

気づいて つないで 見守って

# 山形市こころ支える サポーター手帳



山形市

## はじめに

人の「いのち」は何ものにも代えがたいものです。また、自殺は本人にとってこのうえない悲劇であることはもちろん、家族や周りの人々に大きな悲しみと生活上の困難をもたらし、社会全体にとっても大きな損失となります。

山形市の自殺者数は平成21年の61人をピークに減少していますが、毎年40人ほどの市民の皆様の尊い命が失われています。

自殺に至る背景には、こころの問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など様々な社会的要因があることが知られており、自殺対策は、地域の様々な課題に総合的に取り組まなければならない問題です。

山形市では、『誰も自殺に追い込まれることのない山形市』の実現を基本理念に、平成31年3月に「いのち支える山形市自殺対策計画」を策定し、様々な「生きるための包括的支援」を行っています。

そのひとつが「こころ支えるサポーター」の養成です。「こころ支えるサポーター」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切に対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る）することができる人です。

市民の皆様一人ひとりが、ご自身や身近な大切な方の変化に気づき、この手帳を「生きるための支援」に役立ててください。

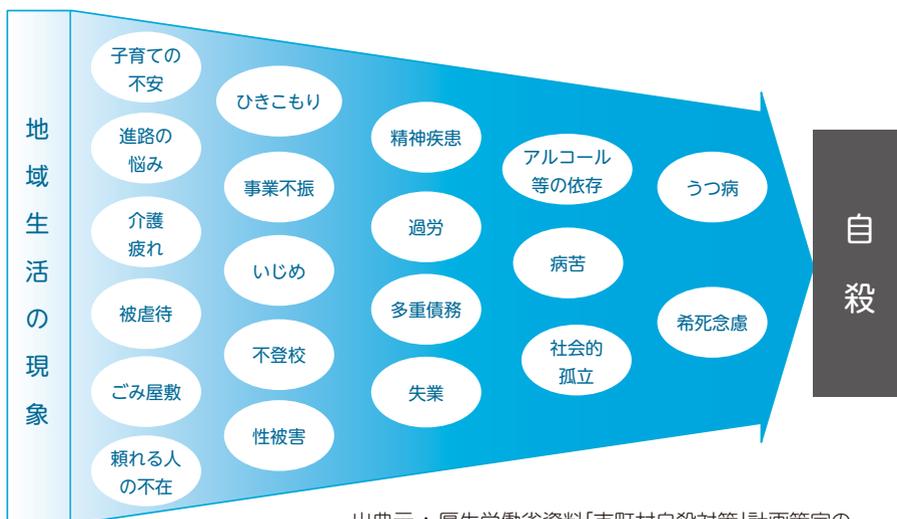


# 1. 自殺は防ぐことができる

自殺の多くは、多様かつ複合的な原因・背景を有しており、追い込まれた末の死であると言われています。

また、自殺を考えている人は、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、何らかのサインを発していることが多くあります。サインに気づき、専門家への相談や支援体制を整えることによって、自殺は「防ぐことのできる社会的な問題」と言えます。

## 【自殺の危機要因】

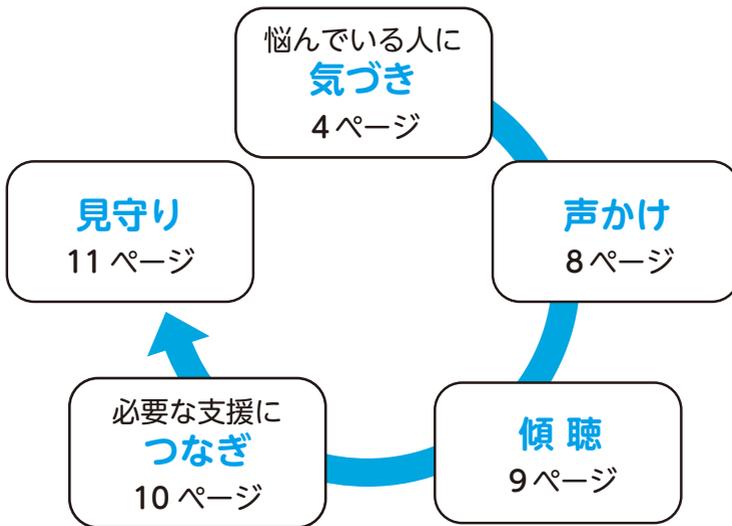


出典元：厚生労働省資料「市町村自殺対策」計画策定の  
手引き(P1)」の図を本市で再レイアウトした。  
※「自殺実態白書2013(NPO法人ライフリンク)」

## 2. 心を支えるサポーターの役割

「心を支えるサポーター(ゲートキーパー)」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切に対応できる人のことです。

「心を支えるサポーター」に特別な資格は必要ありません。日々の生活の中でできる対応方法を知り、実践することで、自殺予防の担い手になります。



山形市ではゲートキーパーのことを「心を支えるサポーター」と呼んでいます。



### 3. 対応

#### 気づき 相談者の様子のチェックポイント

相手の様子が「いつもと違う」、直感的に「あれ?」「おかしいな?」と思うことはありませんか?

以下の項目に着目して様子を確認してみてください。

変化の項目	外見から感じられる部分
身なり	<input type="checkbox"/> 服装や持ち物 <input type="checkbox"/> 髪が汚れ／乱れている <input type="checkbox"/> 季節にそぐわないかっこうをしている
視線・表情	<input type="checkbox"/> 目が泳いでいる／焦点が定まらない <input type="checkbox"/> 思いつめたような表情をしている <input type="checkbox"/> 今にも泣きだしそうである <input type="checkbox"/> 表情が乏しい
姿勢・態度	<input type="checkbox"/> うなだれている <input type="checkbox"/> 明らかに元気がない <input type="checkbox"/> 覇気がない／ <small>は き</small> 生氣 <small>せい き</small> がない

変化の項目	やりとりから感じられる部分
話し方	<input type="checkbox"/> 話の内容と声のトーンがちぐはぐ <input type="checkbox"/> こちらの呼びかけに対する反応に乏しい <input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> 混乱・ <small>さくそう</small> 錯綜している
相談内容	<input type="checkbox"/> 食事はとれているか <input type="checkbox"/> 夜は眠れているか <input type="checkbox"/> 生活が立ち行かなくなりそうか

## 気づき 大切な人の変化に気づく

様々な悩みを抱えることで、精神面だけでなく、身体や日常生活にも影響を及ぼすことがあります。いつもと違う様子ならば特に注意が必要です。

大切な人の様子がいつもと違う…  
もしかしたら、悩みを抱えていませんか？

- 大切な人との死別・離婚
- 大きな失敗
- 失業
- 住居の喪失
- 借金、経済苦
- 家族の支援がない
- 昇進
- 本人や家族の病気や障害
- 自殺につながりやすい心理状態にある
- 仕事上のトラブル
- 親族とのトラブル
- 配偶者とのトラブル
- いじめ
- 飲酒で紛らわす
- 配置転換
- 引っ越し
- 出産

じ さつねんりよ  
自殺念慮(死にたい気持ち)、しょうどうせい  
絶望感、衝動性、孤立感、  
あきら  
悲観、諦め、不信感を抱えている

生活等の「変化」は悩みの大きな要因になります。

周囲には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになることがあります。

## 気づき うつ病の理解

自殺者の多くは、多様かつ複合的な要因が連鎖する中で、うつ病などの精神疾患にかかっていたことも分かっています。

以下の症状が**2週間以上続くとき**には、うつ病の可能性があります。

### こころの症状

憂うつ、気分が重い  
悲しい、不安、イライラする  
細かいことが気になる  
物事を悪い方へと考える  
死にたくなる  
悪いことをしたように感じる

### 身体の症状

不眠※1、食欲の低下  
疲れやすい  
頭痛、肩こり  
動悸、便秘、身体の痛み

### 周りの人が 気づく症状

表情が暗い、涙もろくなった  
反応が遅い、落ち着かない  
飲酒量が増える  
身なりに構わなくなる



※1:コラム① (P7) 参照

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。

ものの見方が否定的になったり、考え方の幅が狭くなったりししんりてきし(心理的視野狭窄)、自分がダメな人間だと感じてしまいます。

そのため、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという悪循環が起きてきます。

早めに治療を始めるほど、回復も早いと言われていますので、無理せず早めに専門機関に相談すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。

## コラム① 「睡眠は大切な バロメーター」

- 睡眠の状態は、その人の精神的ストレスの強さを敏感に反映します。睡眠の悪化は自分自身でも自覚できる症状です。
- 不眠の特徴として、①寝つきが悪い(入眠困難)、②途中で何度も目が覚める(中途覚醒)、③明け方早くに目が覚める(早期覚醒)、④眠りが浅く睡眠時間のわりに熟眠した感じが得られない(熟眠障害)などの症状が現れます。
- 不眠が2週間以上続いている場合は、すでにうつ病等の精神疾患にかかっている疑いがあります。医療機関や山形市保健所につないでください。
- 眠れないことで普段よりお酒をたくさん飲んでしまうこともあります。睡眠の質を下げ、うつ病を悪化させるといわれているので要注意です。
- 逆に、昼過ぎまでウトウトしたり、1日中横になって過ごすなどの場合もあります。

質問するときは…

例 「最近、夜は眠れていますか」  
「あれこれ考えてよく眠れないことはありませんか」  
「どのくらい続いていますか」 「いつ頃からですか」



不眠が2週間以上  
続いている時は  
医療機関や専門機関に  
相談を!!!

## 声かけ 思いきって声をかけてみる

大切な人が悩んでいたたり、いつもとちがうことに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけ、心配しているというメッセージを伝えましょう。

眠れていますか？

なんだか、元気が  
ないけれど大丈夫？

どうしたの？  
なんだか辛そうだけど…

何か悩んでる？  
良かったら話して。

何か力になれることはない？



## 傾聴 相手のところに耳を傾ける

まずは、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。

- ・話せる環境を作りましょう。
- ・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止めましょう。
- ・誠実に、相手の感情を尊重して、否定せずに対応しましょう。
- ・話を聴いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」「よくやってきましたね」と、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。
- ・十分に話を聴いたうえで今後のことを一緒に考えましょう。

### 良い例

- 「死にたいと思うほど、つらかったんですね」
- 「今までよく頑張ってくれましたね」
- 「よく話してくれましたね」
- 「もしよかったら、心配なことを話してくれませんか」

### 悪い例

- × 「頑張れ」
- × 「命を粗末にするな」
- × 「逃げてはだめだ」
- × 「そのうちどうにかなるよ」

本人を責めたり、  
安易に励ましたり、  
相手の考えを否定する  
ことは避けましょう。

## つなぎ しっかりつないで安心感を

- ・自殺の危険性を感じたときには、相手を一人にせず、必要な援助を求められるようにしましょう。
- ・自分の身体を傷つけるような行為に及んでいたら、必ず専門の機関(医療機関※2、山形市保健所等)につなぎましょう。
- ・相手に相談窓口を紹介する際は、丁寧に情報提供しましょう。

### 相談機関等へつなぐときのポイント



1. 本人の許可を得て、事前に相談機関等に連絡しておく。
2. 相談機関等へ情報提供する個人情報、最低限にする。
3. 本人だけが相談機関等へ出向く場合、相談機関等の連絡先や交通手段、相談場所や日時をメモして渡す。
4. 場合によっては一緒に相談に出向く。



※2:コラム②(P11)参照

### どこにつなぐ?

- ・13ページの「全国共通の相談窓口」、14～15ページの「山形市相談窓口」を参考にしてください。
- ・かかりつけ医がある場合は、まずかかりつけの先生に相談するよう勧めてください。かかりつけ医がない場合や、どこにつないだら良いか迷う場合には、  
山形市保健所 (TEL:023-616-7275) にご相談ください。

## 見守り つないだ後も寄り添い見守る

必要な支援や専門機関につないだ後も、相談にのることを伝えましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守ることが大切です。

### コラム② 「医療機関について」

#### ・体調不良、うつ状態が続いている場合

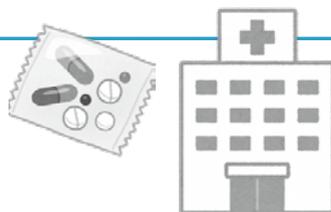
かかりつけ医、山形市保健所等への相談を勧めましょう。本人に受診の意思があれば、医療機関に紹介します。

#### Q どのような病院に行けばいいのでしょうか

- A. 精神科・心療内科などの病院やクリニックで、専門的な治療が受けられます。  
内科などのかかりつけ医でも治療が受けられる場合があります。

#### Q どのような治療をするのでしょうか

- A. 薬物療法や精神療法（認知行動療法、対人関係療法）が基本ですが、休養も大切です。薬物療法では、効果が出てから早期に中断することは、再発のおそれが高いと言われています。きちんと決められた通りに継続して服用する必要があります。



## 4. こころ支えるサポーターの心がけ

チェックして  
みましょう

- 相手と関わるための心の準備をしましょう。
- 温かみのある対応をしましょう。
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう。
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう。
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- わかりやすく、かつ、ゆっくりと話をしましょう。
- 一緒に考えることが支援です。
- 準備やスキルアップも大切です。
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう。
- こころ支えるサポーター自身の健康管理や悩み相談も大切です。

### コラム③ 「支援者のメンタルヘルスについて」

- 悩んでいる人の話を、時間をかけて集中して聴くことは、とても疲れることです。支援者自身もこころの疲れを意識して、癒しを得ることは大切です。
- 相談終了後は、自分の好きな飲み物を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、体を動かす、安心できる人とおしゃべりするなど、リフレッシュできるよう心がけましょう。
- 対応に困ったときはひとりで抱え込まず、信頼のおける同僚や上司、内容によっては専門相談機関の相談員など、周囲の人に相談してください。

## 5. 相談窓口

全国共通の相談窓口



### よりそいホットライン (悩み全般)

電話 0120-279-338 FAX 0120-773-776

※チャットやSNSによる相談にも対応(24時間・年中無休)



### こころの健康相談統一ダイヤル

電話 0570-064-556

9時~12時、13時~17時 (土日祝日、年末年始を除く)



### 山形いのちの電話

電話 023-645-4343

13時~22時(年中無休)

フリーダイヤル(毎月10日)

電話 0120-783-556

毎日16時~21時 毎月10日は8時~翌日8時



### DV相談+(プラス)

電話 0120-279-889

※電話・メール 24時間・年中無休

チャット 12時~22時・年中無休

## ●山形市相談窓口

困りごと	相談先	連絡先	備考
こころの 悩み	山形市保健所 精神保健係	電話 023-616-7275 FAX 023-616-7276	
経済的理 由による 生活不安 や困りごと	山形市社会福祉協議会 福祉まると相談支援係 生活サポート相談窓口	電話 023-676-7223 FAX 023-645-9073	9時～17時 (土日祝日・年 末年始を除く。)
	山形市社会福祉協議会 生活サポート相談窓口	電話 023-641-1212 (内線537)	9時～17時 (土日祝日・年 末年始を除く。)
	生活福祉課	電話 023-641-1212 (内線552) FAX 023-666-8684	8時30分～ 17時15分 (土日祝日・年 末年始を除く。)
妊娠・出 産・子育 ての悩み	母子保健課	電話 023-647-2280 FAX 023-647-2281	8時30分～ 17時15分 (月曜・祝日・年 末年始を除く。日 曜または月曜が 祝日の場合は、 火曜も閉庁。)
高齢者の 相談(介 護・認知 症など)	お近くの地域包括支援センターへ		
	長寿支援課	電話 023-641-1212 (内線651・652) FAX 023-624-8398	担当の地域包括 支援センターを ご案内します。
少年電話 相談・少 年メール 相談	青少年指導センター	電話 023-631-4425 	13時～17時 毎週月～金曜 (祝日・年末 年始を除く。)

困りごと	相談先	連絡先	備考
雇用の相談	産業政策課	電話 023-641-1212 (内線415) FAX 023-616-3535 メール koyou@city.yamagata- yamagata.lg.jp	労働問題など担当の関係機関をご案内します。 ※就職相談は「ハローワーク」へ
ひとり親世帯の相談	こども家庭支援課	電話 023-641-1212 (内線579) FAX 023-624-8901	
障がいの相談	障がい者相談支援センターへ		
	障がい福祉課	電話 023-641-1212 [身体・児童(内線590)/ 知的・精神(内線621)] FAX 023-632-7091	障がい者相談支援センターのご案内、障がい福祉サービスのご紹介をします。
女性の体とこころの悩み・DV相談	男女共同参画センター	電話 023-645-8077 FAX 023-645-8055	
借金(多重債務)・消費生活相談	消費生活センター	電話 023-647-2211 FAX 023-647-2202	9時～17時 (月曜・祝日・年末年始を除く。 月曜が祝日の場合、その翌日の火曜日は休館。)

令和5年(2023年)4月現在 ※最新情報は、ホームページでご確認ください。

※備考欄に記載がない限り、受付時間は8時30分～17時15分(土日祝日・年末年始を除く)です。

## 6. 自死遺族支援について

身近な人、大切な人を自死で亡くした時、遺された人は深い悲しみを抱き、複雑な感情におそわれることがあります。

一人で悩まないでください。安心して語れる場所があります。

**【自死遺族個別相談】** ※無料、秘密は厳守します。

場 所：山形県精神保健福祉センター 2階 相談室

内 容：精神科医師や保健師による個別相談

相談日：随時(予約制)

**【自死遺族の集い ティアーズの会】** ※無料、秘密は厳守します。

場 所：山形県精神保健福祉センター 3階 会議室

内 容：お互いに思いを語り、聴きあう「わかちあい」

相談日：原則第3金曜日

時 間：13時30分～15時30分

※初回参加時のみ、事前連絡が必要です。

問い合わせ  
申込み先

### 山形県精神保健福祉センター

住 所：山形市小白川町 2-3-30

電 話：023-674-0139

開庁時間：8時30分～17時15分

(土日祝日・年末年始を除く)

## 7. 自殺予防週間・自殺対策強化月間について

自殺対策基本法では、「自殺予防週間」と「自殺対策強化月間」を定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて取り組むこととしています。

### 【自殺予防週間】

自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発する期間として、**毎年9月10日から9月16日を「自殺予防週間」と**しています。

### 【自殺対策強化月間】

例年、月別自殺者数の最も多い**3月を「自殺対策強化月間」と**定め、相談事業及び啓発活動を実施することとしています。

山形市では、該当期間に普及啓発活動に取り組んでいます。  
山形市のホームページや広報やまがた等でお知らせしますので、ご確認ください。

#### 【参考文献】

内閣府 ゲートキーパー養成研修テキスト(第3版)  
厚生労働省 誰でもゲートキーパー手帳(第2版)  
厚生労働省ホームページ

## 「メンタルチェックシステム」

# 「こころの体温計」

をご利用ください

パソコンやスマートフォン、携帯電話を利用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答すると、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫などのキャラクターが登場し、あなたのストレス度や落ち込み度を表示します。



### アクセスはこちらから

市のホームページ > メニュー >  
健康・福祉 > 健康 >  
こころの健康 > こころの健康チェック >  
「こころの体温計」

※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。

スマートフォン・携帯電話は  
こちらから



令和5年(2023年)2月発行

発行 山形市

編集 山形市 健康医療部 (山形市保健所) 健康増進課

〒990-8580 山形市城南町 1-1-1 霞城セントラル 4階

電話：023-616-7275 FAX：023-616-7276