

◆ 知っていますか? ◆

日本では、年間2万人もの尊い命が
自死により失われています。
20~30歳代の死因で最も多いのが、『自死』です。

自死は、その多くが追い込まれた末の死です。
「死にたくない」という想いを抱えながらも、
様々な悩みが原因で追い詰められ、
「もう死ぬしかない」と視野が狭くなった状態で起こる死です。
自死する人=弱い人ではありません。

◆ あなたができること ◆

☑ 「気づく」 { 「最近、痩せたみたい…」 「元気がないなあ」 「なんかイライラしてるな」
「いつもと違う様子」 に気づいてあげてください。

☑ 「声をかける」 { 「つらそうだけど大丈夫?」
まずは、「どうしたの?」から。
誰かが自分のことを気にかけてくれる。
それだけで心が軽くなることもあります。

☑ 「話を聴く」 { 心が疲れているときは、ただ「聴いてほしい」ものです。
安易な励ましや助言ではなく、ただ、その人の想いを受けとめてあげてください。

☑ 「つなぐ」 { 専門家に相談することで問題解決の糸口が見つかるかもしれません。
さまざまな支援があることを伝えてください。

☑ 「見守る」 { 専門家につないでも、解決には時間がかかる場合もあります。これからも相談にのることを伝え、寄り添いながら見守りましょう。



☑ この2週間のあなたに
当てはまる方を選んでください

- | | | |
|-----------------------------------|----|-----|
| 1 毎日の生活に充実感がない | はい | いいえ |
| 2 これまで楽しんでやれていたことが、 楽しめなくなった | はい | いいえ |
| 3 以前は楽にできていたことが、 今ではおっくうに感じられる | はい | いいえ |
| 4 自分が役に立つ人間だと思えない | はい | いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする | はい | いいえ |

『はい』の合計 個

『はい』が、「2項目以上」あり、
「2週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、
専門家(医療機関・保健所・心と体の相談センターなど)への
相談をお勧めします。

(大野裕:厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業
「うつ状態のスクリーニングとその転滞としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、H14)



「助けて」って
言って
いいんだよ

ひとりで頑張りすぎていませんか?

周りに迷惑をかけてはいけなさと無理をしたり、
自分さえ我慢すればと思ったり、

結局、気付いた時には
物事が大きくなっていることがあります。

「つらい」って、「大丈夫じゃない」って
言っているんです。

あなたがそう思うのと同じように、
あなたの周りの人たちも
あなたの力になりたいと思っているんです。



島根県

◆心の健康に関する相談

| 相談窓口名称 | 相談内容 | 電話番号 | 受付時間 | | |
|---------------------------------|---|------------------------------|--|-----------------|--|
| 島根いのちの電話 | 人生の様々な悩み | 0852-26-7575 0570-783-556 | 月曜～金曜9:00～22:00 土曜9:00～日曜22:00※年中無休 | | |
| フリーダイヤル 「自殺予防いのちの電話」 | | 0120-783-556 | 毎月10日8:00～翌日8:00 ※24時間・通話無料 | | |
| 心のダイヤル (島根県立心と体の相談センター) | 心の健康 | 0852-21-2885 | 月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く) | | |
| 専門相談ダイヤル (島根県立心と体の相談センター) | ひきこもり、ギャンブル・ 薬物・アルコール依存 | 0852-21-2045 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) | | |
| 松江市・島根県共同設置 松江保健所(松江保健所) | 心の健康、思春期、 アルコール、物忘れ等 (一般相談及び医師等 による専門相談) | 0852-23-1316 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) | | |
| 雲南保健所 | | 0854-42-9642 | | | |
| 出雲保健所 | | 0853-21-1653 | | | |
| 県央保健所 | | 0854-84-9823 | | | |
| 浜田保健所 | | 0855-29-5550 | | | |
| 益田保健所 | | 0856-31-9545 | | | |
| 隠岐保健所(島後) | | 08512-2-9710 | | | |
| 隠岐保健所(島前) | | 08514-7-8121 | | | |
| 精神科救急情報センター (島根県立こころの医療センター) | | 精神科救急医療に 関すること | | 0853-30-2100 | 休日のみ 8:30～17:15 夜間のみ 17:15～8:30 平日昼間は各保健所が対応 |
| 松江市健康推進課 | | 0852-60-8154 | | 心の健康 (市町村窓口) | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 松江市家庭相談課 | 0852-55-5236 | | | | |
| 安来市いきいき健康課 | 0854-23-3220 | | | | |
| 安来市福祉課 | 0854-23-3216 | | | | |
| 雲南市健康推進課・ 健康づくり政策課 | 0854-40-1045 | | | | |
| 奥出雲町健康福祉課 | 0854-54-2781 | | | | |
| 飯南町保健福祉センター | 0854-72-1770 | | | | |
| 出雲市健康増進課 | 0853-21-6976 | | | | |
| 大田市健康増進課 | 0854-83-8056 | | | | |
| 川本町健康福祉課 | 0855-72-0633 | | | | |
| 美郷町健康福祉課 | 0855-75-1932 | | | | |
| 邑南町保健課 | 0855-83-1123 | | | | |
| 浜田市健康医療対策課 | 0855-25-9311 | | | | |
| 江津市健康医療対策課 | 0855-52-7935 | | | | |
| 益田市健康増進課 | 0856-31-0214 | | | | |
| 益田市障がい者福祉課 | 0856-31-0251 | | | | |
| 津和野町健康福祉課 | 0856-72-0657 | | | | |
| 吉賀町保健福祉課 | 0856-77-1165 | | | | |
| 海士町健康福祉課 | 08514-2-1822 | | | | |
| 西ノ島町健康福祉課 | 08514-6-0104 | | | | |
| 知夫村村民福祉課 | 08514-8-2211 | | | | |
| 隠岐の島町保健福祉課 | 08512-2-8562 | | | | |

◆労働相談

| 相談窓口名称 | 相談内容 | 電話番号 | 受付時間 | |
|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|--|
| 島根労働局雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー | 解雇・労働条件・いじめ等 セクハラ・マタハラ・男女差別等 | 0852-20-7009 0852-31-1161 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) | |
| 松江総合労働相談コーナー (松江労働基準監督署内) | 解雇・労働条件・いじめ等 (吉賀町社会福祉協議会) | 0852-31-1165 | 月曜～金曜 9:15～16:45 (祝日、年末年始を除く) | |
| 出雲総合労働相談コーナー (出雲労働基準監督署内) | | 0853-21-1240 | | |
| 浜田総合労働相談コーナー (浜田労働基準監督署内) | | 0855-22-1840 | | |
| 益田総合労働相談コーナー (益田労働基準監督署内) | | 0856-22-2351 | | |
| 島根県労働委員会・労働相談 | | 0852-22-5450 | | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 島根県雇用政策課 | | 0852-22-6557 | | 月・水・金(原則) 8:30～17:15 (受付時間 16:45まで) (祝日、年末年始を除く) |

◆法律相談・消費者相談・生活の安全等に関する相談

| 相談窓口名称 | 相談内容 | 電話番号 | 受付時間 |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| 島根県弁護士会 松江・出雲法律相談センター | 有料法律相談 (30分5,000円) | 0852-21-3450 (予約電話) | 月曜～金曜 (祝日、年末年始を除く) 9:00～12:00、 13:00～17:00 |
| 島根県弁護士会 島前法律相談センター | 無料法律相談 (同一相談3回目から有料) | | |
| 島根県弁護士会 多重債務無料相談 | 多重債務問題 | 0855-22-4514 (予約電話) | 月曜～金曜 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00(祝日、年末年始を除く) |
| 島根県弁護士会 石見法律相談センター | 無料法律相談 (同一相談3回目から有料) | | |
| 法テラス・サポートダイヤル | 法的トラブル | 0570-078374 | 毎週 月・火・木曜 12:00～15:00(祝日を除く) |
| 島根県司法書士 総合相談センター | 電話無料相談 | 0852-60-9211 | 日曜～金曜(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00 日曜日は電話相談のみで 12:00～13:00を除く |
| 島根県消費者センター | 消費者相談 ヤミ金融・多重債務 など | 0852-32-5916 | 月曜～金曜(祝日、年末年始を除く) 8:30～12:00、13:00～17:00 |
| 島根県消費者センター 石見地区相談室 | ヤミ金・悪質商法等 | 0852-27-4649 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (夜間・土日・祝日・年末年始は当直員が対応) |
| 悪質商法110番 (各警察署相談窓口でも受付しています) | 生活の安全に関する 不安・悩み | #9110 (0852-31-9110) | 月曜～金曜 8:30～17:15 (夜間・土日・祝日・年末年始は当直員が対応) |
| 島根県警察相談センター | 犯罪・交通事故の 被害に関する相談 | 0120-556-491 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 島根被害者サポートセンター | 人権問題 | 0570-003-110 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) メールによる相談も受けています https://www.jinken.go.jp/ |

◆生活の悩みに関する相談

| 相談窓口名称 | 相談内容 | 電話番号 | 受付時間 |
|---------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| 松江市くらし相談支援センター (松江市社会福祉協議会) | 生活困窮者自立相談支援 (経済的な理由などで 生活に困っている 方からの相談) | 0852-60-7575 | 月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く) |
| 生活支援・相談センター (安来市社会福祉協議会) | | 0854-27-7888 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 生活支援・相談センター (雲南市社会福祉協議会) | | 0854-45-3933 | 月曜～金曜 8:30～17:30 (祝日、年末年始を除く) |
| 奥出雲町福祉事務所 | | 0854-54-2541 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 飯南町福祉事務所 | | 0854-72-1773 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 出雲市社会福祉協議会 生活支援課 | | 0853-23-3790 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 生活サポートセンターおおだ (大田市社会福祉協議会) | | 0854-82-0820 | 月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く) |
| 川本町社会福祉協議会 | | 0855-72-0104 | 月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く) |
| くらしの相談所みさと (美郷町社会福祉協議会) | | 0855-75-1300 | 月曜～金曜 8:30～17:30 (祝日、年末年始を除く) |
| 邑南町社会福祉協議会 | | 0855-84-0332 | 24時間365日TEL対応 |
| あんしん生活相談窓口 (浜田市社会福祉協議会) | 0855-25-1755 | 月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く) | |
| 生活支援相談センター (江津市社会福祉協議会) | 0855-52-2474(代) | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) | |
| 益田市あんしん生活支援センター (益田市社会福祉協議会) | 0856-22-7256 0120-062-301 | 月曜～金曜 8:30～17:30 (祝日、年末年始を除く) | |
| 津和野町社会福祉協議会 | 0856-74-1617 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) | |
| くらしもっと (吉賀町社会福祉協議会) | 0856-77-0136 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) | |
| 海士町健康福祉課 | 08514-2-1823 | 月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く) | |
| 西ノ島町健康福祉課 | 08514-6-0104 | 08514-6-0104 | 月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く) |
| 知夫村村民福祉課 | 08514-8-2211 | 08514-8-2211 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 隠岐の島町あんしんセンター (隠岐の島町社会福祉協議会) | 08512-3-1303 | 08512-3-1303 | 月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く) |

◆女性・家庭に関する相談

(令和3年7月1日現在)

| 相談窓口名称 | 相談内容 | 電話番号 | 受付時間 |
|---|---|------------------------------|---|
| 女性相談センター | 女性を抱えているさま さまざまな問題や悩み についての相談 ・男女を問わず配偶者 からの暴力被害に関 しての相談 | 0852-25-8071 | 月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く) ◆女性相談センターでは土日 も電話相談(12:00～13:00を除く) を行っています ◆各女性相談窓口:女性の 相談員がご相談に応じます |
| 女性相談センター西部分室 (あすてらす女性相談室) | | 0854-84-5661 | |
| 出雲児童相談所 | | 0853-21-8789 | |
| 浜田児童相談所 | | 0855-28-3434 | |
| 益田児童相談所 | | 0856-31-1886 | |
| 中央児童相談所隠岐相談室 | 08512-2-9810 | 08512-2-9810 | 0852-25-3010 |
| 性暴力被害者支援センター たんぼぼ(女性相談センター内) | 性暴力被害について の相談 | 0852-25-3010 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 島根県母子家庭等就業・ 自立支援センター | 母子・父子・寡婦の方 の就業相談 | 0852-32-5920 | 月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く) |
| しまね性暴力被害者支援 センター さひめ | 性暴力被害についての相談 ※ご利用は島根県内 の方に限りです | 0852-28-0889 (メール相談もあります) | 毎週 火、木、土 17:30～21:30 (年末年始を除く) |
| 性犯罪110番 | 性犯罪被害に関する 女性相談 | #8103(ハートさん) 0120-110-267 | 24時間対応 |
| 女性の人権ホットライン (松江地方事務所・ 島根県人権擁護委員連合会) | 夫やパートナーからのDV、 セクハラ、ストーカーなど 女性の権利に関する相談 | 0570-070-810 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) メールによる相談も受けています https://www.jinken.go.jp/ |

◆子どもに関する相談

| 相談窓口名称 | 相談内容 | 電話番号 | 受付時間 |
|--|--|---|--|
| 子どもと家庭電話相談室 | 育児、しつけ、子ども との関わり、ともだち、 学校での困りごと等 | TEL 0120-258-641 FAX 0120-874-112 | 毎日 9:00～21:30 (祝日、年末年始を除く) FAX 毎日24時間受付 |
| 育児電話相談 (松江赤十字乳児院) | 乳幼児の子育てに関す る悩み、育児不安等 | 0852-24-6418 | 月曜～金曜 9:00～16:30 (5/1祝日、年末年始を除く) |
| いじめ相談テレフォン (島根県教育委員会) | いじめ問題をはじめとする 悩みや心配ごとに関する相談 | 0120-779-110 | 24時間(年中無休) |
| 24時間子供SOSダイヤル (島根県教育委員会) | いじめ問題をはじめとする 悩みや心配ごとに関する相談 | 0120-0-78310 | 24時間(年中無休) |
| 子どもの人権110番 松江地方事務所・ 島根県人権擁護委員連合会 | いじめ、体罰、虐待など 子どもの権利に関する相談 | 0120-007-110 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) メールによる相談も受けています https://www.jinken.go.jp/ |
| ヤングテレホン/けいざつ・ いじめ110番 (島根県警察本部) | 子どもや保護者の悩み、 困りごとについての相談 | 0120-786-719 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (土日、祝日、年末年始及び 時間外は当直員が対応) |
| みこびヤングメール (島根県警察本部) | 子どもや保護者の悩み、 困りごとについての相談 | メールの受信確認は8:30～17:15です。 返信は翌日以降となります。 (土日、祝日、年末年始は除く) 島根県警察本部HPにアクセスしてください。 | |
| 助産師ダイヤル (子育て・女性健康支援センター・しまね 一般社団法人島根県助産師会) | 子育ての不安・女性の不安 10代の性の不安 | [毎月1日～15日] 090-7135-4637 [毎月16日～31日] 090-7136-4609 | 年中無休 受付時間 8時～23時 |
| チャイルドライン (NPO法人チャイルドラインしまね) | 18歳までの子どもの 専用電話 | 0120-99-7777 | まいにち 16:00～21:00 (年末年始を除く) |
| 中央児童相談所 | 子どもや子育ての 悩み | 0852-21-3168 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 中央児童相談所隠岐相談室 | | 08512-2-9810 | |
| 出雲児童相談所 | | 0853-21-0007 | |
| 浜田児童相談所 | | 0855-28-3560 | |
| 益田児童相談所 | | 0856-22-0083 | |

◆自死遺族に関する相談

| 相談窓口名称 | 相談内容 | 電話番号 | 受付時間 |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 専門相談ダイヤル (島根県立心と体の相談センター) | 遺族の様々な悩み (司法書士と連携した 個別相談あり) | 0852-21-2045 | 月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) |
| 自死遺族自助グループ 「しまね分かち合いの会・虹」 | 遺族による相談 | 090-4692-5960 | 24時間可 |

※「高齢者・介護に関する相談窓口」「経営に関する相談窓口」など、より詳しい相談窓口については、自死対策推進センターホームページに掲載しています。 (島根県自死対策推進センター) 