

御嵩町の相談窓口



相談窓口機関名	相談窓口名称	電話番号
保健センター	こころの健康相談	0574-67-2111 (内2192~2194)
	乳幼児健康相談	
	発達相談	
住民環境課	法律相談	0574-67-2111 (内 2103)
	多重債務相談	
	消費生活相談	
福祉課(子ども・障がい者)	虐待に関する相談	0574-67-2111 (内 2113・2123) (内 2172)
保険長寿課(高齢者)		
福祉課	人権に関する相談	0574-67-2111 (内 2120・2121)
	生活保護に関する相談	0574-67-2111(内2114)
	DVに関する相談	
	障害者のサービス利用 その他の相談	0574-67-2111(内2123)
子育て支援センター 上之郷保育園 中保育園 伏見保育園 ことばの教室	子育てに関する相談	0574-67-5221
		0574-67-2322
		0574-67-2324
		0574-67-2325
		0574-67-2858
学校教育課	教育相談	0574-67-2111 (内 2310)
教育相談コーディネーター	いじめに関する相談	
教育センター オアシス教室 スクールカウンセラー	不登校などについて	0574-67-2111(内2264)
		0574-67-7380
		0574-67-7380
社会福祉協議会 (介護支援専門員)	介護でんわ相談	0574-68-1877
地域包括支援センター	介護の相談 高齢者の生活支援	0574-67-2111 (内 2116・2172)

平成25年9月発行

ゲートキーパー手帳

つながるわ



つながるわ

イラスト：細川貂々



気づいてください 心のサイン

かけがえない命を守るために

御嵩町



こころが疲れたなと思ったら…

こころの体温計

こころの健康チェックをしましょう!

ストレス度・落ち込み度を携帯・スマホ・
パソコンなどから簡単チェックできます。

<https://fishbowlindex.jp/mitake/>



QRコード

この手帳を手にしていただくみなさまへ

日本の自殺者数は、平成10年以降急激に増加し、3万人前後で推移しています。ここ数年は若干減少傾向にありますが、依然として交通事故死亡者の約7倍、1日平均70人超が自殺で亡くなっており、決して楽観できる状況ではありません。



自殺は、日本人の死因の第6位で、20～45歳の男性、15～35歳の女性においては、死因の第1位となっています。

そして、多くの自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」であり、実際の原因、動機は単純なものではありません。

そこで、自殺の危険性の高い人を早期に発見し、相談機関や医療機関につなげ、「死にたい(心の中では「生きたい」)」とと思っている人を助けたいと願ってこの手帳を作成しました。

あなたの周りの方で、「いつもと様子が違うな」「何か悩み事でもあるのかな」・・・などと感じられることがあったら、まずは声をかけてみてください。

そして相手の身になって話を聞きましょう。

岐阜県・御嵩町の自殺者の推移

岐阜県内の自殺者数も、全国の状況と同様、平成10年度に急増し、以降は500人前後で推移しています。御嵩町の自殺者数は、平成14年から5年間多い年が続きましたが、それ以降は3人程度で推移しています。



単位：人

	全国	岐阜県	御嵩町	男	女
1997(平成9)年	23,494	396	3	1	2
1998(平成10)年	31,755	511	2	1	1
1999(平成11)年	31,413	495	3	2	1
2000(平成12)年	30,251	489	5	4	1
2001(平成13)年	29,375	460	3	3	0
2002(平成14)年	29,949	478	8	4	4
2003(平成15)年	32,109	546	6	6	0
2004(平成16)年	30,247	517	6	5	1
2005(平成17)年	30,553	525	9	6	3
2006(平成18)年	29,921	471	5	1	4
2007(平成19)年	30,827	446	4	3	1
2008(平成20)年	30,229	466	1	0	1
2009(平成21)年	30,707	473	2	1	1
2010(平成22)年	29,554	426	3	0	3
2011(平成23)年	28,896	460	3	3	0

岐阜県：可茂地域の公衆衛生より

あなたの大切な人の様子が “いつもと違う”とき…

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、「いつもと違う場合」…



もしかしたら、悩みを抱えていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。
一見、他人には幸せそうに見える事でも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。



まずは「声かけ」が重要です

どう声かけをしたら良いか悩んだら…

- 眠れてますか？
- どうしたの、なんだか辛そうだけど…
- どうしたの。何を悩んでいるの。よかったら、話して。
- 元気なさそうだから心配してたんだ…。

話の聞き方（傾聴）

- まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう
- 話せる環境をつくりましょう。「よかったら話して…」
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。

相談窓口への紹介について

- 話を聞いたら、「大変でしたね」とか「よくやってこられましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。
- 紹介にあたっては、第一に相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口で誠実につながるができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。
- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

リスク りすく評価

- 自殺の方法について「計画を練っているか、実行する手段を有しているか、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。

サポート さぽーとを得るように さくめる

- 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、専門家に心のこと相談してみよう」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。

判断 はんだん批評せずに聞く

- どんな気持ちなのかはなしてもらおうにしましょう。責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- 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。

悩んでいる人に 勇氣をもって 声をかけてみませんか。 こころの健康「りはあさる」

悩んでいる人への接し方～、メンタルヘルス・ファーストエイド※による支援～

セルフヘルプ せるふへるぷ

- 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、力を抜く等)などを行うことによって、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。

安心 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。



※メンタルヘルス・ファーストエイドとは、メンタルヘルスの問題をもつ人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのメルボルン大学オリゲン研究センターの研究者であるベティ・キッチナー氏とアンソニー・ジョーム氏により開発されたものです。

監修・指導
平成22年度科学研究費補助金基盤C「医療、精神保健、および家族に対する精神的危機対応の習得を目的とした介入研究班」

うつ病の症状について

疾患としてうつ病にかかっているのであれば、下記の症状のうち、少なくとも2項目が最低2週間にわたってあてはまります。

- いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- エネルギーの欠如、疲れやすい

さらにうつ状態にある人は以下のような症状もあります。

- 自分に自信がもてない、自分を大切に思えない
- 現実に失敗したわけでないのに罪悪感がある
- 死にたいと思う
- 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- 動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしていられないことがあったりする
- 眠れない、または眠りすぎる
- 食べることに興味がわかない
- 時々食べ過ぎてしまうこともある。
- 食習慣の変化によって体重の増減がある



Q&A

質問1

精神科受診を勧めたが、受診したがない方に対してどのように受診を勧めればよいのでしょうか。

答え

よく聞かれる問題ですが、名案がないために悩む人も多いと思います。以下は多少の参考になるかもしれませんが。

第一に、「周囲から見たらおかしいから、精神科で診てもらった方がよい。」のような言い方は不適切です。

「自分から見ると具合が悪そうに見える。でも自分は専門家でも何でもないので、治療が必要な問題があるのかどうかわからない。

ただ自分は心配で仕方がないので、自分の心配を解消するためにも専門家に診てもらって欲しい。専門家が何でもないと言えばそれでいいのだから。」のように、こちらが心配している気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

本当に治療が必要かどうかは専門家が判断することですから、このような言い方のほうが適切ではないかと思います。

第二に、周囲の方が問題にしている（心配している）部分とご本人の気にかけている部分が違っていることがあります。

例えば、周囲の方はご本人のいろいろな行動に問題があると感じているのに対して、ご本人は眠れないとか食欲がないことを悩んでいる場合です。この場合は、ご本人が困っている症状で、まず何科でもよいですから受診していただき、あとはそこで診察に当たったそれぞれの科の医師の判断に任せてみるのも一つの方法です。

次のページにつづく →

関係機関の相談先

平成25年9月現在

第三に、ご家族みんなで意見を統一して受診を勧めてください。

時にお母さんはとても心配して受診を勧めているのに対して、お父さんは受診するほどでもないというようなご家族に出会います。

ご家族や周囲の方みんなが本当に心配していることをきちんと伝えることはとても大切です。

第四に、心配しているご家族だけでも相談できるようなシステムになっている病院や相談機関もあります。ご家族からご本人の状況を伺いますと、それに応じたアドバイスを受けることもできますから、そのような方法を考えてみてほしいのではないのでしょうか。

質問2

最近辛そうな友人と会話している時、「自分なんか生きていてもしょうがない。」などと自殺を思わせるような言葉が出てきた場合はどうすればいいですか？

答え

このような場合、はっきりと『自殺』を考えているのか聞いてください。「ひょっとして死んじやいたいなんて思ったりしてない？」などと聞いてみるとよいのではないのでしょうか。

遠慮して聞いてはいけないことと思われがちですが、自殺の危機にある人には、支援者や専門相談機関で支えることが必要になります。ですから逆に自殺念慮を持っているかどうかをはっきりさせなくてはならないのです。本人の悩みなどを整理し、必要な支援者や専門相談機関につなぐ役割がゲートキーパーには期待されています。

相談窓口名称	相談内容	電話番号
中濃保健所	こころの悩みの相談	0574-25-3111(代)
精神科救急情報センター	急激な精神疾患の発症や悪化等による緊急な相談	0575-79-3993
こころのダイヤル119	こころの健康について	058-276-0119
岐阜いのちの電話	こころの健康や悩みに関する相談	058-277-4343
みんなの人権110番	人権に関する相談	0570-003-110
中濃子ども相談センター	養護・虐待・非行・障害等18歳未満の子どもの相談 子育ての相談、子どもの発達についての相談	0574-25-3111(代) 虐待通報ダイヤル 0574-25-3350 0574-25-3111(内343)
子ども相談センター 24時間虐待通報ダイヤル	子ども虐待	0570-064-000
チャイルドライン	18歳までの子どもがかける子ども専用電話	0120-99-7777
いじめ相談24	いじめ問題に悩む子どもや保護者等からの相談	0120-740-070
高齢者・障害者権利擁護センター	高齢者・障害者に関すること(虐待など)	058-265-0022
県民生活相談センター	県民生活に関わる様々なトラブルについて	058-277-1001
司法書士総合相談センター-中濃	多重債務の無料面談相談	058-248-1715
岐阜県女性相談センター 配偶者暴力相談支援センター	夫などからの暴力(DV) 夫婦、親子、嫁姑問題等	058-274-7377
福祉なんでも110番	福祉に関するあらゆる相談	058-234-0110

自殺対策についての情報

- 自殺予防総合対策センター <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/>
- こころの耳 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>
(厚労省メンタルヘルスポータルサイト)
- 内閣府：自殺対策HP <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/>