

表 1. 自殺の危険因子（リスクファクター）

1. 孤立、孤独

- | | |
|--------------------|----------------------|
| (ア) 一人暮らし | (イ) 未婚、離婚 |
| (ウ) 家族がいない | (エ) 集団の中にいるが、人間関係が希薄 |
| (オ) サポートしてくれる人がいない | |

2. うつ病、うつ状態や他の精神疾患

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| (ア) うつ病、うつ状態、精神疾患の既往 | (イ) 最近、うつ病、うつ状態になった |
| (ウ) ひどいうつ状態から、少し回復 | (エ) うつ状態の時に周囲から励まされた |
| (オ) 喪失体験がある（重要な人の死、重要な役割・機能の喪失） | |
| (カ) 薬物依存、アルコール依存 | |

3. 困難な問題に直面している

- (ア) 職場の問題（過重労働、失敗、人間関係等）
 (イ) 家庭の問題（家族の病気、ローン等）
 (ウ) 重い病気を患って苦しんできた、家族に負担をかけている

4. 自殺に結びつきやすい行動パターン

- | | |
|--------------------|------------------|
| (ア) 自殺を口にする | (イ) 自殺未遂、リストカット |
| (ウ) ストレス対処の方法が限られる | (エ) ミスや事故を起こしやすい |
| ① 未熟、柔軟性欠如 | ② 特定の行動パターン |
| ③ 完璧主義、執着気質、過剰適応 | |

5. 自殺を選択した役割モデルの存在

- | | |
|-------------------|------------------|
| (ア) 家族、親戚に自殺者がいる | (イ) 尊敬している人が自殺した |
| (ウ) あこがれている人が自殺した | |

6. その他

- (ア) 自殺の既遂は男性に多いが、未遂は女性に多い
 (イ) 年齢が高くなると、自殺率が増える

表2. 自殺を示唆するサイン

ポイント

- ・ いずれのサインも、曖昧なものが多い
- ・ 決定的なサインがあるわけではなく、予測することは非常に難しい
- ・ 自殺の可能性が考えられる人に行動上の変化が認められたときには、どのようなものでも直前のサインと見なすべきである
- ・ 自分の家族や職場外の人間からの連絡についても、同様に注意すべきである

1. 言葉に現れるサイン

(ア) 直接的表現

- ① 「死にたい」「自殺したい」「自殺の方法を教えてほしい」「生きていくのがいやになった」「来年はもうここにはいないだろう」
- ② 自殺に関する文章を書いたり、絵を描いたりする

(イ) 間接的表現

- ① 「楽になりたい」「遠くに行きたい」「家出したい」「ここに来るのもこれが最後だろう」「もう、これ以上、耐えられない」

2. 行動に表れるサイン

(ア) 直接的行動

- ① 自殺の準備をする、計画を立てる
 - ・ 自殺の手段（薬物、刃物、銃、ひも等）を用意する
 - ・ 自殺の場所を下見に行く
 - ・ 自殺に関する書籍を集める
- ② 自殺未遂をする

(イ) 間接的行動

- | | |
|-----------------|--------------|
| ① 身の回りの整理をする | ② 借りていたものを返す |
| ③ 重要な地位を退く、辞退する | ④ 遺書を書く |
| ⑤ 昔の友人、知人に連絡する | ⑥ 病気の治療を中断する |

3. その他

- | | |
|---------------------------|-----------|
| (ア) アルコール、薬物の乱用 | (イ) 引きこもり |
| (ウ) 危険な行動をとる（交通事故、大きなケガ等） | |

表3. うつ病・うつ状態を疑うきっかけとなる変化

ポイント

- ・ 以下は、日常行動からの変化を記述している
 - 本人からの訴えではなく、周囲が気づく変化について記述する
 - 誰にでも日常的に見られる行動であり、行動自体は異常ではない
 - その人のそれまでの一般的な行動から見て、以下のような“変化”が見られたときには、うつ病・うつ状態を疑ってみる
- ・ うつ病・うつ状態を疑ったときには、それを確認するための質問をする
 - 「表4. うつ病・うつ状態を疑ったときの質問」を参照
 - 「表5. うつ病・うつ状態のときに注意すべき対応」を参照

#1：睡眠に関連する変化

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 寝付きが悪くなった | 2. 夜中によく目を覚ますようになった |
| 3. 悪夢をよく見る | 4. 朝早く目が覚めるようになった |
| 5. 朝、床の中でぐずぐずしている | 6. 昼過ぎまで寝ている |

#2：生活のリズムに関連する変化

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. 昼と夜が逆転している | 2. 朝悪く、夕方になると調子よくなる |
|---------------|---------------------|

#3：食事・食行動に関連する変化

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. 食欲がなくなった | 2. 大食することがある |
| 3. 食事の味がしなくなった | 4. 嗜好が変わった |
| 5. 好きだった食べ物を残すようになった | 6. 飲酒量が増えた |

#4：通勤に関連する変化

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 遅刻が多くなった | 2. 早退が多くなった |
| 3. 夜遅く帰ってくることが多くなった | 4. よく会社を休むようになった |

#5：仕事に関連する変化

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. 仕事の能率が落ちた | 2. 積極性がなくなった |
| 3. 先行きについて、悲観的な見方をしがち | 4. 自分はダメな人間だとよく言う |
| 5. 自信がなくなったと言う | 6. 注意散漫で集中できない |
| 7. 物忘れが多く、凡ミスをする | 8. 夜遅くまで一人で仕事をしている |

#6：人間関係に関する変化

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 人と会うのを避けるようになった | 2. 職場の同僚とのつきあいが減った |
| 3. 人とよく口論するようになった | 4. 不自然なほど、明るく振る舞っている |

#7：休日や家庭での過ごし方に関する変化

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 好きだった趣味やスポーツをしない | 2. 一人きりで部屋でゴロゴロしている |
| 3. 家族とのコミュニケーションが減った | 4. 近隣との関わりが減った |
| 5. 新聞やテレビを見なくなった | 6. 性生活がなくなった |

#8：身体症状に関する変化

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 頭痛、頭重感（頭が重い） | 2. ちょっとしたことでも疲れやすい |
| 3. いつも、きついと言っている | 4. 便秘をする |
| 5. めまい、吐き気がする | 6. なんとなく身体がすっきりしない |
| 7. 気力がわからない | 8. 調子が悪いが、内科では異常がない |

#9：最近の生活上の大きな変化

1. 最近大きな生活上の変化があった（→表7. ストレスとなるライフイベント参照）
2. 大きな喪失体験をした

（ア）近親者、親しい友人の死	（イ）大事な能力の喪失（事故、けが、老化等）
----------------	------------------------
3. 悲しいはずなのに、泣いていない（同じ立場の他の人達と、態度が極端に異なる）

#10：態度・その他

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 1. 身だしなみを気にしなくなった | 2. 暗い感じ、沈んだ感じがする |
| 3. イライラして落ち着きがない | 4. くよくよ考えることが多い |
| 5. 決断を下すのが遅くなった | 6. うつろな目つきをしている |
| 7. 人の死や自殺に関するニュースを強い関心を示す | |
-

表 4. うつ病・うつ状態を疑ったときの質問

ポイント

- ・ 以下のような状態がないか尋ねてみる
 - 特に 1 と 2 が重要
 - 他の項目も多いようであれば、専門医に相談するように誘導する

-
1. こしばらくの間、いつもゆううつな感じがしたり、気持ちが沈んだりしている。
 2. こしばらくの間、いろんなことに興味をなくなったり、以前は楽しんでいたことが楽しめなくなったりしている。
 3. 食欲が減少、または増加した。意図しないのに体重が減少または増加した。
 4. 毎晩のように、寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたり、朝早く目が覚めたり、逆に、遅くまで寝ていたりしている。
 5. 普段に比べて話し方や動作が緩慢になったり、イライラしたり、落ち着きがなくなったり、静かに座っていられなくなったりしている。
 6. いつも、疲れを感じたり、または気力がないと感じたりする。
 7. いつも、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりする。
 8. いつも、集中できなかったり、すぐに決断できなかったりする。
 9. 自分を傷つけたり、自殺を考えたり、死んでいればよかったと繰り返し考えたりする。
 10. 家族や友達から励ましてもらっても気分が晴れない。
 11. これからのことについて積極的に考えることができない。
 12. 過去のことについてくよくよ考える。
 13. 皆がよそよそしいと思ったり、自分を嫌っていると感じたりする。
-

表5. うつ病・うつ状態のときに注意すべき対応

ポイント

- ・ うつ病・うつ状態になったときには、心と身体のエネルギーが枯渇した状態になっています
 - 「頑張りたい」と思っても「頑張れない状態」です
 - あれこれと迷い、どちらか決めたくても「決められない状態」です
- ・ エネルギーを補充するには休息が大事です
 - じっとしていても落ち着かないときは、治療が必要です
 - 抗うつ薬を正しく服用すると早く良くなります
- ・ 以下は、周囲の人が対応する上での注意点です

1. しない、言わない方がいいこと、言葉遣い

(ア) 気分の問題にしない

- ① 「そんなのは気の持ちようだ」
- ② 「気にしないようにすることが大事…」

気分を変えるよう促す意味で「何かしてみたら…」とアドバイスすることは避けましょう。このように考えることができれば、本人はとっくにしているはずです

(イ) 努力の問題にしない

- ① 「もっとしっかりしないと…」
- ② 「努力が足りない…」

他の人達には分からないかもしれませんが、本人なりに一生懸命努力した結果、うつ状態になっていることが多いのです

(ウ) 行動による解決を促すことをしない

- ① 「運動してみたら？」
- ② 「旅行してみたら？」

普段楽しんでいたことが楽しめなくなるのも、うつ病の特徴です
本人がしたくないことを無理に勧めると、ストレスになります

(エ) 無理に励まさない

- ① 「頑張れ！」
- ② 「君は重要なポストにおり、期待されている」

友人、知人、親戚などを介して叱咤激励するようなことも避けましょう
周囲の励ましに答えられないことが、自責の念を強めます
周囲の人にとっては楽に思えても、本人には楽でないことが多々あります

(オ)叱責、非難は避ける

- ① 「そんなことでどうする」
- ② 「いつまでそんなことを言っているのか」

落ち込んでいる人を叱責、非難すると、一層本人の罪悪感、自責の念を強めます

2. した方がよいこと

(ア)本人がゆったりと休養できる環境を作る

- ① その為に休職するのは、大事な対策です
- ② 無理に仕事を続けても能率は上がりません
- ③ 早く休養をとって、回復してから仕事をする方が、能率は上がるでしょう
- ④ 少なくとも1ヶ月は休んだ方がよいでしょう

(イ)本人のペースを尊重する

- ① 本人がしたくないことは無理に勧めないようにしましょう

(ウ)適切な医療機関（精神科、心療内科）を受診するように促す

- ① 抗うつ薬を医師の指示に従って正しく服用するように促しましょう
- ② 勝手に薬を中断しないことが大事です

(エ)重要な決断は病気から回復してからするように促す

- ① うつ病・うつ状態のときは否定的に考えがちです
 - ② 重要な決断（例. 退職）をして、後で後悔することがあります
 - ③ 重要な決断をするのは、回復するまで待ちましょう
-

表 6. 外部の専門的組織、医療機関についての情報

以下の専門的組織、医療機関の連絡先が直ぐに手元で分かるようになっていることが望ましい（資料2を参照して下さい）

・ いのちの電話	—	—
・ 医療機関		
➤ 精神科	[] — —
	[] — —
精神科救急情報センター	[] — —
➤ 心療内科	[] — —
	[] — —
・ 精神保健福祉センター	—	—
・ 保健所	—	—
・ 産業保健推進センター	—	—
・ 労災病院勤労者メンタルヘルスセンター	—	—
・ 法律相談窓口（借金、離婚問題など）	—	—

インターネットの情報

- | | |
|--------------------|---|
| ・ 東京いのちの電話 | http://www.inochinodenwa.or.jp/ |
| ・ NPO 国際ビフレンダーズ・大阪 | |
| 自殺防止センター | http://www4.osk.3web.ne.jp/~befriend/ |
| ・ うつ病の予防・治療委員会 | http://www.jcptd.jp/ |
| ・ うつ・不安啓発委員会 | http://www.utu-net.com/ |
-

表7. ストレスとなるライフイベント（生活上の出来事）

- ・ 以下のような体験を最近したときは、本人はその影響を否定しても、注意深く観察する。
- ・ 以下の表で（強）は「人生の中で希に経験することもある強いストレス」を、（弱）は「日常的に経験するストレスで一般的に問題とならない程度のストレス」を、（中）は「これらの中間のストレス」を示す。
- ・ （強）～（弱）はあくまでも一般的な評価であり、日常的なストレスであっても、本人の受け止め方によっては強いストレスとなる可能性があることを注意する。
- ・ 精神障害等の労災認定に係る専門検討会報告書より抜粋

1. 職場におけるストレス

① 事故や災害の体験

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| （ア）大きな病気やケガをした（強） | （イ）悲惨な事故や災害の体験（目撃）（中） |
|-------------------|-----------------------|

② 仕事の失敗、過重な責任の発生等

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| （ア）交通事故（重大な人身事故、重大事故）を起こした（強） | （イ）労働災害（重大な人身事故、重大事故）の発生に直接関与した（強） |
| （ウ）会社にとっての重大な仕事上のミスをした（強） | （エ）会社で起きた事故（事件）について、責任を問われた（中） |
| （オ）ノルマが達成できなかった（中） | （カ）新規事業の担当になった、会社の建て直しの担当になった（中） |
| （キ）顧客とのトラブルがあった（弱） | |

③ 仕事の量・質の変化

- | | |
|----------------------|--------------------|
| （ア）仕事内容・仕事量の大きな変化（中） | （イ）勤務・拘束時間が長時間化（中） |
| （ウ）職場のＯＡ化が進んだ（弱） | |

④ 身分の変化等

- | | |
|-------------|----------------------|
| （ア）退職の強要（強） | （イ）出向（中） |
| （ウ）左遷（中） | （エ）仕事上の差別、不利益な取扱い（中） |

⑤ 役割・地位等の変化

- | | |
|----------------|-------------|
| （ア）転勤（中） | （イ）配置転換（中） |
| （ウ）自分の昇格・昇進（弱） | （エ）部下の増減（弱） |

⑥ 対人関係のトラブル

- | | |
|------------------------|----------------|
| （ア）セクシュアルハラスメントを受けた（中） | （イ）上司とのトラブル（中） |
| （ウ）同僚とのトラブル（弱） | （エ）部下とのトラブル（弱） |

⑦ 対人関係の変化

- | | |
|---------------------|----------------|
| （ア）理解してくれていた人の異動（弱） | （イ）上司が変わった（弱） |
| （ウ）昇進で先を越された（弱） | （エ）同僚の昇進・昇格（弱） |

#2. 職場以外でのストレス

① 自分の出来事

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| (ア) 離婚又は夫婦が別居 (強) | (イ) 自分が重い病気やケガ、流産 (強) |
| (ウ) 自分が病気やケガ (中) | (エ) 夫婦のトラブル、不和 (弱) |
| (オ) 自分が妊娠 (弱) | (カ) 定年退職 (弱) |

② 自分以外の家族・親族の出来事

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| (ア) 配偶者、子供、親、兄弟の死亡 (強) | (イ) 配偶者、子供の重い病気やケガ (強) |
| (ウ) 親類の誰かで世間的にまずいことを
した人が出た (強) | (エ) 親族とのつきあいで困ったり、辛い思
いをした (中) |
| (オ) 子供の入試、進学、受験勉強開始 (弱) | (カ) 親子の不和、子供の問題行動、非行 (弱) |
| (キ) 家族の増(出産)減(子供の独立) (弱) | (ク) 配偶者の就職、退職 (弱) |

③ 金銭関係

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (ア) 多額の財産損失、突然の支出増 (強) | (イ) 収入の減少 (中) |
| (ウ) 借金返済の遅れ、困難 (中) | (エ) 住宅ローン、消費者ローンの借入 (弱) |

④ 事件、事故、災害の体験

- | | |
|----------------------|-----------------|
| (ア) 天災や火災、犯罪の被害者 (強) | (イ) 自宅に泥棒 (中) |
| (ウ) 交通事故を起こした (中) | (エ) 軽度の法律違反 (弱) |

⑤ 住環境の変化

- | | |
|---|--|
| (ア) 騒音等、住環境の悪化 (中) | (イ) 引越 (中) |
| (ウ) 家屋や土地を売買した又はその具
体的な計画が持ち上がった (弱) | (エ) 家族以外の人(知人、下宿人など)
と一緒に住むようになった (弱) |

⑥ 他人との人間関係

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| (ア) 友人、先輩に裏切でショック (中) | (イ) 親しい友人、先輩が死亡 (中) |
| (ウ) 失恋、異性関係のもつれ (中) | (エ) 隣近所とのトラブル (中) |

表 8. 自殺に関する本人の気持ちを、ありのままに語ってもらうための質問

-
1. 今、あなたは大変困難な状態におかれているのではないですか？
 2. いろいろ難しいことが一度にやってくると、ときには、とても手に負えないなと思うこともあるのではないですか？
 3. 今この時点で、どのくらい、何とか乗り越えて行けそうだと思っていますか？
 4. 今、いろんなことで、どのくらい落ち込んでいますか？
 5. 最近、万策尽きて（行き詰まって）しまいそうだと感じる事が、どのくらい頻繁にありますか？
 6. ときどき、つらい人生だったなと感じられることもあるのではないですか？
 7. 今の時点で、どのくらい、なんとかやって行けそうだと感じていますか？
-

参考資料

- (1)西田佳代「自殺の兆候とは何ですか」 現代のエスプリ別冊：自殺問題Q & A－自殺予防のために－. 至文堂、2002
- (2)M.I.N.I.(Mini-International Neuropsychiatric Interview)
- (3)CES-D
- (4)精神障害等の労災認定に係る専門検討会報告書
- (5) EBTA2002 における自殺予防のワークショップ資料 (John Henden による)

資料 1：自殺予防もしくはメンタルヘルスケアに必要な労働契約のあり方

労働基準法では、労働契約の内容を定める就業規則の中に、病気による欠勤（以下、病気欠勤）に関する制度を設けるよう記載されていないが、実務上、自殺の危険性が高い「うつ」の社員が発生した際には、治療と十分な休養が必要となり、そのためには、就業規則の中に、病気欠勤に関する制度を明示しておくことが不可欠と思われる。

病気欠勤に関する制度の内容

・ 病気の種類に関係なく、診断書を提出する時期

事業者が社員の健康問題を把握するためには、ある一定期間以上、病気で欠勤する場合、社員から主治医の診断書を提出することが大切と思われる。就業規則では、何日以上病気欠勤した場合、診断書を会社に提出する必要があるかを明示しておくことが必要である。なお、その診断書は労務管理上必要な関係者しか見ないことと、その診断書を正当な理由もなく第3者に見せないことも明示しておくことも大切である。

・ 病気欠勤可能な期間

治療と十分な休養を保障するためには、最大何日間連続して病気欠勤が可能で、その間は社員として保障されるか、入社時並びに年1回は社員全員とその家族に周知しておく必要があると思われる。

連続して所得可能な病気欠勤の期間としては、少なくとも1年以上あることが望ましい。また、本人が、職務遂行に必要な程度に回復しないまま、職場復帰することもあるので、職場復帰後1～3ヶ月以内に再度同一疾患名で1週間以上病気欠勤した場合は、前回の病気欠勤期間と連続して算出できるようにし、安易な職場復帰を予防する必要もあると考えられる。

・ 職場復帰に関する手続き等

「健康診断結果に基づき事業者が構すべき措置に関する指針」の考え方に基づき、職場復帰については、主治医の意見だけでなく、職場の状況をよく理解した産業医（小規模事業場では、労働者の健康管理等を行うのに必要な医学に関する知識を有する医師等）から、必ず意見を聴取し、職場復帰を判断するという手続きを明示し、社員全員並びにその家族に周知する必要があると思われる。

職場復帰の判断が困難な場合は、本人とその家族の了解を基に、非有害業務を試験的に1ヶ月程度行わせ、最終的な判断を行うことを明示しておく必要がある。ただし、非有害業務もしくは本人の許容範囲以上の身体的心理的負荷をかける危険性のある仕事しか、当該事業所にはない場合は、自殺予防の観点から病気欠勤の期間を延長する旨も明示しておくことも大切と考えられる。

資料 2

労災病院 勤労者心の電話相談（無料） 働く方々の心のセーフティネット

東北労災病院	0 2 2 - 2 7 5 - 5 5 5 6	福島労災病院	0 2 4 6 - 4 5 - 1 7 5 6
東京労災病院	0 3 - 3 7 4 2 - 7 5 5 6	関東労災病院	0 4 4 - 4 3 4 - 7 5 5 6
横浜労災病院	0 1 2 9 - 7 0 6 - 1 8 5 0 4 5 - 4 7 0 - 6 1 8 5	中部労災病院	0 1 2 0 - 6 4 6 - 5 5 6 0 5 2 - 6 5 9 - 6 5 5 6
旭労災病院	0 5 6 1 - 5 5 - 3 5 5 6	関西労災病院	0 6 - 6 4 1 4 - 6 5 5 6
神戸労災病院	0 7 8 - 2 3 1 - 5 6 6 0	岡山労災病院	0 8 6 - 2 6 5 - 2 5 5 6
中国労災病院	0 8 2 3 - 7 2 - 1 2 5 2	山口労災病院	0 8 3 6 - 8 4 - 8 5 5 6
香川労災病院	0 8 7 7 - 2 4 - 6 5 5 6	九州労災病院	0 9 3 - 4 7 5 - 9 6 2 6
大牟田労災病院	0 9 4 4 - 5 8 - 0 0 7 6	長崎労災病院	0 9 5 6 - 4 9 - 7 9 9 9

相談日時：月～金（祝日を除く） 14：00～20：00

九州労災病院のみ 月・火～土（祝日を除く） 平日10：00～18：00

土 10：00～16：00

横浜労災病院のみ メール相談：mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp

いのちの電話

センター名	相談時間	相談電話番号	聴覚・言語障害者専用 ファクシミリ 相談番号
旭川 いのちの電話	24時間	(0166) 23-4343	
北海道 いのちの電話	24時間	(011) 231-4343	(011) 219-3144
あおもり いのちの電話	12:00～21:00	(0172) 33-7830	
秋田 いのちの電話	12:00～21:00	(018) 865-4343	
盛岡 いのちの電話	12:00～21:00	(0196) 54-7575	
仙台 いのちの電話	24時間	(022) 308-4343	
山形 いのちの電話	13:00～22:00	(0236) 45-4343	
福島いのちの電話	10:00～22:00	(024) 536-4343	
新潟 いのちの電話	24時間	(025) 229-4343	
長野 いのちの電話	11:00～23:00	(0262) 23-4343	
栃木 いのちの電話	7:00～21:00 金曜のみ24時間	(0286) 35-7830	
足利 いのちの電話	15:00～21:00	(0284) 22-0783	
群馬 いのちの電話	9:00～21:30	(0273) 64-0783	
茨城 いのちの電話	24時間	(0298) 55-1000	
// 水戸分室	13:00～20:00	(0292) 55-1000	
千葉 いのちの電話	24時間	(043) 227-3900	
埼玉 いのちの電話	24時間	(048) 645-4343	
東京 いのちの電話	24時間	(03) 3264-4343	(03) 3264-8899
東京英語いのちの電話	9:00～16:00 19:00～23:00	(03) 5774-0992	
東京多摩 いのちの電話	10:00～21:00	(0423) 27-4343	
川崎 いのちの電話	24時間	(044) 733-4343	
横浜 いのちの電話	24時間	(045) 335-4343	(045) 332-5673
// ポルトガル語 Yokohama (Portuguese)	Wed 10:00～21:00 Sat 12:00～21:00	(045) 336-2488	
// スペイン語 Yokohama (Spanish)	Wed 10:00～14:00 Wed・Fri 19:00～21:00 Sat 12:00～21:00	(045) 336-2477	
静岡 いのちの電話	月・水・金 15:00～21:00	(054) 272-4343	
岐阜いのちの電話	月～金 19:00～22:00	(058) 297-1122	
山梨いのちの電話	火～土 16:00～22:00	(055) 221-4343	
浜松 いのちの電話	月・水・金・祝 10:00～21:00 木・金・土 10:00～24:00	(053) 473-6222	
名古屋 いのちの電話	24時間	(052) 971-4343	
京都 いのちの電話	24時間	(075) 864-4343	
奈良 いのちの電話協会	24時間	(0742) 35-1000	(0742) 35-0010

センター名	相談時間	相談電話番号	聴覚・言語障害者専用 ファクシミリ 相談番号
和歌山 いのちの電話	10:00～22:00	(0734) 24-5000	
関西 いのちの電話	24時間	(06) 6309-1121	
神戸 いのちの電話	8:30～20:30	(078) 371-4343	
三重いのちの電話	19:00～22:00	(059) 221-2525	
はりまいのちの電話	14:00～1:00	(0792) 22-4343/	
岡山 いのちの電話	24時間	(086) 245-4343	
広島 いのちの電話	24時間	(082) 221-4343	
島根 いのちの電話	9:00～22:00 土・日 24時間	(0852) 26-7575	
鳥取いのちの電話	15:00～21:00	(0857) 21-4343	
香川 いのちの電話	24時間	(0878) 33-7830	
徳島 いのちの電話	9:30～24:00	(0886) 23-0444	
愛媛 いのちの電話	月始1週間 24時間 その他 10:00～22:00	(0899) 58-1111	
高知いのちの電話	9:00～21:00	(088) 824-6300	
北九州 いのちの電話	24時間	(093) 671-4343	
福岡 いのちの電話	24時間	(092) 741-4343	
熊本 いのちの電話	24時間	(096) 353-4343	
佐賀いのちの電話	24時間	(0952) 34-4343	
長崎 いのちの電話	9:00～20:00	(095) 842-4343	
大分 いのちの電話	24時間	(0975) 36-4343	
鹿児島 いのちの電話	24時間	(0992) 50-7000	
沖縄 いのちの電話	10:00～23:00	(098) 868-8016	

借金・クレジットなどで 困ったときは

特定非営利活動法人

借金苦悩者の自殺をなくすネットワーク (略称/S-NET)	〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町1-1-19 さわやか信用金庫ビル 10F (訪問 要事前予約)	03-3200-3246
	ホームページ http://www.s-net2.org/hd/index.htm	FAX 03-3200-3264

法律相談窓口

日本弁護士連合会 ホームページに 法律相談センターの一覧

<http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/index.html>

参考に 以下に 相談センターや 弁護士会の 一覧を あげておきますが、 相談時間や方法が様々です。
ご自身で 確認しておいてください。

弁護士会	http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/index.htm		
札幌弁護士会		(011)251-7730	月～金
函館弁護士会		0138-41-0232	木(受付月～金)
旭川弁護士会	旭川	0166-51-9527	火
	稚内	0166-51-9527	第3火
釧路弁護士会		0154-41-3444	
青森県弁護士会		017-777-7285	
岩手弁護士会	盛岡	019-623-5005	月～金
	北上・花巻	019-623-5005	月
	三陸海岸	019-623-5005	水
仙台弁護士会	仙台	022-223-7811 (テレホンガイド) 022-223-2383	月～金
	古川	0229-22-4611	土
	登米	0220-52-2348 022-223-7811	水・金 水・金以外
	大河原	0224-52-5898 022-223-7811	木 木以外
	気仙沼	019-623-5005 022-223-2383	水
秋田弁護士会		018(896)5599	サラ金・クレジット相談センターあり
山形県弁護士会	山形	023-635-3648	
	鶴岡	023-635-3648	
	酒田	023-635-3648	
	新庄	023-635-3648	
福島県弁護士会		024-534-2334	地区ごと 連絡先あり
茨城県弁護士会	水戸	029-227-1133	月～金
	土浦	0298-21-0122	金(受付 月～金)
	下妻	0296-44-2661	月(受付 月～金)
	鹿嶋	029-227-1133	木(受付 月～金)
	日立	029-227-1133	木(受付 月～金)
	竜ヶ崎	0298-21-0122	木(受付 月～金)
栃木県弁護士会		028-622-2008	
		028-624-0604	サラ金相談
		028-622-2008	第3土 無料電話相談(悪徳商法、多重債務 その他消費者問題全般に限る)
群馬弁護士会	群馬	027-234-9321	水は 夜間やサラ金 クレジット専門法律相談 あり
	高崎	090-4003-0001	火・木
	太田	090-1695-5958	火・金
	桐生	090-1695-5958	水
	吾妻	090-4003-0001	水
	利根	090-9002-1200	火
	沼田		
埼玉弁護士会	埼玉	048-710-5666	
	川越	049-225-4279	
	熊谷	048-521-0844	
	秩父	048-521-0844	
	越谷	048-962-1188	

千葉県弁護士会		043-227-8954	土曜・夜間相談・サラ金相談あり
東京弁護士会(第1 第2 含む)	法律相談センター	03-3581-1511	
	新宿	03-5312-2818	
	四谷	03-5214-5152	土曜もあり クレジット・サラ金の専門相談窓口
	神田	03-5289-8850	土曜もあり クレジット・サラ金の専門相談窓口
	霞ヶ関	03-3580-2051	クレジット・サラ金相談[予約制]
	多摩	042-526-2851	クレジット・サラ金相談[完全予約制]
	八王子	042-526-2851	クレジット・サラ金相談[完全予約制]
	上野	042-526-2851	
	池袋	03-5979-2855	土曜あり
	電話相談	03-3237-6663	サラ金クレジット電話相談 午前10時～12時(月曜～金曜日・除く祝日)
こどもの悩み事 テレフォン相談		03-3581-1885	火、木、金曜日 午後3時から5時
こどもの悩み事 面接相談		03-3581-2257	火、木、金曜日 午後3時から5時まで 前日の午後5時までに予約 緊急を要する場合はいつでも受け付け
English and Chinese		03-3581-1511	
横浜弁護士会	横浜	045-211-7700	多重債務相談あり(月～金) 通訳による外国人相談あり(予約は日本語)
	横浜	045-451-9648	
	川崎	044-223-1149	
	横須賀	0468-22-9688	
	海老名	0462-36-5110	
	相模原	042-776-5200	
	小田原	0465-24-0017	
新潟県弁護士会	新潟	025-222-3765	
	三条	025-222-3765	
	上越	025-222-3765	
	両津	025-222-3765	
	沢田	025-222-3765	
	村上	0254-53-2111 内線244	第4水
	長岡	0258-35-8373	
富山県弁護士会	富山	076-421-4811	無料・有料相談 多地域で開催
	高岡	0766-22-0765	
	魚津	0765-22-7502	
金沢弁護士会		076-221-0242	
福井弁護士会		0776-23-5255	
山梨県弁護士会		055-235-7202	
長野県弁護士会		026-232-2104	クレジット・サラ金専門(火) その他 女性のための 相談窓口などもあり
岐阜県弁護士会		058-265-0020	クレジット・サラ金専門(月)

静岡県弁護士会	静岡	054-252-0008	常時開設のクレジット・サラ金専門相談あり
	浜松	053-455-3009	月～木
	沼津	055-931-1848	月～金
	掛川	053-455-3009	第1・3水
	下田	055-931-1848	水
名古屋弁護士会	名古屋	(052)252-0044	土日祝もあり
	犬山	0586-72-8199	水
	一宮		木
	津島	0567-23-6811	木
	半田	0569-23-8655	木
	岡崎	0564-54-9449	月～金 第1・3土
	豊橋	0532-56-4623	火～金
三重弁護士会	津	059(228)2232	月～金
	四日市	0593(52)1756	月～金
	松坂	059(222)5957	木
	伊勢		水
	名張		土
	熊野		金
滋賀弁護士会		077-522-3238	
京都弁護士会		075-231-2378	月(第1以外)・第1火・木 午後6-8時 予約優先 クレジット・サラ金・商エローンなどの多重債務被害の相談に限る
		(075)231-2335	月～金 クレジット・サラ金問題 の他 子供に関することも
大阪弁護士会	大阪市北区	(06)6364-1236 (案内テープ) (06)6364-1248 (予約用)	
	大阪市浪速区	(06)6645-1273	
	岸和田	(0724)33-9391	
		06-6364-6251	犯罪被害・女性・外国人(English・韓国語・中国語)の問題などに関して 無料電話相談など 内容により 曜日時間設定あり
兵庫県弁護士会		078-341-1717 予約用	
奈良弁護士会	奈良	0742-22-2035	月～金
	五條	07472-3-5234	木(予約受付 月～金)
	その他		自治体などの 無料法律相談もあり
和歌山弁護士会		073-422-4580	火・水・木 第3土
	御坊	073-422-5005 (予約専用)	木
	那智勝浦		第2金
暮らしの相談センター		073-472-2611	
鳥取県弁護士会	鳥取	0857-22-3912	土
	倉吉		金
	米子	0859-23-5710	木
島根県弁護士会	松江	0852-21-3450	火
	出雲		火
	隠岐		月一回

岡山弁護士会	岡山	086-223-4401	月～金 クレジットサラ金被害救済センター あり
	土日法律相談	086-223-7899	
	笠岡	086-234-1811	木
	和気	086-234-5700	水
	新見	086-233-4343	月
	高梁	086-221-2133	火
	美作	086-224-8845	金
	津山	086-226-4126	火
	倉敷	086-235-0599	月・木・金
広島弁護士会	広島	082-225-1600	火曜日以外 クレジットサラ金特別枠あり
	東広島	0824-21-0021(受付専用)	火
	三次	0824-64-1008	木 クレジットサラ金特別枠あり
山口県弁護士会		083-922-0087	月・金
徳島弁護士会		088-652-5768	月 クレ・サラ無料法律相談
香川県弁護士会		087-822-3693	月・水(受付 月～金)
愛媛弁護士会		089-941-6279	月・火・水・金
高知弁護士会		088-872-0324	第2・4木(受付 月～金)
福岡県弁護士会		092-741-3208	多重債務相談
	外国人法律相談	092-737-7555	受付相談日とも第2・4金
	天神	092-724-7709	
	北九州	093-561-0360	
	久留米	0942-30-0144	
佐賀県弁護士会	佐賀	0952-24-3411	火・金
	鳥栖		第1・3水
	武雄		第1・3木
	唐津		第2木
長崎県弁護士会	長崎	095-824-3903	水・土
	長崎	095-825-9292	火(前日受付) 無料相談
	佐世保	0956-22-9404	土
	福江	095-824-3903	木
	島原	095-824-3903	金
	平戸または松浦	0956-22-9404	第2・4金
	厳原	09205-2-9229	月～水
	郷ノ浦	09204-7-1716	木・金
熊本県弁護士会	熊本	096-325-0009	月～金
	天草		金
	八代		月・木
	阿蘇		金
	人吉		金
	玉名		水
	山鹿		火
大分県弁護士会		097-536-1467	月～金
宮崎県弁護士会		0985-22-2466	月・水・木・土
鹿児島県弁護士会		099-226-3765	火・金(受付 月～金)
沖縄弁護士会	那覇	098-833-5545	月～金
	沖縄	098-938-3863	月・水・金
	名護	0980-52-5559	火・木(受付相談とも)
	石垣	09808-8-8688	木

家族向け自殺予防マニュアル

こころのリスクマネジメント

—あなたとあなたの大切な人を守るために—



職場における自殺予防対策班