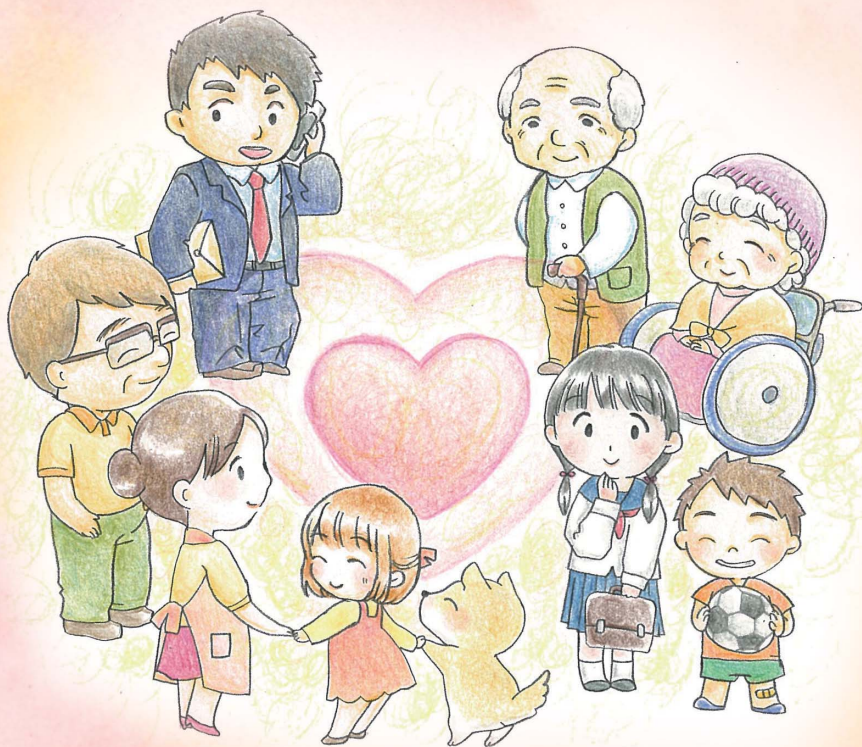


自ら命を絶つことがなくなるために、  
だれもができること、それは…

# 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2-27-8 太陽館ビル401

TEL:03-3817-6801 FAX:03-3817-6802

# 私たちが自殺について知ることが

自殺の多くは追いつめられた末の死です

- 自殺行動の多くは理性的な判断ができない状態で生じます
- 「死にたい」という訴えは重要なSOSのサインですが  
直前はむしろ身近な人にサインを見せないことがあります

## 自殺についての誤解

- ▶「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
- ▶家族が気づかないのはおかしい

## こんな時、自殺を心配する必要があります

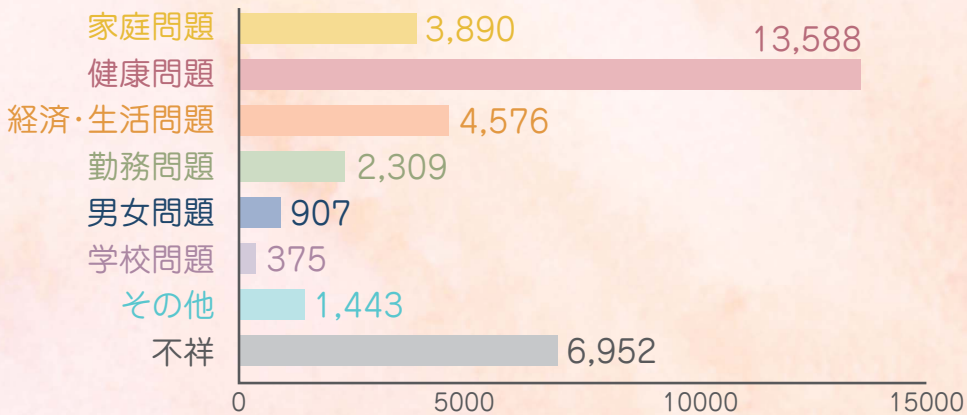
- ▶若者 学業不振、失敗、仲間はずれ、いじめ、暴力、就職の失敗、失恋、希望の喪失
- ▶大事なものを失ったとき  
親しい人との別れや死別、仕事の喪失、金銭の破綻、健康の喪失、プライドの傷つき
- ▶なすべきことはもうないと感じているとき
- ▶孤立し、サポートがないと感じているとき
- ▶自殺未遂をしたことがある場合
- ▶家族や親しい人の自殺を経験している場合
- ▶自殺報道や情報に接した場合



# 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(平成25年警察庁自殺統計)>



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

## 臨床心理士は自殺リスクの高い人の 支援に関わっています

- ▶ 臨床心理士は、(公財)日本臨床心理士資格認定協会の認定を受けている心理専門職です
- ▶ 医療、教育、法律など他領域の専門家と連携しながら、自殺に関わる様々な問題の解決を支援します



# 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？  
つらいことが続くと

「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  
ゆっくりと聞いてください

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

専門家などに相談しながら

自分のできるかかわりを続けてください

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「臨床心理士に出会うには」  
<http://www.jsccp.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
- ◇ 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】        | 【女性の悩み】        |
| ◇ 児童相談所          | ◇ 女性相談センター     |
| ◇ 市町村の子育て支援担当課   | ◇ DV相談支援センター   |
| ◇ 児童家庭支援センター     | ◇ 婦人保護施設       |
| ◇ 児童福祉施設 など      | ◇ 母子生活支援施設 など  |
| 【障がい者について】       | 【高齢者について】      |
| ◇ 障がい者支援施設       | ◇ 高齢者通所施設      |
| ◇ 障がい児療育施設       | ◇ 老人ホーム        |
| ◇ 発達障害者支援センター など | ◇ 高齢者支援センター など |

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

(ただし、祝日は除く)

## 東京都の相談窓口

|            |                                        |                                                                       |                                  |
|------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| こども<br>いじめ | 東京都教育相談センター<br>(いじめ相談ホットライン専用電話)       | 03-5800-8288                                                          | 24時間(年中無休)                       |
|            | 東京都立小児総合医療センター<br>こころの電話相談室            | 042-312-8119                                                          | 9時半～11時半<br>13時～16時半(月～金)        |
| こころ        | 東京都自殺相談ダイヤル<br>～こころといのちのほっとライン～        | 0570-087478                                                           | 受付:14時～翌朝5時半<br>(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)<br>毎週(火)は17時～6時     |
|            | 東京都夜間こころの電話相談                          | 03-5155-5028                                                          | 受付:17時～21時半<br>(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)<br>毎月第3(金)(土)は24時間 |
| 遺族<br>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)                     |
|            | グリーンケア・サポートプラザ                         | 03-3261-4350                                                          | 10時～18時(毎週火木土)                   |
| 検索<br>サイト  | いのちと暮らしの相談ナビ<br>NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク | <a href="http://www.lifelink-db.org/">http://www.lifelink-db.org/</a> |                                  |

