悩利根町いのち支え隊手帳
（自殺防止サポーター）

悩んでいる人に勇気をもって

声をかけてみませんか

利根町

はじめに

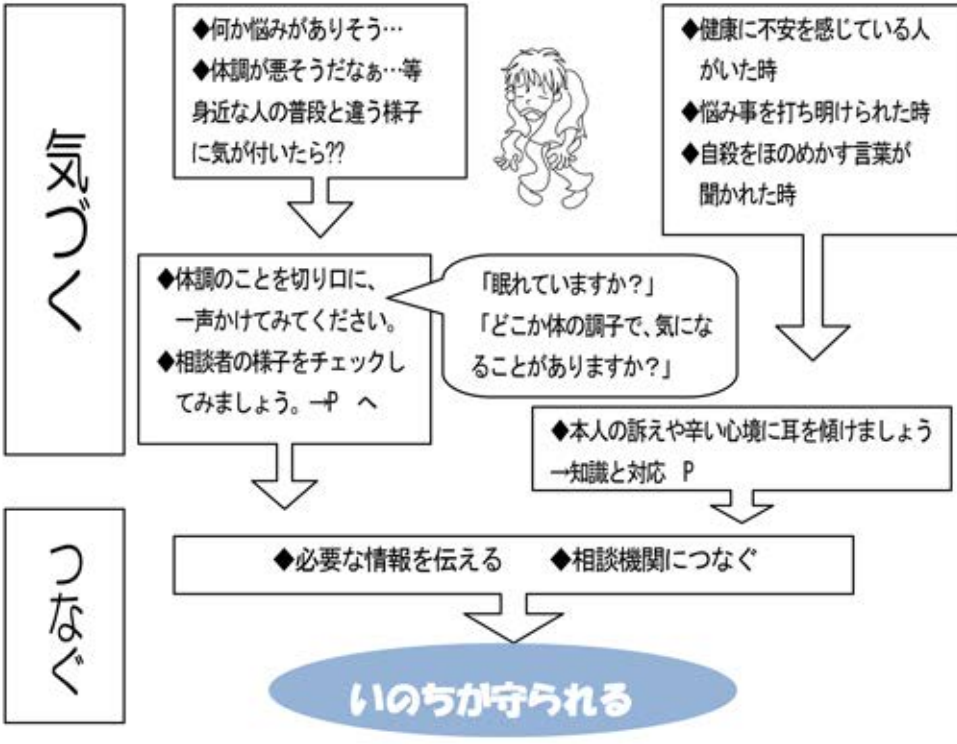
●「利根町いのち支え隊」の役割

あなたの身の周りの家族や友人・同僚、地域での生活の中で、「体調が悪そう」「いつもと様子が違う」「何か悩んでいそう」と感じたり、悩みを打ち明けられる事があるでしょう。

また、相談はなくとも何かしらの SOS（サイン）を出している事もあります。

それらに**気づき**、必要に応じて相談者の了解を得て、**相談機関へつなぐ**など、適切な対応をすることで、自殺を未然に防ぐことが、利根町いのち支え隊の役割です。

しかしながら、「いのち支え隊」は一人で活動するものではありません。関係する様々な人達が手をつなぎ合い、皆で力を合わせて手を差し伸べていくことで、「生きる支援」につながっていくのです。

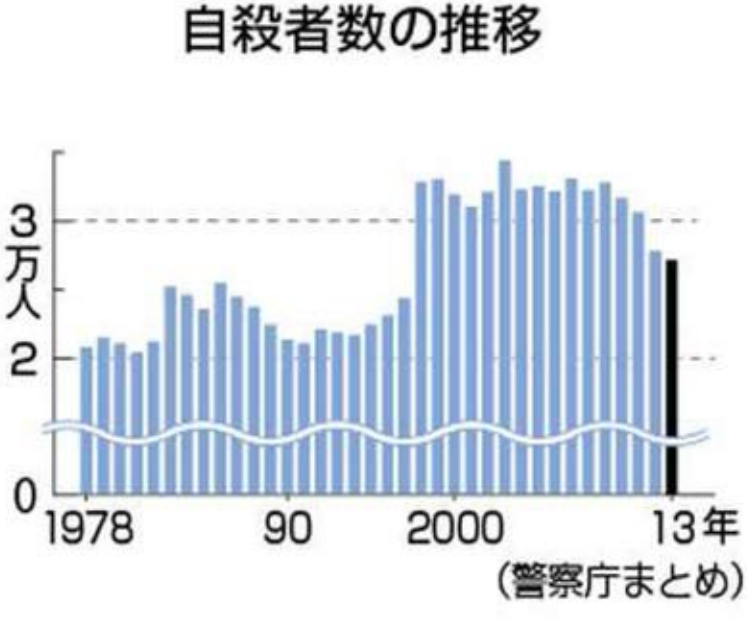


自殺者の推移

警察庁の統計によると、平成２５年における総自殺者数は２７，２７６人（男性１８，７８３人、女性８，４９３人）で、依然高い水準のまま推移しています。

そして、毎日８０人近くの人が自らいのちを絶っている計算になります。その数は交通事故による死亡者数（４，３７３人）の６．３倍にもなります。

茨城県における自殺者数は、６１５人（前年度より１２人減）でした。



第２章　気づく

１. こんなサインが重要です！

◆自殺予防の１０箇条

普段と違う様子やサインに気づくことが予防の第一歩です

１　**うつ病の症状に気をつけよう。**
不眠が続く、気分が沈む、自分を責める等の症状が続く場合には、早めに医師の診察を受けましょう。

２　**原因不明の身体の不調が長引く。**
身体の不調が長引く場合には、うつ病からくることもあります。

３　**酒量が増す。**
酒量が増えると、抑うつ症状をより悪化させる可能性があります。

４　**安全や健康が保てない。**
今まで受けていた治療の中断、失踪、周囲の人との些細なトラブルが見られることがあります。

５　**仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。**
長時間労働は、過労死や過労自殺の危険性が高まります。

６　**職場や家庭でサポートが得られない。**
「自殺は孤立の病」とも言われています。

７　**本人にとって価値あるものを失う。**
自分が生きている意味や価値を見失ってしまうこともあります。

８　**重症の身体の病気にかかる。**
これまでの人生の意味が大きく変化してしまうことがあります。

９　**自殺を口にする。**
「生きていても仕方がない」「眠ったら、二度と目が覚めなければいい」は、非常に危険が高まっています。

１０　**自殺未遂におよぶ。**
同様の行動を繰り返して起こす事も考えられます。

厚生労働省：職場における自殺の予防と対応をもとに作成出典

◆自殺直前のサイン

●感情が不安定になる。突然涙ぐんだり、落ち着かなくなり不機嫌で、
怒りやイライラを爆発させる。
●深刻な絶望感、孤独感、自責感、無価値観におそわれる。
●これまでの抑うつ的な態度とは変わって、不自然なほど明るく振る舞う。
●性格が急に変わったように見える。
●周囲から差しのべられた救いの手を拒絶するような態度をとる。
●投げやりな態度が目立つ。
●身なりに構わなくなる。
●これまでに関心のあったことに対して興味を失う。
●仕事の業績が急に落ちる。職場を休みがちになる。
●注意が集中できなくなる。
●交際が減り、引きこもりがちになる。
●激しい口論や喧嘩をする。
●過度に危険な行為に及ぶ。(例：重大な事故につながるような行動を繰り返す。)
●極端に食欲がなくなり、体重が減少する。
●不眠がちになる。
●様々な身体的な不調を訴える。
●突然の家出、放浪、失踪を認める。
●周囲からサポートを失う、強い絆の合った人から見捨てられる。
近親者や知人の死亡を経験する。
●アルコールや薬物を乱用する。
●大切にしていたものを整理したり、誰かにあげてしまう。
●自殺をほのめかす。
●自殺についてはっきりと話す
●遺書を用意する。
●自殺の計画を立てる。
●手段を用意する。
●自殺する予定の場所を下見に行く。
●自傷行為に及ぶ。

出典：高橋祥友　「新訂増補　自殺の危険」(金剛出版、２００６)

1．うつ病

◆チェックリスト

自らいのちを絶った人の9割は、なんらかの心の病を抱えていたとの報告があります。その最多が「うつ病」です。

うつ病は、マイナス思考に代表される認知の歪み（悲観、自責感、無価値感）を生じ、他の選択肢を冷静に考えられない状態になりやすく、自殺に結びつきやすいと考えられています。「うつ病」の早期治療が自殺予防にもつながります。

厚生労働省：「うつ対策推進方策マニュアル」をもとに作成

- □ ①以前と比べて表情が暗く、元気がない。
- □ ②何度も同じことを聞く。仕事や家事の能率が低下、ミスが増える。
- □ ③問いかけへの回答に、非常に時間がかかる。
- □ ④自信なさげに、あれこれと迷って、簡単なこともなかなか決められない。
- □ ⑤体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる。
- □ ⑥今まで好きだったことでも、やる気がしない。何をするのも億劫である。
- □ ⑦くよくよと後悔することが多い。または何でも悲観的な捉え方をする。
- □ ⑧すぐに涙ぐむ。または、ねぎらいの言葉をかけたら、ワッと泣き出す。
- □ ⑨しきりに「自分のせいだ」または、「自分はダメな人間だ」などと言う。

上記９項目のうち３つ以上、または、項目⑧・⑨のうち１つでも該当するなら、抑うつ的な精神状態になっている心配があります。また、上記のような症状が見られなくても、相談のなかで、近親者との死別・離別、大きな失敗、失業相談者が極めて深刻な問題を抱えていることが分かったら、当然大きな精神的負荷を受けていると考えられるため、相談者の様子に関わりなく、必ず健康状態を聞くようにしてください。

◆うつ病を理解する

自殺の背景には、「うつ病」との強い関連が知られています。
本人も身近にいる人も、何となく「いつもと違う」と感じつつも、うつ病のサインになかなか気づきにくい場合が多いので、注意が必要です。

●うつ病とは？

過度のストレス・過労などの生活体験に加え、几帳面・真面目、責任感が強いといった性格が相互に関係して、脳内神経伝達物質の数が減り、情報伝達機能に不具合が出ることによって起こる。

要注意の３兆候
①眠れない（途中覚醒、早朝覚醒）
②食欲がない
③気分が落ち込む
（朝がひどく、夕方になると軽減）

からだの症状
- 便秘、下痢
- 身体がだるい
- 疲れやすい
- 頭痛、肩こり、胃痛
- 動悸、息苦しさ

こころの症状
- 気分が落ち込む
- イライラする、億劫
- 集中力がなくなる
- 好きなこともやりたくない
- 自分を責める

周囲が気づく症状
- 反応が遅い、表情が暗い、人との交流を避ける
- 体調が悪いと訴えることが多い、遅刻、早退、欠勤が増える
- 飲酒量が増える

●うつ病の人への接し方のポイント

◆休養をしっかりとらせる

充分に休養するように勧めるような環境づくりをする。

◆傾聴（本人の話をよく聞く）

がんばれと励まさない。無理に気晴らしに誘わない。

◆自殺に注意をする

「死にたい」等のほのめかしを見逃さない。

◆受診や服薬を続けられるようにサポートをしていく

早期に気が付いたら医療に相談

●うつ病かも？と思ったら・・・

◆本人の望ましい対応（期待される）

・医療機関の精神科、心療内科を受診する
・かかりつけ医に相談して、専門医を紹介してもらう
・専門機関を相談する
・遠慮をせずに、休養をとる。

◆周囲の人の対応

・「最近よく眠れている？」と声をかけて、うつ病の症状に合わせて尋ねてみる。
・睡眠障害があったり、うつ症状が強くて日常の仕事・家事が困難であれば、休養と治療を勧める。
・受診や相談の際には、本人の了承を得て付き添う。
・本人が受診を拒む場合には、本人が信頼している家族、友人等から勧めてもらう。
・治療が始まったら、本人の回復のペースを配慮して見守る。
・努力や無理を促すような言葉かけは避ける。
（元気出して、頑張って、怠けているだけでしょうは、絶対に避ける。）

第３章　つなぐ

１. 相談機関へつなぐ時のポイント

「死にたい」と打ち明けられたら・・・

①「打ち明け先として、あなたが選ばれた」ということを受け止めて、話をはぐらかさず、真剣に本人の訴えに耳を傾けましょう。**話を聴き、つらさを共感することが、「生きる意欲」につながります。**
※無理に掘り下げたりすることはやめましょう。じっくり話を聞くことで、本人の気持ちは楽になります。

傾聴のポイント
・真剣な態度で「自殺」のことを聴く、話す、共感を伝える。
・相手のペースに合わせる（せかさない）
例：「辛いですね」「何と言っていいか分からないくらいです」
「よく話してくれましたね」「よく耐えてきましたね」

②本人は、**「死にたい」と「生きたい」の間で激しく揺れています。**本人を**責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けたりすることはやめましょう。**

言ってはいけない言葉の例
「がんばれ」「命を粗末にするな」「逃げてはダメ」「どうにかなるよ」

③本人に対して、「あなたはかけがえのない人」であり、**「あなたがいなくなったら、私は悲しい」**というメッセージを伝えましょう。
④本人の気持ちを十分受け止めたうえで、**「自殺しない約束」**を交わしましょう。

⑤（体調の話が本人から出たとき）不眠、食欲の低下、気分の落ち込み等の症状は、**治療で改善することを伝えましょう。**
⑥「死にたい」という衝動は、身近な家族や友人に話すことで解消される場合もありますが、深刻なものとして受け止め、**専門機関に相談するよう勧めましょう。**

２. 相談機関の選び方

１．健康問題を抱えている場合

医療機関を受診する前に、保健福祉センターや保健所などの健康相談を行っている専門機関に相談する方法もあります。

詳細な相談内容は、「悩んでいる本人から直接話を聞きたい」という場合が多いので、そのような要請があった場合には、その旨を本人に話し、相談へつなぎます。

２．経済問題を抱えている場合

返済が困難な額の借金問題があり、「死ぬしかない」などの言葉が聞かれた場合は、まず「借金で死ぬことはない」というメッセージを伝えます。

そのうえで、専門相談機関に相談することを勧め、**その場**で本人の了解を得て相談機関に連絡をとり、相談の受け方を確認します。

相談する際に必要な書類等を聞いて、当日持参します。相談料を気にして相談をためらう場合も多いですが、茨城県では、弁護士による初回相談が無料になる制度もあります。費用がかかる場合には、事前に確認しておきましょう。

３．家庭問題を抱えている場合

育児の悩みや家庭内暴力、親族の介護など、家庭問題について悩んでいる場合は、児童相談所や、家庭児童相談室など、それぞれの問題に応じた専門相談機関を紹介してください。

４．うつ病など精神疾患が疑われる場合

すでに、明らかなうつ症状が見られる人は、専門医療機関へつなぎます。適切な医療機関が分からない場合には、保健福祉センターや保健所、精神保健福祉センターに問い合わせてください。

５．自殺未遂に及んだ経験がある場合

自殺しようと実際に行動を起こした経験がある人は、自殺の危険性が高い人だと考えてください。具体的な支援方法や医療の必要性を判断するには、専門相談機関へつなぐことが必要です。
専門相談機関リストから、電話相談等の具体的な相談機関を紹介してください。

相談機関へコンタクトを取る時のポイント

①確認したいことや相談したいことを、事前に相談機関に電話などで連絡をしておく。

②初回の相談からすべての相談機関に話すのではなく、相談内容の要点を伝えるようにする。相談機関に提供する個人情報は、必要最低限にとどめる。（いのち支え隊が相談する場合には、**必ず本人の了承を得ておく**。）

③本人が、自分で相談機関へのアクセス方法を探せないことも多いため、連絡先などのメモも必ず渡す。
相談機関に出向く必要がある場合は、交通手段も確実に知らせておくことが、相談行動を高める支援になる。

④本人が専門相談機関へ相談できた場合には、その結果報告の義務はないが、相談を受けた者として「心配している」ことは伝え、必要があれば今後も相談に乗ることも伝える。

第４章　支える　相談機関一覧

大切な人を支えるために。
大切なあなたを守るために。
一人ひとりが、身近な家族や同僚の
『こころの健康に関心を寄せる』ことが大切です。
こころと顔を繋げるような地域ぐるみの協力など、
『社会全体としてのとりくみ』が必要になってきています。
そばに相談できる人や、場所はあります。

●身近な相談窓口

利根町保健福祉センター	0297－68－8291 平日8:30～17:15	体のこと・こころのこと 病気のこと・介護のこと 子育てのこと　等
利根町役場	0297－68－2211 平日8:30～17:15	介護・障害の手続き（福祉課） 国民健康保険（保険年金課） 税に関すること（税務課）

●死にたい気持ち

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
茨城いのちの電話	民間	つくば 029-855-1000 水戸 0292-255-1000 毎月10日 0120-738-556	つくば 24時間 水戸 13:00～20:00	自殺、いじめ、その他
いばらきこころのホットライン	茨城県	029-244-0556	平日 9:00～16:00	

●こころとからだの健康

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
こころの電話相談	茨城県	029-243-2870	平日9:00～16:00	こころの健康について
一般相談			毎週火・水・木	予約制
思春期相談			毎週火・水・木	
難病相談・支援センター		029-840-2838	平日 10:00～12:00 13:00～15:00	
竜ヶ崎保健所		0297-62-2367	平日 8:30～17:15	

●子育て

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
教育子育て電話相談	茨城県	029-225-7830 FAX029-302-2161	平日 9:00～24:00 (FAX は24時間)	しつけ・学校での問題・子育てや家庭のこと
非行児童相談		029-295-2020	平日 8:30～17:30	非行等の問題行動がある児童の相談

●児童虐待

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
中央児童相談所	茨城県	029-221-4150	平日8;30～17:15 (休日はホットラインに転送)	子どもの養育・虐待・保護など (電話・訪問・面接)
土浦児童相談所		029-821-4595		
いばらき虐待ホットライン		0293-22-0293	毎日 24時間	子どもの虐待に関する相談

●いじめ

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
教育・子育て電話相談	茨城県	029-225-7830 FAX029-302-2161	平日 9:00～24:00 FAXは24時間	しつけ・学校・子育てなど
子どもの教育相談		0296-78-2333	平日9:00～16:30	いじめ・進路不登校など
いじめ・体罰解消サポートセンター		029-823-6770	月・水 9:00～16:30 火・木・金9:00～18:30	学校生活での悩み・困りごと
子どもホットライン		029-221-8181	毎日 24時間	いじめ・不登校・悩みなど

●家庭内暴力

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
茨城県婦人相談所	茨城県	029-221-4166	毎日(年末年始除) 平日9:00～21:00 土・日・祭9:00～17:00	配偶者・交際相手からの暴力・離婚・家庭不和等
少年サポートセンター	茨城県警	029-301-0900	平日8:30～17:15	少年による暴力・少年が被害を受ける

●引きこもり

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
竜ヶ崎保健所	茨城県	0297-62-2367	毎月第3火曜13:00～	予約制
精神保健福祉センター		0297-243-2870	平日8:30～17:15	
青少年の居場所作り	利根社協	0297-68-7771 (利根町民すこやか交流センター)	毎月第2水曜 13:30～16:00	予約不要

●仕事・職場

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
消費生活センター	茨城県	029-225-6445	平日9:00～17:00	多重債務・悪徳商法など
県弁護士会竜ヶ崎相談センター	茨城県弁護士会	029-875-3349	受付:月 9:00～ 相談:水13:00～16:00	料金等要問合せ
司法書士会総合相談電話相談	茨城県司法書士会	029-212-4500 029-212-4515 029-306-6004	毎週火 16:00～18:00	自己破産、少額紛争に関する裁判手続き等の無料相談もあり

●介護

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
地域包括支援センター（利根町保健福祉センター内）	利根町	0297-68-8941	平日8:30～17:15	高齢者や家族地域住民からの総合的な介護や福祉に関する相談

●人権

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
心配ごと相談	社協	0297－68-7771	毎週月 13:00～16:00	様々な困りごと 第2月曜:人権相談

●法律相談

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
法律相談	利根町	0297-68-2211	第1月曜日 （要予約）	高齢者や家族地域住民からの総合的な介護や福祉に関する相談

●アルコールやギャンブルなどへの依存

窓口名称	運営	電話番号	相談窓口	備考
酒害相談	精神保健福祉センター	0292-43-2870	第3木 午後 第4木 午前	予約制 第4木13:30～(土浦)
薬物相談			第1・3木9:30～ 第2金10:00～ 第4金13:00～	予約制
ギャンブル等			毎週火・水・木	
薬物について	茨城県	0293-01-3388	平日8:30～17:00	
覚せい剤110番	茨城県警	029-301-7979		

支え手のみなさんも一人ではありません。
思いを言葉にして伝えてみませんか。

こころの悩みや心配をひとりで抱えないでください

こころの体温計 ためしてみませんか?

本人モード結果画面（例）

https://fishbowlindex.jp/tone/

発行：平成２６年３月　利根町保健福祉センター 0297-68-8291