

# 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。

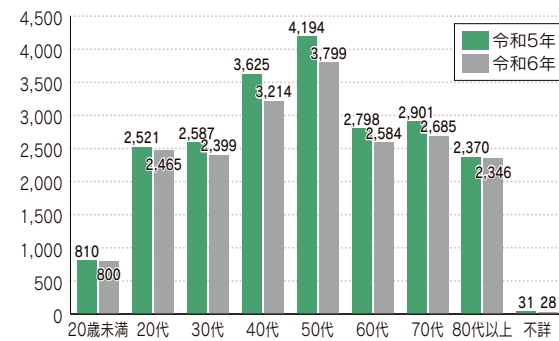
自殺の原因・動機として、1位は健康問題(前年より374件減)で、2位は経済・生活問題(前年より89件減)となっています。

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)。

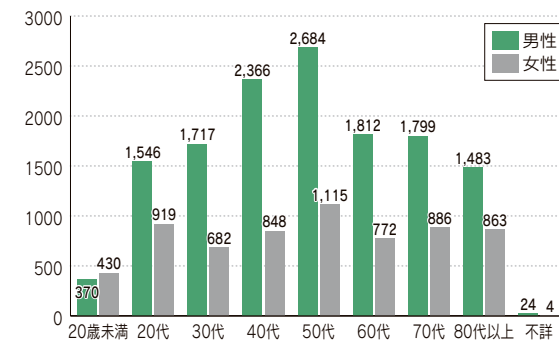
## ▶こころの不調を感じたら

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※

### り 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のが大切です。

### は はんだん・批判せずに聴く

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 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。

### さ 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ずるかもしれません。

### る 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)などを行なうことによって、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<br>ナビダイヤル<br>毎月10日フリーダイヤル<br>毎日フリーダイヤル | ☎096-353-4343<br>☎0570-783-556<br>☎0120-783-556<br>☎0120-783-556 | 毎日24時間<br>毎日24時間<br>毎月10日(午前8時～11日午前8時)<br>毎日午後4時から午後9時<br>※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<br>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



▲熊本いのちの電話  
ホームページ

### 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