

# 水谷孝之委員提出資料

- 1 ちょっと、勇気 きっと、そこから
- 2 うつ・自殺予防講座～ゲートキーパー育成のために～

平成 25 年 9 月 3 日

第 1 回自殺対策官民連携協働会議

## 臨床心理士会の相談窓口

◇電話相談

# 03-3813-9990

※通話料金がかかります

[ 月曜・金曜 9:00～12:00 ]  
[ 月曜～金曜 19:00～21:00 ]

## 東京都の相談窓口

こども いじめ	東京都教育相談センター (いじめ相談ホットライン専用電話)	03-5800-8288	24時間対応(年中無休)
	東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室	042-312-8119	9時半～11時半 13時～16時半(月～金)
こころ	東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478	14時～21時半(年中無休)
	東京自殺防止センター	03-5286-9090	20時～6時(年中無休) 毎週(火)は17時～6時
	東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17時～21時半(年中無休)
	いのちの電話	03-3264-4343	24時間(年中無休)
	東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10時～21時(年中無休) 毎月第3(金)(土)は24時間
遺族 支援	全国自死遺族総合支援センター	03-3261-4350	11時～19時(毎週木)
	グリーフケア・サポートプラザ	03-3261-4350	10時～18時(毎週火木土)
検索 サイト	いのちと暮らしの相談ナビ NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク	<a href="http://lifelink-db.org/index.html">http://lifelink-db.org/index.html</a>	

自ら命を絶つことがなくなるために、  
だれもができること、それは、...

# ちょっと、勇気 きっと、そこから



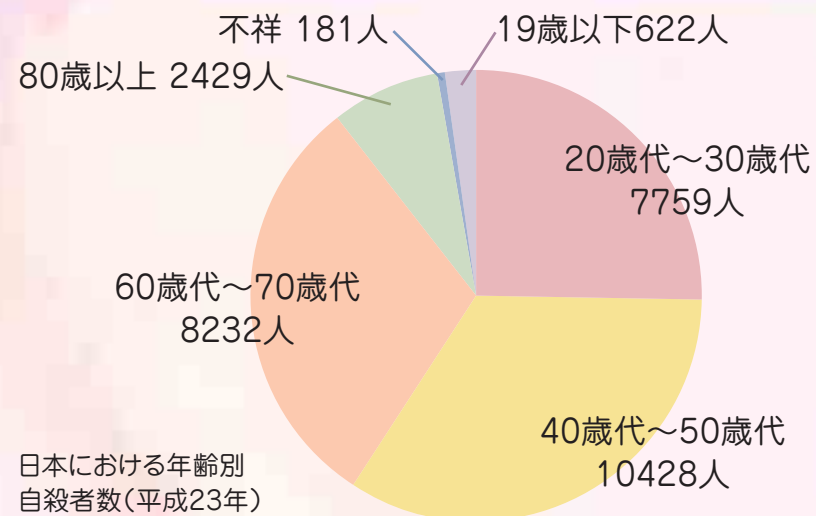
一般社団法人 日本臨床心理士会

<http://www.jscpp.jp/>

〒113-0033 東京都文京区本郷2-40-14-401 TEL:03-3817-6801 FAX:03-3817-6802

## 私たちが自殺について知ることが、

全ての年代で、自殺する方がいます



### こんな時、自殺を心配する必要があります

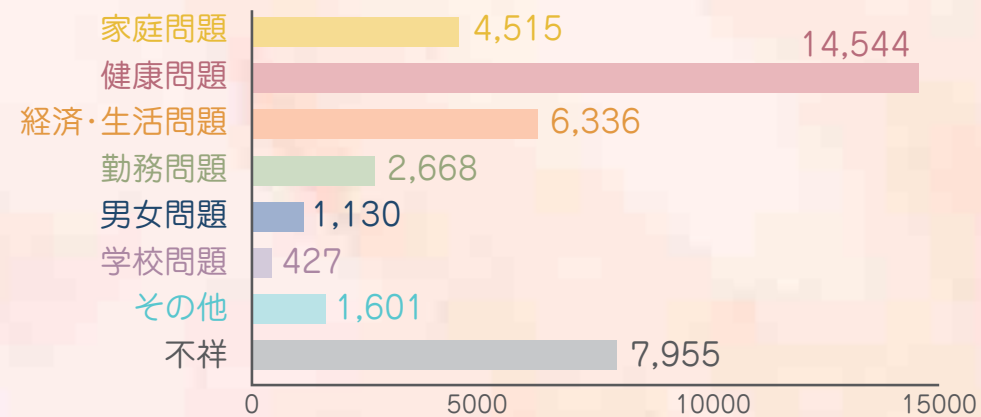
- ▶若者 学業不振、失敗、仲間はずれ、いじめ、暴力、就職の失敗、失恋、希望の喪失
- ▶大事なものを失ったとき
  - 親しい人との別れや死別
  - 仕事の喪失、金銭の破綻
  - 健康の喪失、プライドの傷つき
- ▶なすべきことはもう無いと感じている
- ▶孤立し、サポートがない
- ▶自殺未遂歴がある
- ▶家族や親しい人の自殺
- ▶自殺報道や情報に接すること



## 自殺を防ぐ一歩になります

自殺のきっかけや理由はさまざまです

### 「自殺の原因・動機」



### 自殺についての誤解

- ▶自殺は若い人に多い
- ▶死ぬという人ほど死なないものだ
- ▶自傷や自殺未遂は狂言のようなものだ
- ▶自殺は弱い人がすることだ
- ▶自殺する人は冷静に死を選んでいる
- ▶家族が気が付かないのはおかしい

**これらが、同時に、いくつも積み重なるとさらに自殺リスクが高まると言われています**

## 死にたいほどつらいあなたへ

あなたは今、  
ひとりぼっちだと思っていますか？  
死ぬしかないと思っていますか？  
つらいことが続いて、

「もう生きているのは嫌だ」  
「自分なんていないほうがいい」  
「消えてしまいたい」

と思うのは自然なことです。  
でも、待ってください。

その気持ちを打ち明けましょう  
「助けて」と、伝えましょう  
わかってくれる人は必ずいます

## 打ち明けられたあなたへ

死にたい気持ちを打ち明けられたあなたは、  
びっくりして、戸惑うかもしれません。  
どう答えたらいいか、困るかもしれません。  
でもまずは、

あわてないで、話をさえぎらずに  
聞いてあげてください。  
解決の方法が必ずあることを  
伝えてください。

そして、打ち明けられたあなた自身も  
一人で抱えないでください。

臨床心理士もお手伝いします  
(最終ページに電話番号があります)



## 臨床心理士は、みなさんの身近な

### 心理相談室

- ◇ 当会HP「臨床心理士に会うには」  
<http://www.jscpp.jp/near/>



### 教育にかかわる分野

- ◇ スクールカウンセラー  
(幼稚園、小学校、中学校、高等学校、予備校など)
- ◇ 教育相談機関 など

### 企業・労働にかかわる分野

- ◇ 企業内健康管理センターや相談室
- ◇ 外部EAP機関(従業員支援プログラム)
- ◇ 公共職業安定所/障害者職業センター など

### 大学や研究所

- ◇ 大学や短大、専門学校にある学生相談室
- ◇ 大学が設立している臨床心理センター など



## ところにいます

### 医療保健にかかわる分野

- ◇ 病院・クリニック  
精神科・精神神経科・心療内科  
小児科・児童精神科  
婦人科・リハビリ科 など
- ◇ 地域の保健施設  
精神保健福祉センター  
地域の保健所や保健センター
- ◇ 老人保健施設 など

### 司法・法務・警察の分野

- ◇ 家庭裁判所・少年鑑別所
- ◇ 少年院・刑務所・保護観察所 など

### 福祉にかかわる分野

- 【子どもについて】
- ◇ 児童相談所  
市町村の子育て支援担当課
- ◇ さまざまな児童福祉施設
- 【女性の悩み】
- ◇ 女性相談センター
- ◇ DV相談支援センター
- ◇ 婦人保護施設
- ◇ 母子生活支援施設 など
- 【障がいについて】
- ◇ 身体・知的障がい者施設
- ◇ 療育施設
- ◇ 発達障がい支援施設 など
- 【高齢者の問題】
- ◇ 高齢者の問題
- ◇ 老人ホーム
- ◇ 高齢者支援センター など

うつ・自殺予防講座～ゲートキーパー育成のために～ 25.3.29

1月13日(土)、14日(日)で臨床心理センター講座として「ゲートキーパー育成のための講師養成講座」を開催しました。

その受講者による東京都内での自殺予防・ゲートキーパー養成に関する講座開催状況。

No.	開催日時		開催場所		参加者	CPNo.
1	2月6日	13:30～15:30	有限会社KOEI	品川区	3	
2	2月19日	10:30～12:30	エースサービス株式会社	台東区駒形	31	
3	2月19日	15:00～17:00	エース株式会社	台東区駒形	42	
4	2月22日	13:30～15:30	小平市健康センター	小平市	21	
5	2月23日	13:00～14:30	明蓬館高校品川キャンパス	品川区	9	
6	2月23日	17:00～20:00	城西大学紀尾井キャンパス	千代田区麴町	11	
7	2月27日	11:00～12:30	帝京大学	八王子市	30	
			2月計		147	
8	3月1日	10:00～12:00	清瀬市役所	清瀬市	30	
9	3月1日	19:00～21:00	久が原児童館	大田区	7	
10	3月3日	10:00～15:30	板橋区役所	板橋区	35	
11	3月11日	16:00～17:30	新宿溝口クリニック	新宿区	20	
12	3月13日	10:30～12:30	グローバルプロジェクト株式会社	台東区駒形	25	
13	3月17日	15:00～17:00	エッサム神田ホール	千代田区神田	14	
14	3月6日	14:00～15:30	みずべの苑 高齢者あんしんセンター	北区	22	
15	3月11日	14:00～15:30	豊島区地域包括高齢者あんしんセンター	北区	20	
16	3月14日	15:00～17:00	桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター	北区	10	
17	3月15日	14:30～16:00	清水坂あじさい荘	北区	9	
18	3月18日	14:00～15:30	社会福祉事業団 上中里つつじ荘	北区	25	
19	3月27日	18:30～20:30	プロメディコ株式会社	新宿区	18	
20	3月21日	18:30～20:00	さわやかサポートたまがわ	大田区	40	
			3月計		275	
			合計		422	