

生きづらさを感じている県民の皆様に向けて、 知事メッセージを発信します

本県で自殺により亡くなられた方は、本年7月以降増加傾向となり、警察庁の自殺統計によると、10月の自殺者数（速報値）は148人（昨年同月比+59人）と大幅に増加しています。県では、この状況を重く受け止め、引き続き自殺対策の強化に取り組んでいくとともに、このたび、ひとりでも多くの方が必要とする支援につながるよう、生きづらさを感じている方々へ知事メッセージを発信します。

1 知事メッセージ

新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、生きづらいつと感じておられる方がひとりで悩みを抱え込まず、身近な人や相談窓口にご相談していただくよう、別添資料のとおり、知事からメッセージを発信します。

2 こころの相談窓口

県では、不安やストレスを抱え、「生きるのがつらい・苦しい」など、生きづらさを感じている方に、相談窓口を設置し、相談をお待ちしています。

① こころの電話相談

生活・仕事に関する不安や悩み、対人関係の悩みなど、こころの健康に関する相談にお応えします。

電話番号：0120-821-606

受付：月～金の9時～21時（受付は20時45分まで）（※祝日・休日・年末年始を除く）

② LINE相談「いのちのほっとライン@かながわ」

「生きるのがつらい」「苦しい」「コロナ禍が続いて、気分が沈む」など、こころの健康に関する悩みに専門の相談員がLINEで相談にお応えします。

受付：月～金・日の17時～22時まで（受付は21時30分まで）

※祝日・休日・12月29日～1月3日を除く

右のQRコードから友だち登録して、相談できます。



※QRコードという名称は、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

(別添資料) 知事メッセージ

問合せ先

神奈川県健康医療局保健医療部

精神保健医療担当課長

がん・疾病対策課精神保健医療グループ

小泉

吉原

電話 045-285-0227

電話 045-210-4727

生きづらさを感じている県民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、県民の皆様におかれましては、これまでと異なる生活環境におけるストレスや、今後の生活についての不安を感じておられる方も多いのではないかと思います。

また、今の生活が非常に苦しく、生きづらいつと感じておられる方もいらっしゃると思います。

ぜひ、ひとりで悩みを抱えず、まずはご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に、あなたのつらい気持ちや不安な気持ちを伝えてください。

また、身近な人に相談しづらい、相談できる人が身近にいないという方は、県やお住いの市町村の相談窓口にご相談してください。

県では、電話相談やLINE相談等の相談窓口を設置しており、あなたの相談をお待ちしています。

あなたは一人ではありません。どうか、一人で悩みを抱えず、あなたの心の悩みを打ち明け、支えにつながる一歩を踏み出してください。

令和2年 11 月 20 日

神奈川県知事 黒岩 祐治