

いのちを支えるために
わたしたちができること

あなたのこころの声をお聞かせください



常総市

自殺をめぐる現状

平成10年以降、14年連続して自殺者数が3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に3万人を下回り、その後も減少傾向でした。しかしながら、今もなお、町・村の人口に匹敵する数の方々が毎年、自ら命を落としている状況です。加えて、令和2年の自殺者数は21,081人となり、総数としては11年ぶりに自殺者数が増加に転じました。女性、10代・20代の増加が見られます。

15歳から30歳代における死因の第1位は自殺です。若年層に対する対策が強く求められています。

常総市の自殺の特徴 (平成27年から令和元年までの5年間)

自殺者の特性上位	背景にある主な自殺の危機経路
1 女性 60歳以上 無職 同居者あり	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
2 男性 20～39歳 有職 同居者あり	職場の人間関係/仕事の悩み(ブラック企業) →パワハラ+過労→うつ状態→自殺
3 男性 60歳以上 無職 独居	失業(退職)+死別・離別 →うつ状態→将来生活への悲観→自殺
4 男性 60歳以上 無職 同居者あり	失業(退職)+生活苦 +介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
5 男性 40～59歳 無職 独居	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺

自殺総合対策推進センター「常総市地域自殺実態プロフィール2020」より

常総市の直近5カ年の自殺者数の推移

2016年	2017年	2018年	2019年	2020年
5人	8人	7人	9人	13人

「厚生労働省HP 自殺対策 自殺統計に基づく自殺者数」より

常総市では「いのちを支える常総プラン(常総市自殺対策計画)」を策定し、予防対策や相談事業、いのちを支える関連事業の推進を図っています。

度重なる大きなストレスは、人を窮地に追い込みます。

自殺の原因は一つではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合っています。

窮地に追い込まれる前に支援をしていくこと。

適切な支援がタイミングよく困っている人に届くこと。

それが、いのちを支えるために必要な対策です。

そのためには、精神保健や医療はもちろんのこと、

福祉、教育、労働そのほかの支援者同士のつながりが重要です。



ゲートキーパーや自殺対策についての問い合わせはこちらまで

常総市役所社会福祉課

◆ 令和3年9月発行 ◆

☎ 0297-23-2111 (代表) FAX 0297-23-2450

〒303-8501 茨城県常総市水海道諏訪町3222-3

一人で悩んでいませんか？

自殺者1人に対して、自殺未遂者はその10倍、死にたいと思っている人はさらにその10倍いると言われています。

「明日なんてこなればいい」と思っている人は、実は、身近なところに大勢いらっしゃいます。

誰かに話すことで、複雑に絡み合った問題が少しずつほぐれていく場合もあります。

力になってくれる相談先がきっとあるはずですよ。



厚生労働省自殺対策HP

まもろうよ ころ

検索



身近な人の“変化”に気づいたら・・・



あなたは

「ゲートキーパー」

人間関係、家庭環境、経済的問題など、深刻な悩みを抱えこみ、窮地に追い込まれている人に寄り添い、適切な関わりを通して孤立を防いでいく…。それがゲートキーパーの役割です。特別な資格は必要ありません。支援が必要な人の周囲にいる人々が、それぞれの立場や職業によって異なるゲートキーパーの役割をもっています。共通ポイントは「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかけよう

喪失体験、失業、昇進など、生活等の変化はストレスの要因になります。不眠、食欲不振、気分の落ち込みなどはうつ病の特徴的な症状ですが、疲労感や頭痛など体に症状が出る方もいます。いつもと様子が違うのはSOSのサインかもしれません。「なんだか元気がないけど、どうしたの？」と声をかけてみてください。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けよう

まずは安心して話せる環境を。本人を責めたり、安易に励ましたりするのではなく、相手の考えを否定せずそのまま受け止めてあげましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促そう

当事者はエネルギーが不足している状態で、気持ちがあっても行動にうつす力に欠けています。ご本人に了承を得たうえで、相談先と直接連絡を取り、日時を具体的に設定するなど相談窓口確実につながることができるよう、丁寧な橋渡しが必要です。「いのちを支える相談窓口」をご活用ください。

見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守ろう

相談先につないだ後も、必要があれば相談に応じることを伝えておきましょう。

いのちを支える相談窓口

こころのケア

相談先・名称	電話番号	内容	備考		
いばらきこころのホットライン	029-244-0556 (茨城県地域自殺対策推進センター)	こころのケアについて	平日：9時～12時、13時～16時 (祝日、年末年始を除く)		
	0120-241-0571 (県障害福祉課)		土日：9時～12時、13時～16時 (年末年始を除く)		
いのちの電話	029-855-1000 (つくば) 029-350-1000 (水戸)	こころのケアについて	毎日24時間対応		
#いのち SOS (NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク)	0120-061-338	専門の相談員が、必要な支援 策などについて一緒に考える	月：24時間 火～日：10時～24時		
自死遺族相談ダイヤル (全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	自死遺族のための電話相談	毎週木曜日：10時～20時 毎週日曜日：10時～18時 (祝日を除く)		
NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク	LINE @yorisoi-chat	自殺防止相談を行い、必要に 応じて電話や対面による支援 や居場所活動等へのつなぎも 行う	月・火・木・金・日 17時～22時30分 (22時まで受付) 水：11時～16時30分 (16時まで受付)		
	チャット https://yorisoi-chat.jp/				
NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア	LINE	Twitter	Facebook	年齢・ 性別を 問わず 相談に 応じる	毎日： 12時～15時50分(15時まで受付) 17時～20時50分(20時まで受付) 21時～23時50分(23時まで受付)
	チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/	@kokorohotchat 下に記載			

障がい者・児に関する相談

相談先・名称	電話番号	内容	備考
障がい者・児に対する相談 (市役所 社会福祉課)	0297-23-2111 (代表)	障がい者・児に関する相談	平日：8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
常総市基幹相談支援センター	0297-25-1001	障がい福祉サービス、障がい がある方の権利擁護、ひきこ もり相談等	平日：8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
茨城県発達障害者支援センター (COLORS つくば)	029-875-3485	発達障がいに関する相談	平日：9時～17時 (祝日、年末年始を除く)

介護・高齢者等に関する相談

相談先・名称	電話番号	内容	備考
地域包括支援センター (市役所 幸せ長寿課)	0297-23-2930 (直通)	高齢者の総合相談支援に関 すること	平日：8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
	080-3400-6616		休日・夜間・年末年始
在宅医療・介護連携相談窓口	0297-38-8998	自宅で利用できる医療・介護 の相談	月～土：9時～18時 (祝日、年末年始を除く)

■ こころや体の健康

相談先・名称	電話番号	内容	備考
精神保健福祉相談 (市役所 社会福祉課)	0297-23-2111(代表)	精神保健福祉に関すること	平日：8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
こころの健康相談 (市役所 社会福祉課)	0297-23-2111(代表)	精神科医による、こころの健康に関する相談	予約制 毎月第2水曜日
精神保健相談 (つくば保健所)	029-851-9287	精神保健に関する相談 月1回精神科医による相談 (精神クリニック)	平日：8時30分～17時 (祝日、年末年始を除く)
医療福祉相談室 (精神科病院)	0297-27-0387 (水海道厚生病院)	精神科への通院・入院治療や 日常生活における心配事など	月～土：8時30分～17時 (祝日、年末年始を除く)
	0297-44-2201 (ホスピタル坂東)		平日：9時～17時 土：9時～12時30分 (祝日、年末年始を除く)
	029-847-9586 (とよさと病院)		月、火、水、金、土：9時～17時 (祝日、年末年始を除く)
精神保健福祉・特定相談 (精神保健福祉センター)	029-243-2870	精神保健福祉、特定相談(アルコール・思春期・薬物・ギャンブル)について	平日：8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
茨城県ひきこもり 相談支援センター	0296-48-6631	ひきこもりについて	火～土：9時～18時 (祝日、年末年始を除く)
健康相談 (市役所 保健推進課)	0297-23-3111(直通)	健康に関して保健師や栄養士が相談に応じる	予約制 月1回(随時対応)

■ 子ども・育児・教育

相談先・名称	電話番号	内容	備考
いじめ問題など教育に関する 相談(教育委員会 指導課)	0297-44-6345(直通)	子どもの教育上の悩みや問題に関すること	平日：8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
教育相談 (かしのきスクール)	0297-42-1528	いじめ、不登校等教育に関する様々な相談	平日：9時30分～16時 電話・面接相談※面接は要予約 (祝日、年末年始、夏季休暇を除く)
家庭児童相談 (子育て世代包括支援センター 市役所 こども課)	0297-23-2111(代表)	家庭における児童の養育・虐待等	平日：8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
発達相談 (市役所 保健推進課)	0297-23-3111(直通)	子どもの発達について心理士 や保健師が応じる	予約制 月2回
のびのび子育て相談 (市役所 保健推進課)		身体測定や自由遊びをしつつ、 個別相談の希望者には保健師が 応じる	予約制 月1回
子どもホットライン	029-221-8181	友人関係、不登校、いじめ、自分の容姿や性格に関する悩み(18歳まで)	24時間対応
茨城県いじめ・体罰解消 サポートセンター (県西教育事務所)	0296-22-7830	子どもの不安や心配事など	平日：9時～17時

生活困窮・就職に関する相談

相談先・名称	電話番号	内容	備考
社会福祉課	0297-23-2111(代表)	生活困窮に関すること	平日：8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)
いばらき県西 若者サポートステーション	0296-54-6012	15歳から49歳の方に対し面接練習や履歴書添削等を行う(前日までに予約)	火～土：9時30分～17時30分 (祝日を除く) ※就職先の斡旋はない
県西地区就職支援センター (ジョブカフェけんせい)	0296-23-3811	茨城県が運営する無料職業紹介所。就職に関する相談から就職までサポート	平日：9時～16時 (祝日、年末年始を除く)

契約・借金・法律

相談先・名称	電話番号	内容	備考
法テラス茨城	050-3383-5390	法的なトラブルに関すること	平日：9時～17時
法テラス下妻法律事務所	050-3383-5393		
無料法律相談 (市役所 市民課)	0297-23-2111(代表)	民事上の諸問題に対し、弁護士がアドバイスを行う(係争中の問題は除く)	要予約 本庁：毎月第2火曜日 石下：奇数月第3火曜日
常総市消費生活センター	0297-23-0747	消費生活問題、多重債務など	本庁：月、火、水、金 石下：木 9時～12時、13時～16時30分 (祝日、年末年始を除く)

その他の相談

相談先・名称	電話番号	内容	備考
市民相談 (市役所 市民課)	0297-23-2111(代表)	市民生活全般について	平日：8時30分～17時15分 (電話相談可能)
心配ごと相談 (社会福祉協議会)	0297-23-2233	家族や健康の悩み、生活の不安など日常生活の困りごとについて	社協水海道事務所 平日：9時～17時 法律相談は毎月第4火曜日
警察相談(常総警察署)	0297-22-0110	犯罪被害や様々なトラブル	随時
女性相談 (市役所 人権推進課)	0297-21-3510(直通)	子育てや家族、夫や恋人からの暴力など女性が抱える様々な悩みについて	予約制 毎月1回 (6・10・2月については2回)
茨城県配偶者暴力 相談支援センター	029-221-4166	配偶者や交際相手からの暴力や離婚・家庭不和など	平日：9時～21時 土日祝日：9時～17時
常総地域産業保健センター (きぬ医師会病院内)	0297-22-2421	労働者50人未満の事業場に対し、メンタルヘルスに関する相談を行う	平日：9時30分～15時30分
常総市商工会	0297-22-2121(水海道) 0297-42-3155(石下)	必要な知識や技術などの情報提供や低利な融資制度など経営に関すること	平日：おおむね9時～17時 (非会員でも相談可能)