

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	☎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)	☎248-1173	※専門医によるこころの相談は、月1回予約制で実施。

●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・子ども支援課)	☎248-1199	平日 午前8時30分～午後5時15分

●高齢者に関する相談

こうし高齢者相談センター (高齢者支援課包括支援センター班)	☎248-1126	平日 午前8時30分～午後5時15分
-----------------------------------	-----------	--------------------

●生活困窮などに関する相談

合志市生活支援相談センター 安心サポート合志(ヴィーブル)	☎248-1100	平日 午前8時30分～午後5時15分
市役所(福祉課 社会福祉班)	☎248-1144	

●消費者・多重債務など

県消費生活センター	☎383-0999	平日 午前8時30分～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、自己成長のための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。

●受講資格 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。

●応募締切 4月30日(火)

●対 象 申し込み時点で23歳以上

●講座日時・期間
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32年(2020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)

●受講料 前期講座・後期講座各15,000円
(分割払いも可能。別途1泊研修費8,000円が必要)
〔2年次研修〕グループ研修6,000円

事前説明会

電話相談員がどんな活動をするのか不安な人が安心して一歩を踏み出すための説明会です。

●と き 3月29日(金)・30日(土)・31日(日)
各日午後1時30分～・午後3時～

●ところ 市民会館シアーズホーム夢ホール
(熊本市市民会館)会議棟第7会議室
(熊本市中央区桜町1番3号)

●内 容 DVDやパンフレットでの説明

●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
☎354-4343

支えて守ろう
いのちとこころ

～みんなでつくる自殺のない社会～

●問い合わせ先

健康づくり推進課 健康推進班(ヴィーブル)
☎248-1173



悩んでいる人の支えになるため
私にできることは？
死にたい思いについて聞いてもらうことで、一時的に衝動性や危険性が低くなると言われています。
まずは話を傾聴しましょう。そして「気づき」「見守り」「つなぐ」を日常的に意識して活用し、自殺を防ぎましょう。

1日に約60人
自殺で亡くなる人の数です
例年3月は月別自殺者数が多いことから自殺対策強化月間とされています。
厚労省自殺対策推進室の「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」によると、平成30年の全国の自殺者数は20,598人でした。年々減少していますが、自殺によって1日に約60人の命が失われている現状です。
自殺の原因は健康問題が最も多いです。そこに経済生活問題、家庭問題などさまざまな原因が三つ、四つ複雑に関係しており、誰にでも起こりうる可能性があります。自殺者の多くは、これらの原因によるストレスで追い込まれ、うつ状態やうつ病などになり、自殺することが唯一の解決方法だと思込んでしまっています。

いのちとこころを守る三つのポイント

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感を与えるのが重要です。

ポイント

- ・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
- ・外出や運動を無理に勧めず、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

③つなぐ

専門の相談先(左ページ参照)を知っておきましょう。相談に乗って困ったときにも活用できます。大切なのは、一人で抱え込まないことです。

話の聴き方

～基本はキャッチボールと か・き・く・け・こ～
「か」＝確認(質問を通して) 「き」＝共感
「く」＝繰り返し 「け」＝傾聴 「こ」＝肯定

①気づき

こんな状況のときは、うつ病の可能性が高くなっているかもしれません。
※当てはまる場合は早めに専門家に相談することを勧めましょう。

チェックリスト

- ☐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、追い詰められている
- ☐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