

あなたの身近な人が、
自殺を考えているのではないかと思いあたる時

自殺防止のための行動

4つのポイント

- ☒ 変化に気づく
- ☒ 耳を傾けねぎらう
- ☒ 支援先につなげる
- ☒ 温かく見守る

発行 四日市市保健所 保健予防課
(四日市市総合会館4階)
〒510-0085 四日市市諏訪町2番2号
TEL 059-352-0596
FAX 059-351-3304
E-mail : hokenyobou@city.yokkaichi.mie.jp

相談窓口紹介冊子

こころのサイン



かけがえのない命を守るために

四日市市保健所 保健予防課
こころの相談窓口
電話 059-352-0596

ストレスと上手く付き合うために

自分のストレス状態に気づかないと、こころの調子をくずしているのにそのまま頑張り続けてしまうかもしれません。

“こころや体からのSOS”に耳を傾けるよう心がけてみましょう。



こころのサイン

- 不安や緊張が高まる
- イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出す
- 気分が落ち込み、やる気がなくなる
- 何をしても楽しくない
- 人づきあいが面倒になり避けるようになる

体のサイン

- 肩こり、頭痛、腰痛などの痛みが出る
- 寝つきが悪くなる
- 夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなったり、逆に食べすぎる
- 下痢や便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



質の良い十分な睡眠時間を確保する

眠れないからと寝る前に飲酒すると、睡眠が浅くなり質の悪い睡眠となるのでやめましょう

上手に休養をとり、入浴、マッサージなどで心身の疲れを癒す

強いストレスを受け続けると、うつ病などのこころの病気になることもあります

自分のストレスサインに早めに気づき、セルフケアできるよう心がけましょう



美味しく食べてバランスよく栄養をとる



熱中できる趣味・スポーツを楽しむウォーキングやストレッチなど体を動かす



家族や仲間とコミュニケーションをとる

つらいときは、一人で悩まず心療内科や精神科などの専門家に相談しましょう

一度チェックしてみましょう



こころの健康度自己評価票

この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。



- | | |
|----------------------------------|--------|
| 1 毎日の生活に充実感がない | はい いいえ |
| 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 | はい いいえ |
| 3 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる | はい いいえ |
| 4 自分が役に立つ人間だと思えない | はい いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする | はい いいえ |
| 6 死について何度も考えることがある | はい いいえ |
| 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 | はい いいえ |
| 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 | はい いいえ |

CHECK!

「はい」が

- 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



いずれか該当すれば
専門家(医師・保健師等)への
相談を勧めます



※⑥の死は「自殺に結びつくような死」を意味します

⑧は内容により判断

(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の場合)

厚生労働省地域におけるうつ対策検討会

「うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー」、平成16年1月より引用

あなたの身近な人が、
自殺を考えているのではないかと思いますとき

自殺予防のための行動 ～ 4つのポイント～

1

気づき

周りの人の悩みに
気づき、声をかける

発言や行動の変化、体調の変化など
家族や仲間の変化に敏感になり、こ
ころの悩みや様々な問題を抱えてい
る人が発する周りへのサインに、なる
べく早く気づきましょう。

変化に気づいたら
「どうしたの、なんだかつらそうだけど」
「何か悩んでいるの？よかったら話して」
など、自分にできる声がけをしていき
ましょう。

2

傾聴

本人の気持ちを
尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、時間をかけて、
できる限り傾聴しましょう。

話題をそらしたり、訴えや気持ちを
否定したり、表面的な励ましは逆効
果です。本人の気持ちを尊重し、共感
した上で、相手を大切に思う自分の気
持ちは伝えましょう。

3

つながぎ

早めに専門家に
相談するよう促す

こころの病気や社会・経済的な問題等
を抱えているようであれば、公的相談
機関、医療機関等の専門家への相談
につなげましょう。

相談を受けた側も、一人では抱え込
まず、プライバシーに配慮した上で、
本人の置かれている状況や気持ちを
理解してくれる家族、友人、上司と
いったキーパーソンの協力を求め、
連携をとりましょう。

4

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

身体やこころの健康について自然な
雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優
しく寄り添いながら見守りましょう。

必要に応じ、キーパーソンと連携をと
り、専門家に情報を提供しましょう。

相談窓口一覧

※受付時間等詳細はそれぞれの窓口にご確認ください(R7年4月現在)

●こころに関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
こころの相談窓口	四日市市保健所 保健予防課	059-352-0596
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県自殺対策推進センター(三重県こころの健康センター) 月～金曜日 午後1時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)	059-253-7823 フリーダイヤル 0120-01-7823
自殺予防夜間・休日電話相談	三重県自殺対策推進センター(三重県こころの健康センター) 月～金曜日 午後4時～午前0時 土日祝日・年末年始 午前9時～午前0時	ナビダイヤル 0570-064-556
ひきこもり専門電話相談	三重県ひきこもり地域支援センター(三重県こころの健康センター) 月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日・年末年始を除く)	059-253-7826
依存症専門電話相談	三重県こころの健康センター 毎週水曜日 午後1時～午後4時 ※ひきこもり専門電話相談と併せて実施	059-253-7826
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン 月～金曜日 午前10時～午後4時(祝日・年末年始を除く)	059-223-5237 059-223-5238
認知症相談電話	東員病院 認知症疾患医療センター	0594-41-2383
心の病を持つ方の家族の電話及び面談による相談	家族による家族相談 (三重県精神保健福祉会(さんかれん)の家族相談員による相談) 毎週火曜日・木曜日 午前10時～午後4時(祝日・年末年始を除く)	059-271-5808

●家庭内暴力や日常の困りごと

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
女性の相談員による女性のための電話相談	四日市市男女共同参画センター (はもりあ四日市)	059-354-8335 059-354-1070
男性の臨床心理士による男性のための電話相談	三重県女性相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター)	059-231-5600
DVや女性のための電話相談	みえ性暴力被害者支援センター(よりこ)	059-253-4115
性犯罪・性被害にあった時の相談		059-233-1133
女性の相談員による女性のための電話相談	三重県男女共同参画センター (フレンテみえ)	059-233-1134
男性の相談員による男性のための電話相談		059-233-1134
みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～		059-233-1134

●人権に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
人権に関する相談	四日市市人権センター 三重県人権センター 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)	059-354-8610 059-233-5500
みんなの人権110番		0570-003-110
こどもの人権110番		0120-007-110
女性の人権ホットライン	法務省	0570-070-810
外国人権相談ダイヤル		0570-090-911

●医療に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
精神科救急情報センター (緊急的な精神医療相談・受診指導・精神科救急情報の提供)	県内精神科医療機関が順番に対応 (24時間毎日)	0598-29-9099
医療ネットみえ(病院・診療所・助産所・薬局等の案内)	三重県救急医療情報センター	医療ネットみえで検索
かかりつけ医や休日・夜間応急診療所などで受診できない時の案内	三重県救急医療情報センター コールセンター(24時間毎日)	059-229-1199
子どもの病気・薬・事故などの相談	みえ子ども医療ダイヤル 月曜日～土曜日 午後7時～翌朝午前8時 日曜日・祝日 午前8時～翌日午前8時	#8000 ダイヤル式、IP電話など 上記番号が使えない場合 059-232-9955

●法律に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
相続、後見、贈与、登記、金銭トラブル等の相談	司法書士相談	059-354-8153
家事・民事、その他の法律的な相談	弁護士相談	
法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口の 情報提供	法テラスサポートダイヤル	0570-078374
	法テラス犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714

●労働に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
就職に関する相談	ハローワーク四日市	059-353-5566
ひきこもりなどの方の就労に関する相談	四日市市社会福祉協議会 生活支援室	059-354-8466
働くことに悩みを抱えている若者の 就労相談、及び支援（15歳～49歳）	北勢地域若者サポートステーション	059-359-7280
障がい者・メンタルヘルス不調者等の 就職・職場復帰に向けた各種支援	三重障害者職業センター	059-224-4726
仕事や家庭・将来の相談（有料）	一般社団法人日本産業カウンセラー協会 中部支部三重事務所【予約制】	059-213-6960
労働トラブルに関する総合的な相談	四日市総合労働相談コーナー	059-351-1662
労働条件について	四日市労働基準監督署	059-342-0340
産業保健に関する事業者等からの相談	三重産業保健総合支援センター	059-213-0711
健康診断結果に基づく（メンタルヘルス含む） 産業保健に関する事業者からの相談	四日市地域産業保健センター （労働者数50人未満の事業場対象）	080-9370-2042

●生活（生活上の困りごと・権利擁護・生活資金等）に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
福祉総合相談	四日市市社会福祉協議会	059-354-2411
生活福祉資金に関する相談		059-354-8265
生活困窮に関する相談	四日市市社会福祉協議会 生活支援室	059-354-8466
金銭貸借、相続、離婚等の相談	四日市市市民・消費生活相談室	059-354-8153
訪問販売での消費者被害等の相談	（市民相談コーナー）	059-354-8264
消費生活に関する相談	消費者ホットライン	188
多重債務の相談・債務整理（相談無料）	公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会 （ナビダイヤル） （平日 午前10時～午後0時40分） （午後 2時～午後4時40分）	多重債務ほっとライン （ナビダイヤル） 0570-031640 （一般電話番号） 06-6258-6773
外国語による生活相談 （11言語：日本語、英語、ポルトガル語、スペイン語、 フィリピン語、中国語、韓国語、ベトナム語、 ネパール語、インドネシア語、タイ語）	みえ外国人相談サポートセンター（みえこ「MieCo」） 平日 午前9時～午後4時	080-3300-8077

●NPO等による相談

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
自殺予防いのちの電話	三重いのちの電話 （毎日 午後6時～午後11時、年中無休）	059-221-2525
	いのちの電話ナビダイヤル （毎日 午前10時～午後10時、年中無休）	0570-783-556
	いのちの電話フリーダイヤル （毎日 午後4時～午後9時、年中無休）	0120-783-556
	いのちの電話フリーダイヤル （毎月10日 午前8時～翌日午前8時）	
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって 一緒に解決する方法を探します	よりそいホットライン	フリーダイヤル 0120-279-338

●子どものころや発達に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
育児や健康に関する相談	四日市市 こども未来部 こども家庭センター 母子保健第1係・第2係	059-354-8187
発達障害・不登校の教育相談	四日市市教育委員会 育ち支援課（児童・生徒）	059-354-8285
子どもや家庭に関する相談 児童虐待に関する相談	四日市市 こども未来部 こども家庭センター こども家庭係	059-354-8276
ひとり親家庭相談	四日市市 こども未来部 こども家庭センター 管理係	059-354-8298
児童虐待についての相談	子どもの虐待防止ホットラインよっかいち	059-353-5110
子どもの成長・発達に関する保護者の相談	四日市市 こども未来部 こども発達支援課	059-354-8064
子どもの悩みと発達についての電話相談	三重県立子ども心身発達医療センター 子どものこころの相談電話	相談専用電話 059-253-2030
子どもの心やからだの問題についての相談 （子ども・保護者・教職員）	三重県総合教育センター	059-226-3729

●いじめ・犯罪被害の悩み

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
いじめ・体罰等の教育相談	四日市市教育委員会 指導課	059-354-8169
青少年とその家庭の悩みの相談 （学校外でのいじめ・友達関係・非行問題等）	青少年育成室 （こども未来部こども未来課）	059-352-4188
少年に関する相談 （非行、家出、いじめ、犯罪被害等）	北勢少年サポートセンター 四日市南警察署内	059-354-7867
少年相談110番 （少年に関する非行、家出、いじめ、犯罪被害等の相談）	三重県警察本部	0120-41-7867
犯罪等による被害の未然防止に関する相談、 その他県民の安全と平穩に関する相談 （警察安全相談電話）		#9110 （059-224-9110）
非行・問題行動の理解、関わり方に関する助言、 性格・知能の特性把握、心理相談等 （被害・加害の両方に対応可）	三重法務少年支援センター（津少年鑑別所） 午前9時～午後0時、午後1時～午後5時 （土・日・祝日、年末年始は除く）	059-222-7080
こどもの人権110番	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで	0120-007-110

●子どもが相談できるところ

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
いじめ電話相談	毎日 24時間	059-226-3779
チャイルドラインMIE	毎日 午後4時～午後9時まで（年末年始は除く）	0120-99-7777
こどもほっとダイヤル	毎日 午後1時～午後9時まで（年末年始は除く）	0800-200-2555
24時間子供SOSダイヤル	文部科学省	0120-0-78310

●ひきこもりに関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
どこに相談していいかわからないとき	四日市市健康福祉部福祉総務課	059-337-9520
こころの相談窓口	四日市市保健所 保健予防課	059-352-0596
ひきこもり専門電話相談	三重県ひきこもり地域支援センター（三重県こころの健康センター） 月～金曜日 午前9時～午後4時 （祝日・年末年始を除く）	059-253-7826
ひきこもりなどの方の就労に関する相談	四日市市社会福祉協議会 生活支援室	059-354-8466

四日市市市内の 精神科・心療内科MAP



1 あさけメンタルクリニック

〒510-8024 四日市市西富田町17-2
059-361-5155

2 医療法人 飯田医院

〒510-8007 四日市市富田浜元町1-16
059-365-0001

4 諏訪メンタルクリニック

〒510-0086 四日市市諏訪栄町5-8
ローレルタワーシュロア四日市
203号
059-336-5900

5 うの森クリニック

〒510-0067 四日市市浜田町7-17-2
059-354-5235

6 水沢病院附属 四日市診療所

〒510-0072 四日市市九の城町15-10
059-355-3837

7 四日市駅前こころのクリニック

〒510-0075 四日市市安島1丁目2-19
ウエストエンドビル4F
059-350-8711

8 奥島クリニック

〒510-0075 四日市市安島1丁目4-16
カネニビルディング2F
059-325-7686

9 医療法人 おの心のクリニック

〒510-0836 四日市市松本3丁目10-27
059-352-1151

10 社会医療法人 居仁会 総合心療センター ひなが

〒510-8575 四日市市大字日永5039
059-345-2356

11 泊ファミリークリニック

〒510-0891 四日市市日永西5丁目17番1号
059-348-7800

12 医療法人 安仁会 水沢病院

〒512-1105 四日市市水沢町638-3
059-329-3111

こころの健康に関するホームページ情報

こころの健康について相談したいとき

よりいそいそホットライン(電話等による相談)

[TEL: 0120-279-3380]

<https://www.since2011.net/yoriso>

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、
一緒に解決する方法を探します。

ご相談例

- くらしの悩み事
- 性暴力などの相談をしたい方
- 悩みを聞いて欲しい方
- 外国語による相談をしたい方
- DV
- など

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

職場のメンタルヘルスに関する情報提供を
しています。また、産業カウンセラー等がメー
ル・電話・SNSにより、メンタルヘルス不調、
過重労働により体調を崩したといった健康
相談を受け付けます。

まもうよこころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamoruyokokoro/>

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困って
いるときには、気軽に相談できる場所があり
ます。相談方法もいろいろなもの(電話、SNS
等)があるので、ご希望の窓口を選んで話し
てみませんか?

こころつながりSNS相談みえ

LINEでこころの悩みを相談できます。
今の気持ちを聴かせてください。そして抱え
ている悩みを一緒に考えさせてください。
たとえ、解決が難しく思える悩みや問題でも
必ず解決の糸口があります。

受付 平日及び土日祝日(年末年始を含む) 17:00~22:00
時間 ※受付時間は21:30までです。

- 対象は、主に三重県在住の39歳以下の方ですが、
40歳以上の方のご相談もお受けします。
- 専門の相談員が対応します。
- 相談内容等の秘密は守ります。ご安心ください。
- QRコードから友だち登録ができます。

こころの病気について相談したいとき



こころの情報サイト

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

こころの病気といっても、種類も症状もさまざまです。こころの病気に適切に対処し、ご自身や周囲の方たちが
こころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。

三重県内の精神科に関する情報を知りたいとき



こころのケアガイドブック

<https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/36648031909.htm>

三重県内の精神科に関する医療機関、相談窓口、社会資源等の情報を紹介しています。なお、掲載して
いる情報は、変更している場合がありますので、最新の情報は該当機関にお問い合わせください。

ひきこもりに関する情報を知りたいとき

三重県ひきこもり支援ハンドブック

ひきこもり状態についての図やイラストを用
いた解説や、ひきこもり当事者やその家族の
体験談など、ひきこもりに関する基本的な情
報や支援に役立つ情報が掲載されています。



みえひきこもり安心サポートLINE

ひきこもり支援に役立つ情報がコラム形式
で定期的に配信されます。(配信専用)



性の多様性について相談したいとき



みえにじろ相談(LINEによるSNS相談)

性のあり方は十人十色。ひとりひとり違って当然です。
「自分の性のあり方」に悩んだらお気軽にご相談ください。

ご相談例

受付 毎月第2金曜日 午後2時~午後8時
時間 毎月第4日曜日 午後1時~午後7時

- こころの性からだの性が一致せずに悩んでいる
- 同性が好きなおことを打ち明けづらい
- 自分の性別がはっきりとわからないなど