

気づいて、知って、
つながるいのち。

北九州市

大切な人を自死（自殺）で亡くした方へ

- 今あなたのところは深い悲しみだけではなく、さまざまな感情が嵐のように押し寄せ、混乱されているのではないのでしょうか？
- 悲しく苦しい気持ちでいっぱいかもしれませんが、どうかご自分を責めないでください。
- もし、苦しい時は、一人で抱えず誰かに話をしてみたり、相談をしてください。

自死遺族の周囲の方へ

- 自死の衝撃は大きく、遺された人は大きな心の傷を受けています。
- また、身近な人にさえ自死について語れない場合も多く、孤立しがちです。
- ありきたりの慰めや励ましよりも、買い物や各種手続きの代行などのサポートが必要とされることがあります。
- 遺族に寄り添い、遺族の気持ちを想像し、理解しようとする姿勢が大切です。
- 対応に迷った時は、専門家に相談しましょう。

自死で家族を亡くされた方のための相談窓口

個別相談窓口

〔予約制〕

専門のスタッフがあなたの
気持ちをお聴きします。
月～金 9:00～16:00

無料法律相談

〔予約制〕

自死に伴う法律問題について
弁護士が相談に応じます。
毎月第3火曜日 13:30～
(上記以外の日程はご相談ください)

わかち合いの会

〔初めての方は要事前申込〕

ご遺族同士が出会い、
安心して語り合う場です。
偶数月の第3土曜日 14:00～16:00

【申込・問い合わせ】

北九州市立精神保健福祉センター（月～金 8:30～17:15） ☎093-522-8729



インターネットを使って 相談窓口を検索できます



■北九州市いのちとこころの情報サイト
<http://www.ktq-kokoro.jp/>

◀QRコード 携帯・スマートフォンはこちらから



簡単!気軽に! こころの健康チェック!



■こころの体温計（北九州市版）
<https://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>

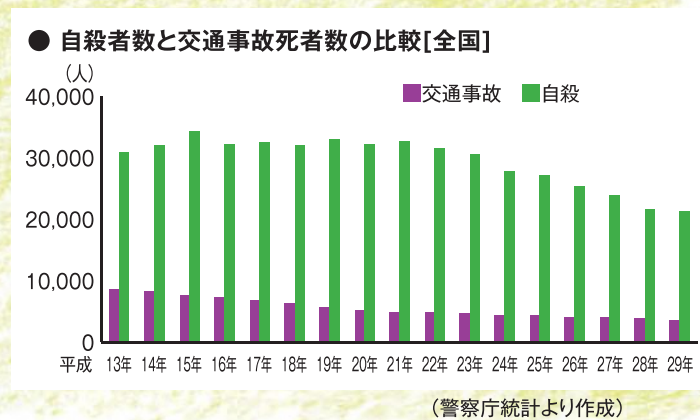
◀QRコード 携帯・スマートフォンはこちらから



自殺は、社会全体の問題です。

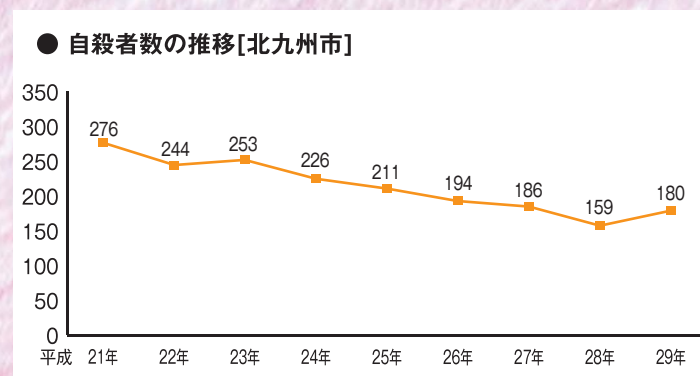
自殺は交通事故死の6倍。

日本の自殺者数は、平成10年に急増して以来、年間約3万人もの高い水準で推移していましたが、近年は減少傾向にあります。それでも、自殺者数は交通事故死者数の約6倍にのぼります。



北九州市の自殺者数は年間200人弱。

北九州市における自殺者数は、平成10年以降、年間200人を超える状況が続いていましたが、近年は減少傾向にあります。しかしながら、毎月約15人の方が自殺で亡くなっていることになり、全国的にみても決して少ないものではありません。

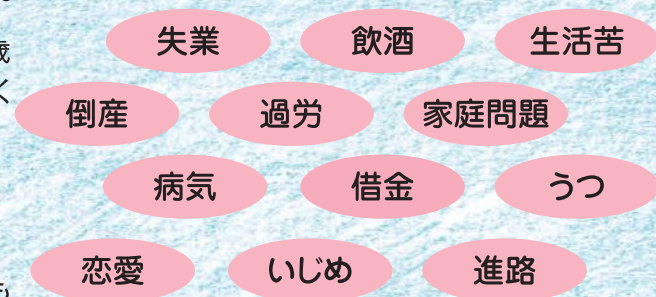


特に中高年男性に多い。

日本では、中高年男性の自殺死亡率が高く、40歳代から60歳代の男性で自殺者全体の約4割近くを占めています。

若年層対策が課題。

日本における若い世代の自殺は、国際的にみても深刻です。



「こんなこと誰にも言えない・・・」「相談してもどうにもならない・・・」とひとりで抱え込んでいませんか？
家族や周りの方で、元気がなくなっている人、悩んでいる人はいませんか？
もしかしたらお役にたてる窓口があるかもしれません。まず、相談してみてもいいでしょう。

中小企業のための相談窓口

- 中小企業支援センター
☎873-1430 (面談は予約制)
(月～金 9:00～12:00、13:00～17:00)

外国人のための相談窓口

- 多文化共生ワンストップ
インフォメーションセンター
[北九州国際交流協会] (一部予約制)
【黒崎】月～金 9:30～16:00
☎080-6445-2606
【小倉】月～金 9:30～12:00、13:00～16:00
☎080-5278-8404

ニート・ひきこもりに関する相談

- 北九州若者サポートステーション
☎512-1871 (予約制)
(月～土 10:00～17:00)
- 北九州市ひきこもり地域支援センター
「すてっぷ」
☎873-3130 (面談は予約制)
(月～金 10:00～12:00、13:00～16:00)

薬物依存・ギャンブル依存に関する相談

- 北九州市立精神保健福祉センター
☎522-8729 (予約制)
(第1・3水 13:30～16:30)

アルコール関連問題に関する相談

- 高齢者・障害者相談コーナー (一部予約制)
【門司区】☎321-4800
【小倉北区】☎582-3430
【小倉南区】☎952-4800
【若松区】☎751-4800
【八幡東区】☎671-4800
【八幡西区】☎645-4800
【戸畑区】☎881-4800

精神保健・障害福祉に関する相談

- 高齢者・障害者相談コーナー
【門司区】☎321-4800
【小倉北区】☎582-3430
【小倉南区】☎952-4800
【若松区】☎751-4800
【八幡東区】☎671-4800
【八幡西区】☎645-4800
【戸畑区】☎881-4800
- 北九州市障害者基幹相談支援センター
☎861-3045 (FAX 861-3095)
(月～金 9:00～17:45)

夜間・休日精神医療電話相談

- ☎647-3350
(平日 17:00～翌8:30、土日祝 8:30～翌8:30)
- 北九州市発達障害者支援センター
[発達障害に関する相談]
☎922-5523
(月～金 8:30～17:00)

DV(配偶者等による暴力)に関する相談

- DV相談ナビダイヤル
☎0570-0-55210
- DV相談+ (プラス)
☎0120-279-889
- 子ども・家庭相談コーナー
【門司区】☎332-0115
【小倉北区】☎563-0115
【小倉南区】☎951-0115
【若松区】☎771-0115
【八幡東区】☎661-0115
【八幡西区】☎642-0115
【戸畑区】☎881-0115

多重債務・消費者トラブルに関する相談

- 消費生活センター各相談窓口
【北九州市立消費生活センター】
☎861-0999
(月～土 8:30～16:45(第3土曜日は13時まで))
【小倉北相談窓口】
☎582-4500
(月・水・金 8:30～16:45)
【小倉南相談窓口】
☎951-3610
(火・木 8:30～16:45)
【八幡西相談窓口】
☎641-9782
(月～金 8:30～16:45)
- 法テラス北九州
☎0570-078-360 (一部予約制)
(月～金 9:00～17:00)
- 福岡県弁護士会
北九州法律相談センター
☎561-0360 (予約制・有料)
※多重債務相談は無料
【電話受付】月～金 9:00～12:00、13:00～17:00
【面談相談】月～金 9:30～12:00、13:30～15:30

- 福岡県司法書士会
総合相談センター
☎0570-783-544 (面談は予約制・有料)
【電話相談】月～金 18:00～20:00
- 多重債務ほっとライン
[日本クレジットカウンセリング協会]
☎0570-031-640 (面談は予約制)
(月～金 10:00～12:40、14:00～16:40)
- 福岡県多重債務者生活再生相談窓口
北九州相談室
☎871-8824 (面談は予約制)
(月～土 9:30～18:00)

法律・人権問題に関する相談窓口

- 法テラス北九州
☎0570-078-360 (一部予約制)
(月～金 9:00～17:00)
- 福岡県弁護士会
北九州法律相談センター
☎561-0360 (予約制・有料)
※多重債務相談は無料
【電話受付】月～金 9:00～12:00、13:00～17:00
【面談相談】月～金 9:30～12:00、13:30～15:30
- 福岡県司法書士会
総合相談センター
☎0570-783-544 (面談は予約制・有料)
【電話相談】月～金 18:00～20:00
- 法律人権相談
[各区役所総務企画課広報聴係]
(予約制)
【門司区】☎331-0039
【小倉北区】☎582-3339
【小倉南区】☎951-0039
【若松区】☎761-0039
【八幡東区】☎661-0039
【八幡西区】☎642-0039
【戸畑区】☎881-0039
- 高齢者・障害者あんしん法律相談
(予約制)
【門司区】☎321-4800
【小倉北区】☎582-3430
【小倉南区】☎952-4800
【若松区】☎751-4800
【八幡東区】☎671-4800
【八幡西区】☎645-4800
【戸畑区】☎881-4800
- 女性の人権に関する法律無料相談
[男女共同参画センター“ムーブ”]
☎583-5197 (予約制)
(第2火・第3土 13:00～15:00、第4水 18:00～20:00)
※予約受付は申込受付日の10:00～13:00
- 性別による人権侵害相談
[男女共同参画センター“ムーブ”]
☎583-3663 (面談は予約制)
(火～日 9:30～17:00)
- 人権相談窓口
[北九州市人権推進センター]
☎562-5088
(月～金 8:30～17:00)

生活保護に関する相談窓口

- 保護課
【門司福祉事務所】☎331-1896
【小倉北福祉事務所】☎582-3453
【小倉南福祉事務所】☎951-1035
【若松福祉事務所】☎761-4673
【八幡東福祉事務所】☎671-0806
【八幡西福祉事務所】☎642-7395
【戸畑福祉事務所】☎871-2334

ひとりで悩まず、相談しましょう。

つらい気持ち、こころの苦しみを 聴いてほしい(自殺予防)

- 北九州市自殺予防こころの相談電話
〔北九州市立精神保健福祉センター〕
☎522-0874
(月～金 9:00～17:00)
- 北九州いのちの電話
☎653-4343
(年中無休・24時間)
- 自殺予防いのちの電話
☎0120-783-556
(毎月10日 8:00～翌日8:00)
- ふくおか自殺予防ホットライン
☎092-592-0783
(年中無休・24時間)
- よりそいホットライン
☎0120-279-338
(年中無休・24時間)
- 東京自殺防止センター
☎03-5286-9090
(20:00～5:30 火は17:00～2:30、木は20:00～2:30)
- こころと生き方の一般相談
〔男女共同参画センター“ムーブ”〕
☎583-3331 (面談は予約制)
(火～日 9:30～17:00)

犯罪被害者のための相談窓口

- 福岡犯罪被害者総合サポートセンター
北九州窓口
☎582-2796 (面談は予約制)
(月～金 9:00～16:00)
- 犯罪被害相談
心のリリーフ・ライン〔福岡県警〕
☎092-632-7830
(月～金 9:00～17:45)
- 犯罪被害者支援相談ダイヤル
〔法テラス〕
☎0570-079714
(月～金 9:00～21:00、土 9:00～17:00)

自死遺族のための相談窓口

- 北九州市立精神保健福祉センター
☎522-8729 (予約制)
(月～金 8:30～17:15)
- グリーンケア・サポートプラザ
☎03-3796-5453
(火・木・土 10:00～18:00)

子どもを持つ親のための 相談窓口

- 子ども家庭相談コーナー
【門 司 区】☎332-0115
【小倉北区】☎563-0115
【小倉南区】☎951-0115
【若 松 区】☎771-0115
【八幡東区】☎661-0115
【八幡西区】☎642-0115
【戸 畑 区】☎881-0115

ひとり親家庭の相談

- 北九州市立母子・父子福祉センター
☎871-3224
(月～金 9:30～20:30、日 9:30～18:00)
- 妊娠・出産・乳幼児の発達や
子育てに関する相談
- 地域保健係
【門 司 区】☎331-1888
【小倉北区】☎582-3440
【小倉南区】☎951-4125
【若 松 区】☎761-5327
【八幡東区】☎671-6881
【八幡西区】☎642-1444
【戸 畑 区】☎871-2331
- 子育て支援サロン“びあちえーれ”
☎511-1085
(月～金 10:00～17:00、第1・3火は休み)

いじめ、不登校、非行、 虐待等に関する相談

- 子ども総合センター
☎881-4556
(月～金 8:30～17:15)
- 北九州少年サポートセンター
(ハートケア北九州)
☎881-7830
(月～金 9:00～17:45)

子どものための相談窓口

- 24時間子ども相談ホットライン
〔子ども総合センター〕
☎881-4152
(年中無休・24時間)
- チャイルドライン
☎0120-99-7777
(毎日 16:00～21:00)

若者のための相談窓口

- 子ども・若者応援センター「YELL」
〔概ね15歳～39歳〕
☎882-0188
(火～土(月曜が祝日の場合火曜休み) 10:00～18:45)
- 北九州市若者サポートステーション
☎512-1871 (予約制)
(月～土 10:00～17:00)

高齢者のための相談窓口

- 地域包括支援センター
【門 司 1】☎481-1028
【門 司 2】☎331-2041
【門 司 3】☎391-2017
【小倉北 1】☎562-2515
【小倉北 2】☎562-2516
【小倉北 3】☎591-3014
【小倉北 4】☎591-3015

- 【小倉南 1】☎475-7392
【小倉南 2】☎923-7039
【小倉南 3】☎952-5128
【小倉南 4】☎923-7052
【小倉南 5】☎451-3109
【若 松 1】☎751-5281
【若 松 2】☎701-1035
【八幡東 1】☎663-3305
【八幡東 2】☎661-5132
【八幡西 1】☎601-5402
【八幡西 2】☎644-7623
【八幡西 3】☎621-5032
【八幡西 4】☎621-5053
【八幡西 5】☎611-5063
【八幡西 6】☎617-2752
【戸 畑 1】☎861-2166
【戸 畑 2】☎861-2165

働く人のための相談窓口

メンタルヘルスに関する相談

- 九州労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター
☎475-9626 (予約制・2回目以降有料)
(月～金 13:00～16:00)
- 日本産業カウンセラー協会九州支部
カウンセリングルーム北九州
☎092-434-4433 (予約制・有料)
※予約受付電話番号
(月～金 10:00～17:00に受付)
- 働く人の悩みホットライン
〔日本産業カウンセラー協会〕
☎03-5772-2183
(月～土 15:00～20:00)

解雇・労働条件等の労働問題、 雇用のトラブルに関する相談

- 北九州労働者支援事務所
☎967-3945
(月～金 8:30～17:15、水 8:30～20:00)
- 総合労働相談コーナー
〔労働基準監督署〕
(月～金 8:30～17:15)
【北九州西】☎285-3799
【北九州東】☎561-0881
【門 司】☎381-5361

就職に関する相談

- 北九州障害者しごとサポートセンター
☎871-0030 (予約制)
- 子育て女性就職支援センター
(北九州)
☎533-6637
- 若者ワークプラザ北九州
☎531-4510 (月～土 10:00～18:00)
- 若者ワークプラザ北九州・黒崎
☎631-0020 (月～土 10:00～19:00)

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には、倒産・失業・借金などの経済・生活問題のほか、健康上の悩み、介護などの家庭問題など、さまざまな要因が複雑に関係しています。自殺は、社会全体で考え、取り組んでいかなければならない大きな問題なのです。

自殺は、その多くが 追い込まれた末の死

自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、
様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、
自殺以外の選択肢が考えられない状態に
陥った結果と言えます。
自殺を図る人の多くは、自殺の直前にうつ病、
アルコール依存症等の精神疾患を発症し、
正常な判断を行うことができない状態にあります。

知ってほしい 3つの認識

自殺を考えている人は 何らかの変化を 示していることが多い

死にたいと考えている人は、
心の中では「生きたい」という気持ちとの間で
激しく揺れ動いています。
不眠、原因不明の体調不良など
自殺の危険を示す変化に気づくことが
自殺予防につながります。

自殺は、その多くが 防ぐことができる 社会的な問題

自殺は社会の努力で避けることのできる死です。
制度・慣行の見直しや相談・支援体制の整備、
専門家への相談やうつ病等の精神疾患の
適切な治療に対する支援など、
社会的な取り組みを行うことで
自殺を防ぐことができます。

まず、気づくことが重要です。

どの年代でも、大きなストレスが迫ってくることがあります。
それらがきっかけとなり絡みあったとき、不眠、うつ、飲酒問題等が
解決しない悩みのサインとしてあらわれることがあります。
もしも、そのサインに気づいたら、医療機関や専門機関への相談をすすめてみてください。

ちゃんと眠れていますか？

不眠は大きなストレスの
あらわれです

- 不眠はがまんせず、医師・保健師等に相談しましょう
- リラックスタイムをつくって、良い眠りをとりましょう

うつの症状は ありませんか？

2週間以上続く場合は うつのサインです

◆こころの症状◆

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- やる気がない
- 何事にも興味がわかず、楽しめない
- 忘れっぽい、集中できない
- 自分には生きる価値がないと感じる

◆からだの症状◆

- 眠れない
- 朝早く目が覚める
- 食欲がなく、体重が減る
- 疲れやすい、身体がだるい
- 頭痛、肩こり

アルコール(飲酒)の量が増えていますか？

眠れないからといって
お酒を飲むのは逆効果です

- 飲酒は、深い眠りの妨げになります
- 飲酒は、自殺の危険を高めます

判断力低下

衝動的な行動

- アルコール問題は、特に中高年男性に多く見られます

きっかけになりやすいできごと

10歳代 ~

30歳代 ~

50歳代 ~

70歳代 ~

学校・進学

親子・家庭

男女・恋愛

夫婦・家族

仕事・職場

経済・生活

心身の健康

喪失・孤独

進学／転校／友人関係
学業不振／進路の悩み／就職

両親の不和／親子間の不和
親のしつけ／家族の死

失恋／結婚

出産／子育て／引っ越し
夫婦関係の不和／離婚

転勤／昇進／失業
転職／業績不振

生活苦／倒産／借金

病気／ケガ／介護
更年期／老化

家族や友人の死／配偶者の死
退職／子どもの結婚