



Touch hearts.

つながろう、心と心。

～ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか～



# はじめに

自殺によって多くの尊い命が絶たれています。

近年、自殺死亡者は全国で年間約2万5千人。富山県内でも200人を超える方が亡くなっていて、死亡率(対人口10万人)は全国平均を上回っています。その背景には、健康問題や経済生活問題、家庭問題など様々で複雑な要因があるといわれています。

自殺は個人の問題ではなく、遺された家族や周囲の方にも大きな悲しみや困難をもたらします。富山県では、自殺を社会全体の問題ととらえて総合的に自殺予防対策を推進しています。

このガイドブックでは、「悩み別」と「ライフステージ別」に、その特徴や症状などのチェック項目、相談機関をご紹介します。ぜひ自分のために、そしてあなたの大切な方々のために、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。

## 目次

P3 **自殺について** 現状と要因

### [ 悩み別 ]

P4 **健康について①** うつ病

P6 **健康について②** 身体の健康

P7 **経済生活について①** 生活保護

P8 **経済生活について②** 多重債務

P9 **家庭生活について** 夫婦関係(DV)

P10 **職場・仕事について** 仕事疲れ・職場の人間関係

### [ ライフステージ別 ]

P11 **子ども・青少年①** 不登校・いじめ

P12 **子ども・青少年②** ひきこもり

P13 **お年寄り** うつと認知症

P14 **女性** 出産・育児・更年期

P15 **遺族** 大切な人を自殺で亡くしたとき

P16 **つながる・支える①** 民間団体の取り組み

P17 **つながる・支える②** 行政や相談機関の取り組み



Touch hearts.

自殺について

## 現状と要因

### 富山県内で年間200人超の方が自殺

富山県の自殺による死亡者数は、年間200人を超える水準で推移しており、平成27年は216の方が自殺で亡くなっています。全国に比べ、高齢者(70~80代)と20代の自殺率が高い傾向にあります。また、ほとんどの年代において自殺率は男性が女性を上回っています。

自殺は、遺された家族や周囲の方に大きな悲しみと深刻な心理的・社会的影響を与えます。また、自殺未遂は自殺で亡くなる方の10倍以上とされ、県全体で自殺予防対策に取り組むことが求められています。

### さまざまな要因が考えられます

自殺の背景には、健康問題や過労、リストラ、経済生活、家庭の問題、いじめなどさまざまな社会的要因があるといわれています。

自殺の原因・動機別にみると、最も多いのはうつ病や身体疾患などの健康問題で、全体の約半数を占めています。ついで、生活苦や多重債務などの経済生活問題、家庭問題や勤務問題と続いています。

自殺は決して個人の問題ではなく、社会全体の問題としてとらえ、最大限命を守る取組みを実施する必要があります。

富山県では「タッチハート」を合言葉に、心と心のふれあいを深め、お互いにつながりを感じ合うことで、尊い命を守る運動を行っています。あなたもぜひタッチハート運動にご参加ください。



Touch hearts.

健康について①

# うつ病

こんなことはありませんか。

## うつ病のサイン

### 自分で感じるサイン

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分。
- 何ごとにも興味がわかず、楽しくない。
- 気力や意欲の低下(おっくう)を自覚する。
- 人に会いたくなくなる。
- 眠れない、眠りにくい。
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる。

### 周りの人が気づくサイン

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない。
- 体調不良の訴えが多くなる。
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える。
- 周囲との交流を避けるようになる。
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる。

## うつ病について

自殺の背景として、自殺企図者の75%に精神疾患があり、その半数がうつ病等といわれています。

うつ病はこころの病気ですが、症状はこころとからだの両方にあらわれます。特に早期や軽いうつ病では頭痛や睡眠の乱れ、疲労感などのからだの症状ばかりが目立つことがあります。そのため自分ではうつ病だと気づかなかったり、家族や周囲の人にも単なる「やる気のなさ」「怠け」と勘違いして見過ごしてしまったりすることもよくあります。

うつ病は誰もがなる可能性の高い病気で、きっかけはさまざまですが、心配ごとや過労、環境の変化など、いくつかの要因が重なって大きなストレスになり、うつ病を引き起こすと考えられています。

うつ病は早めに見つけ、適切な治療を受ければ治せる病気です。

## 対処方法

うつ病は、早期発見、早期治療・休養により、回復できる病気です。うつ病が疑われたら、一人で頑張ろうとせず、医師など専門家に相談(受診)しましょう。

うつ病の治療は、休養・薬物療法・精神療法という組み合わせで行われます。多くの場合、さまざまなストレスの原因を遠ざけ、心身ともにゆっくりと休養することを指示したうえで、抗うつ薬などの服用をすすめ、薬の効果が確認されたら本格的に精神療法へと移行します。

もし、身近な方が様子がいつもと違うことに気づいたら、まずは家族だけでも医療機関や地域の保健機関などの専門機関に相談することが大切です。

また、周囲の方は症状の変化に一喜一憂せずに長い目で見守ることが必要です。

# 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
心の健康センター「こころの電話」	☎076-428-0606	平日 9:30~17:00	県内全域
新川厚生センター	☎0765-52-2647		黒部市、魚津市、下新川郡
新川厚生センター魚津支所	☎0765-24-0359		魚津市
中部厚生センター	☎076-472-0637		滑川市、中新川郡
高岡厚生センター	☎0766-26-8415		高岡市、氷見市、射水市
高岡厚生センター射水支所	☎0766-56-2666	平日 8:30~17:15	射水市
高岡厚生センター氷見支所	☎0766-74-1780		氷見市
砺波厚生センター	☎0763-22-3512		南砺市、砺波市、小矢部市
砺波厚生センター小矢部支所	☎0766-67-1070		小矢部市
富山市保健所	☎076-428-1152		富山市

### 電話での相談

相談機関	連絡先	時間	担当区域
日本いのちの電話連盟	☎0120-783-556	毎月10日のみ 8:00~翌日8:00	県内全域

### 医療機関や相談窓口を探す

相談内容	相談機関	URL
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」	精神科や心療内科のある病院、クリニックを案内	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/">http://kokoro.mhlw.go.jp/</a> 地域ごとに選択、診療日等を確認できます。

### 心の健康・支援に関する情報サイト

みんなのメンタルヘルス総合サイト	<a href="http://www.mhlw.go.jp/kokoro/">http://www.mhlw.go.jp/kokoro/</a> こころの健康や病気、支援やサービスに関するウェブサイト
------------------	--



Touch hearts.

健康について②

## 身体不健康

こんなことはありませんか。

### 身体不健康のサイン

- 病気になり、治療はしているが気分の落ち込みが激しい。
- 食欲がない、体がだるい。
- 疲れやすい。動悸、めまいがする。
- 夜遅くまで飲まずにはいられない。
- 電車に乗ったりすると心臓が苦しく、今にもどうにかなりそうに感じる。

### 身体不健康について

ガンや糖尿病など身体不健康の治療中や回復した後にうつ病が合併してくることがあります。病気による苦痛は、心の健康を損なうだけでなく、自殺の危険性を高めることがあります。

また、長期間にわたるアルコールの過度の摂取は、アルコール関連疾患を引き起こします。毎日、日本酒換算で3合以上の飲酒も自殺の危険要因といわれています。特に病気の治療中にはアルコールをひかえるようにしましょう。

### 対処方法

身体的な疾患の治療中や回復した後に、気分の落ち込みや「治っていないのでは」「このまま死んでしまうのではないか」といった訴えがある時にはうつ病であるかもしれません。身体疾患の治療に並行して精神的な治療を試すことをすすめてみましょう。精神疾患が疑われる症状があるときには速やかに精神科などの専門機関で治療を受けましょう。本人が受診を拒む場合などには、地域の保健機関で家族が相談することもできます。

## 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
各地域の厚生センター・保健所			
とやま医療情報ガイド	[パソコンから] <a href="http://www.qq.pref.toyama.jp/">http://www.qq.pref.toyama.jp/</a>		

◎詳しくは、行政や相談機関の取組み P17, 18 →



Touch hearts.

経済生活について①

## 生活保護

こんなことはありませんか。

- 仕事を失い生活が苦しい。
- 住宅ローンが払えない。
- 子どもの養育費が足りない。
- 急に病気にかかり医療費がかさむ。
- 金銭面で困窮し自殺を考えた。

### 生活保護について

自殺者のなかでも生活保護受給者の自殺率は、全体の自殺率の約2倍になっています。その理由の一つとして、生活保護受給者は、自殺の大きな要因と考えられるうつ病、統合失調症等を有する方の割合が高いことが考えられます（厚生労働省調査）。失業や就職難をきっかけに経済的困窮を招き、それが社会からの孤立を生むという負の連鎖を引き起こす場合も多くあります。また、生活保護の受給に負い目を感じるという場合もあり、すべての人が生活保護に対する偏見を持たないことが自殺予防の一助ともいえます。

### 対処方法

生活が苦しいなど経済的な困窮がある場合は、生活保護を受けるために各市町村の窓口や福祉事務所に相談することができます。福祉制度やサービスを一時的に利用することも必要だということも本人や家族、周囲が理解することも大切です。

## 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
富山県厚生企画課	☎076-444-3196	平日 8:30~17:15	県内全域
富山市社会福祉事務所	☎076-443-2058		富山市
高岡市社会福祉事務所	☎0766-20-1368		高岡市
射水市社会福祉事務所	☎0766-82-1951		射水市
魚津市社会福祉事務所	☎0765-23-1077		魚津市
氷見市社会福祉事務所	☎0766-74-8111	平日 8:30~17:15	氷見市
滑川市社会福祉事務所	☎076-475-2111		滑川市
黒部市社会福祉事務所	☎0765-54-2111		黒部市
砺波市社会福祉事務所	☎0763-33-1111		砺波市
小矢部市社会福祉事務所	☎0766-67-8601		小矢部市
南砺市社会福祉事務所	☎0763-23-2009		南砺市
富山県新川厚生センター	☎0765-52-1233	平日 8:30~17:15	下新川郡入善町、朝日町
富山県中部厚生センター	☎076-472-1479		中新川郡舟橋村、上市町、立山町
富山県社会福祉協議会（生活福祉資金貸付制度）	☎076-432-2960	平日 8:30~17:15	県内全域



Touch hearts.

経済生活について②

## 多重債務

こんなことはありませんか。

- 借金が返せず借り続けている。
- 長年、利息を払い続けている。
- 仕事を失い借金が返済できない。
- 不況で資金繰りに困窮している。
- 悪質な取立てがある。
- 借金により自殺を考えた。

### 多重債務について

リストラや不況による失業、低収入、事業の失敗などから借金とその返済に追われる日々は、とてもストレスが高いものです。高金利のお金を本人の返済能力以上に貸し付け、返せないからと厳しい取り立てをするという悪質な融資が多重債務者を追い込んでいきます。

そして、心や身体が疲れて混乱してしまい、冷静に返済計画を立てることが難しくなり、最終的に死を選択してしまう人が少なくありません。

### 対処方法

多重債務の問題を一人で解決することはとても難しいものです。「サラ金による借金苦は自業自得」と考えるのではなく、専門の相談窓口早めに相談することが大切です。消費生活センターや法律家などによる無料相談を利用したり、一定の要件を満たせば法テラスの法律援助を利用することもできます。

### 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
富山県消費生活センター	☎076-432-9233(消費生活相談)	平日 8:30~17:00 (毎週火は20:00まで)	県内全域
	☎076-433-3252(金融相談)		
富山県消費生活センター高岡支所	☎0766-25-2777(共通)	平日 8:30~17:00	
富山県消費者協会	☎076-432-5690(共通)	土・日 9:00~16:00	
富山県司法書士会総合相談センター	☎076-445-1577	平日 10:00~12:00、13:00~16:00	
法テラス富山	☎050-3383-5480	平日 9:00~17:00	
法テラス魚津	☎050-3383-0030		
富山県中小企業支援センター	☎076-444-5605	平日 8:30~17:15	



Touch hearts.

家庭生活について

## 夫婦関係(DV)

配偶者等に

こんなことはありませんか。

- 嫉妬深い。
- 言うことを聞かないと怒る。
- 怒ったら物にあたりたり暴力をふるう。
- 相手にされず無視される。
- 手紙や携帯電話を勝手に見られた。

### DVについて

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力をいいます。身体的暴力のほかに精神的暴力、経済的暴力なども含まれます。DVの被害者は、次第に感情がなくなったり、無気力状態に陥ったり、自己評価が低くなったりします。DV被害経験のある女性は、自殺念慮や自殺企図の頻度も高く、精神的な健康にも悪影響を及ぼしています[WHO(世界保健機関)]。DVが原因で何年も身体的不調を患ったり、PTSD(心的外傷後ストレス障害)やうつ病に苦しみ、自ら命を絶ってしまう場合もあります。

### 対処方法

被害者の中には、「家庭内の問題だから」「自分にも暴力をふるわれる原因があるから」と我慢したり、世間体を気にして、どこにも相談しなかったりする人が多いといわれています。

さまざまな事情を抱えたDVの問題を解決するには、一人で問題を抱え込まないで、勇気を出して専門の相談窓口にご相談しましょう。

### 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
富山県女性相談センター	☎076-465-6722	毎日 8:30~22:00	県内全域
警察(女性被害110番)	☎0120-72-8730	月~金 8:30~17:15	県内全域
富山地方検務局(女性の人権ホットライン)	☎0570-070-810	月~金 8:30~17:15	県内全域
県民共生センター(サンフォルテ相談室)	☎076-432-6611	火~土 9:00~16:00	県内全域
生活の安全に関する相談110番	☎076-442-0110	24時間対応	県内全域



Touch hearts.

職場・仕事について

# 仕事疲れ 職場の人間関係

こんなことはありませんか。

- 職場の人間関係で悩んでいる。
- パワーハラスメント、セクシャルハラスメントを受けている。
- 過重労働・長時間労働が続いている。
- 過労で身体が辛い。
- 仕事のストレスが強い。
- 新たな仕事への意欲や問題解決力が低下している。
- 元気がなく、仕事のミスが多い。

## 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
心の健康センター「こころの電話」	☎076-428-0606	平日 9:30~17:00	県内全域
各地域の厚生センター・保健所	◎詳しくは、行政や相談機関の取組み P17、18		
富山県商工労働部労働雇用課	☎076-444-9000	平日 8:30~17:00	県内全域
富山産業保健総合支援センター	☎076-444-6866	平日 8:30~17:15	県内全域
富山労働局総合労働相談コーナー (富山労働局総務部企画課内)	☎076-432-2728	平日 8:30~17:15	県内全域
相談内容	相談機関	URL	
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」	精神科や心療内科のある病院、クリニックを案内	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/">http://kokoro.mhlw.go.jp/</a> 地域ごとに選択、診療日等を確認できます。	

## 仕事疲れ・職場の人間関係について

過酷な労働環境や職場の人間関係などに悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。業務による心理的負荷などを原因としてうつ病などの精神障害を発症したり、身も心も疲れ果て自殺へと追いつめられる人も増えています。

このようなことから、職場におけるメンタルヘルス対策が重要です。

## 対処方法

さまざまなストレスの中で働き続けることによって、心と身体は悲鳴をあげていきます。思いつめた状況では視野が狭くなりやすいものです。職場の同僚や家族が本人の思いを聞くだけでも、気持ちの変化が期待できます。まわりの人は本人の話にじっくりと耳を傾け、そして心と身体をとものにいたわるために休息することをすすめることが大切です。また、労働時間や労働環境などの労働条件に関することや、職場でのいじめや嫌がらせなどで困っている場合には労働局などへ相談したり、心や身体の不調が長引く場合は医療機関を受診したりするなど、早めに専門機関を利用することも大切です。



Touch hearts.

子ども・青少年①

# 不登校・いじめ

こんなことはありませんか。

不登校・いじめのサイン

- 学校へ行きたがらない、または行っていない。
- 学校生活のことで悩んでいるように見えるが、親にも先生にも打ち明ける様子がない。
- 微熱や下痢、食欲不振など、原因不明の身体の不調が続いている。
- ちょっとしたことでも怒り、親や物に当たる。暴言、暴力がある。
- 手首を切るなど、自分の身体を傷つける。
- 自分を大切にしない行動（拒食、シンナー、家出など）がある。

## 不登校・いじめについて

思春期の心が発達していく過程の中で不登校やいじめ、暴力などの問題が起こる場合があります。本人は、学校に行くことや友人との付き合いが嫌になったり、そのことを相談できなかったり、とてもつらい思いを抱えています。

本人がいじめなどの被害者である場合、そこから逃げることは、自分を守るための当然の反応です。一時学校を休むことも、決して甘えや怠けではなく、本人にとって必要な休息となる場合もあることを理解することも大切なことです。

## 対処方法

まず、本人の話をじっくりと聞いてみましょう。背景に病気が疑われる場合は、専門の医療機関を受診しましょう。

また、思春期の問題は、改善するのに時間とエネルギーが必要なことが多いですが、あきらめずに専門家に相談していろいろな方法を試してみましょう。

## 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
各地域の厚生センター・保健所	◎詳しくは、行政や相談機関の取組み P17、18		
少年のなやみごと相談 富山中央警察署	☎0120-873-415	平日 8:30~17:15	県内全域
少年のなやみごと相談 高岡警察署	☎0120-873-415 (携帯からは 0766-24-4157)		
子どもほっとライン 富山県教育委員会生涯学習・文化財室	☎076-443-0001	月~金 17:00~21:00	県内全域
富山県総合教育センター(いじめ相談)	☎076-444-6320	24時間対応	県内全域
子育てテレフォン 富山児童相談所	☎076-422-5110	24時間対応	県内全域
子育てテレフォン 高岡児童相談所	☎0766-25-8314		
10代20代のメンタルサポートサイト「こころもメンテしよう」	<a href="http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/">http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/</a>		



Touch hearts.

子ども・青少年②

## ひきこもり

こんなことはありませんか。

ひきこもりのサイン

- 学校へ行けない。仕事に行けない。外出しない。元気がない。
- 両親とあまり話さなくなる。
- 両親のことを拒絶し、できるだけ距離を取って生活しようとする。
- 昼夜逆転して生活が乱れている。
- 腹痛や下痢、頭痛などの身体に不調が続いている。
- ストレスを過食などの食行動で発散することもある。

### ひきこもりについて

「ひきこもり」自体は病気の名前ではありません。ストレスとそれに対処しようとするところのバランスが崩れて不健康なところの状態が長く続いた結果、社会活動の場に参加ができなくなった状態といえます。身近な人が長期にわたりひきこもると、家族は自分たちの子育てや対応のせいではないかと自分を責めたり、自信を失いがちです。

しかし、親の育て方や過去の家庭環境に原因を求めるのではなく「これからどうしたらいいのか」について考えていくことの方がむしろ効果的です。

### 対処方法

「ひきこもり」の問題は、家庭で起きる問題であるため、家族だけで解決しようとしていたり、相談するのは恥ずかしいと感じるかもしれません。しかし、誰にも相談しないまま時間だけが経ち、家族自身もまた社会から孤立してしまうことにもなりかねません。

本人の様子や回復の状況に応じて、周囲の対応も変えていく必要があるため、信頼できる相談機関を見つけ、支援機関と一緒に取り組んでいきましょう。

## 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
心の健康センター「こころの電話」	☎076-428-0606	平日 9:30~17:00	県内全域
ひきこもり地域支援センター	☎076-428-0616	平日 8:30~12:00、13:00~17:00	県内全域
各地域の厚生センター・保健所	◎詳しくは、行政や相談機関の取組み P17、18 →		
富山県若者サポートステーション	☎076-445-1998	月~金 9:00~18:00、土 9:00~16:00	県内全域
高岡地域若者サポートステーション	☎0766-24-4466	火~土 10:00~18:00	県西部



Touch hearts.

お年寄り

## うつと認知症

こんなことはありませんか。

- 仲のよかった知人が亡くなり、ふさがち。
- 定年退職後、体調が悪い。
- 近所に友人もおらず外出もほとんどしない。
- 迷惑をかけていると謝ることが多い。

### うつと認知症について

高齢者は心身ともに弱くなり、自分ひとりでできないことが増えてくるため「家族に迷惑をかけている」など悲観的な考えに陥りやすくなります。定年退職や社会との交流の減少、身近な人との死別など喪失感を抱く機会が多くなります。その結果、ふさがちになることが社会からの孤立につながり、うつ病になる場合もあります。

### 対処方法

うつ病と認知症が合併している場合もみられます。うつ病と認知症では治療法が異なりますが、見分けるのは難しく早めに医療機関にかかることが大切です。すぐに精神科にかかることには抵抗がある人も多いので、かかりつけ医などで相談することもひとつの方法です。

## 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
高齢者総合相談センター	☎076-441-4110	毎日 9:00~17:00	県内全域
心の健康センター「こころの電話」	☎076-428-0606	平日 9:30~17:00	県内全域
新川厚生センター	☎0765-52-2647		黒部市、魚津市、下新川郡
新川厚生センター魚津支所	☎0765-24-0359		魚津市
中部厚生センター	☎076-472-0637		滑川市、中新川郡
高岡厚生センター	☎0766-26-8415		高岡市、氷見市、射水市
高岡厚生センター射水支所	☎0766-56-2666	平日 8:30~17:15	射水市
高岡厚生センター氷見支所	☎0766-74-1780		氷見市
砺波厚生センター	☎0763-22-3512		南砺市、砺波市、小矢部市
砺波厚生センター小矢部支所	☎0766-67-1070		小矢部市
富山市保健所	☎076-428-1152		富山市



Touch hearts.

女性

## 出産・育児 更年期

こんなことはありませんか。

- 育児中の母親の顔色がすぐれない。
- 育児中の母親が眠れないと話す。
- 子供の結婚後体調がよくない。
- 地域の行事に誘っても参加しなくなった。

### 出産・育児・更年期について

女性のライフサイクルには、妊娠・出産や子育て、更年期など、男性とは違う特有の問題を抱える時期があります。更年期は加齢による身体症状、子どもの自立、老親の介護など様々な変化や負担の増加が起こりうる時期です。「誰でも経験することだから」と本人や周囲も軽く考えていると、不調が長引き、うつ病にいたることがあります。

### 対処方法

妊娠中の女性や出産間もない女性が情緒不安定になっていると感じたら、まずは話を聞いて解決方法などを一緒に考えてあげるとよいでしょう。また周りにいる人が、育児の大変さをねぎらったり少し配慮したりするだけでも、気持ちが穏やかになります。ただし、不眠や食欲低下、意欲低下といったうつ病の症状が見受けられたら妊産婦健診や母子保健の相談窓口を利用しましょう。

更年期のうつ病の場合、身体的な症状が前面に現れることがあります。身体面の検査で異常がないにも関わらず症状の訴えが続く場合は、その女性の最近の生活や出来事をていねいに聞いてあげることも大切です。

### 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
富山県女性健康相談センター	☎076-482-3033	火・木・土 9:00~13:00、水・金 14:00~18:00	県内全域
富山県女性相談センター	☎076-465-6722	平日 8:30~17:15	県内全域
県民共生センター（サンフォルテ相談室）	☎076-432-6611	火~土 9:00~16:00	県内全域
各地域の厚生センター・保健所	※妊娠・出産・育児については、最寄りの市町村母子保健窓口等へご相談ください。		



Touch hearts.

遺族

## 大切な人を自殺で 亡くしたとき

こんなことはありませんか。

- 寝付きにくく、眠りに入っても数時間で目が覚めてしまう。
- 亡くなった人のことをしばしば思い出したり、夢を見たりする。
- 自分を責めたり、亡くなった人を責めたりしてしまう。
- ひとりであることが怖くて不安でたまらない。
- 人に会うのがいやで外に出られない。

### 大切な人を自殺で亡くしたとき

大切な人を失うという体験はとてつらいことです。さまざまな思いや感情にさいなまれ、そのために、いろいろな症状が表われたり、困難な状態に陥ることも珍しくありません。

家族の自殺のことを誰にも話せない、他の人に知られるのが怖くて外出できない、自分を責めてしまう、自殺した本人に対する怒りを抑えられないなど、遺族はさまざまな思いを持ち、そのために社会から孤立し、遺族自身も追い詰められていくことがあります。

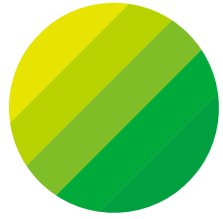
### 対処方法

つらい思いを自分の胸にだけしまっておくのではなく、相談したり、思いを分かち合うことで気持ちが変わることがあります。悲しみの中でも、借金や財産分与の問題など、法律的な窓口などで適切な相談を行うことで心の安定が得られることもあります。また、不眠や不安などが長く続き、生活に支障が出る場合は、地域の保健機関に相談したり、専門医療機関を受診し、服薬などの適切な治療を受けることも役立つでしょう。

### 相談してみませんか。

相談機関	連絡先	時間	担当区域
心の健康センター「こころの電話」	☎076-428-0606	平日 9:30~17:00	県内全域





Touch hearts.

つながる・支える①

## 民間団体の取組み

### つながる・支える

人はさまざまなつながりの中で生きているものです。そういったつながりが希薄な人、精神的に孤立している人が、生活の中で大きなストレスにさらされたときに「死」しか残されていないと思ってしまうのかもしれませんが、しかし、そのようなときにも、何らかのきっかけで誰かが、またはどこかが、その人とつながることで、防げる「死」があるかもしれないのです。もちろん一人の人が抱える問題は単純ではなく、誰か一人がその全てを解決できるようなものではありません。その人が必要としている支援が受けられる窓口適切につないでいくこと、支援のネットワークを作ることこそが大切なのです。

### 自殺を防ぐネットワークづくり

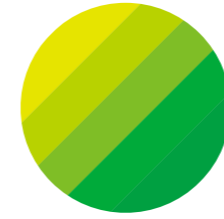
#### ● 身近な人が自殺を口にしたら

「死にたい」ということを口にしたたり、普段の様子と違ってきたら要注意です。周囲の人が気づいたら、本人の話をゆっくり聞き、心配していることを伝えたり、必要に応じて医療機関の受診をすすめてみてください。誰かに話を聞いてもらうだけでも楽になることがあります。

#### ● 身近な人がつないでいこう

自殺を防ぐ支援のネットワークは、一朝一夕にでき上がるものではありません。普段から、小さな事柄から、顔の見える関係を作り上げていく必要があります。家族や学校、会社の中で、いつも訪れる役所や医療機関の窓口と、普段顔を合わせる者同士で、適切な相談窓口にていねいに引き継ぐことで、救える命があるのです。タッチハートのホームページを参考にして、まずはお気軽にご相談ください。

◎タッチハートのホームページ  
<http://www.pref.toyama.jp/sections/1205/touch-hearts.htm>



Touch hearts.

つながる・支える②

## 行政や相談機関の取組み

心の健康についての不安や悩み・自死遺族等の相談

### 心の健康センター

概要

精神保健福祉全般の相談・診察、精神保健福祉関係機関への技術援助・研修、精神科デイ・ケア活動、心の健康保持増進、精神保健福祉、精神障害についての啓発活動等

- 連絡先 / ☎076-428-0606
- 時間 / 平日 9:30~17:00
- 担当区域 / 県内全域
- <http://www.pref.toyama.jp/branches/1281/1281.htm>

ひきこもりに関する悩み

### ひきこもり地域支援センター

概要

ひきこもり状態にある本人や家族等の相談

- 連絡先 / ☎076-428-0616
- 時間 / 平日 8:30~12:00、13:00~17:00
- 担当区域 / 県内全域
- <http://www.pref.toyama.jp/branches/1281/toyama-hikikomori/index.htm>

心と体に関する悩み・思春期の心と体に関する悩み(思春期テレフォン)

### 厚生センター

概要

保健・医療・福祉に関する相談、各種健康相談の受付、思春期テレフォン等

#### 新川厚生センター

- 連絡先 / 新川厚生センター ☎0765-52-2647  
新川厚生センター魚津支所 ☎0765-24-0359
- 時間 / 平日 8:30~17:15
- 担当区域 / 新川厚生センター…黒部市、魚津市、下新川郡  
新川厚生センター魚津支所…魚津市
- <http://www.pref.toyama.jp/branches/1268/1268.htm>

#### 中部厚生センター

- 連絡先 / 中部厚生センター ☎076-472-0637
- 時間 / 平日 8:30~17:15
- 担当区域 / 滑川市、中新川郡
- [http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1267/index.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1267/index.html)

#### 高岡厚生センター

- 連絡先 / 高岡厚生センター ☎0766-26-8415  
高岡厚生センター射水支所 ☎0766-56-2666  
高岡厚生センター氷見支所 ☎0766-74-1780
- 時間 / 平日 8:30~17:15
- 担当区域 / 高岡厚生センター…高岡市、射水市、氷見市  
高岡厚生センター射水支所…射水市  
高岡厚生センター氷見支所…氷見市
- <http://www.pref.toyama.jp/branches/1266/1266.htm>

#### 砺波厚生センター

- 連絡先 / 砺波厚生センター ☎0763-22-3512  
砺波厚生センター小矢部支所 ☎0766-67-1070
- 時間 / 平日 8:30~17:15
- 担当区域 / 砺波厚生センター…南砺市、砺波市、小矢部市  
砺波厚生センター小矢部支所…小矢部市
- <http://www.pref.toyama.jp/branches/1273/1273.htm>

心と体に関する悩み・思春期の心と体に関する悩み(思春期テレフォン)

富山市保健所

**概要**  
保健・医療・福祉に関する相談、各種健康相談の受付、思春期テレフォン、予防接種、健診、検診、調査等

- 連絡先 / 精神保健に関する相談 ☎076-428-1152
- 時間 / 平日 8:30~17:15
- 担当区域 / 富山市
- <http://www.city.toyama.toyama.jp/fukushihokenbu/hokensho/hokenjo.html>

消費者金融問題などの消費者トラブルに関する悩み

富山県消費生活センター

**概要**  
消費者トラブルなどの消費生活相談の受付、消費者啓発活動、暮らしに関する情報の提供等

- 連絡先 / 消費生活相談 ☎076-432-9233  
消費者金融・多重債務相談 ☎076-433-3252  
富山県消費生活センター高岡支所 ☎0766-25-2777
- 時間 / 平日 8:30~17:00 (毎週火は20:00まで)  
高岡支所 平日 8:30~17:00
- 担当区域 / 県内全域
- <http://www.pref.toyama.jp/branches/1731/1731.htm>

消費者金融問題などの消費者トラブルに関する悩み

富山県消費者協会

**概要**  
消費生活及び消費者金融に関する苦情相談の受付、アドバイス等

- 連絡先 / ☎076-432-5690
- 時間 / 土・日 9:00~16:00
- 担当区域 / 県内全域
- <http://www.tomisyokyo.org/>

借金・訴訟・成年後見等の相談

富山県司法書士会 総合相談センター

**概要**  
富山県司法書士会による債務整理、借金返還請求、成年後見など司法書士の業務に関するこの電話無料相談の実施

- 連絡先 / ☎076-445-1577
- 時間 / 平日 10:00~12:00、13:00~16:00
- 担当区域 / 県内全域
- <http://www.toyama-shiho-shoshi.org/>

法的トラブルに関する相談

日本司法支援センター 法テラス

**概要**  
法的トラブルの相談受付、情報提供業務、民事法律扶助業務、司法過疎対策業務、犯罪被害者支援業務、国選弁護等関連業務等

- 連絡先 / 法テラス富山 ☎050-3383-5480  
法テラス魚津 ☎050-3383-0030
- 時間 / 平日 9:00~17:00
- 担当区域 / 法テラス富山…県内全域  
法テラス魚津…黒部市、魚津市、下新川郡
- <http://www.houterasu.or.jp/>

経営や倒産危機に関する事業主の悩み

富山県中小企業支援センター

**概要**  
経営や技術などの相談の受付。事業の評価・支援の検討、専門家の派遣、情報の提供

- 連絡先 / ☎076-444-5605
- 時間 / 平日 8:30~17:15
- 担当区域 / 県内全域
- <http://www.tonio.or.jp/index.html>

産業保健(労働者の健康対策)に関する相談

富山産業保健総合支援センター

**概要**  
産業保健に関する様々な問題について窓口、電話、メール等で相談を受付。各種情報の提供、研修の実施、調査研究、セミナー等の広報・啓発活動の実施、助成金の支給、メンタルヘルス対策のアドバイス、紹介等

- 連絡先 / ☎076-444-6866
- 時間 / 平日 8:30~17:15
- 担当区域 / 県内全域
- <http://toyamasanpo.net/>

労働条件、募集・採用、不当解雇等の労働問題全般に関する相談

富山労働局総合労働相談コーナー

**概要**  
労働条件、いじめ・嫌がらせ、募集・採用・不当解雇等、労働問題に関するあらゆる分野についての労働者、事業主からの相談の受付

- 連絡先 / 富山労働局総合労働相談コーナー ☎076-432-2728  
富山総合労働相談コーナー ☎076-432-9141  
高岡総合労働相談コーナー ☎0766-23-6446  
魚津総合労働相談コーナー ☎0765-22-0579  
砺波総合労働相談コーナー ☎0763-32-3323
- 時間 / 平日 8:30~17:15
- 担当区域 / 県内全域
- [http://toyama-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/roudoukyoku/kanren\\_shisetsu/kona.html](http://toyama-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/roudoukyoku/kanren_shisetsu/kona.html)

生活の安全に関する相談 相談110番

富山県警察本部 警察安全相談室

**概要**  
困りごとや悩み事、事件に関する相談の受付

- 連絡先 / ☎076-442-0110 (短縮ダイヤル#9110)
- 時間 / 24時間対応
- 担当区域 / 県内全域

少年の悩みごと ヤングテレホンコーナー

富山中央警察署・高岡警察署

**概要**  
非行、不良行為、犯罪等の被害その他、少年の健全育成に関する相談の受付

- 連絡先 / 富山中央警察署 ☎0120-873-415  
高岡警察署 ☎0120-873-415 (携帯からは 0766-24-4157)
- 時間 / 平日 8:30~17:15
- 担当区域 / 県内全域
- <http://police.pref.toyama.jp/>

子どものための相談窓口

子どもほっとライン (富山県教育委員会生涯学習・文化財室)

**概要**  
子どもたちの「友達関係、自分の心や体、部活動、勉強や将来、スポーツ、文化など」の様々な悩みや質問について電話や電子メール、ファックス等での相談の受付

- 連絡先 / ☎076-443-0001
- 時間 / 月~金 17:00~21:00
- 担当区域 / 県内全域
- [http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/3009/kj00002346.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/3009/kj00002346.html)

教育に関する相談

富山県総合教育センター

**概要**  
県内の保育所、幼稚園、小学生、中学生、高校生を対象として、本人、保護者、学校関係者からの相談の受付。発達に心配がある乳幼児についての相談も受付。子どもたちの心理解放や人間関係づくりを促すことなどを目的とした体験交流活動の実施

- 連絡先 / 教育相談 ☎076-444-6167  
いじめ相談 ☎076-444-6320
- 時間 / 月・金 13:00~17:00、火・水・木 9:00~12:00、13:00~17:00  
いじめ相談は24時間対応
- 担当区域 / 県内全域
- <http://center.tym.ed.jp/>

児童に関する相談(子育てテレフォン)

児童相談所

**概要**  
18歳未満の子供に関する相談の受付。相談所職員による面談、集団活動を通じた援助の実施。一時保護、施設・里親利用。乳児院短期入所利用等

- 連絡先 / 富山児童相談所 ☎076-422-5110  
高岡児童相談所 ☎0766-25-8314
- 時間 / 24時間対応
- 担当区域 / 県内全域
- <http://www.pref.toyama.jp/branches/1245/1245.htm>

女性相談・配偶者等の暴力に関する相談

富山県女性相談センター

**概要**  
経済、職業、暴力等女性の悩みの相談を受付。配偶者などから暴力を受けた人に対し、相談、専門医による心のケア、一時保護、各種情報の提供等

- 連絡先 / ☎076-465-6722
- 時間 / 女性相談 平日 8:30~17:15  
配偶者等の暴力に関する相談 毎日 8:30~22:00
- 担当区域 / 県内全域
- <http://www.pref.toyama.jp/branches/1257/soudantop.HTM>

妊娠・出産、更年期等、女性の心身の健康に関する相談

富山県女性健康相談センター

**概要**  
妊娠・出産、更年期等、女性の心身の健康、不妊、不育症についての相談

- 連絡先 / ☎076-482-3033
- 時間 / 火・木・土 9:00~13:00、水・金 14:00~18:00
- 担当区域 / 県内全域
- [http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1205/kj00001138-001-01.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1205/kj00001138-001-01.html)

女性・男性の生き方相談、配偶者等の暴力に関する相談

県民共生センターサンフォルテ相談室

**概要**  
女性・男性の生き方、家族や職場での人間関係、DV、仕事、育児、介護、健康等の様々な悩み相談の受付

- 連絡先 / ☎076-432-6611
- 時間 / 火~土 9:00~16:00
- 担当区域 / 県内全域
- <http://www.sunforte.or.jp/>


子どもからおとしよりまでのなんでも相談 シルバー110番

高齢者総合相談センター

**概要**  
法律、医療、住宅、介護、税金、年金、認知証等の専門家による各種専門相談、悩みごとや心配ごとなど日常生活のいろいろな問題に関する相談の受付

- 連絡先 / ☎076-441-4110
- 時間 / 月~日 9:00~17:00
- 担当区域 / 県内全域

「Touch hearts. (タッチハート)」は、心と心のつながりをイメージした富山県における自殺予防・防止のシンボルマーク・キャッチフレーズです。

   <http://www.pref.toyama.jp/sections/1205/touch-hearts.htm>

# 相談機関一覧

2016年10月1日現在

相談内容	相談機関	連絡先	時間	担当区域
心の健康についての不安や悩み 自死遺族等の相談	心の健康センター	076-428-0606	平日 9:30~17:00	県内全域
心と体に関する悩み	新川厚生センター	0765-52-2647	平日 8:30~17:15	黒部市、魚津市、下新川郡
	新川厚生センター魚津支所	0765-24-0359		魚津市
	中部厚生センター	076-472-0637		滑川市、中新川郡
	高岡厚生センター	0766-26-8415		高岡市、氷見市、射水市
	高岡厚生センター射水支所	0766-56-2666		射水市
	高岡厚生センター氷見支所	0766-74-1780		氷見市
	砺波厚生センター	0763-22-3512		南砺市、砺波市、小矢部市
	砺波厚生センター小矢部支所	0766-67-1070		小矢部市
	富山市保健所	076-428-1152		富山市
消費者金融問題等の 消費者トラブルに関する悩み	富山県消費生活センター	076-432-9233(消費生活相談) 076-433-3252(金融相談)	平日 8:30~17:00 (毎週火は20:00まで)	県内全域
	富山県消費生活センター高岡支所	0766-25-2777(共通)	平日 8:30~17:00	
	富山県消費者協会	076-432-5690(共通)	土・日 9:00~16:00	
借金・訴訟・成年後見等の相談	富山県司法書士会総合相談センター	076-445-1577	平日 10:00~12:00 13:00~16:00	県内全域
法的トラブルに関する相談	法テラス富山	050-3383-5480	平日 9:00~17:00	県内全域
	法テラス魚津	050-3383-0030		黒部市、魚津市、下新川郡
経営や倒産危機に関する事業主の悩み	富山県中小企業支援センター	076-444-5605	平日 8:30~17:15	県内全域
労働問題全般に関する相談	富山県商工労働部労働雇用課	076-444-9000	平日 8:30~17:00	県内全域
産業保健(労働者の健康対策)に関する相談	富山産業保健総合支援センター	076-444-6866	平日 8:30~17:15	県内全域
労働条件、募集・採用、不当解雇等の 労働問題全般に関する相談	富山労働局総合労働相談コーナー (富山労働局総務部企画課内)	076-432-2728	平日 8:30~17:15	県内全域
生活の安全に関する相談 相談110番	富山県警察本部 警察安全相談室	076-442-0110	24時間対応	県内全域
犯罪被害に関する相談	とやま被害者支援センター	076-413-7830	平日 10:00~16:00	県内全域
少年の悩みごと相談 ヤングテレホンコーナー	富山中央警察署	0120-873-415	平日 8:30~17:15	県内全域
	高岡警察署	0120-873-415 携帯からは 0766-24-4157		
子どものための相談窓口	子どもほっとライン (富山県教育委員会生涯学習・文化財室)	076-443-0001	月~金 17:00~21:00	県内全域
教育に関する相談	富山県総合教育センター	076-444-6167(教育相談)	月・金 13:00~17:00 火・水・木 9:00~12:00 13:00~17:00	県内全域
		076-444-6320(いじめ相談)	24時間対応	
児童に関する相談(子育てテレフォン)	富山児童相談所	076-422-5110	24時間対応	県内全域
	高岡児童相談所	0766-25-8314		
離婚問題、親族間・男女間のトラブル、 子どもの問題等の女性相談	富山県女性相談センター	076-465-6722	平日 8:30~17:15	県内全域
妊娠・出産、更年期等、 女性の心身の健康に関する相談	富山県女性健康相談センター	076-482-3033	火・木・土 9:00~13:00 水・金 14:00~18:00	県内全域
配偶者等の暴力に関する相談	富山県女性相談センター	076-465-6722	毎日 8:30~22:00	県内全域
女性・男性の生き方相談、 配偶者等の暴力に関する相談	県民共生センター サンフォルテ相談室	076-432-6611	火~土 9:00~16:00	県内全域
子どもからおとしよりまでの なんでも相談 シルバー110番	高齢者総合相談センター	076-441-4110	毎日 9:00~17:00	県内全域