

◎相談窓口一覧

相談日や相談内容の詳細については、各相談機関にご連絡ください。

	相 談 窓 口	連 絡 先	備 考
こころの健康相談	福岡県 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	0948-21-4875	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
	福岡県精神保健福祉センター (心の健康相談電話専用ダイヤル)	092-582-7400	月曜日～金曜日 午前9時～正午、 午後1時～ 4時
	心の電話 (筑豊)	0948-29-2500	月曜日～金曜日 午後6時～ 9時(盆は休み)
こころの健康相談 (家族専用ダイヤル)	心の相談電話 (県内全域)	092-292-0560	第1・2・3水曜日、毎週木曜日 午後1時～ 4時
	心の相談電話 (北九州・筑豊地区)	080-4279-2970	毎週金曜日 午後1時～ 4時
自殺予防	ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783	24時間年中無休
	北九州いのちの電話	093-671-4343	24時間年中無休
	福岡いのちの電話	092-741-4343	24時間年中無休
自死遺族	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
ひきこもり相談	福岡県ひきこもり地域支援センター (福岡県精神保健福祉センター内)	092-582-7530	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時15分
	福岡県 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	0948-21-4875	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
アルコール問題	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
	福岡県 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	0948-21-4875	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
医療相談	夜間・休日精神科相談ダイヤル	050-3777-9824	夜間・休日
教育相談 (いじめ・非行・ 不登校等)	福岡県教育庁 筑豊教育事務所 (子どもホットライン 24)	0948-25-3434	24時間(年末年始休み)
	福岡県立大学附属研究所 不登校・ひきこもりサポートセンター (小学生～高校生)	0947-42-1346 (相談専用ダイヤル)	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

問い合わせ 健康福祉課 障がいサービス係 TEL…25-2139 FAX…25-2135

自殺予防の10+1か条

自殺を
予防するために
まずは覚えて
おきましょう

- ① うつ病の症状に気をつけましょう
- ② 原因がはっきりしないからだの不調が続く
- ③ お酒の量が増える
- ④ 安全や健康が保てない(病気の治療を中断する、短期間のうちに交通事故を繰り返す、トラブルを起こす、リストカットを行うなど)
- ⑤ 仕事で大きな失敗をする、仕事の負担が急に増える、仕事を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない(職場でも家庭でも居場所がなく、問題を抱えているのに支援を得られないなど)
- ⑦ 本人にとって大切なもの(家族、友人、財産、職、地位など)を失う
- ⑧ 多額の借金がある
- ⑨ 重いからだの病気にかかる
- ⑩ 自殺について口にする
- ⑪ 今までに自殺しようとしたことがある



※福岡県精神保健福祉センター作成のパンフレットより抜粋

うつ病に関する基礎知識

① うつ病は誰でもかかる可能性があります

・生活を送る中で、悲しいことを経験したり、失敗することで落ち込み、憂うつな気分になることは誰もが体験することです。ちょっとしたきっかけで「うつ病」を発症することにつながるため注意が必要です。

② うつ病になると体に不調をきたすことがあります

- ・眠れない、すぐに目が覚めてしまう
- ・身体症状がある(腹痛・めまい・頭痛等)
- ・何もやる気が起きない、楽しくない
- ・集中力がない、何をしても楽しくない
- ・疲れやすい、体がだるい
- ・人に会うのがきつくて、家から出たくない

③ ほっといて治るものではありません。

・うつ病の予防には、日頃からこころの健康に気を配り、早期発見、早期治療することが重要です。しっかり治療することで再発の防止につながります。