

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

リスねこ



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、平成24年に年間3万人を下回ったものの、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。令和3年は75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。

そこで、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おり、平成27年3月に「松山市自殺対策基本計画」を策定しました。令和元年にはこの計画の評価・改善を行い、令和2年3月「第2次松山市自殺対策基本計画」を策定しました。

松山市で暮らす市民一人ひとりが、自殺に対する関心と理解を深め、自殺対策の担い手として寄り添い、共に支え合いながら、「心身ともに健康でいきいきと暮らせる笑顔あふれるまち松山」になることを目指します。

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
♥ 子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	
♥ 多重債務に関する相談窓口	11
♥ 労働安全衛生に関する相談窓口	
♥ 自助グループ	12
♥ その他の相談に関する窓口	
♥ 医 療 機 関 （精神科・心療内科・神経科・神経内科）	13

< 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



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のサイン
- ◆ 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ことできるように、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。
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 うつ病の症状に気をつける
(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言われます。

【 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しましょう ～

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 リラクゼーション

自分にあったリラクゼ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は必要です。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。

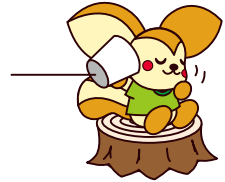
※相談窓口がたくさんあることも知っておきましょう。自分だけで解決できないことは、専門機関への相談も大切です。

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	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 10:00～22:00 毎日 16:00～21:00 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 カウンセリಂಗ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)
	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)
	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
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(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135-1 高木 俊三 方
アルコール相談	みやもとアルコール 問題相談室	090-4331-5854	松山市府中800-1 旧みやもとクリニック内
ネット・ゲーム依存に 関する相談	NPO法人Gumi	089-904-6031	月～土曜日 10:00～17:00(年末年始を除く) オンライン相談等は上記以外での対応も可能
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)

子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	子ども総合相談センター事務所(築山事務所) 「子ども総合相談」	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)
0～18歳までの子どもに関すること、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 二次元コード 	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
育児不安や子育てに関する相談	子ども総合相談センター事務所(雷町事務所)「ほっとHOTOひろば」	089-922-2399	月～土曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	子ども総合相談センター事務所(余土事務所)	089-972-2577	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
育児に関する相談	すくすく・サポート 市役所	089-948-6343	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	すくすく・サポート 保健所	089-911-1822	
	すくすく・サポート 南部	089-969-1400	
	すくすく・サポート 北条	089-993-0646	
	すくすく・サポート 中島	089-997-1177	
家庭や児童の問題や父子相談	松山市福祉・子育て相談窓口(家庭児童相談・父子相談)	089-948-6413	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
子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	いじめほっとらいん(子ども総合相談センター事務所)	089-943-8740 sokkyushien@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時間子供SOSダイヤル]	なやみいおう 0120-0-78310	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 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1,3土曜日9:00～17:00 分室「ひめさほ」(要予約)
子どもの人権に関する相談	子どもの人権110番(松山地方司法局)	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	子ども総合相談センター事務所	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)

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 <ul style="list-style-type: none"> ● 湯築・桑原・道後 089-993-5666 ● 小野・久米 089-970-3761 ● 雄郡・新玉 089-993-7220 ● 理生・糸土 089-989-7600 ● 三津浜 089-953-1130 ● 潮見・久枝 089-994-8765 ● 和氣・堀江 089-911-8005 ● 石井・浮穴・久谷 089-957-0808 ● (サブセンター) 浮穴・久谷 089-905-7780 ● 東・拓南 089-915-7869 ● 東・清水 089-911-1135 ● 生石・味生 089-953-3888 ● 中島 089-997-0454 ● 北条 089-992-0117 		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)

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)
小児慢性特定疾患に関する相談	認定NPO法人ラ・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 全国共通短縮ダイヤル #8008	● 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)
松山市男女共同参画推進センター・コムズ相談室	089-943-5770	火・水・金・土曜日 10:00～20:00(面接受付は～16:00) 日・祝日 10:00～16:00(面接受付は～15:00) (年末年始を除く) 電話30分・面接50分 ※面接のみ要予約	
松山市福祉・子育て相談窓口 (婦人相談)	089-948-6413	月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	

相談内容	相談窓口	問い合わせ先	相談日時
女性の人権に関する相談	女性の人権ホットライン (松山地方方法務局)	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水曜日・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 相談室	089-943-5777	毎月第2水曜日・第4土曜日 18:30～20:30 (年末年始を除く) 1回30分 ※電話・面接共に要予約 ※日程が変更する場合あり
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 子どもに関すること、 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 二次元コード 	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
同性愛や性別 違和の相談	愛媛県LGBT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
	NPO 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
	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)

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 089-948-6690	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 089-948-6690	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	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)
	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	
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	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)
	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)
	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)

多重債務に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	問い合わせ先	相談日時
多重債務相談	松山市消費生活センター (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)
		089-948-6382	● 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)
	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)
	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)

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)

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	089-909-5830 info@ehime- sessyoku.org	月～金曜日 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く) ホームページURL : www.magentaribbon.net
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)	shgonepice2 @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	G A (ギャンブラーズ・アノニマス)	mikiko.ranju@ docomo.ne.jp	詳細はお問い合わせ下さい

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 (松山地方法務局および支局)	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 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
性暴力被害に関する相談	ひめごと(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 NTTひかり電話の方は 0120-8891-77	24時間365日
犯罪被害に あわれた方の相談	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	火～土曜日 10:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
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します
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 089-948-6690	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	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)
	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)

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) 初診は午前中のみ
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)
和ホスピタル	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 8:30～12:00(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、アルコール依存症リハビリ入院、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: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・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 (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 往診をご相談ください (休診:木・日・祝日)
心療内科こころの クリニックたちはな	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)
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)
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 まつおかクリニック	松山市湊町5丁目3-4 KO第2ビル1F	089-935-8003	月・火・水・金曜日 9:30～12:30 14:00～18:00 土曜日 9:30～12:30 14:00～17:00 事前に予約電話を入れてください(予約制) (休診:木・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30分前までとなります
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)

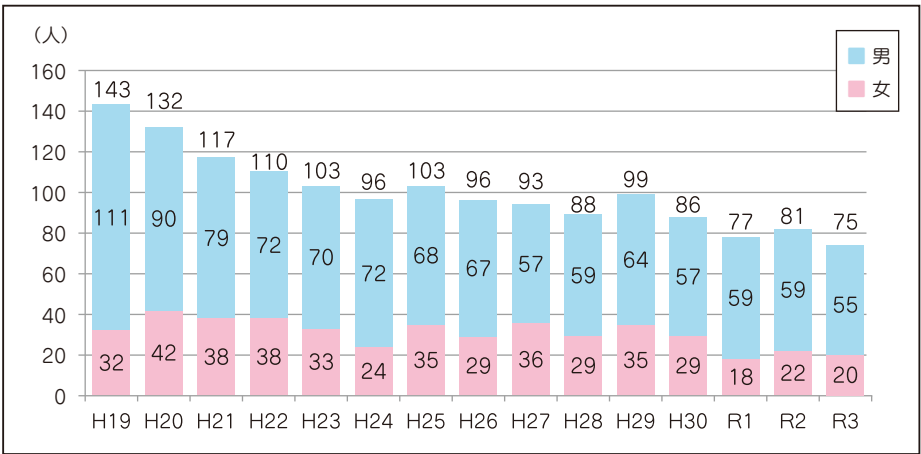
外来診療のみの診療所

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 初診の方はできるだけ電話予約してください (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・火・水・金・土曜日 10:00～14:00 16:00～20:00 (14:00～16:00訪問診療) (休診:木・日・祝日) ※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)
こにし心療クリニック	伊予市灘町306	089-983-5678	月・火曜日 9:15～12:30 14:40～17:30 金曜日 9:15～12:30 14:40～18:30 土曜日 9:15～13:30 (休診:水・木・日・祝日) ※初診受付時間:15:00～16:30 (事前の電話予約が必要です)
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1179-14	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・水曜日 10:00～16:30(初診15:30まで) 金曜日 10:00～19:00(初診17:00まで) 木・土曜日 10:00～12:30(初診12:00まで) (休診:日・祝日) 初診の方は可能な限り電話予約をお願いします

<資料>

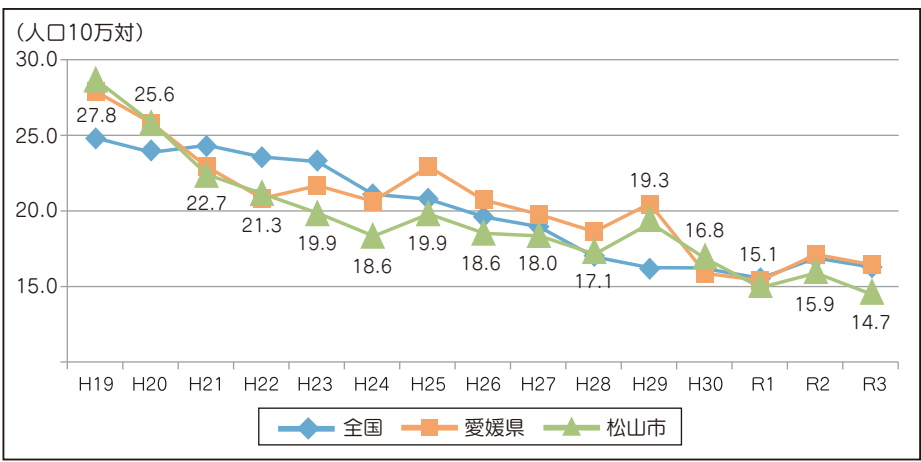
1. 松山市の自殺の動向

◆ 自殺死亡者数の年次推移：厚生労働省(人口動態統計)



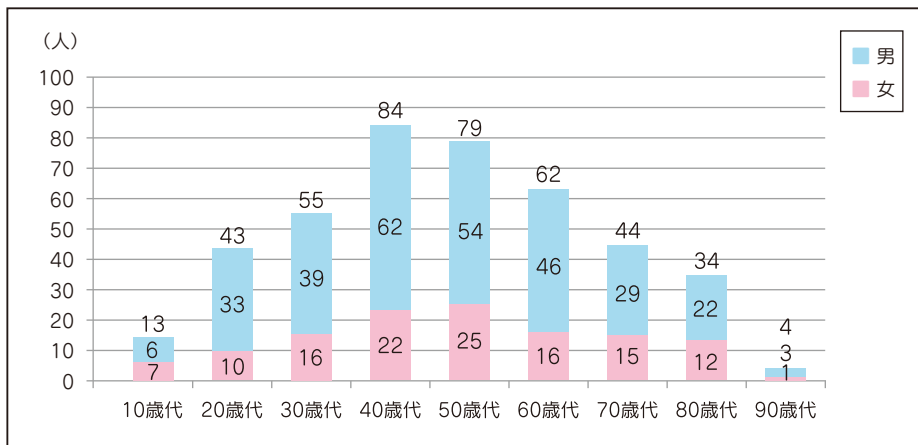
松山市の自殺死亡者数は、平成19年の143人をピークに、その後は徐々に減少傾向にあり、令和3年は75人となっています。

◆ 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19年には全国・愛媛県より高い27.8と、その後は減少傾向となり、令和3年は14.7となっています。

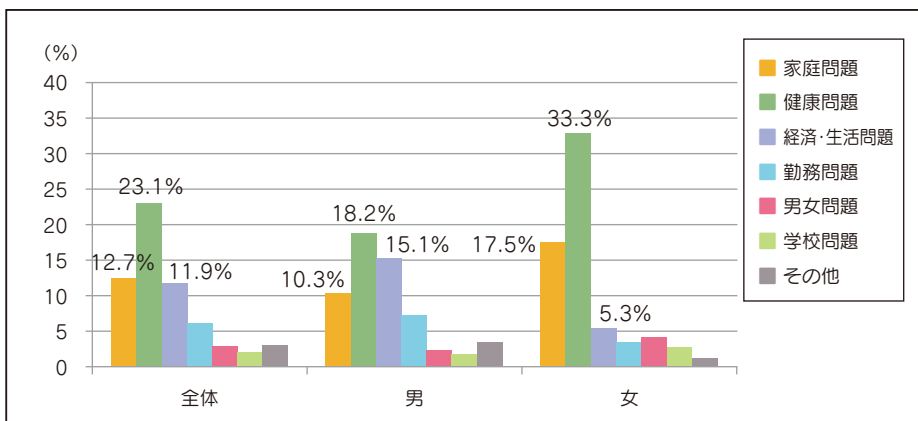
◆ 平成29～令和3年の年代別性別自殺死亡者数：厚生労働省(人口動態統計)



平成29年から令和3年の5年間の合計の自殺死亡者数は418人でした。年代別では、30～60歳代が多く、男性は40歳代、女性は50歳代が最も多くなっています。



◆ 自殺死亡者(平成29～令和3年)の性別原因・動機別割合：警察庁(自殺統計)



平成29年から令和3年の自殺死亡者のうち、原因・動機が明らかなものなかでは健康問題が23.1%と最も多く、次いで家庭問題が12.7%、経済・生活問題が11.9%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きるとされています。



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】

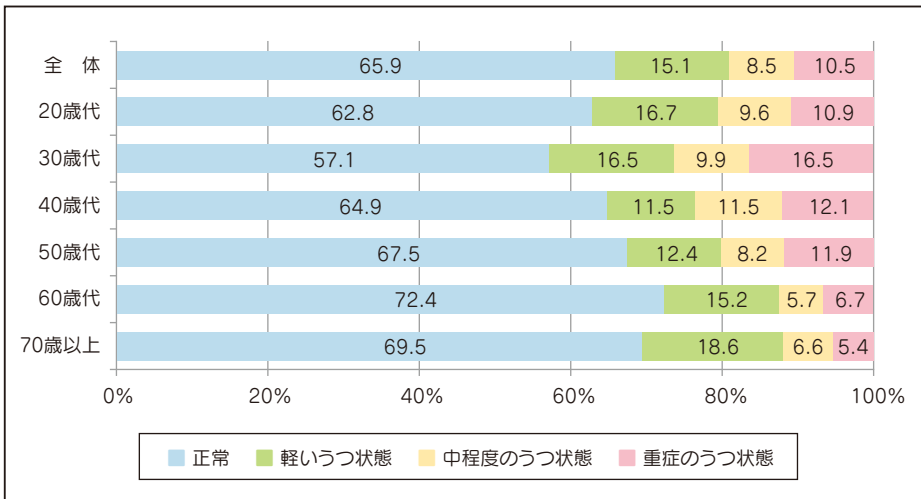
1. 調査内容

- (1) 調査方法：市内にお住いの20歳以上の方の中から3,000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：平成30年9月10日～平成30年10月12日

2. 回収結果

- (1) 発送数・・・3,000
- (2) 有効回収票・・・1,373(45.8%)
- (3) 配達回収数・・・15(0.5%)
- (4) 未回収票・・・1,612(53.7%)

◆ 年代別の抑うつ度の構成割合

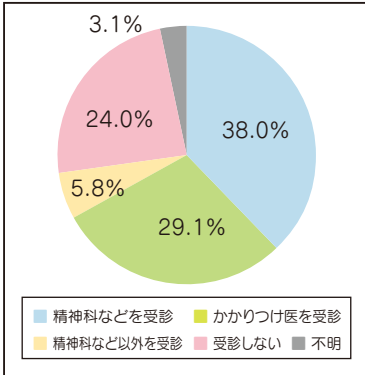


抑うつ度の評価にCES-Dうつ病自己評価尺度を用いて抑うつ度を分類しています。年代別では30歳代で他の年代に比べて、うつ状態と評価された割合が高くなっています。

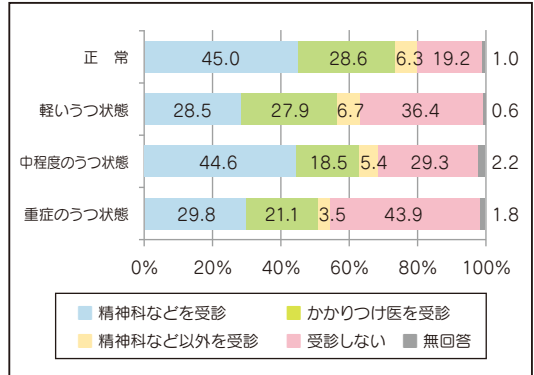
<CES-D うつ病自己評価尺度>

CES-D(セスディー)うつ病自己評価尺度は、米国の国立精神保健研究所で開発され、日本でも地域や職域など集団を対象にした研究や調査などで広く用いられています。20の質問項目によって、「正常」「軽いうつ状態」「中程度のうつ状態」「重症のうつ状態」の4つに分類しています。

◆ 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



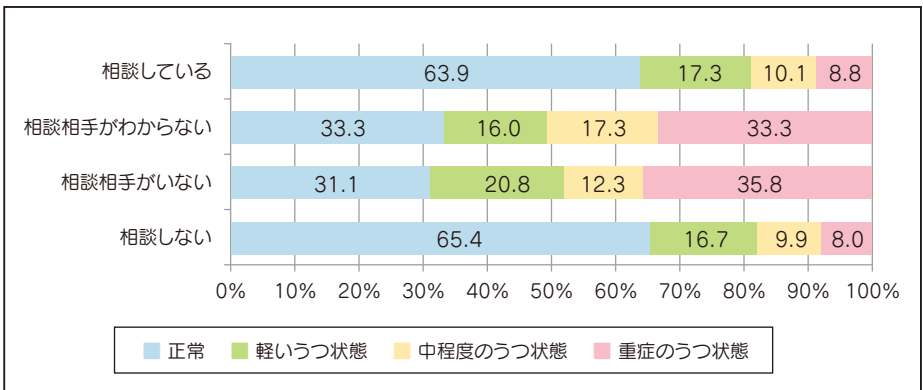
▲図 抑うつ度とうつ病が疑われる時の対処方法の構成割合

うつ病が疑われる時の対処方法に「精神科などを受診」と回答した人は、38.0%となっています。「かかりつけ医を受診」は29.1%、「精神科など以外を受診」は5.8%、「受診しない」は24.0%となっています。

また、うつ状態の人は、正常の人よりも「受診しない」と回答した割合が高く、「精神科などを受診」と回答した割合が低くなっています。



◆ 悩みやストレスを相談できる相談相手の状況と抑うつ度との関係



「相談相手が見つからない」、「相談相手がいらない」と回答した人は重症のうつ状態の割合が高くなっています。

memo



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the 'memo' header.

松山市保健所



松山市萱町6丁目30番地5 TEL. 089-911-1800(代表)

- 利用時間：午前8時30分～午後5時15分
- 休 日：土曜・日曜・祝日・年末年始
- 交 通：伊予鉄市内電車(本町線)本町5丁目電停下車徒歩3分
(環状線)萱町6丁目電停下車徒歩3分

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～