



世界自殺予防デー&自殺予防週間

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、9月10日～9月16日は「自殺予防週間」と定められています。

日本での自殺者数は、年間2万人を超えていましたが、令和7年は1万9,188人となり、統計開始以来初めて2万人を下回りました。

佐賀県の自殺者数は、令和7年、男女ともに増加していますが、長期的に見ると減少傾向です。

国や県、多市区では連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、相談事業や啓発活動を実施しています。

大切な人を自殺でなくさないために ゲートキーパー（命の門番）になりましょう



周りに一人で悩みを抱えている人や、いつもと雰囲気が違う人はいませんか？気になる人がいたら声をかけてみてください。

あなたの勇気と行動で救える命があるのです。



「気づく」…SOSに気づいたら、勇気を出して声をかけてみる。

「寄り添う」…安易な批判や否定、一般論の押し付けはしない。

「適切な支援につなげる」…具体的な相談先を示す。一方的に押し付けない。

「見守っていく」…専門家につないだ後も、いつも見守っていることを伝える。

* 秘密は厳守します。安心してご相談ください。 *

【電話相談窓口】

#いのち SOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)
専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

おもい ささえる
☎0120-061-338

24時間
対応



【SNS 相談窓口】

LINE・チャットで相談ができます。



まもろうよ SNS

検索



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

どんなひとの、どんな
悩みにもよりそって、
一緒に解決できる方法
を探します。

- ・暮らしの困りごと
- ・悩みを聞いてほしい人
- ・DV・性暴力などの相談をしたい人
- ・外国語による相談をしたい人 など

つなぐ ささえる
☎0120-279-338

24時間
対応



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子ども専用。チャットでの相談も受け付けています。

☎0120-99-7777 (毎日16時から21時まで)



社会福祉法人 佐賀いのちの電話

☎0952-34-4343

24時間
対応

佐賀県自殺予防夜間相談電話

☎0120-400-337 (毎日20時から翌6時まで)

* こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している
「こころの健康電話相談」などの公的な相談機関に接続します。

【多久市の相談窓口】

ひとりで悩んでいる。
誰かに話してすっきりしたい。



○「心・ストレス相談」(要予約)

○「健康相談」

☎0952-75-3355

支援情報検索サイト

どこに相談したらいいか、分からない
ときは、このサイトにて地域別、方法別、
悩み別に相談窓口を検索することがで
きます。



相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

おこなおう まもろうよ こころ
☎0570-064-556

