

福 岡 県

ゲートキーパー手帳

～ よりそい隊 ～

いのちを支えるゲートキーパーの輪に
あなたも加わりませんか？

「よりそい隊」とは

誰もが「よりそい隊」となって、
あたたかく相手の気持ちに寄り添い
「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」
「見守り」というゲートキーパーの
役割が果たせるよう、親しみを
込めた愛称です。



もくじ・この手帳を手にしていただく皆様へ 01

■自殺の基礎知識

福岡県の自殺者数の推移 02
 自殺の危機要因 03
 生きることの促進要因と阻害要因 03
 自殺を考えている人の心理 04
 メンタルヘルス・ファーストエイド 06

■ゲートキーパーの役割・対応について

ゲートキーパーとは 07
 ステップ1 気づき 08
 ステップ2 声かけ 09
 ステップ3 話を聞く（傾聴） 09
 ステップ4 つなぎ 11
 ステップ5 見守り 11

「うつ病」を知っていますか？ 12
 うつ状態の自己チェックリスト 13
 アルコールとうつ、自殺について 13
 自死遺族について 14
 ゲートキーパー（よりそい隊）自身のメンタルヘルス 15
 福岡県内の相談窓口のご案内 17

この手帳を手にしていただく皆様へ

我が国の年間自殺者数は平成10年以降3万人を超え続けていましたが、平成22年以降は減少傾向にあります。しかし、依然として多くの方が自殺で亡くなられており、憂慮すべき状況が続いています。令和2年は新型コロナウイルス感染症の蔓延により、健康問題に留まらず、経済・生活問題等へも大きく影響しており、自殺のリスクも高まったことが考えられ、全国では令和2年の自殺者数が21,081人と11年ぶりに増加に転じています。福岡県でも令和2年には増加に転じ、878人の方が自殺により亡くなっています。

多くの自殺は、個人の自由な意志や選択の結果ではなく、健康問題、失業、多重債務、家庭問題など、様々な要因が複雑に重なって心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。

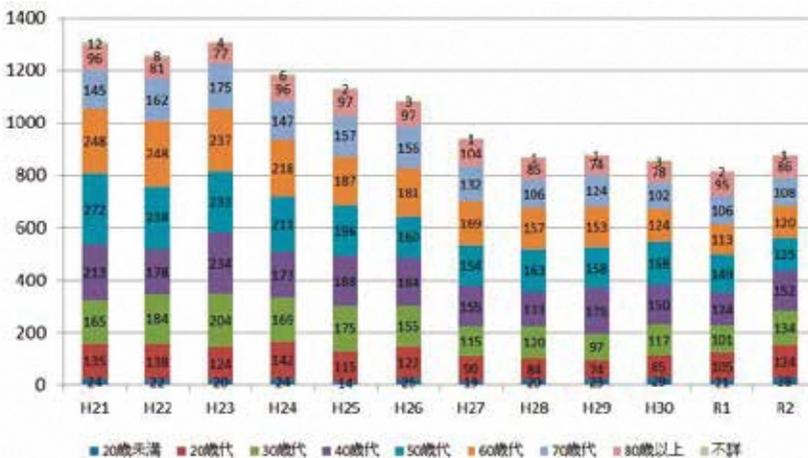
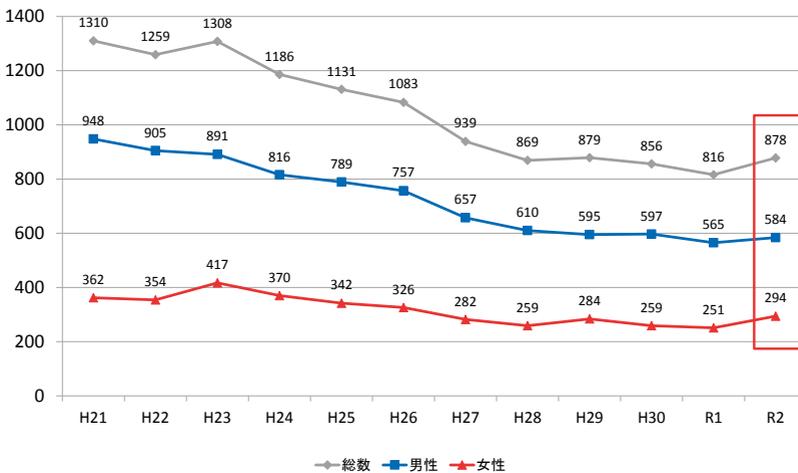
自殺を減らすためには、たくさんの人や組織が連携して“生きることの包括的な支援”につなげていく必要があります。

その一つの支援として、身近な人の気持ちに寄り添い、変化に「気づき」、温かく「声かけ」を行い、しっかりと「傾聴」したうえで、「つなげる・見守る」事が望まれます。

ゲートキーパー（よりそい隊）手帳を手に取った皆さんが、ゲートキーパーとして身近な人の気持ちに寄り添い、“生きる支援”をしていただけるようお願いしております。

福岡県の自殺者数の推移（警察庁自殺統計より）

- 警察庁の自殺統計における福岡県の近年の年次推移をみると、平成24年から5年連続して減少しその後横ばいでしたが、令和2年には878人で令和元年の816人と比べ62人(7.6%)増加しています。
- 男女別でみると、男性の自殺者数が多く、女性の自殺者数は令和2年には令和元年より43人増えています。
- 年代別では、40代、50代、60代が多くなっていますが、近年は減少しています。10代、20代、30代の若年層の減少率は他の年代と比べて低くなっています。令和2年は令和元年に比べ50代、80代以上を除く年代で増加しており、20歳未満は7人増え、対前年増加率は33.3%と大きくなっています。



自殺の危機要因

自殺の背景には多種多様な危機要因があり、特に多いものとして下記の10の危機要因があります。失業、負債等の経済・生活問題のほか、健康問題、家庭問題など様々な要因と、その人の性格傾向、家族の状況、死生観など様々な要因が複雑に関係しています。自殺は、このような様々な要因が複雑に絡み合い連鎖しており、その多くが追い込まれた末の死ということが言えます。

自殺は平均すると4つの危機要因が複合的に連鎖して起きているとされています。



参考：自殺実態白書2013
NPO法人自殺対策支援センターライフリンク

生きることの促進要因と阻害要因

個人においても社会においても、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」より「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」が上回ったときに自殺リスクが高くなります。

そのため、「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、「生きることの包括的な支援」として推進することが必要です。

生きることの促進要因
(生きやすい)

- 心身の健康
- 安定した社会生活
- 支援者の存在
- 利用可能な社会制度
- 医療や福祉などのサービス
- 周囲の理解
- 適切な対処行動 ……など

生きることの阻害要因
(生きづらい)

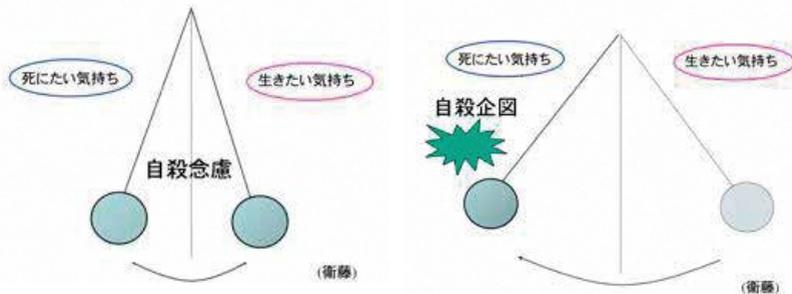
- 経済・生活問題
- 健康問題
- 家庭問題
- 失業、多重債務、生活苦
- 支援者がいない
- 社会制度が活用できない
- いじめ、虐待 ……など

自殺を考えている人の心理

●死にたい気持ちは、いつも「一過性」で「両価的」

自殺行動におよぶ際、ほとんどの人が「死にたい」気持ちだけではなく、一方で「生きたい」気持ちをもっています。(両価性)

また、死にたい気持ちがそのままずっと続くことはありません。(一過性)
この状態はしばしば振り子に例えられます。振り子が振れるように、死にたい気持ちと生きたい気持ちの揺れが起こり、揺れが大きくなれば大きくなるほど自殺念慮の段階(考えている状態)にとどまれなくなり、ついには自殺企図(自殺行動)に至ります。

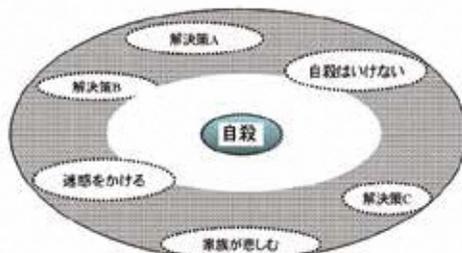


〈自殺念慮の振り子モデル〉

出典 衛藤暢明：自殺予防には人材教育が不可欠！当院の自殺予防人材養成プログラムの要点を具体的に紹介します。精神看護14 (6) :11-25,2011

●心理的視野狭窄

苦しい状態が続いて、自殺以外の解決策が見えなくなる状態をいいます。心理的な負荷が長く続いた場合に、ふだん考えられることが考えられなくなり、問題の解決策も見えなくなる状態をさします。心理的視野狭窄の状態では、苦しい状態を終わらせる手段として「自殺」しか見えなくなり、その結果、自殺行動が起きることになります。



〔高橋祥友「自殺のポストベンション」〕

絶望感

無価値観

孤立感

自殺念慮

焦燥感

衝動性

怒り

諦め

見通しがない

生きたい



悩む人のことを理解しようとするときに、自殺を考えている人の心理を知ることが重要です。

自殺を考えている人の心は様々な問題を抱えて無力感・絶望感にとらわれています。「死にたい」ということを願っているのではなく、「今のきつい状況を抜け出したい」「終わらせたい」という気持ちが「終わらせたいから死にたい」という気持ちに変わってしまっています。追いつめられて、自殺することが唯一の解決方法だと思い込んでいます。ちょっとしたきっかけで、「生」と「死」のどちらにも傾いてしまう状態です。

支援者は、自殺を考えている人の背景にこのような心理状態がある可能性を踏まえて対応することが大切です。

メンタルヘルス・ファーストエイド

一般に、「ファーストエイド」とは救急対応や危機介入を意味しており、身体的には救急のABCが該当します。メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアで開発されたものです。このプログラムは、心理的危機に陥った方に対して、専門家の支援が提供される前にどのような支援を提供すべきか、行動すべきか、という対応法を身につけるプログラムです。

リスク評価

り

自殺の方法を計画しているか、実行する手段はあるか、過去に自殺未遂をしたことがあるかを確認しましょう。
「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきり尋ねてみるのが大切です。

はんだん・批判せずに聴く

は

悩んでいる人は周囲にこれまでの辛い気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。周囲の者がじっくりと話を聞くこと自体が、極めて重要な支援となります。

あんしん・情報を与える

あ

現在の問題は弱さや性格の問題ではなく、具体的な解決策が有用であること、うつ病等の病気であれば医療の必要な状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えましょう。
話を聞いて一緒に考え、適切な支援や治療により問題解決につながる可能性を伝えましょう。

サポートを得るように勧める

さ

医療機関や関係機関の情報を伝え相談するよう勧めてみましょう。一方的に勧めるのではなく、相手の気持ちを踏まえ一緒に考えた上で提案しましょう。

セルフヘルプを勧める

る

「辛くなったら相談してね」「無理せずゆっくり休んでね」など辛いときにどう対応すればよいかを伝えます。また、アルコールをやめる、気持ちを和らげるための方法(ゆっくり深呼吸する、軽い運動をするなど)等を勧めてみましょう。

ゲートキーパーとは…

地域や職場、教育その他様々な分野において、悩んでいる人に①**気づき**、②**声をかけ**、③**相手の気持ちに寄り添って話を聴き**、④**適切な支援につなぎ**、⑤**見守るなどの役割が期待される人**のことです。

ゲートキーパーになるにあたって特別な資格は必要ありません。相手のことを想う気持ちと、勇気ある行動で、私たち一人ひとりが「大切な誰か」のゲートキーパー”よりそい隊”となってかけがえのない命を守りましょう。

ゲートキーパーの心得

- ✓ 自らが相手とかかわるための心の準備をしましょう。
- ✓ 温かみのある対応をしましょう。
- ✓ 真剣に聞いているという姿勢を相手に伝えましょう。
- ✓ 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう。
- ✓ 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう。
- ✓ 心配していることを伝えましょう
- ✓ わかりやすく、かつ、ゆっくりと話をしましょう
- ✓ 一緒に考えることが支援です
- ✓ 準備やスキルアップも大切です
- ✓ 自分が相談にのって困った時のつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
- ✓ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

（厚生労働省ホームページより引用）

気づき

家族や仲間の変化に気づく

ゲートキーパーの役割として、まずはじめに大切なことは、家族や周囲の人の「何かおかしいな」「いつもと違うな」という変化に“気づく”ことです。



もしかしたら、悩みを抱えているかもしれません。

注意

生活等の「変化」は大きなストレスとなることもあります。

一見、他者からは幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きなストレスになる場合があるので注意しましょう。

進学

昇進

結婚

就労

配置転換

育児

失業

出産

引っ越し

介護

家族との死別

病気

声かけ

一步勇気を出して声をかける

いつもと違う様子や行動の変化が気になる人がいたら、勇気を出して声をかけてみませんか。「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えましょう。

声かけの仕方に悩んだら・・・

- どうかしたの？
何だか辛そうだけど・・・
- 最近、眠れていますか？
- 何か力になれることはありますか？
- なんか元気がないけど、
どうかしたの？
- 何か悩んでる？
よかったら話をしませんか。

話を聴く（傾聴）

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・まずは、安心して話せる環境（雰囲気）をつくる。
- ・相手の気持ちや考えに寄り添うような姿勢で、話を聴く。
- ・悩みを真剣な態度で受け止める。
- ・相手の感情を否定せずに対応する。
- ・相手のペースに合わせ、せかさずに、時には沈黙を共有する。
- ・ねぎらいの気持ちや心配していることを言葉にして伝える。

好ましい対応

- ・「大変だね」「つらいね」など共感を示す
- ・「それは大変でしたね」「よく頑張ったね」など相手をねぎらう
- ・「話してくれてありがとう」と感謝の気持ちを表す

好ましくない対応

- ・安易な激励……………「頑張れば大丈夫だよ」「元気を出していきましょう」
「死ぬ気でやれば何でもできる」
- ・批判・否定……………「あなたに原因があるのでは？」「辛いのは皆一緒だよ」
「家族のことを考えて」
- ・一般論の押し付け…「命を粗末にしないで」「病気は気の持ちよう」

「死にたい」と言われたときは …

「死にたい」と話す人は、実は、そこから「抜け出したい」「生きてい」という気持ちと闘っています。「死にたい」「自分なんて生きていても仕方がない」など自殺を思わせる言葉のほかに、「消えたい」「いなくなりたい」などと訴える方もいます。打ち明けられたら、あわてず、驚かず、どうして死にたいのか聞いてみます。

TALK(トーク)の原則

～自殺の危険が高いと思われる人への対応の原則～

Tell (話す)

はっきり言葉に出して「あなたのことを心配している」と伝える。誠実な態度で話す。

Ask (尋ねる)

死にたいと思っているかどうか、率直に尋ねてみる。(自殺や死について話すことで自殺を引き起こすことはありません。)

Listen (聞く)

相手の絶望的な気持ちを徹底的に傾聴する。絶望的な気持ちを一生懸命受け止めて聞き役に回る。

Keep Safe (安全を守る)

危険と思ったら、まず本人の安全を確保して周囲の人の協力を得て、適切な対処をする。

ステップ 4

つなぎ

早めに相談機関や専門家に相談するよう促す

- 相談窓口を紹介するときは、相談者に丁寧に情報提供しましょう。
- 相談窓口に確実につながることができるように、相談者の理解を得たうえで、可能な限り連絡先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に相談窓口に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連絡先へのアクセス（交通手段、費用等）の情報提供をするなどの支援を行いましょう。



↑福岡県内の相談窓口はこちら

保健医療

保健所
市町村
精神保健福祉センター
医療機関

など



住まい・生活

市町村
相談支援事業所
地域包括支援センター
など



経済的な支援

市町村（生活困窮者窓口）
福祉事務所（生活保護）
社会福祉協議会

など

仕事

障害者就業・生活支援センター
ハローワーク
労働者支援事務所
労働基準監督署
地域障害者職業センター

など



その他

消費生活センター
男女共同参画センター
児童相談所
民生委員・児童委員

司法書士
弁護士
法テラス

など

ステップ 5

見守り

温かく寄り添いながら見守る

- 相談先につながった後も、必要であれば相談にのることを伝え、見守っていることを伝えましょう。

「うつ病」を知っていますか？

自殺の要因は様々ですが、特にうつ病との関連が大きいと言われて
います。うつ病は、弱さや怠けではなく、脳の神経伝達物質の働きが悪
くなることで起こるといわれています。誰もがかかる可能性がある病気
で（一生のうちに15人に1人がかかると言われています）、早期に適切
な治療を受ければ回復することが多い病気です。

「うつ病」かも？～サイン～

こころにあらわれやすい変化

- 憂うつになる、気分が沈む
- 何事にも興味がわかず、楽しめない
- 不安、イライラする
- 「しなければ」と思うが、おっくうである
- 集中力や思考力が低下する
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 「死にたい」という考えが浮かぶ

からだにあらわれやすい変化

- 疲れやすく、だるい
- よく眠れない、朝早く目が覚める
- 食欲がない、食べ物がおいしいと
感じない
- 首や肩がこる ●頭が重い、痛い
- おなかの調子が悪い
- 胸がドキドキする

家族が気づきやすい変化

- 「疲れた」「だるい」とよく訴える
- 表情が暗く、元気がない
- 涙もろくなった
- 動きが遅くなった、口数が減った
- ソワソワして、落ち着かない
- 外出や友人との交流が減った
- 家事や育児ができない
- 飲酒の量が増えた

職場の人が気づきやすい変化

- 作業が遅くなった、能率が落ちた
- 仕事のミスが増えた
- 遅刻や早退、欠勤が増えた
- コミュニケーションを
避けがちになった
- 大切な決断や判断ができなくなった

注意 アルコールは解決にはなりません。
むしろ、状態を悪化させる可能性があります。

周りの人が変化に気づいた時は…

サインは自分では気づきにくく、周りの人が先に気づくこともあります。その時は「どう
したの？」「心配しているよ」など声をかけてみてください。本人の気持ちをしっかり受け
止め、早めに医療機関や保健所、精神保健福祉センターなどに相談するように勧めてく
ださい。

「うつ病」にかかったときは…

うつ病の治療について

- ① **十分な休養** … まずはこころもからだもゆっくり休ませましょう。
- ② **医療機関の受診・薬物療法** … 副作用の少ない新しい抗うつ薬が出ています。
- ③ **支持的精神療法・認知行動療法など** … 病気の状態によって、組み合わせると有効です。

うつ状態の自己チェックリスト

この2週間、ほとんど毎日続いていることにチェックをつけてください。

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間だとは思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥ 不眠が続き、生活に支障がある
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある

次のどれかに当てはまる場合は、かかりつけ医や専門の医療機関、保健所・精神保健福祉センターなどへの相談をお勧めします。

- ①～⑤番のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合
- ⑥に該当する場合
- ⑦に該当する場合

アルコールとうつ、自殺について

アルコール依存症とうつ病の合併は頻度が高く、アルコール依存症とうつ病がみられる場合やうつ病が先で後から依存症になる場合などがあります。アルコールと自殺も強い関係があり、自殺した人のうち1/3の割合で直前の飲酒が認められます。アルコールは脳の機能を抑制することで、思考や判断能力を低下させ、衝動的に自殺を図ることも少なくないため、うつ病の方からアルコールを遠ざけることが大切です。

お酒を飲むときに
心がけたいこと

①適正飲酒量を守る

2ドリンク(1日純アルコール量約20g)以下が目安です。

②休肝日をつくる

休肝日は週に2日が目安です。

③食べながら飲む

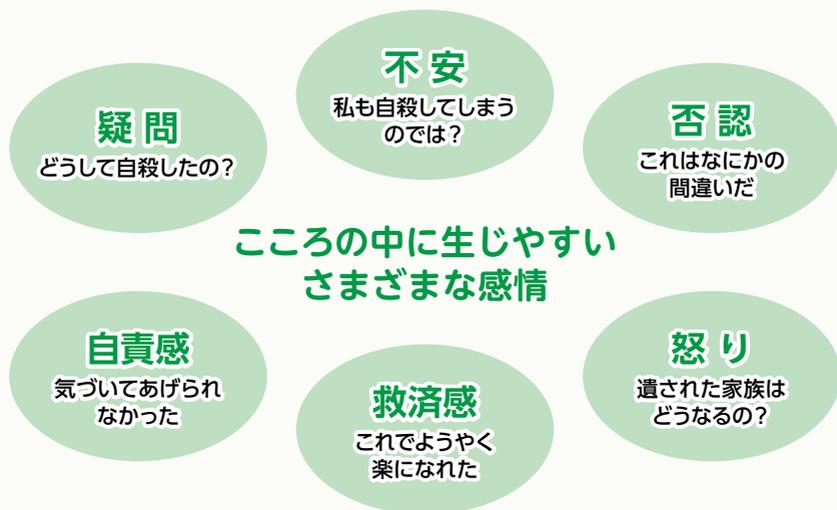
食事と一緒に飲むと、アルコール吸収速度が遅くなり、血中アルコール濃度がピークに達する時間も遅くなります。

1日の飲酒量の目安

ビール	中ビン1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.6合(110ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	ボトル1/4(180ml)

自死遺族について

大切な人が亡くなると、その周囲にいる5～6人以上の方が深刻な心理的影響を受けると言われており、遺された人のからだどころに様々な影響を及ぼします。悲しみの感じ方や表現の仕方は一人ひとり異なっていますが、それは自然な反応なのです。他にも、経済問題・法的な問題・親族関係など、様々な生活上の問題を抱えている方もいます。



周囲にご遺族の方がいらっしゃったら…

遺された方はつらい思いや悲しみをなかなか周囲に打ち明けることができません。もし周りにこのような思いをされている方がいらっしゃいましたら、その複雑な思いを否定せずに、その方に寄り添ってあげてください。

下に言葉かけの一例を示しましたが、他の言葉でも構いません。”あなたの気持ちを知りたい”という思いが伝わるのが大事なのです。

言葉かけの例

- 何かお役に立てることがあれば教えてください。
- 何もできませんが、お話を聴くことはできますから、何でも教えてくださいね。
- お手伝いできることがあれば遠慮なく教えてください。

望ましくない言葉かけ

- 早く忘れた方がいいよ。
- いつまでも悲しんでいたら、亡くなった人は喜ばないよ。
- 今こそあなたがしっかりしないと。
- あなたよりももっと苦しいひとがいるのだから。

ゲートキーパー(よりそい隊)自身のメンタルヘルス

ゲートキーパーとして自分自身の健康を守ることも大切です。ゲートキーパーの役割を果たそうとするあまり、支援者自身がストレスをため込んでしまうことがあります。決して無理をすることなく、対応に困ったときには周囲の人に相談するなどして、自らのメンタルヘルスにも気を配るようにしましょう。

～ セルフケアの例 ～

生活習慣を整える

■ 快適な睡眠

十分な睡眠はストレス対策の基本です。忙しいときほど睡眠時間を優先して確保しましょう。短い時間でもしっかりと眠りましょう。

- 毎日同じ時間に起床する。目覚めたら太陽光を浴びて、体内時計をリセット。
- お酒やカフェインなどの刺激物は就寝3～4時間前から控える。
- 就寝前は強い光を避けてリラックス。
- 眠くなってから寝床につく。



■ 適度な運動

運動はストレス解消にも効果があることがわかっています。ウォーキングなど適度な運動を取り入れてみましょう。



■ バランスの良い食事

こころの健康を保つうえで栄養バランスはとても大切です。3食規則正しく、適量の食事をバランスよく摂りましょう。

自分に合ったリラックス法を見つける

自分が「楽しい」「心地よい」と感じるもの、無理なくできるものをおすすめします。

- からだを動かす
- おいしいものを食べる
- 深呼吸をする
- 音楽を聴く
- 入浴、半身浴
- 趣味の時間を満喫する
- 自然に触れる、親しむ … など





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)
- **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://www.inochinodenwa.org/soudan.php>
※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**
 - 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」、火、木/10:00～13:00
【発達障がい】「性同一性障がい」 第1・3水曜日/10:00～13:00
- **各区保健福祉センター**
 - 東区 **092-645-1079**
 - 博多区 **092-419-1092**
 - 精神保健福祉係
 - 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)** **0942-30-9728**
(月～金/8:30～17:15)
- **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)**
 - 門司区 **093-331-1893**
 - 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 **093-645-4800**
 - 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・木・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 **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**
 - 080-1729-1955**

- **チャイルドライン** **0120-99-7777**
(土日祝日/8:00～16:00)
(毎日(年未年始をのぞく)/16:00～21:00)
※18歳までの子供が困ったとき、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―福岡自死遺族の集い」の問い合わせせむ
(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))** **0570-079714**
(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) **092-641-9110**
※祝休日、年末年始を除く。

*相談は特設の記載がない限り、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3年8月1日現在の情報です。相談内容や日時など

談窓口のご案内

その他の福岡県の相談窓口はこちら→



■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)

■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土曜日は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) 0570-078374
○法テラス・サポートダイヤル (月～金/9:00～21:00、土曜/9:00～17:00)

情報提供
法制局や
相談窓口等のご案内

- 法テラス福岡 050-3383-5501
- 法テラス北九州 050-3383-5506
(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 050-3383-5502
- 法テラス北九州 050-3383-5506
(いずれも月～金/9:00～17:00) 【事前予約受付時間】

※収入・資産が一定基準以上の方が対象

■福岡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(ナヤマココニ)

■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 福岡 092-482-7788
相談室(相談・貸付) 北九州 093-871-8824
(いずれも月～土/9:30～18:00) 久留米 0942-36-8877
※祝日も受け付けています。 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) 092-762-8288
(月～金/10:00～16:00)

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 福岡 092-735-6149
支援事務所 北九州 093-967-3945
(いずれも月～金/8:30～17:15、 筑後 0942-30-1034
水のみ20:00まで、 筑豊 0948-22-1149
水が祝日の場合翌日)

■福岡労働局総合 福岡労働局 092-411-4764
労働相談コーナー 福岡中央 092-761-5600
(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
へお問い合わせください。】

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にも実施
※北九州若者サポートステーションについては土曜日にも予約受付を実施

○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)

■福岡県あすばる女性相談ホットライン 092-584-1266
(毎日9:00～17:00、金(祝日のぞく)のみ18:00～20:30も可、8月13日～15日をのぞく)
※祝日も受け付けています。

■福岡県配偶者暴力 筑紫 092-584-0052
相談支援センター 粕屋 092-939-0511
(いずれも月～金/8:30～17:15) 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)

■福岡県配偶者暴力相談支援センター 092-711-7030
(月・水・木/10:00～17:00、火/10:00～20:00)

ひとりで悩まずにお電話ください。

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。



| 福 | 岡 | 県 |

ゲートキーパー手帳

～ よ り そ い 隊 ～



発 行 : 福岡県精神保健福祉センター
春日市原町3丁目1-7
TEL 092-582-7510

発行年月 : 令和3年11月