



# ● 身近な・大切な人を自死で亡くしたあなたへ

身近な・大切な人を自死で亡くすと、深い悲しみだけでなく、誰にも本当のことを言えず、つらく苦しい思いをしたり、人との関わりがわずらわしくなり、社会から孤立してしまうこともあります。

でも、このような状況は、あなただけではありません。同じような経験をされている方がいます。この悲しみや苦しみから一人で立ち上がるのは容易なことではありませんが、その気持ちを語り、分かち合うことができるとう気持ちが少し軽くなります。

神奈川県には、身近な・大切な人を自死で亡くした方が集い、気持ちを語り、分かち合う場があります。もしも、あなたがつらく苦しい状況にあるなら、ぜひ参加してみてください。

## ○自死遺族の集い（※身近な・大切な人を自死で亡くした方が対象です。）

～問い合わせ先～

川崎市精神保健福祉センター	Tel.044-201-3242
神奈川県精神保健福祉センター	Tel.045-821-8822
横浜市こころの健康相談センター	Tel.045-662-3558
相模原市精神保健福祉センター	Tel.042-769-9818
横須賀市保健所	Tel.046-822-4336
藤沢市保健所	Tel.0466-50-3593
座間市障がい福祉課	Tel.046-252-7132
平塚市福祉総務課	Tel.0463-21-8779



## ○自死遺族の方の相談電話

自死遺族ほっとライン（川崎市精神保健福祉センター） （毎月第2・4木曜日、12時～16時）	Tel.044-966-9951
自死遺族ホットライン（横浜市こころの健康相談センター） （毎月第1・3水曜日、10時～15時 祝日を除く）	Tel.045-226-5151
自死遺族電話相談（神奈川県精神保健福祉センター） （毎週水曜日・木曜日、13時半～16時半 祝日を除く）※電話相談を通して面接相談を申し込むことも出来ます	Tel.045-821-6937
“いきる”ホットライン（相模原市精神保健福祉センター） （毎週日曜日、17時～22時 自殺予防・自死遺族専門電話相談の中でお受けしています。）	Tel.042-769-9800
自死遺族ホットライン（神奈川県弁護士会） （平日 9時30分～12時、13時～16時30分）	Tel.045-228-7832

## かながわ自殺対策会議とは？

神奈川県内の自殺対策を多角的に検討し、総合的な対策として推進していくため、学識や司法、報道、医療、労働、経済、福祉、教育などの様々な関係機関や民間団体、行政機関で構成された会議であり、各関係機関・団体が連携して自殺対策に取り組んでいます。

<設置> 平成19年8月7日

<構成機関>

横浜市立大学、神奈川県弁護士会、神奈川県司法書士会、神奈川新聞、神奈川県医師会、神奈川県精神科病院協会、神奈川県精神神経科診療所協会、神奈川県経営者協会、日本労働組合総連合会神奈川県連合会、神奈川県産業保健総合支援センター、神奈川県社会福祉協議会、神奈川県老人クラブ連合会、私立中学・高等学校協会、かながわ女性会議、横浜いのちの電話、全国自死遺族総合支援センター、神奈川県労働局、神奈川県警察本部、神奈川県消防長会、神奈川県教育委員会、神奈川県市長会、神奈川県町村会、神奈川県、横浜市、川崎市、相模原市

## 『気づいてください！体と心の限界サイン』

九都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語

（埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市）



川崎市自殺対策推進キャラクター  
「うさびー」

発行年月 令和2年8月

## みんなの支えで自殺を防ごう

# あなたに 知ってほしい

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死
- 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題
- 自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

令和元年の日本の自殺者数は年間20,169人となり、神奈川県でも年間1,076人の方が自殺で亡くなっています。

自殺はひとつの理由や原因で生じるものではなく、その背景には、健康問題、家庭問題、生活苦・借金問題、過労、人間関係などいくつもの事柄が関係しているといわれています。

解決の糸口があります。

ひとりで悩まないで相談してください。

かながわ自殺対策会議

# ● 悩んでいるあなたへ

あなたを支えるつながりがあります。

# ご相談ください。

\*相談窓口の一部を掲載させていただいています\*

注) 各相談窓口は、開設日、開設時間が異なりますのでご確認ください。  
モバイル川崎 (<http://www.city.kawasaki.jp/ken/>) も掲載しています。



最寄りの窓口でも  
ご相談をお受けします。

## こころやからだの健康について

- 気持ちが落ち込む・不眠が続く
- お酒がやめられない
- 死にたいと思ってしまう
- 健康のことで悩んでいる

- お住まいの区役所みまもり支援センター 精神保健係まで  
 川崎市精神保健福祉センター こころの電話相談 TEL **044-246-6742**  
 川崎いのちの電話 TEL **044-733-4343**  
 横浜いのちの電話 TEL **045-335-4343**  
 女性のための依存症電話相談 TEL **070-6985-3155**

## 経済や生活の問題について

- 生活に困っている
- 借金の返済に困っている
- 家族に内緒で借金をしている

- 神奈川県弁護士会 川崎法律相談センター TEL **044-223-1149**  
 神奈川県司法書士会 裁判・多重債務テレホン相談 TEL **045-641-1389**  
 神奈川県司法書士会 一般法律相談 TEL **045-641-6110**  
 法テラス川崎 TEL **0570-078309**  
 認定司法書士相談(予約制)、弁護士相談(予約制) TEL **044-200-3939** (予約受付)

## 職場や仕事について

- 職場のメンタルヘルス対策
- 過重労働
- 職場の人間関係で悩んでいる
- ハラスメントを受けている

- 神奈川産業保健総合支援センター TEL **045-410-1160**  
 神奈川県かながわ労働センター川崎支所 TEL **044-833-3141**  
 神奈川県司法書士会 労働問題テレホン相談 TEL **045-662-9133**  
 神奈川県弁護士会 川崎法律相談センター TEL **044-223-1149**  
 川崎市人権オンブズパーソン (セクハラ・性差別等男女平等にかかわる人権の侵害の相談) TEL **044-813-3111**

## 学校・教育について

- 学校に行くことがつらい
- いじめられている
- 学校生活になじめない
- 学業不振 不登校

- 各学校のスクールカウンセラー・児童相談所にも相談できます。  
 川崎市総合教育センター こども専用電話相談 TEL **044-844-6700**  
 24時間子供SOS電話相談 TEL **044-522-3293**  
 川崎市教育委員会 川崎市立学校インターネット問題相談窓口 TEL **044-844-3638**  
 神奈川県弁護士会 関内法律相談センター 子どもの人権相談 TEL **045-211-7700**  
 川崎市人権オンブズパーソン  
 子どもの権利の侵害 (いじめ、虐待、学校等でのトラブルなど) の相談 TEL **044-813-3110**  
 (こども専用・無料) TEL **0120-813-887**

## 家庭や人間関係について

- 育児で悩んでいる
- 児童虐待についての相談
- 社会的ひきこもり相談
- DVを受けている
- 高齢者の介護が負担になっている

- 川崎市児童虐待防止センター TEL **0120-874-124**  
 児童・青少年電話相談 TEL **044-542-1567**  
 川崎市精神保健福祉センター ひきこもり・思春期相談 TEL **044-200-3246**  
 ハロー・ウィメンズ110番 (女性の生き方、働き方、人間関係等を含む) TEL **044-811-8600**  
 男性のための電話相談 (男性の生き方、働き方、人間関係等を含む) TEL **044-814-1080**  
 川崎市人権オンブズパーソン (男女平等にかかわる人権の侵害の相談) TEL **044-813-3111**  
 川崎市DV相談支援センター TEL **044-200-0845**  
 お住まいの地域の地域包括支援センター  
 川崎市認知症コールセンター「サポートほっと」 TEL **0570-0-40104**

### 「つなぐ」コラム

#### 「あの時は、死ぬことしか考えられなかった…」

自殺未遂者の声

- 「話すことはなかったけど、話せてよかった…。本当は誰かに助けてほしかった」
- 「自分が思った以上に心配してくれる人がいることに気づくことができた」
- 「これから先、誰かがつながっていてくれると思うと救われる」

自殺を図り救命救急センターに運ばれた患者さんが「こころのケア」を受けた後に話された言葉です。  
 自殺を考える人は、周りが見えにくく「もう、どうしようもない」というあきらめの気持ちでいる人が多くいます。そのような人たちを支援し、相談機関などにつなげることで避けることができる死も多くあると考えています。

(協力：横浜市大センター病院)

## ● 身近なあなたへ

### ～もしも「死にたい」と相談されたら～

「死にたい」と誰かに相談するのは、なかなかできることではありません。  
 あなたを信頼しているから打ち明けることができたのです。



まず「死にたいくらいつらい気持ち」であることを理解し、真剣に耳を傾け、話を聞いてください。そして、必要に応じて、相談機関などにつなげてください。  
 それがその人を支え、大切ないのちを「つなぐ」ことになります。

その時には、話をそらしたり、一方的に説得する、安易な解決策を提案して単に励ますなどの対応は、気持ちを素直に話せなくなってしまうため、望ましくありません。

絵\*提供 横浜いのちの電話