

相談員：お金はかからないんですよ。

私が窓口までご案内いたします。

もし、ひとりで行かれるのが心配でしたら、同席することもできますので、安心なさってください。



サトウ：では、お願いします。ちょっと、ひとりでは不安ですの  
で・・・

相談員：それでは、消費生活センターに相談してみましようか？

サトウ：はい。

### (オフィス)

(消費生活センターへ電話)

センター：はい。こちら消費生活センターです。

相談員：相談窓口の相談員のワタナベです。いつもお世話になって  
おります。



センター：ありがとうございます。今日はどうされましたか？

相談員：借金もあり、うつ状態が疑われる方が相談窓口に来られました。

借金が150万ほどあるのですが、消費者金融からの借金のように、返済のことなど相談にのって  
ほしいと思い連絡させていただきました。

死にたいと考えるくらい深刻な状態のようです。

センター：そうでしたか。わかりました。

相談員：いつごろだと相談にいてもいいでしょうか。

センター：そうですね。今日でも、明日でもよいですよ。

相談員：それでは、ご本人に確認して、またお電話します。

センター：了解しました。

相談員：ご本人が同席を希望していますので、できれば私も一緒に伺いたいと思います。

センター：はい、わかりました。お待ちしております。

### (相談窓口)

相談員：サトウさん、消費生活センターでは今日、明日でも相談は構わないということでした。

サトウ：そうですか。よかったです。

相談員：どうされますか。

サトウ：では、今日これから行きたいと思います。

相談員：私も一緒に伺いますよ。

サトウ：ありがとうございます。どのように相談したらよいかもわからないので。



相談員：それではこれから、消費生活センターにお電話を入れておきますね。

サトウ：はい。

相談員：それと、健康面のことですが、眠れないんですね。

サトウ：すぐ目が覚めて、寝た感じがしないんです。もうお金のことが頭から離れなくて・・・仕事もうまくいかないし、もう、自分ではどうしたらいいかわからなくて、八方ふさがりの状態なんです。

相談員：それは、おつらいですね。

サトウ：はい。

相談員：サトウさんはいろいろと悩みを抱えていらっしゃるって、気持ちが落ち込んで、やる気がでない、集中できない、食べられない、眠れない・・・というような状態で、自分を責めてしまったり、とても追い詰められて死にたくなることもありなんですね。



サトウ：はい・・・

相談員：あなたの今の状況は、とても落ち込んでいらっしゃるって、普段のあなたとは全然違う状況なのではないですか？

サトウ：はい。以前やれていたこともできなくなってるし、頑張りもきかないし・・・

相談員：そのような今のあなたの状況は、もしかしたらうつ状態なのかもしれません。

相談員：はい。今はうつに対する治療法がたくさんあります。治療を受けることで、今のつらさが和らぎ、徐々に元のあなたに戻ることができると思います。



サトウ：元の私に・・・？・・・本当にそうなるのでしょうか？  
・・・もう、良くなる気がしません・・・

相談員：治療を受けることは、とても大切なことなんですよ。

確かに少し抵抗があるかもしれませんが、精神科医は、心の相談の専門家なのでいろいろな援助を一緒に考えてくれます。近くに精神科医がない場合は、かかりつけの先生に相談されてもいいと思います。



サトウ：はい。あの、例えば、精神科ではどんなことをしてくれるのですか？



相談員：具体的には、気持ちの面だけではなく、身体の問題についても調べたり、治療の必要性について相談にのってくれます。

その上で、今の病気の説明や、どう過ごすのがよいのかも相談にのってくれます。

もちろん、今、悩んでいらっしゃる仕事のことについても、どうしていけば良いか相談にのってくれます。



サトウ：そうなんです。実は、朝、気分が憂うつで、遅刻することもあったんです・・・

会社に行きたくなくて、行っても失敗ばかりだし、最近では、休んでしまうこともあるんです。

相談員：そうだったんですね。



サトウ：周囲は変だなと思っているようで、「大丈夫か？」と声をかけてくれるんですが、「調子が悪い」と言うとリストラされるんじゃないかと思って、相談できずにいるんです。でも、もう仕事もつらくて・・・

相談員：相談できずにいたのですね。お辛かったですね。

まずは、専門医を受診され、あなたの今の状態がどのような状況なのか、診て頂くことが必要だと思います。そして、自分がうつではないかと思っていることを、正直にお医者さんに伝えることが、問題の解決につながると思います。



サトウ：わかりました。

相談員：先生があなたの話を親身になってじっくり聴いてくれますよ。



サトウ：わかりました。この状況をなんとかしたいと思うので、受診したいと思いますが、まだ抵抗もあります。また、どこの病院に行ったらいいかわかりませんし・・・

相談員：ご自宅の近くにある病院が便利だと思うのですが。もし、病院を受診されることに抵抗があるようでしたら、一度、保健師さんに相談されるのはいかがですか？



サトウ：保健師？

相談員：そうです。健康面や心の悩みについて相談にのってくれたり、どこを受診したらよいかについても相談にのってくれると思います。保健師さんと相談しながら一緒に考えていくのはいかがでしょうか。

サトウ：そうですね。そうしていただくといいです。

## (オフィス)

(電話をかける場面)

相談員：いつもお世話になっております。相談窓口の相談員のワタナベですが、相談をお願いしたい方の件で電話させていただきました。今日、相談に来られた方が、少しうつが疑われる状態で、相談にのっていただけないかと思って。



保健師：そうですね。どんな具合ですか。

相談員：借金もあつたりするようで、気分が落ち込み、やる気が出ない、眠れない、食べられないという感じで、自殺念慮もあります。かかりつけの病院で睡眠薬をもらっていたのですが。

保 健 師：そうですか。ずいぶん辛いようですね。

相 談 員：はい。借金の方は消費生活センターにこれから一緒に相談に行くところです。  
その後、相談していただくのはいかがでしょうか。

保 健 師：こちらは大丈夫ですよ。消費生活センターにも一緒に行きましょうか。  
その方が安心されるかもしれないので。

相 談 員：はい。ご本人に確認してみます。それではよろしくお願いします。

### (相談窓口)

相 談 員：サトウさん、保健師さんも相談にのってくれるようです。また消費生活センターに行く際にも同行してもいいということでした。どうしましょうか。

サ ト ウ：ありがとうございます。心強いのでお願いしたいと思います。  
あなたも、一緒に行っていただけるんですね。

相 談 員：もちろん大丈夫ですよ。それから、**今後も何か困ったことがありましたら相談に乗らせていただきたいと思います。**相談後も、**どのようになったか、またお話を聞かせていただけますか？**  
滞納のことについても少しずつ問題も解決していければと思っています。



サ ト ウ：はい。誰にも相談できなかったので、相談にのってもらえると助かります。

相 談 員：**ご家族とも一緒に相談していきませんか？**

サ ト ウ：心配かけるのがつらくて…。

相 談 員：そうですね。心配かけたくないということでしたね。

サ ト ウ：はい。

相 談 員：お気持ちはすごくわかります。そのような気持も踏まえて、ご家族が安心されるように、どのようにご家族の方にお話ししたらよいかも一緒に相談していきませんか？ 私の方でお辛い状況をお伝えして、ご家族と一緒に考えられるようにしていきたいと思うのですが。

サ ト ウ：わかりました。

今日は、もう死ぬしかないなあと思っていましたが、少し安心しました。

相 談 員：そうですか。ありがとうございます。私の方でも少しお役に立てて良かったです。

サ ト ウ：私こそありがとうございました。

