

自殺予防週間

9月10日から9月16日

話を聞いてもらった。
心が少し落ち着いた。

知らせてほしい、心のSOS。



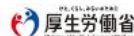
心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



9月10日～16日は自殺予防週間です。

自殺予防週間とは

2007年に閣議決定された「自殺総合対策大綱」において、9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年9月10日から9月16日までの1週間が自殺予防週間として設定されました。

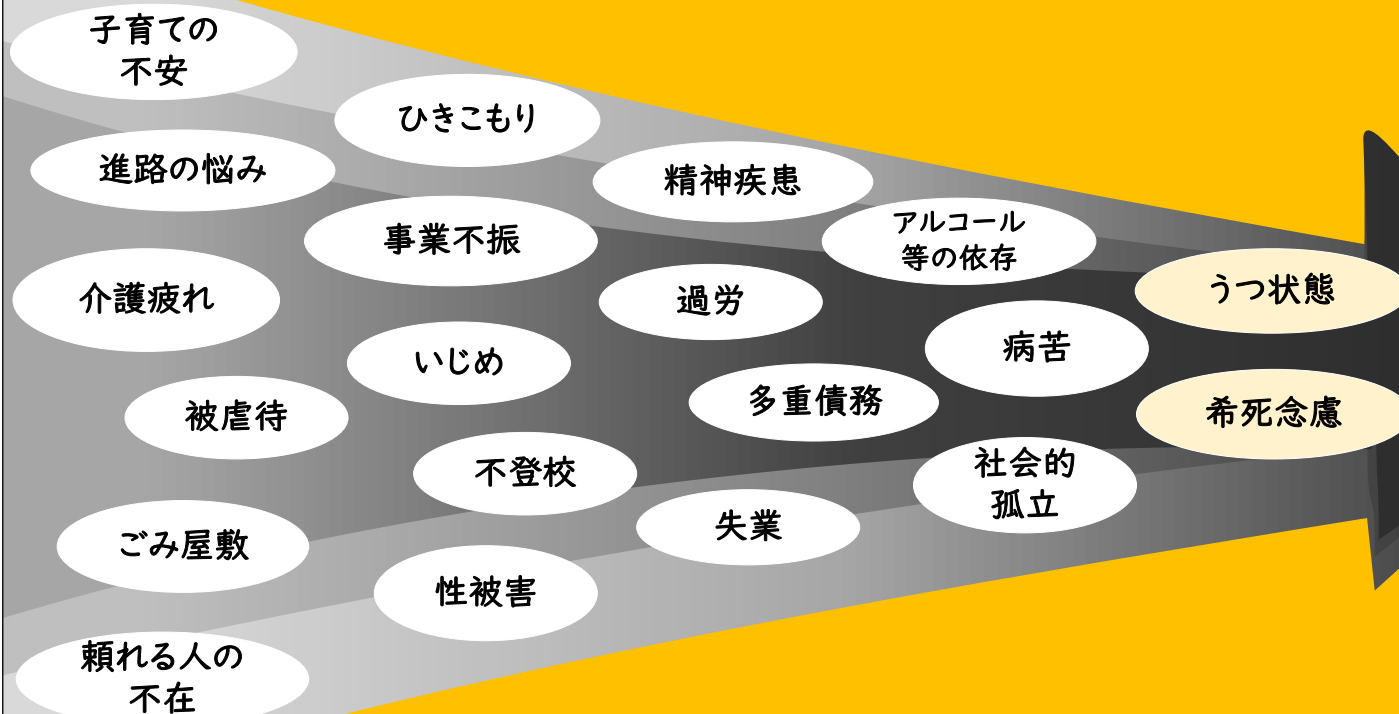
その後、2016年の自殺対策基本法改正において、第7条に自殺予防週間について追記されました。

自殺は、様々な要因が絡み合い追い込まれた末の死である一方、相談窓口につながることで、多くの尊い命が救われており、より一層の相談体制の強化及び啓発活動が求められています。

自殺のプロセス

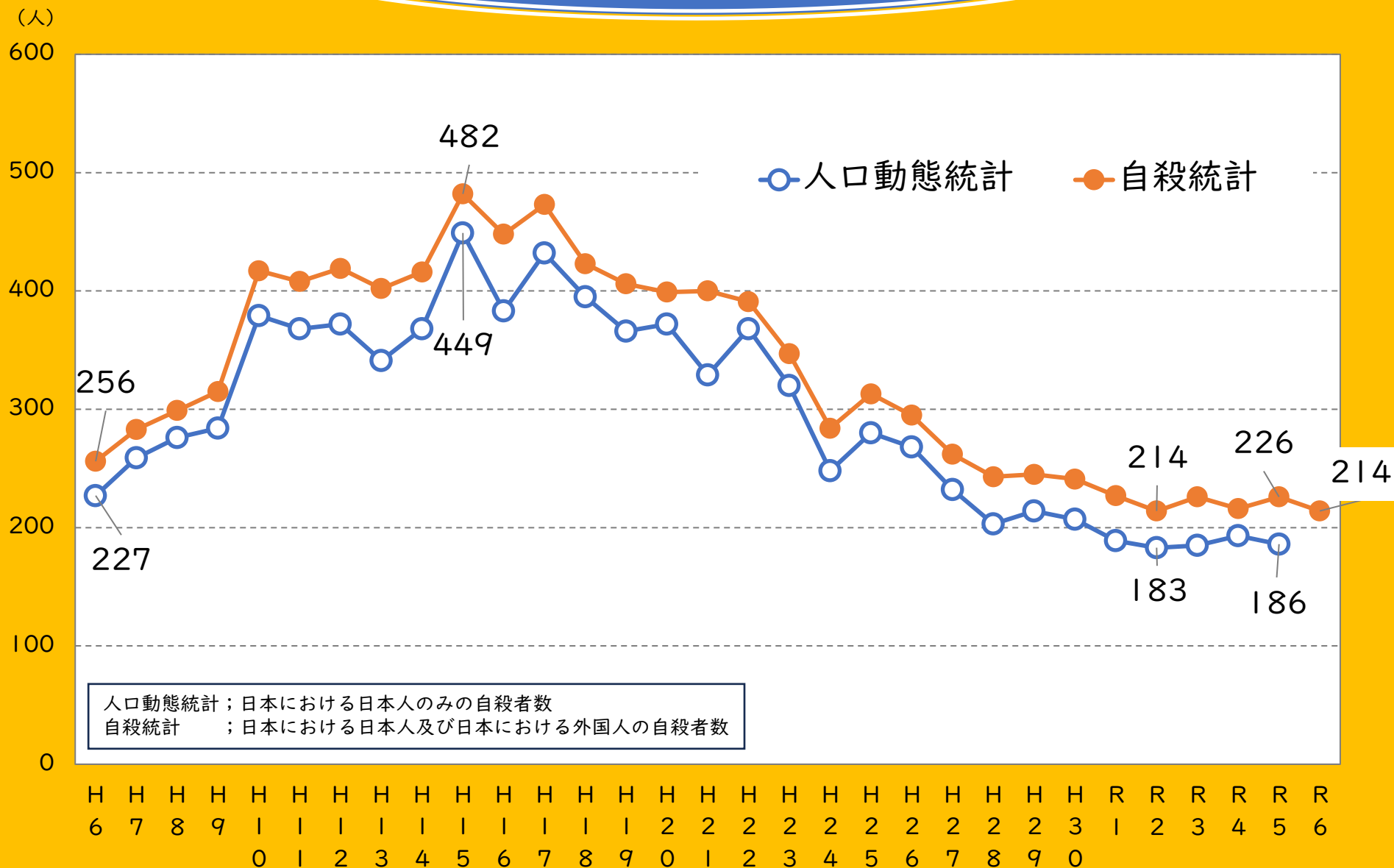
- 社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
- 複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査※もある。

地域生活の現場

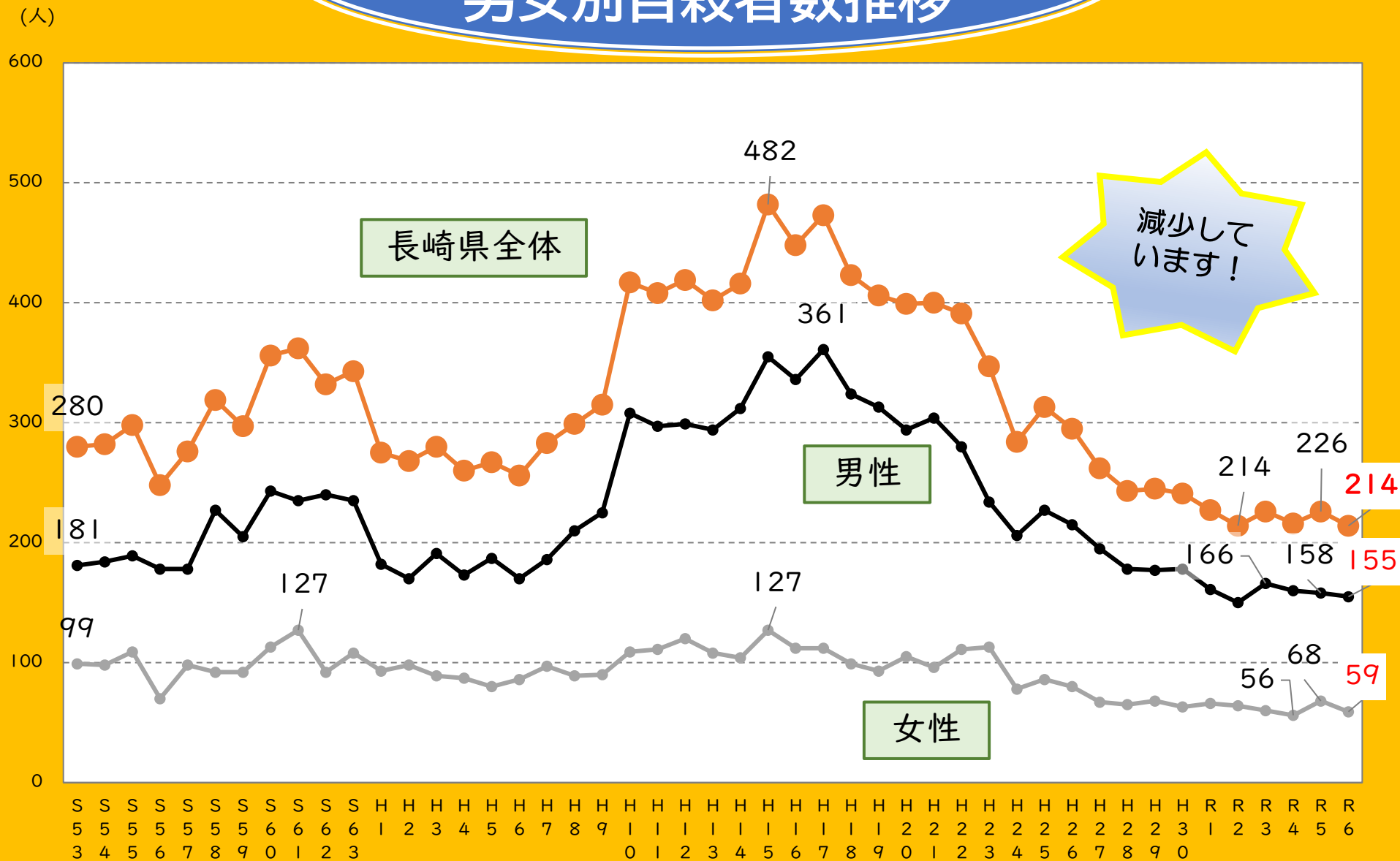


自殺

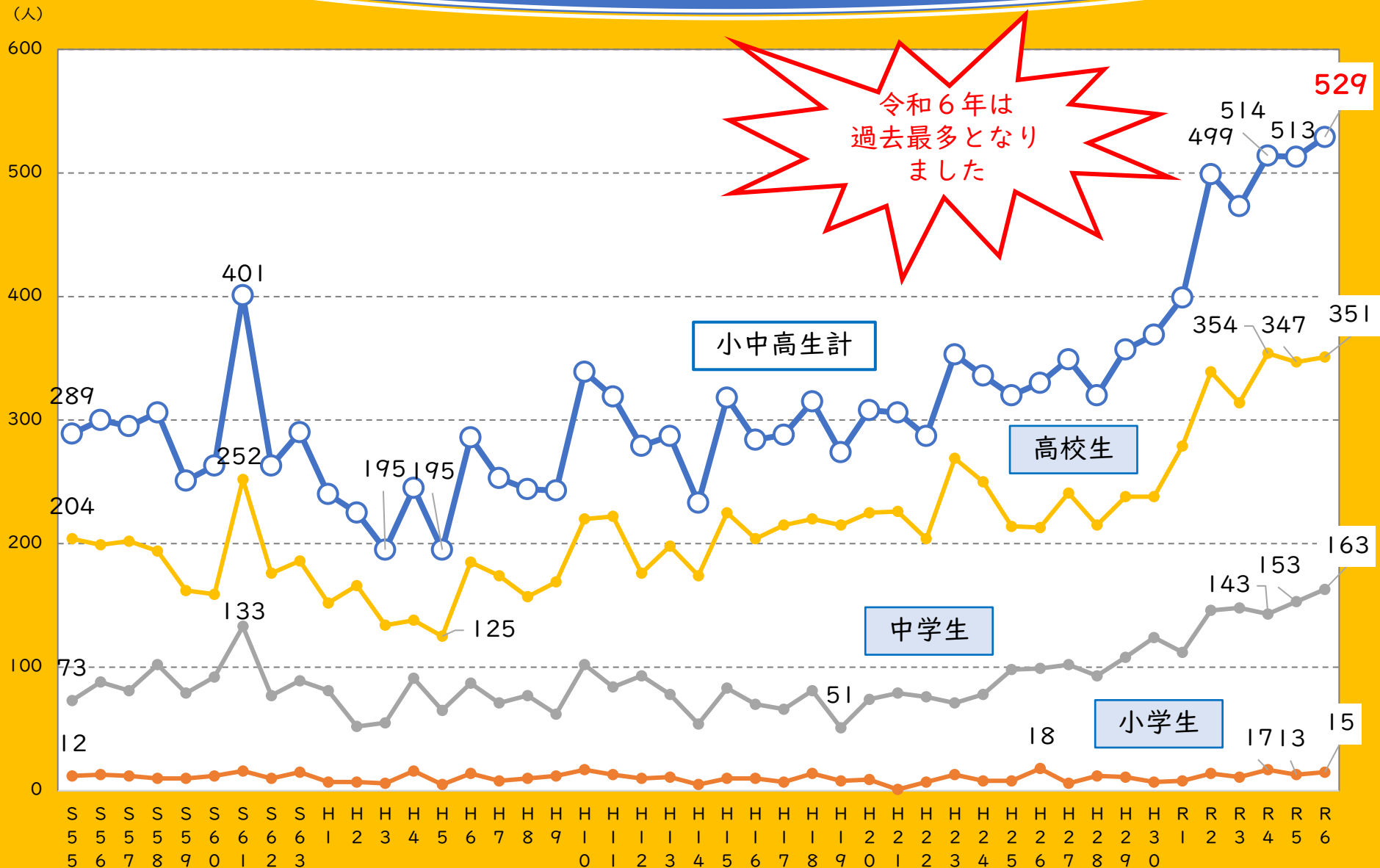
長崎県自殺者数推移



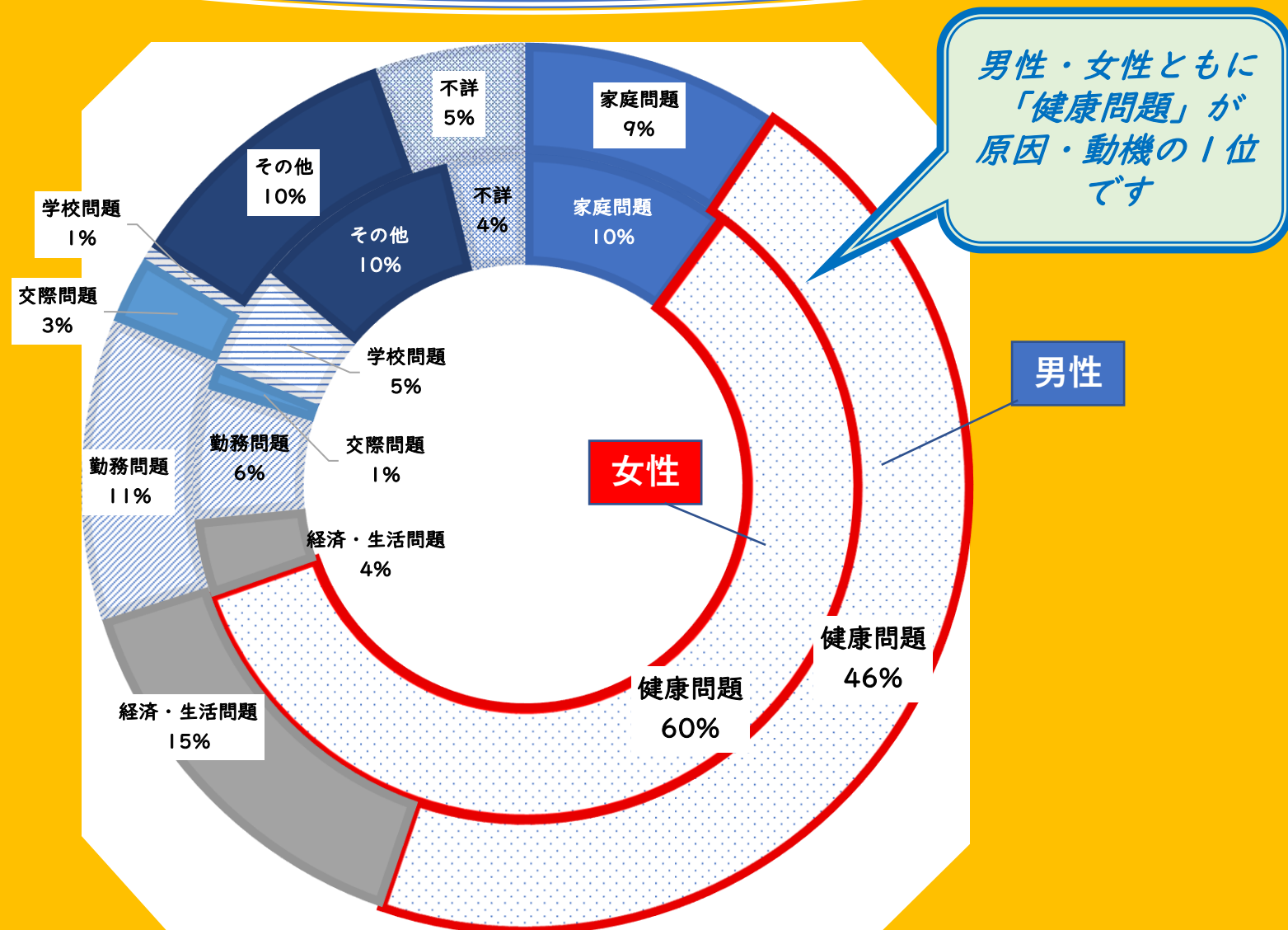
長崎県の 男女別自殺者数推移



全国の小・中・高校生の自殺者数推移



令和6年の原因と動機について —長崎県—



長崎県自殺総合対策5カ年計画

官民挙げて自殺対策に取り組んでいます

第4期 長崎県 自殺総合対策 5カ年計画

令和5年3月

長崎県

第4期長崎県自殺総合対策5カ年計画

目次 | CONTENTS

05 序章 計画策定の趣旨等

- 1 計画策定の趣旨…………… 06
- 2 計画の性格…………… 07
- 3 計画の期間…………… 07
- 4 SDGsの理念を踏まえた取組…………… 08

09 第1章 コロナ禍における全国的課題及び本県における自殺の現状

<コロナ禍における全国的課題>

- 1 孤独・孤立について…………… 10
- 2 子どものメンタルヘルスへの影響について…………… 15
- 3 まとめ…………… 18

<本県における自殺の現状>

- 1 県内の自殺者数・自殺死亡率の推移…………… 19
- 2 県内の年齢別自殺者状況…………… 21
- 3 県内の自殺未遂に関する状況…………… 23
- 4 県内の自殺者における死因・動機別の状況…………… 24
- 5 県内の自殺者における職業別状況…………… 26
- 6 県内の月別自殺者数…………… 27
- 7 まとめ…………… 28

29 第2章 自殺総合対策の基本的な方針

- 1 生きることの包括的な支援として推進する…………… 30
- 2 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む…………… 30
- 3 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる…………… 31
- 4 実践と啓発を両輪として推進する…………… 31
- 5 県、関係機関、民間団体、企業及び県民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する…………… 32
- 6 自殺者等の名譽及び生活の平穩に配慮する…………… 32

33 第3章 自殺総合対策における関係機関・団体の取組(アクションプラン)

- 1 子ども・若者の自殺対策を更に推進する…………… 38
- 2 女性の自殺対策を更に推進する…………… 40
- 3 自殺対策に関する人材の確保、養成及び資質の向上を図る…………… 41
- 4 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する…………… 44
- 5 県民一人ひとりの気づきと見守りを促す…………… 44
- 6 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する…………… 47
- 7 心の健康を支援する関係機関との連携を強化する…………… 48
- 8 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする…………… 51
- 9 社会全体の自殺リスクを低下させる…………… 54
- 10 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ…………… 64
- 11 遺された人への支援を充実する…………… 66
- 12 民間団体との連携を強化する…………… 68
- 13 勤務問題による自殺対策を更に推進する…………… 69

71 第4章 数値目標

- 1 数値目標…………… 72

73 第5章 推進体制等

- 1 長崎県自殺対策推進センターの設置…………… 74
- 2 各関係機関・団体等による施策の実施…………… 74
- 3 自殺対策連絡協議会等の役割…………… 74
- 4 市町における連携・協力の確保…………… 74
- 5 計画の実施状況の評価等…………… 74

75 資料編

- 1 全国の自殺の現状…………… 76
- 2 取組項目の実施機関・団体…………… 83
- 3 長崎県自殺総合対策連絡協議会設置要綱・委員名簿…………… 91

色々な相談窓口があります

まず
相談してみてください！

長崎県相談窓口一覧
一人で悩まないで！



苦しいときは思い切って相談してみてください。
きっと何かが変わります。



長崎県相談窓口一
覧リーフレット

LINE



長崎県では
SNSで相談できる窓口を
開設しています
◀コチラからLINE登録

伝えたい
文字で
キモチ
つながる
ながさき。

こころとこころの
ほっとライン
@ながさき

【相談対応期間】令和7年4月1日～令和8年3月31日
【相談対応時間】18:00～22:00(受付は21:30まで)

長崎県障害福祉課

〇こころの悩み相談

機関	受付時間	電話番号
長崎いのちの電話	毎日 9:00～22:00 毎月第1・3土曜日 9:00～翌9:00	095-842-4343
いのちの電話 (フリーダイヤル)	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00	0120-783-556
よりそいホットライン	24時間(毎日)	0120-279-338
こころの電話	月～金 (祝日・年末年始除く) 9:00～12:00 13:00～15:15	095-847-7867

晴れない「こころ」が続いていませんか？

こころの健康相談統一ダイヤル **0570-064-556**

〈相談時間〉平日:9時から17時45分、18時30分から22時30分

24時間子供SOSダイヤル **0120-0-78310**

NPO法人 あなたのいばしょ

〈相談時間〉24時間(年中無休)

チャット相談窓口
<https://talkme.jp/>



こころが苦しいときは誰かに話してみませんか

全国的な広報活動



相談してみた。
少しほっとした。
人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。

心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら

まもろうよところ 検索



いのち 実える 厚生労働省

話を聞いてもらった。
心が少し落ち着いた。
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら

まもろうよところ 検索



いのち 実える 厚生労働省

9月10日～16日は自殺予防週間です。



ひとりで悩んでいるあなたへ。
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら

まもろうよところ 検索

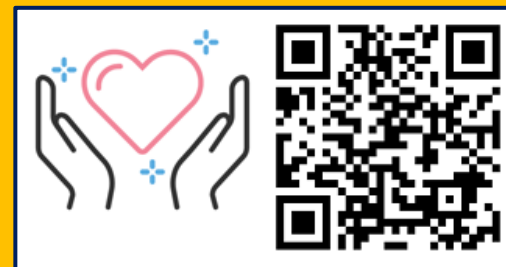


いのち 実える 厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。

厚生労働省ウェブサイト
「まもろうよところ」

自殺対策に関する、電話やSNSの
相談窓口等を分かりやすく紹介し
ています。



お知らせ

対象：どなたでもご参加いただけます（要事前申込）

第28回 日本精神保健・予防学会学術集会 県民公開講座 自殺予防講演会 精神科医と考える あなたにもできる身近な人の支え方 11月2日（日） 17:40-18:50

長崎大学医学部良順会館 2 階ボードインホール 坂本キャンパス1
長崎市坂本1丁目12-12

近年、自殺は年齢や性別を問わず社会全体に深刻な影響を与える問題となっており、私たち一人ひとりが正しい知識と理解を持つことが求められています。本公開講座では、自殺対策の現場で長年取り組んでこられた御高名な精神科医の先生をお迎えし、最新のデータを交えながら、「自殺の実態」と「予防のために私たちができること」について、県民の皆さまにわかりやすくお話しいたします。日々の生活の中でのちょっとした気づきや声かけが、命を守る大きな力になるかもしれません。この機会にぜひご参加ください。

座長 大塚俊弘氏 長崎県精神医療センター 院長



講演 1
メンタルヘルスと自殺予防
張 賢徳 氏

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 所長



講演 2
こころを支える話し上手・聴き上手
大野 裕 氏

長崎大学医学部精神神経科学教室 客員教授

対 象

どなたでも御参加いただけます。定員150名
お席に余裕がある場合は当日参加も可能です。

申込及び参加方法 受付開始17:15 開場17:30

事前に右記のQRコードにてお申込みください
<https://forms.office.com/r/CLVMMDXNbc>
申込締切2025年10月24日正午
公開講座当日は会場受付にて参加証をお受け取りください。



会場には来場者専用駐車場がございます。隣接する大学病院外来用駐車場（有料）または公共交通機関などをご利用のうえお越しください。



主催/お問合せ

〒852-8501 長崎市坂本1-7-1
電話095-819-7292 e-mail a-kimura@nagasaki-u.ac.jp
主催 長崎大学病院地域連携児童思春期精神医学診療部
後援 長崎県

参加
無料