

相談先

すぐには解決できないかもしれませんが、でも、まずは相談してみてください。一緒に考えていきましょう。

※相談は無料です。
別途通話料がかかる場合があります。
※曜日や時間帯によっては、電話がつながりにくい場合があります。

相談窓口	対応する悩み	電話番号等	開設時間
埼玉いのちの電話	こころの悩み	048-645-4343	24時間 365日
よりそいホットライン	悩み全般	0120-279-338 ※050から始まるIP電話は050-3655-0279におかけください	24時間 365日
こころのさぽーと@埼玉	悩み全般	LINE相談 	毎日19:00～23:00
さいたまチャイルドライン	18歳までの相談	0120-99-7777 18歳までの子ども専用電話	毎日16:00～21:00
暮らしとこころの総合相談会	多重債務、失業、借金、離婚、相続、贈与、こころの悩み	048-782-4675 予約受付 月～金曜日（祝日除く） 10:00～17:00	原則木曜日 15:00～19:00 JACK 大宮
県立精神保健福祉センター	こころの悩み、大切な人を自死で亡くされた方の悩み	・来所相談予約 048-723-6811 ・電話相談「こころの電話」 048-723-1447	月～金曜日（祝日除く） 9:00～17:00
北本市健康づくり課	悩み全般	048-594-5544	月～金曜日（祝日除く） 8:30～17:00
鴻巣保健所精神保健担当	悩み全般	048-541-0249	月～金曜日（祝日除く） 8:30～17:00

自殺予防の啓発事業

自殺予防街頭キャンペーン

3月7日（金）17:00～18:00

北本駅前ではリーフレットや啓発品を北本トマトイメージキャラクター「とまちゃん」と一緒に配布

市民講座

3月12日（水）10:00～11:30 市役所 50人
テーマ「こころのメンテナンス ～こころと身体のセルフケア～」
精神保健福祉士・メンタルヘルスの相談室
「セレンディピティ」 刈田尚晴さん

3月10日（月）までに健康づくり課母子保健担当
（☎594-5544）へ電話または直接。

Interview

大切な命と心を守るために、私たちができること



ひらお内科クリニック
（心療内科）
平尾 良雄さん

いま、日本では多くの人が自殺で亡くなっています。私たちの住む北本市も例外ではありません。自殺で亡くなる方は、若い人からお年寄りまで全世代にわたります。自殺は「死にたい」からするのではなく、苦しい状況を終わらせるために、他に方法があっても自殺という手段しか見えなくなるから至ってしまうのです。

病気・借金などを苦しんだり、家庭、職場、学校での人間関係に悩んでいる方は多いと思います。「自分がいなくなれば家族は困らない、悩まない」と思ってしまい、誰にも相談できずに

死を選んでしまううつ病の患者さんもあります。

いま私たちにできるのは、一人で悩みを抱えないこと。思い切って身近な人に相談しましょう。また身近な人の様子がおかしいとき、「どうしたの、心配があるなら話してね」と声をかけてみましょう。どちらも簡単ではありませんが、大切な命と心を守るために私たちができることです。

自殺する人をひとりでも減らすために、家庭、職場、学校など、地域全体での具体的な取組を期待しています。

あなたの心、 疲れていませんか？

- ① 悲しく憂うつな気分が一日中続く
- ② これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
- ③ 食欲が減る、あるいは増す
- ④ 眠れない、あるいは寝すぎる
- ⑤ イライラする、怒りっぽくなる
- ⑥ 疲れやすく、何もやる気になれない
- ⑦ 自分に価値がないように思える
- ⑧ 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う
- ⑨ 集中力がなくなる、物事が決断できない

①②どちらかを含み5つ以上が2週間以上続いたら、相談することをお勧めします。

（参照：厚生労働省ホームページ）

こころの体温計で
ストレス check▶



私たちが できること

家族や身近な人が、笑顔が少ない、疲れた顔をしているなど、「いつもと違う」様子はありますか？
一人で大きな悩みを抱えて、人知れず精神的に追い詰められているかもしれません。
相手の心理状態を理解し、声をかけることが、私たちにできる第一歩です。

悩みを抱えている人の心理状態

一見、元気に
ふるまっても…

「どうにも
できない…」
「死ぬしかない…」

自分の存在価値を
感じられなくなる

「誰からも必要とされ
ていない…」
「誰にも助けてもらえ
ない…」

他者や
社会への怒り

「どうせ私が悪いと
思っているに
違いない」
「なんで私だけが…」



心理や状態

「誰も助けてくれない」「誰も信じられない」「・・・（無言）」など、援助を拒否することがあります。孤立感や怒り、諦めなどの複雑な気持ちを抱えています。幅広い視点で考えるのが難しい状態でもあり、「生きたい」気持ちと、「死ぬしかない」気持ちがゆれ動く状態です。

こころのSOSの見つけ方

- | | |
|--|---|
| ☐ 元気がない、笑顔が減った | ☐ イライラしていることが増えた |
| ☐ 落ち着きがなくなったように見える | ☐ 口数が減った |
| ☐ これまで関心があった事柄に対し興味を失った | ☐ ネガティブな表現が多くなった |
| ☐ 物事に集中できていない、物忘れが多くなった | ☐ 食事の量が減った |
| | ☐ 仕事、学校を休みがちになった |

参照：【こころもメンテしよう】
【ゲートキーパー養成研修用テキスト】
【こころの情報サイト】を加工

当てはまるものがあつたら
声をかけてみよう



大切な人が「いつもと違う」と気づいたら、 勇気を出して声をかけてみませんか？

① 何か元気がないけど大丈夫？

② 良かったら話してみない？

③ 話を聞いてあげよう

④ 自分だけで解決できない話だな

「え！一緒に来てくれるの？心強いな」

「相談に行ってみない？一緒に行くから大丈夫だよ」

「話してくれてありがとう」

「あの後相談できた？私でよければいつでも聞くよ」

「ありがとう」

「自分から話にくかったから、声をかけてもらえてよかった」

「何を言われるんだろう、怖いな…緊張する…」

「実は最近食欲もないし、よく眠れてなくて…」

「こんなこと話していいのかな…」

Point

話せる環境づくり

- ・静かな環境、落ち着いて話ができる場所で話をする
- ・沈黙でも無理に励ましたりせず、沈黙を共有する
- ・心配していることを伝える
- ・相手の感情を否定しない
- ・話を聞いたら、悩みを打ち明けてくれた相手に労いの言葉をかける

悩みをすぐに解決することは難しいかもしれませんが、温かく見守り・気にかけていくことが大切です。