

こころといのちのサポート

大切な人を守るために
あなたができること、私ができること



平塚市



大切な人を守るために
～気づいてください ころこのサイン～

悩みごとを一人で抱え込み、自殺を考えるほど思いつめてしまう人を、一人でも減らしたいという思いから、「気づき」「つなぎ」「見守り」の大切さについて普及啓発しています。

この「気づき」「つなぎ」「見守り」が、生きるための支援につながり、安心して暮らせる地域社会となるよう、自殺を防ぐための取り組みを進めてまいります。

この取り組みへのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



あなたの身近な方の、こんな様子に気づいたら……

- ・ あまりしゃべらなくなった。
- ・ 何だか憂うつそう。
- ・ 眠れていないのかな？ 疲れているみたい。

など



- ・ 食欲がないようだ。
 - ・ 最近顔をみていない、こもりがちなのかな。
 - ・ お酒を飲む回数、量が増えた。
- など

日常のことなどをきっかけに、ひとこと声をかけてあげてほしいのです。

- ・ 疲れているみたいだけど、眠れてる？
- ・ 食欲はある？
- ・ もしかして何か気になっていることがある？

など



まずは相手の話をじっくりと聴いてみましょう。
話を聴いてもらえるだけで元気になれる方もいます。

「聴く」(傾聴)ポイント
話しやすい雰囲気をつくる。
先入観を持たずに聴く。
質問をできるだけ控える。
相手のペースに合わせる。(せかさない)
勝手な解釈や批評をしない。



自分の話よりも相手の話を聴いてあげましょう。



「傾聴」とは...相手の話に耳を傾け、言葉と気持ちを受けとめる。(共感)



聴いていてもらうだけでも元気を取り戻せることがあります。

話を聴いた後、専門家の助けが必要だと感じたら相談機関へつなぎます。

本人が直接相談できる場合

市役所や保健福祉事務所の相談窓口を紹介し、相談するように勧めます。必要に応じて、相談に同行するなど対応します。

本人が直接相談できない場合

家族や周囲の人からの相談(本人の了解を得ることが望ましい)の場合、相談したいことを事前に連絡または、予約を取ります。必要に応じ、相談に同行するなど対応します。

コラム

- ◆ 誰かに自分の気持ちを伝える...それだけでは解決につながらないかもしれませんが、思いを言葉にして誰かに伝えることで、気持ちはかなり楽になります。誰かに気持ちを受けとめてもらうことで、安心感を得ることができるのです。
- ◆ 自殺まで思いつめてしまう人の中には、実は誰かに聴いてもらいたい、でも誰にも話せない、と感じている人がいます。誰にも話すことができず、ずっと一人で苦しんでいる人が大勢いるのです。
- ◆ 必要なのは、「聴いてもらうこと」であって、助言や励ましなどは必要ありません。答えを求めているわけでもありません。
- ◆ できるだけ、気持ちを聴いてあげていただきたいのです。
- ◆ 話を聴いて、受けとめてあげることができたら、その人の「生きたい」という気持ちを支えることができるでしょう。



ひとりで悩んで苦しんでいる人たちは、あなたの一声に救われるかもしれません。

家族には言えない...。
友達や同僚には言いにくい...

周りにいる人たちで見守ります。

- ・ 相談窓口や専門機関への相談ができた場合、その後も必要があれば相談にのることを伝えます。
- ・ からだやこころの健康状態について、あせらず優しく寄り添いながら見守ります。
- ・ あなたが一人で対応するのではなく、ケアやサポートに関わる人々が連携し、継続して支援を行います。



相談窓口、専門機関の選び方 例1

◆ お金に関する悩みを抱えている場合

○返済困難な額の借金がある

平塚市役所
市民情報・相談課

21-8764

●債務を整理するにはどうしたらよいか、専門家の相談で借金問題の解決につなげます。

●専門の相談機関が多数あるので、必要に応じて紹介します。

○多重債務を抱えている

○生活困窮などの悩み

くらしサポート相談
21-8813

生活福祉課
21-9849

●生活困窮の相談や生活保護について制度の説明、相談、申請を行います。

◆ 仕事や職場の人間関係などの悩みを抱えている場合

○仕事や職場の人間関係などの悩み

横浜労災病院
勤労者メンタルセンター

メール相談

メールアドレス mental-tel@ yokohamah.johas.go.jp

●働く本人や家族の方などからの相談に応じています。



相談窓口、専門機関の選び方 例2

◆ うつ病など精神疾患が疑われる場合

○うつ病のサインが多くみられる、つらい気持ちが続くなど、精神疾患が疑われるとき

平塚保健福祉事務所

保健予防課
32-0130

●平塚保健福祉事務所では、専門医による「こころの健康相談」、ケースワーカーや保健師による随時相談を行っています。

●また、医療機関に関する情報提供もしています。

○生活の相談をしたい
(精神障がいによるもの)

相談支援事業所

ほっとステーション平塚
25-2728

●日常生活に必要な地域の社会資源や福祉サービスなどの情報を提供して、一人ひとりに合わせた支援を行っています。

○精神障がいによるサービス受給などの相談をしたい

平塚市役所

障がい福祉課
21-8774

●利用できる制度や福祉サービスについての相談、手続きができます。



相談窓口、専門機関の選び方 例3

◆ 家庭内の様々な問題を抱えている場合

○子育てや虐待、ひとり親家庭などの悩み

平塚市役所(こども家庭課)
「こども総合相談窓口」
21-9843

●利用できる制度や受給できるサービス等についての相談ができます。必要に応じ、児童相談所などの専門機関につなぎます。

○配偶者の暴力や女性が抱える様々な悩み

平塚市役所
(人権・男女共同参画課)
「女性のための相談窓口」
21-9611

●女性相談員がお受けします。必要に応じ、専門機関を紹介します。

○離婚等法律の問題

平塚市役所
(市民情報・相談課)
「市民相談・法律相談」
21-8764

●慰謝料や養育費など法律問題についてアドバイスをします。

○困りごとについてどこに相談したらよいかわからない

平塚市役所
(福祉総務課)
「保健福祉総合相談窓口」
21-8779

●利用できる福祉サービスや制度の紹介、またどこに相談すればよいかわからない場合の相談ができます。

○親族の介護の悩みや高齢者の問題

平塚市役所
(高齢福祉課) 21-8778
(介護保険課) 21-8790
平塚市地域包括支援センター

●高齢者が受けられるサービス等生活支援や介護保険制度についての相談ができます。

○病気の療養中における生活上の問題や悩み

平塚市民病院
退院支援・医療相談室
32-0015

●医療ソーシャルワーカーが相談に対応、必要に応じて関係機関へつなぎます。

相談窓口、専門機関の選び方 例4

◆ 精神疾患の急激な発症や自分を傷つけたり、他人に危害を加える恐れのある場合

○精神疾患の急激な発症

平日 8:30~17:00

平塚保健福祉事務所
保健予防課
32-0130

●受診・入院ができる当番医療機関(診療所・病院)を紹介する窓口です。

○症状の悪化により早急に医療を必要とする方

夜間 17:00~翌 8:30
土日祝 8:30~翌 8:30

精神科救急医療情報窓口
専用電話 045-261-7070

○自殺を図ろうとしたり、自分自身を傷つけたりする行為がある。

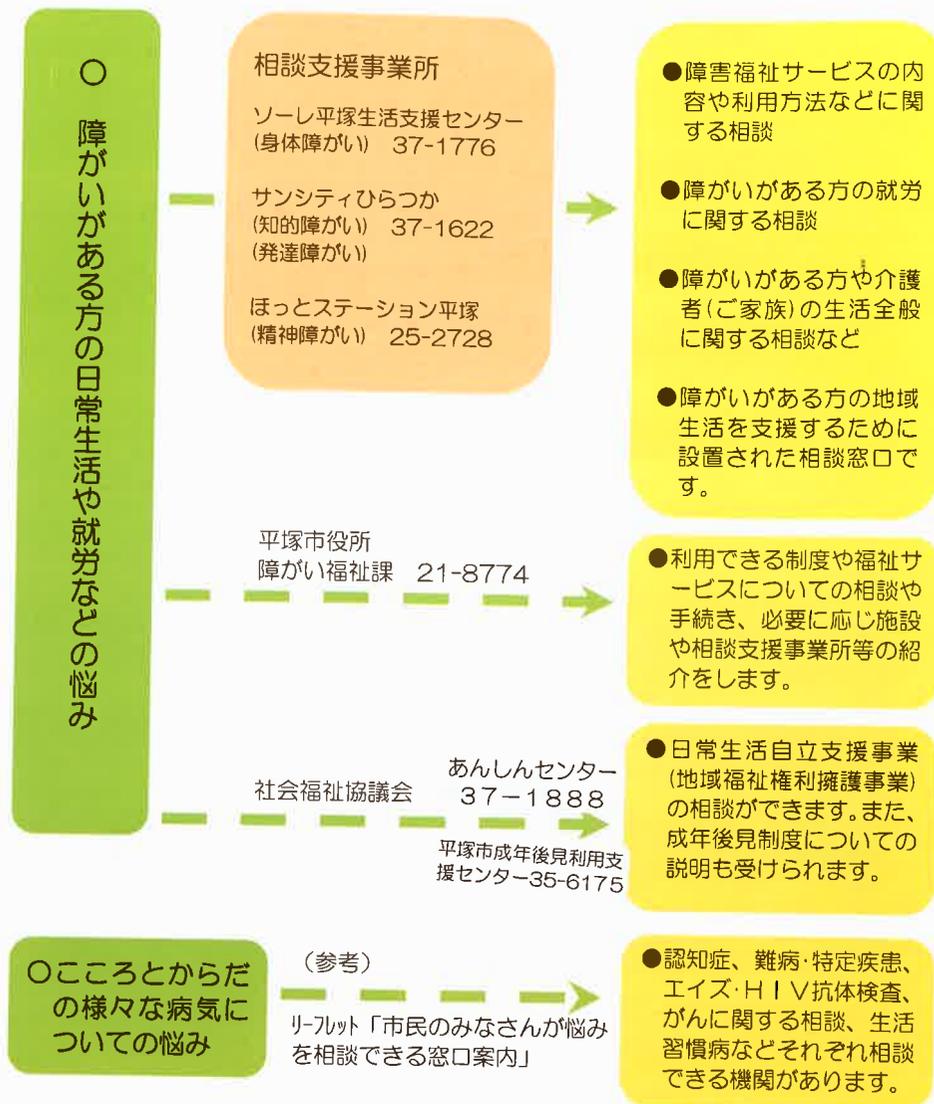
●警察へ110番してください。

○他人に暴力をふるったり、器物破壊などの行為がある。



● 相談窓口、専門機関の選び方 例5

◆ 身体の問題や障がいでの悩みを抱えている場合



相談窓口、専門機関の選び方のポイント

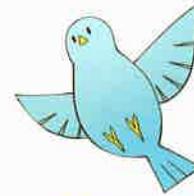
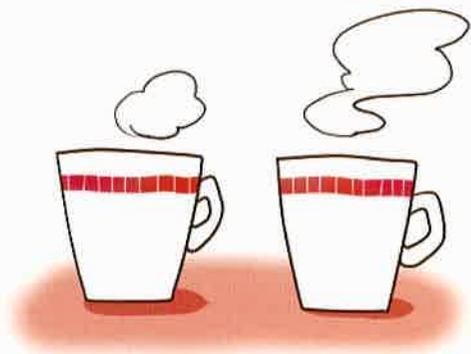
- ◆ 例にあげた以外にも相談できる窓口や専門機関があります。どこへつなげたらわからない場合も、まずは身近な窓口へご相談ください。
- ◆ 相談窓口や専門機関につなげる際に参考となる資料として、「市民のみなさんが悩みを相談できる窓口案内」(※1)を作成しています。悩みの種類別に様々な相談窓口や専門機関をご紹介しますので、ご活用ください。



(※1)
「市民のみなさんが悩みを相談できる窓口案内」は、平塚市ホームページ「ことごとと命のサポート」のページにも掲載しています。
<http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/anzen/index.htm#support>

あなたのこころの健康を大切に

- ◆ 悩んでいる人の話を聴いてあげることは、必要なことですが、大変なことでもあります。話を聴く側の人のこころが元気でないとできません。
- ◆ そこで、まずあなたご自身のこころの健康を保つことが大切です。
- ◆ あなたが受けた相談について、一人ですべて対応しなくてもいいのです。どのような支援の方法があるか、関係する人たちが集まって考えることもできます。
- ◆ それぞれの立場で、できることを無理なくしていくことが大切です。
- ◆ あなたご自身も、一人で抱え込まないでください。



大切な人を亡くされた方へ周りの人ができること

- ◆ 大切な人を亡くした場合、とりわけ自死の衝撃は大きく、遺された方には「なぜ」という疑問や、「どうして気づけなかったのか」という自責の念、身近な人にすら話せないつらさなど、様々な感情が沸き起こり、傷ついています。
- ◆ 周囲にいる人は、このようなつらい状況におかれている遺族の気持ちにそっと寄り添い、理解しようとするのが大切です。
- ◆ また、日常生活の支援や情報の提供など、必要なときには役に立ちたいということを伝えることも大切です。
- ◆ 遺された人の心身の健康について、不眠や体調不良などが続いているような場合には、専門機関への相談や医療機関の受診が必要であることを伝えてください。



自分でできるうつ病チェック

最近2週間で当てはまる項目をチェックしてください。

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。
- 死について何度も考えることがある。

【うつ病についての正しい知識】～うつ病を正しく理解してください～

「自分でできるうつ病チェック」中、2つ以上の項目が、2週間以上毎日続いていて、つらい気持ちになっていたり、生活に支障がある人は、うつ病の疑いがあります。

また、うつ病は「死にたい」という気持ちを抱きやすく、自殺にまで追い込まれる場合も決して少なくない病気です。

- うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があり、環境の変化がきっかけになることがあります。
- うつ病は、心身のエネルギーを低下させ、心配や過労、ストレスが続くとかかりやすくなる病気です。

【うつ病が疑われたら】～対応と予防～

<本人は…>

- 自力で何とかしようとせず、専門家(医師や保健師等)に相談(受診)してみる。
- 仕事や家事、学業のペースを落としてみる。
- 思い切って、ゆっくり休養を取る。
- 気が向かないことは無理にしようとしない。
- あえて大きな決断をしない。



<家族や周囲の人は…>

- ゆっくり休ませてあげる。気分転換だからといって無理に外出や運動を勧めない。
- 誰かに相談すること、治療することを勧める。本人はうつ病だと気づきにくいので、専門家への相談(受診)を勧めてあげる。場合によっては一緒に行ってあげる。
- 心配しすぎない。
- 「がんばれ」「その気になれば何でもできる」など励まさない。
- ゆっくり話を聴いてあげる。
- 原因を追及しすぎたり、考え込み過ぎない。

アルコール問題自己チェック

いきいき楽しくお酒とつきあっていますか？アルコールも薬物の一種です。「アルコール依存症」はお酒の飲み方をコントロールできなくなる「病気」です。飲み続けているうちに毎日飲まずにいらなくなり、次第に酒量が増えていきます。依存症になると、酒が切れた時に手が震え、睡眠障害、吐き気、食欲不振や大量の発汗、動悸、イライラ感、不安などが起こりやすく、些細なことにも敏感になり、怒りっぽくなります。進行するとてんかんに似たようなけいれん発作を起こしたり、意識障害や錯覚、幻覚など精神症状が生じたり、飲酒していないときも声が聞こえてくることもあります。

飲酒に問題を持つ人は依存症を自覚していないので、家族や友人などの忠告を聞かずに飲酒を続けてしまいます。依存症は治す気持ちに目覚め、適切な治療を受けることができれば回復できる病気です。

あなたのカードは何色ですか？ イエローカード2枚でレッドカードです。

イエローカード

- 毎日暇であることがないから飲む
- 悲しいことや腹が立つと飲む
- 寂しいから飲む
- 眠れないから飲む
- 1回に飲む量が以前より増える

レッドカード

- 朝から飲む
- 病気を治療しているのに飲む
- 飲んで家族とトラブルを起こす

こころといのちのサポート
～大切な人を守るためにあなたができること、私ができること～

平成 22 年 2 月
平成 24 年 2 月（第 2 刷）

編集・発行 こころと命のサポート事業 自殺対策実務者合同検討会

参考 東京こころといのちのゲートキーパー手帳（東京都福祉保健局保健政策部保健政策課）
わたしのこころサポート講座テキスト及びこころサポーター養成研修テキスト
（神奈川県地域（大和市）自殺対策推進連絡協議会テキスト作成委員会、神奈川県精神保健福祉センター）

事務局 平塚市 福祉部 福祉総務課
〒254-8686 平塚市浅間町9番1号
電 話 0463-21-8779
F A X 0463-21-9742
Email fukushi@city.hiratsuka.kanagawa.jp



この印刷物は、大豆インク・再生紙を使用し、作成しています。