

# 大切な「いのち」を守るために・・・



「大丈夫?」「眠れてる?」「疲れてない?」

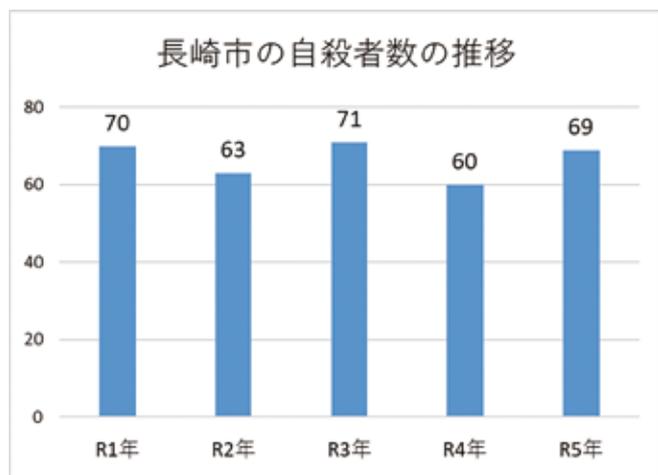
あなたのその一言で救われる「いのち」があります。

いつもと違う身近な人の変化に気づいたら、声をかけてみましょう。

一人で悩んでいるあなた。

その悩み、一人で抱え込まず、誰かに打ち明けてみませんか？

あなたを支援しようとする人がきっといます。



厚生労働省自殺対策推進室より

## 自殺の現状

令和5年の自殺者は全国で約2万人となり、新型コロナウイルス感染症の流行後増加傾向にあります。多くの人が自ら命を絶つという状況は続いています。

また、長崎市では毎年70人前後の方が自殺で亡くなっており、自殺は特別なことではなく、誰にでも起こりうる身近な出来事になっています。



NPO 法人  
ライフリンク  
自殺実態調査より

## 「追い込まれた末の死」

自殺には身体やこころの病気などの「健康問題」、多重債務などの「経済問題」、家庭の悩みや介護疲れなどの「家庭問題」、過重労働などの「勤務問題」、いじめなどの「学校問題」と様々な原因があります。このような問題が、いくつも複雑に絡み合うことで、自殺のリスクが高まることが分かっています。さまざまな悩みによって心理的に追い詰められた結果、自殺しか解決策がないと思いつく傾向が強まります。多くの自殺は、本人の意思や選択の結果ではなく、心理的に「追い込まれた末の死」です。

# 健康ですかあなたのこころ

簡易ストレス度  
チェックリスト (桂・村上版)

<input type="checkbox"/> 1. よく風邪をひくし、風邪が治りにくい
<input type="checkbox"/> 2. 手、足が冷たいことが多い
<input type="checkbox"/> 3. 手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い
<input type="checkbox"/> 4. 急に息苦しくなることがある
<input type="checkbox"/> 5. 動悸がすることがある
<input type="checkbox"/> 6. 胸が苦しくなることがある
<input type="checkbox"/> 7. 頭がすっきりしない (頭が重い)
<input type="checkbox"/> 8. 目がよく疲れる
<input type="checkbox"/> 9. 鼻づまりがすることがある
<input type="checkbox"/> 10. めまいを感じることもある
<input type="checkbox"/> 11. 立ちくらみしそうになる
<input type="checkbox"/> 12. 耳鳴りがすることがある
<input type="checkbox"/> 13. 口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある
<input type="checkbox"/> 14. のどが痛くなることが多い
<input type="checkbox"/> 15. 舌が白くなっていることが多い
<input type="checkbox"/> 16. 好きな食べ物でも食べる気がしない
<input type="checkbox"/> 17. いつも食べ物が胃にもたれるような感じがする
<input type="checkbox"/> 18. 腹が張ったり、痛んだり下痢や便秘をすることがよくある
<input type="checkbox"/> 19. 肩がこりやすい
<input type="checkbox"/> 20. 背中や腰が痛くなることがよくある
<input type="checkbox"/> 21. なかなか疲れがとれない
<input type="checkbox"/> 22. この頃体重が減った
<input type="checkbox"/> 23. 何かするとすぐ疲れる
<input type="checkbox"/> 24. 気持ちよく起きられないことがよくある
<input type="checkbox"/> 25. 仕事をやる気がおこらない
<input type="checkbox"/> 26. 寝つきが悪い
<input type="checkbox"/> 27. 夢をみることが多い
<input type="checkbox"/> 28. 夜中に目が覚めたあと、なかなか寝付けない
<input type="checkbox"/> 29. 人と付き合いのがおっくうになってきた
<input type="checkbox"/> 30. ちょっとしたことでも腹が立ったり、イライラしそうになることが多い

自分の心の健康について自覚しましょう。あてはまる項目にチェック☑してください。



チェックの数によってあなたのストレス状態がわかります。下の結果を参考にしてください。

● あなたのチェック☑の数  
● (            ) 個

## 結果

### 5 個以下 正常

これからもストレスと上手に付き合っていきましょう。

### 6 ~ 10 個 軽度ストレス

休養をとれば回復するレベル。自分に合ったストレス解消法を身につけ、対処しましょう。

### 11 ~ 15 個 中等度ストレス

心身にストレス症状が出てきているので、早めの休養を。

### 16 個以上 強ストレス

一人で悩まず医療機関を受診するなど、専門家の力を借りて心の疲労回復を。

# 第2期長崎市自殺対策計画を 策定しました

令和6年4月に第2期長崎市自殺対策計画を策定しました。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して精神保健分野のみでなく、生活を取り巻く様々な分野と連携しながら、「生きることの包括的支援」という視点を持って取り組みます。

## 目標

令和8年までに、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)を平成27年と比べて30%以上減少させる。

## 取り組み方針

- 1 こころの健康づくりに関する知識の普及啓発
- 2 相談体制の充実
- 3 働く世代におけるこころの健康づくり対策
- 4 社会とつながることができる環境整備
- 5 こころの病気を早期発見し、適切な対応ができる人材の育成

## あなたも今日からゲートキーパー

ゲートキーパーとは自殺をしようとしている人のサインにいち早く気付いて適切な対応ができる人のことをいいます。専門家ではなくても、身近な人がゲートキーパーになれます。

ゲートキーパーとして覚えておきたい“4つの行動”について紹介します。

- 1 家族や仲間の「変化」に気づいて声をかける

気づく

傾聴する

- 2 本人の気持ちを傾聴し、耳を傾ける

- 3 早めに専門家に相談するように促す

つなぐ

見守る

- 4 暖かく寄り添いながら、じっくり見守る

### ゲートキーパー養成講座を 実施しています！

長崎市ではゲートキーパーを増やすための研修会(出前講座)を行っています。

地域の仲間や職場などの皆さんでぜひご利用ください。

詳細は2次元バーコードからご確認ください。



### 自死遺族のつどい

長崎市では、NPO法人自死遺族支援ネットワーク Re と共催で、遺族の「つどい」を開催しています。

詳細は2次元バーコードからご確認ください。参加の際は事前にお申し込みが必要です。

前日までに下記にお電話ください。  
お問合せ：精神保健相談ダイヤル

☎ 095-829-1311



# 身近な相談窓口



相談内容	相談機関	電話番号	受付時間
自殺や様々な心の悩み	長崎いのちの電話	095-842-4343	9:00～22:00 年中無休 ※第1・3土曜日は9時から24時間
健康問題や自殺に関する相談 (心の健康・自死遺族支援など)	長崎市地域保健課精神保健係 (精神保健相談ダイヤル)	095-829-1311	8:45～17:30 月曜～金曜 (祝日・年末年始を除く)
市民相談 (法律相談や民事相談など)	長崎市自治振興課 市民相談窓口	095-829-1231	8:45～17:30 月曜～金曜 (祝日・年末年始を除く) ※弁護士等の専門相談の詳細はHPか電話 で確認を。
消費生活相談 (消費生活のトラブル、多 重債務など)	長崎市消費者センター	095-829-1234	10:00～17:00 月曜日休業 (月曜が祝日の場合はそ の翌平日が休業)
経済的な相談 (家計管理、生活上の不安、就労 支援、住居確保給付金など)	生活支援相談センター (長崎市社会福祉協議会)	095-828-0028	9:00～17:00 月曜～金曜 (祝日・年末年始を除く)
生活保護の相談・申請	中央総合事務所 生活福祉1・2課	095-829-1144	8:45～17:30 月曜～金曜 (祝日・年末年始を除く)
	東総合事務所 地域福祉課生活福祉係	095-894-1247	
	南総合事務所 地域福祉課生活福祉係	095-898-7860	
	北総合事務所 地域福祉課生活福祉係	095-814-3400	
高齢者の問題 (介護の悩みや高齢者虐待など)	地域包括支援センター または総合事務所	最寄りの地域包括支援センターや総合事務所が不明の場 合は、095-822-8888 (あじさいコール)	
成年後見制度の相談	長崎市権利擁護・ 成年後見支援センター	095-894-4500	9:00～17:00 月曜～金曜 (祝日・年末年始を除く)
24時間子供 SOS ダイヤル (親子ホットライン) (いじめ・不登校・子どもに関 する相談)	長崎県教育委員会	0120-0-78310	24時間 年中無休
こども・子育てイカオ相談 (子育て全般の相談)	長崎市子育てサポート課 (こども家庭センター)	095-822-3725	8:45～17:30 月曜～金曜 (祝日・年末年始を除く)
アマランス相談 (男女の性差別や家庭問題、夫 婦や家族・恋人のこと、DV やセクハラ問題など)	長崎市民権男女共同参画室	095-826-4417	毎日 (年末年始を除く) 10:00～12:00、13:00～16:00 毎週水曜日 (祝日・年末年始を除く) 18:00～20:00 電話相談のみ ※予約優先。専門相談の詳細はHPか電話 で確認を。