

## ご家族・周りの方へ・・・

### 気づき

家族は、日常生活の中で心の健康状態の異常を早期に発見できる身近な存在です。

また、職場の中でも周囲の人たちが、日頃から本人の悩みや異常に気づいて声をかけたり、気軽に相談できる環境を整えておく事が大切です。

### 共感

- 無理強い、強い励ましは逆効果
- 悩む人のペースを大事にする
- 大事な決断は急がず、先延ばしにする  
退職、復職、退院など
- ゆっくり休める環境をつくる
- 必要以上に気を遣いすぎない
- 落ち着いた雰囲気、話をゆっくり聴く  
聴くだけでもよい、結論を急がない
- 不調に早めに気づく

### つなぎ

いつもと様子が違うときは、担当医に早めに相談する。

### 見守り

あなたの担当：

機 関 名：

電 話 番 号：

## ～中播磨の相談窓口～

※土日・祝日・年末年始除く

### 姫路市

- 姫路市保健所 健康課  
受付時間／8:35～17:00 TEL.079-289-1645

### 神崎郡

- 市川町保健福祉センター  
受付時間／8:30～17:15 TEL.0790-26-1999
- 福崎町保健センター  
受付時間／8:30～17:15 TEL.0790-22-0560
- 神河町健康福祉課(神崎支庁舎)  
受付時間／8:30～17:15 TEL.0790-32-2421
- 中播磨健康福祉事務所(兵庫県福崎保健所) 地域保健課  
受付時間／9:00～17:30 TEL.0790-22-1234

### 他の地域にお住まいの方

- 住所地の市町保健センター または  
兵庫県健康福祉事務所(保健所)へ  
西播磨地域は・・・  
受付時間／9:00～17:30  
龍 野 TEL.0791-63-5142  
赤 穂 TEL.0791-43-2938

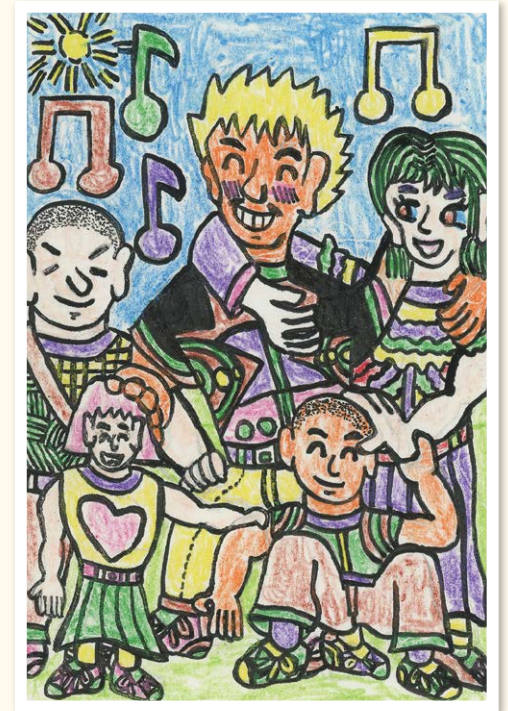
### 兵庫県のちと心のサポートダイヤル

- 受付時間／平日18:00～翌8:30・土日祝 24時間  
TEL.078-382-3566

### はりまいのちの電話

- 受付時間／14:00～翌朝1:00  
TEL.079-222-4343

## 大切なあなたのいのちを 守るために



by Hiroki Ueda

暗いトンネルを抜けると“絵を描く”という  
明るい希望が待っていました。  
つらい経験もしたけれど、絵が大好きな僕には  
生きがいとなっています。

姫路市保健所  
中播磨健康福祉事務所  
(兵庫県福崎保健所)

# 死にたいほどつらいときに…

日本の自殺者数は諸外国と比べても多く、1998年に急増し3万人を超え(交通事故の6倍以上)、大きな社会問題となっています。2006年に自殺対策基本法が制定され、「自殺予防は国民すべての役割」として国レベルで言われるようになり、地域全体で自殺予防に努めています。

## 自殺の危険を示すサイン

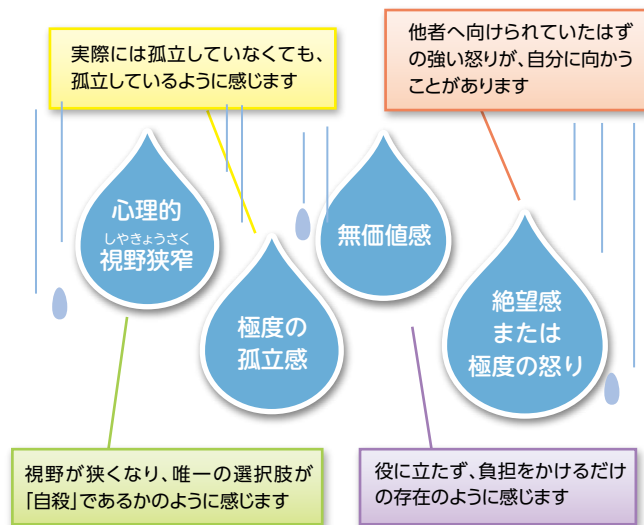
自殺を考えるまでには、いろいろなサインが出ています。心の不調だけでなく、体の不調としてあらわれることも多くあります。当てはまることはありませんか？

- 眠れない
- 食欲がない、体重が減る
- 感情が不安定になる  
(気持ちが沈む、不安、怖い、泣く、落ち着かない、イライラ、投げやり)
- やる気が出ない、考えがまとまらない、仕事でミスが増える(判断力の低下)
- アルコールの量が増える
- 薬物の乱用
- 好きなことへの興味がなくなる、引きこもりがちになる
- 危険な行為、自傷行為に及ぶ、自暴自棄になる
- 突然の家出、放浪、失踪
- からだの不調  
(疲れやすい、だるい、動悸・息切れ、痛みなど)
- サポートが得られない  
(孤立、強い絆のあった人との別れ、死別)
- 死にとらわれる、自殺をほのめかす

※これらは精神症状の一環でもあり、専門的な治療を行うことで改善できる場合があります。

## 自殺を考えたときの心理状態

抱えている問題が何であれ、自殺の危険が直前にまで迫った人は、複雑な考えや感情にとらわれて、いつものような正常な判断ができない状態にあります。



～自殺の危機にある人は必ず「死にたい」と「生きたい」という両方の気持ちを持って、迷っています。この苦痛な状況から抜け出せる方法が自殺の他にあるならば、別の方法を選択し、生きていきたいのです～

死にたいのは、  
あなたが弱いからではありません。  
知らずしらずのうちに  
心に不調をきたしているのです

監修：姫路市保健所・臨床心理士 松村美香

## これから大切なこと

ここまで、よく一人で頑張ってこられました。これからは、相談先の担当者と一緒に、解決策を考えていきましょう。

- 自殺の危険を示すサインは、うつ病などの精神的な不調がもとになっていることが多く、専門的な治療が必要な場合があります。
- 休養も重要な治療の一つです。十分な休養をとるために環境を整えることが大切です。
- 心配事は一人で抱えこまずに、信頼できる家族や相談機関(専門医療機関・保健所・保健センター)に相談することで、各種専門相談や必要なサービスにつなげることが出来ます。
- 再発予防のために、自己判断で中断せず、継続して医療や、相談場所につながっておくことが大切です。

## 相談窓口

### 近くの精神科、心療内科

自殺した95%以上の方が何らかの精神障害診断に該当する状態にありました。「死にたい」という訴えや自殺のサインがみられた時には、医師に相談してみましょう。薬物療法が主な治療になります。

### 地域の健康福祉事務所、保健所(保健センター)

※一覧(裏面)

保健師や精神保健福祉士によるサポートを受けることができます。訪問や面接、電話での相談など、その人の状態に合わせて支えます。本人に限らず、ご家族の相談も受け付けています。

### いのちの電話などの電話相談

※匿名による相談ができます(裏面)

精神的に不安定だと、眠れない夜や一人のときに、どうしてもよくない方向に考えが向かってしまいます。話を受け止めてもらうことは一時的ではありますが、苦痛を和らげ、危機を乗り切ることに役立ちます。