

# 鶴岡市こころの健康づくりだより

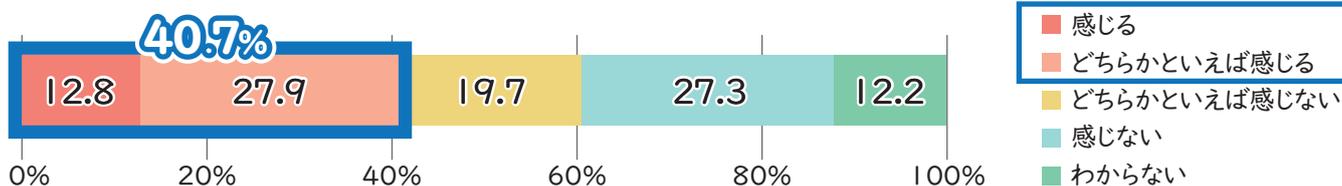
第11号  
令和8年2月  
発行



## だれかに話そう あなたのきもち わたしのきもち 悩みを抱えていたら誰かに話してみませんか？

令和5年度  
鶴岡市「健康意識・行動調査」の結果より

悩みを抱えたときに誰かに相談したり、  
助けを求めることにためらいを感じますか？



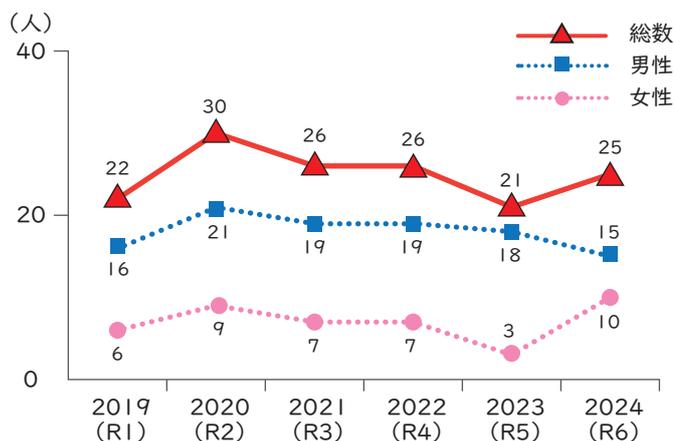
鶴岡市民を対象に行った調査では、悩みを抱えたりストレスを感じたときに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを「感じる」「どちらかといえば感じる」と回答した方は**40.7%**でした。4割の方は相談することへのためらいを感じています。

ストレスや悩みは誰にでもあるものです。しかし、一人で抱えきれないほど大きくなると、やる気が起きない、眠れない、食欲がない、など心身の不調につながります。不調が続く時はこころが疲れているサインかもしれません。ストレスが大きくなる前に一人で抱えず、誰かに話してみましょう。話すことでこころが落ち着くことがあります。

周囲にいる人は、いつもと様子が違う人がいたら、声をかけ、話を聴いて、必要な時は相談先を紹介するなどして、サポートしましょう。相談先は4ページに紹介しています。

悩みやストレスは一人で抱えず、ぜひ誰かに話してみませんか。

### 鶴岡市の自殺の現状をお伝えします



【出典 R1～R5年：人口動態統計(厚生労働省)、R6年：地域における自殺の基礎資料】

1か月あたり  
**2～2.5人**の  
大切な命が自殺で失われています

自殺者数は…

- 低下傾向にあったが、コロナ禍の令和2年に増加。
- 令和3年から徐々に減少しているがコロナ禍前の状況に戻っていない。
- 令和6年は男性が女性の1.5倍多く、女性は、前年から倍増している。

# 講演 子どもたちのこころの危機に向き合おう ～「助けて」が言えない子どもたちにどうかかわるか～

講師 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 薬物依存研究部 部長  
同センター病院 薬物依存センター センター長



精神科医師 松本 俊彦 氏

鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議では、市民への『こころの健康づくり』の啓発として、年に一度「鶴岡市こころ元気アップセミナー」を開催しています。今年度は、子どもや若者のSOSのサインを受け取るために、私たち大人ができることについてお聴きしました。その内容の一部をご紹介します。

## 子ども・若者の自殺の現状について

- ・全国的に子ども（小・中・高校生）の自殺者数が増加しており、中でも女子高校生の自殺者数が急激に増えている。
- ・首都圏の救急センターのデータをみると、救急搬送された方のうち、オーバードーズ（医薬品の過剰摂取）の件数が、コロナ前よりも増えてきている。
- ・医療現場での薬物依存症の患者数は、覚せい剤などの違法薬物より、処方薬や市販薬の過剰摂取の方が多くなっている。年代として10代が増えており、患者の9割が中学校や高校に在籍している女子である。ストレスや学校生活でのいじめなどによるこころの傷がこじれ、ストレスやトラウマに関連する精神疾患を合併している場合が多い。
- ・市販薬依存症の患者の多くは、過去1年以内に自殺企図の経験がある人が多く、自殺リスクを持った自殺予備群である。

## 子ども・若者が自傷行為をする理由について

- ・養育者からの暴力をはじめとする虐待行為などによる心的外傷後ストレス障害や学校の教室や人が怖いなどの緊張や不安感、いじめなどによるストレスやトラウマにより、「自分は生きていてはいけない存在」だと思ふなどのメンタルヘルスの問題を抱えていることが多い。
- ・誰にも頼らず、自分自身でつらい気持ちをコントロールするために自傷行為を繰り返す。
- ・自分ひとりで人に助けを求めずに、つらい気持ちを紛らわしたり、やわらげるため、今を生き延びるために必要な行動として行っている。

## 私たちができること

### ◆相談より雑談

自傷行為をしたことを話せる場をつくる。そのためには相談より、雑談を試みる。友人や同僚との何気ない雑談で癒されることもある。

### ◆ありのままの姿を受け止める

否定やアドバイスするのではなく、「話してくれてありがとう」と、SOSを出してくれたことを受け止める。

### ◆冷静に反応する

- ・リストカットの傷を見て驚き、どう対応したらよいか迷い、何も声をかけれずにいることが、「気づいたのを見て見ぬふりをした」と捉えられる。
- ・傷を見ても騒がず、説教せず、過度に優しくもならず、粛々と傷の手当てを。そして、「何かあった？ よかったら話して」と声をかけてみる。

### ◆子どもたちの自己決定の権利を尊重する

- ・正論を言うなど相手を支配しないで共感する。「リストカットをやめるように」などと人に変化を求めることは「今のままのあなたではダメだ」というメッセージになる。
- ・本人の話しに共感しながら、どうすべきかの答えは出さず、「あとはあなたが決めて」と本人の自己決定に委ねる。自分が尊重されている気持ちが積み重なり、自分を大切にしたいという気持ちにつながる。

### ◆親のサポーターも必要

子どもが自傷行為をしていることを知った時に、「子どもを強く叱責する場合」と、「自分はダメな親だ…と激しく自責する場合」がある。親も悩み、誰にも相談できず一人で抱えこんでいる。地域の相談支援機関や家族相談会などにつなげ、継続的にサポートを受けられる仕組みが必要である。

## 子どものこころの健康をサポートするために 「SOS出し方受け止め方講座」を実施しています



鶴岡市では子どもがこころの不調に気づき、助けを求めて適切に相談できることを目指して、小中学校で「SOS出し方受け止め方講座」を行っています。令和6年度は4校、令和7年度は6校の小中学校で行いました。講座の内容の紹介します。

こころの痛みや傷はからだの傷と違い、見た目ではわかりません。  
こころの傷は深くなると、イライラや不安、悲しみが大きくなります。

### ○ストレスが積み重なると、こころとからだに影響が出ることがある

眠れない、やる気が起きない、などの不調を感じるように。

### ○何をやってもうまくいかないと感じる時は、こころのSOSのサイン

頭が働かない感じがするのは脳が疲労しているから。判断力が下がりミスが続くことも。そんな時は、こころに傷や痛みがあり、自分一人で解決することができない状態。

### ○自分の味方になってくれる大人に話してほしい

近くにいる大人、先生や家族、保健師や学童保育の先生など近くにいる大人に話してほしい。一人に話してうまくいかないとときもある。**3人3か所に打ち明けることがポイント**

### ○元気がないお友だちを見かけたら

自分からは相談しにくいと思っているかもしれないから「元気？」と声をかけてみて。お友だちが勇気を出して話してくれたら、お友だちに「話してくれてありがとう」と伝えよう。話を聞いた後は、味方になってくれる大人にお友だちといっしょに助けを求めよう。

## 子どもと関わる現場の声



### 「相談できない気持ちに、寄り添う」

高等学校教育研究会田川支部保健養護部会 江場 海 氏 (山形県立加茂水産高等学校)

本校では、直接的にSOSを出す生徒は多くないと感じます。保健室での様子や、日常の様子を教職員間で共有する中で、少しずつ困りごとが見えてくる場合が多く、スクールカウンセリングを通じて気づくこともあります。「相談しても意味がない」「どう思われるか不安」「自分の問題だから」と抱え込む生徒や、誰かに相談する発想がない生徒も見受けられます。また、SOSの出し方が聞き手を試すように現れることもあり、丁寧に受け止めることの重要性を実感しています。自立への意識が芽生える高校生は、誰かを頼りたい気持ちと他者の様子を気にする気持ちのはざまで揺れています。学校全体において、生徒が安心して気持ちを表せる関係づくりと、SOSを出す力・受け止める力を育むことの大切さを強く感じています。

### 「子どものこころが元気になれる居場所づくりを目指して」

NPO法人 ぼらんたす 栗原 穂子 氏

「手を合わせて下さい。いただきます！」子どもスタッフのかけ声で始まる“よるごはん”。会場いっぱい集まった参加者の笑顔が広がる時間です。2017年から始めた“らくやこども食堂”。初めての子どもは緊張した様子で参加しますが、子どもたち同士にぎやかに遊びはじめると次第に笑顔も増えてきます。

2025年から“子どもの居場所休日カフェ”を始めました。子どもたちと一緒にやりたいことを考えて準備し、体験することで豊かな発想が生まれ、子どもたちが一人ではできないことへも挑戦しています。特別なことはないけれど、“ありのままの自分”でいていいんだという安心できる居場所づくりを通じて、子どもたちのこころが元気になれるといいなと考えています。

# こころの健康・悩みなどに関する主な相談窓口



♡自分や家族のこころの健康について心配があれば、お気軽にご相談ください♡

相談先	電話番号	日程	時間
○こころの健康相談ダイヤル (山形県精神保健福祉センター)	☎023-631-7060	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00
○こころの健康相談統一ダイヤル (電話をかけた所在地で実施している 公的な相談機関に接続)	☎0570-064-556	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00 18:30～22:30
○#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	☎0120-061-338 (フリーダイヤル)	毎日	24時間
○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 (フリーダイヤル)	毎日	24時間
○いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	☎0570-783-556	毎日	10:00～22:00
	☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日 毎月10日	16:00～21:00 8:00～翌日8:00
○山形いのちの電話 (社会福祉法人 山形いのちの電話)	☎023-645-4343	毎日	13:00～22:00
○こころの悩み電話相談室 (山形県立こころの医療センター内)	☎0235-22-3991	毎週火曜日	10:00～12:00
○庄内保健所 地域保健福祉課 (山形県庄内総合支庁内)	☎0235-66-4931	月～金	8:30～17:15
○鶴岡市健康課 こころの健康相談 (鶴岡市総合保健福祉センターにこ♡ふる1階)	☎0235-35-0156 (直通)	毎週水・金曜日 ※要電話予約	原則1時間 ① 9:15～ ② 10:30～ ③ 13:15～ ④ 14:30～

## 特定非営利活動法人 ぼらんたす 『こころ元気相談会』

☆相談無料、要予約、対面  
☆会場：楽家(らくや) 鶴岡市陽光町10-36  
☆毎月2回(時間帯：午前10:00～午後5:00)

☆申込・問合せ：☎0235-33-8730(平日午前10:00～午後3:00)

## 特定非営利活動法人 ぼらんたす 『こころ元気サロン』

☆参加費無料、予約不要  
☆会場：楽家(らくや) 鶴岡市陽光町10-36  
☆毎月第1・3木曜日(時間帯：午後1:00～午後3:00)

NPO法人  
自殺対策支援センターライフリンク  
生きるのがしんどい あなたのためのWeb空間  
かくれてしまえば いいのです



※相談日時を変更している場合があります。詳しくは各機関にお問い合わせいただくか、各機関ホームページ等をご確認ください。

♡山形県では、インターネット相談やLINE相談も実施しています。厚生労働省「まもろうよこころ」では様々な相談窓口(電話相談・SNS相談)を紹介しています。



厚生労働省  
「まもろうよこころ」



LINE こころの  
健康相談@山形

### 【鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議 構成団体】

山形県弁護士会、山形県司法書士会、一般社団法人鶴岡地区医師会、鶴岡地区薬剤師会、鶴岡公共職業安定所、鶴岡警察署、山形県庄内保健所、山形県立こころの医療センター、一般社団法人鶴岡労働基準協会、社会福祉法人鶴岡市社会福祉協議会、鶴岡商工会議所、出羽商工会、鶴岡地域産業保健センター、社会福祉法人山形いのちの電話、特定非営利活動法人ぼらんたす、鶴岡市保健衛生推進委員会連合会、鶴岡市民生児童委員協議会連合会、高等学校教育研究会田川支部保健養護部会、鶴岡市養護教諭部会、鶴岡市立荘内病院、地域包括支援センター連絡会

\*鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議は、自殺予防対策の推進を図るため、関係機関、関係団体等が連携し、総合的に取組む体制を構築することにより、市民のかけがえのない命を救うことを目的に設置されています。

発行：鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議 事務局：鶴岡市健康福祉部 健康課  
〒997-0033 鶴岡市泉町5番30号 TEL 0235-35-0156(直通)