

重要!!

- ・自らの飲酒状況などを把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける

出典 厚生労働省ホームページ「みんなに知ってほしい飲酒のこと」より

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（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等、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。

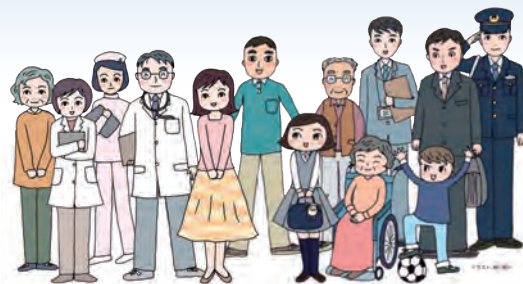
飲酒と自殺

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。



ゲートキーパー手帳



声かけ

勇気を出して声をかける

気づき

家族や仲間の変化に気づく

知識の普及

ゲートキーパーとして得た知識を伝える

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

見守り

温かく寄り添いながら見守る

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

「ゲートキーパー」とは、こころに不調を抱えている人や、自殺に傾く人のサインに気づき、対応する人のことで、特別で専門的な役割ではありません。

誰もがゲートキーパー

- 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。



～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～

※ゲートキーパーとして得た知識を
伝えていくことも大切な役割です。

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、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。

～誰も自殺に追い込まれることのない
社会の実現を目指しています～

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、「ものの見方」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。

こんなサインに注意 自殺のサイン

1. うつ病の症状に気をつけよう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く等）
2. 原因がわからずに続く体調不良
3. お酒の量が増えた
4. 自分の健康に気遣えない・自分の安全を保てない
5. 仕事の負担が急に増えた・大きな失敗をした・失業した
6. 職場や家庭等でサポートを受けられない
7. 本人にとって価値あるもの（仕事、地位、家族、財産等）を失った
8. 重い身体の病気にかかった
9. 自殺をほのめかす言葉や死にたいと口にする
10. 自殺未遂をした

「自殺予防の十箇条」より一部改変

心と身体の病

借金

死別体験

過重労働

配置転換

昇進

引っ越し

出産

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、口数が少ない等)
もしかしたら、悩みを抱えているかもしれません。

まずは「声かけ」が重要です

その人を気にかけていることを伝えることで、その場では相談につながらなくても、あとになって「相談しやすい環境づくり」につながっています。

どう声かけをしてよいか悩んだら

- 眠れてますか ○ごはん食べられていますか
- 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



上手な聴き方

- ①あいづちを打ちながら聴く
「そうだったんですね」
- ②相手の言葉や思いを繰り返しながら聴く
「最近、眠れないんですね」「つらいんですね」
- ③「でも」など、相手の言葉をささげる言葉を使わない

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

※自殺について尋ねたことが自殺のきっかけになるということはないと言われています。

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」に様々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。その際、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。

自死遺族電話相談（神奈川県精神保健福祉センター）

TEL 045-821-6937

水・木曜日 13:30～16:30（祝日・年末年始除く）

- 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ように、相談者の理解を得たうえで、可能な限り相談窓口に直接連絡を取り、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。つなぐ場合は何度も同じ話をしなくてもすむように丁寧につながしましょう。
- 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）の情報を提供する等の支援を行いましょう。
- 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～

話を聴いてほしい

- ころの電話相談 0120-821-606
365日 24時間
- 横浜いのちの電話 045-335-4343
日曜～水曜 8時から22時
木曜～土曜 8時から翌8時
- 川崎いのちの電話 044-733-4343
365日 24時間
- 自殺予防いのちの電話 0120-783-556
毎日 16時から21時
毎月 10日 8時から翌朝 8時までの24時間

子どもに関わる相談

- 神奈川県中央児童相談所
子ども・家庭 110番 0466-84-7000
毎日 9時から20時
- 神奈川県弁護士会
子どもお悩みダイヤル（電話相談） 045-211-7703

いじめをはじめとする子どもの困りに関する様々な相談

- 神奈川県立総合教育センター
24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310
365日 24時間
総合教育相談 0466-81-0185
365日 8時45分～16時45分（12/29～1/3を除く）

DV相談（県配偶者暴力相談支援センター）

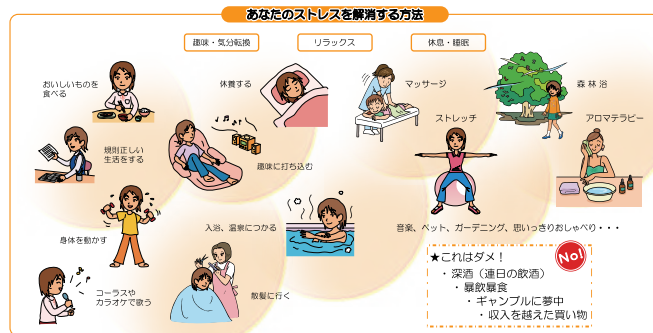
- 女性のための相談窓口 0466-26-5550
月曜～金曜 9時～21時 土曜・日曜 9時～17時（祝日・年末年始除く）
- 男性被害者相談窓口 045-662-4530
月曜～金曜 9時～21時（祝日・年末年始除く）

13

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必要があります。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。



**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、
こころの健康を保ちましょう。**

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**が出たりしている場合にはうつ病の可能性がありますので、医療機関、保健福祉事務所、精神保健福祉センター等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)