

つながって 支えあおう

—自殺を防ぐために私たちにできること—



これまで自殺は、個人的な問題で介入のできないものだと考えられがちでした。しかし今日では、環境を整えることで、避けることが可能な死（avoidable death）と考えられています。

自殺を避けるために、私たちにできることを一緒に考えませんか？

もくじ

「自殺」について—現状と背景—	P. 2
「つながって支えあおう」	P. 4
心の健康チェック	P. 5
「学校でのいじめで悩んでいます！」〔子ども〕	P. 6
「職場のストレスが耐えられません！」〔仕事〕	P. 8
「経済的な問題で追いつめられています！」〔お金〕	P. 10
「最近、気分が沈みがち（うつ）です…」〔気分〕	P. 12
周囲の人が心がけたいこと	P. 14
身近な人が自殺してしまったら	P. 15
相談機関一覧	P. 16

「自殺」について ー現状と背景ー

自殺なんて、自分からほど遠い世界の出来事と思っていませんか？ でも、長い人生の中の追い詰められた局面では、誰でも頭をよぎる考えだということも、十分に想像ができるのではないのでしょうか。つまり自殺とは、誰にでも理解可能な、身近な事からなのです。

年間3万人以上の方が自殺しています

日本では1年間で3万人以上の方が、自殺で亡くなっています。これは交通事故死の6倍以上にあたります。また、自殺未遂者はその10倍との説もあり、毎年30万人以上の方が自ら命を絶とうとしていると考えられます。さらにひとりの自殺（未遂）によって、周囲の5～6人が深刻な心理的影響を受けると言われており、毎年150万人の方が、自殺の問題で悩みながらも誰にも相談できない現状があるといえます。京都府でも毎年550人前後が自殺で亡くなっています。（人口動態統計）

中高年男性に多いようですが、若い人の死因の1位でもあります

自殺の統計によると、世代によっても異なりますが、一番自殺が多いのは50～60代の男性です。健康問題や経済問題を抱え、ストレスを受けやすい年代であると考えられます。

また、20歳～34歳の若い世代では、事故や病気、災害などを含む死亡数全体の40パーセント以上を自殺が占めています。

女性の自殺は男性より少ないものの、世界の中でみると自殺率（人口10万人あたり13.8）は上位にあり、諸外国の女性に比べて自殺を選択する割合が高いものと考えられます。（WHO統計）

さまざまな要因が考えられます

自殺は心の弱い人にだけ起こると考えるのは間違いです。むしろ、真面目な人や熱心な人、これまで強く生きてきた人に起こることが、決してまれではない現象なのです。

今日では、心身の疾患など健康問題を理由としたものや、多重債務など経済的な問題が原因にあるもの、過重な労働環境による過労自殺、学校でのいじめを苦しめた自殺、インターネットのサイトによる集団での自殺、子育てや介護の困難を抱えた心中など、自ら死を選ぶに至る要因は多岐にわたっています。

苦境にさらされる中で、気分が落ち込み、孤立感や焦燥感がつり、誰にも相談できないままに自殺へと追い詰められてしまいます。

自殺を口にする人や未遂をした人には手厚いケアが必要です

「死にたい」ということを口にしたり、普段の様子と変わってきたりするようであれば要注意です。自殺は固い決意のもとに起きるとは限らず、直前まで迷い続けているものです。また、自殺が未遂に終わっても、その後に心と身体の必要なケアを十分に受けなければ、また繰り返す可能性があります。周囲の人が気付いたら、本人の話をじっくり聞き、心配している気持ちを伝えて、病院への受診や専門機関への相談をうながすか、または周囲の人自身が専門機関に行かれて、対応について相談されるのがよいでしょう。

→P. 14へ

遺族は絶望的な悲しみ、無念さ、悔しさなどに苦しんでいます

家族の自殺のことを誰にも話せない、他の人に知られるのが怖くて外出できない、自分を責めてしまう、自殺した本人に対する怒りを抑えられないなど、遺族はさまざまな思いを持ち、そのために社会から孤立し、遺族自身も追い詰められてきます。孤立しないように支えることが大切です。最近では京都にも、同じ思いを体験した遺族同士で語り合う場ができました。

→P. 15へ

まずは電話で相談してみましよう

京都府自殺ストップセンター（いのちのサポートチーム）

こころ まるくなる
0120-556-097（府内全域からフリーダイヤル）

（月～金、9時～20時）

面接相談（9時～17時 上記電話で要予約）

こころの相談電話 075-645-5155

（月～金、9時～12時・13時～16時）

面接相談（上記電話で要予約）

ストップ、
ひとりで悩むこと。



「自殺」と「自死」

自ら命を絶って亡くなる行為は「自殺」と呼ばれてきました。ただ、この言葉は聞く人にとっても衝撃的な印象を与えます。とくに遺族の方々にとっては、ただでさえ辛い気持ちを余計に深めてしまう可能性があります。そのため、最近では「自死」という言葉を用いることが増えてきました。しかし、このパンフレットでは、たくさんの方への自殺予防対策の観点から、よく使われる「自殺」という言葉をあえて用いることにしました。

「つながって支えあおう」

京都府ではさまざまな専門機関の連携により、
安心して相談できるネットワーク作りを目指します。

() 内は相談窓口を掲載したページです。

精神保健福祉

精神保健福祉センター、保健所などで、
精神科医や精神保健福祉相談員、臨床心理士などが心の健康に関するご相談をお受けします。(P.13)

消費生活

消費生活安全センターなどで、ヤミ金融
や架空請求、個人情報に関する相談など、
消費生活問題全般についてのご相談をお受けします。(P.11)

産業保健

仕事や職場環境、メンタルヘルス、復職
などについてのご相談をお受けします。
(P.9)

医療機関

自殺未遂者のケアや再発防止に努めます。
また、内科との連携(リエゾン)により、
うつ病の早期発見・治療を目指します。

教育

児童相談所や教育委員会を始めとする教育・
児童福祉関係機関や相談ダイヤルが
いじめなどの悩みに対応します。
(P.7)

警察・消防

自殺を図った人の名誉や遺族の心情に配慮した
対応、自殺のおそれのある人への適切な対応に努めます。

自死遺族の会

遺族の集まりで、自分の体験を語りつつ、
他の人の話を聴くことを通して、気持ちを分かち合い、
支えあいます。
(P.15)

どの窓口にご相談されても、より適切な機関をご紹介できるような“顔の見える”連携を心がけています。

心の健康チェック

あなたの心は元気ですか？

当てはまる項目がないかどうかチェックしてみましょう。

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった。
- 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。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。
- 死について何度も考えることがある。
- 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。
- 最近、ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。



(大野裕：うつ状態のスクリーニングとその転帰としての自殺の予防システム構築に関する研究報告書)

当てはまる項目が多くある人ほど、気分の落ち込み（うつ）の度合いが高いと考えられます。信頼できる人に相談しながら、心の負担を軽くしていく必要があります。

原因となっている出来事がハッキリ分かっている場合は、その解決を図る必要がありますし、その一方で、気分の落ち込みそのものに対してもケアをしていく必要があります。次ページ以降にいくつかのヒントがありますので、ぜひ参考にしてください。

学校でのいじめについて……………	P. 6
職場のストレスについて……………	P. 8
経済的な問題について……………	P. 10
気分が沈みがち（うつ）なことについて……	P. 12

「学校でのいじめで悩んでいます！」

こんなことはありませんか？

お子さんがこんなことで悩んでいる様子はありませんか？

- ・学校生活のことで悩んでいるようだけれど、親にも先生にも打ち明けない。
- ・いじめられているが、仕返しを恐れて言えない。または、近所での付き合いがあって表立って言えない。
- ・いじめがひどく、学校へ行きたがらない。以前のような元気がない。
- ・学校やクラブを休むことは“逃げること”と感じて、ひたすら耐えている。
- ・自分など生きている価値がないと感じ、「死にたい」と口走る。
- ・微熱や下痢、食欲不振など、原因不明の身体の不調が続いている。

いじめを受けている本人の気持ち

いじめの問題で悩んでいる本人は、学校に行くことが嫌になったり、そのことを親や先生に相談できなかつたり、とてもつらい思いを抱えています。親としては学校へ行って欲しいという思いから、つい登校をうながしてしまいがちですが、まずは本人のSOSに耳を傾けてみましょう。

また、本人にとって仕返しは何よりも怖く感じられ、これまでに受けたいじめがひどいほど、心と身体に恐怖感がしみついてしまい、学校に近づくこともままならなくなります。「頑張れ」「やり返して来い」といった親からの励ましは、時として「自分が弱いから悪いんだ…」と自分自身を責める気持ちにつながってしまいます。

死にたいくらいに悩んでいるときに、そこから逃げることは、自分を守るための当然の反応です。まず一度、しんどい環境から離れて、落ち着いて考えてみることで、いろいろな解決方法があることに気づくこともよくあります。学校をしばらく休むことは、決して甘えやなまけではなく、本人にとって必要な休息期間なのです。



対応方法

いじめの問題は、改善するのに時間とエネルギーが必要なため、親子ともに辛くしんどい気持ちにおちいってしまいます。しかし、諦めずにいくつかの方法を試してみることが大切です。

(対応例)

- * 「あなたが大切」という気持ちを本人にきちんと伝える。
- * 本人が少しでも悩んでいるようであれば、登校を無理強いしない。
- * 担任の先生、生徒指導担当の先生、教頭先生、校長先生、教育委員会などに現状を話し、事実関係の調査を依頼する。
- * スクールカウンセラーに相談する。
- * 保護者会で窮状を訴える。
- * 学校の立会いのもとで、加害者やその家族と話し合う。
- * どうしても状況の改善が見込めなければ、転校も検討する。
- * 心身の不調が認められるときは、病院を受診する。
- * 暴力などの違法行為があれば、警察に届ける。

状況によって対処は異なると思われるかもしれませんが、共通していえることは、お子さんの命が何よりも大切であるということです。ご家族が覚悟を決めて対応することで、本人が「大切にされている」「守られている」という気持ちになれるかもしれません。

ご家族自身が不安なときは、以下の相談窓口で専門家に相談しながらすすめてみてください。

いじめについての相談窓口

京都府教育委員会、市町村教育委員会、各中学校区のスクールカウンセラー

京都府家庭支援総合センター (代表) 075-531-9600 (月～金、9時～17時)

(こども虐待専用電話) 075-531-9900 (月～金、9時～17時)

宇治児童相談所 0774-44-3340 (月～金、9時～17時)

福知山児童相談所 0773-22-3623 (月～金、9時～17時)

京都市児童相談所 075-801-2929 (月～金、8時30分～17時)

チャイルドライン京都 0120-99-7777 (月～土、16時～21時)

ヤングテレホン 075-551-7500 (24時間)

子どもの人権110番 0120-007-110 (月～金、8時30分～17時15分)

子どもの権利110番 075-231-2378 (金、15時～16時30分)

京都いのちの電話 075-864-4343 (年中無休、24時間)

「職場のストレスが耐えられません！」

こんな悩みが増えています！

- ・「勤務問題」を理由にした自殺は、平成10年以降から現在まで、年間1800件前後にのぼっています。（警察庁統計）
- ・経費削減や人員整理、企業間競争などの影響を受けて、長時間労働を強いられる人が増えています。また、職場のOA化や過重なノルマに精神的負担を感じる人も増加しました。
- ・昇進や異動など環境の変化に精神的ストレスを感じたり、また深夜や交代制の勤務により体調を崩して睡眠障害になる人もあります。
- ・リストラをする側の心理的板ばさみも、リストラをされる側の精神的・経済的なダメージも、どちらも深刻な気分の落ち込みをもたらすことがあります。
- ・権力を利用した嫌がらせ（パワーハラスメント）やセクシャルハラスメントを受けて、意欲が低下し、自己価値観を感じられなくなる場合もあります。
- ・不当に安い賃金や待遇で働いたり、社会保険や雇用保険が適用されないなど、不安を抱えながら働き続ける人も増えています。
- ・これらのことから疲労や精神的負担が蓄積し、自殺を図る危険性があります。

職場のストレスや疲労がたまってきたら

過酷な労働環境や職場の人間関係などに悩み、身も心も疲れ果てて、自殺へと追いつめられる人が増えています。

たくさんのストレスの中で働き続けることによって、心と身体は悲鳴をあげていきます。まずは、ご自分を心身ともにいたわるために休みを取りましょう。「この忙しいのに、休みなんか取れるわけがない！」と思われるでしょうが、ご自身の命よりも大事な仕事など本当にあるのでしょうか？

また、休みが取りたくてもどうしても取れない場合には、家族や周囲の人に思いを打ち明けてみましょう。思いつめた状況では、いつもより視野が狭くなりやすいものです。「自分がやらねば！」という責任感から、つい無理をして自分自身を追いつめ、逃げ場を見失ってしまいがちです。ぜひ一度、心と身体を休めて、ゆっくり考えてみましょう。



対応方法

職場でのストレス状況を改善するには、実際にはいろいろな方法があるものです。まずはひとりで抱えずに、家族や友人に打ち明けてみましょう。そして、職場の実情に合った具体的な方法を考えてみましょう。

(対応例)

- *先輩や同期などの仲間に話を聞いてもらう。
- *職場に労働組合がある場合は、間に入って調整してもらう。
- *労働時間や環境について、労働局などに相談する。
- *精神科医の診察を受け、診断書を書いてもらって休職する。また復職のタイミングは、医師や保健師、職場の上司などに相談しながら見計らいつつ、環境を調整してもらう。
- *異動願いを出し、人事担当者にも相談をかける。
- *どうしても状況の改善が難しければ、他の仕事を探して転職も検討する。

あなたの職場には職員のための相談室はありますか？ もしあるなら、そこには「産業医」「保健師」「産業カウンセラー」と呼ばれる人がいて、あなたの実状に応じて相談に乗ってくれます。また職場内で相談することに抵抗を感じる方にも、さまざまな相談窓口があります。(下記参照)

職場でのストレスが原因で心が重く、気分が沈みがちであると感じている方は、心の相談専門の窓口をぜひ利用してみてください。(「うつ」についてはP.12)

仕事や職場についての相談窓口

職場環境や労働条件についての相談

京都中小企業労働相談所	0120-786-604 (月~土、9時~13時・14時~17時)
京都労働局総務部企画室	075-241-3221 (月~金、8時30分~17時)

職場でのストレスによる心の相談

こころの相談電話	075-645-5155 (月~金、9時~12時・13時~16時)
京都いのちの電話	075-864-4343 (年中無休、24時間)

ハローワークこころのメール相談(求職者のストレスチェック及びメール相談事業)

【パソコンから】<http://www1a.biglobe.ne.jp/kokoro09>

【携帯電話から】<http://www1a.biglobe.ne.jp/kokoro09/i.htm>

メールで求職活動中の心の悩みについて相談できます。

(詳しくはハローワーク備え付けのリーフレットをご覧ください。)

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

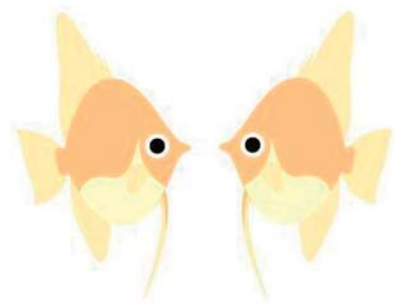
精神科や心療内科のある病院、診療所(クリニック)を案内地域ごとに選択、診療日・診療時間も確認できます。

【パソコン・携帯電話】<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

「経済的な問題で追いつめられています！」

こんな悩みが増えています！

- ・多額の借金や失業、経営不振や倒産などの「経済生活問題」を理由にした自殺は、平成14年から現在にかけて、年間8千人前後にのぼっています。(警察庁統計)
- ・その一方で、消費者金融や信販会社から借金を重ね、返済困難となる「多重債務者」は150万人以上といわれており、近年激増しています。
- ・弁護士や司法書士事務所に相談した人の中で、借金により「自殺を考えた」人は35パーセントにおよぶにもかかわらず、返済が困難になっても「相談しなかった」人が50パーセント以上であったとの報告もあります。(多重債務問題の現状と対応に関する調査研究、独立行政法人国民生活センター、2006)
- ・借金をした人の中には、支払う必要のない利息と知らずに悩んでいる人は多く、また自宅や職場への電話や訪問など、悪質な取立てによって精神的に参ってしまう人も少なくありません。
- ・これらのことから精神的に追い詰められ、自殺を図る危険性があります。



消費生活問題と自殺

失業や低収入、事業の失敗などから、借金とその返済に追われる日々は、とてもストレスが高いものです。まして悪質な取り立てを連日にわたって受けたり、家族や親族の職場にまで連絡がいたり、お金のことで法律的な処置を取らざるを得ないような状況におかれたりすれば、心や身体が疲れてきて当然です。

最近では、消費生活問題を理由に自殺をする人が増えてきています。たとえば、高額な利息に苦しみ、「自分が死んだ後の保険金で返済を…」などと思いつめて、自ら命を絶ってしまうのです。また、クレジットカードで買い物を続けるうちに巨額の借金ができていたり、ギャンブルが止められないために借金を重ね、ついには自殺してしまう人もあります。

お金の問題は、法律的に整理をする意思さえあれば、解決の方向が見つかるものです。命をもって償わなければいけないような消費生活問題はありません。ぜひ一度、専門家に相談してみてください。また、消費生活問題にともなう気分の落ち込みや、ギャンブルや買い物等への依存については、精神的なケアが必要となります。

対応方法

消費生活問題は、ひとりで解決することがとても難しいものです。まずは勇気を出して家族や周囲の人々に打ち明けてみましょう。その上で、下記の相談窓口などで全容を話して問題を整理しつつ、解決のために必要な手段をとる必要があります。

(対応例)

- * 不当な請求にすぐに応じず、消費生活センターや弁護士などに相談する。
- * 家族や親戚が安易に借金の肩代わりをしない。
- * 現在、相手に知られている以上の個人情報には知らせない。
- * 脅迫があれば、すぐに警察に届ける。
- * ヤミ金融業者の甘い条件をのんで、返済のための借り入れをしない。

また、経済的な問題が続く中で、気分が不安定になったり、生きる意欲がわいてこないような場合には、下記の心の相談専門の窓口を利用してみてください。気分の極端な高揚(そう気分)や、買い物やギャンブル等への依存のために借金を繰り返している人は、消費問題の解決と並行して、精神科の受診をお勧めします。(精神科医療についての相談は、こころの相談電話または保健所へ。P. 16の相談窓口参照)

消費生活問題についての相談窓口

経済的な問題についての相談

京都府消費生活安全センター

くらしの相談 075-671-0004 (月~金、9時~12時・13~16時)

多重債務・ヤミ金融の相談 075-671-0044 (月~金、9時~17時)

架空請求110番 075-671-0144 (月~金、9時~17時)

個人情報に関する相談 075-671-0644 (月~金、9時~17時)

消費生活土日祝日電話相談 075-257-9002 (土・日・祝、10時~16時)

京都府広域振興局商工観光室

山城広域振興局 0774-21-2426 (月~金、9時~12時・13時~17時)

南丹広域振興局 0771-23-4438 (月~金、9時~12時・13時~16時)

中丹広域振興局 0773-62-2506 (月~金、9時~12時・13時~16時)

丹後広域振興局 0772-62-4304 (月~金、9時~12時・13時~16時)

京都弁護士会 クレジット・サラ金相談 075-231-2378

(月~金、9時30分~12時・13時~16時、夜間相談 月~金、18時~20時30分)

警察悪質商法110番 075-451-9449 (月~金、9時~17時45分)

京都司法書士会 多重債務相談・消費者トラブル相談 075-255-2566

(毎週月・土、10時~12時、毎週月・水・金、15時~17時)

成年後見センター・リーガルサポート京都 075-255-2578

(毎週土、10時~12時(要予約))

消費生活問題による気分の落ち込み(うつ)についての相談

こころの相談電話 075-645-5155 (月~金、9時~12時・13時~16時)

京都いのちの電話 075-864-4343 (年中無休、24時間)

「最近、気分が沈みがちです…」

こんなことはありませんか？

気分が沈み、ゆううつ
好きなことに興味がわかない
自信がなくなる（弱気になる）
気疲れしやすい

物事をするのがおっくう
何とかしなくてはと、焦り
ばかりが先にたつ
人と会いたくない

寝つきにくい、途中で目が覚める、早朝覚醒
食欲減退、おいしく感じない
性的な興味が減退する
全身倦怠感、頭痛、肩こり、
息が苦しい、便秘・下痢

同じことを繰り返し考える
集中力が落ちてミスが増える
なかなか決断ができない
何ごととも悲観的に考えてしまう

気分の落ち込み（うつ）について

心や身体のエネルギーが停滞してくると、上記のような症状がでてくることがあります。そして、自室に閉じこもったり、気持ちが焦ってじっとしておれなくなったりし、自分を生きている価値のない存在であると思いつめて、自ら死を選んでしまうこともあります。

このような心身の停滞状態のことを「うつ状態」とか「うつ病」といいます。自殺の背景に「うつ」が隠れていることは、とても多いといわれ、自殺者の54パーセントにうつ症状がみられたという統計もあります。しかし、自分では気付かなかったり、たんなる“やる気のなさ”や“なまけ”と勘違いして見過ごしてしまうこともよくあります。

「うつ病」は一生のうち10人に1人がかかるといわれ、誰もがなる可能性のある、ごく普通の病気です。しかし、軽くあなどって放置しておくことはとても危険です。適切な治療を受けずに、自殺に至ってしまう危険性もあります。

対応方法

自分の調子がおかおかしいことに気付いたら、すぐに病院や相談機関の専門家に相談しましょう。また、身近な人の不調や異変に気付いたときは、まずは家族から相談にいきましょう。主に以下のような治療法があります。

薬物療法 抗うつ薬や抗不安薬などで、気分や身体の調子を整えます。抗うつ薬は、1～2週間飲み続けることで、気分の落ち込みが改善するとともに、睡眠・食欲・意欲などにも効果が現れてくるといわれています。また、不安や心身の緊張が高いときには、心身安定剤などのリラックスできる薬で、症状が緩和することもあります。

精神療法(心理療法) 対話や訓練などをおして認知や行動に変容をもたらす技法。多くは薬物療法と併行しながら、カウンセリングでじっくり話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になります。カウンセラーとの信頼関係ができてくると、心の支えを得られるだけでなく、少しずつ気持ちや考えを整理したり、今までとは違った視野が開けてきたりし、希望が持てるようになることが多くあります。

気分の落ち込み(うつ)に関する相談窓口

こころの相談電話 075-645-5155 (月～金、9時～12時・13時～16時)

京都府内の各保健所福祉室

乙訓保健所 075-933-1154 (月～金、9時～12時・13時～17時)

山城北保健所 0774-21-2193 (月～金、9時～12時・13時～17時)

綴喜分室 0774-63-5745 (月～金、9時～12時・13時～17時)

山城南保健所 0774-72-0979 (月～金、9時～12時・13時～17時)

南丹保健所 0771-62-0361 (月～金、9時～12時・13時～17時)

中丹西保健所 0773-22-5766 (月～金、9時～12時・13時～17時)

中丹東保健所 0773-75-0856 (月～金、9時～12時・13時～17時)

丹後保健所 0772-62-4302 (月～金、9時～12時・13時～17時)

京都府内の精神科医療機関については、保健所やこころの相談電話にお問い合わせください。

高齢者の「うつ」・介護者の「うつ」

高齢者は、心身ともに力が弱まり、病気や障害を抱えやすい状態にあります。若い頃のように自分ひとりではできないことが多くなるため、「家族に迷惑をかけている」など、悲観的な考えにおちいりやすくなります。

その一方で、最近では介護者の高齢化も進んでおり、介護者自身が精神的に追い詰められて、心中を企てるようなことも増えてきています。高齢者はもとより、介護者にも、社会的なサポートが必要です。ぜひ専門機関との連携をお勧めします。

周囲の人が心がけたいこと

家族や友人、同僚などは、身近な人の不調や異変に気が付きやすいものです。「あの人、最近、様子を変だな」「いつもは～な人なのに、急に・・・になってきたな」などと思ったら、要注意です。特に以下の様子に気をつけてください。

- ① うつ病の症状が出てくる。(うつ病についてはP. 12参照)
- ② 原因不明の身体の不調が長びいている。
- ③ アルコールの量が増える。
- ④ 生活の安全や、心身の健康を保てなくなるような、自暴自棄な行動をとる。
- ⑤ 仕事の負担が過重である、または失敗をよくする。
- ⑥ 職場や家庭に居場所がないか、サポートを得られていない。
- ⑦ 本人にとって価値があるものを最近失った。(職、地位、家族、財産など)
- ⑧ 重症の病気にかかったようだ。
- ⑨ 身辺整理をしたり、急にフラッとどこかへ行ってしまったりする。
- ⑩ 自殺をほのめかしたり、自殺未遂におよぶ。

こういった様子が見られる場合、本人に心配している気持ちを伝えて、病院への受診や専門機関への相談をうながすことが大切です。本人が拒否する場合は、家族や周囲の方から専門家に相談されることも、ひとつの糸口になります。(相談窓口の一覧はP. 16)

「死にたい」と打ち明けられたら…

自分の人生がこれで最期かもしれない、というとき、心の中の苦悩は、そう簡単に打ち明けられるものではありません。

「死にたい」という言葉の背景には、「本当は生きたい」けれど死ぬしかないという思い詰めた気持ちがあるものです。相手を思う気持ちや表現は、人によって異なりますが、性急な批判や説教は、この場合、控えたほうがよいでしょう。むしろ、何も言わなくてもいいのです。「死にたい」と思っている相手の話を、まずはじっくり聞いてあげましょう。気持ちを受け止めてもらえたことで、少し気分がおさまってくるかもしれません。

ひと通り話して落ち着いて考えられるようになったら、あなたの心配な気持ちをそっと伝えて、受診や相談に誘ってみましょう。

身近な人が自殺してしまったら

自死遺族からのメッセージ

大切な人を突然失ってしまったあなたへ
一人で茫然としていませんか？ 驚きとショックとで何をしたら良いのかわからなくて困っていませんか？ 私も遺族の一人です。嘆きと悲しみと置いていかれてしまった悔しさで、ただただ泣いていました。座り込んだまま、立ち上がることもできず、誰にも相談することもできず、なぜ？ どうして？ あなたを助けてあげられなかった私が悪かった！ ごめんなさい。私もつれて行ってほしかった！ そんな感情が渦巻いてひたすら泣くばかりでした。でも、いま、あなたは一人ではありません。助けてくれる人、支えてくれる人、相談に乗ってくれる人、悲しみを分かち合ってくれる人、慰め励ましてくれる人がきっといます。一人で泣かないでください。勇気を出して助けを求めてください。

「こころのカフェ きょうと」代表 石倉絃子

大切な人を亡くすことは、残された人にとって、身をひきちぎられるくらいに苦しく、様々な思いや感情にさいなまれる出来事です。そういったことをひとりで抱え込みがちなため、以下のような状態におちいりやすくなります。

- ① 寝付きにくく、眠りに入っても数時間で目が覚めてしまう。
- ② 亡くなった人のことをしばしば思い出したり、夢を見たりする。
- ③ 自分を責めたり、亡くなった人を責めたりしてしまう。
- ④ 自分やその他の家族も亡くなるのではないかと不安になる。
- ⑤ 急に泣いたり、怒ったりしてしまう。
- ⑥ 世の中のことが、遠い世界のことであるような感じがする。
- ⑦ いつもぼんやりしていて、何に対しても意欲がわからない。
- ⑧ ひとりでいることが怖くて不安でたまらない。
- ⑨ 人に会うのがイヤで、外に出られない。
- ⑩ 息苦しくなったり、心臓がドキドキしたりする。
- ⑪ 自殺のことを身内にも話せずに、自分ひとりの胸の中におさめている。



誰にも相談できず、ひとりで耐えている遺族は、たくさんおられるはずですが。京都では遺族同士が集まり、互いの思いを語る場ができました（下記）。あなた自身のペースで、心の中のさまざまな感情を少しずつ表現してみてもいいのではないでしょうか。

自死遺族の会

「こころのカフェ きょうと」（自死遺族サポートチーム）「わかち合い・語り合いの会」

自死遺族、または大切な方を自死でなくされた方であれば、どなたでも参加できます。（予約不要）

日時 4月を除く毎月第2土曜日 午後1時～3時30分

場所 ハートピア京都 参加費 500円

ホームページ http://www.geocities.jp/kokorono_cafe/top.html

電話 090-8536-1729

※電話でのお問い合わせは午後6時から午後9時までをお願いします。

※都合により日時、会場等を変更する場合がありますので、事前にご確認ください。

相談窓口一覧

面接ご希望の方は、事前にお問合せください。

	機関名	相談名	TEL	相談方法	相談時間	
子ども	児童相談所	京都府家庭支援総合センター	(代表) 075-531-9600 (こども虐待専用電話) 075-531-9900	電話・面接	月～金 9時～17時	
		京都府宇治児童相談所	0774-44-3340	電話・面接	月～金 9時～17時	
		京都府福知山児童相談所	0773-22-3623	電話・面接	月～金 9時～17時	
		京都市児童相談所	075-801-2929	電話・面接	月～金 8時30分～17時	
も	チャイルドライン京都		0120-99-7777	電話	月～土 16時～21時	
	京都府警察本部少年課 少年サポートセンター	ヤングテレホン	075-551-7500	電話・面接・メール	電話 24時間 面接 月～金 9時～17時45分	
	京都府法務局	子どもの人権110番	0120-007-110	電話・面接・メール	月～金 8時30分～17時15分	
	京都弁護士会	子どもの権利110番	075-231-2378	電話・面接	毎週金 15時～16時30分	
労働	京都労働局総務部企画室	総合労働相談コーナー	075-241-3221	電話・面接	月～金 8時30分～17時	
	京都中小企業労働相談所	労働相談	0120-786-604	電話・面接	月～土 9時～13時、14時～17時	
消費生活	京都府消費生活安全センター	くらしの相談	075-671-0004	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～16時	
		多重債務・ヤミ金融の相談	075-671-0044	電話・面接	月～金 9時～17時	
		架空請求110番	075-671-0144	電話・面接	月～金 9時～17時	
		個人情報に関する相談	075-671-0644	電話・面接	月～金 9時～17時	
		消費生活土日祝日電話相談	075-257-9002	電話	土・日・祝 10時～16時	
	京都弁護士会	クレジット・サラ金相談	075-231-2378	面接 (初回無料)	月～金 9時30分～12時 13時～16時	
		夜間クレジット・サラ金相談			月～金 18時～20時30分	
	京都司法書士会	多重債務相談・消費者トラブル相談	075-255-2566	電話・面接	毎週月・土 10時～12時 毎週月・水・金 15時～17時	
	成年後見センター・リーガルサポート京都		075-255-2578	電話・面接	毎週土 10時～12時(要予約)	
	京都府警察	悪質商法110番	075-451-9449	電話	月～金 9時～17時45分	
	広域振興局	山城広域振興局		0774-21-2426	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～17時
		南丹広域振興局		0771-23-4438	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～16時
中丹広域振興局			0773-62-2506	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～16時	
丹後広域振興局			0772-62-4304	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～16時	
高齢者	京都弁護士会	高齢者・障害者支援センター	075-231-2378	電話・面接	電話 毎週火 13時～15時30分 面接 第1・第3木 13時～16時	
	成年後見センター・リーガルサポート京都		075-255-2578	電話・面接	毎週土 10時～12時(要予約)	
	高齢者情報相談センター		075-221-1165	電話・面接	月～金 9時～16時30分	
	認知症の人と家族の会	家族の会 認知症の電話相談	0120-294-456	電話	月～金 10時～15時	
女性	京都府法務局人権擁護課	女性の人権ホットライン	0570-070-810	電話・面接	月～金 8時30分～17時15分	
	京都府家庭支援総合センター	DV相談専用電話	075-531-9910	電話・面接	電話 毎日 9時～20時 面接 月～金 9時～16時	
	京都府男女共同参画センター	女性相談	075-692-3437	電話・面接	電話 月・木、面接 火・金 月 11時～12時、13時～19時 火・木・金 10時～12時、13時～18時	
		労働相談			月・木・土 10時～12時、13時～18時 火 11時～12時、13時～19時	
		フェミニスト・カウンセリング			面接 毎週木 18時～20時50分	
		法律相談			面接 毎月第2・4木 13時30分～16時30分	
	京都市男女共同参画センター (ウイングス京都)	一般相談	075-212-7830	電話・面接	月・木・金・土 11時～18時30分 火 11時～20時	
		女性への暴力相談			面接 要予約	
		法律相談			面接 毎月第1・3金 13時30分～16時	
		働く女性のこころの健康相談			面接 毎月第2・4火 17時30分～20時30分	
犯罪被害	京都犯罪被害者支援センター		075-451-7830 0120-607-830	電話・面接	月～金 13時～18時	
	京都弁護士会	犯罪被害者支援相談	075-231-2378	面接(初回無料)	要予約	
精神保健	保健所(福祉室)	京都府乙訓保健所	075-933-1154	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～17時	
		京都府山城北保健所	0774-21-2193	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～17時	
		京都府山城北保健所 綴喜分室	0774-63-5745	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～17時	
		京都府山城南保健所	0774-72-0979	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～17時	
		京都府南丹保健所	0771-62-0361	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～17時	
		京都府中丹西保健所	0773-22-5766	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～17時	
		京都府中丹東保健所	0773-75-0856	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～17時	
		京都府丹後保健所	0772-62-4302	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～17時	
福祉	いのちの電話	京都いのちの電話	075-864-4343	電話	年中無休・24時間※	
	精神保健福祉総合センター	京都府自殺ストップセンター	0120-556-097	電話・面接	月～金 9時～20時(面接は9時～17時)	
		こころの相談電話	075-645-5155	電話・面接	月～金 9時～12時、13時～16時	
京都市こころの健康増進センター		075-314-0874	電話・面接	月～金 9時～12時、13～16時		
その他	京都市こころの健康増進センター	きょう・こころ・ほっとでんわ	075-321-5560	電話	毎週火 9時～12時 毎週木 13時～16時	
	京都市男女共同参画センター (ウイングス京都)	男性のための相談	075-212-7830	面接	第1火 17時～20時 第3土 14時～17時	
	日本司法支援センター法テラス		0570-078-374	電話	月～金 9時～21時、土 9時～17時	

注) 年末年始、祝日などは開設されないことがあります(ただし※は除く)