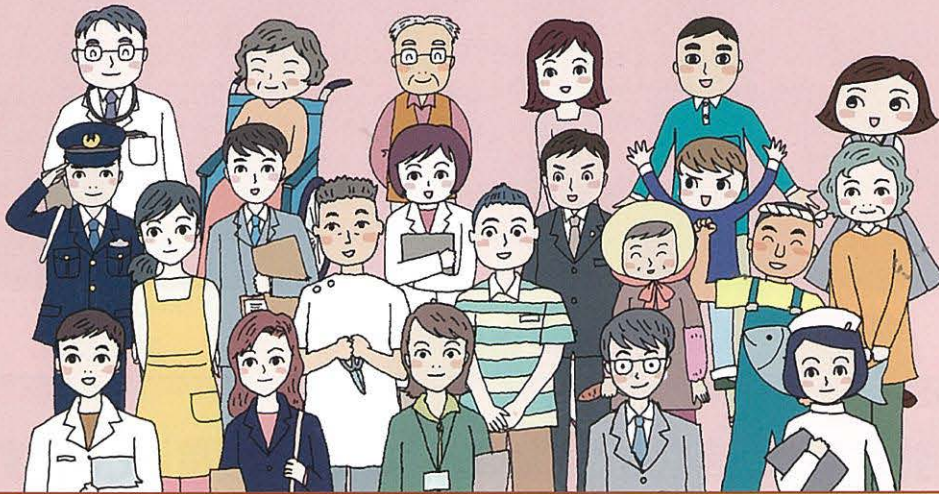


安全安心のまちづくり セーフコミュニティ久留米



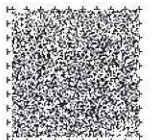
自殺のないまちをめざして
～つなぐ支援をわたしたちから～

自殺対策関連相談窓口一覧



自分のからだや心の健康について、不安を感じている人はいませんか？
それ以外にも様々な悩みを抱えている人はいませんか？
自殺対策は、人と人とのつながりを育み、生きることを包括的に支援していくことが大切です。
お互いが手を取り合い、生きる支援について考えてみませんか？

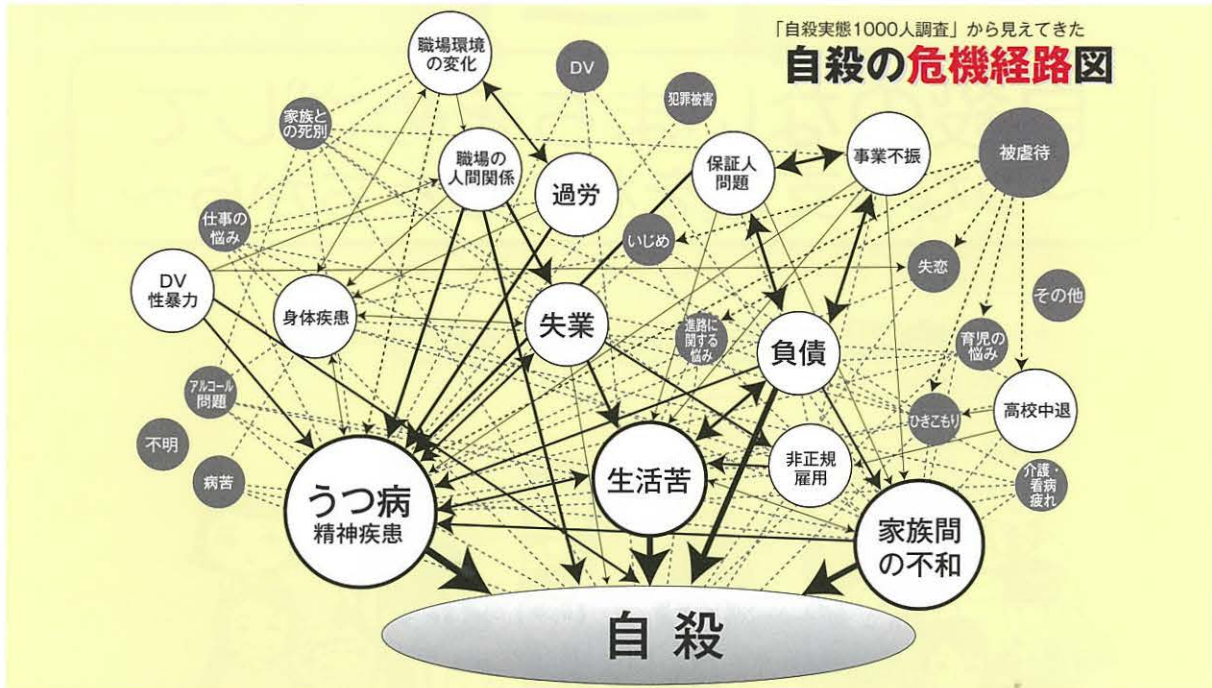
久留米市



日本の自殺者数は、近年減少傾向にあります。毎年2万人を超える方が亡くなられています。久留米市でも、いまだ年間約50人の方が自殺で亡くなられており、社会全体で取り組むべき大きな課題となっています。

自殺に至る原因は様々ですが、「自殺実態白書2013」によると、心やからだの健康問題、家庭の不和、DV（ドメスティックバイオレンス）、生活苦、負債、勤務問題、学校での問題など多種多様にわたり、これらの問題が複雑に重なりあっていると報告されています。

このような中、私たち一人一人がこれらの問題に早く気づき、早期に対処することで、解決の糸口が見出せるかもしれません。また、一つの相談窓口が必要以上に抱え込まず、連携し、切れ目のない対応を行うことが、相談者の生きる支援につながります。



※矢印が太く円が大きいほど、連鎖の強度が高い。

出典：自殺実態白書2013
(NPO法人ライフリンク発行)

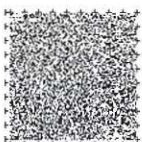
久留米市は
誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しています

自殺の多くが「**追い込まれた末の死**」です。
自殺を考えている人は、**心理的に追いつめられて、正常な判断ができない状態**となっています。
周りが見えなくなり、**今の状況を抜け出すためには、「死ぬしかない」と思い込んで**しまいます。

病気や家庭のこと、職場環境などの様々な悩みから、**心理的に追い込まれてしまう**ことは誰にでも起こる可能性があります。

サインって
どんなものがあるのかな...?

自殺を考えている人は、悩みながらも「**サイン**」を出していることがあります。
サインに「気づく」ことが自殺対策につながります。



〈気になる様子のサイン〉

- 元気がなく、疲れているように見える
- 急に視線を合わせるようになる
あるいは、視線をそらすようになる
- 頻繁に体調不良（腹痛や頭痛）を訴える
- 突然泣き出す、落ち着かない、イライラするなど、気持ちが不安定になる

〈気になる言葉のサイン〉

- 「仕事や学校に行きたくない」
- 「遠くへ行きたい」
- 「楽になりたい」
- 「私がいらないほうが、みんな幸せだ」
- 「みんなに嫌われている」

身近な人が発する“サイン”に気づいたら…

- ① サインを出している人に声をかけてみましょう
変化に気づいたら、「元気がないけど、大丈夫？」や「悩んでいる？よかったら話して」と声をかけてみましょう
- ② その人の話をよく聴き、気持ちの中に何が隠されているのか、理解するように努めましょう
その話に耳を傾け、「今、どんな気持ち？」や「どうしてそう思ったの？」と率直な気持ちを尋ねてみましょう
- ③ その人が黙り込んでしまったら、一緒に沈黙の時間を過ごしてあげましょう
本人が自分の気持ちを話すようになるまで待ちましょう
- ④ その人の気持ちを受け止め、心配していることを言葉で伝えましょう
「つらかったね」や「話してくれてありがとう」と言葉をかけて、「あなたのことがとても心配だよ」と伝えてみましょう
- ⑤ 周りの人や、かかりつけ医、保健所などの専門機関や相談窓口への相談を勧めてみましょう
「専門家に相談したら解決するよ」や、「一人で頑張らなくてもいいんだよ」など伝えましょう

あなたも、わたしも
きょうから

ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、だれもがなれる「いのちの門番」です

ゲートキーパーとは、**自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る）**ができる人のことです。それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。久留米市では、各地でゲートキーパーの養成講座を実施しています。

くわしくは…

久留米市 ゲートキーパー

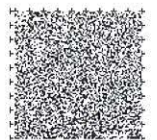


あなたからの
一言を
待っている人がいます



久留米市イメージキャラクター

必要な支援に「つなぐ」相談窓口については
次のページから紹介しています



●相談窓口／問い合わせ先



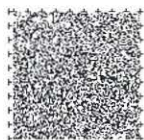
① 自殺予防・自死遺族に関する相談

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間
自殺予防・自死遺族	死んでしまいたい、自殺を考える程の悩みに関する相談	ふくおか自殺予防ホットライン	TEL : 092-592-0783	24時間対応
	大切な方を自死でなくされた等、心の悩みに関する相談	福岡県精神保健福祉センター	TEL : 092-582-7500 FAX : 092-582-7505	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く) ※来所相談は予約制
	ご家族など大切な方を自死でなくされた方で、相続・借金・補償問題など、自死に伴い生じる法律問題について、弁護士による無料の法律相談(予約制)			第4(火) 13:30~16:30 (予約制)
	自死遺族のための傾聴電話	グリーンケア・サポートプラザ	TEL : 03-3796-5453	(火)・(木)・(土) 10:00~18:00
	大切な方を自死でなくされたご家族の集い	わかち合いの会	【問い合わせ先】 久留米市保健所保健予防課 TEL : 0942-30-9728 FAX : 0942-30-9833	【開催日時】 第4(火) 13:30~15:30 (祝日の場合は第3(火))
	大切な方を自死でなくされた方々の集い	九州モモの会	【問い合わせ先】 kyu-syu.momonokai@hotmail.co.jp	【開催日時】 偶数月第1(日) 13:00~15:00 参加費:100円 開催場所:サンライフ久留米 第一和室
	自死の危険の高い者の支援者(家族や親族、民生委員など近隣の世話人、医療関係者など)から、弁護士が電話による法律相談を受け、必要があれば面談による法律相談を実施する(無料)	福岡県弁護士会 【自死問題支援者法律相談窓口】	TEL : 092-741-3210	(月)~(金) 9:00~16:00 (祝日を除く)
ご家族、恋人、友人など大切な人を自死でなくされた方とその支援者を対象に、弁護士と臨床心理士が実施する電話または面談による法律相談(無料)	福岡県弁護士会 【自死遺族法律相談】	TEL : 092-738-0073	第1(水) 13:00~17:00	

② 健康問題



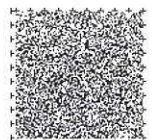
分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間
こころの相談	つらく、苦しい時の「こころの電話相談」	福岡いのちの電話	TEL : 092-741-4343	24時間対応
	つらい気持ち、こころの苦しみの相談	自殺予防いのちの電話	TEL : 0120-783-556	毎月10日 8:00~翌8:00 (24時間)
		心の電話ちくご	TEL : 0942-36-1313	(月)・(水)・(金) 13:00~16:00
	心の健康に関する悩み、うつや不眠、アルコール問題などに関する相談。保健・福祉・医療全般に関する相談	久留米市保健所保健予防課	TEL : 0942-30-9728 FAX : 0942-30-9833	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
心の健康相談(精神科医による相談)	(木) 13:30~15:00 (1人30分・無料・要予約) (祝日・年末年始を除く)			
健康相談	健康に関する相談	久留米市保健所地域保健課	TEL : 0942-30-9033 FAX : 0942-30-9833	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
		地域保健センター	南部 TEL : 0942-21-0056 田主丸 TEL : 0943-72-2112 北野 TEL : 0942-23-1307 城島 TEL : 0942-62-2112 三瀬 TEL : 0942-64-2412	
健康相談	女性の健康相談・不妊相談・妊娠ほっとライン	久留米市こども子育てサポートセンター	【専用ダイヤル】 TEL : 0942-30-9345 【mail】 ninsin@city.kurume.fukuoka.jp	(月)~(金) 8:30~17:15 (木) 8:30~19:00 (祝日・年末年始を除く)



③ 家庭問題



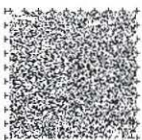
分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間
母子子育て	身体発育、授乳や食事など、乳幼児の健康に関することや、お母さんの不安や悩みについての相談	久留米市 こども子育てサポートセンター	TEL : 0942-30-9302 FAX : 0942-30-9718	(月)~(金) 8:30~17:15 (木) 8:30~19:00 (祝日・年末年始を除く)
	相談・助言により、安心して出産・育児にのぞむことができるよう新生児及び妊産婦の家庭を訪問	久留米市家庭子ども相談課	TEL : 0942-30-9208 FAX : 0942-30-9718	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	虐待、非行、養育困難など児童の福祉にかかわる問題の相談、援助、心理診断、保護など	福岡県久留米児童相談所	TEL : 0942-32-4458 FAX : 0942-30-4459	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く) 上記時間以外は電話相談員による対応
女性相談・DV	女性の人権ホットライン(DV、セクハラ、ストーカー行為など)	女性の人権ホットライン(福岡法務局)	TEL : 0570-070-810	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	夫婦・家族・生活など、女性の抱える悩み全般に関する相談。配偶者などからの暴力に関する相談	福岡県あすばる女性相談ホットライン	TEL : 092-584-1266	9:00~17:00 (8月13日~15日・年末年始を除く) ※祝日除く(金)のみ 18:00~20:30も可
	配偶者などからの暴力に関する相談	福岡県配偶者からの暴力相談電話	TEL : 092-663-8724	(月)~(金) 17:00~24:00 (土)・(日)・(祝) 9:00~24:00 (年末年始を除く)
	DV、夫婦問題、性被害、職場での悩みなど、女性のための相談	久留米市男女平等推進センター	TEL : 0942-30-7802	(月)・(火)・(水)・(金)・(土) 10:00~18:00 (木) 17:00~20:00 (日) 10:00~17:00 (毎月末日・祝日・年末年始を除く)
	女性・子どもなど家庭に関する相談やひとり親の福祉に関する相談	久留米市家庭子ども相談課	TEL : 0942-30-9208 FAX : 0942-30-9718	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	離婚、相続・遺言、サラ金・クレジット、金銭貸借、交通事故、土地・建物、悪徳商法、刑事事件など、あらゆる法律問題の相談	福岡県弁護士会 久留米法律相談センター	TEL : 0942-30-0144	(月)・(水)・(金) 10:00~11:30 13:00~16:00 (火)・(木) 13:00~16:00 17:30~19:00 第3(土) 13:30~15:00 (祝日・年末年始を除く)
高齢者	高齢者の介護・保健・健康・福祉・権利擁護等に関する相談	地域包括支援センター	中央 TEL : 0942-46-8711 中央第2 TEL : 0942-27-6860 中央第3 TEL : 0942-27-6886 東 TEL : 0942-41-5522 東第2 TEL : 0943-72-8055 西 TEL : 0942-51-6100 西第2 TEL : 0942-27-8569 南 TEL : 0942-51-2332 南第2 TEL : 0942-36-5311 北 TEL : 0942-23-1055 北第2 TEL : 0942-65-5156	(月)~(金) 8:30~17:15 (年末年始を除く)
		久留米市長寿支援課	TEL : 0942-30-9038 FAX : 0942-36-6845	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	認知症介護電話相談	久留米市長寿支援課	TEL : 0942-30-9207	(火) 13:30~16:30 (1人1時間・予約不要) (祝日・年末年始・8月13日~15日を除く)
障害者	障害者の生活全般に関する相談	東部障害者基幹相談支援センター	TEL : 0943-73-0045 FAX : 0943-73-0046	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
		西部障害者基幹相談支援センター	TEL : 0942-27-2038 FAX : 0942-27-2058	
		南部障害者基幹相談支援センター	TEL : 0942-51-8555 FAX : 0942-22-2275	
	北部障害者基幹相談支援センター	TEL : 0942-65-7855 FAX : 0942-65-7844		
障害者の福祉に関する相談	久留米市障害者福祉課	TEL : 0942-30-9035 FAX : 0942-30-9752	(月)~(金) 8:30~17:15 (木) 8:30~19:00 (祝日・年末年始を除く)	



④ 経済・生活問題



分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間
債 務 相 談 等	離婚、相続・遺言、サラ金・クレジット、金銭貸借、交通事故、土地・建物、悪徳商法、刑事事件など、あらゆる法律問題の相談	福岡県弁護士会 久留米法律相談センター	TEL : 0942-30-0144	(月)・(水)・(金) 10:00~11:30 13:00~16:00 (火)・(木) 13:00~16:00 17:30~19:00 第3(土) 13:30~15:00 (祝日・年末年始を除く)
	民事、家事又は行政に関する案件の法律相談 (例:離婚・相続・損害賠償・金銭トラブル・不動産など民事全般、クレジット・サラ金相談)	法テラス福岡	TEL : 050-3383-5502 (予約受付専用)	(月)~(金) 10:00~12:00 13:30~15:30 (事前電話予約制) (祝日・年末年始を除く) ※収入・資産の少ない方が対象 (資力要件あり) ※弁護士・司法書士による面談での無料法律相談。
	法的トラブルを抱えた方々に対する、解決へ向けた情報(法制度情報と相談窓口情報)の提供	法テラス(日本司法支援センター)サポートダイヤル	TEL : 0570-078374 <small>おなやみなし</small>	(月)~(金) 9:00~21:00 (土) 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
	多重債務、相続・遺言、成年後見制度に関する相談。司法書士による電話相談や最寄の司法書士の紹介	司法書士 総合相談センター	TEL : 0570-783-544	【電話相談】 (月)~(金) 18:00~20:00 【司法書士紹介】 (月)~(金) 10:00~16:00 (祝日・年末年始・8月13日~15日を除く)
	自殺未遂者、希死念慮等をもつ精神的に弱っている方等で、借金等の経済的な悩みを抱えた方・その支援者(親族や医療関係者)からの要請を受けて、メンタルヘルス面での研修を受けた司法書士を入院先等に派遣し、相談を受ける	福岡県司法書士会 ベッドサイド法律相談	TEL : 092-762-8288	(月)~(金) 10:00~16:00 (祝日を除く)
	悪質商法などの消費者と事業者間のトラブルの相談や、サラ金・クレジットなどの借金相談	久留米市消費生活センター	TEL : 0942-30-7700 FAX : 0942-30-7715	(月)~(金)・第2(日) 8:30~17:00 ※来所での相談は9:30から (毎月末日・祝日・年末年始を除く)
	多重過重債務、家計管理・見直し、生活再生の為の貸付の相談	グリーンコープ 生活再生相談室 久留米相談室	TEL : 0942-36-8877	(月)~(土) 9:30~18:00 (年末年始を除く) ※事前電話予約制
生 活 に 関 す る 相 談	退職者をはじめ、低所得や障害者・高齢者世帯等の自立を手助けする貸付制度利用の相談と受付窓口			(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理に関する相談	久留米市 社会福祉協議会	TEL : 0942-34-3035 (代)	
	生活に関する全般的相談			(月)~(金) 10:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)
	「就労先が見つからない」「家計のやりくりが難しい」「家賃の支払いが難しい」などの、くらしの中での困りごとに対して、経験豊かな相談支援員が解決に向けて一緒に考えていきます	久留米市 生活自立支援センター	TEL : 0942-30-9185 FAX : 0942-30-9186	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	生活保護の相談	久留米市 生活支援第1課・第2課	TEL : 0942-30-9023 FAX : 0942-30-9710	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)

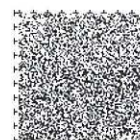


⑤ 労働問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間
労働関係	解雇、労働条件、募集、採用、いじめ等を含む労働問題に関するあらゆる分野についての相談	総合労働相談コーナー (久留米労働基準監督署)	TEL : 0942-33-7251	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	職場における様々な問題(労働条件や解雇、賃金未払い、パワハラ・セクハラなど)に関する相談	福岡県 筑後労働者支援事務所	TEL : 0942-30-1034	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
就若 職年 支者 援の	おおむね39歳以下の求職者を対象に、個別就職相談やセミナーにより、将来に向けた進路選択や就職活動を支援	福岡県若者しごと サポートセンター 筑後プランチ	TEL : 0942-33-4435	(月)~(金) 10:00~19:00 (土) 10:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
的若 目者 立の 支社 援会	学校を卒業・中退後、あるいは仕事を辞めた後、職業につけずに悩んでいる若者を対象に職業的自立に向けた支援	筑後若者サポート ステーション	TEL : 0942-30-0087 個別相談(要予約)	(月)~(土) 10:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
経営 相談	経営・財務・金融・税務・開店・開業・労務・取引・法律特許・各種共済などの相談	久留米商工会議所	TEL : 0942-33-0212 TEL : 0942-33-0213 TEL : 0942-33-0214	(月)~(金) 9:00~17:30 (土) 9:00~12:00 (祝日・年末年始を除く)
健 労 康 働 相 者 談 の	事業主、産業医、保健師、衛生管理者等の産業保健スタッフからの労働者の健康管理(メンタルヘルス対策含む)などの相談	福岡産業保健 総合支援センター	TEL : 092-414-5264	(月)~(金) 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
福 利 厚 生	県南エリアの中小企業勤務者の福利厚生事業の提供	公益社団法人 久留米広域労働者福 祉サービスセンター	TEL : 0942-39-7811	(月)~(土) 10:00~18:00 (祝日・年末年始を除く)

⑥ 学校問題

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間
非 行 ・ い じ め ・ 不 登 校 ・ ひ き こ も り	困っていること、悩んでいることをどうしたらいいかを子どもと一っしょに考える18歳までの子ども専用相談電話	チャイルドライン 「もしもしキモチ」	TEL : 0120-99-7777 TEL : 092-734-1600	毎日 16:00~21:00 第1・3(水) 16:00~23:00 第2・4・5(水) 18:00~23:00
	子どもの人権(いじめ・体罰・児童虐待など)の相談	子どもの人権110番 (福岡法務局)	TEL : 0120-007-110	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
	いじめや不登校など学校における様々な諸問題への相談	久留米市学校教育課	TEL : 0942-30-9216 FAX : 0942-30-9719	(月)~(金) 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
	不登校やひきこもりに関する相談	教育相談 (青少年育成課)	TEL : 0942-35-3869 FAX : 0942-34-9001	(月)~(金) 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
	いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください	24時間子供SOSダイヤル	TEL : 0120-0-78310 <small>なやみおう</small>	24時間対応



⑦ そ の 他

分類	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間
人権相談	金銭、土地家屋、相続、人権問題などの相談	人権相談 (福岡法務局久留米支局)	TEL : 0942-39-2121	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)
		みんなの人権110番	TEL : 0570-003-110	
犯罪被害	犯罪の被害にあわれた方や、ご家族の方への情報提供	法テラス (日本司法支援センター) 犯罪被害者支援ダイヤル	TEL : 0570- ^{なくこたないよ} 079714	(月)~(金) 9:00~21:00 (土) 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
		法テラス福岡	TEL : 050-3383-5501	(月)~(金) 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
	犯罪被害にあわれた方などの心のケア	犯罪被害者相談電話 「ミズ・リリーフ・ライン」(警察)	TEL : 092-632-7830	(月)~(金) 9:00~17:45 (祝日・年末年始を除く)
	性犯罪の被害にあわれた方などの相談	性犯罪被害相談電話 「#8103 (ハートさん)」	TEL : #8103	24時間対応 ※男性警察官が対応する場合あり
	警察に対する相談・意見・要望	警察安全相談コーナー	TEL : #9110 TEL : 092-641-9110	24時間対応
	犯罪被害者相談や被害者等に関する各種情報提供	被害者ホットライン (検察庁)	TEL : 092-734-9080	(月)~(金) 9:00~12:00 13:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
少年問題	非行・交友・学校問題など少年に関する相談	ハートケアくろめ (警察)	TEL : 0942-30-7867	(月)~(金) 9:00~17:45 (祝日・年末年始を除く)
外国人	外国人のための無料相談会	公益財団法人久留米観光コンベンション国際交流協会	【問い合わせ先】 TEL : 0942-31-1717 (月)~(金) 10:00~18:00 (祝日・年末年始を除く)	第3(土) 13:00~16:00 久留米市役所3階 (事前予約不要)
一般相談等	日常生活上での悩みや心配ごとについての相談 (相続、金銭、離婚問題など)	久留米市広聴・相談課	TEL : 0942-30-9017 FAX : 0942-30-9711	(月)~(金) 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く) 総合支所、市民センターでの相談は、事前電話予約制 (月1回実施)
	どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決方法を探す	よりそいホットライン	TEL : 0120-279-338*	24時間対応

※相談内容・時間等については、変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問い合わせください。



【自殺対策リボンバッジ】

このリボンは、「自殺をなくしたい」という思いのシンボルです。久留米市では、このリボンを通して自殺対策の輪を広げています。



久留米市保健所保健予防課・セーフコミュニティ自殺予防対策委員会

〒830-0022 久留米市城南町15番地5

TEL : 0942-30-9728 FAX : 0942-30-9833 Mail : ho-yobou@city.kurume.fukuoka.jp



平成30年3月発行

