

# ～あなたの大切な人は、 そして、あなたは大丈夫ですか～

大野城市 こころの相談  
こころ、大丈夫ですか？



福岡県 自殺予防 検索

福岡県のホームページを  
参考に作成しています



## いのちを支える相談窓口一覧のご案内 (令和7年10月現在)

- ※「24時間365日対応」などの記入がないものは、原則、祝日・年末年始は除きます。
- ※費用は無料。交通費、通信（通話）料がかかります。
- ※相談内容や日時などは変更になる場合があります。詳しくは各相談機関にお問い合わせください。

### 地域産業保健センター (地域窓口：筑紫医師会内)

電話 092-923-1388

労働者数50人未満の小規模事業者や働く方を対象に以下の産業保健サービスを無料で提供しています。

- 1 労働者の健康管理(メンタルヘルスを含む)に係る相談
- 2 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
- 3 長時間労働者に対する面接指導
- 4 高ストレス者に対する面接指導
- 5 個別訪問による産業保健指導の実施

詳しくはこちら →



### ①こころの相談・健康問題

相談名	電話番号など	時間	内容
心の健康相談	092-501-2222 (大野城市健康課)	第3月曜日 13:40～15:30(予約制)	精神科医・保健師による相談。 不眠、気分の落ち込みなど心の 悩みに関する相談。(本人以外 からの相談も可)
精神保健福祉相談	092-513-5585 (福岡県筑紫保健福祉環境事務所)	水曜日 13:00～15:00(予約制)	
アルコール精神保健福祉相談		第2・3水曜日 13:00～15:00(予約制)	
思春期精神保健福祉相談		第2木曜日 13:00～15:00(予約制)	

相談名	電話番号など	時間	内容
アルコール・薬物相談 (ギャンブル含む)	092-582-7500 (福岡県精神保健福祉センター)	毎週火曜日(第5火曜日を除く) 9:00~12:00(予約制)	アルコールや薬物等の依存症で悩んでいる本人や家族の相談
思春期精神保健相談		第1・3木曜日 9:00~12:00(予約制)	不登校やひきこもり等で悩んでいる本人や家族の相談
自死遺族等のための法律相談		月~金曜日 9:00~12:00、13:30~16:30のうち原則50分(予約制)	身近な方を自死(自殺)で亡くされ、相続など様々な法律问题でお困りの方に弁護士による相談
自死遺族等の相談		月~金曜日 8:30~17:15	身近な方を自死(自殺)で亡くされ、気持ちの整理がつかないときなどの相談
精神保健福祉相談		月~金曜日 8:30~17:15	「精神的な病気ではないかと心配している」などの相談
心の健康相談電話	092-582-7400 (福岡県精神保健福祉センター)	月~金曜日 9:00~16:00	心の悩みに関する相談
心の電話	092-821-8785	火・水・金曜日 13:00~17:00 盆休	
ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783	24時間 365日対応	
きもち よりそうライン@ふくおかけん	LINE ID: @469xxbam 	月・木曜日 16:00~19:00	
福岡いのちの電話	092-741-4343	24時間 365日対応	
自死遺族法律相談	092-738-0073 (福岡県弁護士会)	第1水曜日 13:00~16:00 ※面談相談は予約制	※必要に応じて臨床心理士へも相談可
福岡県ひきこもり地域支援センター	092-582-7530 (福岡県精神保健福祉センター)	(電話相談) 月~金曜日 9:00~17:00 ※来所相談は予約制 継続相談はオンライン可	社会的ひきこもり状態にある本人や家族からの相談
福岡県若者自立相談窓口	092-710-0544	月~土曜日 10:00~19:00	学校、将来の進路などの悩みに関する相談

## ②経済・生活問題

相談名	電話番号	時間	内容
消費生活相談	092-580-1968 (大野城市消費生活センター)	月~金曜日(予約不要) 9:30~12:00 13:00~16:30	消費生活相談員による相談

相談名	電話番号	時間	内容
生活困窮者の相談	092-580-1961 (大野城市福祉サービス課福祉政策担当)	自立相談支援、住居確保給付金 月～金曜日 9:00～16:00 家計改善支援 火・木曜日 9:00～16:00 (予約制)	経済的な問題などで生活に困っている人(生活保護を受けている人は除く)、ひきこもりなど困っている人の相談
ふくし何でも相談	092-501-3311	月～金曜日(盆休み除く) 9:00～12:15 13:00～17:00	一般的な福祉相談
弁護士による電話法律相談	092-501-7830	第2木曜日 10:00～12:00	生計、離婚、相続などの法律相談
弁護士による心配ごと相談	092-572-7700	第1～4火曜日 10:00～12:00 第1・4火曜日 13:00～15:00	
人権擁護委員による人権相談	092-922-2881	第1木曜日 10:00～15:00	いじめなどの人権相談
多重債務相談	092-632-0999 (福岡県消費生活センター)	月～金曜日 9:00～16:30 日曜日(電話相談のみ) 10:00～16:00	契約・解約・多重債務・借金などでお困りの方の相談
	0570-031640 (公財)日本クレジットカウンセリング協会福岡相談室)	月～金曜日 10:00～12:40、 14:00～16:40	
	092-482-7788 (グリーンコープ生活再生相談室)	月～金曜日、第1・3土曜日 9:30～17:30	

### ③労働・就労問題

各種助成金制度のご案内



相談名	電話番号	時間	内容
労働相談	092-735-6149 (福岡労働者支援事務所)	月～金曜日 8:30～17:15 (水曜日のみ 20:00まで、祝日の場合翌日)	賃金未払い、解雇、採用内定取り消し、職場でのいじめなど労働問題に関する相談
福岡労働局総合労働相談コーナー	092-411-4764	月～金曜日 9:00～17:15	
メンタルヘルス対策支援事業	092-414-5264 (福岡産業保健総合支援センター)	月～金曜日 8:30～17:15 (予約制)	事業主などからの相談のほか、労働者及び家族などからのメンタルヘルス不調に係る個別事案の一時的な相談
福岡若者サポートステーション	092-739-3405	月～金曜日 10:00～17:00 (予約制)	就労の悩み相談

## ④犯罪・人権・性暴力

相談名	電話番号	時間	内容
心のリリーフ・ライン	092-632-7830 (福岡県警)	月～金曜日 9:00～17:45	犯罪被害者の心のケア、 相談、支援
福岡犯罪被害者総合サ ポートセンター	092-409-1356	月～金曜日 9:00～16:00	
被害者ホットライン	092-734-9080 (福岡地方検察庁)	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00	
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	性暴力被害に関する相談
性犯罪被害相談電話 「ハートさん」	短縮#8891 短縮#8103	24時間 365日対応	性犯罪被害に関する相談
総合相談	092-586-4035 (大野城まどかぴあ)	月～金曜日 ※第1・3水曜日休館 9:00～17:00	悩みや迷いなどの相談 (男女平等推進センターアスカール)

## ⑤DV（配偶者・恋人からの暴力）

相談名	電話番号	時間	内容
配偶者などからの暴力 相談電話	092-580-1840 (大野城市人権男女共 同参画課)	月～金曜日 8:30～17:00	配偶者・恋人などからの 暴力、ストーカーなどの 相談
	092-584-0052	月～金曜日 8:30～17:15	
	092-663-8724 (福岡県配偶者暴力相 談支援センター)	月～金曜日 17:00～24:00 土・日・祝 9:00～24:00	
女性サポートホットラ イン	070-4442-3893	9:00～17:00 ※面談は予約制	
あすばる相談ホットラ イン	092-584-1266	火～日曜日、月曜日(祝日のみ) 9:00～16:30 金曜日のみ 18:00～20:30も可 盆休	
ちくし女性ホットライ ン	092-513-7335	月・水～金曜日 12:00～19:00 土曜日 10:00～17:00	DV、セクシャルハラスメ ント、夫婦関係等女性相談 員による相談
臨床心理士による相談	092-586-4035 (大野城まどかぴあ)	(予約制・月2回) 火曜日 12:00～15:00 木曜日 9:00～12:00	生き方、生活、夫婦・親子 関係などの相談 (男女平等推進センターアスカール)
男性 DV 被害者のた めの相談ホットライン	070-4410-8502 (福岡県配偶者暴力相 談支援センター)	火・木曜日 18:00～21:00 土曜日 10:00～13:00	男性 DV 被害に関する 相談
LGBTQ の方の DV 被 害者相談ホットライン	080-2701-5461 (福岡県配偶者暴力相 談支援センター)	第1日曜日 14:00～17:00 第3水曜日 18:00～21:00	LGBTQ の方の DV 被害 に関する相談

## ⑥高齢者・高齢者の介護

関係機関名	電話番号	時 間	内 容
基幹型地域包括支援センター (大野城市曙町 2-2-1)	092-501-2306	月～金曜日 8:30～17:00	高齢者や高齢者の介護をしている家族が、日常生活の中での心配ごとや悩みごとを相談できる窓口
南地区地域包括支援センター (大野城市つつじヶ丘 3-1-31)	092-589-2632	月～土曜日 ※8/15 半日休み 8:30～17:30 ※電話による受付は24時間対応	
中央地区地域包括支援センター (大野城市上大利 1-3-9)	092-595-6802	月～土曜日 8:30～17:30 ※電話による受付は24時間対応	
東地区地域包括支援センター (大野城市中 2-3-1)	092-504-5858	月～土曜日 8:30～17:30 ※電話による受付は24時間対応	
北地区地域包括支援センター (大野城市仲畑 3-10-21)	092-501-3838	月～土曜日 8:30～17:30 ※電話による受付は24時間対応	
大野城市社会福祉協議会 (大野城市曙町 2-3-2)	092-572-7700	月～金曜日 8:30～17:00	

～大切ないのちを守るために、ためわらず相談を～

<問い合わせ先>

大野城市健康課 健康長寿担当

電話 092-501-2222

e-mail [sukoyaka@city.onojo.fukuoka.jp](mailto:sukoyaka@city.onojo.fukuoka.jp)



大切な「あなた」のいのちを支えたい

# 深刻な状況が続く中高年男性の自殺

2022年(暫定値) 中高年(40-60代)男性の自殺者数は約7300人 前年から500人以上の増加

毎日 約20人の中高年男性が自殺で亡くなっている計算

3月は... 例年、中高年男性の自殺が増加する傾向にある

さらに中高年男性は... 特に中高年男性は、その傾向があります

悩みが連鎖し追いつまれていく

失業、借金問題、家庭や職場での人間関係の不和、病苦

# つらい悩みを抱え続けていると、周りに助けを求めづらい

この苦しみから抜け出すには、死ぬしかない...

周りの人の声かけが重要

男が弱音なんか吐いちゃいけない... 自分自身でなんとかしないと... 疲れた... 解決方法が見つからない... もうだめだ...死ぬしかない...

# 気になる人がいたらまずは声をかけてみましょう

最近どう? 眠れてる?

口数が減った

まずは一声

服装が乱れてきた、ため息が増えた、お酒の量が増えた、睡眠不足に見える

お父さん  
パートナー

# 中高年男性の自殺が多いことを知っていますか?

～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

同僚  
ご近所のあの人

©2023 JSCP

# あなたもゲートキーパーになれます

ゲートキーパーとは、死にたいと考えるほど悩んでいる人に気づき、声をかけられる人のことです

特別な資格は必要ありません



# 1人で背負わず、必要に応じて相談機関等につないで下さい

最後に

相談窓口

いのち支える相談窓口一覧

生活上の具体的な悩みや相談が見えてきたら相談窓口や専門家等につなぎましょう

専任相談員

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人 いのち支える自殺対策推進センター Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

# 声のかけ方:「気持ち」ではなく「体調面」から聞いてみる

背中をさするような気持ちで聞く

いきなり悩みは話しづらいので

- ①体調面を聞く
  - (例) 最近、眠れてる? 食欲落ちてない? または、自分から先に弱音を吐く
  - (例) 最近、〇〇で悩んで... 私、寝つきが悪くてさ...
- ②相手の気持ちを聞く
  - (例) 気分はどう? 悩んでいることない?
- ③勇気を出してもう一声!
  - (例) いつもと様子が違うから心配なんだ

何でもない、大丈夫...と言われても...

ただ話を聴き、気持ちを受けとめながら、ねぎらうだけで、悩んでいる人の気持ちも、軽くなるかもしれません。