

悩みやストレスに押しつぶされそうになっていませんか?気づいてください。
あなたのすぐそばに相談できる人がいます。

あなたの気持ち、 話してください。

秘密厳守 匿名可能



相談

♥須恵町の相談先

相談窓口	電話番号	相談時間
行政・人権・心配ごと相談	須恵町社会福祉協議会 092-933-2160	第1木曜日 13:00~16:00
弁護士相談	電話での相談不可(要予約) 092-933-2160	第2・3・4木曜日 13:00~15:00
かすや中南部 広域消費生活センター	092-936-1594	月~金 10:00~15:30 (土・日・祝日・年末年始は休み)
かすや地区 女性ホットライン	092-401-5353	毎日10:00~17:00 木曜日のみ10:00~19:00 (祝日・年末年始は休み)
グリーンコープ くらしの困りごと相談室	092-938-3001	月~金 9:30~17:30 (土・日・年末年始は休み)
こころの相談電話 (自殺予防)	080-9102-9505	金 9:00~11:30 13:30~16:30 (閉庁日は休み)

♥その他の相談先

内容	相談窓口	電話番号	相談時間
死にたい気持ち を感じていたら	こころの健康相談 (粕屋保健福祉事務所)	092-939-1185	月~金 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始は休み)
	こころの健康相談統一ダイヤル (厚生労働省)	0570-064-556	月~金 9:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始は休み)
	こころの健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター)	092-582-7400	月~金 9:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始は休み)
	ふくおか自殺予防ホットライン (福岡県精神保健福祉センター)	0120-020-767	月~金 16:00~翌9:00 土・日・祝日は24時間相談可
		092-592-0783	毎日24時間相談可
	福岡いのちの電話	092-741-4343	毎日24時間相談可
	いのちの電話フリーダイヤル	0120-783-556	16:00~21:00 毎月10日は8:00~翌8:00
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間相談可	
いじめのこと	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間相談可
	チャイルドライン (18歳以下の本人からの相談のみ可)	0120-99-7777	毎日16:00~21:00 (年末年始は休み)
仕事や お金のこと	福岡県労働者支援事務所	092-735-6149	月~金 8:30~17:15(土・日・祝日・年末年始は休み) 水曜日のみ20:00まで相談可 水曜日が祝日の場合は、木曜日が20:00まで相談可
	福岡県消費生活センター	092-632-0999	月~金 9:00~16:30 日 10:00~16:00 (土・祝日・年末年始は休み)
	法テラス福岡	0570-078-359	月~金 9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始は休み)
子どもや 夫婦のこと	児童相談所全国共通ダイヤル	189	毎日24時間相談可
	配偶者暴力相談支援センター	092-939-0511	月~金 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始は休み)
	福岡県配偶者からの暴力相談電話	092-663-8724	月~金 17:00~24:00 土・日・祝日 9:00~24:00
	福岡県男女共同参画センターあすばる	092-584-1266	毎日9:00~17:00 金曜日のみ18:00~20:30も相談可 (8/13~15、年末年始は休み)
犯罪など	警察安全相談窓口	#9110	月~金 9:00~17:45 (土・日・祝日・年末年始は休み)
	法テラス福岡	0570-078-359	月~金 9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始は休み)

気づき・声かけ

あなたの周りで「SOS」を
発している人はいませんか？



知っておいてください

自殺予防の10箇条(危険因子)

- 1 うつ病の症状に気を付ける
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値あるものを失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ



出典:高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」(金剛出版 2006)

傾聴

「自殺したい」と打ち明けられたら
話せる環境を作ってあげましょう。

時間をかけて話を聞く

ポイント

- 悩みを真剣な態度で聞く
- 話を共有する(共感を伝える)



やってはいけないこと

ポイント

- 話をそらさない
 - 安易な激励をしない
 - 批判や否定をしない
 - 一般的な価値観を押しつけない
- 頑張れば大丈夫
- 元気を出していきましょう
- あなたに原因があるのでは?
- 家族のことを考えて
- 命を粗末にしてはいけません
- 辛いのはみんな一緒ですよ
- 病気は気の持ちようですよ



話を聞いた後は

ポイント

- 悩みを理解しようとする態度を伝える
- ねぎらいの言葉を伝える

とても辛い思いをしているんですね

それは大変でしたね



家族や周囲の支えが大切な人の命を守ります

ポイント

手伝えることは手伝ってあげる



むやみに世話を焼いてあげるのではなく、力になりたいという意味を伝え、本人の希望を聞きながら助けるようにします。

ポイント

医療機関や専門家の受診を促す



最近では積極的に精神科等を受診する人が増えています。それでも、治療を必要としているながら受診に至っていない人がまだまだ多いと考えられています。身近な人が、慎重に話し合いながら受診を促してあげることが必要です。

ポイント

薬の服用や通院を支援する



うつ病の治療には長い期間を要します。途中で治療をやめてしまうと、またスタートから出直しになってしまいます。医師の指示通り薬の服用と通院を続けられるよう、見守りましょう。