

そばにいる、あなただから気がつけるコト。  
そばにいる、あなただから届くコトバ。  
特集 悩みを抱える人への寄り添い方

## あなたのすぐ"そば"で起こっているかも知れません

5年の全国の自殺者数は21,837人、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は全国17.41、東京都17.63です。区の自殺者数を見る少ないうに思えるかも知れませんが、決して人ごとではありません。

背景には、精神保健上の問題をはじめ、過労、生活困窮、育児や介護疲れなどさまざまな社会的要因が複雑に絡み合っています。

家族や職場の同僚など身边な人のサインに気付いた時は、寄り添うことが第一歩です。私たち一人一人が命の大切さの理解を深め、自殺を考えている人のサインに気付き、自殺を未然に防ぐことが大切です。

自殺者数と自殺死亡率の推移



## 身近な人が悩んでいる時、 私たちはどうしたらいいのでしょうか？

家族や友人、知人の様子が普段と違う、落ち込んでいるような時、「ちょっと心配だな」と思ったりと思うのではないでしょうか。「でも、どうするのがいいか分からず」とためらってしまうこともあるかもしれません。

今号では、精神保健福祉士の東原絵理さんに、自殺を考えているかもしれない人への寄り添い方を伺いました。

## 気づく 「落ち込んでいる」「体調が悪そう」「集中力が続かなくなっている」などのSOSサインに気付く

Q 深く悩んでいる人に気付くきっかけ(SOSサイン)などはありますか？

A 今までできていたことができなくなる、できる度合いが下がってくるなどの変化が見られます

深く悩むようなことがあると、だんだん気力が湧かなくなったり、気分が落ち込んだり、今までできていたようなことができなくなる、できる度合いが下がることがあります。

LINEの返信が遅くなったり、なんとなく元気がないように見えるなど、普段の関わりの中で見える行動の変化をSOSのサインと捉えられると気付いていくでしょう。

ささいな変化に「あれ?いつも違うな、何かあったのかな?」という寄り添える視点をまずは持つことができればいいと思います。

Q 「実はこんな場合でも悩みが潜んでいるよ」というケースはありますか？

A 周りの人には一見幸せに思えることでも、本人にとっては大きな悩みだったりすることがあります

例えば結婚や出産、昇進など、周囲から見て一般的には喜ばしいことでも、本人にとっては新しい環境の変化に適応していく過程で大きなストレスがかかることもあります。



東原 絵理さん  
NPO法人OVA  
クライシスサポート部  
コンサルタント・精神保健福祉士

Q 身近に悩んでいる人がいたら助けたいと思いますが、自分の考えすぎかもしれないなど、判断に迷った時はどうしたらいいですか？

A 勘違いかもしれないと思って、まずは気軽に声をかけることが大切です

声をかける時は、何かあったという前提で話を聞くのではなく、「いつも違うように見えるけど、何かあったの」という近しい人から見える変化をまずは伝えられるといいでしょう。

Q 声をかける時に気を付けることはありますか？

A 声をかけられた相手が落ち着いて受け止められるような手段や方法を選択できるといいと思います

家族以外の友人や同僚では、なかなかプライベートな空間で話をしにくい場合があるでしょう。声をかける相手が戸惑わないような時間や場所を意識できるといいと思います。

また、対面だと打ち明けられないと思うかたもいます。LINEや電話などをきっかけにすることもありでしょう。

## 傾聴する 声をかけ、じっくりと耳を傾けて聞く

Q 悩みを打ち明けてくれた際、言ってはいけないことはありますか？

A まずは、否定をするような言葉や自分の意見は言わずに、ありのままを受け止めるように接しましょう

打ち明けてくれた段階では否定するような言葉はいったん見送りましょう。なかには思い悩むあまり、社会通念上や倫理的に良しとされないことを考えてしまっているかたもいるかもしれません、ぐっとのみこんで、相手の話をそのまま受け止めましょう。「話さなければよかったです」と思われない対応が一番大切です。

## つなぐ 本人の悩みに沿った 解決の糸口を提案してみる

Q 悩みを聞いたら、次は専門機関につなぐほうがいいでしょうか？

A 悩みや、相手の状況に応じてつなぐ先の選択肢があります

眼れないなど体の調子が悪いという時は医療機関、借金に関しては法律相談の機関になるでしょう。また、決して専門機関だけということはありません。例えば学業で悩んでいれば、教師への相談を促すこともありますし、仕事の悩みであれば、上司など職場のかたに相談することも大切です。専門機関以外にもいろいろなつなぎ先があるということを知っていただき、まずはそこにつないでいくことが大切です。

ただ、今までに自殺未遂がある場合や、自殺念慮(自殺のための具体的な考え方)がある場合には、身近にいる人自身が自殺相談窓口に相談してもいいと思います。

## 悩んでいる人も、そんな人の身近にいるあなたも、ご相談ください

### 区の相談窓口

保健師が心と体の健康相談などを受け付けています。医師による相談もあります。

毎月～金曜日8:30～17:00(祝・休日、年末年始を除く)

専門機関

保健予防課保健相談係

5722-9504、5722-9508

碑文谷保健センター保健相談係

3711-6447、5722-9330



### 都相談ほっとLINE@東京

LINEからチャットで相談できます(コード①)。毎日15:00～22:30



### とうきょう自死遺族総合支援窓口(コード②)

毎月～金曜日15:00～19:00  
日曜日13:00～17:00  
(メール相談は常時受け付け)



### 関係機関の特別相談

相談機関	電話	特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談	0120-58-9090 (特別相談期間のみ)、 5286-9090	8月20日(火)～9月5日(木) 20:00～翌2:30 月曜日は22:30から、火曜日は17:00から	毎日20:00～翌2:30
有終支援いのちの山彦電話 ～傾聴電話	3842-5311	9月の毎週火・水・金・土・日曜日・祝日(第4曜日除く)12:00～20:00	毎週火・水・金・土曜日12:00～20:00
(全国)自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日16:00～21:00、9月10日(火)～16日(月)は、8:00～翌8:00	毎月10日8:00～翌8:00
(東京)東京いのちの電話	3264-4343	毎日24時間	毎日16:00～21:00
東京都自殺相談ダイヤル ～こことのちのほっとライン	0570-087478	9月10日(火)～14日(土)24時間	毎日12:00～翌5:30
自死遺族傾聴電話	3796-5453	9月10日(火)～13日(金)11:00～17:00	毎週火・木・土曜日11:00～17:00
自死遺族相談ダイヤル	3261-4350	9月9日(月)～11日(水)12:00～17:00	毎週木曜日10:00～19:00、毎週日曜日10:00～17:00

※相談日時が変更になる場合あり。電話や都相談窓口(コード③)などで最新情報をご確認ください

## 見守る 長い目でそっと寄り添う

Q つないだ後は、どのように関わっていくのがいいでしょうか？

A つないだ後も、継続して見守ることが大切です

専門機関や、つなぎ先と継続して話をしていくように、「話してみてどうだった」など、近況を聞きながら見守る姿勢がいいと思います。

次の相談を予約していたけど行けなかったということもありますので「一緒に電話してみる?」、場合によっては「一緒に会う?」など、一緒に対応していくことが大切です。

Q 悪んでいる身近な人を助けるために心がけておくといいことはありますか？

A 「あなたという存在を気にかけていますよ」というメッセージを送れるといいですね

皆さん自身も負担になってしまわないように、一人で助けようと思わず、身近な相手に「気にかけていますよ」というメッセージを送ってあげられるといいですね。身近な人だからこそSOSのサインに気付けるというのは強みです。

専門機関はその人の状態を見て、アセスメントをして、道筋を考えていけることはできますが、最初の入り口は身近な人だからこそ気付くことができます。普段から気にかけていたいですね。

## 人と人との関わり、人の温かさは なくなることはありません

インターネットやSNSの普及で、人との付き合いが希薄になっているといわれる時代ですが、人との関わりや温かみは、いつまでもなくなることはありません。ゲートキーパーとして、周りの人との関わりを大切にし、見守ることのできる社会を目指していきます。

気づき、傾聴し、必要な支援につなぎ、見守る  
悩んでいる人に手を差し伸べる

### 「ゲートキーパー」

自殺を考えている人を助けたいと思った誰もが、自殺対策におけるゲートキーパーになります。自殺のサインに気づき、話を聞き一緒に考えるゲートキーパーは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与える存在です。

ゲートキーパー  
養成講座の  
詳細は4面へ