

話してみませんか  
あなたの気持ち

# 自殺予防

あなたを  
すくってくれる  
だれかがいる

自殺で死なない死なせない町づくり実行委員会  
枝幸町



# あなたもチェック



\*うつ病チェックテスト

この2週間以上…

- ①毎日のように、ほとんど1日中気分が沈んでいる。
- ②何に対しても興味がわかず、楽しめない。
- ③毎日のように疲れを感じたり、気力がわかない。
- ④毎晩のように寝付けず、夜中や早朝に目が覚める。
- ⑤毎日のように動作や話し方が遅い、またはイライラしたり、落ち着きがない。
- ⑥毎日のように食欲が低下、または体重の増減が激しい。
- ⑦毎日のように自分に価値がない、または申し訳ないと感じる。
- ⑧毎日のように仕事や家事に集中したり、決断することができない。
- ⑨この世から消えてしまいたいと思うことがある。

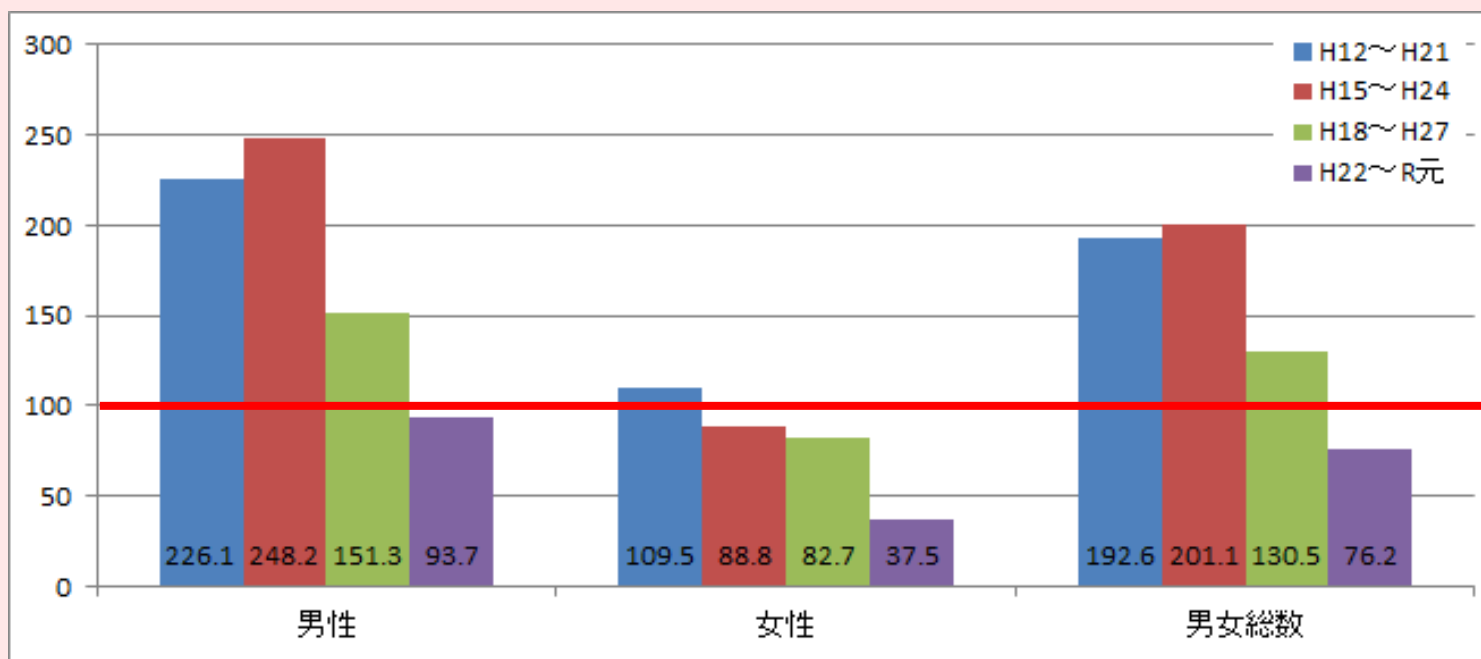
テストの結果は、5ページ！

# 知ってほしい

## 全国平均との比較

このグラフは、人口規模を調整し全国平均と比べたものです。

同じ人口規模の標準的な全国平均が100（赤い線）です。青（H12～21年）や赤（H15～24年）のグラフは全国平均より数値が高いです。男性は全国平均の2～2.5倍で、特に高いことがわかります。現在では、全国平均より低くなっていますが、まだまだ高い状況にあると考えられます。

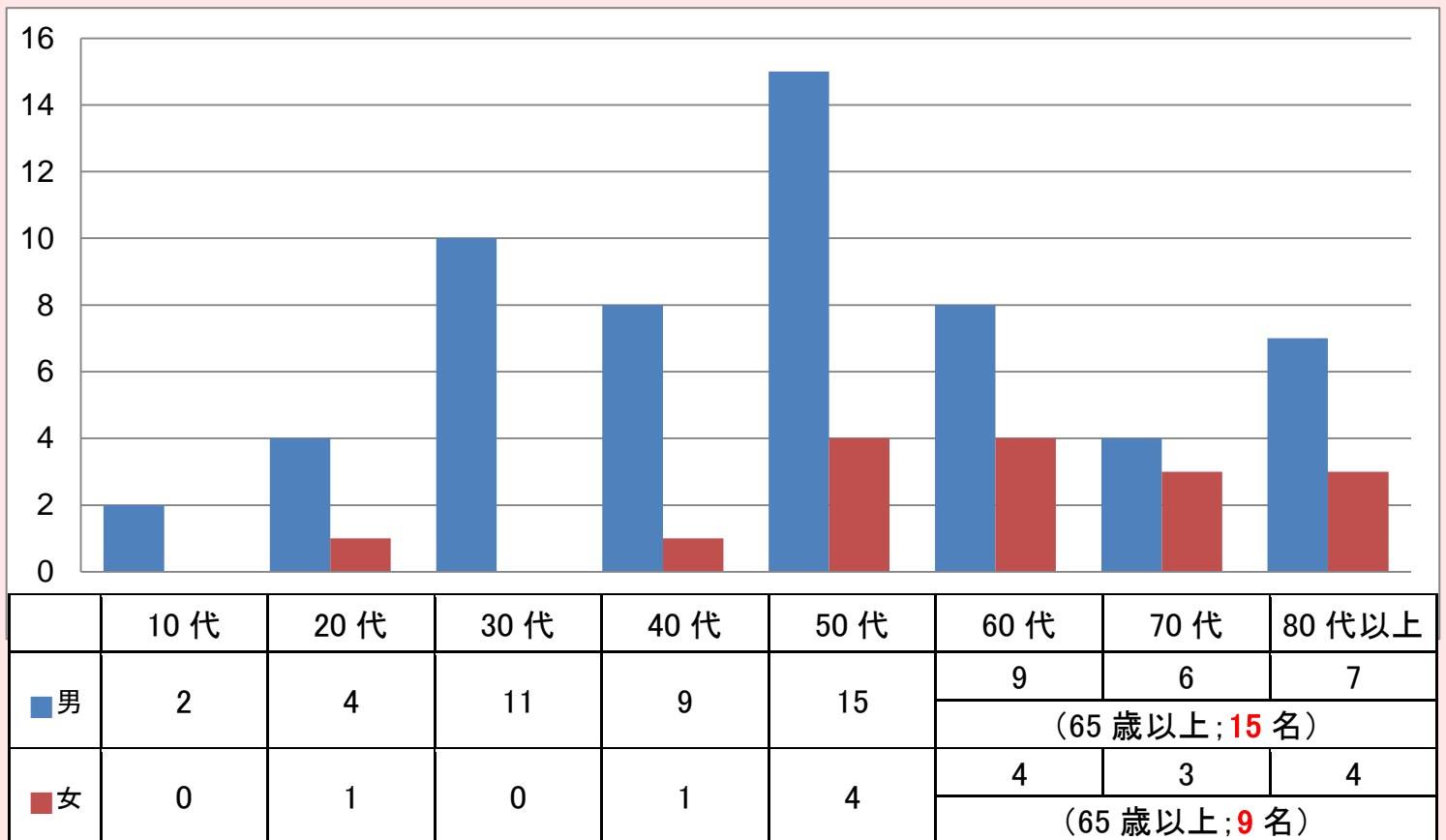


※数値は、全国平均を100とした比較割合（率）となります。 北海道健康づくり財団資料

# 枝幸の現状

## 男女・年代別自死数（平成11年～令和4年）

次のグラフは、枝幸町の自死について、性別・年齢階級別で表したものです。50代男性、30代男性、40代および60代の男性の順で多く、働き盛りの年代が多い傾向にあります。また、高齢者（65歳以上）の方も多い現状があります。



## 枝幸町の特徴

これらのデータより、枝幸町は、全国と比較して、男性の自死が多い現状にあることがわかります。また、年代で見ると、働き盛りおよび高齢者の自死が多いのが特徴です。

大切な家族や友人を自死でなくし、深い悲しみを持つ方が、その数倍いるということになります。

自死については触れることは、計り知れない苦しみにつながることかも知れません。

ですが、これ以上辛い経験をする人を増やしたくない、そんな想いで私たちは取り組みを続けています。



1 ページの『うつ病チェックテスト』の結果の見方をご紹介します。早期に不調に気づき、元気を取り戻すためのツールです。

不調に気付いたら、そのままにせず、医療機関や各相談機関を利用してください。



※①②③の2項目以上 + ④～⑨の2項目以上

※①もしくは②を含む5項目以上

⇒「うつ」の疑いがあります。専門機関への受診をお勧めします。

---

※1項目でも当てはまる方

⇒心身の疲れが見られます。

休息、健康チェック、悩みごと相談等のご利用をお勧めします。

# あなたの周りに 悩んでいる人はいませんか？

自死される方は、悩みや苦しみを一人で抱え込み、孤独の中で追いつめられた結果、「死ぬしかない」と思い込んでしまう場合がほとんどです。

**気づき**

元気がないなど、身近人がいつもと違うことに気づいたら声をかけてみてください。

## 見逃さないで SOS のサイン

- いつもより、口数が少ない
- 会話中などに、ささいなことでも涙してしまう
- いつもより、表情に元気がない
- ボーっとしていることが多くなった

## まずは「声かけ」



力になれることはない？

どうしたの？

何か心配事でも？

よかったら話してみない？

元気がないね



# 大切なのは話を聴くこと

悩みで追いつめられている人は、たとえ直接的な解決にならなくても、話を聴いてもらうと、気持ちが楽になることがあります。

## 傾聴


もし悩みを打ち明けられたら、じっくり耳を傾けてください。ただ、受け止めてください。

悩みや辛さを受け止め、相手に「あなたは決してひとりじゃない」と伝えることが何よりも大切です。

## なぜ“聴く”ことが大切なの？

### 聴いてもらった人は…


- ・気持ちがすっきりする
- ・自分のことを分かってもらえたと安心感が得られる
- ・話すことで、その時の感情を整理し、冷静に判断できる
- ・自分のことを客観的にみつめることができる



研修のお知らせは、広報に掲載されます。

不定期開催となりますので、詳しくは、役場保健予防係に、お問合せください。

### お知らせ



枝幸町では、年に1回研修会を実施しています。

あなたの大切な人が、悩みを抱えた時の対処法と一緒に学んでみませんか？

『聴き上手』になるためのポイント紹介など、普段の生活に活かせる内容がたくさんあります。

ぜひ、お気軽に参加してください。

# 話の「良い聴き方」



## 「傾聴」に求められる態度

- うなずきやあいづち等話しやすい雰囲気を作る。
- 相手のペースに合わせ、話をせかさず、時には沈黙も共有する。
- あなたの事を知りたい、あなたとよい関係を作りたい、という思いで接する。
- ひと通り話を聴いたら「話してくれてありがとう」と、感謝の気持ちを伝える。

相手が無理なく話せる環境を作る

「ちょっと外で話さない？」  
「うちに遊びに来ない？」

心配している事を伝える

「元気がないから気になって」  
「心配してたんだよ」

悩みを真剣に受け止める

「そうだったんだ」  
「そんなに思い詰めていたんだね」

相手の気持ちに寄りそい、ねぎらいの言葉をかける

「つらかったね…」  
「よく我慢したね」  
「大変だったね」

# 話の「悪い聴き方」



普段どんな聴き方をしていますか？

自分の聴き方の特徴を、振り返ってみましょう。

相手の言うことを否定する

「単に思い込みだろう」  
「辛いのはみんな一緒だよ」

話をそらす

「飲みにでも行くか？」  
「そんなに深刻に考えるな」

一方的に説得する

「こうすればいいよ」  
「病は気の持ちようだよ」  
「～しちゃだめだよ」

安易な解決策を提案し、単に励ます

「大丈夫だよ。何とかなるって」  
「死ぬ気でやればなんでもできる」  
「頑張れば大丈夫だよ」

# 一人で抱え込まないで



話を聴いた人も、一人で抱え込まないでください。  
状況を少しでも良くする方法を一緒に考えますので、  
**専門機関に相談してください。**

## どこに相談したらいいかわからない方

<p>枝幸町役場保健福祉課</p> <p>保健予防係</p> <p>☎ 0163-62-4658 月～金 8:30～17:15 (土・日・祝日・12月30日～1月4日を除く)</p>	<p>生活困窮者自立生活支援センター</p> <p>☎ 0163-62-2626 月～金 9:00～17:00 (土・日・祝日・年末・年始を除く)</p>
---	---

## じっくりと不安や悩みを聴いてほしい方

<p>#いのちSOS</p> <p>「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」など、あなたの気持ちを専門の相談員が受け止め、状況を一緒に整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます。</p> <p>☎ 0120-061-338 日、月、火、金 24時間 水、木、土 6:00～24:00</p>	<p>いのちの電話</p> <p>誰にも相談することができず、一人で悩んでいる人のための電話相談です。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●北海道いのちの電話 ☎ 011-231-4343 24時間対応</li><li>●旭川いのちの電話 ☎ 0166-23-4343 月～水 9:00～15:30 木、金、土、日、祝日 24時間</li></ul>
<p>よりそいホットライン</p> <p>どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。</p> <p>☎ 0120-279-338 24時間受付</p>	

## 病気や生活などでお悩みの方

<b>こころの健康相談</b> (北海道精神保健福祉センター内) <b>☎ 0570-064-556</b> 月～金 9:00～21:00 土・日・祝日 10:00～16:00 (12月29日～1月3日を除く)	<b>保健所</b> 稚内保健所健康推進課健康支援係 <b>☎ 0162-33-3703</b> 浜頓別地域支所 <b>☎ 01634-2-0190</b> 月～金 9:00～17:00 (土・日・祝日・12月29日～1月3日を除く)
<b>枝幸町役場保健福祉課</b> ●保健予防係 <b>☎ 0163-62-4658</b> ●福祉介護係 <b>☎ 0163-62-1337</b> 月～金 8:30～17:15 (土・日・祝日・12月30日～1月4日を除く)	<b>無料法律相談</b> ●枝幸会場：枝幸町中央コミセン 相談日；第2金曜日【予約必要】 第4金曜日【予約不要】 相談時間：13:30～16:30 予約先；旭川弁護士会事務局 <b>☎ 0166-51-9527</b> ●歌登会場：歌登地域総合センター 相談日；第3月曜日【予約必要】 相談時間；13:30～16:30 予約先；オホーツク枝幸ひまわり基金 法律事務所 <b>☎ 0163-64-7367</b> (祝日等で変更あり、予約時に確認してください)
<b>宗谷圏域障害者相談支援センター</b> <b>☎ 0163-62-3666</b> 月～金 9:00～17:00 (土・日・祝日・年末・年始を除く)	

### 見守り

話を聴いた→専門家を紹介した→万事解決ということばかりではありません。一見元気になったように見えても、悩みは繰り返し頭を占めるものです。

**みんなで、長く、あたたかく見守っていきましょう。**

# 仕事や職場などでお悩みの方

## 総合労働相談コーナー

労働条件、いじめ・嫌がらせ、募集・採用など、労働問題に関するあらゆる分野についての労働者、事業主からのご相談を、専門の相談員が、面談あるいは電話でお受けしています。

☎ 0162-73-0777 (稚内)  
月～金 9:00～17:15

## 職場のトラブル相談ダイヤル

職場のトラブルを社労士に相談。3つのステップで和解解決に導きます。

☎ 0570-07-4864  
月～金 11:00～14:00

## こころの耳 ～働く人のメンタルヘルス・ポータルサポート～

こころの不調や不安に悩む働く方や、手助けをするご家族の方、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などの支援や、役立つ情報の提供を目的に作られました。

こころの耳では、サイトを利用される方に合わせて「働く方」「ご家族の方」「事業者の方」「部下を持つ方」「支援する方」の5つに情報を分類しています。

セルフチェックや相談先の案内だけでなく、気軽に行えるリフレッシュ方法の動画なども紹介されています。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
こころの耳

検索 文字サイズ 小 中 大 厚生労働省

働く方へ ご家族の方へ 事業者の方へ 部下を持つ方へ 支援する方へ

今日のおすすめ  
eラーニングで学ぶ  
15分でわかる認知行動変容アプローチ  
気持ちが揺れたときに自分の考えや行動に目を向けると、自分の感情とつきあひやすくなります。認知行動変容アプローチの考え方や対応のコツをお伝えしています。

よく使われているコンテンツ  
5分でできる  
職場のストレスセルフチェック  
疲労蓄積度セルフチェック (働く方用)  
eラーニングで学ぶ  
15分でわかるセルフケア  
ご存知ですか? うつ病  
ストレスチェック制度について  
職場のメンタルヘルス対策の取組事例

悩みを相談してみませんか  
相談窓口案内

こころのQ&A 企業の人事担当者です。採用面接の時に、心療内科や精神科の受診歴などを聞いてもいいのでしょうか? ・答えを見る

<https://kokoro.mhlw.go.jp>



つなぐ

見守り

枝幸には悩みを一緒に考えたいと考えている関係者がたくさんいます。

★自殺で死なない死なせない町づくり実行委員の協力機関です。

旭川弁護士会	枝幸町役場
枝幸警察署	オホーツク枝幸ひまわり基金法律事務所
枝幸町教育委員会	自立生活支援センター枝幸事務所
枝幸町校長会	宗谷圏域障害者総合相談支援センター
枝幸町国民健康保険病院	宗谷南農業協同組合
枝幸町社会福祉協議会	北海道枝幸高等学校
枝幸町仏教会	南宗谷消防組合枝幸消防署
枝幸町民生委員児童委員協議会歌登支部	*50音順
枝幸町民生委員児童委員協議会枝幸支部	

【事務局】

枝幸町保健福祉課保健予防係 TEL:0163-62-4658(直通)

# できる人が、できることから始める自殺予防対策

令和5年9月発行