

あなたはいくつ知っていますか？

自殺予防のために、特に注意すべき点を次の十箇条にまとめました。

- ① うつ病の症状に気をつけよう
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- 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(職、地位、家族、財産)を失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

※自殺予防の十箇条(高橋祥友,2006)

大切な人の悩みに、気づいてください。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。

大切な人の悩みに
気づいてください。

おとうさん
眠れてる？

大丈夫ですか？

どうされましたか？

力になれることは
ありませんか？

こんにちは



誰でも

ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人を必要な支援につなぐ案内役のこと。



- 気づき**
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴**
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ**
早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り**
暖かく寄り添いながらじっくり見守る

笑顔を失っていませんか？



“いつもと違う”
そんなときは

まずは「声かけ」が重要です。

どう声かけをしたらよいか悩んだら……

- 眠れていますか？
- 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……。

話の聴き方（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。
- ・ 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。

相談窓口への紹介について

- ・ 紹介にあたっては、第一に相談者に丁寧に情報提供しましょう。
- ・ 相談窓口に確実に繋がることできるように、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、相談の場合、日時等を具体的に設定して相談者につた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。

相談機関のご案内

	相談内容	相談窓口・相談機関	電話番号	相談受付時間
心の相談・精神保健福祉相談	心の健康、ひきこもり、アルコール問題、薬物やギャンブル	精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)
		県北保健福祉事務所	024-534-4300	
		県中保健福祉事務所	0248-75-7811	
		県南保健福祉事務所	0248-22-5649	
		会津保健福祉事務所	0242-29-5275	
		南会津保健福祉事務所	0241-63-0305	
		相双保健福祉事務所	0244-26-1132	
		郡山市保健所	024-924-2163	
いわき市保健所	0246-27-8557			
心の悩み・不安・孤独・生きているのがつらいなどの様々な悩み相談	こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556	月～金 9:00～17:00 (ナビダイヤル)	
	福島いのちの電話	024-536-4343	毎日10:00～22:00	
	東京自殺防止センター	03-5286-9090	毎日20:00～翌朝6:00 ※毎週火曜日は17:00～翌朝6:00	
労働	職場のストレスや対人関係の悩みなどの相談	勤労者心の電話相談(福島労災病院)	0246-45-1756	月～金 14:00～20:00
犯罪・暴力	ストーカー、配偶者からの暴力、虐待、自殺、いじめ問題、振り込め詐欺(オレオレ詐欺、架空請求)ヤミ金などの相談	警察安全相談	024-525-3311 #9110 (携帯電話又はプッシュ回線)	月～金 9:00～17:00
消費生活	悪徳商法等の消費者トラブルの相談、多重債務に伴う債務整理に関する情報提供	福島県消費生活センター	024-521-0999	電話相談 月～金 9:00～18:30 来所相談 月～金 9:00～17:00
法	借金、相続、夫婦間の問題など目の前の問題をどこに相談したらよいかわからない方の相談窓口	日本司法支援センター法テラス(コールセンター)	0570-078-374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
		日本司法支援センター法テラス(福島地方事務所)	050-3383-5540	月～金 9:00～17:00
障がい者	障がい者110番(障がい者の日常での心配や悩み・困りごと等の相談)	福島県障がい者社会参加推進センター	024-528-7110	月～金 8:30～17:00
高齢者	家庭問題、老後の不安、介護の悩み等の相談	福島県高齢者総合相談センター	024-524-2225	月～金 9:00～17:00
女性	女性が抱えるあらゆる相談	女性のための相談支援センター	024-522-1010	月～金 9:00～21:00 (祝祭日・年末年始を除く)
子ども	子どものあらゆる相談(18歳未満)	児童相談所全国共通ダイヤル	0570-064-000	24時間
		子ども家庭テレホン相談	024-536-4152	9:00～20:00 (祝祭日、年末年始を除く)
		中央児童相談所	024-531-5101	月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)
		県中児童相談所	024-935-0611	
		会津児童相談所	0242-23-1400	
浜児童相談所	0246-28-3346			

○相談受付時間は変更になる可能性がありますので、各機関にお問い合わせください。平成24年1月現在

東日本大震災に関連する各種相談窓口

法律相談窓口

被災者を対象とした無料法律相談窓口	0120-366-556(平日のみ 10:00～15:00)	日 弁 連
	024-534-1211(平日のみ 14:00～16:00)	県弁護士会
	024-925-6511(//)	
	0242-27-2522(//)	
	0246-25-0455(//)	

住宅全般に関する相談窓口

◆相談窓口専用ダイヤル 電話：024-521-7698【受付時間：平日のみ 9:00～17:00】

放射線に関する相談窓口

- ◆放射線に関する問い合わせ窓口(ワンストップ相談窓口) 電話(フリーダイヤル)：0120-988-359(8:00～22:00(土日・祝日を含む))
- ◆県以外の機関の相談窓口
 - ◇健康相談ホットライン(文部科学省) 電話(フリーダイヤル)：0120-755-199(平日のみ 9:00～18:00)
 - ◇放射線被ばくの健康相談窓口(放射線医学総合研究所) 電話：043-290-4003(平日のみ 9:00～17:00)
 - ◇原子力災害全般(経済産業省原子力安全・保安院原子力安全広報課) 電話：03-3501-1505(平日のみ 8:30～20:00)

生活資金に関する相談窓口

◆生活福祉資金の相談 電話：024-523-1250(県社会福祉協議会)(平日のみ 8:30～17:15)

農林水産業に関する相談窓口

◆営農、資金、流通などの相談 電話：024-521-7319(平日のみ 8:30～21:00)

経営・労働に関する相談窓口【受付時間 8:00～17:15(土日除く)】

- ◆経営に関する相談 電話：024-525-4039(県産業振興センター)
- ◆中小企業等の二重債務に関する相談 電話：024-573-2561(県産業復興相談センター)
- ◆金融に関する相談 電話：024-521-7291(経営金融課)
- ◆就職に関する相談
 - 【就職相談・職業紹介】ふるさと福島就職情報センター
 - [ジョブカフェふくしま] 024-525-0047(月～土：10:00～19:00)
 - [Fターンセンター東京] 03-3545-6140(月～土：10:00～18:00)
 - 【生活・就労相談】ふくしま求職者総合支援センター
 - [郡山窓口] 024-995-5057(月～金：8:30～17:00)
 - [福島窓口] 024-525-2510(月・火・木～土：10:00～18:30)
 - 【就職相談・職業紹介・生活相談(月～土：10:00～19:00)】
 - ふくしま就職応援センター [白河窓口] 0248-27-0041 [会津若松窓口] 0242-27-8258
 - [南相馬窓口] 0244-23-1239 [いわき窓口] 0246-25-7131
 - ふるさとふくしま巡回就職相談ステーション
 - [ステーション福島] 024-554-4156
 - [ステーション郡山] 024-925-0811

○相談受付時間は変更になる可能性がありますので、各機関にお問い合わせください。

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。

判断 はんだん・ 批評せずに聴く

- ★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。

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。

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

サポート さぽーとを得る 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。

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（ゆっくり呼吸をする、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。



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有する人に対して、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Betty KitchenerとAnthony Jorm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修得を目的とした介入研究班」