



肌寒い季節となりましたが、皆様いかがお過ごしですか。下越地域いのちとこころの支援センターは開設してから6年が経過しました。今後も下越地域の自殺予防・対策に寄与して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 研修会に参加しました

当センターでは相談員の資質向上のため、様々な研修会に参加しています。最近では9月6日に行われた「若年者支援に携わる関係者向けの自殺予防対応力向上研修」に参加しました。学んだことの一部を紹介させていただきますので、参考にして頂ければと思います。

### <自殺行動について>

- 多くの自殺は複数の要因が関連して生じる。  
→危険因子の重要度はケースにより異なる。
  - 自殺行動は、長期的危険因子と直近の危険因子が結びついた際に生じる。
  - 危険因子の例  
○衝動性・破壊性                      ○自傷行為・自殺未遂歴  
○家族内葛藤                            ○メディアの影響                      など
- ※ 直近の危険因子として、特に若年者は、人前での恥や屈辱感が挙げられます。

『H30.9.6 若年者支援に携わる関係者向けの自殺予防対応力向上研修資料』より

### <相談された時の態度・言葉かけ>

- ① 控えめで冷静な態度で、敬意のある関心を持って聴く。
- ② 話してくれたことを肯定する。
- ③ 懸念（心配）を伝え、自分を含め、複数の人の関わりが必要なことを伝える。

今後も研修等で学んだことを活かして、日々の相談業務にあたってまいります。



## 質問コーナー

～ ご相談者や関係機関の皆様から寄せられた質問をまとめてみました ～

Q1 どんな相談が出来るの？

A1 死んでしまいたいと思うくらいつらい気持ちを抱える人や、自殺のサインに気付いた家族などの相談をお受けします。

Q2 年齢制限はあるの？

A2 年齢・性別ともに、制限は設けていません。これまでには10代～80代の方からのご相談をお受けしました。

Q3 相談方法は電話だけ？

A3 電話での相談はもちろん、ご自宅や当センターなどで直接お話しを伺います。また、公共機関等の部屋を借りてお話しすることも可能です。

Q4 関係機関の職員からの相談も出来る？

A4 受け付けております。これまでには救急医療機関、市町村、児童相談所、地域包括支援センター等からご相談がありました。関係機関のみならずと連携して支援に当たっているケースもあります。

ご連絡を

お待ちしております

下越地域いのちとこころの支援センター

電話番号：0254-28-8880

受付時間：平日 8:30～17:15

場 所：〒957-8511 新発田市豊町3丁目3-2 (新発田地域振興局 2F)