

誰でも

大切な人の
悩みに気づいてください

ゲートキーパー

あなたも“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか。

ハンドブック

きにかけて

リスにん



松山市自殺対策推進キャラクター「リスにん」



松山市

は じ め に

全国の自殺死亡者数は、毎年2万人を超える水準で推移しており、依然として深刻な状況にあります。本市でも、平成17年の合併以降、平成19年をピークに徐々に減少傾向にありますが、令和5年は90人の方が亡くなっており、未だ自ら尊い命を失うという憂慮すべき事態が続いています。

本市では、平成25年4月に松山市自殺対策基本条例を施行し、医療、福祉、経済、教育、地域などの関係機関との密接な連携のもと、自殺を個人の問題ではなく社会全体の問題としてとらえ、地域の実情に応じた様々な自殺対策に取り組んでいます。平成27年3月に「松山市自殺対策基本計画」、令和2年3月に「第2次松山市自殺対策基本計画」を策定し、令和7年3月にこの計画の評価・改善を行い、「第3次松山市自殺対策基本計画」を策定しました。

本計画では、子ども・若者、女性、高齢者、生活困窮者、勤務・経営問題による自殺への支援をしながら、総合的な自殺対策の更なる推進をし、「誰も自殺に追い込まれることのない松山市」を目指します。

その中でも、ゲートキーパーの役割は非常に重要であり、悩んでいる人に気づき、必要な支援へつなげていくことができるよう、働きかけていきたいと考えています。

この手帳は、ゲートキーパーの皆様の対応として「気づき・声かけ・傾聴・つなぎ・見守り」にポイントをおいて作成しています。ぜひ、ご活用ください。



目 次

ゲートキーパーとその役割	1
--------------	---

< 気づき・声かけ >

自殺のサイン（自殺予防の10か条）	2
うつ病について	3
自分の健康は自分で守る セルフケア	4

< 傾 聴 >

話の聴き方	6
-------	---

< つ な ぎ >

相 談 窓 口

♥ こころの健康・悩みなどの相談窓口	7
♥ こどもに関する相談窓口	8
♥ 高齢者に関する相談窓口	9
♥ 障がい等に関する相談窓口	
♥ 性に関する問題の相談窓口	
♥ 法律等に関する相談窓口	10
♥ 金融・経営・雇用に関する相談窓口	
♥ 自助グループ	11
♥ 労働安全衛生に関する相談窓口	
♥ その他の相談に関する窓口	12
♥ 医 療 機 関	13
（精神科・心療内科・神経科・神経内科）	

< 見 守 り >

見守りのポイント	16
----------	----

【 資 料 】

1. 松山市の自殺の動向	17
2. 松山市のメンタルヘルスに関する調査結果から	19
3. ゲートキーパー講座のご案内	21



ゲートキーパーとその役割

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人が「いつもと違う場合」・・・

「うつ」「借金」「死別体験」
「過重労働」「配置転換」
「昇進」「引越し」「出産」・・・

生活等の「変化」は悩みの
大きな要因となります。

傾聴

本人の気持ちを
尊重し耳を傾ける

- * まずは、話せる環境をつくりましょう。
- * 心配していることを伝えましょう。
- * 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- * 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- * 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に
励ましたり、相手の考えを否定
することは避けましょう。

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

【声かけの仕方に悩んだら…】

- ◆ 眠れてますか？
2週間以上つづく不眠はうつサイン
- ◆ どうしたの？ なんだか辛そうだけど
- ◆ 何か悩んでる？ よかったら話して。
- ◆ なんかも元気ないけど、大丈夫？
- ◆ 何か力になれることはない？

つなぎ

早めに専門機関に
相談するように促す

- * 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- * 相談窓口確実に繋がるできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連絡先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- * 一緒に連絡先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連絡先へのアクセス等の情報を提供するなど支援を行いましょう。

見守り

温かく寄り添いながら
じっくりと見守る

- * 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。





気づき・声かけ

おやっ?



家族や身近な人の変化に気づいたら、まずは一声かけてみてください。
い。本当につらい時って誰にも悩みを打ち明けられないものです。

自殺のサイン

(自殺予防の10か条)

次のようなサインを多く発している場合は、
自殺の兆候の危険がありますので、専門医へ
の受診などできるだけ早い段階で対処するこ
とが大切です。

- 1 うつ病の症状に気がつける
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、
不眠が続くなど)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

いつもと違う?

どうしました?
元気がないよう
ですが…



(資料：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より)

うつ病について

うつ病とは、このストレス社会では誰もがかりうる病気です。

● うつ病とは…？

脳内の神経伝達物質のはたらきが悪くなり、気分がひどく落ち込んだり、何にも興味が持てなくなったり、おっくうになったりする状況が長期間回復せず、日常生活に影響が出てしまう病気です。

早期に発見し、きちんと治療することで回復することができる病気です。

● 発症する割合は…？

一生の間に15人に1人はうつ病を経験しています。精神疾患による自殺者数の半数はうつ病を発症していたとの報告もあります。

● 症状は…？

気分が沈む

ゆううつなど気分の低下

やる気がなくなる

不眠

身体の症状として頭痛、食欲低下、めまい、吐き気、便秘、下痢など

うつ病の患者の約90%は不眠を訴えているとされます。

【不眠：睡眠障害】

- ① 入眠障害：寝つきが悪い
- ② 中途覚醒：夜中に目が覚める
- ③ 早朝覚醒：朝早く目覚め、眠れない。

うつ病チェックリスト

- ☐ 毎日の生活に充実感がない。
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
- ☐ 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる。
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする。

<判定方法>

上の状態が2項目以上当てはまり、それが2週間以上続く場合にうつ病の可能性があります。医療機関や保健所など専門機関へ相談しましょう。



自分の健康は自分で守る セルフケア

～ ストレスと上手につき合ひましょう ～

ストレスをマネジメントする

自分自身でストレス反応に気づき、解消することを心がけましょう

1 リラクセーション

自分にあったリラクセーション法を身に付けましょう。
最も手軽な方法は呼吸法(腹式呼吸です)。

2 ストレッチ

長時間同じ姿勢でいると血流が滞り「こり」を感じます。

3 適度な運動

ストレス解消のためには楽しむ感覚で、
無理のない適度な運動をしていきましょう。



4 快適な睡眠

必要な睡眠時間は個人差がありますが、気持ちよく目覚め、
日中眠くならない睡眠をとりましょう。



5 親しい人たちと交流

話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、
おのずと解決策がみえたり、
アドバイスをもらえたりするかもしれません。

6

笑う

思いっきり笑うことが、免疫力を高めると言われています。

7

仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。

仕事とは関係のない人々との交流は、
新たな人間関係を生み、生活の幅を広げます。



※飲酒はストレス解消に役立つこともありますが、量と頻度のコントロールが必要です。運動や趣味も、翌日の生活に影響を与えない程度にしましょう。

※相談窓口がたくさんあることも知っておきましょう。自分だけで解決できないことは、専門機関への相談も大切です。

memo





傾 聴



傾聴とは、相手の話に耳を傾け、熱心に聞くことです。

落 ち 着 け る 環 境 で

- 静かな場所
- プライバシーが保てる場所
- ほどよい明るさが得られる場所
- ゆとりを持った丁寧な対応

- 「よく話してくれましたね…」
- 「つらかったでしょうね…」

相手に向き合い・寄り添う対応

- 相手に関心を向け、あたたかい視線・態度で向き合う。
- 直面している問題の理解に努めながら、一心に聴く。
- うなづき、話に応じた表情を。
- 急かさず、相手のペースで。

- 「大変でしたね…」
- 「それで疲れておられるのですね…」



対 応 時 の 注 意 点

- ① 沈黙した場合：沈黙はこころの調整を図っている時間。
沈黙は様々な状態から起こる。
その意味も違うため何による沈黙なのか理解する。
- ② 安易な激励は逆効果

- × 「頑張って…」
- × 「これから先はあなたの問題ですよ…」

- ③ 感情的にならない。：相手の言葉に左右されない。「観察する」姿勢で対応。

死にたいと打ち明けられたら

- ① それは救いを求める叫びです。
- ② 誰でもよいから打ち明けたのではないことを知る。
- ③ 聴くことに徹する。
- ④ 話をはぐらかさない。
- ⑤ 批判、忠告、一般的な価値観を押し付けない。

- × 「命を粗末にしたらいけない…」
- × 「残された家族のことも考えて…」

- ⑥ 自殺について話し合っても、自殺の危険性を高めたりしない。

- 「死なないでね」と約束する

- ⑦ 適切な関係者に連絡・相談する。



つなぎ

相談者の悩みを専門機関へつなげましょう。紹介にあたっては、相談者のことを第一に考え、了承を得てから行いましょう。

こころの健康・悩みなどの相談窓口

相談内容	相談窓口	問い合わせ先	相談日時
こころの病気、 精神保健に関する相談	松山市保健所保健予防課 精神保健担当	089-911-1816	月～金曜日 8:30～17:15 ※面接相談(要予約) 火曜日 9:30～11:30、木曜日 13:30～15:30 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県心と体の 健康センター	089-911-3880	月～金曜日 8:30～17:15 ※面接相談(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)
	こころのほっとライン (一般社団法人 愛媛県精神保健福祉士会)	089-909-5626	●精神保健福祉士による相談 毎週木曜日 18:30～21:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
当事者による こころの病気・悩み相談	ピア電話相談 (一般社団法人 愛媛県精神保健福祉士会)	089-976-6771	●ピア(当事者)による相談 毎週木曜日 10:00～13:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
ひきこもり相談 (18歳以上)	ひきこもり相談室 (愛媛県心と体の健康センター)	089-911-3883	月～金曜日 9:00～17:00 ※面接相談(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)
こころの問題や 精神的な悩み	こころのダイヤル (愛媛県心と体の健康センター)	089-917-5012	月・水・金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 ※電話相談のみ (休日・祝日・年末年始を除く)
こころの悩み相談	社会福祉法人 愛媛いのちの電話	089-958-1111	毎日 12:00～24:00 ※ホームページにインターネット相談の窓口あり
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556 0120-783-556	毎日 10:00～21:00 毎月10日 8:00～翌朝8:00 (24時間通話料無料)
	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 四国支部 カウンセリングルーム愛媛	089-945-8110 (面接予約専用)	月～金曜日 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
死にたい気持ち・ 自殺について悩んで いる方の相談	NPO法人 松山自殺防止センター	089-913-9090	月・水・金曜日 20:00～23:00 ●自死遺族のつどい 毎月第1土曜日 13:30～16:00
うつ病に悩む本人、家族、 企業の方等の相談	NPO法人こころ塾	089-931-0702	月～金曜日 10:00～15:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
健康に関する相談	松山市保健所健康づくり 推進課(健康相談ダイヤル)	089-911-1817	月～金曜日 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
栄養に関する相談	松山市保健所健康づくり 推進課(栄養相談ダイヤル)	089-911-1818	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
アルコール、薬物、 ギャンブル等依存の相談	愛媛県心と体の 健康センター	089-911-3880	月～金曜日 8:30～17:15 ※面接相談(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)
アルコール相談	みやもとアルコール 問題相談室	080-2128-9698	月～金曜日 10:00～17:00 松山市河野別府182-1 松山市河野公民館
生活困窮に関する相談	松山市福祉・子育て相談窓口 (自立相談支援窓口)	089-948-6875 FAX.089-943-6688	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
生活保護申請に 関する相談	松山市生活福祉総務課	089-948-6395	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)

こどもに関する相談窓口

相談内容	相談窓口	問い合わせ先	相談日時
子育て、妊娠・出産、虐待、いじめ、不登校、問題行動など、子どもに関する相談	「こども相談」 こども家庭センター こども相談 築山	089-943-3200	月～金曜日 8:30～21:00 土・日曜日・祝日 8:30～17:00 (年末年始を除く)
育児不安や子育てに関する相談	こども家庭センター こども相談 萱町	089-922-2399	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	こども家庭センター こども相談 余土	089-972-2577	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
0～18歳までの こどもに関すること、 ひとり親家庭や DVについての相談	こども・子育て・ DVらいん相談 @まつやま	まずは友だち登録を お願いします LINE公式ID @matsu_soudan 	月・木・土曜日 17:00～21:00 (祝日・年末年始を含む) ※相談は24時間365日受け付けています ただし相談内容への返信は 翌相談対応日になります
育児に関する相談	松山市こども家庭センター すくすく・サポート 保健所	089-911-1822	月～金曜日、第1・第3日曜日 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く) 月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	松山市こども家庭センター すくすく・サポート 市役所	089-948-6343	
	松山市こども家庭センター すくすく・サポート 南部	089-969-1400	
	松山市こども家庭センター すくすく・サポート 北条	089-993-0646	
	松山市こども家庭センター すくすく・サポート 中島	089-997-1177	
こどもの発達支援に 関する相談	こどもの相談室 ふらっと	089-997-7955	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
児童問題全般の相談	愛媛県福祉総合 支援センター	089-922-5040	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く) ※児童虐待は24時間受付
不登校、いじめ等の相談	愛媛県総合教育センター (教育相談室)	089-963-3986	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
いじめの相談	いじめほつとらいん こども家庭センターこども相談課	089-943-8740 soskyslien@city. matsuyama.ehime.jp	月～金曜日 8:30～21:00 土・日曜日・祝日 8:30～17:00(年末年始を除く)
	いじめ相談ダイヤル24 (愛媛県教育委員会) [国の事業名:24時間 こどもSOSダイヤル]	なやみいおう 0120-0-78310 (フリーダイヤル)	毎日 24時間受付
18歳までのこどもの相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
思春期の悩みや不安に 対する相談	愛媛県 心と体の健康センター	089-911-3880	月～金曜日 8:30～17:15 ※面接相談(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)
15歳～49歳でニート 状態にある若者への 働くことに関する相談	えひめ若者 サポートステーション	089-948-2832	月～土曜日(月2回) 10:00～18:00 いよてつ高島屋 南館3階 (休日・祝日・年末年始を除く)
少年に関する問題の相談 (非行相談等)	愛媛県警察 少年サポートセンター	089-934-0110	月～金曜日 8:30～17:15(休日・祝日・年末年始を除く) ※第1、第3土曜日9:00～17:00 分室「ひめさば」(要予約)
こどもの人権に 関する相談	こどもの人権110番 (松山地方事務局)	0120-007-110 (フリーダイヤル)	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
ヤングケアラーに 関する相談	ヤングケアラー ほつとらいん (こども家庭センター こども相談)	089-943-3300	月～金曜日 8:30～21:00 土・日曜日・祝日 8:30～17:00 (年末年始を除く)
こどものための 法律相談	愛媛弁護士会(電話相談)	089-941-6279	平日 9:00～12:00、13:00～16:30(休館日を除く) ※「こども電話相談」とお伝えいただき、 担当弁護士から折り返し電話

高齢者に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	問い合わせ先	相談日時
高齢者の相談	松山市 福祉・子育て相談窓口（高齢者相談）	089-948-6593	月～金曜日 8:30～17:15 （休日・祝日・年末年始を除く）
高齢者の総合相談	松山市地域包括支援センター ● 湯築・桑原・道後 089-993-5666 ● 石井・浮穴・久谷 089-957-0808 （サブセンター五明・伊太・瀬山 089-993-5661）（サブセンター浮穴・久谷 089-905-8889） ● 小野・久米 089-970-3761 ● 東・拓南 089-915-7760 ● 雄郡・新玉 089-993-7220 ● 味酒・清水 089-911-1135 ● 堀生・家土 089-989-7600 ● 生石・味生 089-953-3888 ● 三津浜 089-953-1130 ● 中島 089-997-0454 ● 潮見・久枝 089-994-8765 ● 北条 089-992-0117 ● 和気・郷江 089-911-8005		月～金曜日 8:30～17:15 （休日・祝日・年末年始を除く）
高齢者の心配ごと 悩みごと相談 （専門的な内容は関係機関を紹介）	愛媛県高齢者相談センター （愛媛県社会福祉協議会）	089-921-8789	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 （祝日・年末年始を除く）
高齢者・障がい者の ための法律相談	愛媛弁護士会（電話相談）	089-907-2020 ※当日限りの直通電話	水曜日 10:00～12:00（祝日・休館日を除く）

障がい等に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	問い合わせ先	相談日時
知的障がい者（18才以上）に 関する相談	愛媛県福祉総合 支援センター	089-923-4471	月～金曜日 8:30～17:15 （休日・祝日・年末年始を除く）
発達障がい に関する相談	愛媛県発達障がい者支援 センター「あいゆう」	089-955-5532	月～金曜日 8:30～17:15 （休日・祝日・年末年始を除く）
障がい者総合相談	松山市福祉・子育て相談窓口 （障がい者総合相談）	089-943-6307	月～金曜日 8:30～17:15 （休日・祝日・年末年始を除く）
	松山市障がい者 北部地域相談支援センター	089-989-6555	月～金曜日 9:00～17:00 （休日・祝日・年末年始を除く）
	松山市障がい者 南部地域相談支援センター	089-968-1009	月～金曜日 9:00～17:00 （休日・祝日・年末年始を除く）
小児慢性特定疾患病に 関する相談	認定NPO法人う・ファミリエ （病気のある子どもとその家族の支援）	089-916-6035	平日と第1・第3土曜日 10:00～17:00 （休日・祝日・年末年始を除く）
難病に関する相談	愛媛県難病相談支援センター （愛媛大学医学部附属病院 総合診療サポートセンター）	089-960-5013	月・水曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 金曜日 9:00～12:00（休日・祝日・年末年始を除く）

性に関する問題の相談窓口

相談内容	相談窓口	問い合わせ先	相談日時
女性に関する相談	愛媛県福祉総合 支援センター	089-927-3490	● 来所相談・電話相談 月～金曜日 8:30～17:15（休日・祝日・年末年始を除く） ● 女性夜間電話相談 毎日 18:00～20:00 （祝日・年末年始・警報発令日を除く）
	愛媛県男女共同 参画センター	089-926-1644	● 一般相談（女性相談員担当） 火～金曜日 来所 8:30～16:30 電話 8:30～17:30 土・日曜日 来所・電話 8:30～16:30 （休日・祝日・年末年始を除く）※面接のみ要予約 ● 心理相談（臨床心理士担当） 第1～第4木曜日 来所・電話 13:00～16:30 予約制（一般相談を受けた方）（休日・祝日・年末年始を除く） ● 法律相談（弁護士による法的手続き等の相談） 第1・第2・第4木曜日 13:30～15:30 （来所相談要予約一人30分以内）（休日・祝日・年末年始を除く）
	コムズ女性相談室 【松山市男女共同 参画推進センター （コムズ）】	089-943-5770 メール相談 お申し込みはごち からお願いします 	● 女性相談（女性相談員担当） 火・土曜日 9:00～16:30（面接・最終受付15:30） 水・金曜日 9:00～20:00（面接・最終受付15:30） ※祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く ※月曜日が祝日・振替休日の場合はその翌日を除く ※電話相談1回30分 ※面接相談1回50分（要予約）
		089-943-5770	● 心理相談（女性の臨床心理士・公認心理士担当） 第1水曜日・第2土曜日・第3水曜日・第4土曜日 13:30～16:30（祝日の場合は変更あり） ● 面談のみ 1回45分 *予約制 ● 法律相談（女性の弁護士担当） 奇数月の第3木曜日13:30～15:30 *面談のみ 1回30分 *予約制（相談日の2カ月前の9時から電話にて受付）

相 談 内 容	相 談 窓 口	問い合わせ先	相 談 日 時
女性に関する相談	松山市男女共同参画推進センター (コムズ)	089-943-5776	●キャリア・ライフ相談(女性のキャリアコンサルタント担当) 第2・4木曜日13:30～15:30 *面談のみ1回45分 *予約制 ●しごと・働き方相談(社会保険労務士担当) 18:30～20:30(第3水曜日) ※電話・面接相談1回30分(※いずれも要予約) ※年末年始(12/29～1/3)を除く
	松山市福祉・子育て相談窓口 (女性相談)	089-948-6413	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
女性の人権に関する相談	女性の人権ホットライン (松山地方事務局)	0570-070-810	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
男性に関する相談	愛媛県男女共同参画センター	089-926-1633	来所相談・電話相談(いずれも要予約) 1回につき30分以内 原則として第1土曜日・第3土曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	松山市男女共同参画推進センター (コムズ)	089-943-5776	●男性相談(男性の心理相談員担当) 18:30～20:30(第2水曜日・第4土曜日) ※日程変更の場合があるため、要確認 ※電話・面接相談1回30分(※いずれも要予約) ※年末年始(12/29～1/3)を除く ●しごと・働き方相談(社会保険労務士担当) 18:30～20:30(第3水曜日) ※電話・面接相談1回30分(※いずれも要予約) ※年末年始(12/29～1/3)を除く
ひとり親家庭に関する相談(生活、貸付)	松山市福祉・子育て相談窓口 (母子・父子自立相談)	089-948-6749	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
0～18歳までのこどもに関すること、ひとり親家庭やDVについての相談	こども・子育て・DVらいん相談 @まつやま	まずは友だち登録をお願いします LINE公式ID @matsu_soudan 	月・木・土曜日 17:00～21:00 (祝日・年末年始を要む) ※相談は24時間365日受け付けています ただし相談内容への返信は翌相談対応日になります
同性愛や性別違和の相談	愛媛県LGBTQ電話相談	070-4286-0409	毎月 第2月曜日・第4日曜日 18:00～21:30 最終受付:終了10分前まで
	NPOLレインボープライド愛媛	rainbowpride777@gmail.com	メールは常時受付ただし、回答には数日要する場合も有 http://rainbowpride-ehime.org/
	よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間365日(通話料無料)
LGBTQのための法律相談	愛媛弁護士会(電話相談)	090-5715-0217 ※当日限りの直通電話	奇数月の第3水曜日 13:30～16:00

法律等に関する相談窓口

相 談 内 容	相 談 窓 口	問い合わせ先	相 談 日 時
法的トラブル解決のための相談	法テラス サポートダイヤル	0570-078374 IP電話の方は 03-6745-5600	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)
弁護士相談	松山市市民生活課	089-948-6211	水曜日 13:30～16:00(要予約)※第5週は除く (休日・祝日・年末年始を除く)
司法書士相談	松山市市民生活課	089-948-6211	毎月第1木曜日 13:30～16:00(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)

金融・経営・雇用に関する相談窓口

相 談 内 容	相 談 窓 口	問い合わせ先	相 談 日 時
経営に関する相談	松山商工会議所	089-941-4111	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	北条商工会	089-993-0567	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	中島商工会	089-997-0218	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県よろず支援拠点	089-960-1131	月～土曜日 9:00～17:00(日曜・祝日・年末年始を除く) ※土曜日は予約のみ対応可
経営・創業相談	松山しごと創造センター	089-948-8035	月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 10:00～18:00(日曜・祝日・年末年始を除く)

金融・経営・雇用に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	問い合わせ先	相談日時
貸金業相談	日本貸金業協会 愛媛県支部	0570-051-051	● 貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決・ 貸付自粛に関する相談 受付時間 電話 9:00～17:00 ※ご来訪を希望される方は事前にご連絡下さい (土・日・祝日・12月29日～1月4日を除く)
	中予地方局商工観光課	089-909-8760	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	四国財務局 松山財務事務所	089-941-7185 (代表)	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
労働相談	松山労働基準監督署	089-917-5250	● 労働条件に関すること 月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛労働局総合労働 相談コーナー	089-935-5208	月～金曜日 9:00～17:00 (12:00～13:00を除く)
	松山総合労働相談コーナー	089-927-5150	(休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県労働委員会	089-912-2996	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	中予地方局商工観光課	089-909-8760	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛くらしの 相談センター	089-915-2400	電話相談 月～金曜日 9:00～17:00 来所相談(要予約) メール相談 sh-roufuku@lib.e-catv.ne.jp (休日・祝日・年末年始を除く)
若年者の就職相談	ジョブカフェ愛work (愛媛県若年者 就職支援センター)	089-913-8686	月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 10:00～18:00 来所相談(要予約)(日曜・祝日・年末年始を除く)
就職相談	ハローワーク松山	089-917-8609	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)

自助グループ

相談内容	相談窓口	問い合わせ先	相談日時
アルコールに関する 相談(断酒)	NPO法人愛媛県断酒会支部 松山断酒会	089-957-4256 090-7621-0917	松山市井門町391-3 伊賀上 秀樹 方
	NPO法人愛媛県断酒会支部 中予断酒会	090-7629-7016	久万高原町東川35-1 高木 俊三 方
	青春のつどい	080-5663-5346	詳細はお問い合わせ下さい
摂食障害に関する相談	一般社団法人 愛媛県摂食障害支援機構	info@ehime- sessyoku.org	ホームページURL http://hws7.wh.qit.ne.jp/ribonnokai/
発達障害に関する相談	ワンピース (成人発達障害自助グループ)	shgonepiece2 @gmail.com	詳細はお問い合わせ下さい
ギャンブル依存症に 関する相談	GA (ギャンブラーズ・アニマス)	2006ga.myj @gmail.com	詳細はお問い合わせ下さい

労働安全衛生に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	問い合わせ先	相談日時
職場における メンタルヘルス対策支援	愛媛産業保健 総合支援センター	089-915-1911	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)

その他の相談に関する窓口

相 談 内 容	相 談 窓 口	問い合わせ先	相 談 日 時
人権問題に関する相談	みんなの人権110番 (松山地方法務局及び支部)	0570-003-110	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県人権啓発センター	089-941-8037	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
性暴力被害に関する相談	ひめここ(媛CC) (えひめ性暴力被害者支援センター)	全国共通短縮ダイヤル #8891	24時間365日
犯罪被害に あわれた方の相談	法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714 IP電話の方は 03-6745-5601	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)
	公益社団法人 被害者支援センターえひめ	089-905-0150	月～金曜日 10:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛弁護士会	089-941-6279	平日 9:00～12:00、13:00～16:30(休館日を除く) 「犯罪被害者相談」とお伝えいただき、紹介を受けた担当弁護士と面談予約
交通事故の相談	愛媛県交通事故相談所	089-941-1111 (内線580)	● 相談:月～金曜日 (受付時間) 9:00～12:00、13:00～15:00 (水曜日のみ14:30) (相談時間) 9:00～12:00、13:00～16:00 (水曜日のみ15:00)(休日・祝日・年末年始を除く) ● 弁護士無料相談:原則第1・第3金曜日 13:00～14:00(要予約・相談員への事前相談が必要) ※面談にて交通事故相談を希望される方は、原則、電話にて事前連絡のうえお越しいただくようお願いいたします
	公財)日弁連交通事故 相談センター愛媛県支部	089-941-6279 ※事前予約制の 30分枠面談	火曜日 13:30～16:00
事件、事故等生活の 安全に関する相談	愛媛県警察本部警察相談室	#9110 089-931-9110	平日 8:30～17:15 (上記以外は当直対応)
	松山東警察署警察相談室	089-943-0110	
	松山西警察署警察相談室	089-952-0110	
	松山南警察署警察相談室	089-958-0110	
市民相談 (一般相談、犯罪被害者等 支援に関する相談等)	松山市市民生活課	089-948-6211	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
生活相談 シェルター利用の相談 多重債務の相談	愛媛くらしの 相談センター	089-915-2400	電話相談 月～金曜日 9:00～17:00 来所相談 要予約 メール相談 sh-roufuku@lib.e-catv.ne.jp (休日・祝日・年末年始を除く)
消費生活の相談	消費者ホットライン	(局番なし)188	最寄りの消費生活相談窓口または 国民生活センターをご案内します
	松山市消費生活センター (松山市市民生活課)	089-948-6382	月～金曜日 8:30～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
消費生活の相談 多重債務の相談	愛媛県消費生活センター	089-925-3700	月・火・木・金曜日 9:00～17:00 水曜日 9:00～19:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
多重債務の相談	松山市市民生活課	089-948-6211	● 弁護士相談 水曜日(要予約) ※第5週は除く 13:30～16:00(休日・祝日・年末年始を除く) ● ファイナンシャルプランナー相談 毎月 第1火曜日(要予約) 13:30～16:00(休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県司法書士会	089-941-1263	毎月 第2・3 水曜日 13:00～16:00(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)
	四国財務局 多重債務者相談窓口	087-811-7801	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	法テラス サポートダイヤル	0570-078374 IP電話の方は 03-6745-5600	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)
	愛媛弁護士会	089-941-6279 ※事前予約制の 30分枠面談	月・金曜日 13:00～16:00 水曜日 17:30～19:30

医療機関(精神科・心療内科・神経科・神経内科)

入院施設のある病院・診療所

医療機関名	住 所	問い合わせ先	外 来 診 察 時 間
松山記念病院	松山市美沢1丁目10-38	089-925-3211	月～金曜日 8:50～11:30 (休診:土・日・祝日・4/4・8/15・10/7・12/29～1/4) 地域連携室(925-3394)で受診に関する相談を受けています。 児童思春期外来 週1回、外来リハビリテーション実施、アルコール依存症リハビリ実施
久米病院 (精神科・心療内科)	松山市南久米町723	089-975-0503	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 土曜日 9:00～12:00 ※土曜日は事前予約必要 (休診:日・祝日) 初診は平日11時まで
堀江病院	松山市福角町甲1582	089-978-0783	月～土曜日 8:45～11:30 (休診:日・祝日)
真 光 園	松山市南高井町1491	089-975-2000	月～金曜日 9:00～12:00 (休診:土・日・祝日)
牧 病 院	松山市菅沢町甲1151-1	089-977-3351	月～金曜日 9:00～12:00 土曜日(第2・4除く) 9:00～12:00 (休診:日・祝日)
和ホスビタル	松山市柳原739	089-992-0700	月～金曜日 9:00～12:00 土曜日(第2・4除く) 9:00～12:00 (休診:日・祝日・8/15・12/29～1/3)
愛媛大学医学部 附属病院	東温市志津川454	089-964-5111	火～金曜日 9:00～12:00(完全予約制) かかりつけの病院からの紹介状と FAX予約が必要です (休診:土・日・祝日・年末年始)
くろだ病院	伊予郡松前町大字神崎586	089-984-1201	月～金曜日 9:00～12:00(予約制) (休診:土・日・祝日・8/15・10/15・12/29～1/4) こころの不調やストレス、認知症、その他の精神的な悩みについて、まずはお気軽にお電話にてお問い合わせ下さい。 認知症外来:毎週水曜日、訪問看護:平日午後、 アルコール依存症の相談、認知症デイケア実施
砥部病院(心療内科)	伊予郡砥部町麻生40-1	089-957-5511	月～土曜日 9:00～12:30 認知症専門外来の初診診察は事前予約制 入院は認知症疾患のみ (休診:日・祝日)

外来診療のみの病院

医療機関名	住 所	問い合わせ先	外 来 診 察 時 間
松山ベテル病院	松山市祝谷6丁目1229	089-925-5000	隔週水曜日 8:30～12:00
愛媛生協病院 (精神科・心療内科)	松山市来住町1091-1	089-976-7001	月・火・水・金曜日 9:00～12:00 15:00～17:00 木・土曜日は午前のみ 火曜日・金曜日は夜間17:00～18:30もあり 初診・再診とも完全予約制 (休診:日・祝日)

外来診療のみの診療所

医療機関名	住 所	問い合わせ先	外 来 診 察 時 間
そのだ心療内科	松山市和泉南5丁目1-21	089-956-1884	月・火・木・金曜日 9:00～12:30 15:00～18:00 水・土曜日 9:00～12:30 初診および午後の診察は予約制 (休診:日・祝日)
味酒心療内科	松山市味酒町2丁目9-9	089-932-2768	月・火・木・金曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 水・土曜日 9:00～12:00 初診の方は電話予約 (休診:水・日・祝日)
三好神経内科	松山市平和通1丁目4-11	089-924-7538	月・火・木・金曜日 9:30～13:00 14:00～17:00 水・土曜日 9:30～13:00 (休診:日・月・祝日)
眞理こころのクリニック	松山市空港通2丁目13-8	089-994-8618	月・火・木・金曜日 9:30～12:30 14:30～18:30 土曜日 9:30～13:00 予約制(初診は必ず予約必要) (休診:水・日・祝日)
竹尾クリニック	松山市千舟町3丁目1-4 チソクビル3F	089-915-1188	月・火・木・金曜日 9:00～12:30 14:30～17:30 土曜日 9:00～12:30 初診の方はお電話ください (休診:水・日・祝日)
はた心療内科	松山市木屋町3丁目13-12	089-927-1015	月・火・木・金曜日 10:00～13:30 15:00～18:30 土曜日 9:00～13:30 初診の方はお電話ください (休診:水・日・祝日)
三番町 メンタルクリニック	松山市三番町4丁目4-9 ナイカイビル2F	089-986-9381	月・火・水・金曜日 10:00～13:00 15:00～19:00 土曜日 10:00～13:00 往診はご相談ください (休診:木・日・祝日)
心療内科こころの クリニックたちばな	松山市東雲町2-2 トータスビル2F	089-933-7700	月・火・木・金曜日 9:30～13:00 15:00～18:00 水曜日 9:30～13:00 土曜日(第2・4) 9:30～13:00 (休診:第1・3・5土曜日・日・祝日)
どい心療内科	松山市一番町2丁目5-30 一番町SAORIビル3F	089-931-3939	月・火・水・金曜日 9:00～12:30 14:30～18:30 土曜日 9:00～14:00 予約制 (休診:木・日・祝日) 訪問看護リハビリステーションをしています
しのめクリニック	松山市東雲町6-11-2F	089-913-7770	月・火・水・金曜日 10:00～13:00 15:00～18:30 土曜日 10:00～13:00 15:00～16:30 予約制(初診の方は必ず電話してください) (休診:木・日・祝日・第3土曜日)
こおり心療内科	松山市中央1丁目12-38	089-911-5530	月・火・水・金曜日 10:00～13:00 15:00～19:00 土曜日 10:00～14:00 (休診:木・土曜(午後)・日・祝日)
心療内科 i-こころの診療室	松山市湊町6丁目4-16 高須賀ビル2F	089-931-0111	月・火・水・金曜日 9:00～13:00 15:00～18:30 土曜日 9:00～16:00 電話にてご予約ください (休診:木・日・祝日)
西田クリニック	松山市千舟町4丁目4-5	089-921-0039	月・火・水・金曜日 9:00～12:30 14:00～18:30 木・土曜日 9:00～12:30 (休診:日・祝日) 初診の方は電話予約してください 全日、受付は診察終了時間の30分前となります
ふくもと心療内科	松山市山西町544-7	089-951-7222	月・火・水・金曜日 9:00～12:00 14:00～18:00 木・土曜日 9:00～12:00 初診の方はお電話ください (休診:日・祝日)

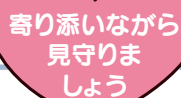
外来診療のみの診療所

医療機関名	住 所	問い合わせ先	外 来 診 察 時 間
しいのき心療内科	松山市末広町11-6	089-907-7486	月・火・水・金曜日 9:30～18:00 土曜日 9:30～16:30 (休診:木・日・祝日)
SHUN心療クリニック	松山市朝生田町1丁目4-14 コンフォルトビル2F	089-941-7778	月・火・水・金・土曜日 9:00～12:30 14:00～17:00 予約制 (休診:木・日・祝日)
ながと脳神経外科 心療内科クリニック	松山市余戸西3丁目9-22	089-994-5700	月・水・金曜日 8:30～12:30 午後、火・木曜日は訪問診療 (休診:日・祝日) ※初診受付は11:00まで
光宗クリニック	松山市勝山町2丁目5-4 小笠原ビル2F	089-934-7888	月・火・水・金曜日 9:00～13:00 14:30～18:30 土曜日 9:00～12:00 (休診:木・日・祝日)
平和通心療内科	松山市平和通1丁目5-21	089-989-9920	月～土曜日 9:30～13:30 15:00～18:30 初診の方はお電話ください (休診:木・日・祝日)
七色心療クリニック	松山市味酒町 1丁目3番地 四国ガス第2ビル1階	089-947-7716	月・火・水・金曜日 9:00～12:30 14:30～18:00 木曜日 9:00～12:00 土曜日 9:00～14:00 初診の方は電話で確認してからお越しください (休診:日・祝日・第4土曜日)
もりさわ メンタルクリニック	松山市花園町4-12 和光ビル2F	089-997-7670	月～土曜日 10:00～14:00、16:00～20:00 ※訪問診療は 月・火・金曜日 14:00～20:00 水・土曜日 14:00～16:00 ※木曜外来時間 10:00～15:00、16:00～18:00 (休診:日・祝日)※完全予約制
はすい心療内科	松山市桑原2丁目2-28	089-913-6633	月・火・水・金曜日 9:00～12:30 14:00～18:00 木曜日 9:00～12:30 土曜日 9:00～13:00 初診の方はお電話ください (休診:日・祝日)
心療内科 兵頭クリニック	伊予郡松前町中川原456	089-985-3311	月・水・金曜日 9:00～12:00 15:00～18:00 火・木・土曜日 9:00～12:00 初診の方は電話予約してください 初診診療(月・水・金曜日 14:00～15:00) (火・木曜日 13:00～14:00) (休診:火(午後)・木(午後)・土(午後)・日・祝日)
Dr盛次診療所	伊予郡松前町筒井1540	089-961-6262	月～金曜日 9:00～12:00 (午後は訪問診療) 初診の方は時間を取ってお話を聞かため、 電話予約してください (休診:土・日・祝日)
春香メンタルクリニック	東温市志津川179-14	089-993-7710	月・火・木・金曜日 9:00～18:00 土曜日(第1・3) 9:00～14:00 電話予約してください (休診:水・土(第2・4・5)・日・祝日)
このはな脳と こころの診療所	東温市北野田820-1	089-955-5087	月・火曜日 9:00～12:00、13:30～16:30 水・金曜日 9:00～12:00、13:30～19:00 木・土曜日 9:00～12:30 (休診:日・祝日) 初診の方はお電話ください





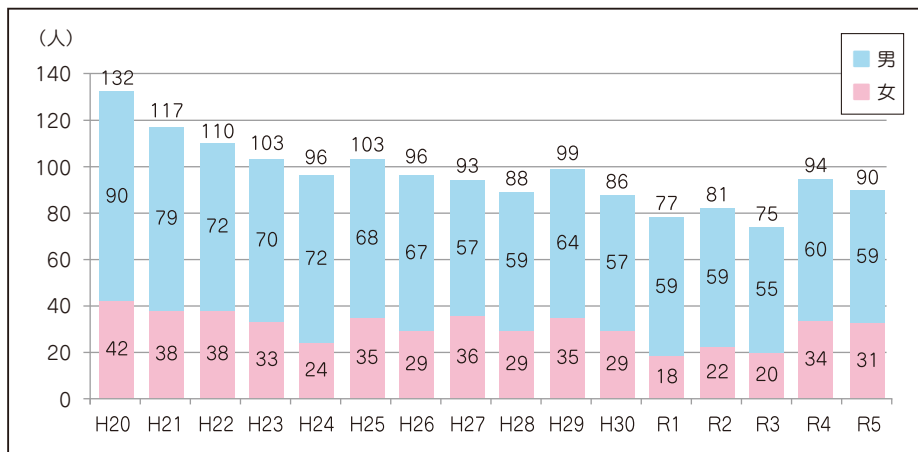
必要に応じて引き続き相談は受ける姿勢を伝えましょう。

[illegible]

<資料>

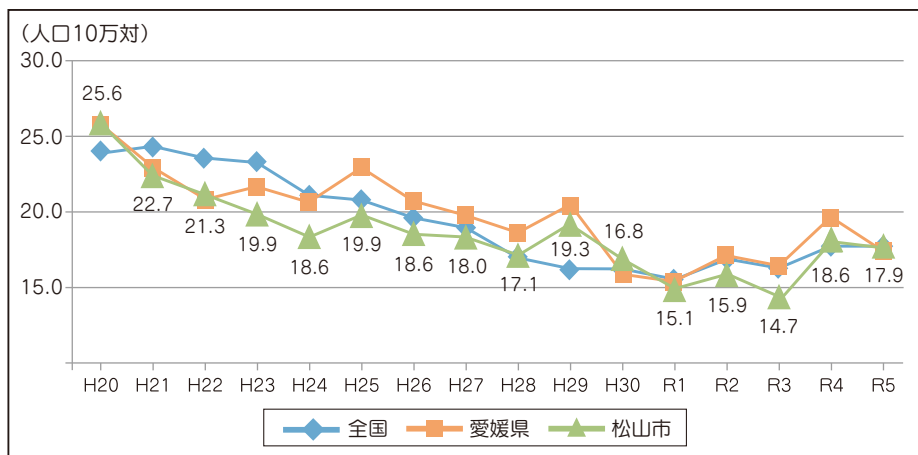
1. 松山市の自殺の動向

◆ 自殺死亡者数の年次推移：厚生労働省（人口動態統計）



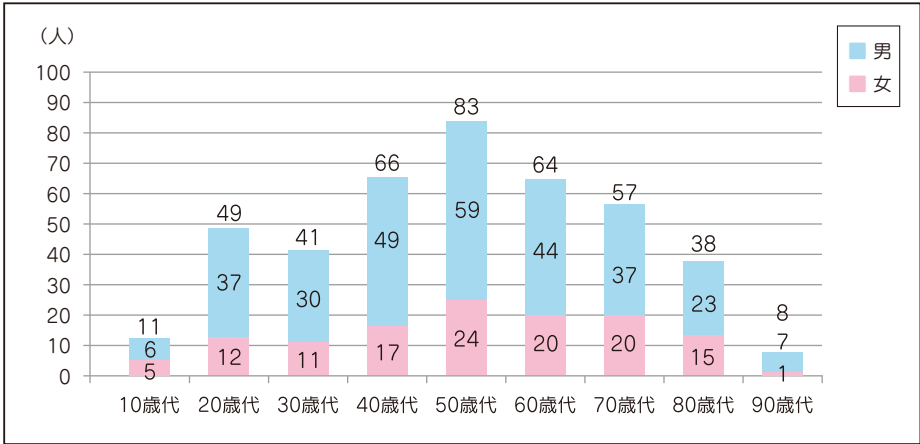
松山市の自殺死亡者数は、平成20年の132人であるが、その後は徐々に減少傾向にあり、令和5年は90人でした。

◆ 自殺死亡率（人口10万対）の年次推移：厚生労働省（人口動態統計）



松山市の自殺死亡率（人口10万対）は、平成20年には全国より高い25.6であるも、その後は減少傾向となり、令和5年は17.9となっています。

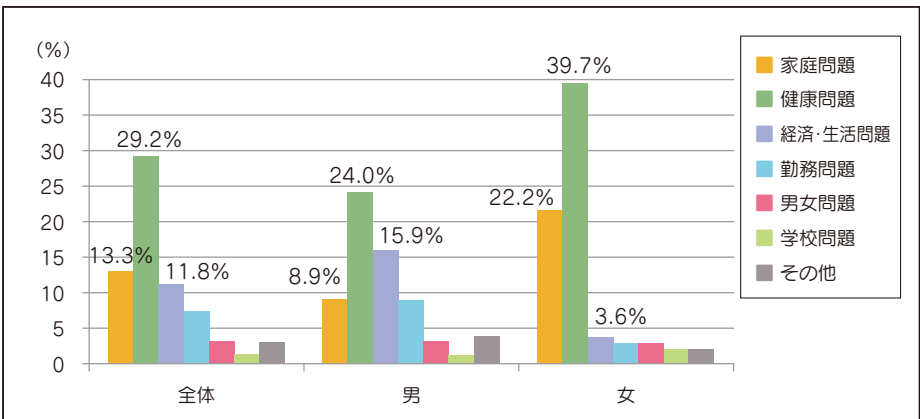
◆ 令和元年～令和5年の年代別性別自殺死亡者数：厚生労働省(人口動態統計)



令和元年から令和5年の5年間の合計の自殺死亡者数は417人でした。年代別では、20～60歳代が多く、男性、女性ともに50歳代が最も多くなっています。



◆ 自殺死亡者(令和元年～令和5年)の性別原因・動機別割合：警察庁(自殺統計)



令和元年～令和5年の自殺死亡者のうち、原因・動機が明らかなもののなかでは健康問題が29.2%と最も多く、次いで家庭問題が13.3%、経済・生活問題が11.8%となっています。自殺の多くは複数の原因や背景があり、様々な要因が連鎖する中で起るとされています。

2. 松山市のメンタルヘルスに関する調査結果から



【調査概要】

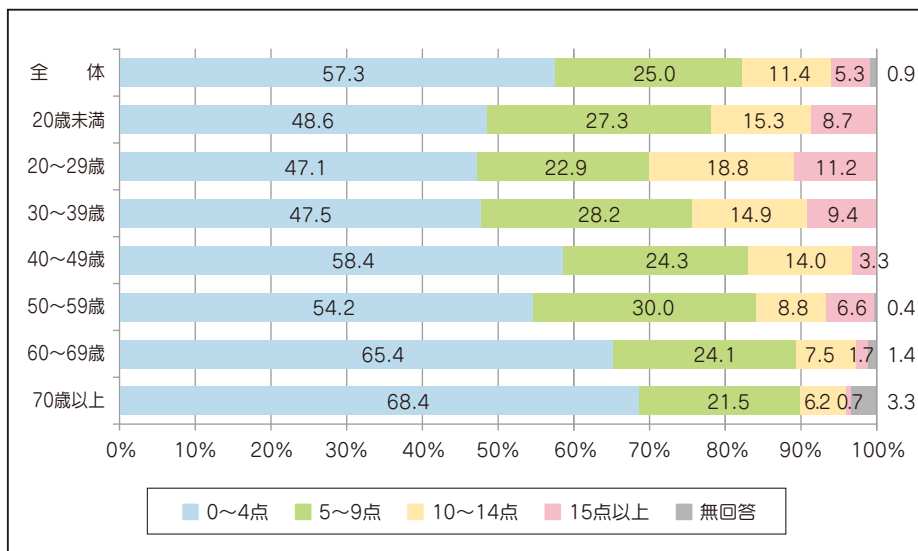
1. 調査内容

- (1) 調査方法：市内にお住いの15歳以上の方の中から3,500人を無作為に抽出し、メンタルヘルスに関するアンケート調査用紙を郵送
- (2) 調査時期：令和5年9月8日～令和5年10月5日

2. 回収結果

- (1) 発送数……3,500
 - (2) 有効回収票(率)……1,557件(44.5%)
- ※うち郵送回答1,018件、オンライン回答539件

◆ こころの状態の構成割合

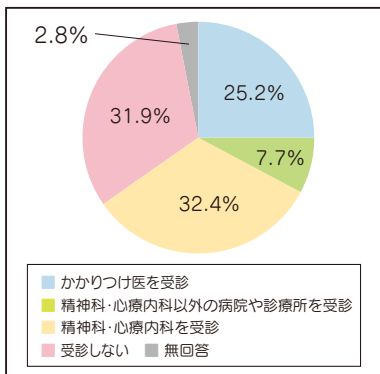


こころの状態の評価にはK6を用いています。心理的ストレスがあるとされる10点以上の割合は、年代別では20～29歳、30～39歳、20歳未満の順で高くなっています。

< K6とは >

うつ病や不安障害などの精神疾患をスクリーニングするための質問票。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」など6つのことについて、過去30日間の頻度を点数化し、合計10点以上で何らかの心理的ストレスがあるとして分析をおこなっています。

◆ うつ病が疑われる時の対処方法と抑うつ度との関係

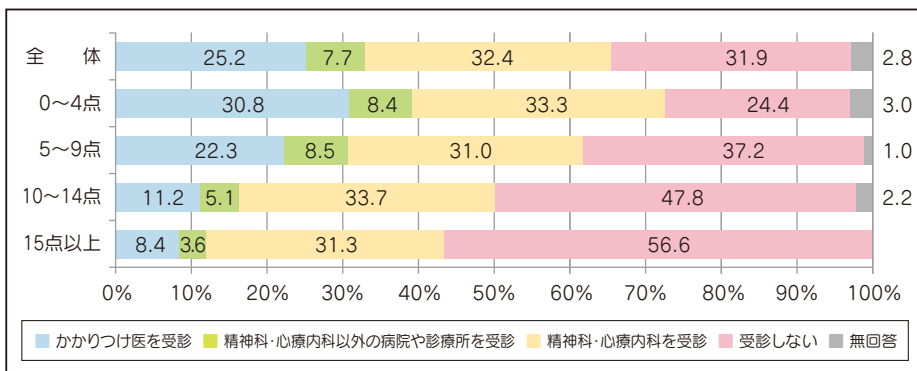


▲ 図 うつ病が疑われる時の対処方法別の構成割合

うつ病が疑われる時の対処方法は「精神科・心療内科を受診する」が32.4%で最も高く、次いで「受診しない」が31.9%、「かかりつけ医を受診する」が25.2%となっています。

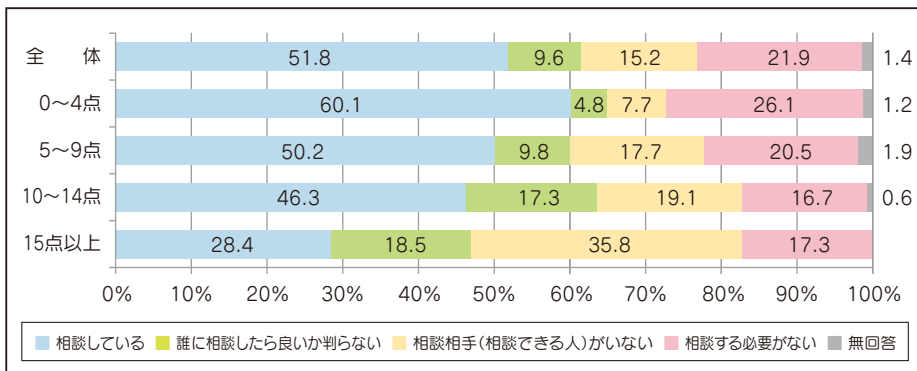


また、こころの状態別では、点数が高い属性ほど「受診しない」と回答した割合が高くなっています。



▲ 図 うつ病が疑われる時の対処方法(こころの状態別)

◆ 悩みやストレスを相談できる相談相手の状況とこころの状態との関係



こころの状態で点数が高い属性ほど悩みやストレスを相談しておらず、「相談相手(相談できる人)がいない」と回答した人の割合が高くなっています。



人と人をつなぐまちづくり ～ 気づき・つなぐ松山市 ～

ゲートキーパー養成講座のご案内

本市では、現在「第3次松山市自殺対策基本計画」(令和7年3月策定)に基づき、自殺対策の推進に取り組んでいます。自殺のサインに気づき、見守り、専門の相談機関につなぐ役割を担う「ゲートキーパー」を養成し、社会全体の取組として生きる支援をすることを目的にゲートキーパー養成講座を開催しています。

基礎研修
(年4回開催)

ステップアップ研修
(年1回開催)

フォローアップ研修
(年1回開催)

内 容

- 松山市の自殺の現状
- ゲートキーパーの役割
- ゲートキーパーの役割などの振り返り
- 気づき・声掛け・傾聴・つなぎ・見守りの深め
- ゲートキーパー自身のセルフケアの大切さ



※ステップアップ研修、フォローアップ研修は基礎研修を受けられた方で、希望者にご案内します。

実施機関
募 集 中



上記日程とは別で、職場や市民の方の集まる場に、講師を派遣して研修を行うことができます。概ね10人程度で開催できます。令和7年度より「笑顔のまつやままちかど講座」からも申込可能です。

ゲートキーパーの
輪を広げましょう



【問い合わせ・申し込み先】

〒790-0813
松山市萱町6丁目30番地5
松山市保健所
保健予防課 精神保健担当
TEL : 089-911-1816
FAX : 089-923-6062
E-mail: hokenyobou@city.matsuyama.ehime.jp



松山市保健所



発行／松山市

編集／松山市保健所 保健予防課

住所／〒790-0813 松山市萱町6丁目30番地5

TEL. 089-911-1816 FAX. 089-923-6062



人と人をつなぐまちづくり
～気づき・つなぐ松山市～