



## 相談機関

## ♥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
熊本のいのちの電話 ※毎月10日はフリーダイヤル	☎353 - 4343 ☎0120 - 783 - 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 ※4月以降は午前11時～午後6時30分

## ♥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 ※専門医による相談は月1回、予約制。

## ♥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。
市役所 (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 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

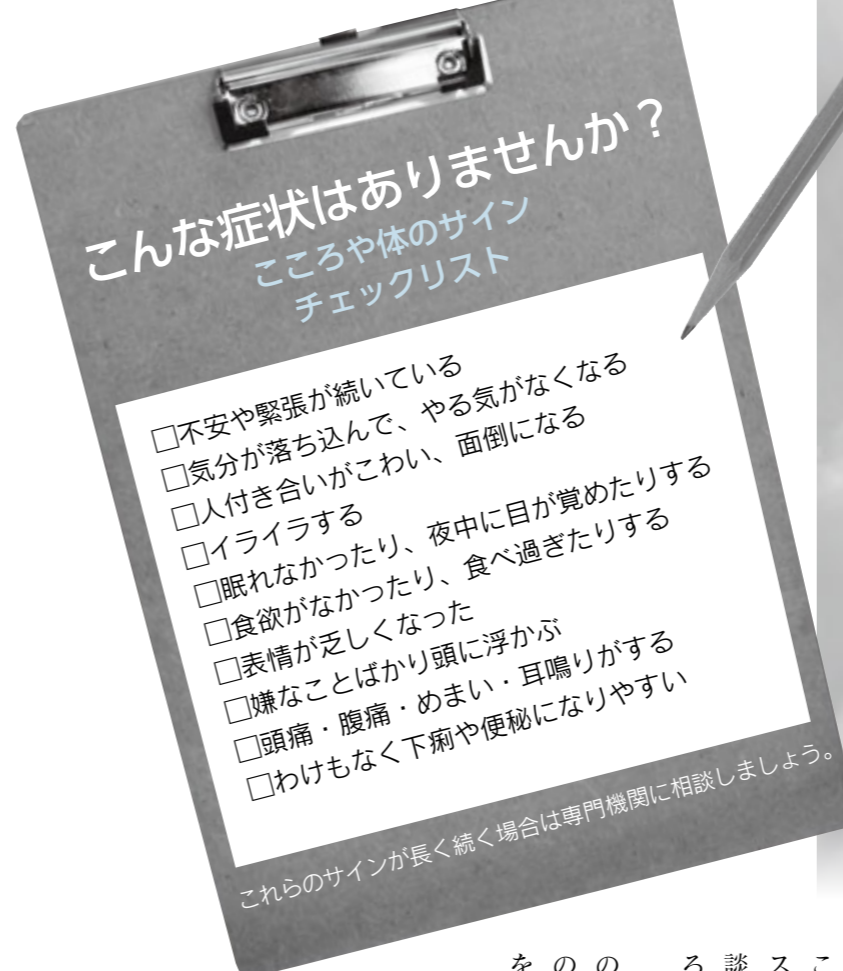
## 熊本のいのちの電話相談員養成講座

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の支えになることを目的とした電話です。電話相談員を志す人、自己成長のためにカウンセリングについて学びたい人など、皆さんの参加をお待ちしています。



- と き 毎週火曜日 午後6時30分～8時30分  
【前期】5月9日～9月12日  
【後期】10月3日～平成30年3月20日  
【2年次 電話担当実習】  
平成30年4月～平成31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 (40人)

- 申込期限 4月28日(金)
- 受講料 【前期】【後期】各15,000円 (分割払い可)  
※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 (グループ研修費)
- 申し込み・問い合わせ先 社会福祉法人 熊本のいのちの電話事務局  
平日 午前10時～午後5時 ☎354 - 4343

こんな症状はありませんか?  
こころや体のサイン  
チェックリスト

- 不安や緊張が続いている
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人付き合いがこわい、面倒になる
- イライラする
- 眠れなかったり、夜中に目が覚めたりする
- 食欲がなかったり、食べ過ぎたりする
- 表情が乏しくなった
- 嫌なことばかり頭に浮かぶ
- 頭痛・腹痛・めまい・耳鳴りがする
- わけもなく下痢や便秘になりやすい

これらのサインが長く続く場合は専門機関に相談しましょう。

3月には、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。県内の平成28年の自殺者数は334人でした。(警察庁「自殺統計」速報値) 前年より41人減りましたが、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。自殺は健康・経済・生活問題などさまざまな要因が複雑に関係しており、誰にでも起こり得る身近な問題です。自殺者の多くは、これらが要因となるストレスに追い込まれ、誰にも相談できず、うつ病などこころの病を発症しています。そうなる前に、身近な人の変化に気づき、自分自身のこころや体の変化にも目を向けてみませんか。



## こころの健康を守るために

## ①気づき支え合う

変化やサインに気づいたら声を掛け、話すきっかけを作りましょう。

- 例  
「元気がないけど大丈夫？」  
「何か力になれることはない？」  
「どうしたの？辛そうだけど…」



## ②話を聴く

「話を聞いてもらうだけで安心した」と言う人もいます。話を聞くときは時間をかけて、しっかりと耳を傾けましょう。そして、相手の状況を心配していることを伝えましょう。

- 例
- ・「これまでよく頑張ってきたね」とねぎらう
  - ・「元気がないって心配しているよ」と心配していることを伝える
  - ・一緒に考える(孤立を防ぎ、相手の安心感につながります)

## ③つなぐ・相談する

自分が相談に乗って、困ったときの相談先(左ページ)を知っておきましょう。大切なのは、一人で抱え込まないことです。



※出典：『くまモンと、前へ～震災後のこころのケアについて～』熊本県精神保健福祉センター