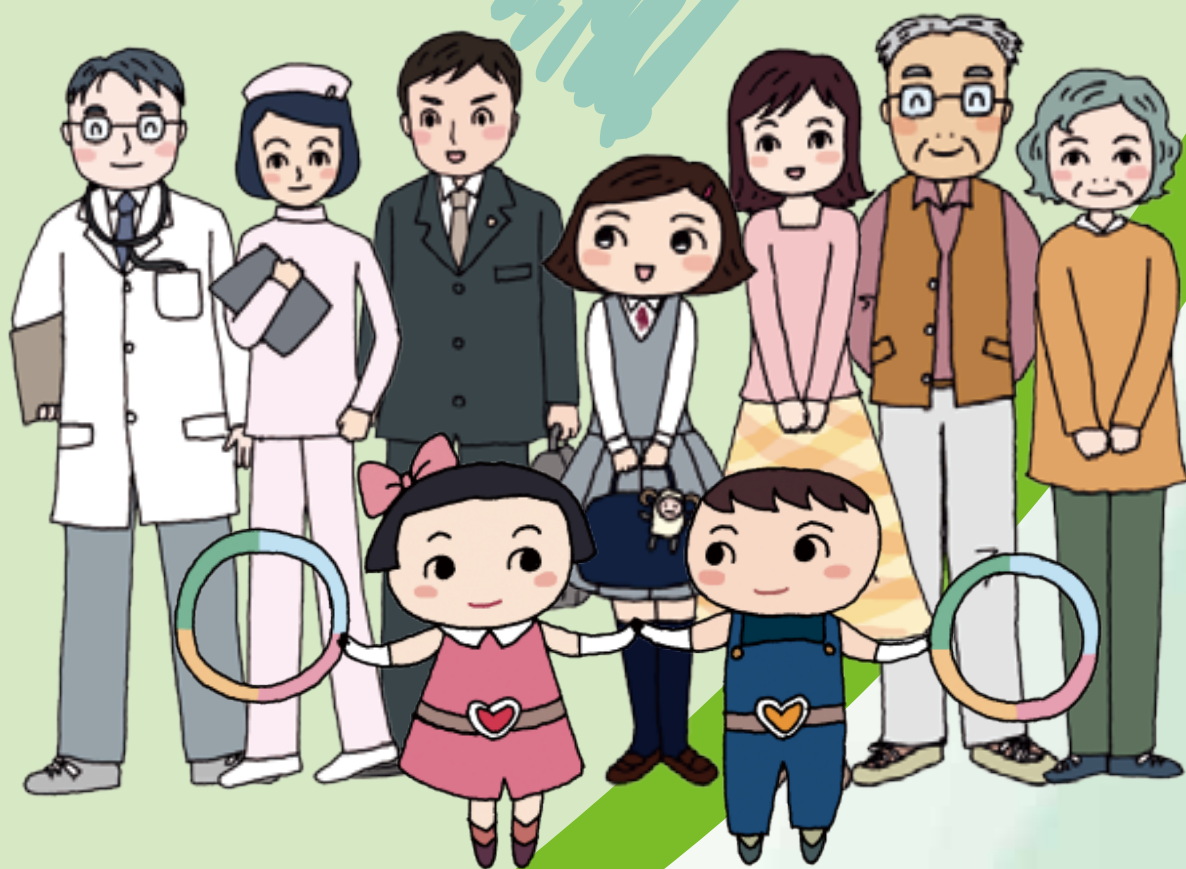


気づいて!

こころといのちの SOSサイン

～話してください、あなたの気持ち～



山梨県

自殺の多くは防ぐことができます～自殺予防はあなたが主役です～

県内では、毎年多くの方が大切ないのちを自ら絶っています。

県では安全で安心して生きることができる社会の実現を目指し、本県の自殺の現状や国の「自殺総合対策大綱」を勘案しながら、「山梨県自殺対策推進計画」に基づき、地域の実情に応じた対策を講じています。

自殺は、個人の問題と思われがちですが、実際には様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死と言え、誰にでも起こりうる身近な問題です。

自殺はその多くが防ぐことができる社会的な問題で、社会の努力で避けることのできる死であることが世界の共通認識となっています。

自殺のサイン(自殺予防の10か条)

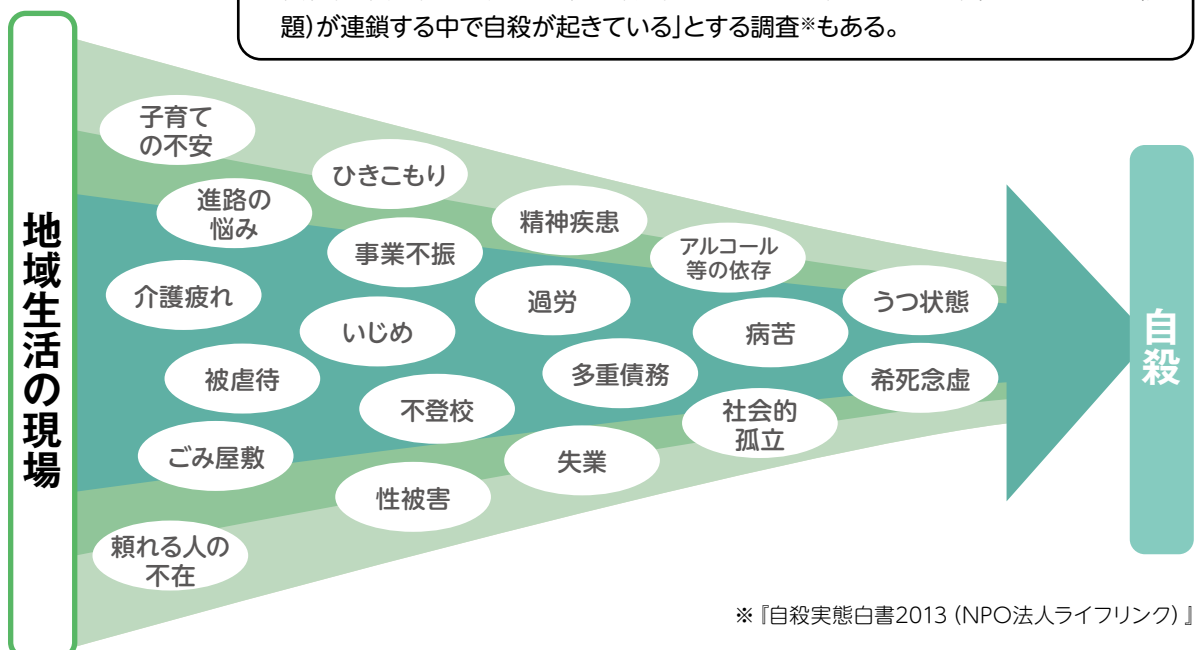
《次のようなサインを多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。》

- 1 うつ症状がみられる(気分が沈む、自分を責める、能率が落ちる、決断できない、不眠)
- 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 重症の身体の病気にかかる
- 8 本人にとって価値あるものを失う(職、地位、家族、財産)
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ



自殺の危機要因イメージ図(厚生労働省資料)

- 社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
- 複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因(問題)が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査*もある。



※『自殺実態白書2013 (NPO法人ライフリンク)』

あなたにできる自殺予防があります

～かけがえのない命を救う適切な対応ができる人＝ゲートキーパーの役割～

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

- 眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」…
- 生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。
うつ、借金、死別体験、過重労働、配置転換、昇進、引越し、出産…

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら
一歩勇気を出して声をかけてみる。

- 声かけの仕方に悩んだら…
 - 眠れていますか?(2週間以上続く不眠はうつのサイン)
 - どうしたの?なんだか辛そうだけど…
 - 何か悩んでる?よかったら、話して。
 - なんか元気ないけど、大丈夫?
 - 何か力になれることはない?



傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受けとめましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」「大変でしたね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す。

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供しましょう。
- 相談窓口確実につながることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り相談窓口へ直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 相談窓口と一緒に出向くようにしましょう。一緒に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、相談窓口へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

山梨県内のこころの医療機関

- ♥ 診療時間、休診日など医療機関によって異なります。
- ♥ 受診の際は予約の必要性にかかわらず、事前に電話でお問い合わせ下さい。
- ♥ 下記以外に精神科を標榜している病院、診療所、クリニックでも受診できます。

山梨県精神科病院協会 加盟病院一覧

病院名	住所	電話番号	予約
回生堂病院	都留市四日市場270	0554-43-2291	なし
峡西病院	南アルプス市下宮地421	055-282-2151	必要
日下部記念病院	山梨市上神内川1363	0553-22-0536	必要
三生会病院	上野原市上野原1185	0554-62-3355	必要
住吉病院	甲府市住吉4-10-32	055-235-1521	必要
韮崎東ヶ丘病院	韮崎市穂坂町宮久保1216	0551-22-0087	初診は必要
HANAZONOホスピタル	甲府市和田町2968	055-253-2228	初診は必要
山角病院	甲府市美咲1-6-10	055-252-2219	必要
山梨厚生病院	山梨市落合860	0553-23-1311	必要

山梨精神神経科診療所協会 加盟診療所一覧

診療所名	住所	電話番号	予約
愛クリニック	中央市西新居1-131	055-274-3091	必要
あさなぎクリニック・心療内科	甲府市蓬沢町1099-1	055-227-1000	必要
あとべ心のクリニック	甲府市増坪町541-3	055-243-1020	なし
大泉中央診療所	北杜市大泉町谷戸2969	0551-38-2632	なし
小澤こころのクリニック	甲州市塩山下塩後356-3	0553-39-8610	必要
くぬぎクリニック	甲府市北口1-1-8甲府北口ビル3階	055-251-0383	必要
白石メンタルクリニック	甲斐市篠原1654-20	055-279-7241	必要
心療内科たけうちクリニック	甲府市国母7-5-17 サンライン甲府ビル2F-A	055-223-5560	必要
響ストレスケア ～こころとからだの診療所	甲斐市中下条1933-1-2F	055-267-8111	必要
藤原医院	甲府市塩部4-15-16	055-252-2588	必要
南甲府クリニック	甲府市里吉3-10-2	055-233-1556	初診は必要
甲府向町こころのクリニック	甲府市向町267-1	055-298-6883	必要

その他精神科の受診ができる主な病院

病院名	住所	電話番号	予約
山梨県立北病院	韮崎市旭町上條南割3314-13	0551-22-1621 (代表) 0551-22-1622 (予約専用)	必要
山梨大学医学部附属病院	中央市下河東1110	055-273-1111	必要

山梨県いのちのセーフティネット相談窓口

	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
心と体	心の悩み	精神保健福祉センター	055-254-8644	平日 8:30~17:15 (但し、祝日と年末年始を除く)
		自殺防止センター	055-254-8651	平日 8:30~17:15 (面接予約専用ダイヤル) (但し、祝日と年末年始を除く)
		ストレスダイヤル	055-254-8700	平日 9:00~12:00/13:00~16:00 (夜間)木 16:00~19:00 (但し、祝日と年末年始を除く)
		こころの健康相談統一ダイヤル (自殺防止電話相談)	0570-064-556	平日 9:00~12:00 13:00~16:00 (夜間)火~土 16:00~22:00 (但し、祝日と年末年始を除く)
		山梨県ひきこもり相談窓口	055-254-7231	平日 9:00~12:00 13:00~16:00 (但し、祝日と年末年始を除く)
		山梨いのちの電話	055-221-4343	火~土 16:00~22:00
		東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間対応
		国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	03-5286-9090	20:00~翌朝5:30(年中無休) (火のみ17:00~翌朝2:30) (木のみ20:00~翌朝2:30)
		よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
	性別や同性愛などに関わる相談	よりそいホットライン		
心と体の悩み	保健福祉事務所	中北	055-237-1420	平日 8:30~17:15
		中北(峡北支所)	0551-23-3074	
		峡東	0553-20-2752	
		峡南	0556-22-8158	
		富士・東部	0555-24-9035	
	甲府市健康支援センター(甲府市保健所)	055-237-2505		
難病	山梨県難病相談支援センター	055-223-3241	平日 9:00~16:00	
がん	県立中央病院がん相談支援センター	055-253-7111 内線1214	平日 9:30~17:00	
	山梨大学医学部附属病院がん相談支援センター	055-273-9872	平日 8:30~17:15	
	市立甲府病院総合相談センター がん相談支援センター	055-244-1111 内線1182	平日 8:30~17:15	
	富士吉田市立病院地域医療支援センター がん相談支援センター	0555-22-4111 内線3104	平日 8:30~17:15	
	山梨県がん患者サポートセンター	055-227-8740	平日 8:30~17:00	
認知症	認知症コールセンター (認知症のひとと家族の会 山梨県支部)	055-222-7711	平日 13:00~17:00	
女性の悩み・ 配偶者等による暴力	女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	055-254-8635	平日 面接9:00~17:00 電話9:00~20:00	
	男女共同参画推進センター(びゅあ総合) (配偶者暴力相談支援センター)	055-237-7830	毎日 9:00~17:00 (但し、第2、第4月曜日を除く)	
子ども・若者	子育ての悩み	子育て相談総合窓口かるがも(県社会教育課)	055-228-4152 055-228-4153	平日 9:00~16:30 土、日、祝日 9:00~15:30 (但し、第2、第4月曜日と年末年始を除く)
	子ども(18歳未満)の 悩み	中央児童相談所	055-254-8617	平日 8:30~17:15
		都留児童相談所	0554-45-7838	
		子どもの人権110番(甲府地方法務局)	0120-007-110	平日 8:30~17:15 (全国共通フリーダイヤル)
		チャイルドライン(18歳以下の子ども専用)	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00 (但し、年末年始は休み)
	いじめ・不登校	いじめ不登校ホットライン(総合教育センター)	055-263-3711	24時間対応
	非行等少年問題の悩み	ヤングテレホンコーナー	055-235-4444	平日 8:30~17:00 (但し、祝日と年末年始を除く)
若者の就労	やまなし若者サポートステーション	055-244-3033	月~金 9:00~18:00 土曜 月1回不定期 10:00~15:00 開所日は、電話・ホームページで確認 (日・祝日・年末年始・夏季休暇は休み)	
	ぐんない若者サポートステーション	0555-23-0080	月~金 9:30~18:00 土曜 月1回不定期 10:00~15:00 開所日は、電話・ホームページで確認 (日・祝日・年末年始・夏季休暇は休み)	

	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	
女性	配偶者による暴力	女性の人権ホットライン(甲府地方方法務局)	0570-070-810	平日 8:30~17:15 (全国共通ナビダイヤル)	
	産前・産後の不安や悩み	産前産後電話相談	055-269-8110	24時間対応	
性的被害	性暴力被害の相談	かいさぼももこ(やまなし性暴力被害者サポートセンター)	055-222-5562	月~金 10:00~16:00 (但し、祝日と年末年始を除く)	
障害者	障害者と家族の悩み	障害者110番(山梨県障害者福祉協会)	055-254-6266	火~土 9:00~16:00	
	障害者虐待に関する相談	山梨県障害者権利擁護センター	055-225-3733	24時間対応 (時間外は携帯電話に転送)	
人権	いじめ・体罰・差別等	みんなの人権110番(甲府地方方法務局)	0570-003-110	平日 8:30~17:15 (全国共通ナビダイヤル)	
経営者	経営や倒産危機に関する悩み	やまなし産業支援機構	055-243-1888	平日 8:30~17:15	
		山梨県よろず支援拠点	055-243-0650	平日 8:30~17:15	
		山梨県中小企業団体中央会	055-237-3215	平日 9:00~17:30	
		山梨県商工会連合会	055-235-2115	平日 8:30~17:15	
		甲府商工会議所	055-233-2241	平日 9:00~17:30	
		富士吉田商工会議所	0555-24-7111	平日 8:30~17:15	
経営者 労働者	労働者のメンタルヘルス対策全般	山梨産業保健総合支援センター	055-220-7020	平日 9:00~17:00	
	メンタルヘルス対策を含めた事業場の安全衛生管理	山梨労働局基準部健康安全課	055-225-2855	平日 8:30~17:15	
労働者	メンタルヘルスを含めた労働者の健康相談	中北地域産業保健センター	055-220-7020	平日 9:00~17:00	
		峡東地域産業保健センター	0553-88-9120	平日 9:00~17:00	
		峡南地域産業保健センター	0556-22-7330	平日 9:00~17:00	
		郡内地域産業保健センター	0554-45-0810	平日 9:00~17:00	
	職場内のいじめ嫌がらせ労働条件等	山梨労働局総合労働相談コーナー	055-225-2851	平日 8:30~17:15	
		甲府労働基準監督署	055-224-5620	平日 8:30~17:15	
		都留労働基準監督署	0554-43-2195	平日 8:30~17:15	
		鰍沢労働基準監督署	0556-22-3181	平日 8:30~17:15	
	中小企業労働相談所(県民生活センター内)	055-223-1366	平日 8:30~17:00		
お金	消費者トラブル	山梨県県民生活センター	055-235-8455	平日 8:30~17:00	
	多重債務	甲府財務事務所	055-253-2261	平日 8:30~16:30	
		全国クレサラ・生活再建問題被害者連絡協議会	0120-996-742	24時間対応	
法律	法的トラブル	法テラス山梨	0570-078326 IP電話の方は 050-3383-5411	平日 9:00~17:00	
		山梨県弁護士会法律相談センター	055-235-7202	平日 9:00~17:00 (要予約 有料の場合も有ります)	
		山梨県司法書士会総合相談センター	055-253-2376	平日 9:00~17:00	
犯罪・生活の安全	犯罪被害者等総合支援	山梨県犯罪被害者等総合支援窓口	055-223-4180	平日 8:30~17:15	
	警察安全相談	警察署	警察本部総合相談室	#9110または 055-233-9110	24時間対応
			甲府	055-232-0110	
			南甲府	055-243-0110	
			南アルプス	055-282-0110	
			韮崎	0551-22-0110	
			北杜	0551-32-0110	
			鰍沢	0556-22-0110	
			南部	0556-64-0110	
			笛吹	055-262-0110	
			日下部	0553-22-0110	
			富士吉田	0555-22-0110	
			大月	0554-22-0110	
上野原	0554-63-0110				