

大切な人の命を守りたい

かけがえのない大切な命を守るために、私たちにできること。

特別な知識や資格はいりません。

大切な人の命を守りたい、と思い、行動すれば、

誰もが命のサポーターです。

気づく

家族や知人・友人など、
いつもとちがう様子に気づいたら、
声をかけてみましょう。

1

傾聴

大切な人が悩みを打ち明けてきたら、
じっくり耳を傾け
話を聞いてみましょう。

2

つなぐ

各市町や保健所には心の悩みの
相談窓口があります。
早目に相談機関などへの
相談をすすめてみましょう。

3

見守る

自然に対応するとともに、
体や心の状態について配慮し、
あたたかく見守りましょう。

4

心の不調は本人が自覚しづらく、さらに頑張ろうとする等、無理を重ねがちです。
また、自殺を考える人は、「役に立たない」「孤立している」など感じています。
まずは、周囲の人による気づきと、あたたかい声かけからはじめましょう。

東広島市健康増進課

知っていますか？

こんなに多くの方が、自殺によって命を失っています。

平成 23 年における我が国の自殺者数は、30,651 人(自殺対策白書)です。
毎日 90 人近くの大切な命が失われていることとなります。

年齢階級別死因順位 (平成 23 年、全国の概数)

| 年齢階級 | 第 1 位 | 第 2 位 | 第 3 位 |
|---------|--------------|-------------|----------------|
| 10～19 歳 | 不慮の事故 | 悪性新生物・自殺 | 自殺・悪性新生物 |
| 20～29 歳 | 自殺(46.6%) | 不慮の事故 | 悪性新生物 |
| 30～39 歳 | 自殺(32.6%) | 不慮の事故・悪性新生物 | 不慮の事故・悪性新生物 |
| 40～49 歳 | 悪性新生物 | 自殺(18.2%) | 不慮の事故・心疾患 |
| 50～59 歳 | 悪性新生物 | 心疾患 | 自殺・脳血管疾患 |
| 60～69 歳 | 悪性新生物 | 心疾患 | 脳血管疾患 |
| 70 歳～ | 悪性新生物・心疾患・老衰 | 心疾患・肺炎・老衰 | 脳血管疾患・肺炎・悪性新生物 |

資料：人口動態統計

あなたは、最近眠れていますか？

あなたの睡眠と心の健康度をチェックしてみませんか？

睡眠は、心と体の健康に深く関係しています。

自覚がなくても、睡眠障害があると心身に様々な悪影響が出ます。

自分が睡眠障害かどうかわからない、病院に行くほどではないと思っているあなた、次の項目をチェックしてみましょう。

過去 1 か月間の睡眠について = こんな症状ありませんか？ =

0:ない 1:少しある 2:ときどきある 3:いつもある

| | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|
| ① 布団に入ってからなかなか眠れない？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ② 夜中に目が覚めることは？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ③ 起きたい時間より早く目覚め、それ以上眠れない？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ④ 総睡眠時間が足りないと感じる？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑤ 眠っても熟睡感が得られないと感じる？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑥ 日中の気分が滅入ることがある？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑦ 日中の活動が低下することがある？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑧ 日中に眠くなることは？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑨ お酒がないと眠れない？ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| あなたの合計点数 | 点 | | | |

(参考：アテネ不眠尺度)

結果 4 点未満 睡眠障害の心配は不要

4 から 5 点 不眠症の疑いが少しあり。かかりつけ医に相談を。

6 点以上 不眠症の疑いあり。専門医への受診をお勧めします。

… 心の健康度自己評価表 …

最近のあなたのご様子についてお伺いします。次のAからCまでの質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○をつけてください。

A

① 毎日の生活が充実していますか？

② これまで楽しんでやれたことが、今も楽しんでできていますか？

③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか？

④ 自分は役に立つ人間だと感じるができますか？

⑤ わけもなく疲れたような感じがしますか？

| | |
|----|-----|
| はい | いいえ |
| はい | いいえ |
| はい | いいえ |
| はい | いいえ |
| はい | いいえ |

ご回答の結果が、「はい」「いいえ」にかかわらず、
 色の枠の方になった数を合計してください。

Aの合計 個

B

⑥ 死について、何度も考えることがありますか？

⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか？

| | |
|----|-----|
| はい | いいえ |
| はい | いいえ |

ご回答の結果が、「はい」「いいえ」にかかわらず、
 色の枠の方になった数を合計してください。

Bの合計 個

C

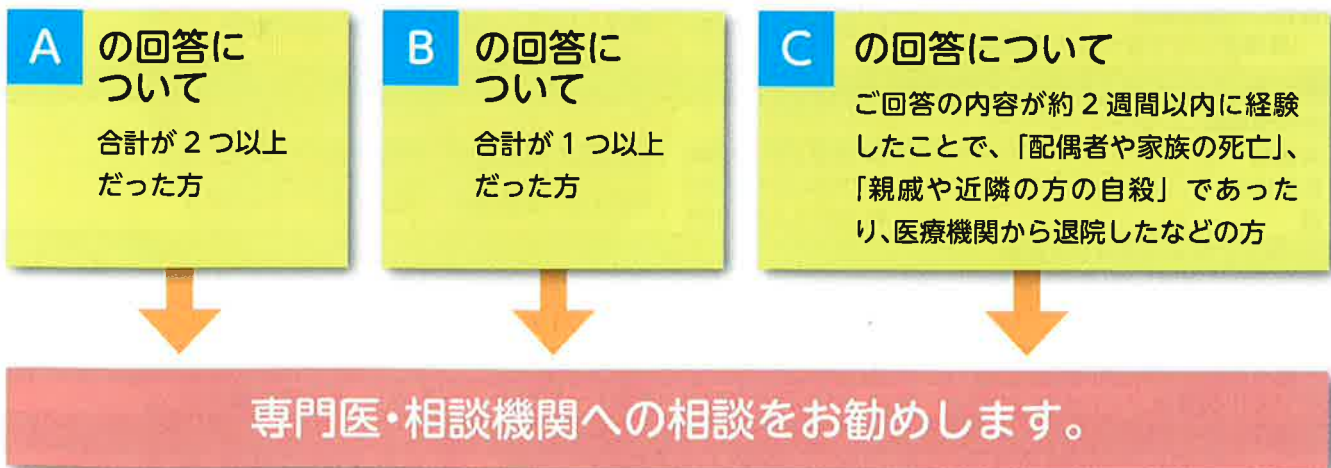
⑧ 最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがありますか？

ご回答が「はい」だった方は、どんなことがあったかご記入ください。

()

※大野 裕 厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業
 「うつ状態のスクリーニングとその転帰としての自殺の予防システム構築に関する研究」より

上記の結果をもとに、自己判定してみましょう。



専門医についての情報は、 広島県立総合精神保健福祉センター
 ホームページ <http://www.pref.hiroshima.jp/mhwc/>
 「利用できる社会資源と制度」をご参照ください。

お気軽にご相談ください

| | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|---|
| 心と体に関する一般健康相談・精神科医師及び保健師等による相談 | | | |
| 心と体の健康相談 | 西部東保健所 | ☎ 082-422-6911 | 毎月相談日を定め、面接相談(予約制) 相談予約受付は随時 |
| | 東広島市役所健康増進課 | ☎ 082-420-0936 | 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日・年末年始除く) |
| 精神的な悩みや病気などに対する幅広い相談 | | | |
| 健康相談 | 県立総合精神保健福祉センター | ☎ 082-884-1051 | 面接相談(予約制) 平日 9:00 ~ 17:00 |
| | こころの電話 | ☎ 082-892-9090 | 電話相談 平日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:30 |
| | 広島市精神保健福祉センター | ☎ 082-245-7731 | 電話相談 平日 8:30 ~ 17:00 面接相談(予約制) 平日 9:00 ~ 17:00 |
| さまざまな心の悩みと自殺問題 | | | |
| 心 | いのちの電話 | ☎ 082-221-4343 | 24 時間年中無休 |
| | こころのほっとダイヤル | ☎ 082-423-2285 | 8:30 ~ 17:00 (土日・祝日・年末年始除く) |
| 消費生活相談 | | | |
| 金融・経営 | 広島県生活センター | ☎ 082-223-8811 | 電話相談・面接相談 平日 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00 |
| | クレジット・サラ金相談 | | |
| 高齢者 | 紙屋町法律相談センター | ☎ 082-225-1600 | 面接相談(水・金) 13:00 ~ 16:05 ※ 有料相談 電話予約時間は 9:30 ~ 16:00 |
| | 認知症相談・高齢者の権利擁護相談(成年後見制度・虐待など) | | |
| | 介護予防研修相談センター | ☎ 082-254-3434 | 電話相談 平日 9:00 ~ 16:30 面接相談(予約制) |
| 高齢者の犯罪被害に関する相談 | 東広島市役所高齢者支援課 | ☎ 082-420-0984 | 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日・年末年始除く) |
| | シルバー 110 番 | ☎ 082-228-9110 | 8:30 ~ 17:00 (土日・祝日・年末年始除く) |
| 18 歳未満の子どもに関する相談・配偶者からの暴力などの女性相談 | | | |
| 子ども・女性 | 西部子ども家庭センター | ☎ 082-254-0381 | ●子ども 電話相談・面接相談(予約制) 平日 8:30 ~ 17:00 (土日・祝日・年末年始除く) |
| | 女性相談専用 | ☎ 082-254-0391 | |
| | 東部子ども家庭センター | ☎ 084-951-2340 | ●女性 平日 10:00 ~ 17:00 (電話相談・面接相談) 平日 17:00 ~ 20:00 (電話相談) 土・日・祝日 10:00 ~ 17:00 (電話相談) |
| | 女性相談専用 | ☎ 084-951-2372 | |
| | 北部子ども家庭センター | ☎ 0824-63-5181 | |
| 東広島市役所子ども家庭課 | ☎ 082-420-0407 | 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日・年末年始除く) | |
| 勤労者の心の健康に関する相談や情報提供 | | | |
| 職場 | 勤労者心の電話相談 (産業カウンセラーによる電話相談) | ☎ 0823-72-1252 | 平日 14:00 ~ 20:00 (電話のみの受付) |
| | 過重労働・パワハラなどあらゆる労働問題に関する相談 | | |
| | 総合労働相談コーナー | | |
| | 労働局 | ☎ 082-221-9296 | 電話相談・面接相談 平日 8:30 ~ 17:00 |
| 広島中央 | ☎ 082-221-2460 | 電話相談・面接相談 平日 8:30 ~ 16:30 | |
| 呉 | ☎ 0823-22-0005 | | |
| 生活・福祉に関する困りごと相談 | | | |
| 福祉 | 各地域の民生委員にお問い合わせください。 | | |
| | 東広島市社会福祉協議会 | ☎ 082-423-2800 | 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日・年末年始除く) |
| 犯罪被害・防犯に関する相談 | | | |
| 犯罪被害 | 警察安全相談電話 | ☎ 082-228-9110 | 8:30 ~ 17:00 (土日・祝日・年末年始除く) |
| | 犯罪被害に関する相談 | | |
| | 広島被害者支援センター | ☎ 082-544-1110 | 相談日(月・水・木・土) 10:00 ~ 16:00 (祝休日 8月13日~16日、12月28日~1月4日を除く) 面接相談(予約制) |
| 法的トラブル問題に関する手続きや相談機関の紹介 | | | |
| 法律 | 法テラス広島 | ☎ 050-3383-5485 | 平日 9:00 ~ 16:00 |