

相談機関一覧

●こころの悩み相談

県精神保健福祉センター	☎386-1166	平日 午前9時～午後4時
熊本いのちの電話 ※毎月10日はフリーダイヤル	☎353-4343 ☎0120-738-556	毎日24時間
熊本こころの電話	☎285-6688	毎日 午前10時～午後10時

●こころの健康相談

菊池保健所	☎0968-25-4138	平日 午前8時30分～午後5時15分
市役所 (健康づくり推進課 健康推進班)	☎242-1183	平日 午前8時30分～午後5時15分

●女性相談

県女性相談センター	☎381-4454	平日 午前8時30分～午後5時15分
菊池福祉事務所女性福祉相談	☎0968-25-0689	平日 午前9時～午後4時 ※金曜日は午後3時まで
市女性相談窓口 (女性・子ども支援室)	☎242-1240	平日 午前8時30分～午後5時15分

●高齢者に関する相談

市地域包括支援センター (高齢者支援課 地域包括支援センター班)	☎242-1124	平日 午前8時30分～午後5時15分
-------------------------------------	-----------	--------------------

●消費者・多重債務など

県消費生活センター	☎383-0999	平日 午前 9時～午後5時
市消費生活センター (総務課内)	☎248-5442	平日 午前10時～午後4時

熊本いのちの電話相談員養成講座

いのちの電話は、人生のさまざまな悩みに直面し救いと励ましを求める人たちを支えるための電話です。電話相談員を志す人、また自己成長のためカウンセリングについて学びたい人は、この機会に受講してみませんか。

●と き 毎週火曜日 午後6時30分～8時30分

【前期】5月10日～9月13日

【後期】10月4日～平成29年3月21日

【2年次 電話担当実習】

平成29年4月～平成30年3月

●と ころ 熊本YMCA中央センター

(熊本市中央区新町1-3-8)

●対 象 23歳以上で電話相談員を志す人、または自己成長のためのカウンセリングについて学びたい人

●募集人数 40人

●申込期限 4月30日(土)

●受講料

【前期】・【後期】 各15,000円(分割払いも可能)

※後期は別途1泊研修費8,000円が必要です。

【2年次実習】6,000円(グループ実習費)

●申し込み・問い合わせ先

社会福祉法人 熊本いのちの電話事務局

平日 午前10時～午後5時 ☎354-4343



を守るために
私たちができること

3月は、月別自殺者数が最も多いことから「自殺対策強化月間」とされています。平成10年以降、日本の自殺者数は14年連続で3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年には15年ぶりに3万人を下回り、平成26年には2万5、427人となりました。(内閣府平成27年版自殺対策白書概要)
平成27年の県内の自殺者数は375人(警察庁「自殺統計」速報値)で、毎日おおよそ1人が自ら命を絶っているという深刻な状況です。
自殺にはこころや体の健康問題、経済問題、家庭問題、仕事問題などさまざまなストレスが関係しています。これらのストレスでこころのバランスが崩れると、追い詰められ、誰にも相談できないままうつ状態やうつ病になる人もいます。そうなる前に、日ごろから自分自身や身近な人のこころの声に耳を傾けましょう。



気づき・つながり・見守りのポイント

3 あせらずに
寄り添いながら温かい目で **見守り** ましょう

- ・励ましは逆効果。温かく見守りましょう
- ・考えや決断を求めることはやめましょう
- ・外出や無理な運動を勧めず、ゆっくり休ませましょう
- ・重要な決定は先延ばしにさせましょう
- ・家事などの日常生活上の負担を減らしましょう
- ・まずは病院を受診してみるように勧めてみましょう
- ・できるだけ病院に付き添い、診察に同席しましょう

話の聴き方のポイント

そばにあるSOSやサインに気づき、相談機関につなぎ、温かく見守ることが大切です。まずはこのポイントを意識して相手の話に耳を傾けてみましょう。

出典：ゲートキーパー養成講座資料

話の聴き方

「か・き・く・け・こ」

- か 確認 (かくにん) ～質問を通して～
- き 共感 (きょうかん)
- く 繰り返し (くりかえし)
- け 傾聴 (けいちょう)
- こ 肯定 (こうてい)

1 こころの健康状態に **気づき** ましょう

1つでも当てはまるときは、うつ病になっている可能性が高く、自殺を考えているかもしれません。

- ☐ 気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちるなどの症状が出ている
- ☐ 原因不明の体の不調が長引いている
- ☐ 以前に比べて飲酒の量が増えている
- ☐ 身の安全や健康に無頓着になっている
- ☐ 大きな失敗をする、仕事の負担が急に増える、追いつめられている
- ☐ 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- ☐ 職や地位、家族、財産など、本人にとって価値のあるものを失う
- ☐ 重症の体の病気にかかる
- ☐ 死にたい、早く楽になりたいなど口にするようになる
- ☐ 自分を傷つける行為をする

出典：熊本県精神保健福祉センター資料

2 早めに相談してみるよう勧め
相談機関 (左ページ) に **つながり** ましょう