



一人で悩んでいませんか？



生きていくって大変。

いろんな問題が目の前に現れては悩み、
自分一人だけで頑張れないことだって
たくさんある。

時には「死んでしまいたい」って
思うこともあるかもしれない。



そんな時は一人で悩まず、
誰かに助けを求めてください！

この冊子では
あなたを支えるヒントを紹介しています。
きっとあなたの力になる情報があるはず。



目 次

長崎県の自殺の現状	2
うつ病とは？	4
依存症とは？	6
自殺のサインに気づいたら	8
相談窓口一覧	10～17
青少年・こども	10
生きる・支える	11
こころの健康全般	12
お金	14
女性	15
働く	16
薬物乱用	17
自死遺族の相談	17
自殺にまつわる認識 ×クイズ	18
みんなの情報交差点「カチッ！」 について	20

長崎県の自殺の現状

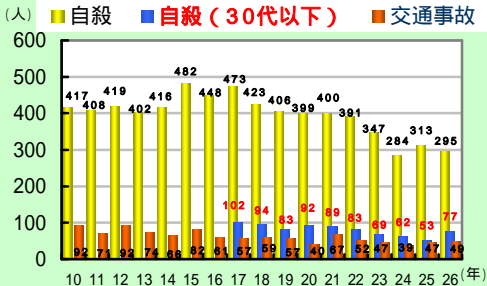
わが国の自殺者数は平成10年に急増し、その後も自殺率が高い状況が続いています。



あなたの住む

長崎県の自殺者数を見てみましょう。

交通事故死亡者と比べてみると...



長崎県内の自殺者（平成29年）

245名（うち30代以下は54名）

交通事故死亡者は47名

自殺者は交通事故死亡者の**約5倍**



長崎県の30代以下の自殺者は
毎年自殺者全体の**20%程度**
を占めています。

全国的に若い世代の自殺は
増加傾向にあります。



うつ病とは？

こんな日が続いてませんか？(10日以上)

よく眠れない

食欲がわかない ご飯が美味しくない

疲れやすくやる気が出ない

気分が晴れない 憂うつである

集中できない 判断力が落ちている

楽しいはずの活動が楽しめない

もしかしたらそれは「うつ」かもしれません。

うつ病のメカニズム

うつ病は、『セロトニン』『ノルアドレナリン』
という脳内ホルモン(神経伝達物質)が減少するために
生じる病気です。“**脳のバッテリー切れ、エネルギー切れ**”
といった状態ですから、頑張りたくても
頑張れない状態なのです。

決して“気合が足りない”とか“怠け”といったもの
ではありません。

うつ病を改善させるためには“**抗うつ剤の服用**”と
“**休養**”が必要となります。



ゆっくり…

ゆっくり…

“脳の
バッテリー切



<うつ病の状態>

・抗うつ薬
の服用
・休養



<良くなった状態>

もしかして?と思ったら、
かかりつけ医、または精神科などの専門
の医師への早めの相談をおすすめします!

依存症とは？

こんなことを繰り返していませんか？

飲酒・ギャンブル・買い物など・・・

やめたくてもやめられない

いつも頭から離れない

家族に嘘をいってまでしてしまう

それらが原因で借金や失業などの

トラブルを抱えてしまった

もしかしたらそれは「依存症」かもしれません。

依存症とは、“自分の意志や精神力では

その行動をコントロールできなくなる

脳の病気”です。家族や周囲の人が対応を

間違えると、さらに病気を悪化させる場合も

あります。専門家に相談することが重要です。

いったん依存症になってしまうと、もはや自分の力だけでやめることはできませんし、家族がどれだけ本人を監視したり愛情を注いでも、それだけでは決して改善しない病気です。

治療の目標は唯一

“**やめ続けること**”です。

専門のリハビリプログラム

を受けたり、**自助グループ**

(同じ問題を抱えるもの同士の集まり)

につながる**ことが大切です。**

もしかして?と思ったら、

最寄の保健所、または長崎こども・女性・

障害者支援センター(精神保健福祉課)・専門

医療機関への早めの相談をおすすめします!



自殺のサインに気付いたら

【自殺の危険性が高いサイン】

自殺を予防するためには、自殺の危険の高い人が必死になって救いを求める叫びを的確にとらえて、早い段階で治療に結びつける必要があります。

次のようなサインを多くみとめる場合は、自殺の危険が迫っています。

うつ病の症状がある。

原因不明の身体の不調が長引く。

飲酒量が増す。

自己の安全や健康が保てない。

仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。

職場や家庭からサポートが得られない。

本人にとって、価値あるものを失う。

重症の身体疾患にかかる

自殺を口にする

自殺未遂に及ぶ



(参考：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」)

【対応について】

してはいけない五か条

話をそらす

一方的に話す

常識をのべ、説得する

安易に解決策を示す

励ましをする



話をそらすことなく、しっかり話を聞く。

死んでほしくない伝える。

相談窓口一覧

青少年・子ども

いじめ・不登校・就学などの相談

- 親子ホットライン(県教育センター) 0120-72-5311
9:00~20:50 月~金
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
24時間

子ども・若者の総合相談

- 長崎県子ども・若者総合相談センター(愛称:ゆめあす)
095-824-6325
10:00~18:00 月~水、金、土
電話対応は22:00まで 但し、土曜日は18:00まで

児童および家庭の相談

- 長崎子ども・女性・障害者支援センター 095-844-6166
- 佐世保子ども・女性・障害者支援センター 0956-24-5080
9:00~17:45(月~金) 9:00~17:00(土・日)
虐待通報は24時間(年中無休)

子ども・家庭 110 番 095-844-1117

9:00～20:00 毎日（祝日・年末年始を除く）

テレホン児童相談室 0956-23-1117

9:00～17:00 月～金

家庭児童相談室

各県市福祉事務所へお問合せ下さい。

犯罪やいじめの被害の相談

ヤングテレホン（警察） 0120-786714

9:00～17:45 月～金

子どもの人権の相談

子どもの人権 110 番 0120-007-110

8:30～17:15 月～金

生きる・支える

長崎いのちの電話 095-842-4343

9:00～22:00（年中無休）

毎月第 1・3 土曜日 9:00～翌 9:00

こころの健康全般の相談

こころの健康やうつ病、依存症(アルコール・薬物・ギャンブル)などの相談や

精神科医療機関などの情報提供

長崎こども・女性・障害者支援センター

(精神保健福祉課) 095-846-5115

西彼保健所 095-856-5159

県央保健所 0957-26-3306

県南保健所 0957-62-3289

県北保健所 0950-57-3933

五島保健所 0959-72-3125

上五島保健所 0959-42-1121

壱岐保健所 0920-47-0260

対馬保健所 0920-52-0166

9:00 ~ 17:45 月 ~ 金 (祝日を除く)

長崎市保健所 095-829-1311

9:00 ~ 17:00 月 ~ 金 (祝日を除く)

佐世保市障がい福祉課 0956-24-1111

8:30 ~ 17:15 月 ~ 金 (祝日を除く)

その他各市町保健担当課へお問合せ下さい

こころの悩み相談

こころの電話 095-847-7867

9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:15 月 ~ 金 (祝日を除く)

緊急な精神科医療相談

長崎県精神科救急情報センター 0957-53-3982

24 時間 (年中無休)

お金

【消費生活】

多重債務等消費生活のトラブルの相談

長崎県消費生活センター **095-824-0999**

9:00～12:00、13:00～17:00

月～金（祝日を除く）

各市町消費生活相談窓口

長崎市、佐世保市、島原市、諫早市、大村市、
五島市、雲仙市、南島原市、平戸市、松浦市、
対馬市、壱岐市、西海市の

各消費生活センター、各市町役場等へお問合せ下さい。

悪質商法・振り込め詐欺に関する相談

長崎県警本部 警察情報ダイヤル

悪徳商法に関する通報・相談

0120-110874 9:00～17:00（月～金）

振り込め詐欺に関する通報・相談

0120-110874 24時間（当直対応）

【法律】

法律相談

長崎県弁護士会 095-824-3903
10:00～16:00 月～金

長崎県司法書士会 095-823-4895
予約受付時間 9:00～17:00 月～金

法律サービスの相談窓口情報の提供、資力の乏しい方の
ための無料法律相談・裁判費用などの立替

日本司法支援センター(法テラス)長崎地方事務所
050-3383-5515

受付時間 9:00～17:00 月～金
(祝日を除く)

法テラス・サポートダイヤル(全国版)
0570-078374

情報提供 9:00～21:00 月～金
9:00～17:00 土(祝日を除く)

女性

暴力・家庭不和・借金等の相談
長崎こども・女性・障害者支援センター(女性支援課)

095-846-0560

長崎配偶者暴力相談支援センター 095-846-0565
佐世保こども・女性・障害者支援センター(佐世保配偶者暴力相談支援センター)
0956-24-5125

9:00 ~ 17:45 月 ~ 金 (祝日を除く)

女性の被害などの相談 (ストーカー・DV・性犯罪被害など)

ストーカー対策係 (警察)

095-820-0110

9:00 ~ 17:45 月 ~ 金

女性被害 110番(警察)

#8103

9:00 ~ 17:45 月 ~ 金

女性ほっとラインながさき(NPO法人DV防止ながさき)

095-832-8484

13:00 ~ 17:00, 19:00 ~ 21:00(月・水)

13:00 ~ 17:00(土)

女性の人権の相談

女性の人権ホットライン 0570-070-810

8:30 ~ 17:15 月 ~ 金(祝日は除く)

働く

労働関係全般の相談

なんでも労働相談ダイヤル(連会長崎) 0120-154052

9:00~17:30 月~金

労働問題についての相談

各地域の総合労働相談コーナー

労働局雇用環境・均等室(095-801-0023)にお問合せ下さい。

受付時間 8:30~17:15 月~金

薬物乱用

長崎県警本部 警察情報ダイヤル

麻薬・覚せい剤に関する通報・相談(ホワイトテレホン)

0120-110874 24時間(当直対応)

自死遺族の相談

長崎子ども・女性・障害者支援センター

(精神保健福祉課) 095-846-5115

9:00~17:45 月~金(祝日を除く)

各保健所

連絡先等は12ページ参照

自殺にまつわる認識 ×クイズ

あなたは“自殺”に対してどういった認識を持っていますか？
次の4つの意見について
あなたと同じ場合は、違う場合は×をつけてみてください。



1

自殺は、
個人の自由な意思や選択の結果である。

答え：

2

自殺は、命を大切にできなくなったり、
人生をあきらめた人が、現実から逃げる
ために行う、恥ずかしい行為である。

答え：

3

借金は、金にルーズなダメな人間がするものであり、自分で作った借金なのだから、自力で落とし前をつけるべきである。

答え：

4

うつ病は、くよくよ考え過ぎたり、悩みをため込んだ人や、精神力が弱い人になる病気である。

答え：

答えは・・・



にあります。

ぜひ確認してみてください。

「みんなの情報交差点 カチッ!」についてはこちら



ややこしい人生
時には「死んでしまいたい」と
思うことだってある。
もうダメと置いていても
「いま、ここでなにをすればいいか?!」
探せばきっと見つかる場…!



みんなの情報交差点

カチッ!

みんなの情報交差点カチッ!では
悩んでいる人と周囲で支える人に対して、
抱える問題(自殺、うつ病、借金等)とその対応に
ついての役立つ情報を提供しています。

知る

うつ病?

よくある質問
Q & A

自殺にまつわる誤
りや誤った社会通念

うつ病?

相談する

生きる・支える
うつ・行きづらさ・
対人関係
お金のこと
いじめ・虐待 …ほか

相談窓口を紹介するよ



生きるヒント



いのちの言葉
いのちの映像
悩みを乗り越えた
の体験談 …ほか



他にも様々なコンテンツ
を用意しています！
気軽に「カチッ！」と
してみてください。



みんなの情報交差点

カチッ!

悩みを抱えている人のサポートサイト

みんなの情報交差点 カチッ!

検索



HP・スマートフォン・携帯電話
[http:// www.joho-kachi.jp/](http://www.joho-kachi.jp/)

発行：長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター
精神保健福祉課

TEL：095-846-5115

平成30年3月改訂版