

一人で悩んでいませんか？

気づく・つなぐ・支える・みんなの命

これまで、自殺は個人的な問題と考えられがちでした。
しかし、様々な問題を抱え追い込まれた末の死であり、
社会的な問題であることがわかってきました。

かけがえのない一人一人の大切な命
みんなで守っていきましょう。



鹿児島県自殺対策リーフレット

鹿児島県自殺予防情報センター

(鹿児島県精神保健福祉センター)

〒890-0021 鹿児島市小野1丁目1番1号 ハートピアかごしま2階

☆鹿児島県自殺予防情報センター

専用ダイヤル：099-228-9558

相談日：月曜日・木曜日（午前9時～正午、午後1時～4時）

☆鹿児島県精神保健福祉センター

TEL:099-218-4755 FAX:099-228-9556

相談日：月曜日～金曜日（午前8時30分～正午、午後1時～5時）



相談窓口一覧

❤️ あなたを支える「つながり」があります。ひとりで悩まず、どうぞご相談ください。

(注1) 令和2年8月時点の窓口情報です。記載内容は変更されることがあります。

(注2) 相談日は基本的に祝祭日・年末年始の休みを除きます。

1 こころの健康・いのちに関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容等	相談日・相談時間	備考		
最寄りの保健所	伊集院保健所	099-273-2332, 272-6301	月～金 8:30～17:00	来所相談は事前電話が望ましい ◎こころの健康相談 最寄りの市町村も受けています		
	加世田保健所	0993-53-8001				
	指宿保健所	0993-23-3854				
	川薩保健所	0996-23-3166				
	出水保健所	0996-62-1636				
	始良保健所	0995-44-7964				
	大口保健所	0995-23-5103				
	鹿屋保健所	0994-52-2124・2105				
	志布志保健所	099-472-1021				
鹿児島県精神保健福祉センター (ハートピアかごしま2階)	099-218-4755	来所相談 精神科医による	精神科的な診察・指導	新規：木曜 受付 9:00～11:00	新規相談(木)は要予約	
			依存症・ひきこもりの相談	再来：月曜 受付 9:00～11:00		
			薬物相談	第3金曜 14:00～16:00		要予約
			依存症専門相談	毎月第4週のいずれかの曜日 14:00～16:00		
		保健師・心理士による電話・面接相談	8:30～17:00		来所相談は事前電話	
鹿児島県自殺予防情報センター (県精神保健福祉センター内)	099-228-9558	自殺を考えている方の相談 自死遺族の方の相談 等	月・木 9:00～12:00 13:00～16:00	来所相談は事前電話		
こころ・つむぎの会(自死遺族等の会)	(問合せ先) 県自殺予防情報センター 099-228-9558	家族等を自死(自殺)によって亡くされた遺族の分かち合いの会	偶数月の第2日曜(日程の変更もあり)	初回は要予約・面接		
鹿児島市精神保健福祉交流センター (はーと・ばーく)	099-214-3352	精神保健福祉に関する相談	休館日(火曜・年末年始)以外の日 来所：9:30～19:00 電話：9:30～20:30	来所相談は事前予約が望ましい		
こころの電話	099-228-9566 099-228-9567	精神的不安等、心の悩みごとに関する相談	月～金 9:00～12:00 13:00～16:30	電話相談のみ		
鹿児島いのちの電話	099-250-7000	自殺などのさまざまな困難を抱え、ひとり悩む方々の相談	365日 24時間	毎月10日(8時～翌日8時)はフリーダイヤル 0120-783-556		
よりそいホットライン	0120-279-338	生きにくさ暮らしにくさを抱えている人の相談	365日 24時間			

◎こころの相談 (有料)

鹿児島大学大学院心理臨床相談室	099-285-7208	子どもについての相談、性格の悩みの相談 対人関係・家族関係(親子・夫婦)の相談 等	面接相談：月～金 10:00～19:00 (電話受付：平日13:00～17:00)	予約制・有料
鹿児島純心女子大学大学院心理臨床相談センター	0996-23-5385	心の相談・対人関係・家族関係の相談、トラウマの相談 子ども(発達障害・不登校・いじめ等)の相談	面接相談：月～金 9:00～18:00 (電話受付：平日12:30～17:00)	電話相談不可 予約制・有料
志学館大学心理相談センター	099-257-0233	家族や自分自身・学校・職場の問題の相談 等	面接：電話受付後、日程調整 (受付：水曜除く月～金10:00～13:00)	予約制・有料
メンタルケア鹿児島	099-223-8137	個別の悩み事に関するカウンセリング全般	月火水金土 10:00～17:00	予約制・有料
NPO法人こころのサポート アミ	099-258-7224	生き方・家庭・学校・職場での問題を含めたカウンセリング	月火水金土 10:00～16:00	予約制・有料 電話相談可(原則：初回は来所)
有限会社 カウンセリングルームユウカリ	099-801-4432	うつ病・心身症等のストレス関連疾患及び従業員支援プログラムのカウンセリング	月～木 9:00～16:00	
鹿児島県メンタルサポート研究所	099-299-2085	悩んでいる人や家族へのカウンセリング的支援・自助グループ等	水～日 9:00～18:00	予約制・有料
あいら心理オフィス	0995-73-6020	子育て・不登校・メンタルヘルス・ホスピス等	月～土 9:00～17:00	予約制・有料

◎依存症等の自助グループ・家族会 等

断酒友の会(当事者の会)	(問合せ先) 県精神保健福祉センター 099-218-4755	アルコール依存症からの回復をめざす会	第1日曜 12:00～15:00	会場：県精神保健福祉センター
アルコール依存症 家族の会		アルコール依存症の家族が知識を得、心を癒す会	第3水曜 13:30～	
指宿なのはな新生断酒会	(問合せ先)指宿ライフサポート 0993-24-5055		第2日曜 9:30～11:00	山川・指宿方面 会場：柳田校区公民館
鹿児島断酒新生会	(問合せ先) 080-3065-9741	アルコール依存症からの回復をめざす会	第2, 4木曜 19:15～20:45	会場：鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ばーく)
南薩断酒新生会			第3木曜 19:30～21:00	会場：南九州市川辺校区公民館
霧島断酒新生会			第3日曜 13:30～15:00	会場：霧島市社会福祉協議会
断酒会	(問合せ先)徳之島病院 0997-83-0275		第1・3月曜 14:00～	事前に電話にて問い合わせして下さい
AA九州沖縄セントラル・オフィス	099-248-0057	お酒でお困りの方、家族、関係機関に対する相談等(県内各地域の会についての問い合わせも可)	月～金 10:00～18:00	
GA鹿児島グループ(当事者の会)	(問合せ先) サポートやすらぎ 099-238-0600	ギャンブル依存からの回復のための当事者の会	土曜(第1:オープン 第2～5:クローズド) 18:30～20:00	会場：鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ばーく)
GAさつま(当事者の会)			土曜 16:00～18:00	会場：ハートピアかごしま
ギャマンン鹿児島グループ(家族等の会)			土曜(第1:オープン 第2～5:クローズド) 18:30～20:00	会場：鹿児島市精神保健福祉交流センター
	水曜(第4:オープン 第1～3, 第5:クローズド) 14:00～15:30	会場：(はーと・ばーく)		
			日曜(第1:オープン 第3:クローズド) 17:00～19:00	カトリック川内教会
鹿児島ダルク(薬物リハビリ施設)	099-226-0116	薬物乱用等からの回復・社会復帰援助施設、電話相談	24時間電話相談	施設費等有料
NPO法人かせいれん(鹿児島県精神保健福祉会連合会)	080-1761-5651 080-6437-1175	精神障害を持つ方々の家族の会	月～金 10:00～16:00	事務局：県精神保健福祉センター内
最寄りの地域活動支援センター		精神障害を持つ方・家族等の相談全般	最寄りの保健所・市町村に問い合わせください	
自助グループ・家族会(精神障害・依存症など)の問い合わせ		県精神保健福祉センター・最寄りの保健所に問い合わせください		

2 教育や子育て・青少年に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間	備考
県精神保健福祉センター(思春期相談)	099-218-4755	思春期相談 精神科医 保健師、心理士による電話、面接相談	第3水曜 受付 9:00~11:00 月~金 8:30~17:00	要予約 来所相談は事前電話
鹿児島県中央児童相談所	099-264-3003	養護・育成・非行・心身障害・里親等、子どもに関する相談	月~金 8:30~17:00	満18歳になるまで 来所相談は要予約
鹿児島県大隅児童相談所	0994-43-7011			
鹿児島県大島児童相談所	0997-53-6070			
鹿児島県子ども総合療育センター 診療部(予約電話)	099-265-2400	発達障害児の診療・療育(保険診療)	完全予約制:詳細は確認ください	概ね15歳まで
支援部地域支援課		発達障害児全般の相談・支援、心身の発達相談	月~金 8:30~17:00	来所相談要予約
鹿児島県発達障害者支援センター	099-264-3720	発達障害の相談・支援、情報提供等	月~金 8:30~17:00	来所相談要予約
子ども・家庭110番	099-275-4152	子育て・非行・いじめ・不登校等の相談	月~金 9:00~22:00	電話相談のみ
鹿児島県総合教育センター 教育相談課	099-294-2200	いじめ・不登校など子どもの相談	月~金 8:30~17:00	概ね 幼児~高校生 来所相談は要予約
特別支援教育研修課	099-294-2820	障害児や学習・行動面につまずきのある子どもの相談		
かごしま教育 ホットライン24	0120-783-574 0120-0-78310	いじめ・不登校等、子どもに関する相談	365日 24時間	
かごしま子ども・若者総合相談センター (ひきこもり地域支援センター)	099-257-8230	不登校・ひきこもり・ニート・フリーター等の相談 (電話・面接・メールによる相談)	火~日 10:00~17:00 メール:HPの専用フォームを利用ください (回答は時間を要する場合があります)	面接は要予約
子どもの人権110番(全国共通)	0120-007-110	子どもの人権問題に関する全般的な相談	月~金 8:30~17:15	
ヤングテレホン (鹿児島県警察 少年サポートセンター)	099-252-7867	少年の非行防止、または少年の健全育成に関する問題などの相談	月~金 8:30~17:15	土・日・祝日と夜間の 相談は要予約
かごしま若者サポートステーション	099-297-6431	学業・就労が中断している青少年・家族の相談 学習支援事業 等	月~金 8:30~17:30	概ね15~40歳
鹿児島県若者就職サポートセンター	099-216-9001	若者の就職に関する情報提供や相談、就職支援 等の相談	月~金 9:30~18:00	要予約
あしなが育英会(本部)	0120-77-8565	遺児の奨学金の手続きの相談	月~金 9:00~17:00 土 9:00~12:00	
あしながレインボーハウス	042-594-2418	遺児の心のケアサポートプログラム(つどい)など遺児の支援	月~金 10:00~18:00	
フリースクール NPO法人 麻姑の手村(まこのてむら)	099-268-1198	不登校、ひきこもり等で苦しむ若者・保護者等の相談等	月~日 (祝日を除く) 13:00~20:00	相談要予約 フリースクール有料 土日利用は事前電話
NPO法人ネットポリス鹿児島	070-5418-4239 meyasubako@nnpk.from.tv	ネット被害に関する相談 (連絡方法など詳細はHP参照)	電話・メール・SNS相談は18:00~22:00 ※メール・SNSは、24時間受付	LINEでの受付あり ID: meyasubako
NPO法人いじめ対策プロジェクト ひなたぼっこ	(問合せ) 090-4475-9351	不登校の小中高生や保護者の居場所	毎日(火曜・年末年始除く) 10:00~14:00	無料 詳細は問い合わせください
リフレッシュサロン		生きづらさを抱えている方々のサロン	第2水曜 11:00~14:00 第3木曜 14:00~16:00	

3 男女間の問題に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間	備考
鹿児島県男女共同参画センター	099-221-6630 099-221-6631	家庭や職場、地域等での、性別に起因する悩みや問題の相談 女性のための法律相談(弁護士) メンタルヘルス相談(精神科医) (面接) 男性相談(男性相談員) (電話・面接)	水~日 9:00~17:00 火(休館日の翌日) 9:00~20:00 第1・3火曜 13:30~16:30 第3水曜 13:30~16:30 第2土曜 9:30~16:30	面接は要予約 休館日:月曜日 要予約
鹿児島県女性相談センター	099-222-1467	要保護女子及び配偶者からの暴力被害女性並びに日常生活を営む上で何らかの問題(離婚問題、家族・親族間のトラブル、生活困窮、暴力被害など)を有する女性の相談	電話相談 月火水金 8:30~17:00 木 8:30~20:00 日 9:00~15:00 来所相談 月~金 8:30~17:00 心理カウンセリング 金 9:00~15:00	婦人相談員対応 要予約
女性の人権ホットライン(全国共通)	0570-070-810	女性の人権問題に関する全般的な相談	月~金 8:30~17:15	
法テラス(日本司法支援センター)	※<5. 経済・消費生活に関する問題>の「法テラス」の欄を参照下さい			
最寄りの地域振興局・支庁(地域保健福祉課:配偶者暴力相談支援センター)				
鹿児島地域振興局(所在地:日置市)	099-272-6301	配偶者等からの暴力等の相談 被害者やその子ども等の一時保護に関する相談 自立のための情報提供	月~金 8:30~17:00	来所相談は事前電話 が望ましい
南薩地域振興局(南さつま市)	0993-53-8001			
北薩地域振興局(薩摩川内市)	0996-23-3166			
始良・伊佐地域振興局(霧島市)	0995-44-7965			
大隅地域振興局(鹿屋市)	0994-52-2123			
熊毛支庁(西之表市)	0997-22-1138			
大島支庁(奄美市)	0997-57-7243			
最寄りの福祉事務所等(婦人相談員がいる事務所を抜粋)				
鹿児島市子どもと女性の相談室	099-216-1263	・家庭問題(離婚等) ・配偶者等からの暴力 ・生活上の悩み事	月~金 8:30~17:15	来所相談は事前電話 が望ましい
鹿児島市谷山福祉部福祉課女性相談	099-269-8473		月~金 9:15~16:00	
薩摩川内市福祉事務所女性相談	0996-20-6343		月~金 8:30~17:15	
鹿屋市福祉事務所(婦人相談室)	0994-43-2111 (内線3186)		月~金 9:00~12:00	
指宿市福祉事務所(婦人相談)	0993-22-2111(内線273)		月・水・金 9:00~16:00	
奄美市福祉事務所(家庭児童相談室)	0997-52-1111 (内線1604)		月~金 10:00~12:00 13:00~17:00	
ひとり親家庭等就業・自立支援センター (社会福祉法人鹿児島県母子寡婦福祉連合会)	099-206-3280	就業・養育費相談等(専門相談員) 法律相談(弁護士)	月~金 9:00~16:00 第3木曜 14:00~16:00	要予約
警察総合相談電話	099-254-9110 #9110(プッシュホン)	警察全般の相談・女性被害の相談	年中無休 24時間	
女性相談交番 地蔵角交番	099-222-9583	痴漢被害・女性被害の相談	年中無休	
鴨池交番	099-255-3619			
鹿児島中央駅前交番	099-254-7420			
サンエールかごしま相談室	099-813-0853	女性相談員による総合相談 女性対象:法律相談(弁護士) 心理相談(臨床心理士) 男性対象の相談	火・木~日、祝日 10:00~17:00 水 10:00~20:00 第2・4木曜 13:00~16:00 第1木曜 14:00~17:00 偶数月第3日曜 13:00~16:00 奇数月第3土曜 9:30~12:30	休館:月曜日、祝日 の場合は翌日 要予約



4 高齢者に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間	備考
鹿児島シルバー110番	099-250-0110 0120-165270 (フリーダイヤル)	生活や福祉の相談(福祉相談員) 健康や介護の相談(保健師) 医療相談(医師) 年金相談(社会保険労務士) 法律相談(弁護士) 税金相談(税理士) 住宅相談(建築士)	月～金 9:00～17:00 火・金 13:00～16:00 第1・3水曜 14:00～16:00 第3水曜 9:00～12:00 月・木 14:00～16:00 第3木曜 9:00～12:00 第2・4木曜 9:00～12:00	法律相談は要予約
鹿児島県介護実習・普及センター (かごしま県民交流センター内)	099-221-6616	福祉用具・高齢者住宅・介護の相談 (福祉用具専門相談員)	休館日(月曜と年末年始)以外の日 9:00～17:00	月曜が祝日の場合、 変更あり
鹿児島県国民健康保険団体連合会 介護保険相談室	099-213-5122	介護サービスの苦情相談	月～金 9:00～17:00	来所相談は事前電話
認知症の人と家族の会	099-257-3887	認知症の理解や介護に関する相談	月～金 10:00～16:00	
鹿児島県社会福祉協議会長寿社会推進部 (最寄りの社会福祉協議会)	099-257-3875	福祉サービス利用支援事業の相談 (判断力に不安がある高齢者の諸手続き等の相談支援)	月～金 8:30～17:15	県社協(三島村・十島村) それ以外は各市町村社会 福祉協議会実施
権利擁護センターばあとなあ鹿児島 成年後見センター・リーガルサポート	099-213-4055 099-251-5822	成年後見制度利用等に関する相談(社会福祉士) 成年後見制度、高齢者等の財産管理や福祉に関する 相談(司法書士)	月～金 8:30～17:00 面接：第2土曜 13:00～16:00 電話：月・水 13:00～16:00	要予約 予約優先
鹿児島県弁護士会 (高齢者・障害者電話相談及び 出張相談)	099-226-3765	法律全般についての相談 (詳細は電話にて問い合わせください)	受付：月～金 10:00～12:00 13:00～16:00 (日時は担当弁護士と調整)	要予約・有料 (出張相談の要件に ついては要確認)
公益社団法人 鹿児島県シルバー人材センター連合会	099-206-5422	定年退職者など的高齢者の方々の臨時的・短期的 な仕事の相談・ボランティア等の相談	月～金 9:00～17:00	県内34カ所に地域の センターあり
鹿児島県社会福祉協議会 福祉サービス利用支援室	099-257-3875	福祉サービス利用の申し込み、契約手続き、日常的 なお金の出し入れ、預金通帳の預かり	月～金 8:30～17:00	

5 経済・消費生活に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間	備考
鹿児島県消費生活センター	099-224-0999	多重債務等の相談、 その他消費生活全般に関する相談 (電話・来所相談)	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 土 10:00～12:00 13:00～16:00	消費生活相談専門員 による対応。 土曜日の来所相談は 事前予約
大島消費生活相談所	0997-52-0999	消費生活・多重債務の相談 等	月～金 9:00～17:00	
鹿児島県財務事務所多重債務相談窓口	099-227-5279	多重債務等の相談	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00	専門の相談員対応
法テラス(日本司法支援センター)				
法テラス鹿児島	050-3383-5525	法的トラブルに関する相談窓口の情報提供 ・多重債務など民事全般 ・離婚・DV(配偶者等からの暴力)・相続等の相談 ・法制度紹介	月～金 9:00～17:00	要予約
法テラス鹿屋	050-3383-5527			
法テラス指宿	050-3383-0027			
法テラス奄美	050-3383-0028			
法テラス徳之島	050-3381-3471			
鹿児島県弁護士会 ・多重債務者専用無料相談	(問合せ先)	多重債務の相談(個人)	(電話受付)月～金 9:00～12:00, 13:00～17:00	
・生活保護及び労働者のための無料法律相談	099-226-3765	生活保護・労働者における解雇・手当等の相談	相談日時は担当弁護士と調整	初回無料
・地域における法律相談 鹿児島市無料法律相談	(問合せ先) 鹿児島市市民相談センター 本庁099-216-1205 谷山099-269-2111	民事上の法律問題など全般	相談日・時間等、詳細は鹿児島市市民 相談センターに確認ください	要予約 市民が対象
薩摩川内市・霧島市無料法律相談	(問合せ先) 鹿児島県弁護士会 099-226-3765			
鹿児島県司法書士会	(予約受付) 099-256-0335	多重債務の相談 離婚や相続問題の相談 等	電話相談：月・水 13:00～16:00 面談相談：第2・3土曜 13:00～16:00	原則電話予約
鹿児島県司法書士会 大隅地区相談センター(2カ所)	志布志市役所:099-474-1111(内線225) 志布志支所:099-472-1111(内線352)		第1火曜 13:00～15:00 第3火曜 13:00～15:00	原則電話予約
南大隅地区相談センター	(予約受付) 0994-22-1315	多重債務の相談 離婚や相続問題の相談 等	面談：月・木 10:00～15:00	原則電話予約
安心ネットかごしま	0120-307-830	多重債務等の相談	火・金 10:00～16:00	連合鹿児島地域協議会
鹿児島市消費生活センター	099-252-1919	契約トラブル・多重債務等、消費生活相談	月～金 9:00～17:15	
NPO法人 ホームレス生活者支えあう会	080-4275-0371 0800-100-0783 099-285-8030	ホームレス状態や生活困窮状態の方の総合相談	月～金 9:00～17:00	来所相談は要予約
最寄りの市町村社会福祉協議会		生活福祉資金貸し付けに関する相談 (低所得世帯・障害者世帯・高齢者世帯への貸し付け)	月～金 8:30～17:15	申請窓口は市町村社会 福祉協議会
最寄りの商工会議所		経営・金融・税務等に関する相談	相談日・相談時間等については各会議所に 確認ください	対象：中小企業者 (個人・法人)
消費者ホットライン	局番なし 188(いやや)	消費者生活・多重債務の相談 等	お住まいの市町村によって窓口の受付時間 が異なります	お住まいの市町村の消費 生活相談窓口を案内
生活困窮者自立相談支援機関				<管轄区域>
鹿児島地域振興局	099-272-6301	生活困窮に関する全般的な相談	月～金 8:30～17:00	三島村
さつま暮らし・しごとサポートセンター	0996-52-2443			さつま町
湧水暮らし・しごとサポートセンター	0995-75-2200			湧水町
大隅暮らし・しごとサポートセンター	0994-52-2072			大崎町、東串良町、錦江 町、南大隅町、肝付町
種子島中央暮らし・しごとサポートセンター	0997-26-1703			中種子町
北大島暮らし・しごとサポートセンター	0997-54-1204			大和村、宇検村、瀬戸 内町、龍郷町
喜界暮らし・しごとサポートセンター	0997-58-5588			喜界町
徳之島暮らし・しごとサポートセンター	0997-82-1122			徳之島町、伊仙町、天 城町
沖永良部暮らし・しごとサポートセンター	0997-92-2299			和泊町、知名町
与論暮らし・しごとサポートセンター	0997-97-5042			与論町



6 労働に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間	備考
総合労働相談コーナー(下記の労働基準監督署等に設置)				
鹿児島労働局総務部企画室	099-223-8239	個々の労働者と事業主との間の民事的なトラブルの相談 ・解雇・雇止め・配置転換 ・労働条件(労働契約・時間・賃金等)の不利益変更 ・いじめ・嫌がらせ ・労災保険等に関する相談 等	月～金 8:30～17:15	
鹿児島労働基準監督署	099-214-9175			
鹿屋労働基準監督署	0994-43-3385			
川内労働基準監督署	0996-22-3225			
加治木労働基準監督署	0995-63-2035			
名瀬労働基準監督署	0997-52-0574			
鹿児島労働局 雇用均等室	099-222-8446	雇用均等、育児・介護休業、パートタイム等の相談	月～金 8:30～17:15	
公共職業安定所(ハローワーク)				
ハローワーク鹿児島 ○△	099-250-6060	就業に関する相談	月～金 8:30～17:15	
ハローワーク鹿児島 熊毛出張所	0997-22-1318	・職業相談		
ワークプラザ天文館○ (マザーズコーナー併設)	099-223-8010	・職業紹介 ・求人受付	月～金 9:30～18:00 土 10:00～17:00	
ヤングハローワークかごしま	099-224-3433	・障害者に対する職業相談	月～金 9:30～18:00	
ワークサポートみなみ	099-257-5670	・職業訓練の相談 等	月～金 10:00～18:00	
ハローワーク川内(マザーズコーナー併設)○△	0996-22-8609			
ハローワーク宮之城出張所	0996-53-0153			
ハローワーク鹿屋(マザーズコーナー併設)○	0994-42-4135	○印:臨床心理士による心の健康相談	月～金 8:30～17:15	
ハローワーク国分 △	0995-45-5311	△印:精神保健福祉士による相談		
ハローワーク大口出張所	0995-22-8609			
鹿児島キャリアアップハローワーク○	0995-64-2251	上記○△の相談日・相談時間は確認ください	月～金 10:30～19:00 土 10:00～17:00	
始良市ふるさとハローワーク	0995-67-8510		月～金 8:30～17:00	
ハローワーク加世田	0993-53-5111			
ハローワーク伊集院 △	099-273-3161		月～金 8:30～17:15	
ハローワーク大隅	099-482-1265			
志布志ふるさとハローワーク	099-471-1710		月～金 8:30～17:00	
ハローワーク出水	0996-62-0685			
ハローワーク名瀬	0997-52-4611		月～金 8:30～17:15	
ハローワーク徳之島分室	0997-82-1438			
ハローワーク指宿	0993-22-4135			
鹿児島産業保健総合支援センター	099-252-8002 Fax:099-252-8003	・事業所のこころの健康づくり計画の相談 ・働く人のこころの健康についての相談	月～金 9:00～17:00 mental-kagoshima46@izm.bbq.jp	面接要予約
鹿児島地域産業保健センター	099-226-3801 (Fax:099-226-3801)		月～金 9:00～17:00	
北薩地域産業保健センター	0996-21-1900 (Fax:0996-21-1907)	・労働者数50人未満の小規模事業所で働く人の健康づくり・相談事業	北薩地区別に月1回程度開催 (川内市・出水郡・薩摩郡医師会)	申し込み必要
鹿屋・肝属地域産業保健センター	0994-40-5441 (Fax:0994-40-5441)	・健康診断結果に基づく医師の意見聴取	水(保健師) 13:00～15:00	〈電話受付〉 月～金 概ね 9:00～17:00
始良・伊佐地域産業保健センター	0995-42-9913 (Fax:0995-42-9913)	・脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導 ・メンタル不調の労働者に対する相談・指導	相談者と日程等調整	
南薩地域産業保健センター	0993-53-7601 (Fax:0993-53-7601)	・長時間労働者に対する面接指導	相談者と日程等調整	Fax 申し込み可
曾於地域産業保健センター	099-482-0234 (Fax:099-482-0234)		相談者と日程等調整	
大島地域産業保健センター	0997-53-1993 (Fax:0997-54-0597)		相談者と日程等調整	
鹿児島県労働委員会	099-286-3943	個々の労働紛争に係るあつせん相談(電話・面談) 県労働委員会委員による労働に関する無料相談(面談)	月～金 8:30～17:15 第4火曜 受付 14:30～16:30	予約可
安心ネットかごしま	0120-307-830	労働相談	月～金 10:00～16:00	
安心ネット始良・伊佐	0120-783-022		水 10:00～16:00	
鹿児島障害者職業センター	099-257-9240	障害者の職業相談・職業準備支援・ジョブコーチ支援・職場復帰支援等	月～金 8:45～17:00	相談要予約
労働相談専用窓口	099-286-3188	労働問題全般の相談	月～金 9:00～12:00, 13:00～17:00	
障害者就業・生活支援センター	<障害者の就業や生活上の困り事に関する相談・支援>		※県内5カ所に設置、HP等で確認ください	
最寄りの中小企業労働相談所(県庁雇用労政課、地域振興局・支庁の総務企画部内)				
県庁雇用労政課労政係	099-286-3017	労働問題全般の相談 (労使関係・労働組合関係 等)	月～金 8:30～12:00 13:00～17:15	《管轄区域》 県内全域
鹿児島地域振興局 総務労政係	099-805-7203			鹿児島・日置・いちき串木野市、鹿児島郡
南薩地域振興局 総務労政係	0993-52-1305			枕崎・指宿・南さつま・南九州市
北薩地域振興局 総務労政係	0996-25-5106			阿久根・出水・薩摩川内市、薩摩郡・出水郡
始良・伊佐地域振興局 総務労政係	0995-63-8106			霧島・伊佐・始良市、始良郡
大隅地域振興局 総務労政係	0994-52-2083			鹿屋・垂水・曾於・志布志市、曾於・肝属郡
熊毛支庁 総務労政係	0997-22-0001			西之表市・熊毛郡
大島支庁 総務労政係	0997-57-7212			奄美市・大島郡
鹿児島県社会保険労務士会 総合労働相談室	099-257-4823			過重労働や解雇、賃金、パワハラ、セクハラ、サービス残業等労働問題全般の相談



7 身体 の健康 ・ 障害等に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間	備考
県内のがん相談支援センター 鹿児島大学病院 (地域医療支援センター)	099-275-5970	<p>・本人や家族からのがんに関する相談 (医療費や受診病院の相談・診断・治療に関する相談等) ・社会制度やセカンドオピニオンについて</p> 	月～金 8:30～17:00	<p>・センターによって、相談方法(電話・面接等)・相談内容や予約の要不要が異なるため、確認が必要</p>
鹿児島市立病院	099-230-7100		月～金 8:30～17:15	
県立薩南病院	0993-53-5300 (内線351)		月～金 8:30～17:15	
県立大島病院(医療連携室)	0997-52-3611		月～金 8:30～17:00	
済生会川内病院	0996-23-5221		月～金 9:00～12:00 13:00～16:00	
国立病院機構南九州病院	0995-62-3677		月～金 9:00～17:00	
県民健康プラザ鹿屋医療センター	0994-42-5101		月～金 9:00～12:00 13:00～16:00	
国立病院機構鹿児島医療センター	099-223-1151		月～金 9:00～16:00	
公益社団法人昭和会 今給黎総合病院	099-226-2223		月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00	
社会医療法人博愛会 相良病院	099-216-3360		月～金 9:00～17:30	
広域社団法人出水郡医師会 広域医療センター	0996-73-1542		月～金 8:30～16:30 土 8:30～12:30	
【地域】社会医療法人 義順顕彰会 種子島医療センター	0997-22-0960 (内線575/597)		月～金 9:00～12:00 14:00～17:00	
公益社団法人鹿児島県済生会 南風病院	099-226-9111(代表)		月～金 9:00～17:00	
鹿児島厚生連病院	099-252-2228(代表)		月～金 8:30～12:00, 13:00～17:00 土 8:30～12:00	
公益財団法人慈愛会 今村総合病院	099-251-2221(代表)		月～金 9:00～16:00	
鹿児島市医師会病院	099-254-1121(直通)		月～金 9:00～16:00 土 8:30～12:30	
国立病院機構 指宿医療センター	0993-22-2231 (内線260)		月～金 8:30～17:15	
社会医療法人聖医会 サザン・リージョン病院	0993-72-1351(代表)		月～金 8:00～17:00 土 8:00～12:00	
公益社団法人川内市医師会立市民病院	0996-22-1111 (内線149)		月～金 9:00～16:00	
出水総合医療センター	0996-67-1657(直通)		月～金 8:30～17:15	
霧島市立医師会医療センター	0995-42-1171(代表)	月～金 9:00～17:00		
県立北薩病院	0995-22-8511(代表)	月～金 9:30～16:00		
曾於医師会立病院	0994-82-4888(代表)	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:30		
社会医療法人鹿児島愛心会 大隅鹿屋病院	0994-40-1111(代表)	月～金 8:30～17:15		
社会医療法人恒心会 恒心会おぐら病院	0994-31-1631(直通)	月～金 8:30～17:00 土 8:30～17:00		
NPO法人 がんサポートかごしま	099-220-1888	がん患者の方および家族のサロン(個人面談は要予約) ご家族をがんで亡くされた方々の交流会 若者患者会『きらら』 出張がん患者サロン	火・木 10:00～16:00 偶数月第2木曜 13:00～15:00 偶数月第1日曜 奇数月第1水曜 13:00～15:00 ※詳細は問い合わせください	会場:県民総合保健センター2階(予約不要) 会場:市民福祉プラザポランティアセンター
NPO法人 あなただけの乳がんではなく	099-213-9001	・乳がん患者の方および家族の相談 ・その他、講座・啓発活動・ショップ等	月～金 10:00～16:00	
公益社団法人 日本オストミー協会鹿児島支部 こだま会	099-220-2211	消化器系・尿路系のがん患者の方および家族の相談	月 10:00～15:00	
鹿児島県医療安全支援センター (県庁保健医療福祉課内)	099-286-2000	患者や家族等からの医療に関する相談	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00	
鹿児島県難病相談・支援センター	099-218-3133 FAX:099-228-5544 099-218-3134 FAX:099-228-5544	難病に関する相談 特定疾患治療研究事業に関する相談	火曜・祝祭日 ・年末年始を除く日 9:00～16:00 祝祭日・年末年始を除く日 8:30～17:00	soudan@po.pref.kagos himajp
かごしま難病支援ネットワーク	099-218-3455 FAX:099-228-5510	・患者や家族による難病に関する相談 ・患者会等に関する情報提供等	詳細はお問い合わせいただくか、ホームページ(http://www.kagonanbyo.net/)をご覧ください	メール・HPの専用フォームをご利用ください
エイズ相談電話(県庁健康増進課内)	099-286-2730	エイズに関する相談	月～金 8:30～17:15	保健所でも相談可
鹿児島県身体障害者更生相談所 (ハートピアかごしま1階)	099-229-2324	身体障害者手帳の相談・補装具の相談・更生医療の相談等	月～金 8:30～17:00	
鹿児島知的障害者更生相談所 大島知的障害者更生相談所	099-264-3003 0997-53-6070	・知的障害者の福祉の相談・療育手帳、知的障害者 支援施設の利用等の相談	月～金 8:30～12:00 13:00～17:15	要予約
障害者110番	099-228-6000	障害者・その家族の不安や悩みの相談 (生命身体・財産等の侵害、消費・契約関係等)	月～金 9:00～17:00	
鹿児島県視覚聴覚障害者情報センター (ハートピアかごしま3階)	099-220-5896	視覚障害・聴覚障害に関する相談。視覚障害者に対する 点字図書・録音図書等の製作・閲覧・貸出。聴覚障害者 に対する手話・字幕入りビデオ等の制作等	火曜・年末年始 以外の日 8:30～17:00	休館日:火曜、年末年始 利用内容によって料金 負担あり
鹿児島県高次脳機能障害者支援センター (県精神保健福祉センター内)	099-228-9568	高次脳機能障害に関する相談	火・木・金 9:00～12:00, 13:00～16:00	来所相談は事前電話
県女性健康支援センター専門相談窓口 (県助産師会)	099-210-7559	婦人的疾患及び更年期障害、予期せぬ妊娠を 含む妊娠、出産についての悩み等、女性の健康 に関する相談	火・木・土・日 10:00～18:00	外来や出産中などで 対応が遅くなる場合 あり

8 その他（人権問題等）の相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間	備考
鹿児島県犯罪被害者等支援総合窓口 (県庁くらし共生協働課内)	099-286-2523	犯罪被害者等の相談内容に応じた個別相談窓口の案内	月～金 8:30～17:15	
かごしま犯罪被害者支援センター (かごしま県民交流センター内)	099-226-8341	犯罪被害者等からの電話・面接相談 法律相談(弁護士) 心理カウンセリング(臨床心理士)	火～土 10:00～16:00 原則 第2・4木曜 (休館日:月曜)	月祝日の場合、翌火休 要予約・初回無料
被害者ホットライン	099-226-0691	犯罪被害者の相談	月～金 8:30～17:00	夜間留守番電話
性犯罪被害110番	099-206-7867	わいせつ・ちかかん等の性犯罪被害等の相談	月～金 8:30～17:00	基本的に女性相談員
鹿児島地方法務局 人権擁護課	099-259-0684	人権問題に関する全般的な相談	月～金 8:30～17:15	インターネット人権相談 http://www.jinken.go.jp/
同上 霧島支局	0995-45-0064			
同上 知覧支局	0993-83-2208			
同上 川内支局	0996-22-2300			
同上 鹿屋支局	0994-43-6790			
同上 奄美支局	0997-52-0376			
みんなの人権110番	0570-003-110	人権問題に関する全般的な相談	月～金 8:30～17:15	
鹿児島県障害者権利擁護センター	099-286-5110	障害者への虐待の通報・相談。障害者及び養護者支援のための情報提供等(市町村に障害者虐待防止センター設置)	月～金 8:30～17:15 休日・時間外は専用電話から携帯電話へ転送し対応	
鹿児島県交通事故相談所	099-286-2526	交通事故に関する相談(交通事故の損害賠償額の算出、示談の進め方、保険の請求に関する相談等)	月～金 9:00～15:30	電話・面接相談
公益財団法人日弁連交通事故相談センター (県弁護士会館内)	099-226-3765	交通事故の民事上の法律問題の相談	第1・2・3水曜 相談者と調整	電話・面接相談
鹿児島県弁護士会 交通事故無料法律相談	099-226-3765	交通事故に関する法律相談	原則金曜 13:00～16:00	要予約
独立行政法人自動車事故対策機構 (NASVA)	099-213-7250	交通事故に関する相談	木 8:30～17:00	要予約
公益財団法人 鹿児島県暴力追放運動推進センター	099-224-8601	暴力団関係者の不当な行為に関する相談	月～金 8:30～12:00 13:00～17:00	
外国人総合相談窓口	070-7662-4541	在留外国人からの、在留資格や雇用、医療・福祉等の生活に係る相談	火～日 9:00～17:00	※月曜日が祝祭日の場合は開所し、翌火曜日が休み 祝日・年末年始を除く
性暴力被害者サポートネットワークかごしま (通称:フラワー)	099-239-8787	性暴力被害に関する相談	火～土 10:00～16:00	月曜日が祝祭日の場合 翌火曜日が休み 祝日・年末年始を除く

“ご存じですか？ 鹿児島県の自殺の現状”

全国の自殺者数は、警察庁の自殺統計によると、平成10年以降3万人を超えて推移し、平成15年には最多の3万4427人となりました。その後、自殺対策政策の取組もあり、平成24年は、15年ぶりに3万人を下回り、平成30年には、37年ぶりに2万1000人を下回りました。しかし、依然多くの方々自ら命を絶っており、本県においても毎年約300人の方々の尊い命が自殺により失われている状況にあります。また、自殺未遂者は自殺者数の約10倍以上、遺族等身近な人の自殺による影響を受けた人は5～6倍と言われ、多くの方々自殺による深刻な影響を受けている状況であり、このような方々に丁寧な支援が行われないと、後々、自殺のハイリスク者になることが分かっています。

大切な命を守るために、“私たちひとりひとりが自殺予防について理解すること”、“さまざまな相談窓口を充実し周知すること”、“関係機関の連携”など、みんなで支え合う地域づくりが求められています。



イラスト
細川毅々

“知っていただきたいこと”

* 自殺は「覚悟して本人が決めたこと」「個人の問題」ではありません

様々な社会問題(過労や失業、職場の問題、多重債務、子育ての悩み、いじめの問題、男女間の問題、介護の悩み、病気の悩みなど)を抱えた方々が、精神的に追い込まれた末の死であることがわかってきました。冷静な判断ができない状態(うつ状態など)となり、「自殺以外に方法がない」と思い詰めてしまう心理的視野狭窄のために起こることがほとんどです。自殺をする人は混乱状態にあるのです。



* 自殺は「特別な人」が「特別な理由」でするものではなく身近な問題です

平成28年日本財団自殺意識調査で、4人に1人の方が「自殺したいと考えたことがある」と答えています。とても身近な問題です。



* 「死ぬ 死ぬ」と言う人は本当は自殺しないというのは誤解です

自殺を考えている方は、何らかのサインを発していることが多いと言われています。本人からの大切なメッセージとして受け止めるよう努めましょう。



自殺総合対策大綱(*)において、自殺対策における基本認識が示されています。

1. 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
2. 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はまだまだ続いている
3. 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

※ひとりひとりがかけがえのない個人として尊重され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すことが目標として掲げられています。

“ 知ってもらいたいこころのサイン（自殺予防の十箇条） ”

ご自身や身近な方に次のようなサインはありませんか？

このようなサインに気づいたら、相談窓口への相談や医療機関（精神科・心療内科など）への受診をお勧めします

- 1 うつ状態の症状がある**
気が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続くなどの症状が2週間以上続くような場合は、医療機関受診が必要な場合があります。
- 2 原因不明の身体の不調が長引く**
不眠、食欲不振、疲労感、めまい、動悸、関節痛、呼吸困難等のうつ病の症状が身体症状として出てくる 場合もあります。
- 3 酒量が増す**
- 4 安全や健康が保てない**
事故やけがが多くなったり、病気の治療を放棄する など
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う**
過労は心身の健康を害し、自殺の危険性を高めます。仕事のミスや失職によって自分の存在価値を見失い、危険性が高まる場合があります。
- 6 職場や家庭でサポートが得られない**
居場所やサポートがないと孤立感を増します。
- 7 本人にとって価値あるもの（職・地位・家族・財産など）を失う**
- 8 重症の身体の病気にかかる**
病気にかかること自体が、それまでの人生を大きく変えることがあります。
- 9 自殺を口にする**
自殺をほのめかしたり、口にした場合は危険性が非常に高くなっています。
- 10 自殺未遂に及ぶ**
自殺の危険が目前まで迫っています。それ自体では死には至らない行為でも、長期的には自殺につながる危険性が高いのです。



参考:「職場における自殺の予防と対応
(2010年8月)厚生労働省編著」

“ 私たちにできること ”

♡ 身近な人の変化に「気づく」

自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多いと言われています。「いつもと様子が違うな」と思ったら要注意です。

そして気づいたら声をかけましょう。
悩み事はなかなか打ち明けにくいものです。
ちょっとした勇気が話すきっかけを作ります。

♡ 話に耳を傾けましょう「傾聴」

打ち明けた人は、誰でもいいと思って相談したわけではありません。あなたのことを「この人なら、自分の話を真剣に聞いてくれそうだな」と思われたに違いありません。

人に話すことで、混乱した気持ちや問題の整理ができる場合があります。
その際、安易な励ましや一方的な説得は慎みましょう。

♡ 「声かけ」

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

♡ 「つなぐ」

(専門相談窓口にご相談しましょう)

健康問題、多重債務や消費生活問題、子育てや男女の問題、職場や介護の問題などなど、専門相談窓口にご相談することで、解決策を見いだせることが多いのです。
ぜひ、相談窓口を利用してください。
(相談窓口一覧参照)

♡ 「見守り・支える」

自殺は「孤独(孤立)の病」とも言われており、特に男性は悩み事を一人で抱え込む傾向があるとされます。

一人きりではないことを感じられる周囲の支えが大事になってきます。

♡ 相談を受けた人も一人で抱え込まず、周囲の方々や専門相談機関とつながり、ともに見守り・支えていくことが大切です。

“ そして・・・悩んでいるあなたへ ”

一人で悩んでいませんか？

抱え込んでいる悩みをぜひ話してください。
話すことから解決の道が開けます。



“ 自死遺族等の分かちあいの会（こころ・つむぎの会）のご案内 ”

大切な方を自死(自殺)によって亡くされたご家族等が、つらく苦しい気持ちを語り合い支え合うことで、生きる希望を取り戻していくことを目的とした会です。

開催日 : 原則 偶数月の第2日曜日 (受付:午後1時から、開催:午後1時半~3時半、初回は予約が必要)
問合せ先 : 鹿児島県自殺予防情報センター 099-228-9558

* 周囲の方々へ *

大切な方を自死でなくされた方々は、深い悲しみだけでなく、自分を責めたり、今後の生活への不安を抱え、つらい気持ちが続きます。その一方で、本当のことを誰にも話せず、悩みを抱え込んでしまいがちだとも言われています。また、感情も不安定になり周囲が戸惑うこともあります。

遺された方々にこのような変化が起こることを理解し見守っていただくことが大切です。

