

こころの悩み 相談してみませんか

電話

熊本のいのちの電話

☎096-353-4343

年中無休 24時間

※つながりにくいこともあります。

☎0120-783-556

毎日 16時～21時、毎月10日 8時～翌朝8時

☎0570-783-556

毎日 10時～22時

熊本こころの電話 ☎096-285-6688

年中無休 11時～18時30分

市社会福祉課 ☎32-1387

県宇城保健所 ☎32-1207

平日(年末年始を除く) 8時30分～17時15分

面談

相談無料

♥ 宇城保健所で精神科医に相談しませんか

1人で抱え込まず、この機会に精神科医に相談してみませんか。本人だけでなく、家族などからの相談も受け付けます。

日時 9月14日(木) ※自殺予防週間期間内

場所 県宇城保健所

※前日までに要電話予約 ☎32-1207

※保健師への相談は、随時受け付け

LINE

LINEのトークで気軽に相談。写真やIDは相談員には見えません。予約不要。

こころの悩み相談

@熊本連携中枢都市圏

友達登録はこちら



☎・☎ 18時～21時

※令和6年3月31日(金)まで

生きづらびっと

11時～16時、17時～22時

☎・☎・☎は17時～22時、

☎は11時～16時のみ

友達登録はこちら



他の相談窓口はこちら▶
(県ホームページ)



気負わず寄り添う

ゲートキーパーの役割は、専門知識がなくても、誰でも担うことができます。身近な人が声を掛けるだけで、人に「相談しにくい」「話せない」と孤立する人の、心の負担を減らせることがあります。自殺原因は、さまざまな要因が重なっているといわれます。どうにもならないと思い詰め、「死ぬしかない」という考えに至っているかもしれません。まずは「元氣なさそうだけど、何かあったの」「最近眠れてますか」などと声を掛

け、話しやすい環境で、ゆっくり話を聞くことが大切。本人が話せなかったときには、いつでも聞く用意があると伝えてください。相談を受ける中で「死にたい」と口に出す人、リストカットや薬を大量に飲むといった自傷行為をする人、酒量が増えている人などがいます。そんなとき、周りの人が「自殺はだめ」「なぜそんなことをするの」と責めたり否定したりせず、「その時どんな気持ちだったの」「つらいことがあったんだね」と言葉を受け止めましょう。話を聞く中で「死にたい、消え

てしまいたいと思いますか」と尋ねることもあります。具体的に聞くことで、自殺以外の選択肢を考え直す時間を与え、自殺を防げる可能性が高まります。一人で悩んでいる人にとって、話を聞いてくれる人、一緒に考えしてくれる人がいることは安心につながります。普段と様子が違うと感じたら、まずは声を掛けてみましょう。話を聞いた人も一人で背負わず、かかりつけ医や専門の相談員につなぐことを勧めて、一緒に見守っていきましょう。

自殺の現状

平成18年の自殺対策基本法制定以降、自殺者数は3万人台から2万人台に減少するなど、着実に成果を上げていました。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響などで、11年ぶりに前年を上回り、令和4年には小中高生の自殺者数は過去最多に。日本の自殺死亡率は、G7諸国の中で最も高く、自殺者数も毎年2万人を超える水準で推移していることから、非常事態はまだまだ続いています。

命を守るために 情報を選ぶ

今は、テレビやインターネットなどのさまざまな手段で、手軽に情報を得ることができる時代です。ただ、衝撃的なニュースや映像もあり、私たちに悪影響を及ぼす場合もあります。2020年は、著名人の自殺のニュースが立て続けに流れ、その10日後の自殺者数が増えました。「いのちを支える自殺対策推進センター」のホームページでは、「自殺の手段を明確に表現しない」「セ

ンセーショナルな見出しを使わない」など、メディア向けに自殺の報道をするときのお願いが掲載されています。情報を受け取る私たちも、こうしたショッキングな報道を見て影響を受けそうときは、テレビを消したり、ネット上のページを開かないなど情報から距離を置き、ゆっくり深呼吸やストレッチをして気持ちを落ち着かせてみましょう。



くまもと心療病院
公認心理師 桑島 梨沙 さん

1

変化に気付く

家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける

「眠れない」「食欲が落ちた」
「お酒の量が増えた」
「なんだか嫌子がおかしい」といった
少しの変化に気付くことが
大切です。

ゲートキーパーに期待される
4つの役割



2

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

3

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

4

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

9月10日～16日は
「自殺予防週間」

こころの声に耳を傾けて あなたも誰かのゲートキーパー

ゲートキーパーは「命の門番」とも呼ばれ、悩んでいる人に気づき、声を掛けてあげられる人のこと。特別な研修や資格は不要です。周りに悩んでいる人がいたら優しく声を掛けてみましょう。誰もが、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが、自殺を防ぐ第一歩になります。

図 社会福祉課 ☎32-1387