

# 大切ないのちを助ける

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して

●問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班 ☎(248) 1173

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。

## 日本と世界の現状

厚生労働省と警察庁の平成30年中における自殺の状況によると、平成30年の日本の自殺者数は20,840人で、前年と比べると481人(約2.3%)減り、9年連続減少しています。

しかし、世界の自殺者数は、世界保健機関の報告によると年間80万人近くに上り、40秒に1人が自殺をしています。

## 自殺の原因

原因は健康問題が多く、経済問題、家庭問題、勤務問題などさまざまな原因が重なっていることがあります。そして自殺することが唯一の解決方法だと思いついてしまう状態に陥ります。

## 支えるサポートセンター

原因を少しでも解決することが自殺の危険性を低くします。また、死にたい思いについて話を聞いてもらうことは、一時的に衝動性や危険性を低くします。自殺を考えているのではないかと思った時には、率直かつ真摯に尋ねてみる必要があります。

まずは話をしっかりと聞きましょう。

①気づき ②見守り ③つなぐを日常的に意識し、みんなで支え合い自殺を防ぎましょう。

## 話の聴き方

基本はキャッチボールと「か・き・く・け・こ」

- ① 確認：「どうしたの」などと質問を通して相手への理解を深める
- ② 共感：相手の立場に立って、どのような気持ちか想像し、その気持ちを「それは大変ですね」などと言葉にして相手に伝える
- ③ 繰り返し：相手の話の中の大切な言葉(キーワード)を繰り返す
- ④ 傾聴：相手の気持ちや考えに寄り添うような姿勢で、表情や声のトーンなどできるだけ相手に合わせて聴く。

基本的には待つ姿勢で、沈黙も大切に扱う。

◎肯定：「そうなんです」などと相手の気持ちや考えをありのままに認める

## 気を付けること

- ・相手をしっかりとねぎらう
- ・相手に敬意を払う
- ・相手の話に興味を持つ
- ・結論を急がない
- ・主役は相手である

## いのちとところを守る三つのポイント

### ①気づき

身近にこんな状況の人はいませんか。当てはまる場合は早めに専門家への相談をすすめましょう。

### 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

### 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ことが重要です。

### ポイント

- ・励ましは逆効果、あたた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すすめず、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すすめてみましょう
- ・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

悩んでいる人の相談先を知っておきましょう。相談に乗って困ったときの助けにもなります。**(左ページ参照)**

大切なのは、一人で抱え込まないことです。

## 相談機関一覧

### こころの悩み相談

| 相談機関               | ☎                        | 受付時間                  |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|
| 県精神保健福祉センター        | 386-1166                 | 平日 月～金曜日<br>午前9時～午後4時 |
| 熊本いのちの電話<br>ナビダイヤル | 353-4343<br>0570-783-556 | 毎日24時間                |
| フリーダイヤル            | 0120-783-556             | 毎月10日                 |
| 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

| 相談機関                           | ☎            | 受付時間  |
|--------------------------------|--------------|---|
| 菊池保健所                          | 0968-25-4138 | 平日 月～金曜日<br>午前8時30分～午後5時15分                             |
| 市健康づくり推進課<br>健康推進班<br>(ヴィーブル内) | 248-1173     | 平日 月～金曜日<br>午前8時30分～午後5時15分<br>※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

| 相談機関                   | ☎            | 受付時間                            |
|------------------------|--------------|---------------------------------|
| 県女性相談センター              | 381-4454     | 平日 月～金曜日<br>午前8時30分～午後5時15分     |
| 菊池福祉事務所<br>女性福祉相談      | 0968-25-0689 | 平日<br>午前9時～午後4時<br>(金曜日は午後3時まで) |
| 市女性・子ども支援課<br>(ヴィーブル内) | 248-1199     | 平日 月～金曜日<br>午前8時30分～午後5時15分     |

### 高齢者に関する相談

| 相談機関                            | ☎        | 受付時間                        |
|---------------------------------|----------|-----------------------------|
| 市高齢者支援課<br>包括支援センター<br>(ヴィーブル内) | 248-1126 | 平日 月～金曜日<br>午前8時30分～午後5時15分 |

### 消費者・多重債務など

| 相談機関                | ☎        | 受付時間                   |
|---------------------|----------|------------------------|
| 県消費生活センター           | 383-0999 | 平日 月～金曜日<br>午前9時～午後5時  |
| 市消費生活センター<br>(総務課内) | 248-5442 | 平日 月～金曜日<br>午前10時～午後4時 |

### 生活困窮などに関する相談

| 相談機関                                | ☎        | 受付時間                        |
|-------------------------------------|----------|-----------------------------|
| 市生活相談支援センター<br>安心サポート合志<br>(ヴィーブル内) | 248-1100 | 平日 月～金曜日<br>午前8時30分～午後5時15分 |
| 市福祉課社会福祉班                           | 248-1144 | 平日 月～金曜日<br>午前8時30分～午後5時15分 |

## あなたも誰かを支える活動に参加しませんか

### 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、救いと助を求め人たちの支えになることを目的とした電話です。悲しみの雨に濡れている人がいればともに雨に濡れ、悲しみに寄り添います。それがいのちの電話です。

カウンセリングの基礎や支えになるための電話対応を学ぶ講座を開催します。一人で悩んでいる人たちに寄り添う活動に参加しませんか。

- ▼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～令和3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)

- ▼受講資格 23歳以上
- ▼受講料 前期 10,000円  
後期 12,000円
- ▼応募期限 4月30日(木)

### ▼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  
(平日 午前10時～午後5時)

※熊本いのちの電話のホームページをご覧ください。