



心の声を聞かせてください。

私たちは、困っていたり、悩んでいるあなたの力になりたいと思っています。

心の健康、精神科への受診などについてのご相談は

保健所・精神保健福祉課

TEL.249-3174
葵区城東町24-1
城東保健福祉エリア内

保健所 清水支所

TEL.354-2168
市役所 清水庁舎 2階

こころの健康センター

TEL.285-0434
駿河区曲金3-1-3
南部保健福祉センター 3階

借金等の多重
債務問題は

消費生活センター

相談専用
TEL.221-1056

自殺に関する
電話相談

いのちの電話

TEL.272-4343
(毎日15時~21時)

うつに関する
電話相談

てるてる・はーと

TEL.285-0316
(月・水・金の13~16時)

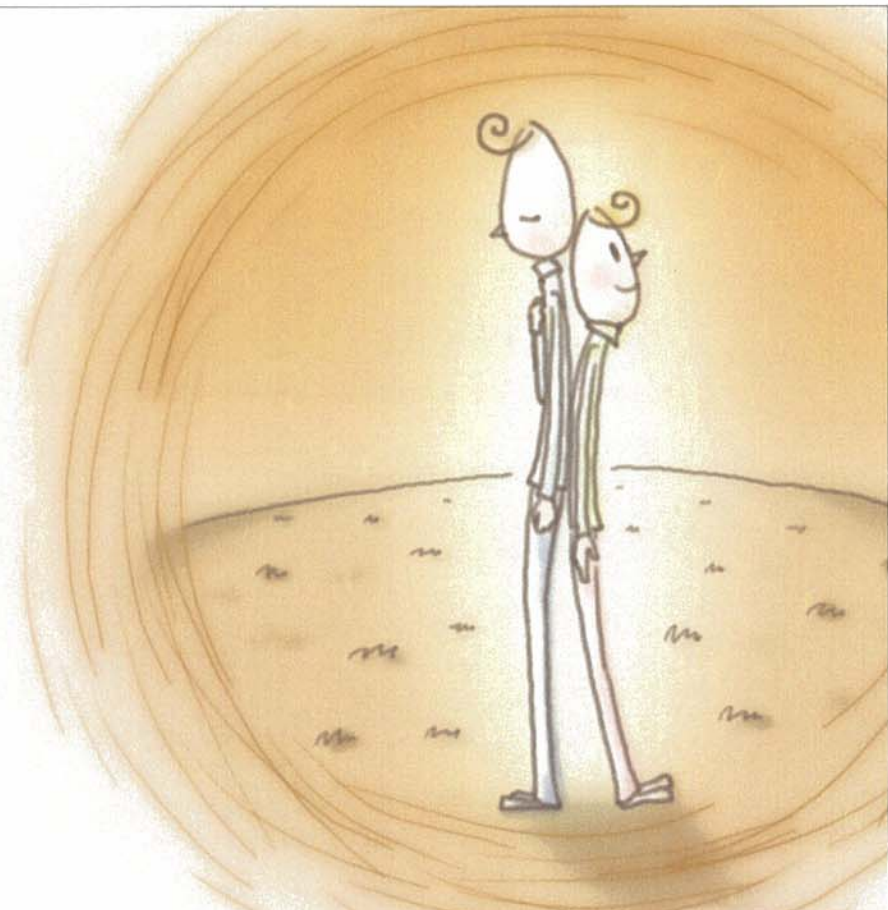
※電話相談の受付に関して/祝日・年末年始は除く。(いのちの電話のみ毎日受付)

「どこへ相談すればよいのかわからない、何を相談すればよいのかわからない…」
そんな時は下記へご連絡を…

まずは、あなたのお話を聞かせてください

静岡市保健所 精神保健福祉課

〒420-0846 静岡市葵区城東町24番1号 TEL.054-249-3174



自殺予防対策支援ハンドブック

あなたの手がうにならいたいから

大切な人を自殺で失わないために。

自殺の原因は、失業や多重債務などの経済的な問題、健康問題など多岐にわたります。そういった様々な要因により、精神的に追いつめられた結果、うつ病などの精神疾患にかかり、自殺を図る方も多いとされています。様々な悩みを解決するため相談窓口につなげたり、精神疾患の疑いがある人を適切な治療につなげることで、自殺を未然に防ぐことが可能です。

あなたを支える様々な相談窓口があります。

専門的な支援が必要であれば、専門機関を紹介するようにしましょう。自殺の要因となる経済問題・健康問題などの様々な悩みを解決するために、静岡市内には多くの相談窓口があります。また、うつ状態にあるなど精神的な支援が必要であれば、精神科等の医療機関や相談窓口を勧めてみましょう。本人だけでは行きにくいこともあるため、周囲の後押しが必要な場合もあります。専門機関に受診する時は、本人だけでなく、できる限り家族も一緒に行くようにしましょう。

相手の訴えに真剣に耳を傾けてください。

自殺を話題にすることに抵抗を感じるかもしれません。しかし、相手の「死にたい」という思いを真正面から受け止め、耳を傾けてください。大切な人の自殺をくい止めるために全力を尽くす姿勢で接しましょう。相手は、誰にでも悩みを打ち明けられるわけではありません。揺れ動く自殺への思いの中で、かろうじて発せられた救いを求める叫びにひるむことなく、自然に、そして親身に対応してください。

自殺未遂は、その後も繰り返される傾向があります。

「死ぬ、死ぬ」と言っているつもりは死なない、と言われることもありますが、それは大きな誤解です。自殺未遂を起こした人は、その後も自殺を繰り返し、最終的に自殺に至ることが多いと言われています。継続的な見守りと支援が必要です。



うつ病の症状チェック

自殺をする人の多くは、「うつ病」などの精神疾患が背景にあると言われています。次のような症状が見られたら、うつ病を疑い、早めに専門医に相談しましょう。

うつ病の症状 [1.本人が気づく症状]

身体症状

- 不眠・朝早く目が覚める
- 頭痛・肩こり
- 身体がだるい・疲れやすい
- 食事がおいしくない
- 体重が減る
- 口が渇く
- 便秘がちになる

気分の症状

- 気分がゆううつになる
- 家族や友人と話をすることがおっくうになる
(今まで楽しく出来ていたことが出来ない)
- 色々なことが心配になり、悪い方向にしか考えられない
- テレビを見たり、新聞を読む気力がなくなる
- 朝起きたとき、「今日も1日が始まるのか」と暗い気持ちになり、生きていても仕方がないと思う
- ちょっとした家族や友人の言葉でイライラする

うつ病の症状 [2.周囲が気づく症状]

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 周囲との交流を避けるようになる(口数が減る)
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える
- 死ぬことを口にするなど

うつ病の方への対応

- 1 負担を軽くし、ゆっくり休めるようにする
- 2 回復を信じ、そっと温かく見守る
- 3 励ましや、プライドを傷つけることは禁物
- 4 重要な決定は回復してからにする
- 5 通院・服薬ができるよう支援する

※対応についてはケースバイケースなので、詳しくは主治医に相談してください。