

足立区こころといのちの相談支援

# ゲートキーパー 手帳



気づく つながる いのちを守る



足立区



## 「気づく つながる いのちを守る」

足立区の自殺者数は、自殺者数の急増した平成 10 年からの 26 年間で **3,835** 人にのぼります。これは、区内の大きな町会が丸々 1 つ消失したのに匹敵する数字です。

区は、今後も増え続けていく可能性のある自殺者を 1 人でも減らしていくために、様々な「**生きる支援**」を行っています。そのひとつが、ゲートキーパーの養成です。

ゲートキーパーは、直訳すると「門番」。悩みを持つ方に接する皆さんを「いのちの門番」と位置付け、**自殺の兆候を見つけ出し、問題解決につなげよう**というものです。相談者の隠れた悩みに気づいたとき、ゲートキーパーは、相談者の了解を得て適切な関係機関へ案内します。つまり、悩みを総合的に解決していくための道案内の役割を果たすのがゲートキーパーです。

もちろん、ゲートキーパーはひとりではなく、連携しながら活動します。

関係する様々な人が手をつなぎあい、かけがえのない命を守る「門番」となっていく。皆で力を合わせて悩みを持つ方に手を差し伸べていく。それが、「生きる支援」につながります。ぜひ、この手帳を「生きる支援」に役立ててください。

# 目次

ご存知ですか？自殺は、その多くは防ぐことができる …… 3

## 気づく

相談者への対応がひと目でわかるフローチャート …… 4

相談者の様子チェックポイント …… 6

相談者に深刻な出来事があったか？ …… 7

ミニ知識1 うつ病の症状 …… 7

睡眠についてたずねる「眠れていますか？」 …… 8

2つの大切なこと …… 9

ミニ知識2 うつ病の不眠の特徴 …… 9

## つなぐ

相談者をどこにつなげばよいか …… 10

つなぐときの言葉かけ …… 11

つなぐということ …… 12

ミニ知識3 なぜ寄り添う支援が必要？ …… 13

「死にたい」と打ち明けられたら… …… 14

あだちこころといのちの相談窓口一覧 …… 15

足立区分かちあいの会 とまり木 …… 21

足立区こころといのちの相談支援ネットワークで対応し解決へ… 22

## 資料

足立区自殺者数の推移 …… 23

足立区男女別・年齢別自殺者数推移 …… 24

足立区自殺者原因・動機別件数推移 …… 25

【参考】自殺予防 気づきの十箇条 …… 26

【参考】自殺直前のサイン …… 27

【参考】こころの健康チェック表 …… 28

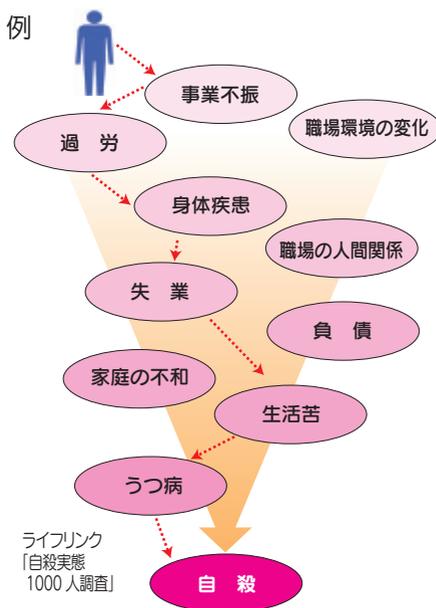
# ご存知ですか？ 自殺は、その多くは防ぐことができる

- 自殺で亡くなる前に何らかの相談機関を訪れていた人

# 70%

相談に来た時、相談者のSOSに気づくことが重要。

- いくつかの要因が重なり自殺に至る（平均すると4つの要因）



自殺に至る問題を上流までさかのぼって、その要因を総合的に解決できれば、自殺を防ぐことができる。

→様々な部署・機関の連携が不可欠

“相談者のSOS”に気づき、支援につなぐ

## 「ゲートキーパー」の気づきが重要

# 相談者への対応が ひと目でわかるフローチャート

→ Yes    → No

相談者の様子から「何か悩みがありそうだ」  
「体調が悪そうだ」と感じたとき

## ○様子をみながらチェック

- ①ひどく沈んでいる
  - ②集中できない
  - ③返事に時間がかかる
  - ④なかなか決断できない
  - ⑤くよくよして悲観的
  - ⑥涙もろい
  - ⑦自分はダメだという
- [p6]

チェックが3つ以上 あるいは  
⑥か⑦のどちらか1つでもあてはまる

- 深刻な出来事があった
- ・大切な人との死別・離別
  - ・大きな失敗
  - ・失業
  - ・住居の喪失
  - ・借金
  - ・経済苦
  - ・本人や家族の重い病気や障がいなど
- [p7]

Point!

睡眠についてたずねる  
「眠れていますか」  
「夜はよくお休みになれますか」

[p8~9]

通常

※詳しくは【 】内のページを参照してください。

## 自殺をほのめかす言葉を言われたとき

### ○例

「もう生きている甲斐がない」  
「生きている意味がわからない」  
「もう消えてしまいたい」  
「自分なんか何の役にも立たない」  
「自分なんていない方がいい」

本人の訴えに耳を傾ける  
つらい気持ちを聞く

[p14]

### Point!

「それはいつ頃から  
ですか」  
2週間以上続い  
ている

[p8~9]

専門機関など  
につなぐ

医療機関(心療内科・精神科)  
保健センター等

かかりつけ医  
保健センター等  
医療機関(心療内科・精神科)

[p10~14]

の相談対応

## 相談者の様子チェックポイント

相談者の様子から「何か悩みがありそうだ」「ひどく体調が悪そうだ」と感じたら、下記の①～⑦をチェックしてください。初対面の場合などは、あくまで印象で結構です。

人は強いストレスにさらされているときに、特徴的な様子を見せることがあります。このチェックリストでは、目安として、①～⑦のうち3つ以上、または項目⑥、⑦のうち1つでも該当するなら、抑うつ的な精神状態になっている心配があります。

### ① ひどく沈んでいる【憂うつ気分】

相談の途中で、時折ふっと考え事をしたり、ひどく沈んだ様子になる。

### ② 集中できない【集中困難】

上の空で一向にこちらの話がはいっていかず、何度も同じ事を聞く。

### ③ 返事に時間がかかる【反応が鈍くなる】

何か問いかけても反応が鈍く、問いかけに答えるのに、ひとつひとつ非常に時間がかかる。

### ④ なかなか決断できない【判断力の低下】

自信なさげにあれこれ迷って、簡単なこともなかなか決められない。

### ⑤ くよくよして悲観的【物事を悲観的に考える】

「〇〇しなければよかった」など後悔することが多い、くよくよする、何でも悲観的なとらえ方をする。

### ⑥ 涙もろい【もの悲しい】

すぐ涙ぐむ、「よく頑張りましたね」などのねぎらいの言葉をかけたらワッと泣き出す。

### ⑦ 自分はダメだという【自分を責めたり卑下する】

「全部自分のせいだ」「自分はダメな人間だ」「自分なんて役立たず」と自分を責める。

## 相談者に深刻な出来事があったか？

～相談内容からもチェック～

中高年の相談者は相談員の前では辛さを見せないことがあります。相談の中から次のような深刻な状況があることがわかったときは、当然大きな精神的負荷を受けていると考えられるため、相談者の様子に関わりなく、必ず睡眠の状態をたずねてみてください。

大切な人との死別・離婚

大きな失敗

失業

住居の喪失

借金

経済苦

本人や家族の重い病気や障がい

配偶者とのトラブル

仕事上のトラブル

親族とのトラブル

いじめ

こどもが家を離れる

など

### ミニ知識 1 うつ病の症状

p 6の相談者の様子チェックポイントは、①～⑦【 】内のうつ病の症状にそれぞれ対応しています。このほかうつ病では、以下の症状が見られます。

#### 興味・喜びの喪失

普段好きなことでもやる気がおきない、何をやっても楽しくない。何をするのも億劫

#### 体調不良の訴え

いつも疲れている感じ、だるい、頭が重い、不眠、食欲不振など

#### 焦燥感

焦りやイライラ、不安などを訴える

#### 気分の日内変動

午前中はとても気分が重い、夕方には少し気分が軽くなってくる

こうした症状が2週間以上継続している場合は、うつ病と診断される可能性が高く、受診が必要です。

## 睡眠についてたずねる 「眠れていますか？」

特別に構えて気分や心理状態をたずねるのではなく、睡眠についてごく自然にたずねるのが良いでしょう。ことに睡眠の状態はその人の精神的ストレスの強さを敏感に反映します。次のようにたずねます。

例えば

「ところで、夜はよくお休みになれますか。」

「あれこれ考えて、夜よく眠れないことはありませんか。」

「最近よく眠れない」「眠りが浅く何度も目が覚めてしまう」などという返答の場合は、その期間を聞いてください。不眠が続くのはうつ病の代表的な症状だからです。

「それはいつ頃からですか。」

ここで、**不眠が2週間以上続いている**と答えたならば、すでにうつ病にかかっている疑いが濃厚です。

すでに専門機関に相談や受診をしているか否かを確認し、まだであれば専門機関に相談するよう勧める必要があります。



## 2つの大切なこと ～たずねる・つなぐ～

あなたにしていきたいのは、**次の2つのこと**です。

### 1 睡眠に関する質問

相談者の様子チェックポイントに該当する場合や相談者が深刻な問題をかかえている場合は、睡眠についてたずねてください。

### 2 専門機関につなぐ

睡眠に関する質問で、不眠が2週間以上続いている場合は、専門機関などにつないでください。

どこにつないだらいいか迷う時は、保健センター等に相談してください。

### **ミニ知識** 2 うつ病の不眠の特徴

- 寝つきが悪いうえに一旦眠っても夜中に何度も目が覚めてしまいます。
- 明け方早くに目が覚め、そのまま寢床の中で眠れないまま朝になり、起きなければと思うと頭や体が重くて寢床から離れられません。
- 逆に昼過ぎまでウトウトしたり、1日中ゴロゴロと横になって過ごす人もいて、「眠りすぎ」「寝てばかりいる」などと答える場合もあります。
- 眠れないことで普段よりたくさんお酒を飲んでしまう人も多いですが、飲酒はうつ病を悪化させます。

## 相談者をどこにつなげばよいか

### ○かかりつけ医がある場合

まず、かかりつけの先生のところに行くように勧めてください。内科でも良いのです。最近はそうした一般の先生もうつ病の診断に熟練されてきていますし、必要であればそこから専門医につなぐことができます。

すでに精神科以外の医療機関にかかっているが、経過が思わしくないような場合は、相談者の住所地を所管する保健センター等に相談するように勧めてください。

### ○かかりつけ医がない場合

まずは、相談者の住所地を所管する保健センター等に相談するよう勧めるのが良いでしょう。

### ○直接医療機関を紹介してほしいと希望する場合

心療内科あるいは精神科クリニックを紹介するのが良いでしょう。

### ○どこにつないだらいいか迷う場合

まずは、保健センター等に相談してください。また、相談者の対応に迷う、自信がない場合も同様に相談してください。



## つなぐときの言葉かけ

### (1) 「うつ病」という言葉は使わない。

- 「とても疲れていらっしゃるようにお見受けします。そのうえそんなに眠れないことがあるのでは、●●さんのご健康が心配です。」
- 「今回ご相談にいらした問題は一緒に考えていきますので、●●さんは、どうかご自分の健康の事をお考えください。」
- 「すでにどこかに相談や受診をしておられますか。もしまだでしたら、こういうところにご相談なさってみてはいかがでしょうか。ここなら私がお紹介できます。」

### (2) わかってもらえないときは「うつ病」という言葉を出す。

- 「つらい状況が続くと、眠れなくなったり、食欲が落ちたりするのは、誰にでも起きることです。でもそれが毎日のように続くと、うつ病の危険性が高いといわれているので心配です。」
- 「うつ病は性格の弱い人がなるのではなく、頑張り屋の人ほどなりやすいと聞きました。早く治療をするほど治りも良いそうです。」
- 「今回ご相談にいらした問題を解決するのにも、●●さんが健康でいてくださることが何より大切ですから、是非こういうところに、ご相談なさってみてください。」

## つなぐということ ～寄り添いの気持ちを抱いて～

この場合の「つなぐ」とは、専門機関や相談窓口の所在地や電話番号を伝えれば済むということではありません。うつ病は、その気持ちがあっても行動に移す活力が出ない状態なので、そうした対応では結局紹介先を訪れないで終わることが予想されます。相談者の気持ちに寄り添い、ていねいにつないでください。

まず、

- (1) **相談者がもともと来所した主旨の相談については、自分が担当者として引き続き責任を持って対応していくことを伝えます。**

そのうえで、例えば

- (2) 紹介する機関でどのような相談にのってもらえるのか大まかな内容を本人と確認し、**本人の同意を得てあなたが先方に連絡し、相談の主旨と状況を伝えて対応可能かどうか確認します。**先方が対応できる日時、担当者名を確認し、**本人の都合に合わせて相談予約**を取ります。

同時に

- (3) 実際に相談に行ったかどうかの確認や相談結果の報告の方法を、個人情報保護に留意して、必ず本人や先方と決めておきます。
- (4) 今回、来所して確認したことは、**メモにして本人に渡す**とよいでしょう。

いくらあなたが親身でも先方の部署で事務的な対応になると、相談者は途端に失望してその後のつながりが切れてしまいます。ですから、ていねいな紹介、連携が必要です。

うつ病では往々にして自分で物事を決定する力が弱くなっています。無理強にならないよう寄り添う姿勢が必要です。

### ミニ知識 3 なぜ、寄り添う支援が必要？

人を自殺に追い込む重要なキーワードの1つに「孤立」があるとされています。客観的にみて本当に孤立状態にあるか否かより、その人自身が「深い孤立感・疎外感」を抱いているか否かが問題なのです。相談のなかで、家族や周囲との関係を本人がどうとらえているかが重要です。

うつ病の兆候に加えて、

- ①家族や周囲と折り合いが悪い（と本人が感じている）
- ②自分を理解してくれる人や、相談できる相手がいない（と本人が感じている）
- ③相談しても仕方がない、迷惑がかかるので相談できない（と本人が感じている）

というような状態であれば自殺のリスクを上乗せして考えなければなりません。そうした事例に出会った際は、努めてていねいにじっくりと相談を受け止め、寄り添う姿勢を心がけながら、専門機関に確実につないでください。

## 「死にたい」と打ち明けられたら…

「打ち明け先としてあなたが選ばれた」ということを受け止めて、話をはぐらかさず、本人の訴えに耳を傾けましょう。

※辛い気持ちをじっくり聞いてもらうことによって、本人の気持ちは楽になります。

### 「傾聴」のポイント

- ・ 真剣な態度で「自殺」のことを聴く、話す
- ・ 相手のペースに合わせる（せかさない）
- ・ 共感を伝える

**例 「死にたいと思うほど辛かったですね」**

**「よく耐えてきましたね」**

**「今までよく頑張って、こられましたね」**

**「よく話してくれましたね」**

**「もしよかったら、心配なことを話してくれませんか」**

- 本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けたりすることは避けましょう。あなたの悩みを一緒に考えて、あなたの助けになりたいと思っていますと伝えましょう。
- 話をそらさずに、本人の気持ちを十分に受け止めたうえで、可能であれば「自殺しない約束」をかわします。
- （体調の話が本人から出た時）不眠、食欲の低下、気分の落ち込み等の症状は、治療でよくなることを伝えましょう。

### 言ってはいけない言葉

**例 「頑張れ」「命を粗末にするな」「逃げてはダメだ」  
「そのうちどうにかなるよ」**

### つなぐ

- 必ず専門機関（心療内科・精神科・保健センター等）につないでください。



# あだちこころといのちの相談窓口一覧

## ①自殺防止

東京いのちの電話（様々な悩み相談）	03-3264-4343	24時間（年中無休）
東京自殺防止センター （自殺防止の電話相談等）	03-5286-9090	20時～2時30分 （年中無休）ただし 月曜日は22時30分～2時30分 火曜日は17時～2時30分
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478	12時～5時30分 （年中無休）
東京都夜間こころの電話相談 （精神保健福祉にかかる相談）	03-5155-5028	17時～21時30分 （年中無休）

## ②こころとからだ・アルコール関連問題

区・中央本町地域・保健総合支援課	03-3880-5352	月～金 8時30分～17時
区・竹の塚保健センター	03-3855-5093～4	
区・江北保健センター ※令和7年4月21日 移転予定	03-3896-4011	
区・千住保健センター	03-3888-4278	
区・東部保健センター	03-3606-4171	
東京都立精神保健福祉センター （心の健康相談 / 専門家による相談）	03-3844-2212	月～金 9時～17時

## ③経営・融資

区・産業情報室 （経営者向けの各種相談） 【予約制】	【予約受付】 03-3870-1221 毎日9時～21時 （年未年始を除く）	相談内容によって相談 日・時間が異なります。 詳しくは電話で予約時 にご確認ください。
東京都産業労働局 金融部金融課（中小企業向け各種融資制 度に関すること）	03-5320-4877	月～金 9時～17時

令和6年7月現在 ※最新情報はホームページ等でご確認ください。  
※ 受付時間等については、特に表記の無い限り、原則、祝日・年未年始を除きます。

#### ④消費生活・多重債務

区・消費者センター（商品・サービス等の苦情相談・借金問題）	03-3880-5380	月～金 9時～16時45分
東京都消費生活総合センター（契約トラブル等消費生活に関する様々な相談）	03-3235-1155	月～土 9時～17時

#### ⑤法律・多重債務

区・法律相談 ＜足立法曹会 東京弁護士会 第一東京弁護士会 第二東京弁護士会＞ （各種法律・交通事故相談）【予約制】	【予約受付】 月～金 8時30分～17時15分 03-3880-5359	【相談時間】 月～金 9時～12時 13時～16時 （第2土曜日、第4日曜日の翌月曜日午後を除く） 第2土曜日 9時30分～12時30分 （相談場所は、北千住パブリック法律事務所になります。） 第4日曜日 9時～12時 13時～16時
東京弁護士会錦糸町法律相談センター （各種法律相談）【予約制】	【予約受付】 月～土 9時30分～16時30分 水・木は上記に加え 16時30分～19時30分 03-5625-7336	【相談時間】 月～土 10時～12時 13時～16時
法テラス上野 （各種法律相談）【予約制】	【予約受付】 月～金 9時～17時 0570-078304	【相談時間】 月～金 10時～12時 13時～15時30分
東京弁護士会北千住法律相談センター （生活保護相談）【予約制】	【予約受付】 月～金 9時30分～12時 13時～16時30分 03-5284-5055	【相談時間】 毎週木曜日 13時～16時 生活保護相談以外を ご希望の方は、他の法律 相談センターをご利用 ください。

令和6年7月現在 ※最新情報はホームページ等でご確認ください。

※ 受付時間等については、特に表記の無い限り、原則、祝日・年末年始を除きます。

## ⑥女性・男性DV・LGBT

区・男女参画プラザ 女性相談（女性が抱える様々な悩みの相談、DV相談） 【予約制】※相談方法の選択（面談または電話） および一時保育の利用可		【相談時間】（面談または電話） 月・火・金 10時～12時 13時～17時 水・木 14時～20時 ※1回の相談は50分
区・男女参画プラザ 男性相談（男性が抱える様々な悩みの相談、DV相談） 【予約制】※相談方法の選択（面談または電話） および一時保育の利用可	【予約受付】 03-3880-5222 月～金 9時～17時 ※ホームページの専用 フォームからも予約可能	【相談時間】（電話のみ） 月・火・金 11時～12時、13時～15時 水・木 16時～19時 男性相談員による男性相談（面談または電話） 原則第2月曜日・第4金曜日 17時30分～20時30分 ※1回の相談は50分
区・男女参画プラザ あたちLGBT相談（性的指向及び性自認に関する様々な悩みの相談） 【予約制】 ※相談方法の選択（面談または電話）		【相談時間】 原則第1月曜日 17時～20時 原則第3土曜日 14時～17時 ※1回の相談は50分 ※日程は変更になる場合がございます。

## ⑦生活

区・足立福祉事務所 中部第一福祉課	03-3880-5875	月～金 8時30分～17時
区・足立福祉事務所 中部第二福祉課	03-3880-5419	
区・足立福祉事務所 千住福祉課	03-3888-3142	
区・足立福祉事務所 東部福祉課	03-3605-7129	
区・足立福祉事務所 西部福祉課	03-3897-5013	
区・足立福祉事務所 北部福祉課	03-5831-5797	
区・福祉まるごと相談課	03-3880-5705 03-5888-4571 FAX 03-3880-5714	

## ⑧ひとり親家庭

区・親子支援課ひとり親手当・医療係（ひとり親家庭等の手当及び医療費助成）	03-3880-5883	月～金 8時30分～17時
区・親子支援課「豆の木相談室」（ひとり親家庭等の就労・生活に関する相談）	【予約受付】 03-3880-5932 月～金 8時30分～17時 ※窓口での面談・電話・メール・オンラインで相談可	【相談時間】 月～金 9時～16時

令和6年7月現在 ※最新情報はホームページ等でご確認ください。

※ 受付時間等については、特に表記の無い限り、原則、祝日・年末年始を除きます。

## ⑨医療

区・医療相談窓口 (診療所・歯科診療所、薬局等に関する相談)	03-3880-5475	月～金 9時～17時
東京都保健医療情報センター (保健医療福祉に関する相談・情報提供)	03-5272-0303	月～金 9時～20時
東京都医療機関案内サービスひまわり (電話・FAXによる都内の医療機関案内)	電話 03-5272-0303 FAX 03-5285-8080	毎日 24時間
医療情報ネット「ナビィ」 (全国の医療機関・薬局の検索)	URL <a href="https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize">https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize</a>	

## ⑩高齢者

地域包括支援センター (介護等の相談は、各担当のセンターで受け付けています)	担当地区のセンター照会は高齢者地域包括ケア推進課へ 03-3880-5429	月～土 9時～17時
区・足立福祉事務所 各福祉課(日常生活相談)	前記⑦参照	前記⑦参照
高齢者安心電話 公益社団法人東京社会福祉士会 (高齢者の日常生活相談)	03-5944-8640	19時30分～ 22時00分(年中無休)

## ⑪権利擁護・人権

権利擁護センターあだち (地域福祉権利擁護事業・成年後見制度支援事業・高齢者あんしん生活支援事業の相談)	03-5813-3551	月～金 9時～17時
人権身の上相談 (人権に関する身の上相談) 区・区民の声相談課<区内人権擁護委員> 【予約制】	【予約受付】 月～金 8時30分～17時 03-3880-5359	【相談時間】 毎月 第2火曜日 13時～16時
基幹地域包括支援センター (福祉サービスの苦情相談など)	03-6807-2460	月～土 9時～17時

令和6年7月現在 ※最新情報はホームページ等でご確認ください。

※ 受付時間等については、特に表記の無い限り、原則、祝日・年末年始を除きます。

## ⑫生活安全・犯罪被害

警視庁総合相談センター (ヤミ金融や悪質商法、男女間暴力、つきまといなど様々な相談内容に応じて、相談窓口等を案内します)	03-3501-0110	プツツ1 #9110
警視庁犯罪被害者ホットライン (犯罪被害によるこころの悩み相談)	03-3597-7830	月～金 8時30分～17時15分

## ⑬しごと・労働問題

ハローワーク足立 (仕事の相談と紹介)	03-3870-8609	月～金 8時30分～17時15分
あだちワークセンター (仕事の相談と紹介)	03-3880-0957	月～金 8時30分～17時
足立労働基準監督署	総合労働相談 03-6684-4573 労災・労働保険 に関すること 03-3882-1189	月～金 8時30分～17時15分
社会保険・労務相談 (各種年金制度・手続きの相談・その他 賃金問題・病気の補償など) 区・区民の声相談課<東京都社会保険労 務士会足立・荒川支部>【予約制】	【予約受付】 月～金 8時30分～17時15分 03-3880-5359	【相談時間】 毎月 第3火曜日 13時～16時
東京都ろうどう 110 番 (東京都労働相談情報センター) (職場における悩み事・トラブル・賃金 不払いなど労働問題全般の相談)	0570-00-6110	月～金 9時～20時 土 9時～17時
東京都労働相談情報センター亀戸事務所 (職場における悩み事・トラブル・賃金 不払いなど労働問題全般の相談)【予約制】	【予約受付】 月～金 9時～17時 03-3637-6110	【相談時間】 月～金 9時～17時 (火は20時まで)

令和6年7月現在 ※最新情報はホームページ等でご確認ください。

※ 受付時間等については、特に表記の無い限り、原則、祝日・年末年始を除きます。

## ⑭子ども・青少年

区・子ども支援センターげんき (子育て・教育に関する様々な相談) ○子どもと家庭の相談 家庭支援係 ○面接相談申込み(教育相談) 西新井教育相談係 綾瀬教育相談係(綾瀬ブルミ工内) 竹の塚教育相談係 ○就学相談 就学相談係 ○発達相談 発達支援係	03-3852-3535  03-3852-2872 03-3838-3588 03-5851-8507 03-3852-2875 03-5681-0134	月～土 8時30分～17時
セーフティネットあだち (ひきこもり支援事業)	03-6807-2762 sn_adachi@ kizuki.or.jp	月～金 10時～18時
東京都足立児童相談所 (家庭環境、地域社会への適応の問題な どあらゆることからについての相談)	03-3854-1181	月～金 9時～17時

## ⑮総合

よりそいホットライン (あらゆる相談)	0120-279-338	24時間(年中無休)
厚生労働省サイト「まもろうよ ところ」 (SNS・チャット相談)	URL <a href="https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/">https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/</a>	
雇用・生活・ところと法律の総合相談会  年5回 各6日間(祝日除く) 月水木土 10時～15時 火金 10時～17時	区・福祉まるごと 相談課 03-3880-5705 03-5888-4571 FAX 03-3880-5714	月～金・第2土・第4日 9時～17時(火・金は19時まで)

## ⑯その他

あしなが育英会 (経済的理由による進学等の相談)	東京本部 03-3221-0888	月～金 9時～17時
足立区社会福祉協議会 (生活福祉資金貸付)	03-3880-5740	月～金 9時～17時

令和6年7月現在 ※最新情報はホームページ等でご確認ください。

※受付時間等については、特に表記の無い限り、原則、祝日・年末年始を除きます。

## 足立区分かちあいの会 とまり木

大切な方を失った悲しみ、つらさを抱えひとりで大変な思いをしていませんか。

ここでは、大切な方を自死（自殺）で亡くされたあなたに寄り添い、心を傾け、話をお聴きします。あなたはひとりではありません。安心して語れる場がここにはあります。



場 所	エル・ソフィア 梅田 7-33-1 (梅島駅徒歩5分)
対象者	大切な方を自死（自殺）で亡くされた方
参加費	無料
日 時	原則 毎月第1金曜日 18:30～20:30



### 分かちあいの会では

遺族の方々がつどい、それぞれの体験や気持ちを安心して、語り合い、聴き合う場です。

語り合い、話を聴き合うことでお互いの気持ちに触れながら、心がゆっくりと流れる様に支え合うことをめざしています。

### 会の進め方

小グループでお互いの話を尊重し、安心して語れるように、スタッフが進行役となり進めさせていただきます。

匿名でも、話を聴いているだけの参加も可能です。この会だけの語りの場であり、個人の秘密・情報は守ります。ご安心ください。

### ■問合せ先

衛 生 部 ころとからだの健康づくり課 ころといのち支援係：

電話 03-3880-5432 FAX 03-3880-5602

NPO法人 ライフリンク： 電話 03-3261-4934

メール adachi@lifelink.or.jp

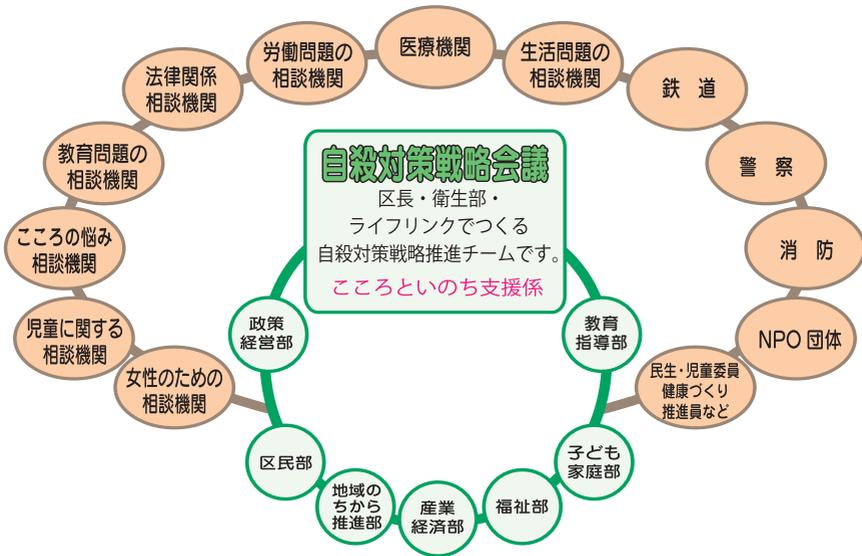
## 足立区こころといのちの相談支援 ネットワークで対応し解決へ

足立区では、平成20年10月から、自殺対策の都市型モデルの確立を目指し、自殺対策を「生きる支援」として取り組んでいます。

区民のSOSに気づいたら、多様な機関が連携して対応し解決へ導くことを目指しています。今後は、都市型モデルの要となる関係機関とのネットワークをさらに強化していきます。

# 区民のSOS

## 連携して対応し解決へ



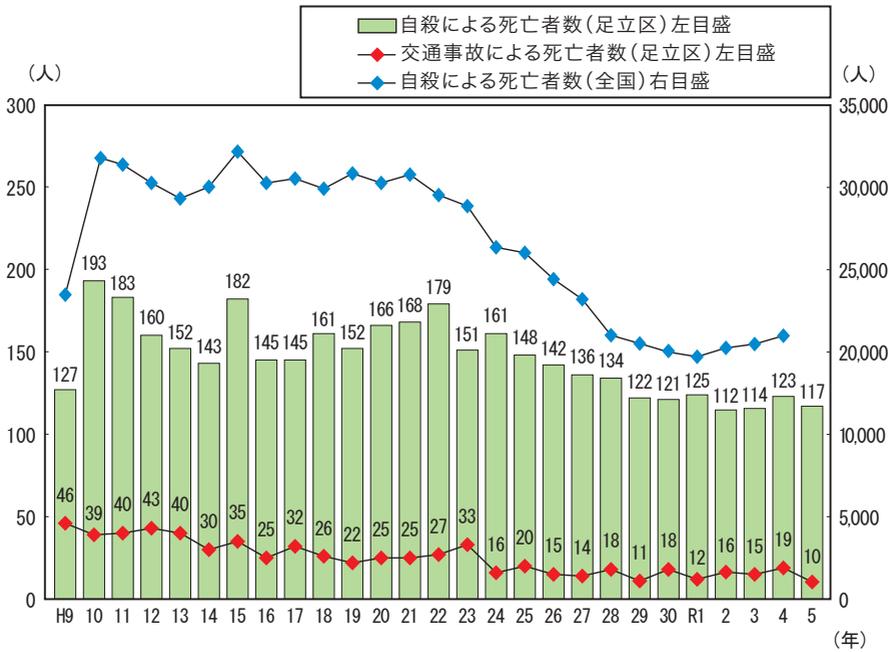
## 足立区こころといのちの相談支援ネットワーク

## 足立区自殺者数の推移

○令和5年足立区自殺者数は、平成10年より76名、39.4%減少。

全国は33.1%減少、東京都は19.9%減少（全国と東京都は平成10年と令和4年の比較）。

○令和5年足立区自殺者数は、交通事故死の約12倍。



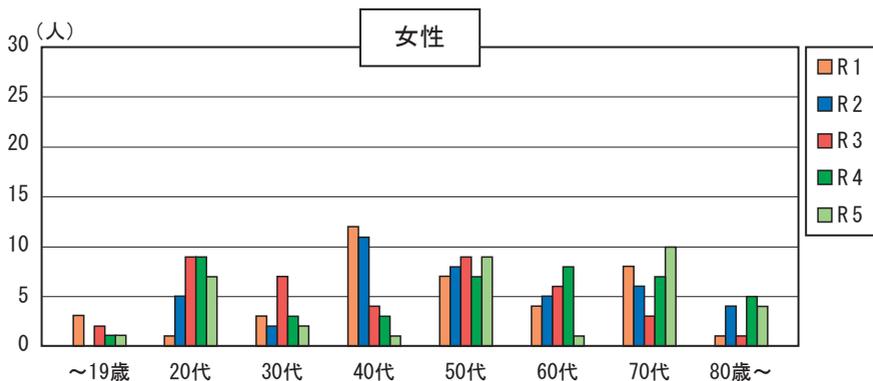
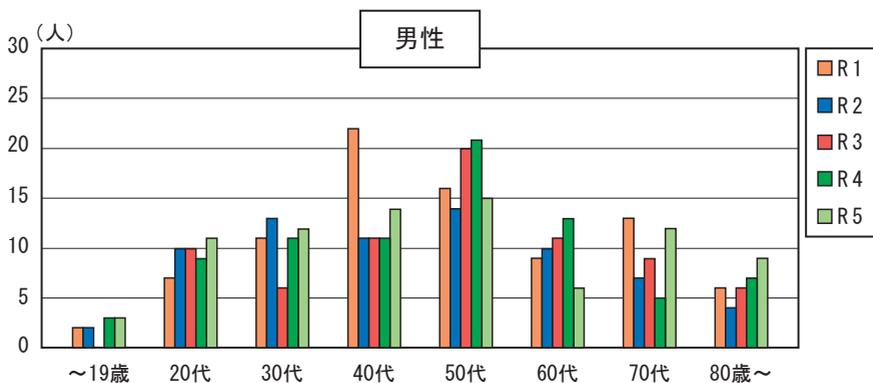
(人口動態統計)

\*令和5年の自殺による死亡者数(全国)は、令和6年7月現在、未確定のため掲載していない。

## 足立区男女別・年齢別自殺者数推移

○ほぼ全ての年代で男性が女性より多い。

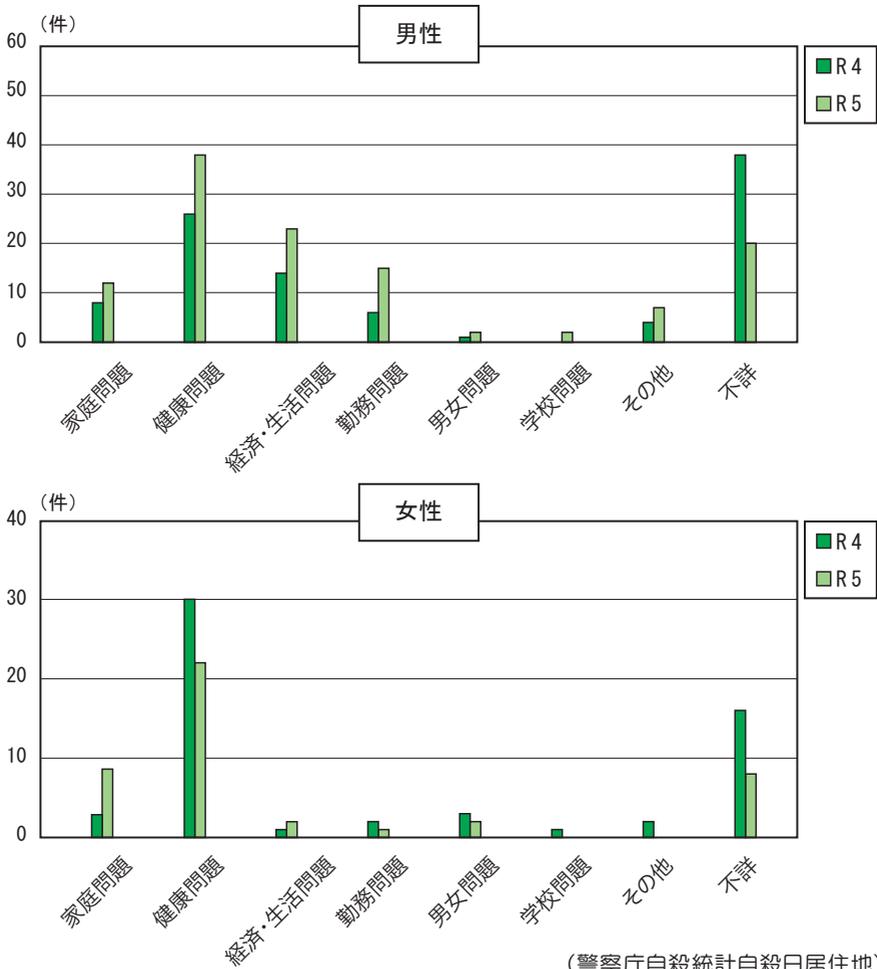
○令和5年の自殺者数（男女合計）は、50代が最も多い。



(人口動態統計)

## 足立区自殺者原因・動機別件数推移

○令和5年の自殺者原因・動機別件数では、男女ともに「健康問題」が多く、次いで男性は「経済・生活問題」、女性は「家庭問題」となっている。



(警察庁自殺統計自殺日居住地)

\*令和3年までは、遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機について、自殺者1人につき3つまで計上可能としていたが、令和4年以降は、家族の証言等をもとに4つまで計上可能としている。そのため、令和3年以前と令和4年以降を単純比較することができず、令和4年以降の件数を用いてグラフを作成した。

## 【参考】自殺予防 気づきの十箇条

自殺を予防するためには、悩みを抱えた人が必死になって発している救いを求める叫びを的確にとらえて、早い段階で治療に結びつけなければなりません。とくに注意すべき点を次の十箇条にまとめてみました。

- 1 うつ病の症状に気をつける。
- 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。

参考文献：高橋祥友「第3版 自殺の危険」（金剛出版 2014）

## 【参考】自殺直前のサイン

- 深刻な絶望感、孤独感、自責感、無価値感に襲われる。
- 注意が集中できなくなる。
- これまでの抑うつ的な態度とはうって変わって、不自然なほど明るく振る舞う。
- 性格が急に変わったように見える。
- 周囲から差し伸べられた救いの手を拒絶するような態度に出る。
- 感情が不安定になる。突然、涙ぐんだり、落ち着かなくなり、不機嫌で、怒りやイライラを爆発させる。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 身なりに構わなくなる。
- これまで関心のあったことに対して興味を失う。
- 仕事の業績が急に落ちる。職場を休みがちになる。
- 交際が減り、引きこもりがちになる。
- 激しい口論や喧嘩をする。
- 過度に危険な行為に及ぶ（例：重大な事故につながるような行動を繰り返す）。
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少する。
- 不眠がちになる。
- さまざまな身体的な不調を訴える。
- 突然の家出、放浪、失踪。
- 周囲からのサポートを失う。強い絆のあった人から見捨てられる。近親者や知人の死亡を経験する。
- アルコールや薬物を乱用する。
- 大切にしていたものを整理したり、誰かにあげてしまう。
- 死にとらわれる。
- 自殺をほのめかす（例：「知っている人がいない所に行きたい」、「夜眠ったら、もう二度と目が覚めなければいい」などと言う。長いこと会っていなかった知人に会いに行く）。
- 自殺についてはっきりと話す。
- 遺書を用意する。
- 自殺の計画を立てる。
- 手段を用意する。
- 自殺する予定の場所を下見に行く。
- 自傷行為に及ぶ。

参考文献：高橋祥友「第3版 自殺の危険」（金剛出版 2014）

## 【参考】こころの健康チェック表

あなた、そして、あなたの大切な人のこころの健康は大丈夫ですか？

WHOの資料に基づいた、こころの健康状態をチェックできる表です。

最近2週間のあなたの状態に近いものを選んで、その数字を合計してください。

### こころの健康チェック表

問1. 明るく、楽しい気分で過ごした。

いつも 5点 / ほとんど 4点 / 半分以上の期間を 3点 /  
半分以下の期間を 2点 / ほんのたまに 1点 / まったくない 0点

点

問2. 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。

いつも 5点 / ほとんど 4点 / 半分以上の期間を 3点 /  
半分以下の期間を 2点 / ほんのたまに 1点 / まったくない 0点

点

問3. 意欲的で、活動に過ごした。

いつも 5点 / ほとんど 4点 / 半分以上の期間を 3点 /  
半分以下の期間を 2点 / ほんのたまに 1点 / まったくない 0点

点

問4. ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。

いつも 5点 / ほとんど 4点 / 半分以上の期間を 3点 /  
半分以下の期間を 2点 / ほんのたまに 1点 / まったくない 0点

点

問5. 日常生活の中に、興味あることがたくさんあった。

いつも 5点 / ほとんど 4点 / 半分以上の期間を 3点 /  
半分以下の期間を 2点 / ほんのたまに 1点 / まったくない 0点

点

#### 採点方法

WHO-5 精神的健康状態表 (1998年版) より 一部改

5つの回答の数字を合計してください。

合計が、13点以上なら特に心配ありません。

点

13点未満、またはいずれかに0または1の回答があるときは、少し心配な状態です。

専門家や相談機関に相談しましょう。

#### 少しでもこころに疲れを感じたら…

ストレスを溜め込むと、うつ病等のリスクも高まります。まずは自身のストレス状態を把握して、ストレスに対処するきっかけをつくるのが大切です。

自分のこころを見つめ直して、睡眠、食事、リラックス、運動、友人とのおしゃべりなど、ストレスとうまく付き合っていきましょう。





# 足立区は 自殺対策という 生きる支援に 取り組んでいます

令和6年8月発行

発行 足立区

編集 足立区 衛生部 こころとからだの健康づくり課  
東京都足立区中央本町1-17-1

電話番号 03-3880-5432

F A X 03-3880-5602

知ると分かる、すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

3 すべての人に  
健康と福祉を



リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。