

表 2-5 部下の表情や行動が日常からずれてきた場合

1. 周囲が気付く変化（日常からのズレ；表 1-5）
表情の変化、活動性や能率の低下、凡ミス・事故の増加
飲酒量の増加と失敗、周囲との交流を避ける
遅刻・欠勤の増加、グチや不満の増加など
2. 状況にそぐわない発言や行動
不自然な発言・対応、異常なこだわり、強い被害者意識など
3. これらの変化を認めた場合、早めに声をかけ、部下の話を聴く

・部下の表情や行動が日常からズレてきた場合や状況にそぐわない発言や声をかけて、体調を聞き、**うつ状態ではないか**（表 1-6）、**治療が必要ではないか**（表 1-8）について聴いた方がよいでしょう。

・**状況にそぐわない発言や行動**、例えば「誰かが自分のことを悪く言っている」「自分のものがよく盗まれる」「自分に悪意を持っている人がいる」「ストーカーされている」あるいは独語（ひとりごと）などがみられたら、統合失調症の可能性があるので、専門家（産業保健スタッフや精神科医など）への相談を勧める必要があります。



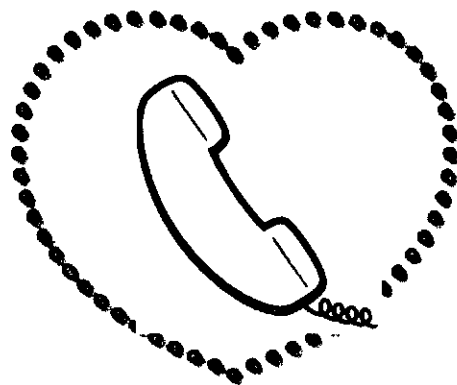
2. 緊急時のための準備—連絡先の情報など

- ・ 外部の専門組織・医療機関についての情報などは、緊急の場合にすぐ利用できるように一覧表を作成して、健康管理室や安全衛生担当者、人事課などに保存しておくか、管理監督者が自分のパソコンの中に保存しておくことを勧めます。次の表 2-6 を自分の手で完成させて下さい。

表 2-6 健康管理室や外部の専門的組織、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 1 を参照して下さい）

・ 健康管理室（産業医、保健師、看護師）	_____	_____	_____
・ 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/>
-

第3章 自殺を考えそうな人／考えている人への対応

自殺を示唆するサインを表3-1に示しましたが、2. (ア)の直接的行動以外はいずれも曖昧なものが多く、予測するのは難しい場合が多いと言えます。従って、うつ病や自殺の可能性が疑われる場合や普段の言動からのズレがみられたら、声をかけて、慎重に聴いて下さい。

表3-1 自殺を示唆するサイン

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ください」
「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」
「事故で死んだら、どんなに楽かと思う」

2. 行動に表れるサイン

(ア) 直接的行動（よりさし迫ったサイン）

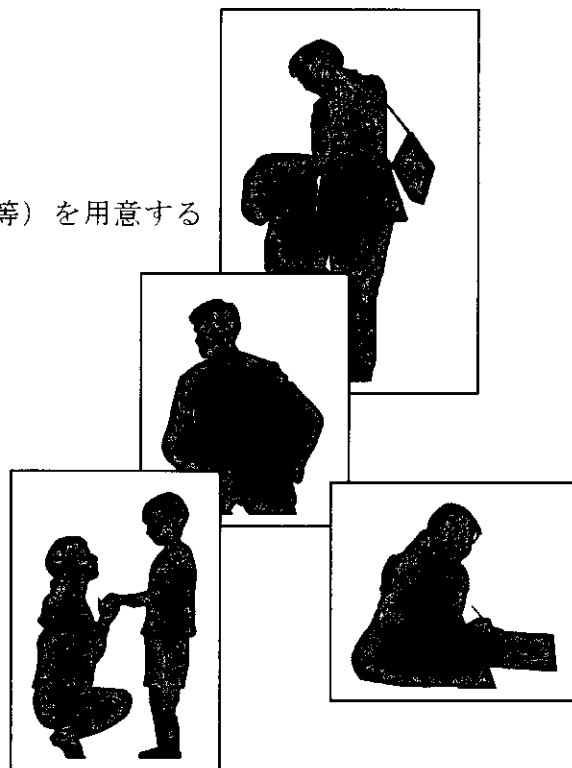
- ①遺書を残して失踪（しっそう）
- ②自殺未遂をする
- ③自殺の準備をする、計画を立てる
 - ・自殺の手段（薬物、刃物、銃、ひも等）を用意する
 - ・自殺の場所を下見に行く
 - ・自殺に関する書籍を集める
 - ・遺書を書く

(イ) 間接的行動（いくつか重なると危険）

- 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昔の友人、知人に連絡する
- ⑤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、周囲との接触を持つ
- (ウ) 自暴自棄的になり、危険な行動をとる（交通事故、大きなケガ等）



ポイント

- ・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す。
- ・本人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す。

表 3-2 うつ病や自殺を考えていることが疑われる場合の声かけ

1. 声をかける（自分の言葉で）

例えば：「疲れているように見えますが、体調が悪いのですか？」

「気がかりなことがあれば、話してくれませんか？」

2. 声をかけても、話してくれなかった場合

いつでも相談に乗るから、一人で抱え込まないように伝えて、その場の会話を終える

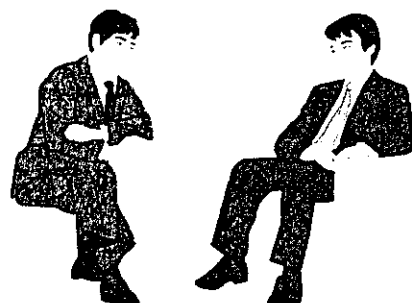
（本人が相談する気になった時に、**相談しやすい状況を作っておく**）

3. 数日、様子を見てやはり以前と表情や行動が違っていれば、**再度声をかける**

4. 本人の話の内容や表情・行動の変化から、うつ病や自殺を考えることが疑われた場合、**産業医、保健師や精神科医療機関、産業保健推進センター、地域産業保健センターなどの事業場外専門機関（資料 1 参照）と相談する**

5. 上司としてもできるだけ**相談にのり、援助を行うつもりであることを伝える**

- ・うつ病の状態では、多くの人が「死んだら楽になれる」「すべて投げ出して、遠くに行ってしまうたい」と考えることがあるようですが、具体的に自殺を考えるところまで到達している人はそれ程多くありません。従って、うつ病のサインがあれば、**声をかけ、悩みの内容を傾聴すること**になります。



- ・自殺を考えていても、最初から打ち明けてくれるとは限りません。従って、相手が話したくなった時に、いつでも相談を受ける用意があるというサインをこちらから出して、**相談しやすい状況を作っておく**必要があります。
- ・実際に自殺を考えている場合も「死にたい」という気持ちと「生きたい」という気持ち、また、「相談したい」気持ちと「相談してもどうにもならない」という気持ちの間で、揺れ動いていることが多いようです。
- ・**自殺に関する気持ちを話す**ことによって、少し気持ちが楽になり、考えが柔軟になる場合もあります。
- ・従って、相手が「上司なら解ってくれるかもしれない」、「何とかなるかもしれない」という信頼感を持ってくれることが、自殺への進むことを防ぐ重要なきっかけになります。
- ・自殺に関する気持ちをありのままに語ってくれるための質問の仕方を表 3-3 に示しています。

表 3-3 自殺に関する気持ちをありのままに語ってもらうための質問

1. 最近、あなたは大変困った状態におかれているのではないですか？
2. 困難なでき事が1度にやってきて、とても手に負えないと思うことがあるのではないですか？
3. 今、この時点で、どのくらい何とかやって行けそうだと思いますか？
4. いろんなことに直面して、今どのくらい落ち込んでいますか？
5. 最近、万策尽きてしまいそうだと感じる事が、しばしばありますか？
6. 時に、つらい人生だったなどと感じられることもあるのではないですか？

・次に、自殺を考えていることが明らかになったら、あわてずに次のステップ（表 3-4）へ進みます。

・上司が部下のうつ病や自殺の危険を感じ、対応に困った場合、専門家や事業場外専門機関と相談した方がよいでしょう。

表 3-4 自殺を考えていることが明らかになった場合

1. **すぐに、相手の話や考えを否定しない**
(話してくれたことを肯定的に評価する)
2. 自殺を考える程、苦しんでいる**相手の気持ちを共感的に聴く**
3. 悩んでいる内容が明らかになった場合、上司として出来るだけ**解決のための援助を行う用意がある**ことを伝える
4. 次に、自分は専門家ではないので、**専門家（産業医、保健師、精神科・心療内科医など）に相談することを勧める**（必要なら自分が同行する）
5. 必要なら**キーパーソン（家族、友人、親しい先輩・同僚など）に伝え、一緒に専門医を受診することを勧める**
6. 上司は一人で対応せず、産業保健スタッフ（いなければ、人事担当者や事業場外資源など）などと相談して、**複数の人と協力して対応する**

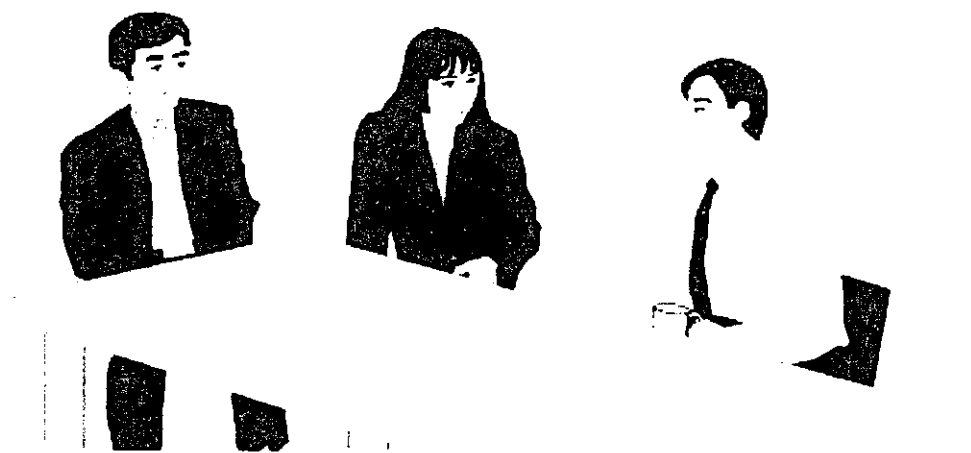
・自殺を考えていることが明らかになった場合、あわてずに、相手の自殺したい程つらい気持ちに焦点をあてて、相手の立場に立って共感的に聞いて下さい。

・即座に「バカなことを考えてはいけない」「家族や周囲のことも考えてみなさい」などと**相手の気持ちを否定しない**ことが大切です。

・よく、話を聴いた上で、相手が「うつ病の状態である可能性が高いこと」、「うつ病であれば、治療によって治ること」、「治れば考え方も変わること」、「心配事の内容に関しては上司としても、解決のための援助を行う用意があること」を伝え、本人が**専門家（産業医や保健師、いなければ精神科医）に相談することを勧めます**。本人を一人にしておくことは危険なので、自分か誰かが同行した方がよいでしょう。

・専門家に相談に行くことを、本人が渋った場合、本人の了解を得て、家族などのキーパーソンに伝え、専門家に相談に行くように説得してもらい、できれば同行してもらうように手配した方がよいでしょう。

- ・また、上司一人で対応せず、**複数の人と協力して対応**して下さい。一人では対応しきれない場合がしばしばあります。



第4章 自殺の危険が迫っている場合の対応

- ・自殺を考えていることを打ち明けられたり、自殺を実行しようとしている場面に遭遇した時や、遺書を残して失踪中に保護された場合、あるいは、自殺するつもりであったが、迷いや恐怖心から、実行しきれずに事業場に連絡してきた場合などの対応について説明しています。
- ・基本的には、第3章で述べた対応と同じですが、より緊迫した状態下での対応になります。

表 4-1 自殺の危険が迫っている場合

1. 自殺を考える程のつらい気持ちの対応を真剣に受け止め、即座にその気持ちを否定しない
(例:「バカなことを考えてはいけない」「少しは家族や周囲の迷惑を考えなさい」
などとは言わない)
2. **共感的に傾聴し**、相手に理解してもらったという気持ちになってもらう
(この過程で信頼関係ができる)
3. 次に、**悩みの具体的内容を聞く**
4. 悩みの解決策として、**自殺以外の選択肢**は他にないのか、本人と共に考える
4. 本人からは解決策が思い浮かばないことが多いので、こちらから**自殺以外の選択肢を提示**できれば自殺を思いとどまらせることも可能です。(例えば、「仕事を休んで休養をとること」「疲れがとれば考え方も変わること」「うつ病なら治療で治ること」「仕事の事は職場で何とかすること」など)
6. 本人に伝えて(できれば了解を得て)、家族や産業保健スタッフ(いなければ人事担当者など)を呼び、**複数の人間で対応する**
7. 本人を説得して、**誰かがついて専門医療機関を受診させる**(日常から、資料1のような情報を整理しておく)
8. その場で受診や入院が出来なかった場合、自殺の危険が去るまで誰か付き添い、**本人を一人にしないことが重要である**

- ・自殺を考えている程、つらい気持ちや悩みを即座に否定せず、とにかく悩みの内容を本人の立場に立って聴き、**つらい気持ちを受け止める**ことが大切です。
- ・悩みを人に話すことによって、相手の追いつめられた気持ちは少し緩められます。また、自分の追い込まれたつらい気持ちを理解してもらったことにより、多少とも**信頼関係**ができます。
- ・次に、本人が自殺しか解決策がないと思うようになった思考の過程を聴き、**本当に自殺以外の選択肢がないのか**、本人ともに考えます。(本人は精神的に追い込まれて、思考の範囲が狭くなり、自殺以外の対処法がないように感じているが、本人以外からみれば、選択肢はほかにある場合が多い)
- ・自殺以外の選択肢について、問題解決のための方法があれば提案してもよいし、すぐに思い浮かばなくても「今は休養が必要なこと」「うつ病の状態の可能性が高いこと」「うつ病なら治療で治ること」「職場のことは何とかすること」を話し、その場での自殺を思いとどまらせて下さい。(自殺の危機は一時的に高まっても、その場をしのぎ間をとれば、危険度は下がります)

- 本人に伝えた上で、できれば納得の上で家族や産業保健スタッフ、人事担当者呼び、複数
の人間で対応し、専門医療機関へは誰かがついてゆきます。
- 自殺の危険が去るまでは、**本人を一人にしないことが重要**です。

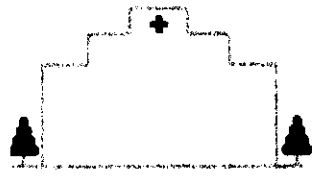


第5章. 自殺が発生した場合の対応

自殺が実行された場合、発見が早くて命をとり止めた**自殺未遂**と救命しえなかった**自殺既遂**の二つのケースが生じます。

1. 自殺未遂の場合の対応

表 5-1. 緊急の場合とその後の対応

<p>1) 緊急の場合は救命を第一の目標におく。救急車で救急病院へ搬送する</p> <p>2) 発見された時に生命の危険はなく、 本人が会話可能な場合は面談後、 精神科受診を勧め、家族か事業場の担当者 (産業保健スタッフ、上司、人事担当者など) が同行する。本人を一人にしない事が重要である</p> <p>3) 入院して救命し、医師の許可がでたら、産業保健スタッフ(いない場合は上司や人事担当者)が本人、あるいは家族と面談し、会社の事は心配せず、療養に専念するように伝える</p> <p>4) 医師から復職可能の診断が出された段階で、本人と面談し復職の条件(配置転換や職務内容の変更、就業条件など)について話し合う。復職後、しばらくの間は時間外労働や夜勤は禁止し、回復具合をみながら通常勤務に戻す</p> <p>5) 復職後は、産業保健スタッフによる定期的面談、管理監督者による業務状況、精神健康状態の把握、フォローアップを行う</p>	
--	---

縊死や入水、薬物など自殺手段が何であれ、まだ命があれば、**救命を第一目標**におき、119番に連絡し救急車で病院に搬送することを考えます。

自殺企図を試みたが、発見された時に生命の危険がなく、本人が会話可能な状態であれば、家族、上司、産業保健スタッフのいずれかが話を聞いて、精神科受診を勧めます。受診時は本人のほかに誰かが同行する必要があります。直ぐに入院できない場合は、家族が同居し、**本人を一人にしないこと**、刃物、ヒモ類、薬物など**自殺の手段を本人の手の届くところに置かないことなどの注意が必要です。**

救急病院に入院して、担当医師の許可がでたら、本人あるいは家族に対して、事業場の人、例えば産業保健スタッフや上司、人事担当者が面談して、仕事のことは心配しなくてよいから、医師の許可がでるまで**療養に専念**するように伝えた方が良いでしょう。

精神科に入院あるいは、自宅療養の後、担当医師から復職の許可がでた段階で、産業保健スタッフ、いなければ上司(管理監督者)、人事担当者が本人と面談して復職の意志を確認し、精神面を含めた体調、自殺企図の理由と職務との関連性などを聴きます。次に復職に際して、自殺企図の理由が職務と関連していれば配置転換や職務内容の変更などの**職場調整**の必要性について検討します。

復職後、少なくとも約1ヶ月間は時間外労働は制限し、仕事への慣れ、体調の回復状況をみながら、段階的に制限をはずしてゆきます(**段階的復職**)。復職当初は、本人には復職への不安や周囲の人達への申し訳なさなど複雑な感情がありますので、**上司や同僚の精神的支援が大切**です。しかし、腫れ物に触るような特別扱いはせず、普通に接する方が良いでしょう。

産業保健スタッフがいる職場では、2週間に1度くらいは本人と面談し、精神的支援と体調や就業状況などの把握を行い、徐々に面談の頻度を減らしてゆきます。上司は、さりげなく**本人の表情、就業状況、同僚との交流状況を把握しておくこと**と、1~2週間に1回は、本人に声をかけて、必要なら面談を行います。

2. 自殺が既遂された場合の職場内の対応について

表 5-2. 自殺が既遂された場合—職場内の対応

- 1) 人事担当者、上司（管理監督者）、産業保健スタッフが連絡をとり合い、**情報の収集**を行う
- 2) 人事担当者は同じ課の従業者など強い影響を受けると考えられる従業者を集めて**正しい情報を伝え**、外部に対して、**不正確な情報を流さないことを確認**する
- 3) 当人と関係が深く、強い精神的ショックを受けている従業者に対しては、**産業保健スタッフや人事担当者が面談し**、必要以上に**自分を責めないように配慮**する。
必要なら精神科、心療内科を受診し、**専門家によるカウンセリング**を勧める
- 4) 専門家がいれば、精神的ショックを受けていると考えられる従業者を集めて、**集団での話し合いの場（デブリーフィング）**を持つ
- 5) 自殺の原因について調査し、**再発防止のための対応**を行う



不幸にして、自殺が既遂された（実行されて本人が亡くなった）場合、人事担当者、上司、産業保健スタッフが連絡を取り合い、分担して自殺者の家族、警察、病院と連絡を取り、**情報の収集**を行って下さい。また、本人の就業状況や持病の有無、治療状況などの情報を集めて、整理しておいた方がよいでしょう。

自殺者の周辺の従業者、例えば、上司、部下、同僚など、関わりの深い人達（数十名以下が望ましい）を集めて、**正しい情報を伝え**、外部に対しては**不正確な情報を流さないことを確認**します。

また、精神科医や臨床心理士がいる事業場では、自殺者との関わりの強い従業者を集めて集団で話し合いの場を持ち、悲しみや自責の感情を表出させ、気持ちの整理の手助けをする**デブリーフィング**を行う場合もあります。必要なら、産業保健推進センターなどの事業場外資源に連絡を取り、デブリーフィングについて相談して下さい。

二次的な自殺やうつ病などの発生を防ぐ目的で、強い精神的ショックを受けている自殺者の周囲の従業者に対しては、産業保健スタッフや、人事担当者が面談し、自殺を防げなかったことに関して必要以上に自分を責めないようにアドバイスし、必要なら精神科や心療内科などの専門医を受診することやカウンセリングを受けることを勧めて下さい。

自殺の再発防止のために、集めた情報を分析して原因を調べ、再発防止のために、職場として何ができるのか話し合い、自殺予防の対策を作りましょう。

5-3. 自殺が既遂された場合の家族への対応について

表 5-3 自殺が既遂された場合—家族への対応

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1) 人事担当者、上司、産業保健担当者など複数の人が遺族を訪問し、誠意をもって哀悼の意を表す2) 葬儀などが一段落したら、事業場として相談に応じることを伝える3) 遺族の悲しみに共感し、質問、疑問に対しては誠意を持って対応し、必要な協力は行う用意があることを伝える4) 遺族との連絡の窓口は一本化し、いつでも対応できる体制を作る |
|---|

自殺が既遂された場合、遺族の悲しみは想像以上のものがあります。人事担当者、上司など複数の人間が遺族を訪問し、誠意を持って哀悼の意を表し、通夜や葬儀などの邪魔にならない程度で切り上げた方がよいと思われます。この時、葬儀などが一段落したら事業場としても、**相談に応じる**ことを伝えておいた方がよいでしょう。

遺族からの質問や疑問に対しては、誠意を持って答え、出来るだけの協力をすることを伝えて下さい。この場合、**遺族との連絡や話し合いの窓口は、人事担当者又は上司に一本化しておいた方がよい**でしょう。対応した人によって、話の内容が異なると不要の摩擦を生む原因になります。また、遺族からの連絡に対していつでも対応できるような体制にしておいた方がよいでしょう。

ここに書いたことは、ごく一般的な対応の方法です。状況に応じて、変更せざるを得ないこともあるでしょう。しかし、**基本は誠意を持って対応すること**です。



第6章 自殺予防事例について

A氏 30歳代 男性独身 システムエンジニア（SE）

背景

Aさんは、従業員総数約300名の情報関係の会社に勤務し、入社10数年目のSEです。本社は東京にありますが、某地方都市の支店に勤務しています。Aさんは最近主任に昇進し、ある企業の情報管理システムを作り上げるプロジェクトの一部門を任されていました。残業時間は月80時間くらいです。本社には非常勤の産業医と常勤の保健師がいますが、支店には産業保健スタッフはいません。

当時の状況

東京の本社でのこのプロジェクトに関する会議に出席するために出張しました。本社から、Aさんが午前9時からの会議に出席していないとの連絡が上司のBさんにありました。BさんがAさんの携帯電話に連絡を入れると、数回目にやっと本人ができました。よく聞くと、最近眠れないため、市販の睡眠薬を服用したが、効きすぎて起きれなかったとのこと。Aさんは「申し訳ありません」と謝る一方、「迷惑かけたので会社を辞めたい」と言います。「会議のことは本社に謝っておくから余り気にしないように」とBさんが述べると、Aさんが「実は、4ヶ月前から、仕事の事で悩んでいます。プロジェクトを進めるにあたっての技術的問題点の解決方法や納期をめぐる顧客との折衝、部下をリードしてゆくことの難しさを強く感じるようになり、最近寝付きが悪く3～4時間くらいしか眠っていません。精神的に苦しくて、仕事に向く途中、事故で亡くなったらどんなに楽だろうかと思う一方、電車や車が来ると飛び込みたいという衝動を強く感じ、このままでは、自分がどうかなりそうな気がします」と述べました。

そこで、Bさんは、Aさんに本社から担当者に行ってもらうから、ホテルの部屋で待っているように指示し、本社の人事担当者に事情を話し、人事担当者と保健師（嘱託産業医は常駐していないので、連絡をとり、対応について話し合っただけで了解を受けた）がホテルに行くことになりました。ホテルでは、本人の話を聞いた上で、とりあえずAさんの実家（支店と同じ県内）に帰ることになりました。

その後の対応

本社の人事担当者がAさんを一人にしないように付き添って、JRで支店のある地方都市に連れて帰り、駅で両親に預けました。この時、Bさんも駅に出かけ、両親に事情を話し、総合病院の精神科を受診することになりました。Bさんは、Aさんに仕事のことは、会社で対応するから、心配せずに十分療養するように伝えました。

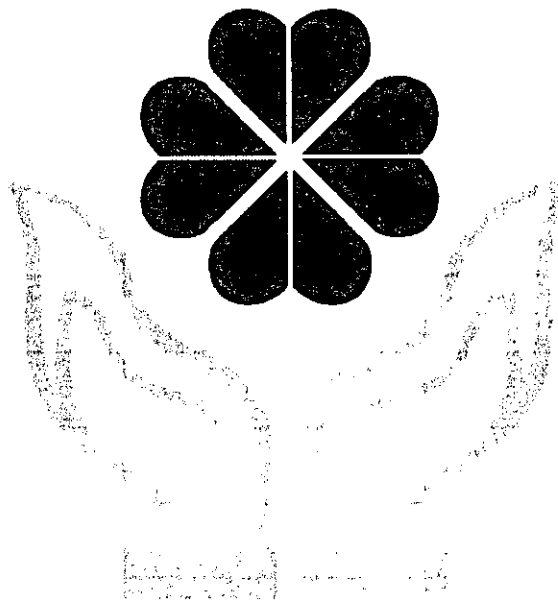
両親と総合病院精神科を受診したAさんは、3ヶ月間の自宅安静、通院治療で軽快し、元の職場に復職することになりましたが、当初は部長付きの社員として仕事に慣れることから始めました。現在は別のプロジェクトのサブマネージャーとして普通に勤務しています。Aさんは、当時のことを振り返って、あの時、上司であるBさんの連絡で本社の担当者がホテルに来ていなかったら、飛び込み自殺していたかもしれないこと、もっと早い時期に上司と相談すれば良かったことなどを述べています。

解説

Aさんは、東京の本社での会議に遅れたことをきっかけに、強い自殺願望を持っていることが明らかになり、本社の人事担当者、支店の上司、家族の連携により、危機的状況を脱して、家族のもとに帰り、3ヶ月間の自宅安静、通院治療により、復職しました。

このように、直前まで自殺願望が分からないケースもありますが、明らかになった場合は**複数の人が連携して素早い対応**が必要です。

しかし、このような状況になる前に、Aさんはもっと早くBさんに相談すべきだったし、上司であるBさんも、Aさんの表情が暗く、仕事のペースが遅くなっていることには多少は気づいていたが、それ程しんどくなこととは考えず、特に声はかけなかったとのことである。Bさんは、**Aさんの表情や行動の変化に気づき、声をかけるべきだった**かもしれません。早めに対応し、うつ病や自殺を未然に防ぐためには、**日頃からのメンタルヘルス活動が大切**と言えます。



資料 1

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 FAX 03-3200-3264
	ホームページ http://www.s-net2.org/hd/index.htm	

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	月～金
		(テレフォンガイド) 022-223-2383	
	古川	0229-22-4611	土
	登米	0220-52-2348	水・金
		022-223-7811	水・金以外
大河原	0224-52-5898	木	
	022-223-7811	木以外	
気仙沼	019-623-5005	水	
	022-223-2383		
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 こどもの悩み事 面接相談		03-3581-1885	火、木、金曜日 午後3時から5時
		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) (予約用)
		06-6364-1248	
	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	
佐賀県弁護士会	久留米	0942-30-0144	
	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

ホームページ

- ・ 地域産業保健センター (代表)
- ・ 労災病院 (メンタルヘルスセンター) (代表)
- ・ 労働安全衛生情報

<http://www.ohd.rofuku.go.jp/chii00.htm>

<http://www.rofuku.go.jp/rosai/>

<http://www.health-net.or.jp.rodanzencisei>

参考文献

1. 厚生労働省：職場における自殺予防と対応 中央労働災害防止協会、2001.
2. 現代のエスプリ別冊 自殺問題 Q&A 自殺予防のために
至大堂 東京、2002.
3. 高橋祥友：中高年の自殺を防ぐ本 法研 東京、2000.
4. 永田頌史 他：労働者向け自殺予防教育プログラムの開発及び
介入研究による効果評価
厚生労働省厚生労働科学研究費補助金
労働者の自殺リスク評価と対応に関する研究
平成 14 年度報告書 2003.
5. 働く人の心の健康づくり—指針と解説 中央労働災害防止協会 2001.