

平成24年
県内自殺者数
504人
(暫定値)

こころのセーフティネットワーク ニュースレター No.5

平成24年の自殺者数は全国で2万7766人と15年ぶりに3万人を下回りました。しかし、依然として多くの人が自殺により亡くなっている状況です。

栃木県では15年連続で500人を超える方が自殺により亡くなっています。そのうち8割の方は、うつ病をはじめとするこころの病気にかかっていたことがわかっています。

こころのセーフティネットワークでは、皆さまとともにこころの健康について学び『生きやすい地域づくり』を目指しています。

私たちに何ができるのか、考えてみませんか？

あなたにできる～4つのポイント～

気づく

心理的に追い詰められ、つらそうな人はいませんか？
そんなときは、「どうしたの？」と声を掛けてみよう。

話してくれたら、言葉をさえぎらずに話を聞いてみよう。
助言は必要ありません。うなずくだけでもよいのです。

傾聴

つなぐ

どこが専門なのかを知って、いざというときに
専門家の相談窓口を伝えてみましょう。

暖かく寄り添いながら、じっくりと見守る・・・
「また、顔見せてちょうだい♪」

見守る

どうしたの？
なんかつらそう・・・

何か私にできることはない？

なんか元気ないけど
大丈夫？



平成24年度 自殺予防対策研修会（H25.2.26）より

栃木いのちの電話 常務理事兼事務局長

大橋 房子 先生 をお招きして・・・



『いのちの電話相談の現状と私たちにできること』

平成24年度の自殺予防対策研修会では、栃木いのちの電話より大橋房子先生をお招きし、さまざまな相談を受ける中で、どのように対応しているのか、お話をうかがいました！

いのちの電話では、1年間に19,860件（1日約54件）の電話を受けているそうです。

大切なこと

☆相手(の価値観)が主である

社会の偏見があり、人に相談できない
悲しさを面と向かって言えない
辛いのに誰にも話せない

それぞれの立場の「辛さを聞いて欲しい」という相手の気持ちを大切にしている。

⇒その人を分かる事を大切にしている。また、それを求められている。

☆相手の感情に焦点をあて、感情を返す

例 A「心配事があるんだ。夜もぐっすり眠れないよ。」

B「夜も眠れないほど心配なことがあるんだね。」

☆自分の癖を知る。自分の課題に気づく

研修を通して、自分のセルフケアをしている

私たちにできること

大橋房子先生

1 気づく・傾聴・つなぐ・見守る

2 「あなたの事を知りたい。」

解決しようとせず、分かろうとする

何とかしようとせず、相手に関心を持ち知ろうとする

☆普段の自分を振り返ってみましょう！！

下手な聞き方 ◁_▷

- × 言おうとしたり、考えているのを邪魔する
- × 問題をそらす
- × 話しているのに、自分の答えを考えている
- × 答えを一緒に考えず、すぐに助言をする
- × 皆と同じだと一般化する
- × すぐ結論を出し、話すのを邪魔する
- × 問題を決めつける
- × 「私もそう」と言う
- × 沈黙や間をあけない



上手な聴き方 ♡

- 心を開いて、受け入れるような態度で「そうだね」と言う
- 温かく、適切に接する
- 黙って、成長の節目を聴く
- 本当のことを全部知っているという態度をしない
- 感情を感じ取れる
- 同じ気持ちになり、内面の状況に立ち入る
- 気持ちや考えを反映してくれる
- 批判せずにあるがままを受け止める
- 口ごもってもそのままにいる
- 聞き手側の自分の関心や要求を、押しつけて聴く



心から聴いてもらえたとき、意外なことが起こります。

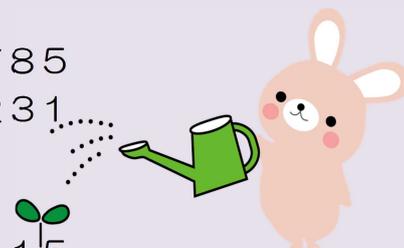
生き返る
壁が崩壊する
癒されはじめる

成長がはじまる
自分もまんざらではないと思う
自分の知らなかった自分に気づく

こころの健康相談窓口へご相談ください。

電話・来所相談

栃木県精神保健福祉センター	TEL 028-673-8785
栃木県烏山健康福祉センター	TEL 0287-82-2231
◇保健師による相談	随時
◇専門医による相談	毎月第2水曜日午後（予約制）
那須烏山市健康福祉課	TEL 0287-88-7115
那珂川町健康福祉課	TEL 0287-92-1119
栃木いのちの電話(宇都宮センター)	TEL 028-643-7830
栃木いのちの電話(足利センター)	TEL 0284-44-0783



こころの具合をチェックしてみよう

最近2週間くらいを振り返って、当てはまるものにチェックしてみましょう！

- ① 人にまかせず何でも自分でやろうとする-----
- ② 頼まれると断りにくい-----
- ③ いつも時間に追い立てられて、一日中気がせいしている-----
- ④ やりたいことよりも、やらなければならないことを優先する-----
- ⑤ どんなに疲れていても人のために時間をさく-----
- ⑥ あらゆることをうまくきちんとやろうと思い、どんなにやっても満足できない-----
- ⑦ のんびりしていると、さぼっているようで悪いような気がする-----
- ⑧ 強い人間でありたいので、人に頼ったり弱音を見せたくない-----
- ⑨ 頭痛や胃痛、不眠、疲労感、皮膚が荒れる、かぜをひきやすいといった体の不調が続いている-----
- ⑩ 怒りっぽくなり、ついあたってしまったたり、ささいなことにイライラする-----

チェックが1個～4個

⇒『体の声や、心の声に耳を傾けて』

誰にだって限界があります。無意識でも体が先にSOSを出すこともあります。できること・できないこと、後でいいこと・今でないためなこと・・・いろいろありますが、優先順位をつけてみましょう。できないことは悪いことじゃない。勇気を出してNO!としましょう。

チェックが0個
⇒『自分のペースで上手に生活できています』

このままのあなたでOKです。

チェックが5個以上

⇒『とてもがんばりすぎ』

人を喜ばせたい、完璧にやりたい、いつも多くの努力をして、強くなければいけない・・・いろいろな思いが渦巻いていませんか？一息入れて、スピードを落として長くゆっくり走りましょう。

皆さん頑張りすぎていませんか？

落ち込んだ気分や、やる気が出ない状態が2週間以上続いていたら、そんな時は誰かに相談してみましょう。

発行元：こころのセーフティネットワーク事務局（栃木県烏山健康福祉センター）

住所：那須烏山市中央 1-6-92

電話：0287-82-2231

平成25年3月

