

訪問時の声掛け手順

最初はいさつから

「こんにちはー（こんばんは）。ごめんください。」

「今日は〇〇ですね。」（暑い・寒い・よく降る等）

声かけ

・声かけの意図を説明

地元の民生委員であることを自己紹介する。

「満70歳以上の独り暮らしのお宅に訪問しています。少しの時間お話をさせてください。よろしいですか。」

・本人の様子伺いの質問をする

最近元気にお過ごしですか。お身体のか減はいかがですか。何かお困りのことはないですか等。

具体的な返答

訪問終了

「お元気そうで何よりです。安心しました。これからも健やかに過ごしてください。」
「何かありましたらいつでもご相談ください。」

あいまいな返答

少し踏み込んで…

「お見受けすると、いつもの〇〇さんよりも表情が優れないように見えます。」
「最近外でお見かけすることが無かったので心配していましたよ。」

答えが返ってこない

傾聴

次ページへ進む

見守り

時々訪問して声をかけましょう。

前ページから続く

気づきのポイント

- 表情：暗くやつれていないか。目を見て話すか。
- 服装：身だしなみの状況。（髪型、化粧、衣服の汚れ、体臭等）
- 環境：家の中が片付いているか。部屋の臭い。
- 食事：食事をちゃんと取れているか。痩せていないか。
- 経済：生活費等に困っていないか。
- 病気：適切な治療を受けているか。顔色。
- 交流：家族と会っているか、友人・知人と交流等有無。

もしも死にたいと言われたら・・・

「よく話してくれました。」と労いの言葉をかけて、丁寧に傾聴。こころの支援「りはあさる」を参考にして、気持ちに寄り添いながら専門家につなぐ。（役場または峡南保健所）

問題なし

訪問終了

「お元気そうで何よりです。安心しました。これからも健やかにお過ごしください。」「何かありましたらいつでもご相談ください。」

気になることがあったら・・・

「民生委員からみて〇〇さんのことが少し心配です。役場の保健師さんに一緒に相談してみませんか。」
「今から電話で役場に相談してみますね。よろしいですね。」

つなぎ

市川三郷町役場

（いきいき健康課）

TEL:0556-32-2114

（福祉支援課）

TEL:055-272-1106

見守り

時々訪問して声をかけましょう。

☆その他のつなぎ先

※本人が今すぐにも自殺の行動を起こしそうな時

鮎沢警察署 刑事生活安全課 生活安全係

TEL:0556-22-0110

※急を要する事態 ⇒ TEL:110

※心の不調が強い時

嶺南保健福祉事務所（保健所） 地域保健課

TEL:0556-22-8158

精神保健福祉相談員又は保健師



山梨県のいのちのセーフティネット相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
心の悩み	ストレスダイヤル	055-254-8700	平日 9:00~12:00 13:00~16:00
	こころの健康相談統一ダイヤル（自殺防止電話相談）	0570-064-556	
	山梨いのちの電話	055-221-4343	火~土 16:00~22:00
難病	山梨県難病・支援センター	055-223-3241	平日 9:00~16:00
がん	山梨県がん患者サポートセンター	055-227-8740	平日 8:30~17:00
お年寄りや介護の悩み	認知症コールセンター	055-222-7711	平日 13:00~17:00
女性の悩み・配偶者等による暴力	女性相談所（配偶者暴力相談支援センター）	055-254-8635	平日 面9:00~17:00 電9:00~20:00
	男女共同参画センター（配偶者暴力相談支援センター）	055-237-7830	毎日 9:00~17:00
障害者と家族の悩み・障害者虐待	障害者110番	055-254-6266	火~土 9:00~16:00
	山梨県障害者権利擁護センター	055-254-6266	24時間対応
消費者トラブル	山梨県県民生活センター	055-235-8455	平日 8:30~17:00
多重債務	全国クレサラ・生活再建問題被害者連絡協議会	0120-996-742	24時間対応
法的トラブル	法テラス山梨	050-3383-5411	平日 9:00~17:00
	山梨県弁護士会法律相談センター（要予約 有料）	055-235-7202	平日 9:00~17:00
	山梨県司法書士会総合相談センター	055-253-2376	平日 9:00~17:00

とく TALKの原則

自殺したいという思いに傾いている人や自殺の危険の高い人への対応として「TALKの原則」がある。

- **T e l l**

相手を心配していることを伝える。

- **A s k**

危険に気がついているなら、ハッキリその危険について尋ねる。はっきりと「自殺することまで考えていますか？」と誠実に尋ねる。

- **L i s t e n**

傾聴  絶望的な気持ちを真剣に聴く。

- **K e e p S a f e**

危ないと思ったら、その人を決して一人にしない。安全を確保した上で必要な対応を行う。

<引用文献：高橋祥友：「自殺予防の基礎知識」>

Memo

発行年月 平成29年12月

発行 市川三郷町

山梨県峡南保健福祉事務所

山梨県立精神保健福祉センター（自殺防止センター）