

つながる・支える・いのちのきとこ

大切な人のいのちを支える！ あなたもゲートキーパーに！

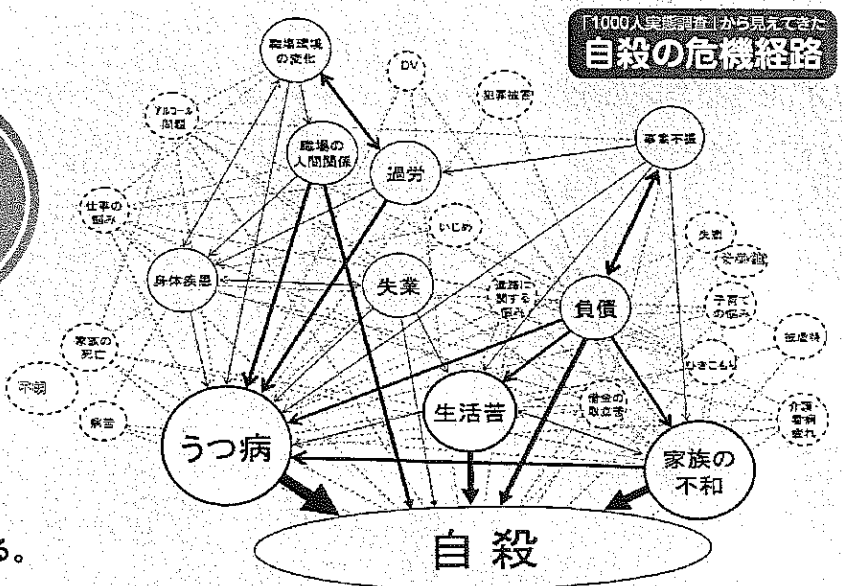
ゲートキーパーは直訳すると「門番」という意味です。
 自殺の要因は様々ですが、図のようにそれぞれが複雑に絡み合っ
 て、
 追い込まれた末に死を選択してしまいます。
 そうなる前に、悩みを抱えている人に「気づき」「声をかけ」
 「話を聴き」「必要な相談窓口につなげ」「見守る」
 ことが、ゲートキーパーの役割です。

身近な人の
 こころとからだの
 不調に気付く

自殺のサイン

- ・うつ症状が出てくる。
- ・原因不明の身体の不調が長引いている。
- ・アルコールの量が増える。
- ・生活の安全や心身の健康を保てなくなるような、
 自暴自棄な行動をとる。
- ・仕事の負担が過重である、または失敗をよくする。
- ・職場や家庭に居場所がないか、サポートが
 得られていない。
- ・本人にとって価値あるもの（職・地位・家族・
 財産など）を最近失った。
- ・重症の病気にかかった。
- ・身辺整理をしたり、急にふらっとどこかに
 行ってしまったりする。
- ・自殺をほのめかしたり、自殺未遂に及ぶ。

出典：高橋祥友「自殺のポストベンションー遺された人々への心のケアー」（医学書院 2004）



出典：「自殺実態白書2008」NPO法人
自殺対策支援センターライフリンク

うつ症状

こころの不調

からだの不調

表情が暗い
無表情

よく眠れて
いない

意欲が
なさそう

食欲がない

怒りっぽい・
イライラしている

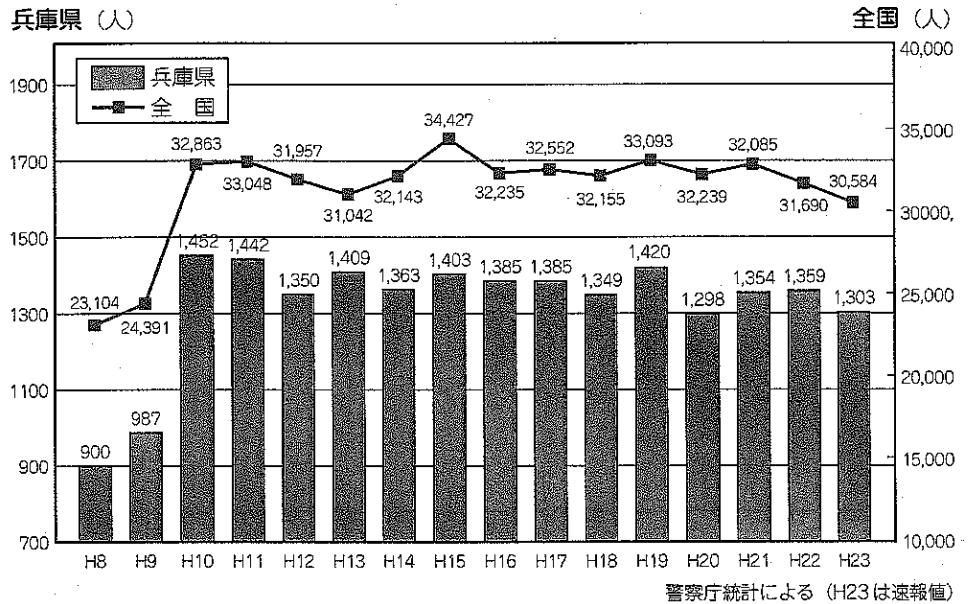
疲れている

自分を責めて
ばかりいる

痛みの訴え
(頭痛・肩こりなど)

自殺者数の推移

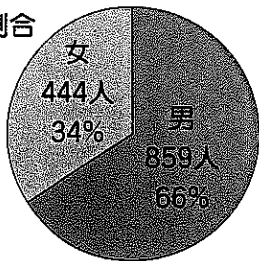
兵庫県では、平成10年に1,452人に急増した。その後は1,300人前後で推移し、依然として高い水準が続いている。また、全国の自殺者数も、兵庫県と同様に平成10年に32,863名に増加した後、3万人台の高い状況が続いている。



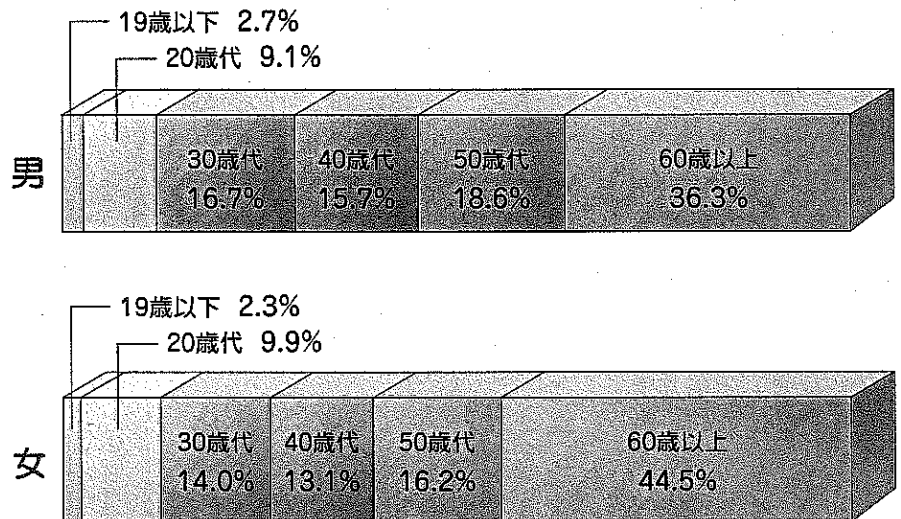
自殺の男女別・年齢別

男女とも自殺者の約4割が60歳以上、約5割が働き盛り層です。(30-50歳代)

男女別割合



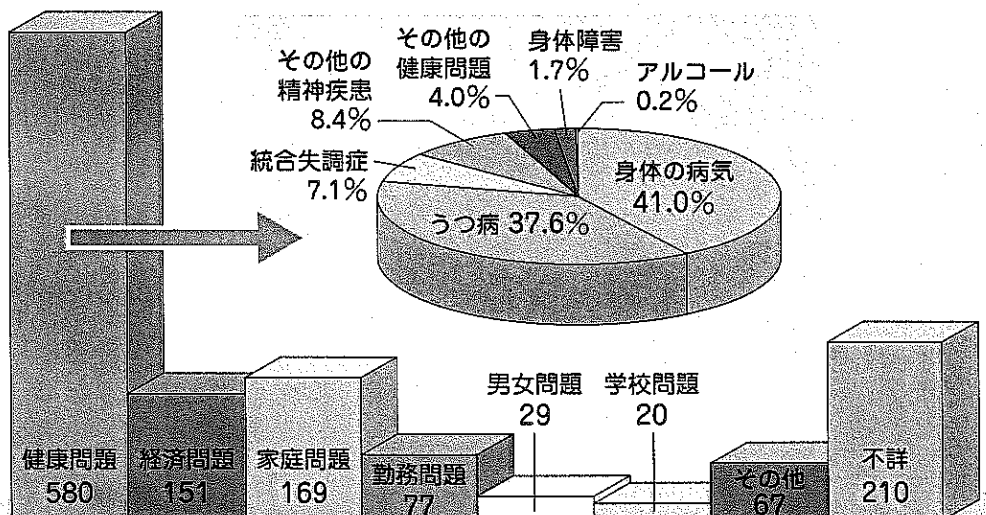
H23年 警察統計による



自殺の原因

もっとも多い原因は、**健康問題** (うつ病などの精神疾患) です。

健康問題のうち約4割がうつ病です。



H23年 警察統計による

傾聴の ポイント

- 真剣な態度で「死にたいと思う気持ちやその背景」を聴く
- 相手のペースに合わせる（せかさない）
- 共感を伝える

- ① まずは、声をかける。「大丈夫?」「どこか具合がわるいの?」「眠れてる?」
- ② 話を聴いてあげてください。

- 話を聴いて共感できていても、言葉が見つからない場合には、無理に言葉にしなくても寄り添っているだけで相手に気持ちは伝わります。

例：「つらかったですね」「よく耐えてきましたね」「よく話してくれましたね」
「あなたの力になりたいと思っています。心配しています」

- 責める、叱咤激励、根拠のない励まし、世間一般の常識を押し付けることは、避けましょう。

相手を傷つける
言葉

例：「命を粗末にするな」「逃げてはダメだ」「そのうちどうにかなるよ」

- 悩んでいる人が必要としている窓口に、丁寧に引き継ぐことが大切です。必要な場合は、あなた自身も「支援の輪」の中に入りましょう。
- まずは悩んでいる人の話をじっくりと聴いてください。ひととおり相手の話を聞いて落ちついたら、心配しているという気持ちを伝えて、受診や相談に誘ってみましょう。家族だけで相談することもできます。
- 悩んでいる人は混乱していたり、意欲や判断力の低下のため、紹介した窓口を訪れない場合が多いので、積極的な働きかけが必要です。一人で相談するのにためらいのある方には、同行していただく方法もあります。

つなく(連携) ことについて

相談窓口へ つなく場合の 4つのポイント

1 つなく先に連絡を入れる

- ① 悩んでいる人に了解を得た上で、連絡する。
- ② 相談の概要を説明し、対応可能かを確認する。

2 必要事項を確認する

- ① 先方が対応できる日時、窓口名、担当者名などを確認する。
- ② 必要であれば、予約を入れる。

3 連絡先に確認した内容を悩んでいる人に伝える

相談窓口・電話番号・相談対応日時・担当者名・交通手段など

4 今後も相談にのることを伝える

紹介した後でも相談を受けた者として「心配している」ことを伝え、必要があれば今後も相談に乗ることも伝える。

相談窓口一覧

こころの健康

| 相談窓口名称 | 詳細 | | |
|--|-------|---|------------------|
| 兵庫県立 精神保健福祉センター 電話：078-252-4980 FAX：078-252-4981 神戸市中央区脇浜海岸通 1-3-2 | 開所日時 | 火～土曜日（祝日、年末年始除く） 8：45～17：30 | |
| | 相談方法 | 来所・電話 | 料 金 無料（電話代は個人負担） |
| | 対 象 者 | 原則 18 歳以上、神戸市以外の兵庫県にお住まいの方 | |
| | 内 容 | 精神疾患に関する相談のうち、特に複雑困難なものに対する相談、ひきこもり・薬物・うつの特特定相談 | |
| | そ の 他 | 相談は要予約。事前に電話で申し込み | |
| 兵庫県こころの健康電話相談 電話：078-252-4987 | 開所日時 | 火～土曜日（祝日、年末年始除く） 9：30～11：30 13：00～15：30 | |
| | 相談方法 | 電話 | 料 金 無料（電話代は個人負担） |
| | 対 象 者 | 原則 18 歳以上、神戸市以外の兵庫県にお住まいの方 | |
| | 内 容 | こころの悩みや精神的な病気、社会復帰の相談など | |
| | そ の 他 | | |
| 神戸市こころの健康センター （精神保健福祉センター） 電話：078-371-1900 FAX：078-371-1811 神戸市中央区東川崎町 1-3-3 | 開所日時 | 月～金曜日（祝日、年末年始除く） 8：45～17：15 | |
| | 相談方法 | 電話・面接 | 料 金 無料（電話代は個人負担） |
| | 対 象 者 | 神戸市民 | |
| | 内 容 | 面接相談は「思春期専門相談」「アルコール・薬物関連相談」のみ | |
| | そ の 他 | 面接相談は要予約（078-371-1900） 電話相談は、下記の精神保健福祉電話相談（神戸市）へ | |
| 精神保健福祉電話相談（神戸市） 電話：078-371-1855 | 開所日時 | 月～金曜日（祝日、年末年始除く） 9：30～11：30 13：30～16：00 | |
| | 相談方法 | 電話 | 料 金 無料（電話代は個人負担） |
| | 対 象 者 | 神戸市民 | |
| | 内 容 | 精神疾患に関する電話相談 | |
| | そ の 他 | | |
| 兵庫県こころのケアセンター 電話：078-200-3010 FAX：078-200-3017 神戸市中央区脇浜海岸通 1-3-2 | 開所日時 | 火～土曜日（祝日、年末年始除く） 9：00～12：00 13：00～17：00 | |
| | 相談方法 | 電話および面接 | 料 金 無料（電話代は個人負担） |
| | 対 象 者 | トラウマ・PTSD等に関する相談 ※要予約 | |
| | 内 容 | | |
| | そ の 他 | | |

こころとからだの健康

| 相談窓口名称 | 住 所 | 電 話 番 号 | 詳 細 |
|-------------|---------------------|--------------|---|
| 芦屋 健康福祉事務所 | 芦屋市公光町 1-23 | 0797-32-0707 | 開所日時 月～金曜日 9：00～17：30 （祝日、年末年始除く） 相談方法 電話・来所 料 金 無料（電話代は個人負担） 対象者・内容 お住まいの地域で、ストレス・ひきこもり・精神疾患などのこころのケアなどの病気や、療養に関する相談 |
| 宝塚 健康福祉事務所 | 宝塚市小林 3-5-22 | 0797-72-0054 | |
| 伊丹 健康福祉事務所 | 伊丹市千僧 1-51 | 072-785-7874 | |
| 明石 健康福祉事務所 | 明石市本町 2-3-30 | 078-917-1131 | |
| 加古川 健康福祉事務所 | 加古川市加古川町寺家町天神木 97-1 | 079-422-0003 | |
| 加東 健康福祉事務所 | 加東市社字西柿 1075-2 | 0795-42-5111 | |
| 龍野 健康福祉事務所 | たつの市龍野町富永 1311-3 | 0791-63-5142 | |
| 赤穂 健康福祉事務所 | 赤穂市加里屋 98-2 | 0791-43-2321 | |
| 中播磨 健康福祉事務所 | 神崎郡福崎町西田原 235 | 0790-22-1234 | |
| 豊岡 健康福祉事務所 | 豊岡市幸町 7-11 | 0796-26-3662 | |
| 朝来 健康福祉事務所 | 朝来市和田山町東谷 213-96 | 079-672-6869 | |
| 丹波 健康福祉事務所 | 丹波市柏原町柏原 688 | 0795-73-3767 | |
| 洲本 健康福祉事務所 | 洲本市塩屋 2-4-5 | 0799-26-2063 | |

いのちの電話・自殺防止電話相談

| 相談窓口名称 | 詳細 | | |
|---|-------|--|------------------|
| 兵庫県のちと心のサポートダイヤル 電話：#7500（短縮ダイヤル） （ダイヤル電話・携帯電話・IP電話） （PHS・県外の方は078-382-3566） | 開設日時 | 月～金曜日 18：00～翌8：30、土・日曜日・祝日 24時間 | |
| | 相談方法 | 電話 | 料 金 無料（電話代は個人負担） |
| | 内 容 | 心の健康相談を中心に、精神保健福祉士や臨床心理士等がご相談に応じます。電話相談だけでは対応が難しい場合には、最も適した相談窓口などを紹介します。 | |
| | 対 象 者 | どなたでも | |
| | そ の 他 | | |
| 神戸いのちの電話 電話：078-371-4343 神戸支店郵便私書箱 1103 号 | 開設日時 | 平日 8：30～21：30、祝日 9：30～16：30、土 8：30～翌16：30 第4金曜日 8：30～土・日 16：30 | |
| | 相談方法 | 電話 | 料 金 無料（電話代は個人負担） |
| | 対 象 者 | どなたでも | |
| | 内 容 | 電話相談 | |
| | そ の 他 | | |
| はりまいのちの電話 電話：079-222-4343 | 開設日時 | 年中無休 午後14時～午前1時 | |
| | 相談方法 | 電話 | 料 金 無料（電話代は個人負担） |
| | 対 象 者 | どなたでも | |
| | 内 容 | 自殺防止のための相談電話です。自殺をも考える程孤独に悩む人々からの相談を専門的に「聴く」研修を受け、養成された相談員が受けます。 | |
| | そ の 他 | | |