

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 <a href="http://www.s-net2.org/hd/index.htm">http://www.s-net2.org/hd/index.htm</a>	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	<a href="http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/index.htm">http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/index.htm</a>		
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 (テレフォンガイド) 022-223-2383	月～金
		古川	0229-22-4611
	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
	利根沼田	090-9002-1200	火
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	03-3580-2851	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
	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)

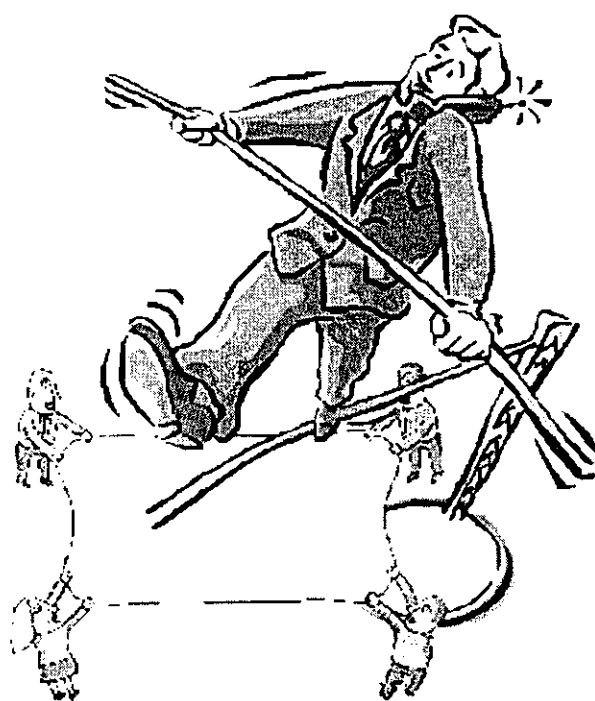
静岡県弁護士会	静岡	054-252-0008	常時開設のクレジット・サラ金専門相談あり
	浜松	053-455-3009	月～木
	沼津	055-931-1848	月～金
	掛川	053-455-3009	第1・3水
	下田	055-931-1848	水
名古屋弁護士会	名古屋	(052)252-0044	土日祝もあり
	犬山	0586-72-8199	水
	一宮		木
	津島	0567-23-6811	木
	半田	0569-23-8655	木
	岡崎	0564-54-9449	月～金 第1・3土
	豊橋	0532-56-4623	火～金
三重弁護士会	津	059(228)2232	月～金
	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・商工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
広島弁護士会	倉敷	086-235-0599	月・木・金
	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

一般労働者向け自殺予防マニュアル

## こころのリスクマネジメント

—あなたの周りの人とあなた自身のために—



職場における自殺予防対策班

## このマニュアルを手にした方へ

このマニュアルは 未完成です。 あなたの手で 完成させてください。

こんなマニュアルは いらないと 今思っている方へ  
少なくとも 最初のページ（このマニュアルには 2箇所 最初のページがあります）だけでも 完成させてみてください。  
もし 最初のページが 簡単に完成できなかつたら 続けて内容を見てください。

簡単に できたのなら 確かな知識をお持ちなのでしょう。 このマニュアルの必要性はご理解いただけるかと思います。

できれば このマニュアルを使う必要のないことを 望みます。

でも・・・

あなたは

火災保険に加入されていますか？

現在 住宅は 5024 万戸ほどあります。 住宅火災は  
年 1700 件あまりです。

自動車保険に加入していますか？

現在 7700 万台の 自動車があり、自動車 1万台あたり、  
死亡者 1.1人、交通事故 96件 です。

こうした保険に 入っているなら この マニュアルが あなたの  
もとの 使われる可能性は 火災保険や交通死亡事故で保険を使う  
可能性よりも 高いかもしれません。

## 最初に次のことをしてください

1 ページの文章を あなたの今の知識で完成させてみてください。

2 ページ目に 簡単な 解説があります。 それを 見ながら 誤った 文章は消して 正しい文章を 残しておきましょう。



## 目 次

・ 日頃からみなさんに知っておいてもらいたいこと .....	2 頁
・ 自殺は健康上の問題です .....	4 頁
・ 男性と中高年の増加 .....	5 頁
・ 自殺の要因はひとつではない .....	6 頁
・ 自殺の危険因子をみのがすな .....	7 頁
・ このような時は精神科・心療内科に .....	8 頁
・ アルコールには要注意 .....	9 頁
・ ストレスへの対応を身につけよう .....	10 頁
・ ストレスに強くなる .....	11 頁
・ 心の健康についての一般的知識 .....	12 頁
・ 情報ネットワーク（添付）	

## 日頃から みなさんに 知っておいてもらいたいこと

－正解はどちらでしょう？－

①	労災の死亡者数より自殺者のほうが	多い 少ない
②	交通事故の死亡者より自殺者のほうが	多い 少ない
③	男性は女性より 自殺率が	高い 低い
④	年をとった人の方が 自殺は	多い 少ない
⑤	自殺について話すことは	かえって自殺の危険性を高めてしまう 自殺を防ぐことにつながる
⑥	自殺には	流行はない 新たな自殺を呼ぶ可能性がある
⑦	自殺をする人は	ただひたすら 死ぬことを願っている 死ぬ気持ちと 生きる方法はないかという気持ちで ゆれている
⑧	自殺を考えている人	は、死の覚悟ができていないので、自殺を防ぐことはできない でも 気持ちがゆれているので、自殺を防ぐ余地がある
⑨	自殺をほのめかす人は実際に自殺	する可能性がある しないと考えていい
⑩	自殺は	実行前には それを示唆するような言動はみられない サインがあることが多く それを 見逃さないことが大切だ
⑪	事故を繰り返す傾向が	自殺の前に見られる人がいる ある人は 自殺はあまりしない
⑫	自殺に強く関係している	のは うつ病である 病気はない
⑬	うつ状態におちいたら	回復するために よりいっそう がんばらなくてはならない ゆっくり休むことを 優先する
⑭	ストレスがかかると	だれでも うつ状態に なるかもしれない 弱い人だけが うつ状態になる
⑮	ストレスは	たまったときに 対処する方法を考えればいい 日頃から 対応を身につけておいたほうがいい
⑯	過重労働や長時間労働	が ストレスとなり 自殺に関係することがある は ストレスとはならないので 自殺に関係することはない
⑰	自殺未遂をした人は、	二度とそのような行為は繰り返さない ふたたび 自殺する可能性がある
⑱	自殺未遂は	男性より女性に多い 女性より男性に多い
⑲	周囲から孤立した人の方が	サポートされている人より自殺の危険が高い サポートされている人よりも強くて、自殺の危険は少ない

－次のページの 正解をみて、間違った文章は あとで消しておきましょう－

## 1 ページの 答え と 簡単な説明

① 労災の死亡者数より自殺者のほうが**多い**

② 交通事故の死亡者より自殺者のほうが**多い**

労災死亡者数は ここ数年 2000 人未満です。交通事故の死亡者数は 1 万人を切っています。しかし、自殺者は ここ数年 3 万人を こえています。自殺者数のこれまでの変化など 詳しくは 3 ページ目に のっています。

③ 男性は女性より 自殺率が**高い**

④ 年をとった人の方が 自殺率は**高い**

男性が 女性の 2.5 倍の自殺率です。また 高齢者の自殺はもともと多いのですが 最近は 働き盛り、中高年の自殺が特に増えています。詳しくは 4 ページにのっています。

⑤ 自殺について話すことは自殺を防ぐことにつながる

⑥ 自殺には**新たな自殺を呼ぶ可能性がある**

自殺の報道がされると 報道のされ方(自殺を美化したような・センセーショナルな)などによっては その後 自殺が増えることもありました。ですから 自殺のことに触れることにためらいを感じる方がいるかもしれません。寝た子をおこすな と自殺の話題をさける風潮があったかもしれません。しかし、海外の例を見ても 自殺に向き合って取り組むことが 自殺を防止することにつながっていることは 明らかです。

⑦ 自殺をする人は**死ぬ気持ちと生きる方法はないかという気持ちで ゆれている**

⑧ 自殺を考えている人でも **気持ちがゆれているので、自殺を防ぐ余地がある**

確固たる信念をもって 自殺しようという人はほとんどないといつていいでしょう。気持ちがゆれているところに 自殺の気持ちをもたらした人の あるいは 自殺のサインを出している人の 自殺を予防できる鍵があります。

⑨ 自殺をほのめかす人は実際に自殺する**可能性がある**

⑩ 自殺は実行前には **サインがあることが多く それを見逃さないことが大切だ**

⑪ 事故を繰り返す傾向が **自殺の前に見られる人がいる**

自殺の前兆・サインは 自殺をする人の ゆれる心やうつ病の症状をあらわしています。それらに気がつくことが大切です。自分のためにも 周囲に人のためにも。詳しいサインは 6 ページにあります。

⑫ 自殺に強く関係しているのは **うつ病である**

⑬ うつ状態におちいたら**ゆっくり休みことを優先する**

⑭ ストレスがかかると**だれでもうつ状態になるかもしれない**

うつ状態・うつ病は こころの風邪 とも いわれ、だれにでも 起こる可能性があります。こうした状態は 自殺にいたる危険因子でもあります。うつ状態はいわば 精神が疲れきって、もうこれ以上がんばれない状態です。7 ページに

⑮ ストレスは 日頃から **対応を身につけておいたほうがいい**

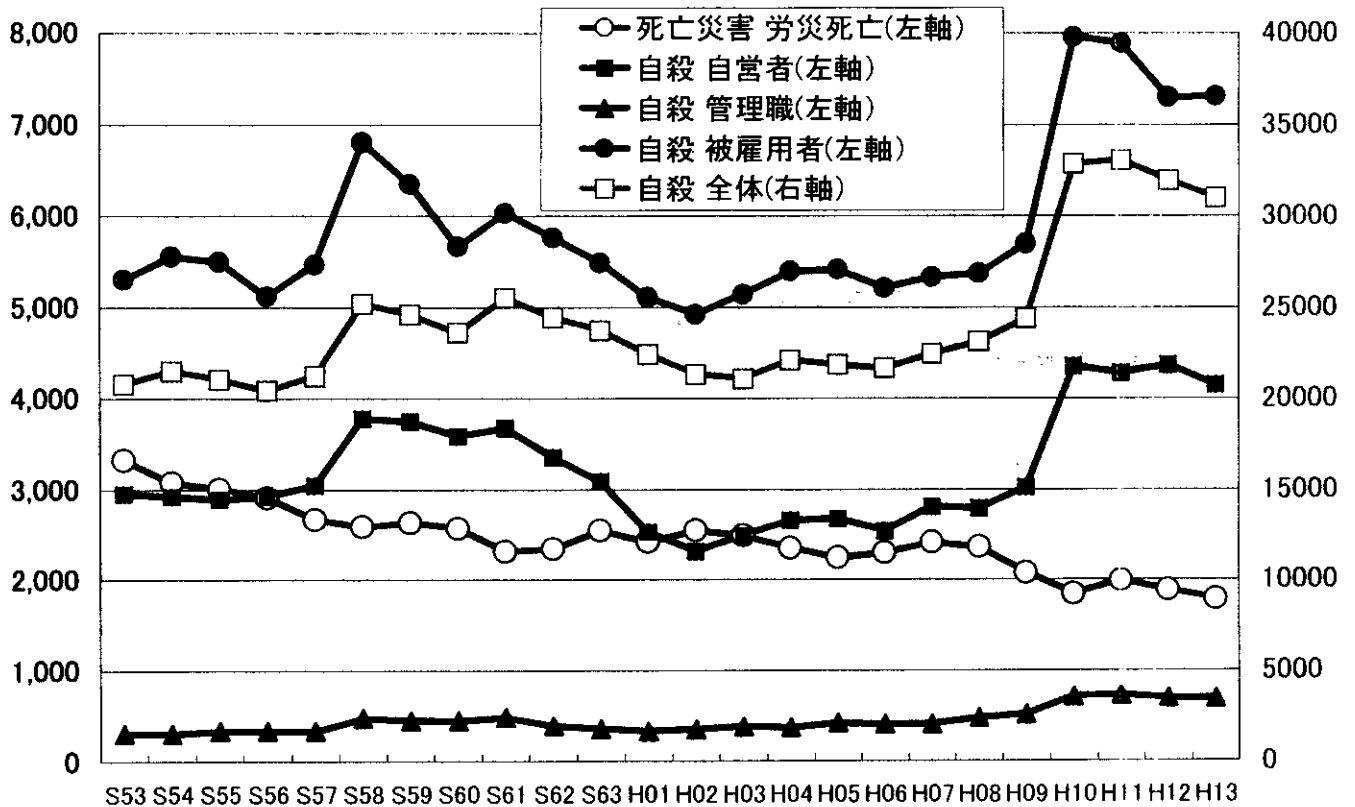
⑯ 過重労働や長時間労働が **ストレスとなり 自殺に関係することがある**

⑰ 自殺未遂をした人は、**ふたたび 自殺する可能性がある**

⑱ 自殺未遂は **男性より女性に多い**

⑲ 周囲から孤立した人の方が **サポートされている人より自殺の危険が高い**

## 自殺は重大な健康上の問題です



昭和53年からの労働災害による死亡者（一〇一）は順調に減少 2000人未満/年。

同時期 同じぐらいの 自営者の自殺は 今は 約4000人/年。

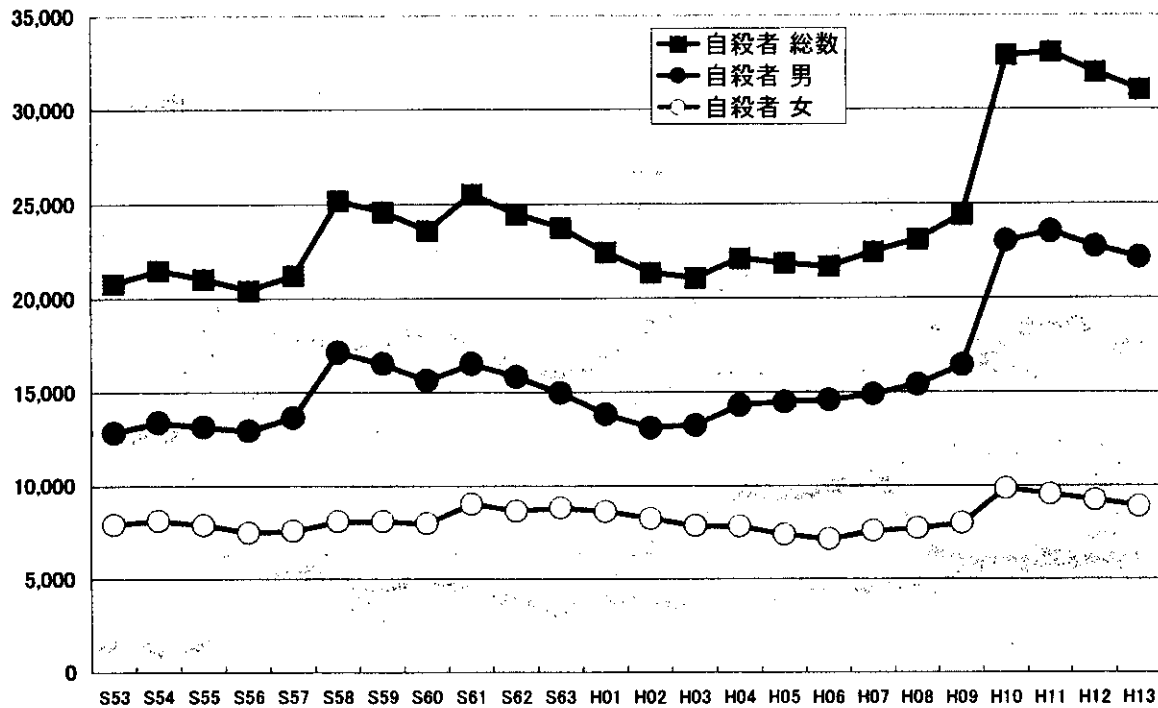
働く人（被雇用者）の自殺は 当時5000人あまりから 平成10年以降 7000人～8000人/年  
管理職の自殺も増えているが、働く人（被雇用者）と自営者が 顕著な増加。

交通事故による死者が1万人を超え、昭和45年に最悪になったころ、「交通戦争」という言葉が生まれた。

しかし 今

日本全国で 毎年 3万人以上の方が 自殺で死亡。 「自分のなかの戦争」に。

## 男性と中高年の増加

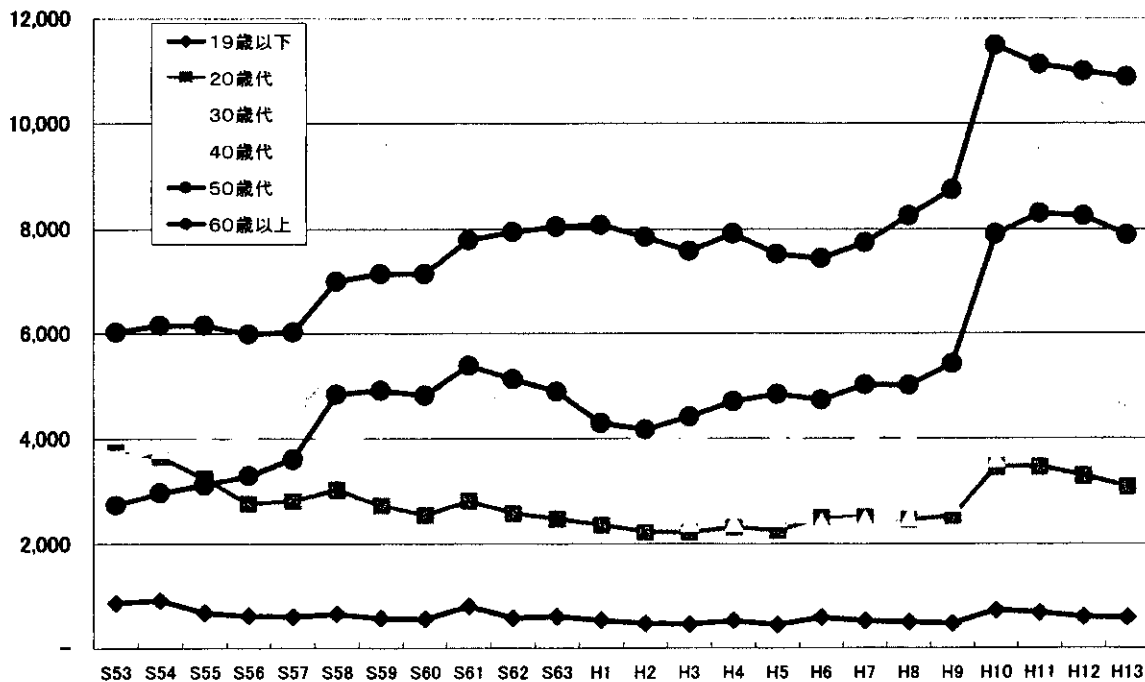


自殺の増加は 男性に著しく、(人口当たりになると) 男性のほうが女性の約 2.5 倍自殺している。

年代では (下図)

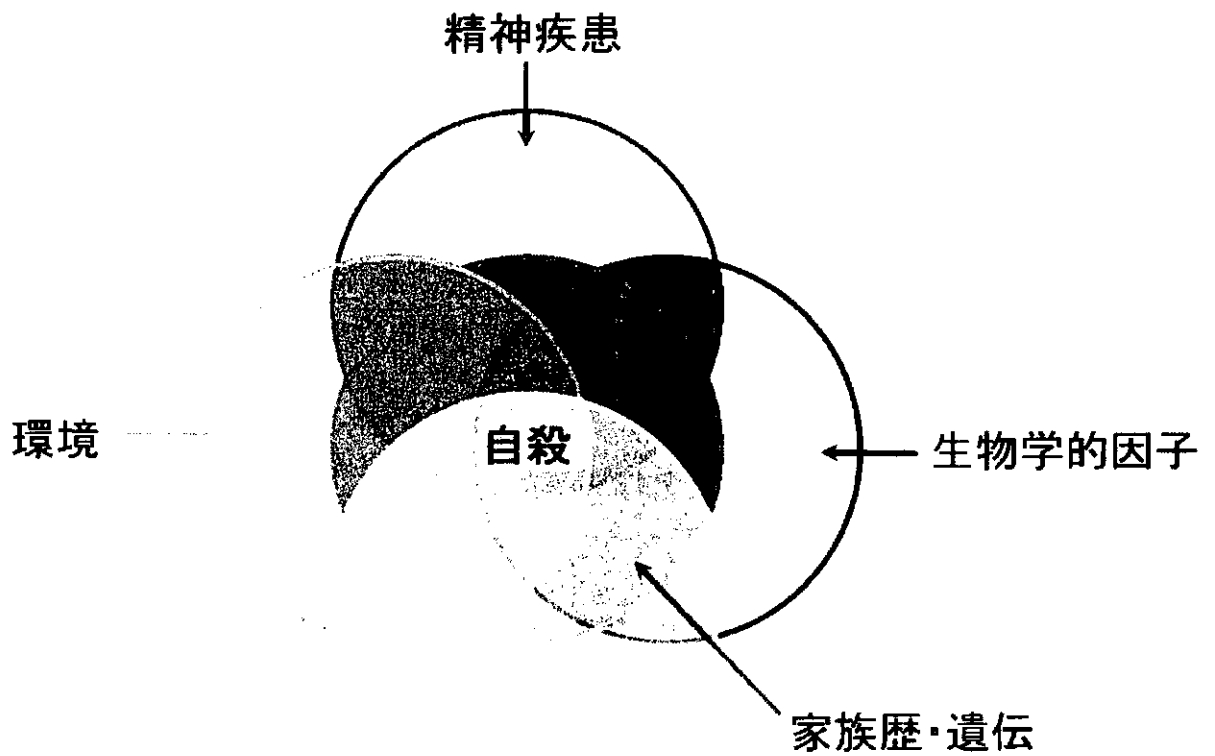
年代が上がるほど 自殺が増えている。

働き盛りといわれる人々、中高年の自殺が増加。



こうした流れから 自殺の増加は失業率・不況などに関係しているともいわれるが、それだけが 要因ではない。(次のページへ)

自殺の要因は ひとつではない



性格傾向

高橋祥友 著 青少年の自殺予防マニュアル他より

不況や失業率は 環境のひとつ。

自殺は 決してひとつの原因から起こるものではない。

上図に示すように さまざまな要因が複雑にからみあって 自殺は起こるものと考えられている。

では なにに 気をつけておけばいいか。

自殺の 危険因子を 知ろう。

## 自殺の危険因子を見逃すな

以下の状況・要因のある場合

### 1. 環境（仕事上のことなど）

- ① 仕事がいへん増えた
- ② 長時間の労働が続いている
  - 1. 休みがない
  - 2. 毎日のように 2-3時間以上 残業している
- ③ 大きな失敗をした
- ④ 手助けをしてくれる人がいなくなった
- ⑤ 仕事を失った
- ⑥ おおきな借金をかかえている
- ⑦ 確実に死ぬ手段を 実行しやすい環境だ

### 2. 個人の要因

- ① 最近 よく 事故にあったり 怪我を繰り返したりするようになった
- ② 精神疾患やストレスに関連した病気にかかっている
- ③ 重大な病気をかかえている
- ④ アルコールや薬物に頼りがち、あるいは やめられない
- ⑤ 大きな怪我や 虐待された経験がある
- ⑥ 自分の健康管理をすることに 無頓着だ。
- ⑦ 精神科 や 心療内科に かかることは 恥だと思っている
- ⑧ 以下のような 性格など
  - 1. 衝動的だ（思いついたまま 考えずに行動する）
  - 2. 攻撃的だ（自分より 人のほうが悪い、相手を すぐにせめる）
  - 3. 未熟あるいは依存的だ（自分で決めきれず、たよる）
  - 4. 完全主義（完璧にしないと気がすまない）
  - 5. いつもひとりぼっち・誰もたよる人がいないと感じる
  - 6. すぐに 気分がめいる、落ち込む
- ⑨ 自殺した家族がいる
- ⑩ 最近 親しい人・影響を受けていた人・あこがれていた人が自殺した
- ⑪ 自殺を試みたことがある
- ⑫ 自殺を口にする、考える

上記のような 危険因子が多数あるときは  
うつ状態などに陥っていないか チェックしよう。

こんな時には 精神科や心療内科を受診しよう

このようときは 精神科・心療内科に  
うつ病を見逃すな!!!

1. うつ病には 要注意

なぜ?

- うつ病は 「こころの風邪」といわれるほど ポピュラーなもの
- 精神科以外の一般診療科にかかっている人の約1割がうつ病であるとの報告もある。
- 重症のうつ病では 一般の人より 自殺の危険が数十倍高いとも言われている

2. うつ状態 うつ病 かもしれないのは

- 気分が沈む・ゆううつ、落ち込んでいる、なぜか悲しくて
- いろんなことに興味を感じない、楽しみにしていたものが 楽しめない・おもしろくない  
といった 自分でも うつ かな と感じるもの他に 以下のように **身体の症状**もある

◇ は うつ の6割以上に見られるもの

✓ は うつ の 4-6割にみられるもの

◇ 睡眠障害

寝つきが悪い、途中で目がさめる、朝早く目がさめる、十分眠った気がしない

◇ 疲労感、体がだるい、

◇ 頭が痛い・おもい痛、肩こりがひどい

◇ 食欲がおちている、食べたくない

◇ 性欲がおちている

◇ 口がかわく

◇ からだのどこかがしびれる

◇ 便秘や下痢

✓ 体重が おちてきた

✓ めまいがする

✓ 吐き気がしたり、吐く

✓ 背中や腰の筋肉痛

✓ トイレに行くのが近い

✓ 神経痛

✓ 息苦しい感じ

● 目のかすみ

● 心臓がドキドキ

週単位で 上のような 症状が続いていたら 相談に行こう

どこに? 会社の産業医や看護師・保健師に相談しよう!

いないときは 地域産業保健センターに

(近くの地域産業保健センター 電話: \_\_\_\_\_、場所: \_\_\_\_\_)

労災病院 心の電話相談やメンタルヘルスセンターに

(近くの労災病院 電話: \_\_\_\_\_、場所: \_\_\_\_\_)

精神科や心療内科に

(近くの精神科や心療内科 電話: \_\_\_\_\_、場所: \_\_\_\_\_)

適切な はやめの 治療で よくなるう

自分の判断や周囲の人の意見で 治療(服薬)を中断することはやめよう



## アルコールには 要注意

うつ病がひそんでいるのかもしれない

- ◆ 酒量が徐々に増えてくる
  - ◆ 朝 疲れがとれないのは 前日のアルコールのせいだと思っている
  - ◆ なぜ？
    - お酒を飲むと一時的に少し気分が晴れ、その為に 落ち込み、よくうつ などの症状のあるうつ病の人がお酒に頼ってしまうことがある。
    - 朝疲れがとれていないのも うつ病の症状かもしれない。
    - アルコールが入ったほうがよく眠れると信じて、不眠をアルコールで解消しようとする人
      - ◇ アルコールが入ると 睡眠は浅くなってしまい十分に疲れを取ることができない
    - アルコールそのものが 実は 抑うつ状態をひきおこすことがある
    - お酒に頼ったうつ病の人がさらに アルコールのためにうつ病を悪化させることがある
    - アルコール依存症となると 問題はさらに複雑
- アルコールによって危険な行為に及んでしまうかもしれない

- ◆ のむなら 適量を 楽しいときに
- ◆ アルコール依存にはなっていませんか
  - お酒で 人間関係を損なっていませんか
  - 今日はやめよう でも 飲んでしまっている
  - 飲み出したら とことん飲んでいる
  - 昨夜のことが 思い出せない
  - 休日には 朝からお酒を飲む
  - お酒で警察にご厄介



◇ などなど いくつか 思い当たるときには 医師に相談を

## ストレスへの対応を 身につけよう

基本は ストレス状態にあることに気づくこと そして リラックス

ときには ゆっくり（リラックス）してみないと ストレス状態にあることに 気づかないかもしれません

自動車でいうと 時速100キロ以上を出し続けていると そのスピードが ゆっくり感じてしまうのと おなじです

### リラックス

ストレスの反応の中で 自分で 調整しやすいものは

- ✓ 筋肉が緊張する ⇒ 筋肉を リラックスさせる
- ✓ 呼吸がみだれる（はよくなる、浅くなる など） ⇒ 呼吸を整える

リラックスした上で 自分が うまく使えるストレス対処法を 書いておきましょう

日頃 ストレスにうまく対応できた時のことを考えて記入してみましょう

いまは 思いつかなくても 実際にうまくいったときには その方法を 記入しておきましょう

- ① 私のストレス解消(リラックス・気分転換法)      例) 運動をする  
趣味を持つ

---

---

---

- ② 私のストレスそのものの軽減法、解決法      例) できない仕事は はっきり断る  
解決のための優先順位をつくる

---

---

---

- ③ 私のストレス耐性強化法      例) うまくやっている人のまねをしてみる  
前向きに考える（発想の転換）

---

---

---

- ④ 私のサポート体制強化法      例) 毎日 挨拶をする  
相談できる人を見つける

---

---

---

なるべく たくさん 記入できるように しておいてください

注) アルコールを飲む・たくさん食べる など からだに害になりそうなものはなるべく避けてください

## ストレスにつよくなる

じゆう あそぼう わー! ごねた

じ	自分の気持ちを 隠さないこと (上手に自己主張も)
ゆ	友人や家族と 楽しい時間を 過ごそう
う	受け止めよう 感謝や賞賛は すなおに
あ	アルコールにたよることはやめよう
そ	そとで 積極的に 活動しよう
ぼ	ボランティア 他の人のためになることを たくさんしてみよう
う	運動しよう 快適に感じながら
わー	笑おう たくさん ユーモアのセンスをもとう
ご	ゴールを決めよう 現実的な
ね	寝よう 十分に そして 正しく食べよう
た	ためらわずに 助けを借りよう

National strategy for suicide prevention : Goals and objectives for action.

Rockville, MD : U.S. Dept. of Health and Human Services,

Public Health Service, 2001. を参考に 作成

## こころの健康についての一般的な知識 ～ストレスと「心や体」の関係

### I. ストレスの反応

3つの変化：ストレスに直面すると私たちにはさまざまな反応が起こります。からだ・こころ(気持ち・感情)・行動の3方面に変化がありますが、これはもともと人が動物として生きていくために必要なものです。

強い敵と戦う時には、心臓から血液が筋肉にたくさん送られなければなりませんし、筋肉は緊張し力を出さねばなりません。そうでなくては身を守ることもできませんでした。このようなどきには、脳がストレスをキャッチして、さまざまな神経へ命令を伝える物質を出しています。これらの物質が自律神経やホルモンの分泌をコントロールしています。

このときの反応が実はストレスの反応といわれているものです。

表1 ストレスに対する反応

からだ	心拍数の増加(動悸)・血圧上昇 口が渇く 手のひら・足の裏に汗をかく 鳥肌が立つ 全身の筋の緊張 呼吸が速い・浅い 覚醒 状態 など
こころ (気持ち・感情)	不安 緊張 怒り 神経過敏 イライラあ せり 悲しみ 憂うつ 無力感 など (不眠傾向)
行動	落ち着かない 身だしなみの変化 会話の変 化 ため息 外出しない・またはよくであ るく 衝動買い 消極的になる けんか 八つ当たり 飲酒・喫煙量の増加 など

**交感神経と副交感神経：**自律神経には交感神経と副交感神経という2系統があり、互いバランスをとってさまざまな体の機能を調整しています。脈拍を例にとってみると交感神経が強く働く、あるいは副交感神経が弱まると脈が速くなり、副交感神経が強くなる、あるいは交感神経が弱まると脈はゆっくりとなります。表1に示したからだの反応は主にバランスとして交感神経が強いときの状態です。

**ホルモンと副腎：**ストレスに反応するホルモンを出す器官として大切なのが副腎です。腎臓のすぐ上にあります。ここからは交感神経が強く働いた時にでるホルモンのほかに、コルチゾルというホルモンが出ています。コルチゾルには血糖や脂肪を動員するほか免疫や炎症を抑えるなどの働きがあり、さまざまな病気の治療にも使われているのですが、使われすぎたときの弊害もあります。

**なくてはならない反応：**このようにストレスによる反応は「気のせい」や「たるんでいる」状態ではなく人がもっている生理学的ななくてはならない変化なのです。こうした反応があるだけでは病気であるというものではありません。しかし、こうした反応は互いに影響を与えます。例えば理由も分からず胸がどきどきしていると不安になってくる、憂うつになってきて外に出なくなる、あるいは不安な状態が続くとどきどきしてくるなどです。行動はからだや情動に何が起こっているかを反映しているといえます。

### II. ストレスは悪玉か？ 善玉か？

ストレスは全てなくさなくてはいけないのでしょうか。確かにストレスが強すぎたり、長く続くと表に示したようなさまざまな状態が増強、慢性化して、時に高血圧や胃潰瘍・うつ病などの症状が出現します。しかし、何の刺激もない(ストレスがまったくない)状態もまた問題です。ストレスに直面すると人はそれを解決しようとして、さまざまな努力をします。その過程で多くのことを学び精神的に成長します。ストレスが強すぎると病気になりますが、適度なストレスは精神を刺激し成長の糧となります。前者がストレス悪玉説、後者がストレス善玉説です。ストレスには両面があると言えます。