



■佐藤陽子さん、42歳。会社員の佐藤さんは、現在東京で一人暮らし。遠く離れた両親に毎月仕送りをしています。しかし昨今の不況で収入は減るばかり。150万の借金をかかえながら、日々の生活費にも苦しみ、最近では食欲もなく眠れない日が続いています。



(オフィス)

保健師：こんにちは。どうかされましたか？



サトウ：……ええ……

ちょっと悩んでいることがあって……。このリーフレットを見て相談に来てみたんです (自殺対策リーフレットを見せる)



保健師：そうでしたか。どうぞ、お座りになって下さい。よろしければ、少しお話伺えますか？こちらで相談にのれることがあるかもしれません。



サトウ：はあ……。でも、話をしてどうにかなることだったらいいのですが……。問題がいっぱいありすぎて、もう……。生きているのが嫌になるくらいなんです……

保健師：生きているのが嫌になるくらい……。それはお辛いですね。もしかして、死にたいと思っていらっしゃるのですか？



サトウ：ええ、最近をよくそう思うてしまうのです。

保健師：そうですか。死にたいと思うほど、お辛かったんですね。



サトウ：はい。

保健師：ご相談に来て下さってよかったです。

なにか、死にたいと思って具体的な方法まで考えていますか？



サトウ：…実は、今日車の中で練炭をたいて死のうと思っていました…

保健師：そうでしたか。それほど追い込まれていたんですね。

サトウ：ハイ

保健師：実際に練炭はもっているんですか？



サトウ：車の中にあります。

保健師：今も車の中にあるんですか？

サトウ：あります。



保健師：練炭は私の方で預かってもいいですか。

そのような選択しないで済むように、私と一緒に悩んでいることを解決していきましょう。

サトウ：ええ…でも、どうしたらいいのか…一人ではどうしたらいいのか分からなくて…



保健師：もしよかったら、心配なことを話していただけませんか？

サ ト ウ：はい…実は…誰にも話してないんですが、…借金があるんです。150万円ほど…返済できず、また別のところから、借りることもあって・・・  
どうしようもなくなってって・・・



保 健 師：お金のことで悩んでいらっしゃるんですね。



サ ト ウ：はい。たった150万かもしれませんが、私にとっては大金なんです。  
私ひとりでは、返せないんです・・・



遠くに年老いた両親がいて、仕送りもしているのです。本当は一生懸命働いて、お金を稼がなきゃいけないと思うんですけど、全然やる気がなくて・・・



最近、仕事に集中できないし、失敗も多くなって、上司から注意されるんです・・・  
自分が情けなくなります…（泣）私の調子を心配して、親がときどき電話をかけてくるんです。でも、心配をかけたくないし・・・。みんなに迷惑かけてしまう・・・  
だから、もう、私なんて・・・生きていない方がいいんです。



保健師：ご自身の生活もあり、ご両親への仕送りもなさって本当に大変でしたね。  
今まで良く頑張ってくられましたね。



サトウ：…ありがとうございます…（泣）。最近はやも眠れなくて……。  
それに、食べられない時もあるので。とてもつらいんです。



保健師：それは、おつらいですね。

サトウ：はい。

保健師：佐藤さん、私たちは、あなたの悩みを一緒に考えて、あなたの助けになりたいと思っています。



サトウ：はい……

保健師：いろいろな問題に対して専門の相談窓口がありますが、ご存じでしたか？



サトウ：いいえ……詳しくはわかりませんでした。  
自分のことだから、自分で何とかしなきゃと思って…。

保健師：そうだったのですね。今までのお話から、サトウさんはいろいろと悩みを抱え、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おありと思います。

サトウ：はい。その通りです。

保健師：以前のあなたとは全然違う状態なんじゃないですか？

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……

保健師：それはうつ状態かもしれません。

サトウ：そうなんですか？

保健師：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ができると思います。

ですから、治療を受けることは、とても大切なことなんですよ。



サトウ：大切なこと……。どこに行けばいいんですか。

保健師：精神科か心療内科がいいと思います。心の相談にのってくれるところなのでいろいろな援助を一緒に考えてくれます。また、かかりつけの先生がいる場合や、近くに精神科医がない場合は、かかりつけの先生に相談してもいいと思います。



サトウ：例えば、病院ではどんなことをしてくれるのですか？



保健師：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、今の病気の説明とか、どう過ごすのがよいかアドバイスをくれます。



保健師：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ると思います

専門の相談窓口があります。まずは、受診されて、あなたの今の状態を診て頂くことがよいと思います。  
そして、「自分がうつ病ではないか」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：はい。

保健師：先生があなたの話を、親身になって聴いてくれますよ。



サトウ：では、受診したいと思うんですけど、どこか、ありますでしょうか？

保健師：そうですね。

お住まいの近くなど、通院しやすい病院が良いかと思うのですが、いかがでしょうか？



サトウ：はい。あの、例えば、この辺りですとか、バスで行けるようなところにどこかありますか？

保健師：（クリニックマップを差し出し）このような病院があります。



サトウ：自宅の近くの精神科の先生のところに行ってみます。

保健師：もし、通院で不安に感じるようなことがありましたら、ご相談ください。



サトウ：安心します。

保健師：うつ病にかかっても、ほとんどの人は入院しないで回復に向かいます。  
まだ、午前中ですし、精神科の先生に相談してみませんか？

サトウ：はい、お願いいたします。

## (オフィス)

(電話をかける場面)

保 健 師：保健所の保健師のコバヤシです。いつもお世話になって  
います。今日、相談に来られた方で、少ずつが疑われる状  
態なので見ていただけないかと思ひまして。

医 師：そうですか。どんな具合ですか？

保 健 師：借金もあるようで気持ちが落ち込み、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。  
かかりつけの先生から睡眠薬をもらっていたのですが。

医 師：そうですか。ずいぶん辛いようですね。

保 健 師：今日診ていただくのはいかがでしょうか。

医 師：3時ごろでしたら時間がありますが、いかがでしょうか。

保 健 師：はい。それではご本人と相談してみます。それでは診察をお願いできますか。

医 師：もちろんです。お名前はなんとおっしゃいますか。

保 健 師：サトウさんです。

医 師：了解しました。

保 健 師：私も一緒に伺おうと思っています。それではよろしく申し上げます。

## (相談スペース)

保 健 師：サトウさん、今日の3時以降なら見てくれるようです。

サ ト ウ：ありがとうございます。

保 健 師：私もご一緒しようと思ひますが、どうでしょうか。

サ ト ウ：ぜひお願いします。

保 健 師：大丈夫ですよ。また、かかりつけの先生の紹介状をもらって来て欲しいということでしたので、  
かかりつけの先生に相談に行きましょうか。

サ ト ウ：わかりました。

保 健 師：それと、お金のことですが、借金が150万ほどあるとい  
うことでしたね。



サ ト ウ：はい。5～6社の消費者金融から借りてまして・・・、利息ばかりが大きくて、返しても返しても、額が減らないんです。困ってしまって・・・



保 健 師：借金の相談にのってくれる専門の相談窓口もあるんですよ。消費生活センターや法テラスなどの法律相談の窓口でも相談できるし、NPO法人でもいろいろと相談できる場所があります。

ここの建物内には、消費生活センターの相談窓口がありますから、これからお時間がとれるようでしたら、相談にいきませんか？



サ ト ウ：相談って、お金かかるんですね。

保 健 師：お金はかからないんですよ。

私が消費生活センターの窓口までご案内いたします。もし、ひとりで相談をするのに不安を感じるようでしたら、相談に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・・・

保 健 師：わかりました。消費生活センターに相談に行きましょうか？

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。

保健師：保健所の保健師のコバヤシです。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？

保健師：借金もあり、うつ状態が疑われる方が保健所に相談に来られました。

借金が150万ほどあるのですが、消費者金融からも借りており、返済のことなど相談にのってほしいと思って連絡させていただきました。

うつ状態の方は今日のお昼過ぎに精神科の先生の診察を受けることになっています。自殺念慮もあり深刻な状態です。

センター：わかりました。

保健師：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。

保健師：それでは、精神科へ行ったあと、疲れていなければ、ご本人の問題について少し相談させていただければと思います。

センター：了解しました。

保健師：私も都合がつけば一緒に伺おうと思います。

## (相談スペース)

保健師：佐藤さん。消費生活センターは今日、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。

保健師：どうされますか。

サトウ：今日は病院いくので精一杯かもしれないので、明日行きたいと思います。

保健師：明日でしたら、私も時間がありますので、ご一緒しようと思っておりますがいかがですか？

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。

保健師：それでは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。



保健師：今後も、困ったことなどがあれば、相談に乗らせていただきたいと思っています。  
病院を受診した後も、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？



サトウ：ありがとうございます。誰にも相談できなかったので、助かります。

保健師：ご家族とも一緒に相談していきませんか？



サトウ：いえ、心配かけるのがつらくて…。

保健師：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。

保健師：お気持ちはすごくわかります。そのような気持ちも踏まえて、どのようにご家族に話したらよいかも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ていけるようにしていきたいと思うのですが。

サトウ：はい、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。

保健師：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：こちらこそありがとうございました。