

相談機関一覧

▼こころの悩み相談

熊本県精神保健福祉センター	☎096-386-1166	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	☎096-353-4343 ☎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	☎096-285-6688	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 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
健康づくり推進課	☎096-248-1173	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

熊本県女性相談センター	☎096-381-4454	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
女性・子ども支援課	☎096-248-1199	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

高齢者支援課地域包括支援センター	☎096-248-1126	平日 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
------------------	---------------	--------------------------

▼消費者・多重債務などの相談

熊本県消費生活センター	☎096-383-0999	平日 月～金曜日 午前9時～午後5時
合志市消費生活センター(安全安心課内)	☎096-248-5442	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

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)	☎096-248-1100	平日 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
福祉課 社会福祉班	☎096-248-1144	平日 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

▼子ども相談

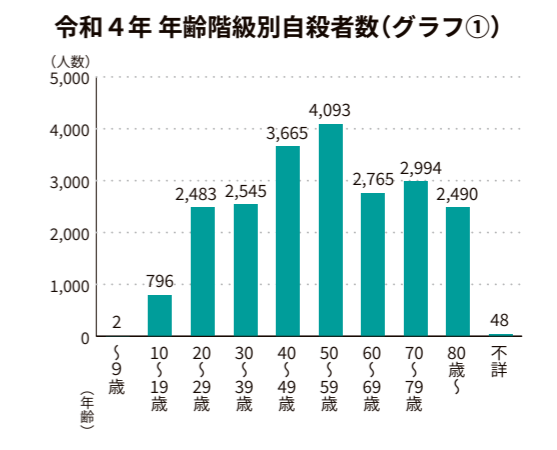
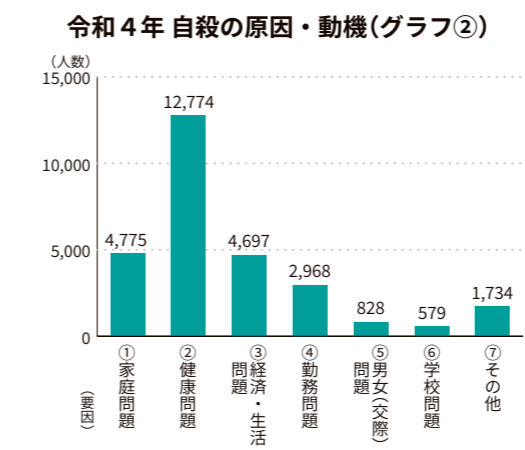
24時間子供SOSダイヤル	☎0120-0-78310	毎日24時間
---------------	---------------	--------

▼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4年中における自殺の状況』によると、自殺者数が国内は2万1881人となり、前年に比べ874人(4.2%)増加しています。

年齢階級別自殺者数はグラフ①の通りです。50代と40代が多い状況です。自殺の原因・動機の要因別では、グラフ②のとおり健康問題が最も多いです。

▼困ったら、周りの人に話しましょう
自殺の多くは、さまざまな要因が連鎖する中で起きています。そして、判断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、周りに支援策があることが見えなくなります。

よって、周りが見えている時、相談された時に関わることが大切です。身近な人から相談を受けたり、自殺のサインを感じたり、死にたいと言われたら、声を掛け、傾聴し、専門相談機関などにつなぎ、寄り添いながら見守りましょう。



不安や悩み、ひとりで抱えないで
まもろうよ、いのち

●問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎096(248)1173

自殺が起きる背景には、うつ病などの心の病が隠れていることが多いです。ところが、自殺するための行動に移る前に精神科を受診していた人はごくわずかという現状があります。怖いのは、心の病にかかったことではなく、それに気づかずに放置しておくことです。

自殺予防の十カ条
次のようなサインが多くある場合は、自殺の危機が迫っています。早い段階で専門の病院を受診させてください。

- ①うつ病の症状(※)に気をつける。
- ②原因不明の身体の不調が長引く。
- ③酒量が増す。
- ④安全や健康が保てない。
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない。
- ⑦本人にとって価値あるものを失う。
- ⑧重症の身体の病気になる。
- ⑨自殺を口にする。
- ⑩自殺未遂におよぶ。

※気分が沈む、涙もろくなる、自分を責める、仕事の能率が落ちる、仕事を手につかない、大事なことを先延ばしにする、決断が下せない、これまで関心があったことに興味がわかないなど

厚労省『職場における自殺の予防と対応』より

熊本のちの電話養成講座
事前説明会

熊本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、事前説明会を行います。各回90分と同じ内容です。

▼とき
① 3月28日(木) 午後2時～
② 3月30日(土) 午前10時～
③ 4月2日(火) 午後2時～

▼ところ
熊本市市民会館シアーズホーム
夢ホール会議室(熊本市中央区桜町1-3)

▼募集人数
各回20人(要申し込み)

▼参加費
無料

▼申込先
社会福祉法人 熊本のちの電話事務局
☎096(354)4343
時間 平日午前10時～午後5時

熊本のちの電話相談員
養成講座

熊本のちの電話では、孤独や悲しみ、辛い思いを抱いた人の相談を24時間受け付けています。ボランティア電話相談員養成講座の受講生を募集します。カウンセリングの基礎や電話対応を学びます。

▼受講資格
20歳以上70歳以下

▼応募期限
4月22日(月)

▼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7日(火)～9月10日(火)予定

▼後期
9月24日(火)～令和7年3月18日(火)予定

▼ところ
熊本YMCA本館(熊本市中央区段山本町4-1)

▼受講料(学割あり)
・前期 1万円
・後期 1万2000円

▼申し込み・問い合わせ先
社会福祉法人 熊本のちの電話事務局
☎096(354)4343
時間 平日午前10時～午後5時まで



▲いのちの電話