

自殺に気持ちが傾いている人の支えになることは、とても大切ですが、なかなか大変なことです。

まず、あなた自身のこころが元気でなければ、あなたの目の前の人に対してよいサポートを続けることはできません。

こころの健康を保つには、日頃からストレスとうまく付き合い、うまく吐き出していくことが必要です。そのためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づき、そして自分に合うストレス対処法を見つけ実践することが大切です。

あなたのストレスを解消する方法

趣味・気分転換

- おいしいものを食べる
- 読書をする
- 身体を動かす
- コーラスやカラオケで歌う

リラックス

- 休養する
- 趣味に打ち込む
- 入浴、温泉につかる
- 散歩に行く

休息・睡眠

- ストレッチ
- アロマテラピー

マッサージ

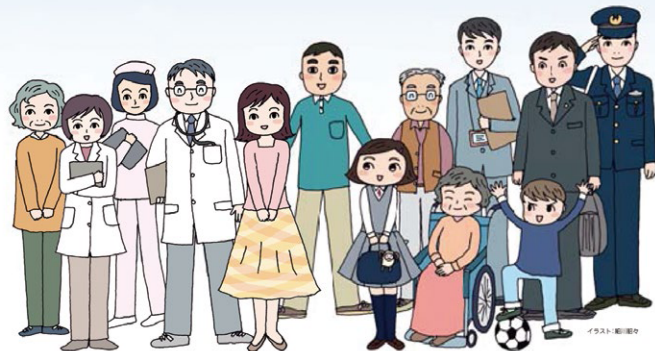
- 音楽、ペット、ガーデニング、思いっきりおしゃべり・・・

森林浴

★これはダメ！
 ・深酒（連日の飲酒）
 ・暴飲暴食
 ・ギャンブルに夢中
 ・収入を越えた買い物！

「ストレスは人生のスパイスである（ハンス・セリエ）」と言われているように、適度なストレスは、生産性を高めたり、達成感を強めたりします！
ストレスと上手につきあいましょう。

ゲートキーパー手帳 （こころサポーター）



気づき
 家族や仲間の変化に気づく

見守り
 温かく寄り添いながら、見守る

声かけ
 勇気を出して声をかける

つなぎ
 早めに専門家に相談するよう促す

傾聴
 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

「ゲートキーパー」とは、こころに不調を抱えていたり、自殺に傾くサインに気づき、対応する人のことです。

ゲートキーパーになれる人は

- 教師 ○企業の人事・労務・保健担当者
 - かかりつけ医 ○多重債務の相談窓口や行政機関の職員
 - 司法関係者 ○ハローワーク職員 ○民生委員児童委員
 - 鉄道の職員 ○警察・消防の職員 など
- そして、全ての住民がゲートキーパーです。



誰もがゲートキーパー（こころサポーター）

※ゲートキーパーとこころサポーターは同じ意味です

～ふだんからの「気づき」「声かけ」「傾聴」
「つなぎ」「見守り」が大切です～

自殺はその多くが追い込まれた末の死

自殺された方の多くが、仕事や収入、多重債務、住居、介護や育児、心身の病気、事故や災害など様々な状況や社会問題に直面し追い込まれながらも、適切な支援を受けていなかったことがわかっています。

自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題

今では国をあげて「自殺を個人的な問題に帰するのではなく、自殺問題には社会的な取り組みが必要である」という考え方で取り組んでいます。

自殺対策の目的は、皆で力を合わせ、自殺の原因となるこれらの問題を解決し、あなたの住んでいるまちをよりよいまちにし、すべての人にとって「安心して暮らせるまちにする」ことに他ならないのです。

～皆さんの支えで、防げる自殺もあることを
知りましょう～

自殺に気持ちが傾いている人には、共通する特徴があります。気持ちの余裕がなくなり、「こころの視野」が非常に狭くなっています。その結果、考え方が極端になってしまい、自殺することが唯一の解決策だと思い込んでしまうのです。

しかし本当は、多くの人は、「死にたい」ではなく、困難な問題や苦痛から「抜け出したい」、そのことを「終わらせたい」と考えています。また、自殺に傾く人は自殺を決意しているわけではなく、実際には「生きること」と「自殺をすること」の間で常に気持ちは揺れ動いています。



自殺の多くは、いくつかの「危険因子」が重なり、そこにきっかけとなる出来事が加わって引き起こされます。

また、自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも「自殺の危険を示すサイン」を発していることが多いといわれています。

自殺の危険因子とは？

- ・家族や親しい人との死別
- ・仕事を失う
- ・経済的な問題を抱えている
- ・身体的な苦痛を伴う重い病気にかかる
- ・自殺を試みたことがある
- ・精神疾患（うつ病、アルコール依存症、統合失調症など）にかかっている など

自殺の危険を示すサインとは？

- ・食欲がなくなる
- ・不眠がちになる
- ・飲酒の量が増える
- ・突然身辺整理を始める
- ・病気の治療をやめるなど投げやりになる
- ・いつもと違う言動（突然の感謝の言葉など）
- ・自殺をほのめかす言葉や「死にたい」など自殺についてはっきりと口にする など

うつ病の自己チェック✓

チェック項目

1	毎日の生活に充実感がない	✓
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	✓
3	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	✓
4	自分が役に立つ人間だと思えない	✓
5	わけもなく疲れたような感じがする	✓

判定方法

これらの項目のうち**2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日**続いている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、保健福祉事務所、精神保健福祉センターなどに相談してください。

この他に、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。(厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対策推進方策マニュアル」より抜粋)

適度な飲酒とは？

1日あたり、純アルコール 20g(2ドリンク) までです。



日本酒なら
1合
(180ml)



ビールなら
中ビン1本
(500ml)



ワインなら
グラス2杯
(200ml)

すぐに顔が赤くなる人、女性、高齢者はアルコール分解が遅いので、これより少ない量が目安になります。

多量飲酒には注意が必要です

1日あたり純アルコール 60g(6ドリンク、日本酒3合・ビール中ビン3本) 以上は多量飲酒にあたります。

多量飲酒は、健康を損なう、家族関係を壊す、飲酒運転による交通事故など、本人だけでなく、家族も巻き込み、さまざまな問題を引き起こすことがあります。

また、睡眠の質を悪化させ、うつ病を引き起こす原因になります。

飲酒と自殺

飲酒は、絶望感・孤独感を強めたり、自殺へと向かう背中を後押しすることがあります。

実際に自殺で亡くなった人の約 30%、自殺未遂をした人の約 40%からアルコールが検出されています。

あなたの周りの方の様子がいつもと違うとき、
（眠れない、食欲がない、口数が少ない など）
もしかしたら、悩みを抱えているかもしれません。

うつ 借金 死別体験 過重労働

配置転換 昇進 引っ越し 出産

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。
一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人に
とっては大きな悩みになる場合があります。



まずは「声かけ」が重要です

どう声かけをしてよいか悩んだら

- 眠れてますか ○ごはん食べれてますか
- 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なんだけど…

基本的な対応

- ①プライバシーが適度に守れ、静かに対話ができる場所の確保
- ②ゆっくり話を聴くことができるような時間の確保
- ③傾聴

相手の話に耳を傾け、その言葉と気持ちを受けとめることです。
相手の感情に焦点を当て、共感、支持することが大切です。

「聴く」ための5つのポイント

- ①話しやすい雰囲気をつくる
- ②先入観を持たずに聴く
- ③質問をできるだけ控える
- ④相手の発言をじっくり待つ
- ⑤勝手な解釈や評価、批評はやめる

「聴き方」の具体的な行動

- ①あいづちを打つ
「そうだったんですね」
- ②相手の言葉や思いを繰り返す
「最近、眠れないんですね」「つらいんですね」
- ③「でも」など、相手の言葉をさえぎる言葉を使わない

十分に話を聴いてから、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

「大変でしたね」

「つらかったですね」

「よくやってこられましたね」

「本当にお疲れ様でしたね」

TALK の原則

死にたいと打ち明けられたり、自殺の危険を感じた時の対応であり、コミュニケーションの重要な4つの要素の頭文字をとっています。

T Tell = 「あなたのことをとても心配しています」と伝える

A Ask = はっきりと「自殺することまで考えていますか？」と誠実に尋ねる

L Listen = 「聴く」悩んでいる人の言葉を傾聴する

K Keep safe = 「安全を確保」し、適切な援助を求める

自死（自殺）で亡くなった方の周囲では、少なくとも5人の方が深刻な影響を受けているといわれています。その結果、「こころ」や「からだ」にさまざまな変化があらわれることがあります。

こころの変化

- 自分を責めてしまう
- 何もする気がしない
- 気分が沈む
- おちつかない
- 喜怒哀楽がない
- 緊張 不安

からだの変化

- 体調がすぐれない
- 眠れない
- 疲れがとれない
- 食欲がない

このような変化は、大切な方を亡くしたときに起こりうる自然な反応です。しかし、ひとりで「つらさ」を抱え込むのではなく、誰かに相談したり、同じ体験をした人たちとの自助グループ等に参加することが、苦痛をやわらげる効果があるといわれています。神奈川県では、自死遺族を対象にした相談（電話・面接）と、自死遺族の集いを実施しています。まずは、遺族の方に電話相談をご案内してください。

自死遺族相談（神奈川県精神保健福祉センター）

電話相談 045-821-6937

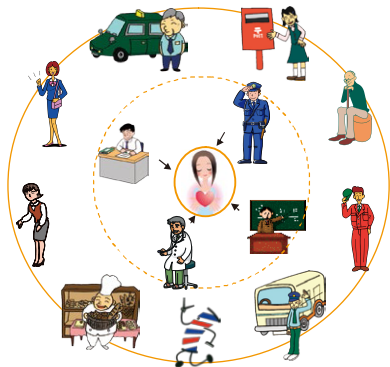
水・木曜日 13:30～16:30（祝・休日を除く）

相談者の変化に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぐことを繰り返すことが、見守ることになります。

見守ることは、相談者が自分のことを気にかけてくれる人がいると実感してもらえるような関わりです。

専門家に紹介したからといって、悩みを抱えた人がすぐに元気になるわけではありません。相談窓口につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝え、今までどおり自然な雰囲気でも声をかけ、あせらずあたたかく見守りながら支えましょう。

(*静岡県精神保健福祉センター ホームページより抜粋)



**自殺予防は悩んでいる人を
一人にしないことが重要です！
「孤立」「孤独」を防ごう！**

- 相談窓口を紹介する時は、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口に確実につながることができるように、相談者の理解を得たうえで、可能な限り相談窓口へ直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に相談窓口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、相談窓口へのアクセス（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。
- 相談窓口につながった後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。



**～まずは私たちが相談窓口を
知ることが大切です～**

相談機関のご案内

話を聴いてほしい

- こころの電話相談** 0120 - 821 - 606
平日9時～21時（受付20時45分まで）
- 横浜いのちの電話** 045 - 335 - 4343
365日 24時間
- 川崎いのちの電話** 044 - 733 - 4343
365日 24時間

学校におけるいじめ

- 24時間子どもSOSダイヤル**
0120 - 0 - 78310 又は 0466 - 81 - 8111
365日 24時間

DV相談（県配偶者暴力相談支援センター）

- 女性のための相談窓口**（かながわ男女共同参画センター（かなテラス）窓口）
0466 - 26 - 5550
0466 - 26 - 5551
月曜～金曜9時～21時 土曜・日曜9時～17時（祝日除く）
0466 - 27 - 9799
月曜～日曜9時～17時（祝日除く）
- 男性被害者相談窓口**
0570 - 033 - 103
月曜～金曜9時～21時（祝日除く）

法律・多重債務相談

- 神奈川県弁護士会**
横浜駅西口法律相談センター 045 - 620 - 8300
予約受付時間 月・火・木・金曜 9時30分～17時
水曜 9時30分～19時 土曜 9時30分～15時30分
※県内複数の相談センターがあり、お近くの相談センターも案内できます。
- 神奈川県司法書士会**
電話相談 045 - 641 - 1389
月曜～金曜 13時～16時
- 法テラス・サポートダイヤル** 0570 - 078374
平日9時～21時 土曜9時～17時（祝祭日・年末年始除く）

勤労者向け

- かながわ労働センター・本所** 045 - 662 - 6110
県央支所 046 - 296 - 7311
湘南支所 0463 - 22 - 2711(代)
月曜～金曜（祝・休日、年末年始除く）
8時30分～12時／13時～17時15分
- 日曜労働相談** 045 - 633 - 6110
毎週日曜（年末年始除く）9時～12時／13時～17時

より詳しい情報をお知りになりたい方は、
QRコードか下記アドレスをご覧ください。



かながわ自殺予防情報センター
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f70211/>