

◆ はじめに ◆

..... ご存知ですか?

日本では、自死で亡くなる方の人数が交通事故で亡くなる方の5倍以上です。20代の死因の第一位は、『自死』です。

..... 分かってほしいこと

自死する人=「弱い人」ではなく、多くの自死は、「死にたくない」という想いを抱えながら、追い詰められ、「解決方法は命を絶つしかない」という“視野狭窄”に陥った状況下での死です。

ひとり一人ができること

✓ 「気づく」

「最近、痩せたみたい…」 「元気がないなあ」「なんかイライラしてるな…」 「あんなにオシャレな人だったのに…」 「お酒ばかり飲んでるみたい…」
ポイントは、「いつもと違う」

✓ 「声をかける」

「なんかつらそうだけど、大丈夫?」「どこか具合悪い?」「眠れてる?」
まずは、「どうしたの?」から。
誰かが自分のことを気にかけてくれる…。それだけで心が軽くなることもあります。

✓ 「話を聴く」

「そう…大変だったんだね」心が疲れているときは、ただ「聴いてほしい」ものです。一般論や他人との比較、励ましや助言の言葉よりも、ただ、その人の想いを受け止めてあげてください。

✓ 「つなぐ」

ひとりでは解決しない問題を抱えている場合は、専門家に相談することで具体的な解決の糸口が見つかるかもしれません。さまざまなサポート、支援があることを知ってください。

(相談機関一覧をご覧ください)



あなたの
こころ
お元気ですか?

あなたのストレスを
チェックして
みましょう!

✓ この2週間のあなたに
当てはまる方を選んでください

- | | | |
|-----------------------------------|----|-----|
| 1 毎日の生活に充実感がない | はい | いいえ |
| 2 これまで楽しんでやれていたことが、
楽しめなくなった | はい | いいえ |
| 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る | はい | いいえ |
| 4 自分が役に立つ人間だと思えない | はい | いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする | はい | いいえ |

『はい』の合計

個

『はい』が、「2項目以上」あり、
「2週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、
専門家(医療機関・保健所・精神保健福祉センターなど)への
相談をお勧めします。

(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機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、H14)



「助けて」って
言ってるよ。
いいんだよ。

ひとりで頑張りすぎていませんか?

周りに迷惑をかけてはいけないと無理をしたり、
自分さえ我慢すればと思ったり、

結局、気付いた時には
物事が大きくなっていることがあります。

「つらい」って、「大丈夫じゃない」って
言っているんです。

あなたがそう思うのと同じように、
あなたの周りの人たちも
あなたの力になりたいと思っているんです。



島根県

◆こころの悩み

相談窓口名称	相談内容	電話番号	受付時間
島根いのちの電話 フリーダイヤル 「自殺予防いのちの電話」	人生の様々な悩み	0852-26-7575 0570-783-556	月曜～金曜9:00～22:00 土曜9:00～日曜22:00※年中無休
		0120-738-556	毎月10日 8:00～翌日 8:00 ※24時間・通話無料
心のダイヤル (島根県立心と体の相談センター)	こころの健康、ひきこもり、アルコール依存、薬物依存、ギャンブル依存	0852-21-2885	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
精神科救急情報センター (島根県立こころの医療センター)	精神科救急医療に関する相談	0853-30-2100	休日 8:30～17:15 夜間 17:15～8:30
松江保健所 雲南保健所 出雲保健所 県央保健所 浜田保健所 益田保健所 隠岐保健所(島後) 隠岐保健所(島前)	こころの健康、思春期、アルコール、物忘れ等(一般相談及び医師による専門相談)	0852-23-1316 0854-42-9642 0853-21-1653 0854-84-9823 0855-29-5550 0856-31-9545 08512-2-9710 08514-7-8121	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
松江市家庭相談室 鹿島支所市民生活課 島根支所市民生活課 美保関支所市民生活課 八雲支所市民生活課 玉湯支所市民生活課 宍道支所市民生活課 宍道健康センター 八束支所市民生活課 東出雲支所市民生活課 松江市保健センター 安来市いきいき健康課 安来市福祉課 雲南市健康推進課 大東総合センター保健福祉課 加茂総合センター保健福祉課 木次総合センター保健福祉課 三刀屋総合センター保健福祉課 吉田総合センター保健福祉課 掛合総合センター保健福祉課 奥出雲町健康づくり推進課 飯南町保健福祉センター 出雲市健康増進課 平田支所市民福祉課 佐田支所市民サービス課 多伎支所市民サービス課 湖陵支所市民サービス課 大社支所市民サービス課 斐川支所健康福祉課 大田市健康増進課 川本町健康福祉課 美郷町健康福祉課 邑南町保健課 浜田市地域医療対策課 浜田市金城支所市民福祉課 浜田市旭支所市民福祉課 浜田市弥栄支所市民福祉課 浜田市三隅支所市民福祉課 江津市健康医療対策課 益田市健康増進課 益田市生活福祉課 益田市美都総合支所住民福祉課 益田市匹見総合支所住民福祉課 津和野町健康福祉課 吉賀町保健福祉課 海士町健康福祉課 西ノ島町健康福祉課 知夫村村民福祉課 隠岐の島あんしんセンター (隠岐の島町社会福祉協議会)		0852-55-5328 0852-55-5706 0852-55-5726 0852-55-5746 0852-55-5766 0852-55-5786 0852-55-5806 0852-55-5811 0852-55-5826 0852-55-5844 0852-60-8154 0854-23-3220 0854-23-3216 0854-40-1045 0854-43-6142 0854-49-8612 0854-40-1083 0854-45-9501 0854-74-0215 0854-62-0056 0854-54-2781 0854-72-1770 0853-21-6979 0853-63-5780 0853-84-0118 0853-86-3116 0853-43-1215 0853-53-3116 0853-73-9112 0854-83-8056 0855-72-0633 0855-75-1932 0855-83-1123 0855-25-9311 0855-42-1235 0855-45-1435 0855-48-2656 0855-32-2806 0855-52-2501(代) 0856-31-0214 0856-31-0251 0856-52-2313 0856-56-0302 0856-72-0657 0856-77-1165 08514-2-1822 08514-6-0104 08514-8-2211 08512-2-8562	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

◆経済・生活に関する相談

相談窓口名称	相談内容	電話番号	受付時間
島根県消費者センター	ヤミ金融・多重債務など	0852-32-5916	日曜～金曜 8:30～17:00 日曜日は電話相談のみで12:00～13:00を除く
島根県消費者センター石見地区相談室		0856-23-3657	日曜～金曜 (祝日、年末年始除く) 8:30～12:00、13:00～17:00
島根県弁護士会 松江・出雲・隠岐 法律相談センター	有料法律相談 (30分5,000円)	0852-21-3450 (予約電話)	月曜～金曜 (祝日、年末年始除く) (9:00～12:00、13:00～17:00)
島根県弁護士会 多重債務無料相談	多重債務問題	0852-21-3450 (予約電話)	月曜～金曜 (祝日、年末年始除く) (9:00～12:00、13:00～17:00)
島根県弁護士会 石見法律相談センター	無料法律相談(同一相談3回目から有料)	0855-22-4514 (予約電話)	月曜～金曜(祝日、年末年始除く) 9:00～17:00
法テラス・サポートダイヤル	法的トラブル	0570-078374	月曜～金曜 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00
島根県司法書士 総合相談センター	電話無料相談	0120-114-234	月曜～金曜 12:30～15:30
島根県悪質商法110番 (各警察署相談窓口でも受け付けています)	ヤミ金・悪質商法等	0852-27-4649	月曜～金曜 8:30～17:15 (夜間・土日・祝日・年末年始は当直員が対応)
島根県警察相談センター	安全と平穩に関する相談	#9110 (0852-31-9110)	月曜～金曜 8:30～17:15 (夜間・土日・祝日・年末年始は当直員が対応)
島根被害者サポートセンター	事件・事故の被害に関する相談	0120-556-491	月曜～金曜 10:00～16:00
松江地方務局・島根県人権擁護委員連合会 みんなの人権110番	人権問題	0570-003-110	月曜～金曜 8:30～17:15 メール相談も受けています インターネット人権相談でクリック
松江市くらし相談支援センター (松江市社会福祉協議会)	生活困窮者自立支援 (経済的な理由で生活に困っている方からの相談)	0852-60-7575	月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)
安来市健康福祉部福祉課		0854-23-3248	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
生活支援・相談センター (雲南市社会福祉協議会)	0854-45-3933	月曜～金曜 8:30～17:30 (祝日、年末年始を除く)	
奥出雲町福祉事務所	0854-54-2541	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	
飯南町福祉事務所	0854-72-1773	月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)	
生活支援・相談センター (出雲市社会福祉協議会)	0853-23-3790	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	
生活サポートセンターおおだ (大田市社会福祉協議会)	0854-82-0820	月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)	
川本町健康福祉課	0855-72-0633	月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)	
くらしの相談のみさと (美郷町社会福祉協議会)	0855-75-1300	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	
邑南町社会福祉協議会	0855-84-0332	月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)	
あんしん生活相談窓口 (浜田市社会福祉協議会)	0855-25-1755	月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)	
生活支援相談センター (江津市社会福祉協議会)	0855-52-2474(代)	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	
益田市あんしん生活支援センター (益田市社会福祉協議会)	0856-22-7256	月曜～金曜 8:30～17:30 (祝日、年末年始を除く)	
津和野町社会福祉協議会	0856-74-1617	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	
吉賀町社会福祉協議会	0856-77-0136	月曜～金曜 8:15～17:15 (祝日、年末年始を除く)	
海士町健康福祉課	08514-2-1823	月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)	
西ノ島町健康福祉課	08514-6-0104	月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)	
知夫村村民福祉課	08514-8-2211	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	
隠岐の島あんしんセンター (隠岐の島町社会福祉協議会)	08512-3-1303	月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)	

◆女性・家庭に関する相談

相談窓口名称	相談内容	電話番号	受付時間
女性相談センター	女性が抱えているさまざまな問題や悩みについての相談(DV、離婚、夫のこと、家庭内の不和、近所や職場などの人間関係等)	0852-25-8071	月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)
女性相談センター西部分室 (あすてらす女性相談室)		0854-84-5661	◆女性相談センターでは土日も電話相談を行っています ◆各女性相談窓口・女性の相談員がご相談に応じます
出雲児童相談所 浜田児童相談所 益田児童相談所 中央児童相談所隠岐相談室	0853-21-8789 0855-28-3434 0856-31-1886 08512-2-9810	0855-28-3434 0856-31-1886 08512-2-9810	0855-28-3434 0856-31-1886 08512-2-9810
性暴力被害者支援センター たんぼぼ (島根県女性相談センター内)	性暴力被害についての相談	0852-25-3010	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
島根県母子家庭等就業・自立支援センター	母子・父子・寡婦の方の就業相談	0852-32-5920	月曜～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)
しまね性暴力被害者支援センター さひめ	性暴力被害についての相談 ※ご利用は島根県内の方に限ります	0852-28-0889	毎週 火・木・土 18:00～22:00 (メール相談もあります)
性犯罪110番	性犯罪被害に関する女性相談	0120-110-267	24時間対応 ◆平日の昼間は女性職員が対応します
女性の人権ホットライン (松江地方務局・島根県人権擁護委員連合会)	夫やパートナーからのDV、セクハラ、ストーカーなど女性の人権に関する相談	0570-070-810	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

◆子どもに関する相談

相談窓口名称	相談内容	電話番号	受付時間
子どもと家庭電話相談室 (中央児童相談所)	育児、しつけ、子どもとの関わり、ともだち、学校での困りごと等	TEL 0120-258-641 FAX 0120-874-112	毎日 9:00～21:30 (祝日、年末年始を除く) FAX 毎日24時間受付
育児電話相談 (松江赤十字乳児院)	乳幼児の子育てに関する悩み、育児不安等	0852-24-6418	月曜～金曜 9:00～16:30
いじめ相談テレフォン (島根県教育委員会)	いじめ問題をはじめとする悩みや心配ごとに関する相談	0120-874-371 0120-779-110	月曜～金曜 9:00～19:00 土・日・祝日 10:00～17:00
子どもの人権110番 (松江地方務局・島根県人権擁護委員連合会)	いじめ、体罰、虐待など子どもの人権に関する相談	0120-007-110	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く) メール相談も受けています インターネット人権相談でクリック
ヤングテレホン/けいざつ・いじめ110番 (島根県警察本部)	子どもの悩み、困りごとについての相談	0120-786-719	専門の相談員による受付は8:30～17:15です。 (土日、祝日年末年始を除く)
みこびーヤングメール (島根県警察本部)	子どもの悩み、困りごとについての相談	—	メールの受信確認は8:30～17:15です。 (土日、祝日年末年始を除く) 返信は翌日以降となります。 島根県警察本部HPにアクセスしてください。
助産師ダイヤル (子育て・女性健康支援センター・しまね一般社団法人島根県助産師会)	子育ての不安・女性の不安・10代の性の不安	{毎月1日～15日} 090-7135-4637 {毎月16日～31日} 090-7136-4609	年中無休
子どもほっとライン もしもしにゃんこ☺ (NPO法人ほっとすべーす21)	18歳未満の子どもの相談 子ども専用相談電話	0120-225-044	毎週日曜日 14:00～18:00
チャイルドライン (NPO法人チャイルドラインしまね)	18歳までの子どもの専用電話	0120-99-7777	月曜～土曜 16:00～21:00
中央児童相談所 中央児童相談所隠岐相談室 出雲児童相談所 浜田児童相談所 益田児童相談所	子どもや子育ての悩み	0852-21-3168 08512-2-9810 0853-21-0007 0855-28-3560 0856-22-0083	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

◆自死遺族に関する相談

相談窓口名称	相談内容	電話番号	受付時間
自死遺族相談専用ダイヤル (島根県立心と体の相談センター)	個別相談	0852-21-2045	月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
しまね分かち合いの会・虹	遺族による相談	090-4692-5960	相談は24時間可

※より詳しい相談窓口については自死対策情報センター ホームページにて掲載しております。