こころのSOSに気づき支え合う

大切なあなたとあなたの家族を守るために

令和４年3月

豊川市

はじめに

27

（令和元年　愛知県衛生年報）

これは、令和元年中に豊川市で自ら命を絶たざるをえなかった方たちの数です。この数字のうしろには、家族や知人、友人、同僚など、心のダメージを受けた人々がいて、苦しい思いで暮らしていることを忘れてはなりません。

全国の自殺者数は平成22年以降減少してきましたが、令和2年は新型コロナウイルスの感染拡大による社会環境の変化が要因の一つとなり、11年ぶりに増加しました。

このマニュアルは、あなたやあなたの大切な人が、自らの手で命を絶つような事態を回避するために作成しました。

まず、自殺の現状を知ってください。次に、背景にある「うつ病」や「その症状」を知り、チェックしてみてください。「うつ病」となっても心配することはありません。

また、自殺につながりやすいこころの病気や不眠について、知ってください。そして、万一のときは、自殺予防の十箇条をみて大切な人をサポートする心構えを知ってください。

最後に、この問題は、ひとりで抱え込まず相談をする窓口や医療機関、就労などにつなげていくことが大切ですので、相談先を掲載してあります。

大切な人の尊い命を守ることができますように。

支え合う 温かい手が すぐ側に

～中部9県1市では、自殺予防統一標語を選定し、共同で自殺予防を呼びかけています～

自殺に対する基本認識

1　自殺は、その多くが追い込まれた末の死

●自殺は個人の自由な意志や選択の結末と思われがちですが、実際には様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれていった末の死であるといえます。

●自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病等の精神疾患を発症しているなど、正常な判断ができない状態となっています。

2　自殺は、その多くが防ぐことができる社会的問題

●様々な要因のうち、制度・慣行の見直しや相談・支援体制の整備等社会的な取組、専門家への相談やうつ病等の治療について、支援の手を差し伸べることで解決できる場合もあります。

3　自殺を考えている人はサインを発していることが多い

●自殺を考えている人は、不眠、原因不明の体調不良など、自殺の危険を示す何らかのサインを発してることが多いといわれています。

●普段から、自ら心の不調や身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、必要な支援につなげるなど適切に対処できるようにすることが必要です。

（参考資料　令和３年度　愛知県福祉ガイドブック　一部抜粋）

知る

自殺について知りましょう

5ページへ

2万人
年間の自殺者数
（全国）

50人以上
一日の自殺者数
（全国）

27人
令和元年中に
豊川市で自殺で
なくなった方

気づき

こころのＳＯＳに気づきましょう

7ページへ

自殺者の多くにこころの病があります。
適切なケアを受けられていない方がいます。

「うつ病」 8ページへ
「アルコール依存症」 9ページへ
「不眠」 10ページへ

傾聴

耳を傾け、話を聴きましょう

11ページへ

本人の気持ちを尊重して悩みに耳を傾けます。
相手のつらい気持ちを受け止めて寄り添います。

見守る

大切な人を守りましょう

12ページへ

「うつの人への気づきとサポート」 12ページへ

「自殺のサインへの気づきとサポート」 14ページへ

つなぐ

ひとりで抱え込まないで

16ページへ

思い切って相談してみましょう。
きっと解決の糸口がつかめます。

保健医療 17ページへ
●こころの悩み相談　●こころの病の治療

仕事 19ページへ
●就労支援　●若者支援　●労働相談

生活 19ページへ
●子育て支援　●高齢者支援　●障害者支援
●女性なやみごと相談・ＤＶ(夫などからの暴力被害)相談
●自助グループ・家族の会
●消費生活相談・多重債務相談　●経営相談
●生活相談・福祉相談　●その他の相談

知る

厳しい現実ですが、まずは自殺の現状に目を向けてみましょう

1 全国で、毎日５０人以上の方が自殺で亡くなっています。

全国で1年間に自殺された方は、平成１０年に３万人を超え、平成２４年に３万人を下回ったものの、それ以降も２万人を越える状態で推移しています。
この数は交通事故で亡くなる人の６倍以上になり、平均すると毎日５０人以上が自殺で亡くなっていることになります。日本の自殺率は先進７か国で突出して高く、若年世代（１５～３９歳）の死因第１位が自殺であるのは日本だけです。

（参考資料　平成３０年愛知県の自殺の状況、自殺者数の年次推移）
（参考資料　日本財団「第４回自殺意識全国調査報告書」令和３年８月）

2 豊川市では、令和元年中に２７人が自ら命を絶っています。

豊川市では、ここ数年間、毎年２０人～３０人の方が自殺で亡くなっており、自殺未遂経験者は、自殺者の１０倍と言われています。最近の調査では、４人に１人が本気で自殺したいと考えたことがあり、そのうちの約６パーセントの人が実際に自殺未遂の経験があるとの調査報告があります。

（参考資料　令和元年　愛知県衛生年報）
（参考資料　日本財団「第４回自殺意識全国調査報告書」令和３年８月）

自殺に向かおうとするご本人はもちろん、家族や友人など周囲の人々も含め、大変多くの方々が自殺の問題に直面し、苦しんでいます。

○自殺死亡数の推移

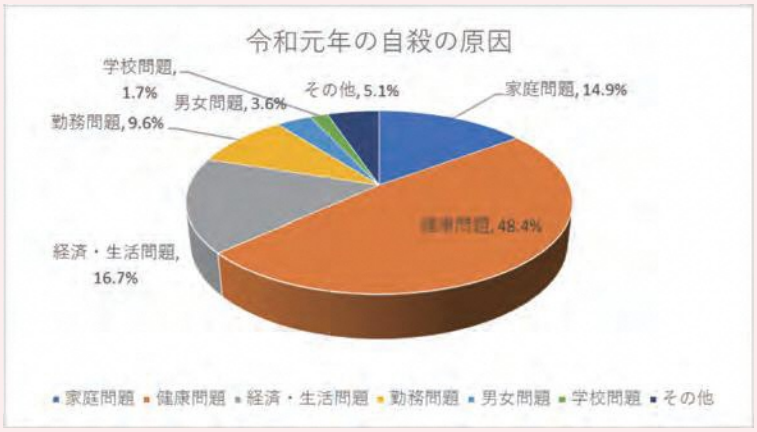
	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
豊川市	31	33	31	50	26	22	17	35	20	27
愛知県	1,434	1,481	1,332	1,389	1,290	1,172	1,055	1,054	1,044	1,024
全　国	31,690	30,651	27,858	27,283	25,427	24,025	21,897	21,321	20,840	20,169

※全国は警察庁「自殺の概要」、愛知県・豊川市は愛知県「衛生年報」調べ

3 自殺をされた方は、どんな悩みをかかえていたのでしょう？

自殺の要因は、心身の疾患などの「健康問題」が約半数を占めています。
続いて、借金苦などの「経済・生活問題」、育児、介護などの「家庭問題」、過酷な労働環境やリストラなどの「勤務問題」、「男女問題」、「学校問題」と続きます。
実際には、これらのいろいろな問題がいくつか重なったときに自殺に向かってしまうことが多いようです。

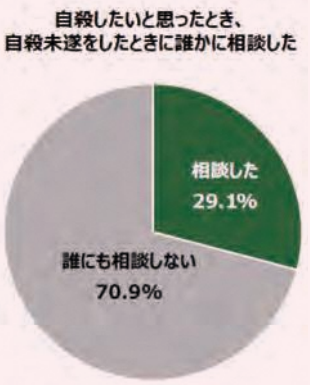
○自殺の原因



1 健康問題
うつ病、アルコール依存などのこころの病、からだの病
2 経済・生活問題
失業、多額の借金、ギャンブル、浪費
3 家庭問題
離婚、子育て、介護、虐待、大切な人を亡くした
4 勤務問題
過酷な労働時間や労働環境、職場でのいじめ、仕事での大きな失敗

※警察庁「令和元年中における自殺の状況 第３章・内訳」より

4 悩んでいる時、相談はできたのでしょうか？



「自殺念慮」や「自殺未遂経験者」の７割が、自殺を考えたときに誰にも相談できていません。「自殺念慮」や「自殺未遂経験者」は、家族に助言を求める人や誰かしら相談できる相手が少ないようです。

（参考資料　日本財団「第４回自殺意識全国調査報告書」令和３年８月）

5 悩みは解決できるものです。自殺は防ぐことができます。

うつ病などの心の病は、早期の気づきと適切なケアにより改善することができます。また、多重債務などの経済的な問題、過酷な労働環境などの仕事上の問題、育児や介護疲れの問題についても、さまざまな専門家やサポートの窓口があります。
自殺は追いつめられた末の死などといわれます。そのため、「ひとりで抱え込まず」に、思い切って誰かに相談することで、解決に向けて進むことができます。

気づき

こころのＳＯＳに気づき、こころをケアしましょう

1 ９割もの人がこころの病でした

世界保健機関（ＷＨＯ）では、自殺で亡くなった人のうち、精神障害のある人は９０％であり、自殺関連行動と最も関連のある精神障害はうつ病とアルコール使用障害であるとしています。うつ病やアルコール依存症などの精神疾患の早期発見とその後の適切な治療の継続を確認することが自殺予防にとって重要です。

（参考資料　厚生労働省「こころの耳　働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」No.3自殺の予兆への介入）

2 適切なケアを受けられていない方がいます

自殺に至った人への調査から、うつ病等の気分障害が自殺の要因として特に大きいことが明らかになっています。うつ病患者の医療機関受診率は低いことがわかっていることから、多くの方がこころの病気に対して適切な治療を受けていないまま自殺に至ってしまうことが考えられます。

近年、副作用の少ない安全で、効果的な薬が開発されています。さらに、カウンセリングを併用することで心の苦痛をやわらげることもできます。早めに適切なこころのケアを受けることが、自分や大切な人を守るカギとなります。

（参考資料　厚生労働省　自殺・うつ病等対策プロジェクトチームとりまとめについて）

3 こころの病は、自分では気づきにくい病気です

こころの病は、痛みや疲労感などの体の病気の症状として現れやすいものです。また、お酒の飲み過ぎやギャンブル、買い物をし過ぎるなどの行動に現れることも多くみられます。

こころの病が重くなるほど、自分の不調に気づくセンサーがうまく働かなくなります。これは、メーターの故障した自動車のようなものです。オーバーヒートでエンジンが壊れそうでも、メーターが故障していると気づかずに走り続け、大きな故障や事故につながります。こころの不調に気づかずに、がんばり過ぎることで状態が悪化してしまうケースが多いのです。

こころの病に気づくためのコツをみていきましょう
うつ病 8ページをご覧ください
アルコール依存症 9ページをご覧ください
不眠 10ページをご覧ください

う　つ　病

うつ病の自己チェック

- □ 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に感じる

チェックマークが、２つ以上にあてはまり、２週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持になったり毎日の生活に支障が出ている場合には、うつ病の可能性がありますので、保健センター等にご相談ください。

（出典　厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」）

詳しくチェックしてみたい方は

「ＵＴＵ－ＮＥＴ」　http://www.utu-net.com/self/index.html

うつ病　セルフチェック　検索

「うつ病」とは。　気分の落ち込みだけでなく、体の症状にも現れます。

●ひどく落ち込む、不安、涙もろくなる、いらいらする、自分を責める、自殺を考える。
●集中力、記憶力が低下する、好きなことが楽しめない。
●眠れない、食欲がない、だるさや痛み、便秘や下痢、動悸やめまいが続く、息苦しい。

うつ病はがんばり過ぎて、こころのエネルギーが切れた状態です。

このような時に、エネルギー切れになりやすいといわれています。

●家庭、地域、職場などで、支えてくれたり、見守ってくれる人がいないとき。
●過酷な仕事環境や深刻な家庭の問題があるなど、環境からのストレスが大きいとき。

エネルギー切れを起こしやすい人のタイプもわかってきました。

●まじめで、がんばり過ぎる人。
●気をつかい過ぎる人。
●敏感でささいなことにこだわりやすい人。

うつ病は治ります

休養

一定期間仕事や家事から離れて、思い切って休養することで、こころのエネルギーが再びたまります。

薬物療法

抗うつ薬により、脳の中の神経伝達物質のバランスを改善し、つらさを減らします。

心理療法

がんばり過ぎや気を回し過ぎることなど、物事のとらえ方や考え方の「クセ」に気づくことで、こころの持ち方を楽にします。また、色々なリラックス法を身につけ、ストレスと上手に付き合うようになります。

相談窓口・医療機関を探すには
17ページをご覧ください

アルコール依存症

アルコール依存症の自己チェック

- ☐ 飲酒を減らさなければいけないと感じたことがありますか（Cut down）。
- ☐ 人から飲酒を非難されて気にさわったことがありますか（Annoyed by criticism）。
- ☐ 自分の飲酒に後ろめたさを感じたことがありますか（Guilty feeling）。
- ☐ 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか（Eye－opener）。

以上の４項目のうち２項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性があります。早期に相談窓口・医療機関に相談しましょう。

（出典　CAGE「アルコール依存症スクリーニングテスト」）

アルコール依存症とは

長年の習慣的な飲み過ぎがもたらす病気

適量の飲酒は健康にいいといわれますが、多量のお酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。飲み過ぎが習慣化している人の中には、時間や場所を選ばずにどんなことをしてもお酒が飲みたくなり、飲み始めたらやめられなくなるといった状態になる人もいます。この状態は、もしかしたらアルコール依存症かもしれません。

寝酒や安定剤代わりの飲酒に気をつけよう

人は疲れてきたり、不安が強くなると、何かに頼りたくなるようです。よほどタフな人でも、何かに依存しながら心身の健康を保っているところがあります。
アルコールには、体や心の苦痛を忘れさせ、しあわせな気持ちにさせたり、ほどよくリラックスした状態にさせるなどの薬理作用があります。この魅力が強いため、自己コントロールが難しくなるケースが多くみられます。不眠や精神的ないらいらなどには、安全な医学的治療が開発されています。不安を感じたら勇気をもって心療内科などを受診してみましょう。

回復のカギ　～少しだけ自分を変えていく～

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれ、こころの病の中でも特に自分では気づきにくいものです。加えて、周囲からの一方的な非難を浴びやすく、理解やサポートが得られにくいという大変さもあります。
アルコールの問題に苦しむ方は気持ちや意思が弱いのではありません。アルコールに反応しやすい体質であったり、まじめで過敏なため精神的に疲れやすい性格であったりすることが多いのです。
自分のストレスに気づき、今より少しだけ自分を変えていくことが重要です。
このお手伝いをするために、保健センター・保健所などではアルコールでの問題を抱えた本人や家族からの相談に対応しています。また、同じように本人や家族のアルコール問題に悩む人たちを対象とした自助グループなどへ参加することも効果があります。

相談窓口・医療機関を探すには
17ページをご覧ください

自助グループ・家族の会を探すには
21ページをご覧ください

不　　眠

不眠と
うまくつきあう
コツ

不眠対処法 11

○就寝・起床時間を一定にする
睡眠覚醒は体内時計で調整されています。
- 週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のし過ぎをしない。
- 平日・週末にかかわらず同じ時刻に起床・就床する習慣を身につける。

○睡眠時間にこだわらない
睡眠時間には個人差があります。
- 「○○時間眠りたい！」と目標を立てない。
- 日中に眠気があるときは午後３時前までに３０分以内の昼寝をする。

○太陽の光を浴びる
太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。
- 光を浴びて体内時計のスイッチを入れる。
- 「早寝早起き」ではなく「早起きすることが早寝につながる」

○適度の運動をする
ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます。
- 厳しい運動は寝付きを悪くするため逆効果。
- 負担にならない程度の有酸素運動を長時間継続することが効果的。

○自分流のストレス解消法を
ストレスは眠りにとって大敵です。
音楽・旅行など、自分に合った趣味をみつけて上手に気分転換。

○寝る前にリラックスタイムを
睡眠前に副交感神経を活発にさせることが良眠のコツです。
- ぬるめのお風呂にゆっくり入り、リラックスして心身の緊張をほぐす。
- 半身浴は副交感神経を優位にさせ、睡眠の質を向上させてくれる。

○寝酒はダメ
お酒は睡眠にとって百害あって一利なし。特に深酒は禁物です。
- 寝酒は短時間しか続かず、飲酒後は深い睡眠が減ります。
- お酒は楽しむもので、不眠対処に使ってはいけません。

○快適な寝室づくりを
眠りやすい環境づくりも重要なポイントです。
- ベッド・布団・枕・照明などは自分に合ったものを選ぶこと。
- 睡眠のための適温は20℃前後、湿度は40%-70%くらいに保つのが良い。

○不眠恐怖の悪循環を断つ
不眠症の方が共通して経験する不安です。
- 「どうせいつかは眠くなる」くらいに割り切る。
- 常識的な範囲内で、ベッドで休む時間を決めておき、眠れなければベッドから出る。
- 前日の睡眠状態にかかわらず日中はなるべく活動的に過ごす。
- 前の晩に眠れず眠くてしようがない場合は、昼休みに昼寝をする。

○専門医に相談することをためらわない
どうしても不眠が治らないときには専門医に相談をしましょう。
- 眠れないことを一人でくよくよ考え込まずに専門医に相談する。
- 精神科へ行くのは気が重いという方はまずかかりつけ医に相談する。

○睡眠薬は怖いクスリ？
答えはNO!です。
- 医師の指導の元に適切に使用する。
- 市販の睡眠薬は長期に使用しない。

（出典　厚生労働省　生活習慣病予防のための健康情報サイト　ｅ－ヘルスネット《不眠症》）

よい睡眠が、こころの健康をたもちます

睡眠は、脳を休めこころの疲れをいやし、こころのバランスを取り戻すための大切な時間です。また、よい睡眠がとれると、病気に対する抵抗力を高めることができます。さらに、睡眠時に出てくる成長ホルモンは、老化したり傷ついた体の細胞を再生・修復する作用もあることがわかってきました。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けます

悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。急いで助言することよりも、相手のつらい気持ちを受け止めて、「一人ではない」と知ってもらうことが大切です。

受　容

相手への批判や助言は必要ありません。
聞き役に徹し、
そのままを受け止めましょう。
相手が黙ってしまった場合でも、
じっくり待ちましょう。

共　感

相手の立場に立って考え、
感じてあげましょう。
大げさな応答には注意し、
苦しさや痛みに共感する言葉を
添えましょう。

話しやすい雰囲気を作り、温かみのある表情や態度で
ゆっくりと話しましょう。

訴えや気持ちを否定したり、
表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。

本人の気持ちを尊重し共感した上で、
相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

話をきいたら、「話してくれてありがとう」
とねぎらいの言葉をかけましょう。

（参考資料　政府広報オンライン「あなたもゲートキーパーに！」）

見守り・うつ

あなたの大切な人を守りましょう

1 うつの人への気づきとサポート

うつ病は、日本では約１５人に１人が、一生のうちに一度はかかる病気といわれています。「誰がいつなってもおかしくない」と言われるほど、身近な病気です。一方で、うつ病のサイン、こころの不調のサインは、自分ではなかなか気づきにくいものです。中には、気づいても、「職場や家族に心配をかけたくない」という思いから、自分自身で抱え込み、誰にも相談できずにいるケースもあります。そこで、身近にいるご家族の方の「気づき」が、たいへん重要な対応のカギとなってきます。

うつ病のサイン

体の面

☐ **睡眠の変化**
- 朝早く目が覚めてしまう。
- 夜中に何度も目が覚める。
- 寝つきが悪い。

☐ **食欲・体重の変化**
- 食欲がない。
- 食欲が急に増えた。
- 体重が減った、または増えた。

☐ **疲労がとれない**
- 朝からぐったりと疲れきっている。
- 体が重い。

☐ **その他の変化**
- 頭が重い
- 肩・首が重い
- 下痢や便秘が続く。

こころの面

☐ **憂うつ感**
- 気分が落ち込んでいる。
- 何事にも悲観的になる。
- 憂うつだ。

☐ **おっくう感**
- 何事にも興味がもてない。
- 何をするにもおっくうだ。

☐ **焦り、不安感**
- いらいらして落ち着きがない。
- 不安だ。

行動の面

☐ **遅刻・欠勤**
- 会社や学校へ遅刻や欠席することが増えた。

☐ **出社・登校拒否**
- 会社や学校に行きたがらない。

☐ **会話**
- 口数が減る。
- 「自分はだめな人間だ」など否定的な発言が増える。

☐ **日常生活**
- 新聞やテレビを見なくなった。
- 人との接触を避けるようになった。

（出典　厚生労働省　働く人のメンタルヘルス・サポートサイト「こころの耳」、ご家族の方へ）

上に示したような「うつ病のサイン」は、ひとつひとつは誰もが経験したことのあるものでしょう。しかしこれらの「サイン」が１０日から２週間以上続く場合は、要注意です。

うつのサインのある人へ

まずは安心できる場を。

身体の病気の時と同様に、こころの不調の時も一番大事な基本は「安心して休息する」ことです。こころの不調により「食欲が減った」「元気がなくなった」「口数が減った」「趣味に興味を示さなくなった」「ため息が多い」「眠れていないようだ」など、今までの行動と違った様子が現れてきます。これらに対して、言葉だけでなく、さりげない気遣いなどが、苦しむご本人に安心感を与え、ご家庭などでゆっくりと憩いの時間をとることができるようになります。病気への発展を防止するだけでなく、回復力を促すことにもつながります。

話を聴いてみましょう。

本人のお話にゆっくり耳を傾けてみましょう。その際に「そんなことはない」など否定せず、まずは本人が一番言いたいことは何かを理解しようという姿勢が大切です。ただし、ご本人があまり語りたがらない様子が強い時は、無理に聞き出す必要はなく、「話したくなったら」という気持ちを伝えるとよいでしょう。そっと見守っている、というスタンスがちょうどいいことがあります。

医療機関や専門の相談機関を勧めてみましょう。

様子を見ていても、本人に以前と違う状態が続くようでしたら、病院にいくことを勧めてみましょう。これも身体の病気と同様で、早期に対応することにより回復も順調となります。その際に「うつ病」などという言葉を使わずに、「疲れが抜けない状態がずっと続いているのが心配」などと気持ちを伝え、初めての受診には付き添って行けることが望ましいでしょう。

（参考資料　厚生労働省　働く人のメンタルヘルス・サポートサイト「こころの耳」、ご家族にできること）

精神科・心療内科はなんとなく気がひけるとき

かかりつけの内科などがある場合、かかりつけ医に一度相談してみましょう。
状況に応じ専門家を紹介していただける場合もあります。

かかりつけの内科などがない場合、相談機関に一度相談してみましょう。

豊川市保健センター・豊川保健所 17ページ
医療機関 18ページ

2 自殺のサインへの気づきとサポート

自 殺 の サ イ ン

自殺を考えている人は、意識的・無意識的にサインを発しています。下記の自殺予防の十箇条を参考にしてください。

自殺予防の十箇条

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。
早い段階で専門家に受診させてください。

1．うつ病の症状に気をつける
憂うつ、気重、不安、涙もろい、自責、集中力や記憶力の低下といったうつ病の症状に注意しましょう。

うつの自己チェック 8ページ

2．原因不明の身体の不調が長引く
眠れない、食欲がない、だるさや痛み（頭痛、腹痛）、便秘や下痢、動悸やめまい、息苦しさなどが出やすい症状です。

3．酒量が増す
一時的な気晴らしをはかったり、睡眠薬の代用としての飲酒に要注意です。

アルコール依存症の自己チェック 9ページ

4．安全や健康が保てない
浪費による借金、性的な逸脱、けんか、全財産をかけた投資、失踪など行動が激しくなることがあります。

5．仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
長時間労働による過労、昇進後の責任の増大、リストラなどにより自信をなくすことなどが、自殺のきっかけになることがあります。

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ます。
離婚、死別、職場での居場所のなさなどから、孤立無縁化していないかに気をつけましょう。

7．本人にとって価値あるものを失う
家族の死や仕事を失うことなどが、いきがいの喪失につながることもあります。
転居や出産など一見おめでたいことが喪失感をもたらすこともあります。

8．重症の身体の病気にかかる
重症の身体疾患により、絶望感が強くなることがあります。

9．自殺を口にする
「死ぬ」と口に出して言う人は死なない、というのは迷信です。
誰かに話すことは誰かに助けてほしいというサインでもあります。

10．自殺未遂に及ぶ
一度自殺未遂にまで及んだ人は、再び同じような行動に出て、命を失う危険が相当迫っていると考えられます。
早めに専門家のサポートを受けてください。

市や県の相談窓口など 17ページ

（出典　厚生労働省　職場における自殺の予防と対応　平成22年9月）

自殺のサインのある人を守る

①真剣に話を聴く

自殺について打ち明けられた者は、たまたま自分に打ち明けられたのではなく、意識的・無意識的に特定の対象として選ばれたのだと考えるべきです。そのことを自覚した上で、きちんと相手に向かい合って話を聴くことが大切です。

②言葉の真意を聴く

自殺をほのめかす場合、その表現は、「消えてしまいたい」、「居場所がない」、「自分は何のために生きているのだろう」、「自分は誰からも必要とされていない」など様々です。逆に「死んでしまいたい」という言葉が発せられた場合、その背後には、「現在の苦境から逃れたい」、「見捨てられたくない」など、様々な異なる意味があります。このような場合、「死にたい」気持ちと、「もっと生きたい」気持ちの間で激しく揺れ動いている状態にあることを理解します。

③できる限りの傾聴をする

自殺を打ち明けられた場合、できる限りの時間をかけてその訴えを傾聴することが必要です。徹底して聴き役に努めることが大原則です。何か気の利いた助言をしなければならないと焦る必要はありません。時間をかけて話を聴くことで、本人の自殺に対する衝動が緩和されることも稀ではありません。どうしてもその場で時間がとれないときには、本人に事情を話し、なるべく近い時間で面接の約束をすることが重要です。

④話題をそらさない

すぐに自殺以外の事柄に話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたり、あるいは社会的な価値観・倫理観を押し付けたりすることは差し控えるべきです。

⑤キーパーソンとの連携

日頃から本人との付き合いが深く、本人の置かれている状況や気持ちを理解している人、本人が信頼を置いている人（キーパーソン）に連絡をとり、その人の助力を得て本人の支援を進めることも重要です。一般的には、家族、上司、友人がキーパーソンとして挙げられます。

⑥相談機関や専門医への受診を促す

うつ病などの精神疾患の存在が疑われたり、自殺の危険性が迫っていると考えられたりする例では、専門医による診断や治療が不可欠です。十分な傾聴を行ったうえで、専門医を受診することの必要性を丁寧に本人に伝えましょう。

⑦「自殺しない」約束をする

本人と「自殺をしない」契約を結ぶことも、自殺防止に有効であることが多いのです。ただし、本人が自分自身の行動をコントロールすることが困難な場合には、あまり効果がない場合もあります。

（出典　厚生労働省　職場における自殺の予防と対応　平成22年9月）

つなぐ

ひとりで抱え込まないで

悩みをひとりで抱え込むことにより、人はますます、悲観的な気持ちになり、適切な対処ができなくなるといわれています。
山で道に迷ってしまったとき、ひとりだけでいるとパニックに陥り、遭難しやすいといわれます。

たいへんな状況に追い込まれたときこそ、専門家に相談したり、同じ悩みで苦しむ人と支え合いましょう。
まずは、こころのゆとり度を上げ、落ち着きを取り戻しましょう。
解決に長い時間がかかることもあります。一歩一歩ゆっくりと、あせらずに、あきらめずに。

思い切って誰かに相談することで、解決の糸口が必ず見つかります。

困ったときに相談できる窓口一覧

保健医療 こころの悩み相談、こころの病の治療
17ページをご覧ください

仕　事 就労支援、若者支援、労働相談
19ページをご覧ください

生　活 子育て支援、高齢者支援、障害者支援、女性なやみごと相談・ＤＶ(夫などからの暴力被害)相談、自助グループ・家族の会、消費生活相談・多重債務相談、経営相談、生活相談・福祉相談、その他の相談
19ページをご覧ください

保　健　医　療

（1）市や県の相談窓口など

豊川市保健センター こころの電話	0533-95-0783 平日 9:00 ～ 12:00 13:00 ～ 16:30 （年末年始・祝日は除く）
豊川保健所　健康支援課 こころの健康推進グループ	0533-86-3626 平日 9:00 ～ 16:30 （年末年始・祝日は除く）
名古屋いのちの電話	052-931-4343 24 時間対応 http://www.nagoya-inochi.jp/
愛知県精神保健福祉センター （精神疾患等、精神保健福祉に関する相談）	052-962-5377 平日 9:00 ～ 12:00 13:00 ～ 16:30
あいちこころほっとライン 365 （こころの健康に関する相談）	052-951-2881 愛知県 精神保健福祉センター 毎日 9:00 ～ 20:30

（2）緊急医療が必要となる場合

（緊急に医師の手当てが必要となる場合） **救急車**	**119**
（緊急で対応に困った場合） **救急医療情報センター**	**0532-63-1133**

かかりつけの医師が不在のとき、休日夜間急病診療所や緊急当直医の診療を受けることができないときは、救急医療情報センターに電話してください。救急患者の症状にあった、最寄りの医療機関を紹介します

（3）医療機関

クリニック	きくちメンタルクリニック	豊川市牛久保町城跡20-1	0533-56-9000
	さくらぎ眼科 こころのクリニック	豊川市美幸町2-86	0533-86-0081
	ちかメンタルクリニック	豊川市八幡町鐘鋳場146-1	0533-83-8666
	内藤メンタルクリニック	豊川市光明町1-34-1	0533-82-1556
	至クリニック	豊橋市駅前大通1-16	0532-53-1211
	大島医院	豊橋市大橋通1-68 静銀ニッセイ豊橋ビル５階	0532-55-3411
	かずおメンタルクリニック	豊橋市西幸町浜池43-2	0532-48-6666
	公園通りクリニック	豊橋市西小鷹野1-13-9	0532-69-2005
	里童こころと育ちのクリニック	豊橋市吉川町61	0532-34-3313
	おだメンタルクリニック	蒲郡市宝町11-16	0533-95-0570
病院	豊川市民病院	豊川市八幡町野路23	0533-86-1111 入院可
	岩屋病院	豊橋市岩屋町岩屋下39-1	0532-61-7100 入院可
	可知記念病院	豊橋市南大清水町富士見456	0532-26-1101 入院可
	島病院	豊橋市雲谷町上ノ山65-138	0532-41-7511 入院可
	豊橋こころのケアセンター	豊橋市三本木町元三本木20-1	0532-45-1181 入院可
	福祉村病院	豊橋市野依町山中19-14	0532-46-7511 入院可
	新城市民病院	新城市字北畑32番地1	0536-22-2171 入院不可

※上記のクリニックと病院は、同意をいただいた医療機関を地域ごと50音順に掲載しています。

仕　事

（1）就労支援

ハローワーク豊川 公共職業安定所	豊川市千歳通1-34	0533-86-3178
愛知障害者職業センター 豊橋支所	豊橋市駅前大通1-27 ＭＵＳ豊橋ビル6階	0532-56-3861

※就職や職場復帰を目指す障害のある方、手帳の有無は問いません。

豊橋障害者就業・生活支援センター	豊橋市岩崎町字長尾119-2	0532-69-1323

（2）若者支援

とよはし 若者サポートステーション	豊橋市牟呂町字東里26番地 豊橋市青少年センター研修棟内	0532-48-7808
がまごおり 若者サポートステーション とよかわサテライト	豊川市諏訪3丁目300番地 プリオ４階 団体活動室④⑤	0533-84-5430
がまごおり 若者サポートステーション	蒲郡市元町9-9	0533-67-3201

※若者サポートステーションは、おおむね15歳から50歳未満で、「働く事に不安のある方」、「現状や将来に不安のある方」「大学生や高校生、不登校、中退者など」が対象で、就労支援が受けられます。

（3）労働相談

プリオ市民相談室	豊川市諏訪3丁目300 プリオ5階	0533-82-1305 （※要予約 0533-89-2140）
豊橋労働基準監督署	豊橋市大国町111 （豊橋地方合同庁舎）	0532-54-1192

生　活

（1）子育て支援

豊川市子育て支援センター	豊川市諏訪3丁目300 プリオ5階	0533-89-1398

※育児不安などの相談に応じます。子育てサークルの支援も行います。

豊川市児童発達相談センター	豊川市御津町広石枋ケ坪88	0533-56-8733

※18歳未満のお子さんの発達に関する相談に応じます。

豊川市 子ども健康部子育て支援課	豊川市諏訪1丁目1	0533-89-2133
豊川市保健センター	豊川市萩山町3丁目77-1・7	0533-89-0610
心理教育相談室「ゆずりは」	豊川市教育委員会 学校教育課	0533-88-8033 相談は予約制です。

※臨床心理士による「こころの相談室」です。相談対象者は、豊川市在住の未就学児（年中・年長）、小中学生とその保護者、教師です。

豊橋市こども発達センター	豊橋市中野町字中原100番地	0532-39-9200
愛知県東三河 児童・障害者相談センター	豊橋市八町通5丁目4	0532-54-6465
教育相談こころの電話 （愛知県教育・スポーツ振興財団）		052-261-9671 ※毎日10:00～22:00 （年末年始を除く）
子どもＳＯＳほっとライン24 （24時間子供ＳＯＳダイヤル）	文部科学省・愛知県	0120-0-78310 ※毎日24時間対応 通話料無料

（２）高齢者支援

豊川市 福祉部介護高齢課	豊川市諏訪1丁目1	0533-89-2173

※豊川市の高齢者介護の相談窓口です。ホームヘルパー、ショートステイ、施設入居などの相談に応じます

東部高齢者相談センター	豊川市東新町33-1 （県営稲荷北住宅敷地内）	0533-85-6110
西部高齢者相談センター	豊川市国府町下河原61-2 （西部地域福祉センター内）	0533-88-8005
南部高齢者相談センター	豊川市山道町2丁目49 （県営牛久保住宅併設）	0533-89-8820
北部高齢者相談センター	豊川市平尾町親坂36 （ふれあいセンター内）	0533-88-7260

※豊川市の高齢者の総合相談窓口です。介護保険、福祉サービス、虐待、権利擁護などの相談に応じます。

（３）障害者支援

豊川市 福祉部福祉課	豊川市諏訪1丁目1	0533-89-2131
障害者相談支援センター	豊川市諏訪３丁目242	0533-83-8050
障害者１１０番 （愛知県身体障害者福祉団体連合会）	名古屋市東区白壁 1丁目50番地 （愛知県白壁庁舎内）	052-228-6670 ※平日9:00～16:00 （年末年始・祝日を除く）
発達障害に関する相談 （あいち発達障害者支援センター）	春日井市神屋町713-8	0568-88-0849 ①電話相談 平日10:00～12:00 13:00～16:00 ②外来相談　月・木 要予約 0568-88-0811 平日 9 :00～12:00 13:00～17:00 （①②とも年末年始・祝日を除く）
特別支援教育相談 （愛知県総合教育センター） 障害のある幼児児童生徒の発達を支援するための教育相談	東郷町大字諸輪字上鉾68	0561-38-9517 ※平日9:00～17:00 要予約 （年末年始・祝日を除く）

（4）女性なやみごと相談・ＤＶ（夫などからの暴力被害）相談

プリオ市民相談室	豊川市諏訪3丁目300 プリオ5階	0533-82-1305 （※予約優先 0533-89-2104）
女性悩みごと電話相談 （愛知県女性相談センター） 家庭内不和、男女問題、経済不安、DV、一時保護等の相談	名古屋市東区上竪杉町1	052-962-2527 平日9:00～21:00 土日9:00～16:00 （年末年始・祝日を除く）
ストーカー110番 （愛知県警察本部） ストーカー被害に関する相談	名古屋市中区三の丸2-1-1	052-961-0888 ※毎日24時間対応

（5）自助グループ・家族の会　当事者による支え合いの民間団体です

アラノン家族グループ アルコール		045-642-8777 10:00～16:00 （水曜土曜日曜祝日を除く）

※アルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の自助グループです。

愛知県断酒連合会 アルコール	名古屋市南区城下町1-12 愛知県断酒会館1階	052-824-1567 9:00～17:00

ご本人、ご家族の会です。豊川、豊橋でもミーティング、講演会などを行っています。

ＧＡ日本インフォメーションセンター ギャンブル	http://www.gajapan.jp/index.html	E-meil gajapan@rj9.so-net.ne.jp FAX 050-3737-8704

※ギャンブル依存からの回復を手助けする、支え合いのグループです。

ギャマノン ギャンブル	https://sites.google.com/site/gamanonjapan/home	03-6659-4879 毎週月曜日、木曜日 10:00～12:00

※ギャンブル依存症者の家族、友人の会です。名古屋でミーティングをおこなっています。

三河ダルク 薬物	豊橋市新吉町73 大手住宅Ｅ棟104	0532-52-8596

（6）消費生活相談・多重債務相談

東三河消費生活豊川センター （東三河広域連合）	豊川市諏訪1丁目1 豊川市役所北庁舎4階	0533-89-2238 平日9:00～16:30

（7）経営相談

豊川商工会議所	豊川市豊川町辺通4-4	0533-86-4101
音羽商工会	豊川市赤坂町松本250	0533-88-2881
一宮商工会	豊川市一宮町旭2	0533-93-2088
小坂井商工会	豊川市宿町光道寺59	0533-78-3333
御津商工会	豊川市御津町西方松本23-8	0533-76-3737

（８）生活相談・福祉相談		
豊川市社会福祉協議会 地域福祉課 （生活福祉資金の相談）	豊川市諏訪３丁目242	0533-83-5211
豊川市 福祉部福祉課	豊川市諏訪1丁目1	①生活相談 0533-89-2139 ②生活保護の相談 0533-89-2151

（９）その他の相談		
豊川市 市民相談室 市民よろず相談 行政よろず相談 人権よろず相談	豊川市諏訪1丁目1	0533-89-2104
プリオ市民相談室 （法律相談）	豊川市諏訪3丁目300 プリオ5階	0533-82-1305 （※要予約 0533-89-2104）

愛知県

自殺総合対策サイト

あいち自殺対策推進センター

県では、電話やＳＮＳでの相談窓口を設置しています。

○自殺総合対策サイト（あいち自殺対策推進センター）

https://www.pref.aichi.jp/soshiki/imu/jisatsusogotaisaku.html

○様々な悩みの相談窓口

https://www.pref.aichi.jp/soshiki/imu/nayaminosoudanmadoguti.html

※相談窓口一覧、ＳＮＳ・Ｅメール相談窓口（LINE、Twitter、Facebook）のＱＲコードが掲載されています

厚生労働省

まもろうよ　こころ

困ったときの相談方法・窓口を紹介しています。
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

- **○電話相談** …… 悩みや年代によって選べる電話相談窓口です
- **○ＳＮＳ相談** …… ＬＩＮＥやオンラインチャットなどでの相談窓口です
- **○支援情報検索サイト** … どこに相談したらよいかわからない時の検索サイトです
- **○その他相談** …… 法律、金融などの専門機関に相談したい方向けの相談窓口です

こころのSOSに気づき支え合う

大切なあなたとあなたの家族を守るために

発　行　　豊川市
発行年月　令和4年3月
編　集　　豊川市　福祉部　福祉課
住　所　　豊川市諏訪1丁目1番地
電　話　　0533-95-0231

このマニュアルは、地域自殺対策強化事業費補助金により作成しています。