

あなたにも出来る自殺予防のための行動  
〜気づき・傾聴・つなぎ・見守り〜

●問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎(248)1173

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。

厚労省と警察庁の「令和元年中における自殺の状況」によると、自殺死亡率(人口10万人の自殺者数)が国内は16・0、熊本県は15・17、合志市は8・04です。

自殺の理由は、健康問題が最も多く、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題などさまざまな理由が連鎖しています。そして、うつ病などの健康問題が生じやすく、客観的な判断ができなくなり、自殺だけが唯一の解決策だと思ってしまう状態に陥ります。その状態になる前に自殺の理由を少しでも、一つでも解決することが必要です。

また、自殺を考える一方で、この中では「生きたい」という気持ちと激しく葛藤していて、誰かに気持ちを打ち明けたいと思っている人が多いです。このころどこかで助けや救いを求めています。そうした人たちに声をかけたり話しを聞いたりすることによって、自殺を思いとどまらせることが必要です。

日常的に「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を意識し実践し皆で支え合い自殺を予防しましょう。

あなたも誰かを支える  
活動に参加しませんか

いのちの電話を知っていますか

養成講座説明会

熊本いのちの電話の電話相談員を目指す人への説明会です。「興味はあるけれど実際はどんな活動をするの？私にできるだろうか…」など、不安をお持ちの人にも安心して一歩を踏み出してもらえよう、電話相談活動についての説明会を開催します。

▶とき 3月26日(金)  
午後2時～・4時～・7時～  
(いずれかに参加してください)

▶ところ シアーズホーム夢ホール  
第7会議室(熊本市市民会館)

▶内容 DVDやパンフレットで説明

▶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  
(平日 午前10時～午後5時)

熊本いのちの電話  
相談員養成講座

熊本いのちの電話は、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。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4年3月

▶ところ 熊本YMCA中央センター

▶受講資格 20歳以上

▶受講人数 40人

▶受講料 前期 10,000円  
後期 12,000円

▶応募期限 4月30日(金)

▶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)

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 午前9時～午後4時
熊本いのちの電話	353-4343	毎日24時間
※ナビダイヤル	0570-783-556	毎日24時間
※毎月10日 フリーダイヤル	0120-783-556	毎月10日 (午前8時～翌朝8時)
※月～金曜日 フリーダイヤル	0120-783-556	月～金曜日 (午後4時～午後9時)
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 午前8時30分～午後5時15分
市役所 (健康づくり推進課)	248-1173	平日 月～金曜日 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回予約制で実施

女性相談

相談機関	☎	受付時間
熊本県女性相談センター	381-4454	平日 月～金曜日 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 月～金曜日 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
市地域包括支援センター (高齢者支援課)	248-1126	平日 月～金曜日 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
熊本県消費生活センター	383-0999	平日 月～金曜日 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 月～金曜日 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
合志市生活相談 支援センター 安心サポート合志 (ヴィーブル内)	248-1100	平日 月～金曜日 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	平日 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

気づき 家族や仲間の変化に気づいて声をかける

- ・発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- ・変化に気づいたら、「眠れていますか」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

傾聴 本人の意思を尊重し、耳を傾ける

- ・悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- ・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。  
本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す(P15参照)

- ・心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。
- ・相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソン(※)の協力を求め、連携をとりましょう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ・身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- ・必要に応じ、キーパーソン(※)と連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

※キーパーソン…鍵となる人物

出典 厚生労働省『あなたにも出来る自殺予防のための行動』より