

自殺の危機にある人と出会った時と自分自身のために 「気づき・傾聴・つながり・見守り」

●問い合わせ先 健康づくり推進課(グリープ内) ☎(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。

自殺の現状は、厚労省と警察庁の『令和2年中における自殺の状況』によると、自殺者数が国内は21,081人となり、前年に比べ912人(4.5%)増加しています。

自殺の原因・動機が明らかなるものうち、個々の要因別にみると、前年と同様、その原因・動機が健康問題にあるものが最も多く、次いで経済・生活問題、家庭問題、勤務問題の順となっています。

自殺の多くは、多様かつ複合的な原因および背景を有しており、さまざまな要因が連鎖する中で起きています。例えば、経済・生活問題や家庭問題などが深刻化する中で、これらと連鎖してうつ病などの健康問題が生ずるなどです。そして、客観的に判断することが難しい状態となり、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。

自分自身が悩んだり困ったり、身近な人に自殺のサインを感じたり、死にたいと言われたら下記のことについて、13ページの専門相談機関に相談しましょう。

あなたにも出来る自殺予防のための行動

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- 傾聴** 本人の意思を尊重し、耳を傾ける
- つながり** 早めに専門家に相談するよう促す (13ページ参照)
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

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

自殺を考えている人への対応

- ・まず見て見ぬふりをせず、声をかけてみる。
- ・相手が話さなくても、いつでも話を聞く用意があることを伝える。
- ・相手が話し出したら相手の話すところにじっくりと耳を傾ける。よしあしの判断をせずに話を聴く(傾聴)
- ・相手の心情に応じて穏やかな対応を心がける。
- ・死にたい気持ちや、自傷・自殺未遂について打ち明けてくれたことをねぎらう。
- ・相手の考えに批判的な態度をとったり、相手の行動をいたづらに責めたりしない。
- ・相談機関があることを伝える。(13ページ参照)

県精神保健福祉センター『自殺の危機にある人と出会った方々へ』より

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)
※毎日 フリーダイヤル	0120-783-556	毎日 (午後6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 月～金曜日 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・多重債務などに関する相談

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
市生活支援相談センター 安心サポート合志 (グリープ内)	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

あなたも誰かに寄り添う 活動に参加しませんか

熊本いのちの電話養成講座説明会

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。

「ボランティアに興味はあるけれどいのちの電話ってどんな活動をするの。自分にできるだろうか」と不安をお持ちの人に安心して一歩を踏み出してもらえるように電話相談活動についての説明会を開催します。

▶と き

3月23日(水)
①午後2時～ ②午後6時30分～
3月26日(土)

③午前10時30分～ ④午後2時～

▶ところ シアーズホーム夢ホール

2階会議室

▶募集人数 各20人(要予約)

▶内容 概要説明とロールプレイで、研修の一つである傾聴を体験する

▶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

生きる力や希望を失いつつある人に寄り添う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。カウンセリングの基礎や電話対応を学びます。誰にも相談できずにひとりで悩んでいる人たちに寄り添ういのちの電話の活動に参加しませんか。

▶受講資格 20歳以上70歳以下

▶応募期限 4月28日(木)

▶講座期間

毎週火曜日

午後6時30分～8時30分(2時間)

前期 5月～9月

後期 10月～令和5年3月

▶ところ 熊本YMCA中央センター

(熊本市中央区段山本町4-1)

▶受講料

前期 10,000円 後期 12,000円

▶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)