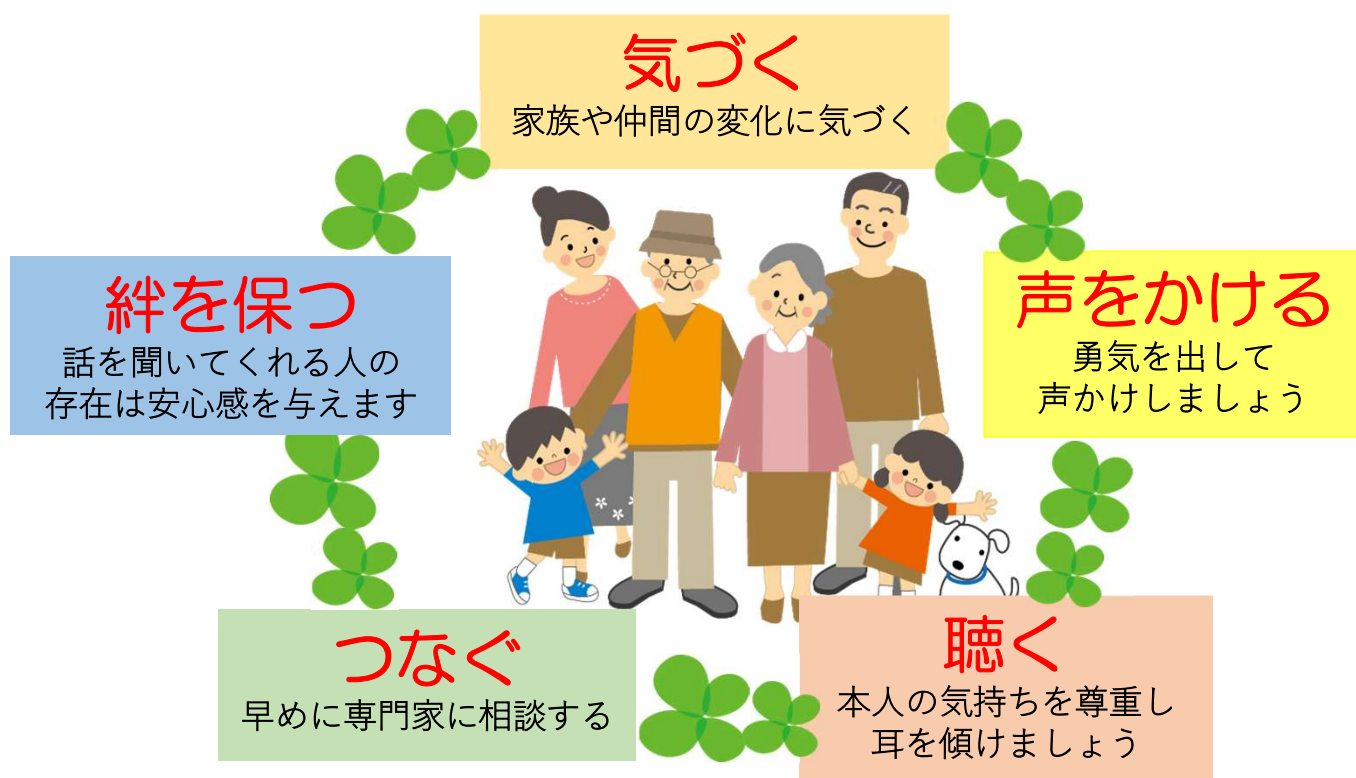


3月1日～3月31日は自殺対策強化月間



あなたの大切な人の いのちを守りましょう

～ 悩んでいる人に 声をかけてみませんか ～



問い合わせ先：柳井市保健センター ☎0820-23-1190



変化に“気づく”

日頃その人を良く知る人が「あれ？いつもと様子が違う」と変化に気付くことが大切です。

【周囲の人が気づきやすい変化】 国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」より

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

“声をかける”

勇気を出して声をかけてみてください。睡眠や食欲、ストレスなど体の調子をたずねることから始めると、声をかけやすく、答える人も答えやすくなります。

- 例えば ● 「よく眠れていますか？」
● 「食欲はありますか？」
● 「体の調子が悪いところがありますか？」

じっくりと話を“聴く”

相手の気持ちに寄り添い、じっくりと話を聴く“傾聴”の姿勢が大切です。

【望ましい聴き方】

- 視線を合わせて相づちを打ちながらじっくり聴く
- 心配していることを伝える
- 良いか悪いかの判断や、批判をしないで聴く
- 話してくれたことに誠意を伝え、「辛かったですね」「よく耐えてきましたね」等、苦労してきたことにねぎらいの気持ちを言葉にして伝える

【望ましくない聴き方】

- 話をそらす
- 相手の言うことを否定する
- 一方的に説得する
- 安易な解決策を提案して、単に励ます

“つなぐ”

早めに適切な医療機関や相談機関の利用を促しましょう。

不調の時は自分から行動することが難しくなります。できれば本人の了解を得ながら、相談先への予約や日程確認を代わりにしたり、相談に同伴しましょう。本人が迷っているようであれば、家族等が相談するのも1つの方法です。相談を受けた人も、困ったり悩んだ時にはひとりで抱え込まずプライバシーに配慮したうえで相談機関を利用しましょう。

“絆を保つ”

医療機関や相談機関に相談した後も、続けて話を聴くことを伝えましょう。身近に声をかけてくれたり、話を聴いてくれる人がいることは、つらい気持ちを抱えている人に「いつも温かく見守られている」という安心感を与え、治療の継続や生きる支えとなります。



こころやからだの健康に関する相談

■心の健康全般について

- ・心の健康電話相談(県精神保健福祉センター)
- ☎083-901-1556

月～金曜日※祝日・年末年始を除く
9時～11時30分、13時～16時30分

■臨床心理士によるこころほっとの日 (妊産婦とその家族が対象)

- ・こども家庭センター
- ☎0820-22-8705 (要予約)
- 偶数月第3または第4月曜日 13時30分～15時30分

■精神科医師による心の健康相談

- ・県柳井健康福祉センター
- ☎0820-22-3631 (1週間前までに要予約)
- 毎月第3火曜日 ※祝日の場合は変更の可能性あり
13時15分～13時45分

■公認心理師による思春期・ストレス相談

- ・県柳井健康福祉センター
- ☎0820-22-3631 (前日までに要予約)
- 毎月第4火曜日 ※祝日の場合は変更の可能性あり
13時～16時

■成人対象の健康相談

- ・保健センター
- ☎0820-23-1190 (来所は要予約)
- 来所は要予約、月・水・金曜日 9時00分～11時30分

■LGBT等、性別の違和や同性愛に関わる相談

- ・よりそいホットライン ((一社)社会的包摂サポートセンター)
- ☎0120-279-338(フリーダイヤル)→24時間受付
ガイダンスが流れたら「4」を押してください。

生活困難・消費生活などに関する相談

■生活困窮者の生活全般における支援

- ・社会福祉課 生活困窮者自立相談支援係
- ☎0820-22-2111 (内線189)

■ひとり親、寡婦家庭や離婚前の方の相談

- ・こどもサポート課
母子父子自立支援員
- ☎0820-22-2111
- 原則月～木曜日

■契約トラブル、詐欺被害等の相談

- ・柳井地区広域消費生活センター
- ☎0820-22-2111 (内線362)
- ☎0820-22-2125 (直通)

■借金、相続、不動産等の法的トラブルの相談

- ・弁護士による無料法律相談 (要申込)
- 市民生活課
- ☎0820-22-2111 (内線161)

子育て・子どもの健康に関する相談

■妊娠、出産、育児の総合相談窓口

- ・こども家庭センター
- ☎0820-22-8705

■家庭や児童、子育てに関すること

- ・こども家庭センター
- ☎0820-22-2111(こどもサポート課)
- ☎0820-23-1294 (直通)

■養育困難・心身の発達・非行・虐待のこと

- ・県岩国児童相談所
- ☎0827-29-1513

■いじめ、暴力、問題行動、交友関係などに関する相談

- 子どもと親のサポートセンター・ふれあい教育センター
- 「24時間子どもSOSダイヤル」(24時間対応)
- ☎0120-0-78310 (フリーダイヤル)

人権問題・DV・性被害などに関する相談

■ハラスメント・差別など人権に関する相談

- ・人権啓発室
- ☎0820-22-2111 (内線180)

■配偶者・パートナーからの暴力など

- ・政策企画課
- ☎0820-22-2111 (内線470)
- ・県男女共同参画相談センター
(配偶者暴力相談支援センター)
(相談専用) ☎083-901-1122
(DVホットライン・緊急用)
- ☎0120-238122 (フリーダイヤル)
- ・(内閣府) DV相談+ (プラス)
- ☎0120-279-889 (フリーダイヤル)→24時間受付

月～金曜日
8時30分～22時
土・日曜日
9時～18時
※祝日・年末年始を除く

■性犯罪やストーカー事案に関する相談 (24時間)

- ・レディースサポート110 (山口県警察本部)
- ☎0120-378387 (フリーダイヤル)
- ☎083-932-7830 (携帯電話専用)
- ・やまぐち性暴力相談ダイヤルあさがお
- ☎083-902-0889

高齢者に関する相談

■高齢者に関する総合相談

- (介護、認知症、虐待、成年後見制度、権利擁護等)
- ・地域包括支援センター (高齢者支援課内)
- ☎0820-22-2111 (内線156・157)

専門の医療機関

(柳井市近隣のみ) ※受診前には、必ず電話で受診日の予約・確認が必要です。

眠れない、食欲がないなどの症状が続く場合は早めに専門の医療機関に受診しましょう。
もし、本人が受診を迷っているようであればご家族の方だけでも相談に行くことも可能です。

ここを専門に診る 入院施設のある病院		
恵愛会柳井病院	柳井市柳井1910-1	0820-22-1002
リフレまえだ病院	岩国市玖珂町1887	0827-82-3521
千鳥ヶ丘病院	岩国市由宇町千鳥ヶ丘1-1-1	0827-63-0231
いしい記念病院	岩国市多田3-102-1	0827-41-0114
日良居病院	周防大島町大字土居1426-1	0820-73-0527
大田病院	光市島田5-3-1	0833-77-0621

ここを専門に診る 外来診療のみの病院		
増本クリニック	柳井市天神18-9	0820-23-3121
森脇神経科内科医院	岩国市今津町1-11-23	0827-21-1558
青空診療所	岩国市平田6-24-5	0827-35-2020
あきよし心療内科クリニック	光市虹ヶ浜3-16-30	0833-74-1177

ご家族を自死（自殺）で亡くされた方の相談

■山口自死遺族の集い クローバー「わかちあいの会」

大切な方を自殺で亡くされたご遺族が、自身の体験や想いを安心して語り合い、わかちあう場です。

[日時] 毎月第3土曜日（8・12月を除く） 13時30分～15時30分 （受付）13時～

[場所] 山口県福祉総合相談支援センター（山口市吉敷下東4丁目17番1号）

[参加費] 無料

[問い合わせ] 山口県精神保健福祉センター ☎083-902-2672

※初めて参加される方は、電話でお問い合わせください。

悩みや不安を抱える人をサポートするサイト

厚生労働省が、相談窓口等に関する情報をわかりやすくまとめたサイトです。電話やSNSなど様々な相談方法があります。



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

働く方と周りで支える方々をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。メンタルヘルスケアに関する情報や相談窓口を掲載しています。



こどものSOS相談窓口

不安や悩みがある場合は、一人で悩

まず相談できる場所があります。

電話もしくは、LINEなどSNSでの相談

もできます。



依存症について

アルコールや薬物、ギャンブルなどを“一度始めると自分の意思ではやめられない”、“毎回、やめようと思っているのに、気が付けばやり続けてしまう”ということはありますか。



※このリーフレットに掲載されている情報は、令和8年2月時点のものであり、変更となる場合もありますのでご注意ください。