

# 支えよう 大切ないのち



甲斐市



## 大切ないのちを支えるために

近年、国内では自殺防止に係る対策が講じられるようになり、自殺者数は減少傾向ではあるものの、依然として毎年2万人以上の方が尊い命を自ら絶っています。

自殺はこころの問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな要因が複雑に関係して起こると言われており、誰にでも起こりうる問題でもあります。

また、自殺はその多くが社会の努力で避けることのできる死であるというのが世界共通の認識です。

甲斐市では、自殺対策基本法の基本理念「誰も自殺に追い込まれることのない社会」にもとづき、平成31年3月に「甲斐市自殺防止対策計画いのち支える甲斐市～ひとが、まちが、やさしさが～」を策定し、市民の皆様がお互いに気づき、支え合い、自殺防止対策に取り組めるよう努めています。

### 知ってほしい

### 代表的な自殺のサイン（自殺予防の10か条）

次のようなサインが数多くみられる場合は、自殺の危険が迫っていると考えられます。

- ① うつ病の症状が見られる（気分が沈む、不眠が続くなど）
- 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 本人にとって価値があるものを失う
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ





## あなたにできる自殺予防があります ゲートキーパーになりましょう

「ゲートキーパー」とは、身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守るひとのことです。特別な資格は必要ありません。それぞれの立場からできることに取り組むことが大切です。  
適切な対応により「大切ないのち」を支える、とても重要な存在です。

### 気づき

家族や仲間の「いつもと違う」に気づいたら  
声をかけてみる

- ・昇進・借金・死別体験・出産・配置転換・引越し・過重労働など生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。
- ・一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては悩みの大きな要因になる場合があります。

### 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、次のように声をかけてみましょう

- ・眠れていますか？（2週間以上続く不眠はうつサイン）
- ・「元気がないようだけど大丈夫？」
- ・「何か力になれることはない？」

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける

- ・話しやすい環境をつくりましょう。
- ・本人の悩みにじっくりと耳を傾けましょう。
- ・心配していることを伝えましょう。
- ・相手のペースに合わせて聞き、話をそらさないようにしましょう。
- ・話を聞いたら、「話してくれてありがとう」「つらかったね」などの言葉をかけて、ねぎらいの気持ちを伝えましょう。

### つなぎ

早めに専門家へ相談するよう促す

- ・このリーフレットを活用して、早めに専門相談窓口などに相談するよう促しましょう。
- ・できれば本人の了承を得たうえで、一緒に出向く支援を行きましょう。
- ・一緒に出向くのが難しい場合には、地図やパンフレットを渡し、連携先へのアクセス（交通手段、経費等）の情報を提供するなどの丁寧な支援を行きましょう。

### 見守り

あたたかく寄り添い、じっくりと見守る

- ・相談者が各機関とつながりを持ったあとも、必要があれば相談に乗ることを伝え、寄り添う気持ちを忘れずに見守り続けましょう。

うつ病の症状に早く気づき、適切に対応することは自殺を防ぐ重要な対策のひとつです。

あなたは大丈夫ですか？

## うつ病セルフチェック（自分でできづくサイン）

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

### 判定方法

これらの5項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほぼ毎日続いていて、つらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合、うつ病の可能性がります。

また、眠れなかったり食欲がなくなったりすることもよくあります。こういった状態が続く場合も、うつ病の可能性を考えてみてください。



あなたの気持ちを伝えてみませんか



甲斐市や山梨県には、こころと体の悩みをはじめ、高齢者・子ども・女性・若者の悩み・障がいのある人や経営者、労働者の悩み、お金や法律についてなど、さまざまな相談窓口があります。

**ひとりで抱え込まず、まずは一度、相談してみませんか**  
リーフレットの裏面に掲載されている相談窓口を活用してください

## 【電話で相談】

※受付時間の平日表記は土・日曜日、祝日、年末年始を除きます。

	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
		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)
		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
		こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	365日24時間対応 (平日 12:00～13:00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
		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 ※
		よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
	心と体の悩み	甲斐市健康増進課	055-278-1694	平日 8:30～17:15
		中北保健福祉事務所	0551-23-3448	平日 8:30～17:15
難病	山梨県難病相談支援センター	055-244-5260 055-244-5261	平日 9:00～16:00	
がん	山梨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	055-273-8093	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 9:00～17:00	
高齢者	お年寄りや介護の悩み	甲斐市地域包括支援センター (甲斐市長寿推進課内)	055-278-1689	平日 8:30～17:15
		甲斐市社会福祉協議会在宅介護支援センター (敷島保健福祉センター内)	080-6736-2580	24時間対応
		めぐみ荘在宅介護支援センター	055-278-0881	24時間対応
		在宅介護支援センター敷島荘	055-277-8818	24時間対応
		双葉在宅介護支援センター	0551-28-5545	24時間対応
		山梨県認知症コールセンター	055-254-7711	平日 13:00～17:00
女性	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 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 (第2・4月曜日と年末年始を除く)
	セクハラやDVなど	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、育児の不安や悩み	子育て世代包括支援センター (甲斐市健康増進課内)	055-278-1694	平日 8:30～17:15
産前産後電話相談		055-269-8110	24時間対応	
子ども・若者	子育ての悩み	子育て相談 (敷島子育てひろば)	055-277-1260	火～土 9:00～18:00 (祝日と年末年始を除く)
		子育て相談総合窓口かるがも (山梨県生涯学習課)	055-228-4152	平日 9:00～16:30 土・日・祝日 9:00～15:30 (第2・4月曜日と年末年始を除く)
	子ども (18歳未満) の悩み	子ども家庭総合支援拠点 (甲斐市子育て支援課)	055-278-1692	平日 9:00～17:00
		中央児童相談所	055-288-1561	平日 8:30～17:15
		子どもの人権 110番 (甲府地方方法務局)	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 (年末年始を除く)
	いじめ・不登校	甲斐市学校教育課	055-278-1696	平日 8:30～17:15
		心のホットライン (甲斐市生涯学習文化課)	055-278-2039	平日 9:00～17:00
		教育相談電話 (甲斐市生涯学習文化課) (竜王地区) (敷島地区) (双葉地区)	055-276-7521 055-277-1400 0551-28-7681	火～金 9:30～16:30 (祝日と年末年始を除く)
		いじめ・不登校ホットライン (山梨県総合教育センター)	0120-0-78310	24時間対応
		教育相談 (山梨県総合教育センター)	055-263-3711	平日 9:00～17:00
	非行等少年問題の悩み	ヤングテレホンコーナー (山梨県警察本部)	0120-31-7867	平日 8:30～17:00 (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	平日 9:00～18:00 (祝日と年末年始を除く)

## 【電話で相談】

※受付時間の平日表記は土・日曜日、祝日、年末年始を除きます。

	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
障がい者	障がい者と家族の悩み	甲斐市障がい者支援課	055-267-7287	平日 8:30～17:15
		甲斐市障がい者基幹相談支援センター	055-267-7010	平日 8:30～17:15
		障害者 110 番（山梨県障害者福祉協会）	055-254-6266	火～土 9:00～16:00 (時間外は留守番電話対応)
	障がい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
経営者	経営や倒産危機に関する悩み	甲斐市商工会	055-276-2385	平日 8:30～12:00/ 13:00～17:15
		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 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
	労働者のメンタル相談	中北地域産業保健センター	055-220-7020	平日 9:00～17:00
	メンタルヘルス対策を含めた事業所の安全衛生管理	山梨労働局労働基準部健康安全課 甲府労働基準監督署（総合労働相談コーナー）	055-225-2855 055-224-5620	平日 8:30～17:15 平日 8:30～17:15
労働者	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（総合労働相談コーナー）	055-224-5620	平日 8:30～17:15
		中小企業労働相談所（山梨県県民生活センター内）	055-223-1471	平日 8:30～17:00
お金	消費者トラブル	甲斐市消費生活センター（甲斐市市民活動支援課内） 山梨県県民生活センター	055-276-5002 055-235-8455	平日 9:00～16:00 平日 8:30～17:00
	多重債務	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	無料法律相談（予約制） （甲斐市市民活動支援課）	055-278-1704	平日 8:30～17:15 （問い合わせ）
		法テラス山梨	0570-078-326	平日 9:00～17:00
		法テラスサポートダイヤル	0570-078-374	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00
		山梨県弁護士会法律相談センター（その他の相談内容についても受け付けています。詳しくはお問合せください。）	055-235-7202	平日 9:30～17:00 （要予約 有料の場合有り）
		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
人権	いじめ・体罰・差別等	みんなの人権 110 番（甲府地方務局）	0570-003-110	平日 8:30～17:15 （全国共通ナビダイヤル）
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	平日 9:00～17:00 （祝日と年末年始を除く）
	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
犯罪・生活の安全	犯罪被害者（悪質交通事件含）支援	被害者支援センターやまなし	055-228-8622	平日 10:00～16:00 （祝日と年末年始を除く）
	警察安全相談	警察本部総合相談室	# 9110 または 055-233-9110	24 時間対応
		性犯罪被害相談電話	# 8103 または 055-224-5110	
	甲斐警察署	0551-20-0110		

さまざまな問題で悩んでいるのに「声に出して、誰かに相談できない」・「相談したいけど、勇気がない」という人は、SNSで相談してみてください。



- ライン、ツイッター、チャット等の SNS で相談ができます。

厚生労働省 SNS 相談 



- 電話、メール、SNS 等さまざまな方法や悩み別の相談窓口を紹介しています。

支援情報検索サイト 



甲斐市役所  
福祉部障がい者支援課

甲斐市自殺防止  
対策協議会



いのち  
支える