

こころの悩みや不安、ひとりで抱えないで ～声に出せば、道は繋がる～

●問い合わせ先 健康ほけん課 健康づくり班 ☎096-248-1275

▶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。

厚生労働省と警察庁の『令和6年中における自殺の状況』によると、国内の自殺者数は2万320人で、前年から1,517人減少しました(グラフ①)。一方で、学生・生徒などのうち、小中高生の自殺者数は前年から16人増加の529人で、統計のある1980年以降で最多となりました。

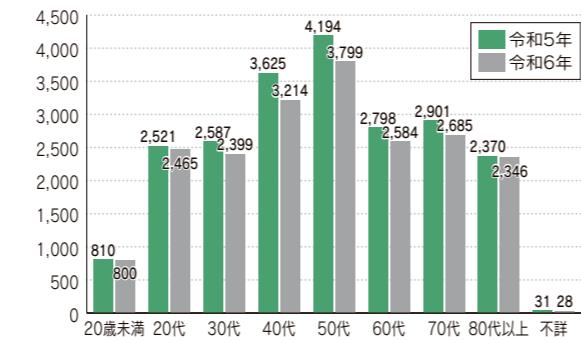
自殺の原因・動機として、1位は健康問題(前年より374件減)で、2位は経済・生活問題(前年より89件減)となっています。

男女別では、男性の自殺者数は、女性の約2.1倍となっています(グラフ②)。

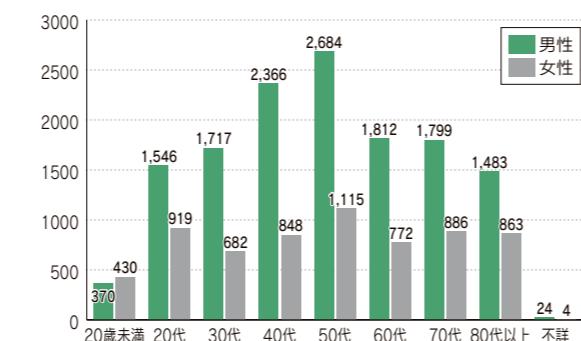
▶こころの不調を感じたら

悩んだり、困ったりしている場合は、1人で抱えず、専門の相談機関に相談しましょう。また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合は、下記の悩んでいる人への接し方『り・は・あ・さ・る』を意識して行動し、できるだけ早く、相談機関に相談しましょう。

令和5年と令和6年の自殺者数(グラフ①)



令和6年男女年代別自殺者数(グラフ②)



悩んでいる人への接し方『り・は・あ・さ・る』

メンタルヘルス・ファーストエイド*



リスク評価

自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段があるか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。「消えてしまいたいと思っていますか」「死にたいと思っていますか」とはっきりと尋ねてみることが大切です。



はんだん・批判せずに聞く

どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。責めたり、弱い人だと決めつけたりせずに聴きましょう。この問題は、弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。



あんしん・情報を与える

現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えましょう。適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。



サポートを得るように勧める

心療内科や精神科を受診するように勧めてみましょう。「心の問題が体に関係することもあるので、専門家に心のことも相談してみましょう」といった言い方が、受診への抵抗感を減らすかもしれません。



セルフヘルプ

アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸する、力を抜くなど)などを実行することによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。家族などの身近な人に相談することや、自助グループへの参加を勧めてみたりするのもよいかもしれません。

*メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を持つ人に対して、適切な初期支援を行なうための5つのステップからなる行動計画で、メルボルン大学オリゲン研究センターの研究者により開発されたもの

〈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～11日午前8時) 毎日午後4時から午後9時 ※3月10日午前8時～3月17日午前8時までは168時間連続で実施
熊本こころの電話相談	☎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9時～午後5時
健康ほけん課健康づくり班	☎096-248-1275	平日 月～金曜日 午前9時～午後5時

▼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
こども家庭課女性・こども家庭班	☎096-248-1199	平日 月～金曜日 午前9時～午後5時

▼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9時～午後5時
--------------------	---------------	--------------------

▼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

合志市生活支援相談センター 安心サポート合志(ヴィーブル)	☎096-248-1100	平日 月～金曜日 午前9時～午後5時
福祉課社会福祉班	☎096-248-1144	平日 月～金曜日 午前9時～午後5時

▼こども相談

24時間こどもSOSダイヤル	☎0120-0-78310	毎日24時間
チャイルドライン	☎0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時 ※年末年始除く(12月29日～1月3日)

『熊本いのちの電話』相談員養成講座

熊本いのちの電話では、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。相談員は、養成講座を受講したボランティアです。今回、令和8年度の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。報酬はありません。

▶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12日～9月15日(予定)

後期 9月29日～令和9年3月まで(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 1万2,000円

▶対象 20歳以上70歳以下

▶定員 先着40人

▶申込期限 4月22日(水)



●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

☎096-354-4343 平日午前10時～午後5時まで

事前説明会

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。

▶とき(各回90分、同じ内容)

①4月7日(火)午後6時30分～

②4月16日(木)午後2時～

③4月18日(土)午前10時～

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

▶定員 各回20人(要申し込み)

▶参加費 無料

▶申込期限 各回の当日まで