

## (2) 地域自殺対策推進センター

### 1. ひとりで悩んでいませんか

現代社会に生きる多くの人は、将来の不安やストレスをかかえながら生きています。

こころの苦しさや疲れは、学校や家庭、会社などでのトラブルや失敗などがきっかけで生じやすく、身内や知り合いには相談しにくいものです。

様々な悩みや困難が重なったとき、心理的に追い詰められることは、誰にでも起こる可能性があります。ひとりで抱えこみ過ぎず、周囲に助けを求めることも大切です。

### 2. こころの不調やストレス症状

ストレスが長く続くと、気づかないうちにこころや身体に変化があらわれます。特に、子どものこころのSOSは、睡眠、食欲、体調、行動の変化に出てくる場合があります。次のような気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう。

- ✓ 気分が沈む、憂うつ
- ✓ 何をしても元気が出ない
- ✓ イライラする、怒りっぽい
- ✓ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ✓ 気持ちが落ち着かない
- ✓ 胸がどきどきする、息苦しい
- ✓ 何度も確かめないと気がすまない
- ✓ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ✓ 誰かが自分の悪口を言っている
- ✓ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ✓ なかなか寝つけない、熟睡できない
- ✓ 夜中に何度も目が覚める

(引用：国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」(https://kokoro.ncnp.go.jp/))

### 3. 周囲の人が気づきやすい変化

こころの不調や病気は自分自身では気づきづらい場合があり、周囲の人の方が変化に気づくこともあります。身近な人のいつもと違う様子が続いていたら、それは悩みを抱えているサインかもしれません。まずは勇気を出して声をかけてみてください。

- ✓ 服装が乱れてきた
- ✓ 急にやせた、太った
- ✓ 感情の変化が激しくなった
- ✓ 表情が暗くなった
- ✓ 一人になりたがる
- ✓ 不満、トラブルが増えた
- ✓ 独り言が増えた
- ✓ 他人の視線を気にするようになった
- ✓ 遅刻や休みが増えた
- ✓ ぼんやりしていることが多い
- ✓ ミスや物忘れが多い
- ✓ 体に不自然な傷がある

(引用：国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」(https://kokoro.ncnp.go.jp/))

### ○子どものSOSに気づいたら ～リストカット等の自傷行為～

リストカットなどの行為には、自分の身体を傷つけることで、精神的な苦痛を和らげようとする気持ちが隠れていることがあります。怒りや不安、空虚感、寂しさなどの感情が抑えられず、くり返し自分を傷つけてしまいます。自傷行為を責めず、子どものこころのSOSとしてゆっくり話をききながら、こころの専門家に相談しましょう。

### 4. こころの不調で悩んだ時は

#### ○信頼できる周囲の人に話をしてみましょう

こころが不調であることは、周囲の人に言い出しづらいかもしれません。しかし、誰かに話すことで、悩みが整理され、気持ちが楽になることもあります。“話す”ことは、“離す”や“放す”ことにもつながります。ひとりで抱え込まず、あなたの気持ちを思い切って話してみましょう。

とはいえ、いきなり相談することは誰でもハードルが高いものです。日々の雑談や、時には愚痴を言い合いながら、信頼のできる人間関係を育てることも大切です。

#### ○専門機関に相談してみましょう

自分の力では、こころのつらさや苦しさに対処できないと思ったときは、医療機関を受診することも1つの方法です。しかし、医療機関を受診することに、戸惑いを覚えることがあるかもしれません。そんなときは、お住まいの地域の保健所、市町村保健センター、精神保健福祉センターなどに相談することもできます。

▶メンタルヘルスガイドブック「こころと命を守る相談窓口一覧」→ P.27～39

#### ○病院を受診するときは

自分のこころの状態をうまく伝えるのは、なかなか難しいものです。医療機関へ受診をする際は、伝えたいことを事前に紙に書いておく方法が役立つかもしれません。

また、こころの病気を診る医療機関には、精神科、心療内科など様々な医療機関があります。受診をする前に、電話等で問い合わせをするとよいでしょう。

▶メンタルヘルスガイドブック「医療機関一覧」→ P.15～26

### 5. 地域自殺対策推進センターではこんなことをやっています

「こころの健康」は、家族、友人、学校、地域、職場等の人間関係の中で生きていくための基本です。当センターは、自殺対策の観点から、「こころの健康づくり」から「精神疾患や生きることに悩んでいる方のサポート」まで、県や市町村、民間団体とともに推進しています。

## 6. 大切な人を自死で亡くされた方へ

大切な人を失うということは、とてもつらいことです。なすすべもなく深い悲しみにおそわれることがあるかもしれません。今まで普通にできていたことがとても難しく感じられるかもしれません。気持ちが和らぐことすらゆるせないほど自分を責めてしまうかもしれません。そういったことをひとりで抱え込みがちなため、こころや身体に様々な変化をもたらします。

### ○安心して体験を語り聴き合う会があります

岐阜県には自死遺族の会「千の風の会」があります。「千の風の会」は、大切な家族を自死で失ったという共通の体験を持つ人たちが集まり、亡くなった方への想いやご自身のお気持ちなどを、安心して語り聴きあう「分かち合いの集い」と、少人数のメンバーでお気持ちをお聴きする「サポートスペースれんげ草」を開催しています。匿名での参加も可能です。事前予約は不要で、途中参加・退出もできます。

### ○ご遺族の方へ

千の風の会は、遺族としての心情を話せる場所は少ない中で、大切な人を自死で失ったという共通の体験をもつ人たちが、少しでも安心して話せ、安心していられる場所であることを大切にしています。あなたが今、感じている“そのままの気持ち”でいいのです。

#### 分かち合いの集い

開催日：奇数月の第4日曜日  
13:30~16:00

場 所：岐阜県精神保健福祉センター

同じ体験をした仲間が集まり、亡くなった方への想いやご自身の気持ちなどを安心して語り、聴き合う集いです。匿名での参加も可能です。

#### ピアカフェ

開催日：偶数月に1回

遺族の交流を目的とした自主活動です。  
くつろいだ雰囲気、喫茶店等でお茶を飲みながら気持ちを語り合える自由な活動です。

#### サポートスペースれんげ草

開催日：第1水曜日  
10:00~11:30

場 所：岐阜県精神保健福祉センター

月1回、少人数で、会のスタッフがあなたの気持ちをお聴きします。ゆったりと話してみませんか。

#### フリースペース

開催日：第1水曜日  
13:30~16:00

場 所：岐阜県精神保健福祉センター

「サポートスペースれんげ草」終了後、精神保健福祉センター内で、読書をしたり文章を書いたり自主活動をしています。

### ○参加者からの声



### ○はじめて参加される方へ

- 千の風の会は、特定の組織や宗教団体とは関係ありません。
- 個人の情報やこの会でお話しされた内容が外部に漏れることは一切ありません。
- 「分かち合いの集い」は、千の風の会と精神保健福祉センターが協力して行っています。「分かち合いの集い」「サポートスペースれんげ草」には、精神保健福祉センターのスタッフも同席しています。
- はじめて参加される方は、不安なことが多いと思いますが、どうぞ安心してご参加ください。あなたの参加を、こころよりお待ちしております。

### ○問合せ先

岐阜県精神保健福祉センター（岐阜県障がい者総合相談センター内）  
住所：〒502-0854 岐阜市鷺山向井2563-18  
TEL：058-231-9724（平日9:00~12:00、13:00~16:00）



イラスト：ヒカツ