

第25回 メンタルヘルス

～各相談窓口についての紹介 Vol.3～

Vol.3 金沢市内にある「心の相談場所」について

「金沢こころの電話」では、現在も新型コロナウイルス感染拡大防止等の対策を取りながら、勿論、そこに働く相談員（ボランティア）も守りながら「悩みを抱える人達」のニーズに応えるため、万全の準備を整えています。【公益社団法人 金沢こころの電話】

- ◎ 守秘義務を守ります（名乗る必要ありません）
- ◎ お互いの宗教・思想を尊重します
- ◎ 相談料は無料となります（※電話通話料はご負担となります）

【設立の概要について】

公益社団法人 金沢こころの電話は、昭和50年（1975年）に誕生し、昨年45周年を迎える。設立の契機となったのが、金沢市内の中学生および高校生の自殺数が、創設前年度に多発していたことがあります。何とかこのような前途ある若者達の「心」を受け止めたいと考え、『自殺予防を目的』として発足されております。

現在も、様々な「悩み」を抱える人達に対して、電話で援助することを目的としている相談員（ボランティア）で構成された団体として活動を続けています。

相談電話の内容は、「悲しいこと」「つらいこと」が殆どであり、その重荷を少しでも、一時でも誰かに話すことで軽くしたいと強く願う方々の電話が多く寄せられています。相談員（ボランティア）は悩みと迷い苦しむ時間を共に過ごしてくれます……「私はあなたの隣にいますよ!!」。

【電話相談員は無償のボランティア】

ひとりで悩まずにお電話下さい

金沢こころの電話は、ボランティアの善意によって支えられている団体であります。電話相談員は、所定講座（1年間の養成講座を受講）を修了し、認定を受けた方々が相談員として対応しています。

【養成講座の内容】

- 第1課程：基礎コース（21回：15,000円）
…… 講義・ロールプレイ・合宿（1回：12,000円×2）
- 第2課程：実習コース（6回：8,000円）
…… 講義・電話実習



金沢こころの電話 (076) 222-7556



【代 表】 中村 宏 兵 【住 所】 金沢市本多町3丁目1番10号
 【電話受付】 月曜～水曜 → 18時～21時まで
 木曜～金曜 → 18時～23時まで
 土 曜 → 15時～23時まで
 日 曜 → 9時～23時まで
 祝日・振替日 → 月曜～水曜 …… 9時～21時まで
 木曜～土曜 …… 9時～23時まで
 ※ 年末年始は除く。受付は各終了時間の15分前までとする。



Point

金沢こころの電話～私は貴方の隣にいますよ～ & 自殺は「心の病」から

うつ病は誰でもかかる身近な病

「うつ病」は、誰でもかかってしまう可能性がある身近な病気であることを皆さんは御存知でしょうか？

うつ病とは、脳内の「神経伝達物質」の働きが悪くなっていく『脳の病気』です。早く気付いて、適切な治療等を受ければ必ず良くなる病気と言われており、何より「うつ病を疑うサイン」が見られた場合に、周りにいる人達が少しでも早く専門機関（産業医・保健師・臨床心理士等）をはじめ、心療内科および精神科等を受診（相談）に繋げることが大切であります。

また、『自殺対策』として自殺者の多くは、自殺前に「うつ病」をはじめとする何らかの「心の病気」にかかっているケースが、とても多く報告されているのも事実であります。

心の病等で悩んでいる人に「気付き」「声を掛け」「話を聞いて」「必要な支援（専門家）に繋げる」この行動（役割）を担う人、見守る人のことを『ゲート・キーパー』と呼びます。

以下に金沢市が作成している『※かなざわ こころのマップ』に掲載されているもので詳しく説明しますので、是非皆さんも覚えて下さい。

かなざわ こころのマップ

～金沢市 泉野・元町・駅西 福祉健康センター〔第3版：令和2年作成参照〕～

ゲート・キーパー：「悩んでいる人に気付く」「声を掛ける」「話を聞く」「見守る人」「必要な支援（専門家）に繋ぐ」…役割を担う人

○ 気付き （相手の変化に イチ早く 気付く）…… 最も重要!!

<自殺のサイン>……→ ココに注目（10項目）!!

- ① うつ病の症状がある
- ② 原因不明のカラダの不調が長く続いている
- ③ お酒（アルコール類）の摂取量が増える
- ④ 安全な健康状態が保てない
- ⑤ 仕事（業務）での負担増、大きなミス（失敗）、職を失う（自己都合退職後）
- ⑥ 職場や家庭でのサポートが得られていない
- ⑦ 本人の価値あるものを失う（親・親族・ペット類・家・貯金・恋人等）
- ⑧ 自身のカラダが重症を伴う病気になる（がん・ウイルス感染症・事故・ケガ等）
- ⑨ 「自殺」を意識した言動を口にする（楽になりたい・存在を消したい・生きる意味が無い等）
- ⑩ 「自殺未遂」を起こす（大量のクスリを摂取等）

※ 特に自殺直前には、以下のような態度・行動等に変化があり 特に要注意!!

- ◎ これまで元気が無かった人が、急に明るく振る舞う行動に出る 異常なハイ・テンション ↑
- ◎ 身の周りの整理を始める 大切なモノを整理（処分）・譲渡、手紙や感謝の言葉を口にする……。
- ◎ 「死」にまつわる発言が目立つ あの世はどんな所だろう……。

○ つなぎ （皆んなで支援）…… 最も慎重に!!

<つなぎのポイント>……→ ココに注目（4項目）!!

- ① 相談者に相談先の情報を、丁寧に具体的に伝える
- ② 相談者に了解を得た上で、事前に相談先に連絡を入れておく
- ③ 相談先へ提供する個人情報（プライバシー）は、なるべく最小限にし、要点だけを伝える
- ④ 今後必要があれば、相談等による（話を聞く）ことを伝える

○ 見守り （寄り添う優しさ）…… 最も大切!!

相談先（専門医等）に繋いだら、それで終了では決してありません。何より、相談者に優しく寄り添いながら、見守る姿勢こそがとても大切なこととなります。

自治労

N市従労WS

第152号
発行 2021年1月5日
金沢市従労組 情報宣伝部

