

第4章 医療機関への受診と促し方

うつ病やうつ状態が疑われる時には、早めに専門の医療機関（心療内科・精神神経科）を受診できるようにすると、回復も順調に進むことが期待できます。

どのように受診を勧めるかは、本人の性格や置かれている状況、医療機関にかかることへの抵抗感など、個人差があり一概には言えませんが、次のような促し方もあります。

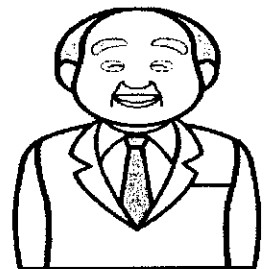
☆本人も感じている（同意しやすい）生活上の変化をまず話題にする。

- (1) 睡眠が十分でないこと、食欲が落ちていること、やせてきていることなど本人も同意しやすい生活上の変化を取り上げる。
- (2) 睡眠や食欲などは日常生活を送る上で基本となる部分であること。これが良好でなくなると生活のほかの部分にも影響が出ること。
（「疲れやすい、集中力がなくなる、イライラする、意欲がなくなってくる、ということが出てくるらしいよ。あなたの場合はどう？」）
- (3) 原因は何なのかつきとめるために、日常の基本的なことが無理なくできるようになるために、医療機関を早めに受診しておくといいこと。
- (4) 診察を受け、問題がなければそれはそれでいいこと（例：「あなたが別に問題ないということがわかれば、私も安心できるから」）。
- (5) できれば医療機関へは家族が付き添うこと。一人で受診すると、「医療機関の前まで行ったが、入れなかった。」ということが起きることも少なくありません。

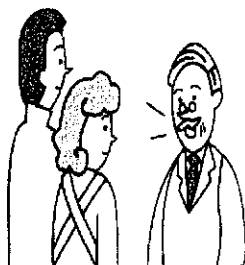
【医療機関への受診を渋る場合】

☆ 本人が一目置いている、影響力のある人に受診を促してもらう。

その際には、その方に、第3章（5ページ）の「うつの心理状態と声かけ」に書いてあるようなことを理解しておいてもらいましょう。



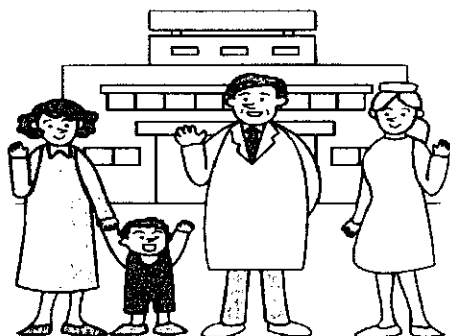
☆ 普段から信頼できる家庭医（かかりつけ医）がいたら、家庭医から専門機関へ紹介、あるいは受診を促してもらう方法も考えられます。



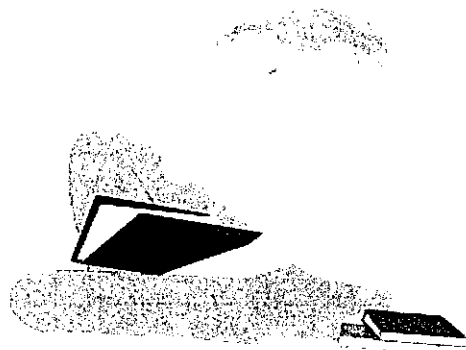
☆どのように受診を促すかについて相談機関（労災病院、いのちの電話など）にアクセス、あるいは相談してみることもよいでしょう。「付録5」に「外部の専門的組織、医療機関についての情報」がありますので参照してください。



☆会社に「産業医」、「保健（看護）師」などの産業保健スタッフがいるところは、産業保健スタッフに相談してみるよう勧めてみましょう。または、家族から、産業保健スタッフに相談してみる方法もあります。



☆ うつ病に関連する書籍を本人の目の届くところに置いておき、機会があれば手にとってもらうようにしてみましょう。もし、読んでいるようなら、「何か思い当たることある？」とさりげなく声をかけてみましょう。



【医療機関に受診できたら】

☆本人に対する家族の対応について、注意点などを主治医と相談しましょう。

わからないこと、疑問に思っていることなどは主治医と相談するようにしましょう。

☆定期的に受診することが大切です。

医療機関に「行ったり行かなかったり」では治療する側も状態の把握が困難になり治療も進みません。家族の方は、定期的な受診を促してあげてください。「やがて通わずにすむように、今通っておく」ことが大切です。

☆処方された薬は、きちんと服薬するよう気をつけてあげましょう。

処方される薬の種類にもよりますが、一般に薬の効果が実感できるまで、1，2週間程度かかります。特に最初のうちは、本人の状態に適合する薬や量を見極めるため、何回か処方が変わることがあります。

また、服用してもすぐに効かないからといって、あるいは副作用を気にしたりして、「自己判断」で服薬を中止してしまうことも少なくありません。薬を飲んだり飲まなかったりの状態では、回復を遅らせることになります。家族の方は定められた量の薬をきちんと服用するよう気をつけてあげてください。

「薬は誰でも持っている自然治癒力を高める働きをする」ものだと認識しましょう。



第5章 自殺をほのめかす時

「自殺」という言葉に少々ドキッとされたかもしれませんが、しかし、これまでの研究で「うつ病と自殺」は密接な関係があることが指摘されています。実は、うつ病は自殺の危険因子でもあるのです。「うちは大丈夫！」と思われるかもしれませんが、ここも「まさか」のため」と思ってお読みください。

人が自殺する前には、何らかの形でその意思を「ほのめかす」ことがあります。以下に、自殺を示唆するサインをまとめました。

「自殺をほのめかす言動」

「楽になりたい」「もう、これ以上耐えられない」「生きるのがいやになった」「来年はもうここにはいない」「死んだら楽になる」「どうやったら死ぬかな？」

その他に、身の回りの整理、自殺に関する書籍を集める、治療の中断・・・



自殺をほのめかすような言動を目にあるいは耳にした場合

多分、家族の方は相当、動揺されると思います。可能な限り、まず自分自身に対して（相手よりも先に）「落ち着け！」ということを意識しましょう。動揺のあまり、思わず次のようなことを口にしてしまうかもしれませんが、この場合もなるべくこのような言葉を言いたくなる自分の気持ちを、「横に置けるように努力してみてください」。

(1) しない、言わない方がいいこと／言葉

否定しない：「ばかなことを言うんじゃない」「もう話さない」

非難しない：「死にたいなんて負け犬の言うことだ」

そらさない：「もっと前向きのことを考えよう」「死ぬ気になれば何だってできる」

アドバイス：「運動してみたら？旅行してみたら？」

現実をつきつけない：「まだ家のローンが残っている」「家族のことも考えて」

比較しない：「そんなことくらいで・・・」「世の中には、もっと悲惨な人がいる」

ちよつと
まつでね

(2) 対応として大事なことー「訴えに耳を傾けること」

難しいかもしれませんが、本人の訴えに、じっと耳を傾けることが大切です。「どんなに苦しいのだろう?」「どんな気持ちでいるんだろう?」それをまず理解しようと心がけてみてください。「この人なら、わかってもらえるかもしれない」、そんな思いから「ほのめかした」のかもしれないのです。「死にたい」という気持ちの背後には、「生きたい」という気持ちがあることを理解しましょう。

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

「あなたはとっても困った状態に置かれているのではないの?」

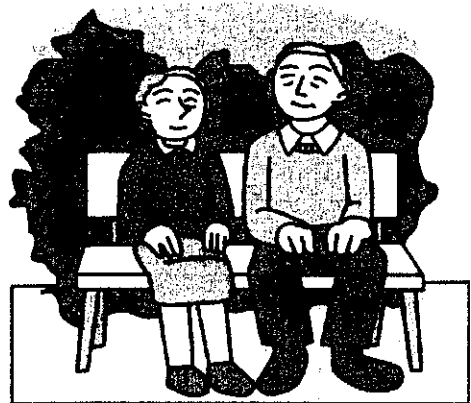
「困難な出来事が1度にやってきて、とても手に負えないと思うことがあるのではないの?」

「最近、もう疲れ果ててしまった、もう万策つきてしまったと感じることがある?」

(3) そばにいること

「励まそう」「何かアドバイスしよう」と焦ってしまうかもしれませんが、その前に、「そっと寄り添うこと、そこに一緒にいること」が優先されると思ってください。

それは「手を握っている」こと、「肩に手をあてる」こと、「じっと抱きしめている」ことでもいいかもしれません。



(4) 正直な気持ちを伝えましょう

相手のことを大切な人と思うのなら、死んで欲しくないと思っているのなら、正直に、ストレートに相手に伝えましょう。心の底から「生きていて欲しい!」「死なないで!」「私にとってあなたは大切な人!」「死んじゃいやだ!」「私にはあなたが必要!」・・・と。それは、「あなたは一人ではない」「苦しさをわかちあう人間がいる」「共に歩む者がここにいる」ということを伝えることでもあります。そして孤独ではないんだよ、つながっているんだよという思いを伝える行為でもあるのです。

緊急性がなければ

本人の言動から、緊急性はないと思っても油断は禁物です。なるべく早い段階で医療機関につなげることが求められます。

- ・ 相談機関にパソコンなどでアクセス、あるいは電話で相談してみましょう（13ページおよび資料2に外部の専門組織、医療機関の情報が 있습니다）。
- ・ 家族が付き添い、医療機関を受診しましょう。
- ・ 本人に対して影響力のある人から病院受診を促してもらいましょう。

緊急事態の時

緊急事態の場合は、救命が第一の目標です。

- ・ 消防に連絡（119）
- ・ 一人にしない。常に誰かが付き添っていること。
- ・ 精神科救急情報センターの連絡先（資料2）を控えておくこと。

第6章 その他、注意しておきたいこと

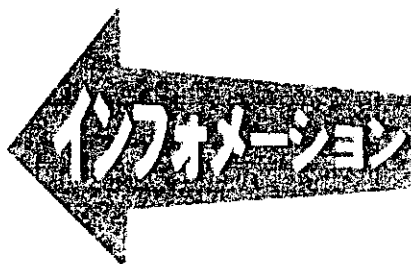
☆自殺未遂行為や言動が何度かある場合、家族は、「またか」、「ふりをしてるだけ」と捉えやすくなるものです。しかし、自殺未遂歴は自殺の危険因子です。決して軽視することなく、本人からの何らかのメッセージとして考えましょう。

☆うつ病治療の基本は、休養と服薬が非常に重要で、こころも身体もゆっくりと休めるような状況があると回復に役立ちます。「早く・・・」よりも。「ぼちぼちやろう」、「じっくり行こう」、「一歩、一歩を大事に」という言葉をうつ状態にいる人にも、そしてその人をサポートする自分にもかけておくといいかもしれません。

☆医療機関で処方された薬について、家族や周囲から服薬に関する否定的な発言（「いつまでも薬に頼っているはダメ」、「薬物依存になる」）をすることは慎みましょう。服薬に関する疑問、質問は必ず主治医に確認するようにしましょう。

☆うつ状態に陥ると、性欲の減退が生じることがあります。決して「愛情がなくなった」わけではありませぬので、配偶者の方は相手を責めることは避けましょう。

心の健康について、「もう少し知りたいな」と思われたら、是非、付録「メンタルヘルスについて知っておきたいこと」および資料にも目を通してみてください。



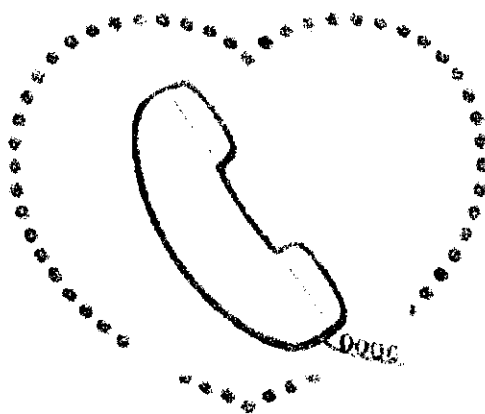
緊急時のための準備—連絡先の情報など

- ・ 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おくことを進めます。「資料2」を参考に次の表1を自分の手で完成させて下さい。

表1 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

・ 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/>
-

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 (テレフォンガイド) 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 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	
	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

ホームページ

- ・ 地域産業保健センター (代表) <http://www.ohd.rofuku.go.jp/chiiki00.htm>
- ・ 労災病院 (メンタルヘルスセンター) (代表) <http://www.rofuku.go.jp/rosai/>
- ・ 労働安全衛生情報 <http://www.health-net.or.jp/rodoanzeneisei/>

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.

こころのリスクマネージメント
 -勤労者用マニュアルについて-

記入日：平成 年 月 日
 年齢 _____ 歳 性別 (1.男 ・ 2.女)

この質問票はあなたの仕事と自殺予防マニュアルの内容に関するものです。
 適当な番号に1つだけ○印を付け、意見がありましたら()内にご記入下さい。

1. あなたが勤務されている事業場の従業員数について

1) 50人未満	2) 50～299人	3) 300人から999人	4) 1000人以上
----------	------------	---------------	------------
2. あなたの仕事について

1) 技能工・作業員 (製造建設など)	2) 専門的技術職	3) 事務職	4) 営業・販売
5) サービス業	6) 通信・運輸	7) その他 ()	
3. マニュアルの分量は適切と思われますか

1) 丁度良い	2) 多すぎる	3) 少なすぎる	4) どちらも いけない	5) その他 ()
---------	---------	----------	-----------------	---------------
4. 内容はわかりやすいですか

1) 大変 わかりやすい	2) わかりやすい	3) どちらも いけない	4) やや わかりにくい	5) 非常に わかりにくい
-----------------	-----------	-----------------	-----------------	------------------
5. 自分の心の健康の維持や危機を回避するのに役立つと思われますか

1) 大変 役に立つ	2) 役に立つ	3) どちらも いけない	4) 余り 役に立たない	5) ほとんど 役に立たない
---------------	---------	-----------------	-----------------	-------------------
6. このマニュアルは、自分や同僚など周囲の人の自殺予防に役に立つと思われますか

1) 大変 役に立つ	2) 役に立つ	3) どちらも いけない	4) 余り 役に立たない	5) ほとんど 役に立たない
---------------	---------	-----------------	-----------------	-------------------
7. もし、足りない部分や付け加えた方がよいと思われる内容がありましたら、記入して下さい。
8.
9. もし、省略した方がよい部分、もっと簡単にした方がよい部分がありましたら、記入して下さい。
10.
10. その他、お気付きの点、工夫した方がよい点など要望がありましたら、記入して下さい。
11.

ご協力ありがとうございました。

1) 管理職用マニュアルへの要望

	7. つけ加えた方がよい内容	8. 簡単にした方がよい内容	9. 気づいた点や要望など
1	読みづらい。		
2	自殺予防事例を含め様々な具体事例があれば役に立つと思う。		
3		レイアウト等	専門職（医療機関）以外の人には少し難しいような気がします。
4	事例等、管理職（ホワイトカラー系）がメインになっているようであり、現場作業者のメンタルヘルスの方も増やしてもらいたい。		事例を増やし、予防できなかつた場合の原因と、その対策という形で整理した方が良いでしょう。このケースの原因はこれこれで、できれば、こうすれば良かった等と。
5	内容は大変よくまとまっております、見やすかったです。個人的には自殺事例の新設と自殺予防事例の増設を望みます。		
6	事例をもう少し短くし、3~4例を加えた方が良いでしょう。		地域産業保健センターの一覧表を掲載したかどうか。（本文には難度も相談機関として出てくるので）
7			相談相手または上司として不適當と思われる人・条件等が。
8	家族の対応はどの様にしたらいいか。		

	7. つけ加えた方がよい内容	8. 簡単にした方がよい内容	9. 気づいた点や要望など
9			正直、よく分かりません。しかし、何かあった際。社内だけで悩む必要がないことが分かり安心しました。
10			字が多いので、ひと目見た時に「読むのが大変だろうなあ」という印象を与える気がする。ただ、テーママごとに書いてあるので、緊急時には見やすいと思う。
11			事例が具体的に分かりやすかったです。これを使いこなせるか自分の力量が疑問？ですが、今後の仕事に役立てたいと思います。
12			父がうつ状態にあり、現在も病院にかかっている。あの父がと思うが、何かがあるはずだ。クイックマニユアルはよかったです。
13	事例をもう少し増やしていただければ、良いと思います。		
14	傾聴については、基本的な説明を		
15			事例集を作ってもらいたい。
16			後半に様々な相談窓口を紹介していただき、大変有難いと思いました。当社では自殺者まではおりませんが、心に不調を持った者が表面化しているだけでも数名おりますので、今後の対応に役立たせていただきます。
17			管理・監督者向けの分かりやすいマニユアルだと思います。

	7. つけ加えた方がよい内容	8. 簡単にした方がよい内容	9. 気づいた点や要望など
18			労働安全衛生の所管課として、また担当者としては、大変役立つマニュアルと感じました。このマニュアルを増冊（コピー等）することが可能であれば、各管理監督者へ配布でき、大変役立つと思われるし、研修の資料としても活用できると思いますが。こういう意味で設問5,6を3としておきます。
19	事例3ケース位、紹介頂きたかった。		
20	うつ病発見のポイントをもっと具体的に分かりやすく、客観的診断のポイントを！！		
21	事例性やストレスコーピングなどに関する用語説明があるとよい。		表の口の囲みが硬い感じがする。角を取るとよい。P8、P23、P25、P27、P28は文字が多すぎて読む気にならない。字数やポイントを検討したほうがよい。
22	内容的には充分であると感じました。	適切なストレス対処行動についての部分をもっと少し図・絵などで表現してあると良いのではないだろうか。	自殺を予防できた実例をもう1例か2例入れると具体的なイメージがもつとわいてくると思いました。
23		表の内容を再度、その下に記述しているので、全く同じ内容であれば、表現や方法を変えて書いた方がよい。（また同じことを書いてあると思ってしまう）	もっと絵を多くして読みやすい工夫して欲しい。
24	事例は多すぎることはないと思います。	P18部下の特徴はシンプルすぎてかえって分かりにくいかもしれません。素人には理解し応用しづらいかもしれません。	大変すばらしく、他の人にも紹介しております。実務レベルで非常に有効な資料だと思います。
25	管理監督者の役割…メンタルヘルスの重要性と管理者の義務を明確にする関連する表現については幅広く記載すべきでは？（安衛法、労基法）		症状と対処は段階別に表現しては？