

# 一人で悩んで

## いませんか？



### 3月は自殺対策強化月間です

春は就職や進学、転勤や転居などで生活環境や人間関係が変わり、精神的負担が大きくなる季節です。あなたやあなたの身近な人が、このころの悩みを抱えていたり、一人で思い悩んでいたりしませんか？大切な人の心と命を守るため、話すことから始めましょう。

**近**年、自殺者の数は年々減ってきていますが、昨年、国内では約2万4千人の方が自ら命を絶っています。敦賀市でも8人の方が自殺で亡くなっています。自殺の大きな要因は「うつ病」といわれています。実はその「うつ病」に至るまでには、普段の生活で抱えている悩み(いくつ

もの要因)が連鎖していることが分かっていきます。下記の図は、危機に陥る要因を図で示したものです。男性と女性では要因に違いがあります。早い段階で誰かに相談することで、連鎖を食い止めることができるかもしれません。市や県では、さまざまな悩みに対する

相談窓口を設置しています。一人で悩まず、まずは、誰かにこのころの悩みを話してみることを始めましょう。

**あなたの周りで悩んでいる人はいませんか？**

このころの不調は本人には自覚しづらいものです。家族・友人・同僚など身近な人が「いつもと違うな」「元気がないな」と気づいたら、深刻な状態になる前にサポートしていきましょう。サポートの方法はいろいろあります。特別なことをする必要はありません。できることから少しずつ始めましょう。

#### 気づく

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。「最近元気がないね。どうしたの」

#### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。「そうなんだ。それは大変だったね」

#### つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す。「こんな相談窓口があるよ」

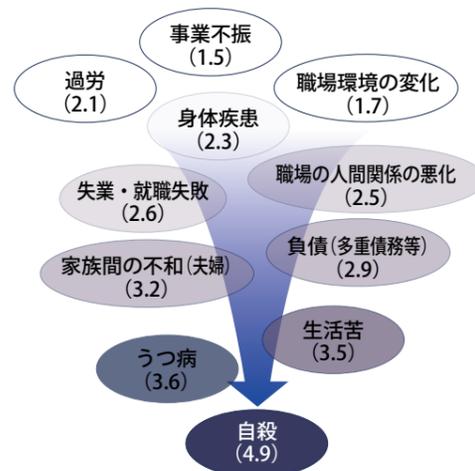
#### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守る。



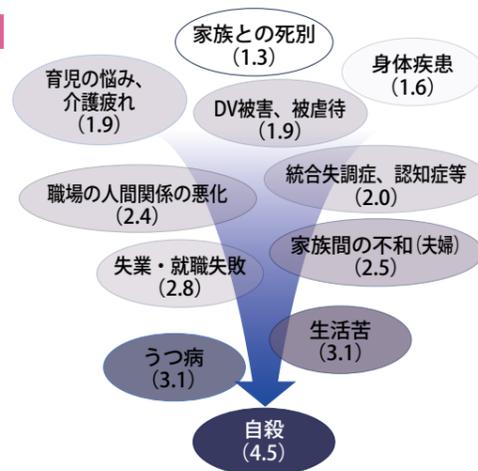
#### 男性

亡くなるまでの平均年月：3.8年



#### 女性

亡くなるまでの平均年月：8.1年



カッコ内の数字は、抱えていた危機要因の数を表しています

出典：NPO法人ライフリンク 自殺実態白書2013



健康管理センター  
臨床心理士  
**青山 昌代**  
Masayo Aoyama

## 誰かに話すことで 気持ちが楽になります

健康管理センターでは、毎月2回、「こころの相談日」を開いています。

相談内容は、さまざまですが、一番多いのは、職場や夫婦間、地域等の人間関係の悩みです。また、最近ではひきこもりの相談も多くなっています。

相談を受けていて感じることは「こんな話を人にしているのか」と、悩みを打ち明けることを迷っている方が多いということです。また「今の辛い状態に陥っているのは自分が悪いんだ」「こんなことで悩んでいるの

は自分だけなんだ」と、自分を責めて周りが見えない状態になっているように感じます。

悩みや問題を抱えている方は、一人で抱え込まず、まず誰かに相談してみてください。誰かに話すことで、気持ちが楽になったり新しい考え方が生まれたりすることがあります。

また、周囲の方で、様子がおかしいなど感じる方がいたら、声をかけ、話を聴いてあげてください。

私自身も相談に来られた方のお話にしっかりと耳を傾け、問題解決につながるお手伝いをさせていただきま。ぜひお気軽にご相談ください。

### こころの相談日

とき  
3月4日(金)、14日(月)  
9時30分～16時15分  
定員 各5人【要予約】  
申込先 健康管理センター  
☎25・5311

## 主な相談窓口一覧

悩んでいる方も、悩みをうちあけられた方も、どうか一人で抱えず、気軽に相談機関を利用してください。苦しみを乗り越えるため、一緒に考える相談窓口を紹介します。

### こころの相談

相談窓口	電話番号	実施日
二州健康福祉センター	22-3747	平日 8:30～17:00 ●精神科医による定例相談 (月2回)【要予約】 14:00～16:00
ホッとサポートふくい	0776-26-4400	平日 9:00～17:00
福井こころの電話 (民間ボランティア団体)	0120-931-783	☎☎13:30～16:30 ☎13:30～20:30

### 多重債務

相談窓口	電話番号	実施日
福井県司法書士会	0776-30-0771	予約受付 平日10:00～15:00

### 消費生活相談

相談窓口	電話番号	実施日
敦賀市消費生活センター (生活安全課内)	22-8115	平日 8:30～17:15

### 法律的トラブル

相談窓口	電話番号	実施日
法テラス福井	050-3383-5475	平日 9:00～17:00

### 職場のトラブル

相談窓口	電話番号	実施日
敦賀総合労働相談コーナー (敦賀労働基準監督署内)	22-0745	平日 9:15～17:15

## 一人で悩まず お気軽にご相談ください

そのほかにも相談窓口や無料相談会があります。詳しくは15P、21Pをご覧ください。

問合せ先 健康管理センター ☎25-5311