

令和 8 年 6 月作成

諫 早 市

こころの健康づくり ガイドブック



あなたの心、
元気ですか？

諫早市健康推進課

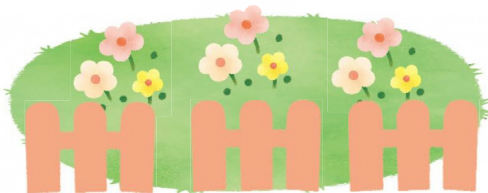
0957-22-1500



目次



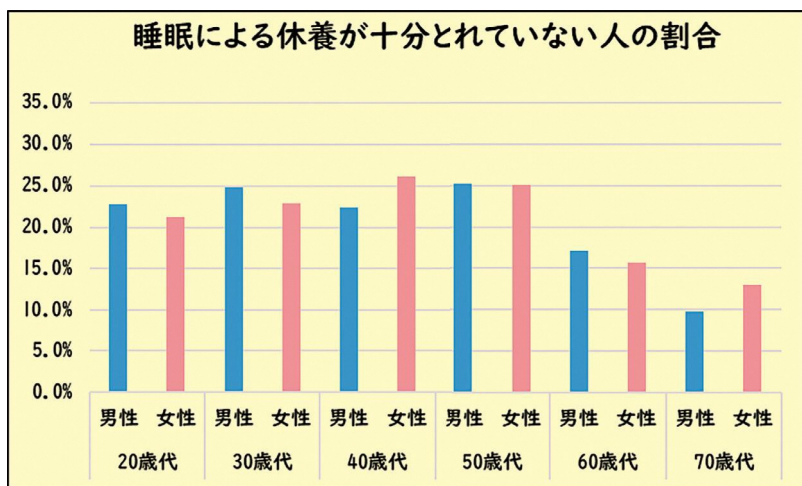
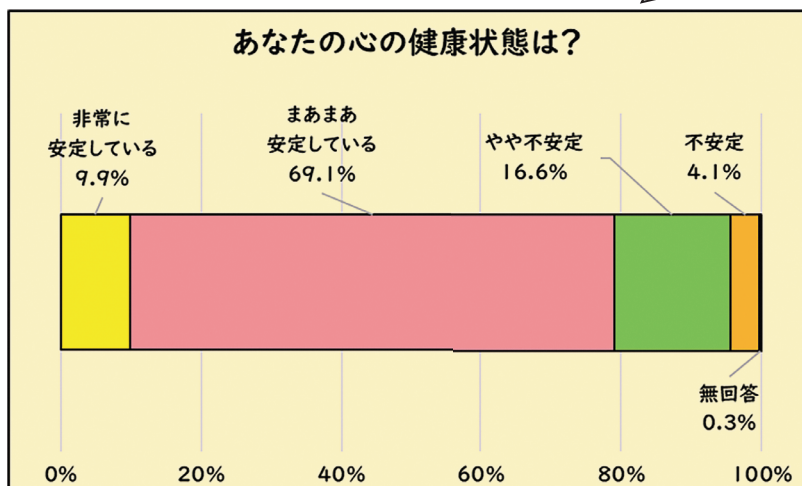
★あなたの心、元気ですか？	・ ・ 1 ページ
★こころの健康ミニ知識	
「ストレス」	・ ・ 2 ページ
「睡眠」	・ ・ 4 ページ
「うつ病」	・ ・ 5 ページ
「依存症」	・ ・ 6 ページ
「ひきこもり・不登校」	・ ・ 11 ページ
「自殺の予防について」	・ ・ 14 ページ
「ゲートキーパーとは」	・ ・ 15 ページ
★相談窓口一覧	・ ・ 17 ページ
★諫早市の現状	・ ・ 21 ページ



あなたの心、元気ですか？

市民アンケート(R5.1月～2月実施)

諫早市民の
皆さまに聞きました



諫早市では、心の健康や自殺予防についての普及啓発の推進と自殺の危険性の高い人の早期発見と早期対応のための取り組みを実施しています。

ストレスについて



日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になります



ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。嫌なことや辛いことだけでなく、嬉しいことや楽しいこともストレスの原因になります。

◎こんなストレスサインありませんか？

■ こころのサイン

- ☐ やる気がでない
- ☐ イライラする
- ☐ 何をしても楽しくない
- ☐ 気分が落ち込む 等

■ からだのサイン

- ☐ 食欲がない
- ☐ 眠れない
- ☐ 肩こりや頭痛・動機や息切れ
- ☐ 便秘・下痢をくりかえす 等

「こころの病気」は、誰でも思いがけず発症する可能性がある病気です。一つひとつのストレスは大したことがなくても、重なったり、長く続くときには注意が必要です。こころの病気を予防するために、自分のストレスのサインを知り、早めに対処し、できるだけ負担を減らすことが大切です。

◎ストレスとうまくつきあうために



自分に合うストレス対処法を見つけて
実践してみましょう

ストレスと上手につきあうポイント



1 睡眠を十分にとりましょう

- ・時間にこだわらず、眠くなってから床につく
- ・毎朝決まった時間に起きる
- ・無理しないでエネルギーを充電

2 規則正しい生活を心掛けましょう

- ・決まった時間に食事をとる
- ・1日3回のバランスの良い食事

3 運動や遊びでリフレッシュしましょう

- ・親しい人たちと交流する時間をもつ
- ・日常生活に笑いを、失敗したら笑ってみる
- ・1日20分程度の軽い運動

4 やすらぎの得られる休養をとりましょう

- ・1日の中で緊張が続いたら、腹式呼吸を繰り返してやってみる
- ・仕事と離れた趣味をもつことも気分転換のひとつ、人生に楽しみをプラスして
- ・音楽を聴いたり歌を歌ったりする
- ・自然と触れ合う

5 アルコールはほどほどにしましょう

- ・お酒は睡眠を浅くし、うつ症状を悪化させる

睡眠について

◎あなたの睡眠 快適ですか？

～睡眠状態チェックリスト～



- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 朝早く目が覚める
- ☐ 朝は調子が悪く、夕方になると元気になる
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 眠りにつく時間、目覚める時間がだんだんずれてくる
- ☐ 日中の眠気がとれない
- ☐ 足がむずむずして眠れないことがある

※不眠の背景には、思わぬ病気が潜んでいる可能性があります。
チェックリストにあてはまる項目がある人は、早めに医師に相談しましょう。

★健康づくりのための睡眠ガイド 2023～睡眠5原則～



- 1 からだとこころの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
・規則正しい起床時刻を心がける(休日に夜ふかし・朝寝坊しない)
- 2 光・温度・音に配慮した良い睡眠のための環境づくりを心がけて
・寝室はなるべく暗く静かで、心地よい温度に
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで
眠りと目覚めのメリハリを
・日中は積極的にからだを動かす
・夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける
・就寝間際の夕食、夜食は控える
・ストレスを寝床に持ち込まない
- 4 カフェイン、お酒、たばこなど
嗜好品とのつきあい方に気をつけて
・カフェイン(コーヒー、エナジードリンクなど)・飲酒・喫煙を控える
- 5 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



うつ病について

うつ病とは、弱さや怠けではなく「セロトニン」「ノルアドレナリン」という脳内ホルモン（神経伝達物質）が減少するために生じる病気です。

過度なストレスで思いがけず発症する「こころの病気」（うつ病）は誰でもかかる可能性がある病気、一生のうちに15人に1人がかかると言われています。

早期に適切な治療を受ければ回復することができる病気です。



自分が気づく変化

うつ病を疑うサイン

周囲が気づく変化

- ☐ 疲れやすく、元気がない
- ☐ 頭痛・肩こり
- ☐ 気力・意欲・集中力の低下
- ☐ 眠れない、朝早く目が覚める
- ☐ 食欲がなくなる
- ☐ 心配事が頭から離れない
- ☐ 失敗や悲しみから立ち直れない
- ☐ 自分は価値がないと感じる

- ☐ 以前と比べて暗く、元気がない
- ☐ 体調不良の訴えが多くなる
- ☐ 仕事や家事でミスが増える
- ☐ 周囲との交流を避けひきこもる
- ☐ 遅刻・早退・欠勤（欠席）が増加
- ☐ 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- ☐ 飲酒量が増える

～うつ病自己チェック～

- ☐ 1. 毎日の生活に充実感がない
- ☐ 2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 3. 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
- ☐ 4. 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 5. わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 6. 死について何度も考えることがある
(ここでは「自殺に結びつくような死」を意味します)
- ☐ 7. 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
- ☐ 8. 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある
(配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、医療機関からの退院など)



「1～5の項目で2つ以上」、「6～7の項目で1つ以上」、「8に該当した場合」のいずれかに該当した場合は、専門家への相談をお勧めします

※参考：大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年

諫早市内の精神科医療機関、相談窓口一覧は17～20ページを参照ください

依存症について

依存症は、日々の生活や健康、大切な人間関係や仕事などに悪影響を及ぼしているに関わらず、特定の物質や行動をやめたくてもやめられない（コントロールできない）状態となってしまいます。

依存症にはアルコールやニコチン、薬物などに関連する「物質依存症」とギャンブル等の行動や習慣に関連する「行動嗜癖」があります。

これらは、特定の物質や行動を続けることにより、脳に変化が起きることにより症状が引き起こされる病気で、本人のこころの弱さのために起きている現象ではありません。

◎依存症の特徴と症状

- 「今日だけは止めよう」とか「これで最後にしよう」などと心に誓ったり、周囲に約束したりしても、ついやってしまう。「ほどほどにしよう」と思っても、適当なところで切り上げることができない。
- 放置すればどんどん進行し、やめることで進行は停止するが、長くやめていてもかつてのコントロールを取り戻せない。
- 自分の中の大切なものの順位が変化し、家族・仕事・将来設計等、生活の全てに優先してのめり込んでしまう。
- 借金・家庭内の問題などの現実を見ない、事態の過小評価、事実を認めず攻撃的になる等。
- 家族が悩み、依存症者に注意する一方、借金の肩代わりを行う等の目の前の問題解決に奔走し、身体面・心身面・金銭面で疲弊していく。

アルコール依存症 の簡易チェックツール CAGE



1	あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
2	あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことがありますか？
3	あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？
4	あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

※2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性あります。

★じょうずなお酒の飲み方 ～ 適正飲酒の10か条 ～

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に2日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

ギャンブル等依存症 の簡易チェックツール LOST

1	ギャンブルするときには、予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
2	ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と考える
3	ギャンブルをしたことを誰かに隠す
4	ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う

※2項目以上あてはまる場合は、ギャンブル等依存症の可能性がります。

早期の治療が回復につながります。少しでも不安を感じたらまずは相談を！

★ギャンブル依存症にならないために

- ギャンブルに使う金を小遣いをベースとした範囲にとどめ、レジャーの範囲を逸脱しない
- ギャンブルで大きく負けたとしても、借金をして負けを取り戻そうとしない
- レジャーやストレス発散の方法のレパートリーを増やす
- 現在の自分の仕事や立場、人間関係に関する不満を考え、その上で目標とする将来像を描き、実現に向けて努力する（ギャンブルをする目的を考える）

◎依存症は回復できる病気です

- 依存症になると、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどをほどほどにできなくなるといわれています。しかし、様々な助けを借りながら、止め続けることで飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方をしていくことは可能です。
- 依存症は糖尿病や高血圧のような慢性疾患といわれています。そのため、しっかりと付き合い方が大切です。
- もし回復途上で、止め続けることに失敗したときは、そこからまた止め続けることを再開することも大切です。止め続けるためには、正直に自分の気持ちを言える場所があることや、孤立しないことが大切です。
- 依存症は誰でも陥る可能性のある病気であり、決して恥ずかしいものではありません。本人や家族だけで抱え込まないで、早めに専門の機関に相談しましょう。

※参考：厚生労働省ホームページ 依存症対策

※専門医療機関での治療と自助グループへの参加が依存症回復のための基本です

相談窓口：長崎こども・女性・障害者支援センター（☎095-846-5115）
県央保健所（☎0957-26-3306）

★依存症の専門医療機関（県で選定された機関）があります。受診を希望する際は、予約等が必要な場合がありますので、各医療機関にお問い合わせください。

1. アルコール健康障害

医療機関名	問い合わせ先
あきやま病院	諫早市目代町737番地Ⅰ ☎0957-22-2370
三和中央病院	長崎市布巻町165番地Ⅰ ☎095-898-7511
真珠園療養所	西海市八木原郷 3453 番地Ⅰ ☎0959-28-0038

2. 薬物依存症

医療機関名	問い合わせ先
松元リカバリークリニック	長崎市勝山町 10-1 プライム M 勝山ビル 4F、5F、6F ☎095-801-1146

3. ギャンブル依存症

医療機関名	問い合わせ先
あきやま病院	諫早市目代町 737 番地Ⅰ ☎0957-22-2370
長崎大学病院	長崎市坂本Ⅰ丁目7-1 ☎095-819-7200
松元リカバリークリニック	長崎市勝山町 10-1 プライム M 勝山ビル 4F、5F、6F ☎095-801-1146

4. 自助グループ

同じ悩みや問題を抱える人々が、互いに支え合い、経験を共有することで、問題解決や回復を目指す集まりで、当事者、家族会などがあります

★アルコール依存症のための自助グループ

【断酒会】

諫早断酒会（中村さん）

Tel 090-4475-4343

小野例会：小野ふれあい会館

毎月第2・3土曜日 19:00～21:00

★ギャンブルに問題を持つ家族や友人の集まりです

【GAFA 諫早のんのこステップ】

ひとりで悩まず相談しましょう。

場 所：諫早市勤労者福祉会館

開催日：毎週水曜日 19:15～21:15

お問合せ先：gafa.isahayanonnokostep@gmail.com

初めて参加される方はメールでご連絡ください

★依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）の克服に向けて支援事業を行っています。

【アディクション・ネットワーク】

諫早会場：諫早市社会福祉会館

開催日：毎週火曜日・土曜日

大村会場：大村子どもセンター

開催日：毎週金曜日

実施時間帯（両会場）19:00～20:30

■連絡先 〒854-0072

諫早市永昌町 5-13

アディクション・ネットワーク

Tel・FAX 0957-51-7594

090-2856-4105（サカイ）

070-5539-4013（五郎）

こころの病気について知ろう

※参考：こころの情報サイト



統合失調症

統合失調症は、こころや考えがまとまりづらくなってしまう病気です。

そのため気分や行動、人間関係などに影響が出てきます。

統合失調症には、陽性症状（幻覚、妄想、幻聴）と、陰性症状（意欲の低下、感情表現が少なくなる等）があります。

早く治療を始めるほど回復も早いといわれています。

■周囲の人にもわかる統合失調症のサイン

統合失調症に多い幻覚や妄想の症状は、本人には現実味があってそれが病的な症状だとは気づきにくいものです。周りの人が気づくことが、早期発見の第一歩となります。

【幻覚や妄想のサイン】

「いつも不安そうで緊張している」「悪口をいわれた、監視や盗聴を受けているなど被害を訴えるが、現実には何も起きていない」「独り言を言っている」「命令する声が聞こえると言う」等

【その他のサイン】

認知機能の障害（理解力や記憶力、問題解決能力の低下）、会話や行動の障害（話にまとまりがなく、何が言いたいのかわからない・相手の話の内容がつかめない、作業のミスが多い）、意欲の障害（趣味や楽しみに興味を示さなくなった、人づきあいを避けて引きこもるようになった、何もせずにゴロゴロしている、身なりにかまわなくなり、入浴もしない）、感情の障害（感情の動きが少なくなる、他人の感情や表情についての理解が苦手になる）

双極性障害（躁うつ病）

うつ病だと思いつつも極端に調子がよくなって活発になる時期がある場合は、双極性障害（躁うつ病）かもしれません。

双極性障害では、ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態を繰り返します。

躁状態ではとても気分がよく、病気の自覚がないため、治療を受けないことがよくありますが、うつ病だけの治療では双極性障害を悪化させてしまうことがあります。

本人だけでなく、周囲の人も、日頃の様子や気分の波を見守り、躁状態に気づくことが大切です。

【躁状態のサイン】

「寝なくても元気で活動が続けられる」「人の意見に耳を貸さない」「話し続ける」「次々にアイデアが出てくるが最後までやり遂げることができない」「根拠のない自信に満ちあふれる」「買い物やギャンブルに莫大な金額をつぎ込む」「初対面の人にやたらと声をかける」等

不安症

不安症とは、差し迫った出来事に対する恐怖や将来に対する不安が過剰となり、行動や社会生活に影響を与える状態が成人の場合は6ヶ月、子どもの場合は4週間続いている状態です。

恐怖や不安は、現実の出来事や身体疾患、特殊な物質の使用、治療薬、環境刺激などによって生じることがありますが、そのような理由のある恐怖、不安は含めません。また、不安とともに動悸、呼吸困難、震え、発汗などの身体症状が生じることがあります。特にパニック発作と呼ばれるタイプでは、強い不安と共にこうした身体症状が急激に生じることが特徴です。

【不安症のサイン・症状】

人は様々なことで不安になります。不安は決して病気ではありません。むしろ、適切な不安を感じることで、対策をしたり、大きな失敗を避けることができるようになります。

しかし不安が強すぎると、その不安を避けるために現実の生活を制限したり、仕事や勉強ができなくなります。これまでの半年間（大人の場合）を振り返って、過去の自分よりも明らかに不安が増えて自信を失っている、不安を避けるために特定の対象や人、状況を回避することにこだわっている、また生活や行動に影響が出ていると感じた場合には、専門家に相談してください。

強迫性障害

強い「不安」や「こだわり」によって日常生活に支障がでる病気です。

自分でもつまらないことだとわかっている、そのことが頭から離れず、わかっているながら何度も同じ確認などを繰り返すなど日常生活にも影響が出てきます。意志に反して頭に浮かんでしまい払いのけられない考えを強迫観念や、特定の行為をしないでいられないことを強迫行為といいます。例えば不潔に思い過剰に手を洗う、戸締りなどを何度も確認せずにはいられないなどが挙げられます。

強迫性障害は治療によって改善する病気です。「せずにはいられない」「考えずにはいられない」ことで、つらくなったり不便を感じたりする場合には、専門機関に相談してみましょう。

発達障害（神経発達症）

発達障害は、脳の働き方の違いにより物事のとらえかたや行動のパターンに違いがあり、そのために日常生活に支障のある状態です。

発達障害には、知的能力障害（知的障害）、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症（ADHD）、限局性学習症（学習障害）、協調運動症、チック症、吃音などが含まれます。同じ障害名でも特性の現れ方が違ったり、他の発達障害や精神疾患を併せ持つこともあります。

※気になる症状がある場合は、早めに専門医に相談しましょう

ひきこもり・不登校について



ひきこもり とは

様々な要因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念。

不登校 とは

文部科学省の定義では「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくてもできない状況にあるために年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」となっています。

※出典：厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業「思春期のひきこもりをもたらす精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究(H19-こころ一般-010)」

●ひきこもりの主な原因と背景要因

ひきこもりの原因は、特定の出来事や一つ一つの要因だけで説明できるものではありません。いろいろな原因が複雑に絡み合い、その結果ひきこもりという状態に至ります。

社会・環境に関わる原因

- ・対人関係のつまずきやトラウマ
- ・いじめやハラスメント体験
- ・職場や学校での人間関係の困難
- ・過去の挫折や失敗経験
- ・退職、失業
- ・家庭関係の問題
- ・社会の変化や将来の不安 など

個人の内面に関わる原因

- ・うつ病、適応障害
- ・社交不安障害
- ・統合失調症
- ※これらの精神疾患は専門的な診断と治療が必要で
す
- ・発達障害、特性による生きづらさ
- ・自己肯定感の低さ など

●ひきこもりからの回復を目指すために

ひきこもりは病気や怠けではなく、さまざまな困難が重なり、心身が社会生活を送るエネルギーを失ってしまった状態であるということです。適切な理解と支援があれば回復可能な状態でもあります。

本人と家族ができること

- ・まずは休息を優先する
- ・本人を尊重し、傾聴する
- ・小さな変化を認め、肯定的に捉える
- ・家族だけで抱え込まない

※本人と家族の心身の健康を最優先に考えることが大切です。

※専門機関への相談と支援も必要です。



**身近なところで
相談したい**

諫早市健康推進課 (P18)
長崎県県央保健所 (P18)
地域包括支援センター (P19)
※高齢者

**より専門的なところで
相談したい**

長崎県ひきこもり地域支援センター (P13)
長崎県子ども・若者総合相談センター
「ゆめおす」※こども・若者 (P19)

**ひきこもりで
相談したいとき**



同じような気持ちを
わかちあいたい
(P13)

**精神的な病気が
疑われるとき**

例) 不安な気持ちが強い、
独り言が激しい、気持ちが沈む
発達障害かも…
精神科医療機関 (P17～)

こども・若者の相談

諫早市子育て支援課こども家庭センター (P19)
諫早市少年センター (P19)
長崎こども・女性・障害者支援センター (P19)
長崎県子ども・若者総合相談センター
「ゆめおす」 (P19)

～ ひきこもっていること自体に罪悪感をもつことはありません ～

ひきこもりの状態は、ふりそぐストレスを避け、つかれきった心と体を休め、次に動き出せるまでの体勢の立て直し、エネルギー補給のための大切な休息時間なのです。

相談できる場所は、年代や状況に応じて様々ございますが、まずは相談しやすいところにご相談ください。

ひきこもり経験のある方やそのご家族のつどい

○長崎県ひきこもり地域支援センター

電話・来所相談(来所相談の場合は予約が必要)

家族教室・家族のつどい、当事者の居場所提供など

相談窓口：長崎こども・女性・障害者支援センター（095-846-5115）

日 時：9:00～17:45 月～金（祝日・年末年始は除く）

○県央保健所（0957-26-3306）

★諫早市内で開催されている家族会

あじさい会（家族会主催）

※家族が集まり、日頃の思いや悩みをお話したり、勉強会を行っています(お気軽にどうぞ)

連絡先：090-8229-4590（川崎さん）

対象者：ひきこもり者を抱えるご家族

場 所：県央保健所 0957-26-3306

開催日：毎月第1水曜日 13:30～15:30

※ 開催日は変更になることがあります



アンバージャック諫早

※ひきこもっている人同士の交流場所です。外出の目的地にしてみませんか

場 所：諫早独楽劇場（諫早市八天町 15-4KG ビル1 階）

開催日：金曜日 14:00～16:00（不定期にてメールで確認してください）

お問い合わせ：amberjack.isahaya@gmail.com



ゆるゆるどころアーバ(arbor) 飯盛町

おまんじゅう屋です

※つらいとき、自分の思いや悩みをゆっくりとお話できる場です

連絡先：090-1973-1960（牟田さん）

対象者：不登校・ひきこもり、介護など家族の誰かを支えている方

時 間：12:00～18:00(月～金のみ、祝日は除く) 電話相談可

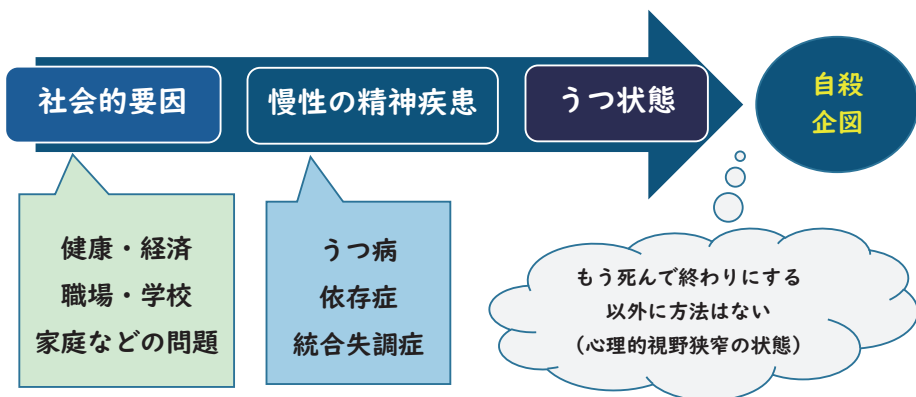


自殺の予防について

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」です。

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られており、決して特別な人たちの問題ではありません

● どうして自殺に追い込まれるの？



自殺につながるサインや状況

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験（身近な人との死別体験など）
- 苦痛な体験（いじめ、家庭問題など）
- 職業・経済・生活の問題（失業やリストラ、多重債務や生活苦など）
- 精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み
- ソーシャルサポートの欠如（支援者がいない、社会制度が活用できないなど）
- 自殺企図手段への安易なアクセス
- 自殺につながりやすい心理状態
- 望ましくない対処行動（飲酒や薬物で紛らわす）
- 危険行動（自暴自棄な行動をとる）など

自殺を防ぐために有効なもの

- 心身の健康
- 安定した社会生活
- 支援の存在
- 利用可能な社会制度
- 医療や福祉などのサービス
- 適切な対処行動
- 周囲の理解
- 支援者の存在



ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、自殺に関する正しい知識を普及したり、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺対策におけるゲートキーパーの役割は、心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切に関わることです。

特別な資格はいりません。



◎ゲートキーパーの役割

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

大切なひと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

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

本人が話したがらない時は、むりに聴きだす必要はありません
「話したくなったらいつでも聴くよ」と伝え、見守ってください

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

話を聴いた人は「自分だけで対処しなければ」と考える必要はありません
悩みの解決につなげるために、専門機関への相談をすすめましょう

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

専門機関などにつないだ後も声をかけて「気にかけている」というメッセージを伝えましょう

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます



※「ゲートキーパー養成出前講座」を実施しています
興味のある方は諫早市健康推進課へお問い合わせください
(☎0957-22-1500)

自殺問題やさまざまな心の悩み

【電話相談】

長崎いのちの電話

☎ 095-842-4343

- ・毎日 9:00～22:00
 - ・毎月第1・第3土曜日は24時間
(22:00～翌朝9:00まで)
 - ・毎月10日は自殺予防デーとして、24時間
フリーダイヤル(8:00～翌朝8:00まで)
- ☎ 0120-783-556

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

24時間フリーダイヤル(年中無休)
【一般社団法人社会的包摂サポーターセンター】

#いのちSOS

☎ 0120-061-338

24時間フリーダイヤル(年中無休)
【NPO法人自殺対策支援センターライフリンク】

【SNS相談】

生きづらびっと



LINE (<https://@yorisoi-chat.jp>)

月金 6:00～22:30

日火水木土 8:00～22:30

(受付は22:00まで)

【NPO法人自殺対策支援センターライフリンク】

あなたのいばしょチャット相談



チャット (<https://talkme.jp/>)

年齢や性別を問わず誰でも無料・

匿名で利用できるチャット相談窓口

24時間(年中無休)

【NPO法人あなたのいばしょ】

こころとこころのほっとライン@ながさき



LINEアプリでコードを読み取ってください

相談対応時間 18:00～22:00(受付は21:30まで)

※上記時間以外でもメッセージを受付けておりますが、お返事は対応時間内にお返しします。
(対応時間外にメッセージを送信した場合、自動応答でお返事させていただきます。)

【検索サイト】

みんなの情報交差点カチッ！(長崎県)

悩んでいる人と周囲で支える人に対して、抱える問題(自殺、うつ病、借金など)とその対応についての役立つ情報を提供しています

こころもメンテしよう(厚生労働省)

若者を支えるメンタルヘルスサイトです
ご家族、教職員の方向けのページもあります

こころの耳(厚生労働省)

働く方やそのご家族・職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などに向けてメンタルヘルスケアに関する様々な情報や相談窓口を提供している働く人のメンタルヘルスポータルサイトです

まもろうよ こころ(厚生労働省)

電話やSNSで悩みを相談できる窓口や
厚生労働省の自殺対策の取り組みについて紹介しています

諫早市内精神科医療機関一覧

名称	お問合せ先	相談時間	内容
あきやま病院	目代町 737-1 0957-22-2370	月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:30 ※予約制	受診・入院に関する相談 もの忘れ・認知症に関する相談 アルコール・ギャンブル依存症に関する相談 不眠、うつに関する相談 発達障害（大人・子供）に関する相談 児童思春期に関する相談 精神科デイケア・訪問看護
小鳥居諫早病院	栄田町 38-16 0957-26-3374	月～金 9:00～12:30 14:00～16:30 土 9:00～12:30 ※受診前にお問合せください。他の相談で対応中は、後ほどの対応になる場合があります。	受診・入院に関する相談 睡眠障害・うつ・認知症に関する相談 精神科デイケア 精神科訪問看護
城谷病院	堂崎町 1288 0957-26-3860	月～水・金 9:00～11:30 13:30～16:30 木 9:00～11:30 土 10:00～12:00 13:30～15:00 （第1・5土曜日は休診） ※全て予約制です。受診前にお問合せ下さい。 ※相談員が不在の日もあります。申し訳ありませんが予めご了承下さい。	受診・入院に関する相談 認知症に関する相談 心理師によるカウンセリング・心理検査も行っています ※被爆体験者の方の受診日は 第3土曜日 10:00～12:00 13:30～15:00
みどりの園病院	上大渡野町 1157-4 0957-25-9011	月～金 8:30～16:30	受診・入院に関する相談 精神科デイケア
神宮司クリニック	永昌東町 15-7 0957-21-6621	月～土 8:30～16:30 ※初診のみ要予約 電話にてお問合せください	受診・入院に関する相談 精神科訪問看護
横尾病院	川床町 395 番地 2 0957-22-1109	月～水・金 9:30～16:00 木・土 9:30～12:00	受診・入院に関する相談 精神科デイケア 精神科デイナイトケア 精神科訪問看護 認知症デイケア
うすい 心のクリニック	東本町5-17 88ビル201号 0957-56-8556	月・火・木 10:00～19:00 金 11:00～20:00 土 9:00～18:00 ※予約制	受診に関する相談 うつ病相談

名称	お問合せ先	相談時間	内容
ひかり診療所	福田町 357-4 0957-24-1108	外来 水・木 16:00~19:00 ※完全予約制 ※電話での受診予約、相談 月~金 9:00~17:00	福祉施設内の診療所 診察・往診 まずはご相談下さい 精神科疾患(専門医)

相談窓口一覧

【こころの健康】

名称	お問合せ先	相談時間	相談内容
諫早市健康推進課	東小路町7-1 0957-22-1500	月~金(祝日は除く) 8:30~17:00	こころの健康づくりに関する 相談や適切な相談窓口の 紹介
県央保健所	栄田町 26-49 0957-26-3306	月~金(祝日は除く) 9:00~17:00	こころの健康、児童・思春期 の問題行動、ひきこもり、高 次脳機能障害、依存症など の精神相談 ※精神科医師による専門 相談は予約制(随時受付)
長崎こども・女性・障 害者支援センター (精神保健福祉課)	長崎市橋口町10-22 095-846-5115	月~金 (祝日・年末年始は除く) 9:00~17:45	こころの健康、依存症 (薬物・ギャンブル・アルコ ールなど)の相談
こころの電話	095-847-7867	月~金 (祝日・年末年始は除く) 9:00~12:00 13:00~15:15	こころの悩み相談
長崎県精神科救急 情報センター	長崎県精神科救急 情報センター 095-824-1120	24 時間 毎日	緊急な受診相談 ※精神障害を有する方や その家族などからの、緊急 の精神科に関する受診相 談を電話で受け付けていま す
まちの保健室	長崎県看護協会 県央支部事務局 0957-49-8067	西諫早公民館 第2土曜日(奇数月) 13:00~15:00 ※場合によっては、中止の 場合があります。	・血管年齢測定 ・日常の健康チェック ・健康相談コーナー ・体験コーナーなど

【高齢者】

名称		お問合せ先		相談時間		相談内容
地域包括支援センター	中央	宇都町29-1	0957-27-0730	8:30～ 17:15	※月～金（祝日・年末年始を除く）	高齢者介護や 権利擁護などの 総合相談
	北部	山川町2-13	0957-25-7030	9:00～ 17:00		
	西部	多良見町化屋 1800	0957-43-3330			
	南部	森山町下井牟田 1238	0957-35-2887			
	東部	高来町三部壺 528	0957-32-6556			

【こども・若者】

名称	お問合せ先	相談時間	相談内容
諫早市少年センター	野中町508-8 0957-24-3737 0120-37-0537	月～金(祝日は除く) 9:00～17:00	諫早市内在住の小中学校等に通う児童・生徒の不登校・いじめ等に関する相談 ※適応指導教室で、不登校の児童・生徒の支援をしています
24時間子供 SOSダイヤル (親子ホットライン)	0120-0-78310	24時間	いじめ・不登校などの相談
諫早市 子育て支援課 こども家庭センター	東小路町7-1 0957-22-2374	月～金(祝日は除く) 8:30～17:00	児童及び家庭の相談
長崎こども・女性・ 障害者支援センター	長崎市橋口町10-22 095-844-6166	月～金 (祝日・年末年始は除く) 9:00～17:45	児童及び家庭の相談
長崎県子ども・若者 総合相談センター (ゆめおす)	長崎市馬町48-1 長崎県市町村会館馬町別館 2 階 095-824-6325 FAX 相談: 095-824-6400 メール相談: E-mail yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp	月・火・水・木・金・土 10:00～18:00 (電話相談は21:00まで 木・土曜日は18:00まで)	不登校やひきこもり、ニートなど社会生活を円滑に営む上での様々な問題や悩みの相談 ※概ね30歳代までの方やその家族からの相談に対応します。 相談は FAX・メールでも可

【女性】

名称	お問合せ先	相談時間	相談内容
諫早市男女共同参画推進センターひと・ひと	(高城会館2階) 高城町5-25 0957-24-1580	平日、第2土曜日、 第4日曜日(年末年始は除く) 9:00～16:00	配偶者や交際相手からの暴力(DV)・家庭不和などの相談
長崎こども・女性・障害者支援センター(配偶者暴力相談支援センター)	長崎市橋口町10-22 095-846-0565	月～金 (祝日・年末年始は除く)	配偶者や交際相手からの暴力(DV)の相談
長崎こども・女性・障害者支援センター(女性相談支援センター)	長崎市橋口町10-22 095-846-0560	9:00～17:45	様々な事情により困難な問題を抱える女性からの相談

【消費生活】

名称	お問合せ先	相談時間	相談内容
諫早市消費生活センター	(高城会館3階) 高城町5-25 0957-22-3113	月～金(祝日は除く) 8:30～12:00 13:00～17:00	消費生活のトラブル 債務整理(借金問題)などの相談

【法律】

名称	お問合せ先	相談時間	相談内容
諫早市安全安心相談室	(高城会館3階) 高城町5-25 0957-22-3113	月3回(13:00～16:00) ※事前予約制(市内居住者で、同一の相談について原則1回です。)	法律相談
長崎県弁護士会	095-824-3903	月～金 10:00～16:00 土 13:00～16:00 (土曜日は平日に確認のうえ事前予約制)	法律相談
長崎県司法書士会	095-823-4895	金 13:00～17:00 (高城会館) ※完全予約制 前日の11:30までに予約してください。	司法書士法律相談
法テラス (日本司法支援センター)	法テラス・ サポートダイヤル 0570-078374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 (祝日・年末年始は除く) ※無料法律相談は事前予約制で、相談時間は各地の法テラスにより異なる。	適切な法制度や相談機関の紹介、経済的にお困りの方のための無料法律相談、弁護士や司法書士費用の立替え制度の案内

【労働】

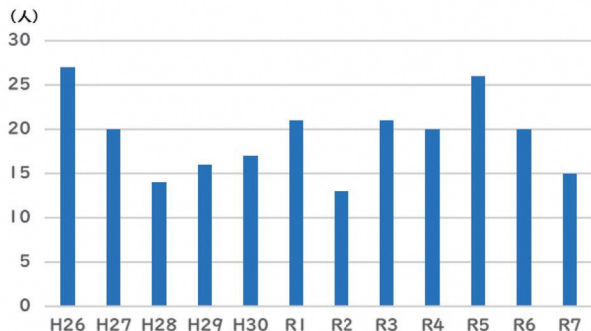
名称	お問合せ先	相談時間	相談内容
諫早総合労働相談コーナー	(諫早労働基準監督署内) 栄田町47-37 0957-26-3310	月～金 9:30～17:00 ※相談員不在のことがありますので、事前に電話連絡をお願いします。	労働問題について、労働者・事業主からの相談

諫早市の現状

(厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」より)



諫早市の自殺者数

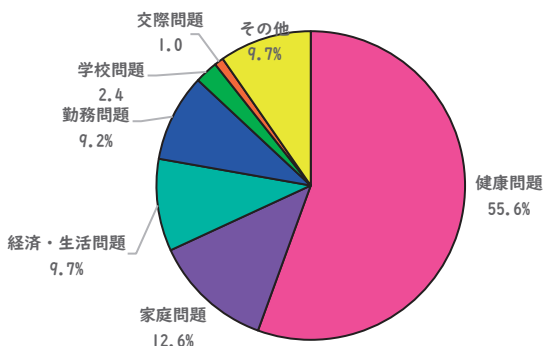


自殺は大きな社会問題
となっています...



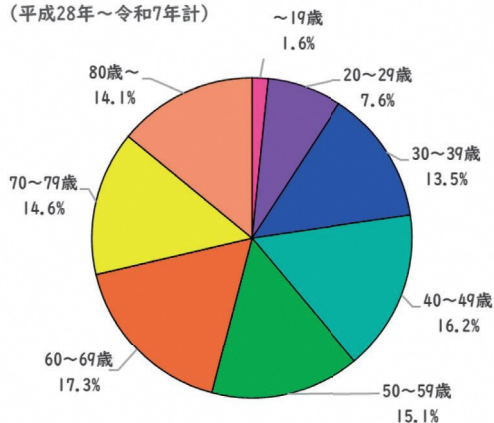
自殺の原因・動機 (平成28年～令和7年計)

*原因・動機が特定されたもの



健康問題が最も多く、次いで
家庭問題、経済・生活問題と
なっています。

年代別 (平成28年～令和7年計)



ひとりで
悩まないで





まもろうよ ころ