

# 悩んでいる人がいたらまずは声掛けを 大切な人の 心と命を守るために

仕事や人間関係、経済的な問題などでストレスが続くと、誰もが心の健康を損ないやすくなり、精神的に追い込まれた結果、自殺(自死)に至ることさえあります。身近な人が悩んでいることに気付いたら、まずは声を掛けてみてください。  
 図精神保健福祉課(☎504-2228、☎504-2256)



## 声を掛け、見守ってください

**身** 近な人の様子がいつもと違う場合、悩みを抱え込んでいるかもしれません。悩みを抱えた人は「人には言えない」「どうしたらよいか分からない」などの孤立した状況に陥る恐れがあります。そうした変化に気付いたら、まずは声を掛けることから始めてください。話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることが、大切な人の心と命を守ることに繋がります。

## 大切な人の心と命を守るため 私たちにできること

- ① **気付き・声掛け**  
身近な人の変化やサインに気付いたら、自分にできる声掛けをしましょう
- ② **傾聴**  
悩みを話してくれたら、否定したり表面的に励ますことはせず、本人の気持ちを尊重してじっくり聴き、相手を大切に思っていることを伝えましょう
- ③ **つなぎ**  
心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、できるだけ早く専門家に相談するよう促し、つなげましょう
- ④ **見守り**  
焦らず優しく寄り添いながら、じっくり見守り、必要に応じて専門家に情報を提供しましょう

**気付いてください** 下のようなサインが数多くある場合は、自殺(自死)の危険が迫っており、より注意が必要です。すぐに左下の相談窓口や専門家に相談しましょう。

- うつ病の症状がある(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く<sup>※</sup>)
- 原因不明の身体の不調が長引く
- お酒の量が増える
- 安全や健康が保てない
- 食欲がない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって大切なものを失う(職、地位、家族、財産<sup>※</sup>)
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺(自死)を口にする
- 自殺未遂に及ぶ

## 相談できる窓口があります

### ●心の健康に関する相談

広島いのちの電話	☎221-4343	24時間(年中無休)
全国自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日の8:00~翌日8:00
県自殺予防いのちの電話	☎0120-375-568	毎月20日の8:00~20:00



保健センター (区保健福祉課、東区は地域 支えあい課)	中	☎504-2109	安佐南	☎831-4944	【精神保健福祉相談員による相談】月~金曜日の8:30~12:00* ※面接相談は要予約 【精神科医師による相談】南・佐伯区は第1・3木曜日、中・東・西・安佐南区は第2・4木曜日、安佐北・安芸区は第3木曜日の13:30~15:00* ※要予約
	東	☎568-7735	安佐北	☎819-0616	
	南	☎250-4133	安芸	☎821-2820	
	西	☎294-6384	佐伯	☎943-9733	

※4月1日からは、全区地域支えあい課になります

精神保健福祉センター	☎245-7731	電話相談 月~金曜日の8:30~17:00* ※面接相談(要予約)は月~金曜日の9:00~17:00*
自殺(自死)防止相談電話	☎245-9673	月~金曜日の9:00~16:00* 死にたいほどのつらい気持ちや自殺(自死)に関する本人や家族からの相談に専門相談員が応じます
こころの電話	☎892-9090	月・水・金曜日の9:00~12:00、13:00~16:30(祝・休日、年末年始は除く)

### ●青少年に関する相談(児童・生徒・保護者も可)

青少年総合相談センター	☎242-2117	月~土曜日の9:00~17:00* 不登校、ひきこもり、友達関係、学習、進路、子育て、子どもへの関わり方など、青少年のさまざまな問題について専門的な立場から相談に応じます
-------------	-----------	---

### ●精神科疾患の医療相談、医療機関の紹介

精神科救急情報センター	☎892-3600	24時間(年中無休)
-------------	-----------	------------

### ●子どものいじめに関する相談<sup>※</sup>

いじめ110番	☎242-2110	24時間(年中無休)
---------	-----------	------------

### ●借金問題に関する相談

消費生活センター	☎225-3300	10:00~19:00 (火曜日、年末年始は除く)
----------	-----------	------------------------------

### ●職場のハラスメントや労働問題に関する相談

広島労働局 総合労働相談コーナー	☎221-9296	月~金曜日の8:30~17:00(祝・休日、年末年始は除く)
---------------------	-----------	--------------------------------

### ●経済的な生活上の困りごとに関する相談(生活保護受給中の人は対象外)

くらしサポートセンター	中	☎545-8388	安佐南	☎831-1209
	東	☎568-6887	安佐北	☎815-1124
	南	☎250-5677	安芸	☎821-5662
	西	☎235-3566	佐伯	☎943-8797
月~金曜日の8:30~17:15*				

\*祝・休日、年末年始、8月6日は除く

**ご参加ください**

**自殺予防いのちの電話 公開講演会**  
**思春期のこころを支援する**  
**-大人たちに伝えたいメッセージ-**  
 日 3月14日(土)午後1時~3時(開場は正午)  
 先着200人

図市総合福祉センター5階ホール(南区松原町5-1 BIG FRONTひろしま)  
**【講師】**慈圭会精神医学研究所所長・青木省三氏  
 図広島いのちの電話事務局(☎221-3113、☎221-6778 月~金曜日の午前10時~午後5時)

## 孤独や不安を感じたら相談してください

広島いのちの電話は、生きる希望や気力を失いつつある人からの電話相談を、24時間365日、無料で受け付けています。



「広島いのちの電話」  
 理事・吉長成恭さん

「孤独」は、生きる気力を奪っていく恐れがあります。社会とのつながりや人間同士の付き合いがないといったような孤独や不安を感じ、生きるのが辛いと思ったら、一人で悩まずに電話してください。しっかりと耳を傾け、あなたの気持ちに寄り添います。「広島いのちの電話」は、人とつながることのできる場所です。困ったときは、いつでも相談してください。

## あなたと、周りの社会を守るため

# 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

「一度だけなら…」という軽はずみな行動が、自分自身や周囲の大切な人に計り知れない害悪をもたらします。覚せい剤や麻薬、大麻、危険ドラッグなどの薬物は、絶対に使用してはいけません。  
 図医療政策課(☎241-1585、☎241-2567)



**薬** 物乱用とは、ルールや法律から外れた目的や方法で薬物を使用することをいい、覚せい剤や麻薬などは、たとえ一回でも使用すると乱用になります。また、薬物には、何度でも繰り返して使用したくなる「依存性」と、使用を繰

り返すことで、同じ量では効かなくなってくる「耐性」があります。1回だけと思っても、依存性により自分の意思ではやめられなくなり、耐性により薬物の使用量は増えていきます。



## 身体に重大な影響があります

近年、大麻の検挙者数が増加傾向にあり、特に10代、20代の若者の割合が増えています。大麻は、乱用を続けると知的機能の低下や大麻精神病(幻覚、妄想<sup>※</sup>)を引き起こし、社会生活に適應できなくなる恐れがあります。また、インターネットで「合法ハーブ」などと称して販売されている「危険ドラッグ」も大変危険なもので、乱用すれば死に至る可能性もあります。違法薬物が含まれていたら、持っているだけでも犯罪になります。

## 1人で悩まず相談しましょう

薬物乱用は、脳の機能に大きな影響

を与え身体に問題が生じるだけでなく、社会や周囲の人々(特に家族)にも重大な影響を与えます。甘い誘いの言葉には絶対に騙されないようにしましょう。また、悩んだり困ったりしたときは、一人で悩まず下記の相談窓口などにご相談ください。

- ・市精神保健福祉センター(☎245-7731、☎245-9674)
- ・区保健センター

区	電話	ファクス
中	504-2109	504-2175
東	568-7735	568-7781
南	250-4133	254-9184
西	294-6384	294-6311
安佐南	831-4944	870-2255
安佐北	819-0616	819-0602
安芸	821-2820	821-2832
佐伯	943-9733	923-1611