

知らせてほしい

LINE SOS



●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。

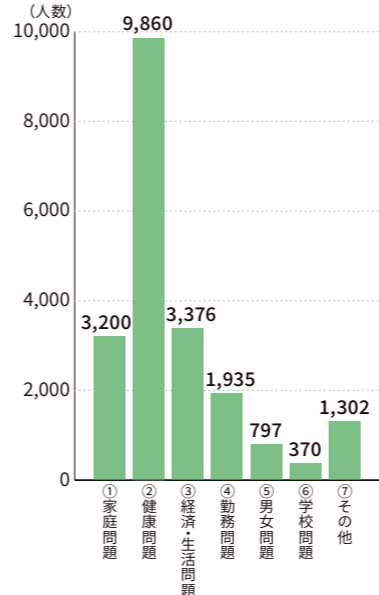
厚労省と警察庁が発表した『令和3年中における自殺の状況』によると、自殺者数が国内は2万1007人となっています。

自殺の多くは、令和3年自殺の原因・動機のグラフの①～⑦のさまざまな要因が連鎖する中で起こっています。

身近な人に「死にたい」と言われたら、まずはその人のことを知りましょう。

どうして自殺を考えてしまうのか、そばにいて理解することが、支援の第一歩です。自殺を話題にただけで死に追い込むことはありません。相手の気持ちにそっと寄り添ってみましょう。

令和3年自殺の原因・動機



「令和3年中における自殺の状況」による

自殺を考えている人と出会った時に



自殺を考えている人のところの中は

- 問題を抱えて無力感、絶望感にとらわれている。
- ひとりぼっちで誰も助けてくれないという気持ち。
- 今の状況を「抜け出したい」「終わらせたい」という気持ちが「死にたい」という気持ちに変わってしまう。
- 追いつめられて、自殺することが唯一の解決方法だと思い込んでいる。
- 自殺を考える一方で、心のどこかで助けや救いを求めている。

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ことにじっくりと耳を傾ける。良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、相手の行動をいわずらに責めたりしない。
- 相談機関があることを伝える。



避けた方がよい対応

- 頭ごなしに「死んではいけない」といった説教をしたり、自傷・自殺未遂行為をひどくとがめること。
- 本人の悩みを大したことではないと軽視したり、無視すること。
- 大げさに騒いだり、感情的になりすぎることを。
- 一度にたくさんの情報を与えたり、不確実な情報を次々と与えること。
- 安易な励ましをすること。

熊本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

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 ※ナビダイヤル ※毎月10日フリーダイヤル ※毎日フリーダイヤル	☎353-4343 ☎0570-783-556 ☎0120-783-556 ☎0120-783-556	毎日24時間 毎日24時間 毎月10日(午前8時～翌朝8時) 毎日(午後6時～9時)
熊本こころの電話	☎285-6688	毎日 午前11時～午後10時

▼こころの健康相談

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

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

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

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

市生活相談支援センター 安心サポート合志(ヴィーブル)	☎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

※令和5年2月末時点の情報のため、受付時間などが変更になる場合があります

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では、カウンセリングの基礎や電話対応を学びます。

▶とき

- 毎週火曜日 午後6時30分～8時30分(2時間)
- 前期 5月9日(火)～9月19日(火)
- 後期 10月3日(火)～令和6年3月19日(火)

▶ところ

熊本YMCA中央センター
(熊本市中央区段山本町4-1)

▶受講資格

20歳以上70歳以下

▶受講料

前期 10,000円
後期 12,000円 (学割あり)

▶応募期限

4月28日(金)まで

熊本いのちの電話相談員養成講座事前説明会

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。

養成講座に興味のある人に向け、いのちの電話の活動や養成講座でどんなことを学ぶのか、事前説明会を行ないます。あなたの優しさをボランティアに生かしませんか。資料のみの請求も受け付けています。

▶とき

4月13日(木)①午後2時～ ②午後6時30分～
4月15日(土)③午前10時30分～
各回1時間30分

▶ところ

シアーズホーム夢ホール 会議室

▶募集人数

各回20人
(前日までに要予約・定員になったら締切)

▶参加費

無料

●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
受付時間 平日午前10時～午後5時

