

## 相談機関一覧

### ●心の悩み相談

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 - 783 - 556	毎日24時間
熊本こころの電話	☎285 - 6688	毎日 午前11時～午後6時30分

### ●こころの健康相談

菊池保健所（保健予防課）	☎0968 - 25 - 4138	平日 午前9時～午後5時
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 ※専門医によるこころの相談は、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、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のための講座に参加してみませんか。



- と き 毎週火曜日 午後6時30分～8時30分  
【前期】5月～9月  
【後期】10月～平成31年3月  
※前期と後期合わせて1クールです。
- 申込期限 4月27日(金)
- 受講料 【前期】【後期】  
各15,000円（分割払いも可能）  
※別途1泊研修費8,000円が必要です。
- 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 申し込み時点で23歳以上
- 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
- 定 員 40人

# 明日につなぐ「いのち」と「こころ」

## ～自殺は私たちひとりひとりが防ぐ～

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。県内の自殺者数は、平成25年に400人を下回りましたが、平成28年は321人と、この数は全国で21番目、九州で2番目の多さです。（厚生労働省「人口動態統計」より）

自殺の原因は、健康問題が最も多く、家庭問題、経済・生活問題などさまざまな原因も複雑に関係しており、誰にでも起こる可能性があります。自殺者の多くは、これら原因としたストレスに自分では気づかないうちに追い込まれ、こころと体のバランスが崩れてしまい、うつ状態やうつ病などになります。

自殺を防ぐためにも、「気づき」「見守り」「つなぐ」を日常的に意識し活用しましょう。

- 問い合わせ先  
健康づくり推進課 健康推進班  
（西合志庁舎）  
☎242 - 1183

## 気づき・見守り・つなぐのポイント

### ② 見守り

本人の立場に立って話を聴き、寄り添うことで安心を得ることが重要です。

- 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勧めましょう
- できるだけ病院に付き添い、診察に同席しましょう

### ③ つなぐ

相談に乗って困ったときや自分自身が悩んだときの相談先（左記ページ参照）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。

### ① 気づき

こんな状況のときは、うつ病やうつ状態の可能性が高く自殺を考えているかもしれません。1つでも当てはまるときは早めに周囲の人や専門家に相談しましょう。

- ① 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
- ② 原因不明の体の不調が長引いている
- ③ 以前に比べて飲酒の量が増えている
- ④ 身の安全や健康に無頓着になっている
- ⑤ 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
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- ⑦ 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
- ⑧ 重症の体の病気にかかる
- ⑨ 死にたい、早く楽になりたいなど口にするようになる
- ⑩ 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』