

遺された人へのサポート

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、相談者の了解を得たうえで、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ぎましょう。
- 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～

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**
365 日 24 時間
- **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
- **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) **045-211-7700**

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 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** **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)

相談機関のご案内

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
予約時間 月・火・木・金曜 9時30分～17時
水曜 9時30分～20時45分 土・日曜 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
※但し、月末(25日～31日)、年末年始(12月28日～1月4日)、
8月のお盆(8月13日～16日)を除く
- 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)

労働者・事業主向け労働相談

- かながわ労働センター・本所 045-662-6110
川崎支所 044-833-3141
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 (火曜～19時30分 本所)
日曜 (年末年始除く) 本所 045-633-6110 (代)
9時～12時 / 13時～17時
- 働く人のメンタルヘルス相談
第1・2・3・4火曜 (祝・休日、年末年始除く) 本所
13時30分～16時30分 (おおむね50分・事前予約必要)



より詳しい情報をお知りになりたい方は、
二次元コードか下記アドレスをご覧ください。



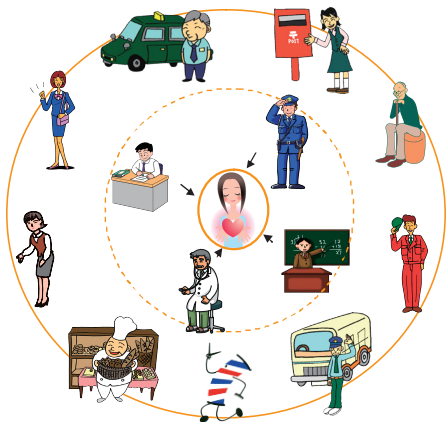
かながわ自殺対策推進センター

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nx3/cnt/suisinn/top.html>

こころの不調からの回復や悩みの解消に至るまでには時間が必要です。

見守るとは、悩みを抱える人の変化に気づき、声をかけ、話を聴き、支援につなぐことを続けることです。

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、これまでどおり自然な雰囲気です声をかけ、焦らずゆっくり見守りましょう。



自分を気にかけてくれる人がいる
とすることが支えになります。
「孤立」「孤独」を防ごう！

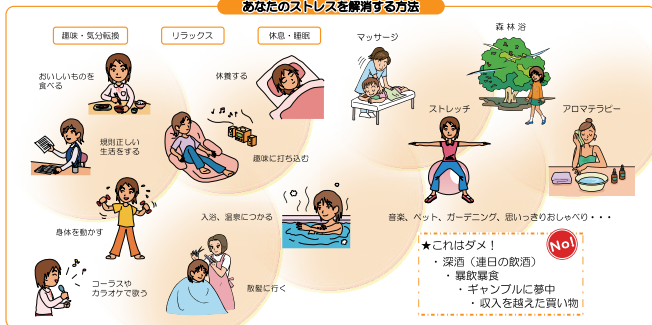
ゲートキーパー自身のこころの健康

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



**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

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ち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)

お酒には適量があります

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。