

千葉県 自殺対策相談対応のための共通相談マニュアル集Ⅱ

高齢者・家族問題と 自殺予防



千葉県自殺対策連絡会議 自殺対策相談機関連絡調整部会

目 次

(ページ)

I. はじめに	1
II. 支援場面における対応	
● 高齢者の自殺の特徴	2
● 自殺の危険性が高いサイン	2
● 自殺の危険性が高いと思われる方への対応	4
● 高齢者のうつ病	6
● 専門機関への紹介	8
III. よくある相談 Q&A	9
IV. 参考資料	
● 自助グループなど	14
● 「地域包括支援センター」一覧	16
● 「中核地域生活支援センター」一覧	23
● 高齢者のうつ病とは?	25
● 依存症とは?	27

I . はじめに

本マニュアルは、高齢者支援に携わる保健・医療・福祉・介護従事者が、高齢者の自殺予防について十分な配慮をしながら適切な対応をすると同時に、高齢者が抱える様々な問題に関して、専門家や各種支援団体等に確実につなげる方法を示したものである。

高齢者は他の年代に比べ、さまざまな喪失体験をする機会が多く、孤独感・社会的な孤立・絶望感など深刻なストレスを抱えやすい。自殺者全体に占める高齢者の割合はきわめて高くなっており、高齢者は自殺のハイリスク群として特別な配慮が必要な人々であること認識しておく必要がある。

本マニュアルには、高齢者支援に携わる関係者が、高齢者の自殺予防に関して知っておくべき情報が示されている。

具体的には、高齢者の自殺やうつ病の特徴、自殺の危険性が高いサイン、対応上の留意点、各種専門家への相談の手順等である。

高齢者支援に携わる関係者が高齢者の自殺予防について十分理解し、高齢者が家族・地域・社会から孤立することなく、生きがいを持った生活を送ることができるよう応援していくことが必要である。

本マニュアルが、一人でも多くの自殺を防ぐために役立つことを期待したい。

千葉県自殺対策連絡会議 自殺対策相談機関連絡調整部会

【自殺の危険性が高いと思われる方への対応】

高齢者の態度や行動の中に、自殺の危険性を示すサインを見つけたときは、一人だけで悩んだり、焦ったまま行動することなく、関係者とよく相談しながら、その場でできることを冷静かつ確実に実行することが重要である。

基本的な対応方法は以下に示してあるが、真摯にその人の訴えに耳を傾けつつ、一緒に解決法を考えるという姿勢を維持しながら、自殺の危険性に応じて、他のスタッフや専門家と相談しながら、具体的対処方法を決定していくというやり方が推奨される。決して、一人だけで判断したり、自分一人で抱え込むことのないよう気を付けること。

《対応の実際》

① 真摯に耳を傾けつつ、状況を把握し、問題を整理する。

例：「それは本当に大変ですね。」

「あなたが困っているのは痛みなんですね。」など

② 「死にたい」「自殺したい」という気持ち（希死念慮）の有無を確認する。

例：「いっそ、死んでしまいたいと感じたことはありませんか？」

「自殺のことを考えたりすることはありますか？」など

◆ 「死にたい」という気持ちはないときっぱり否定された場合

当面、自殺の危険性は低いと判断してよいが、主治医には本人の承諾を得た上で一連のやりとりを報告することが望ましい。

主治医としては、経過観察としてよいが、自信がないときや不安を感じる場合は、精神科医等の専門家の助言を求めてもよい。

◆ 「死にたい」という気持ちがあることを認めたり、若しくは、はっきりと否定しない場合

- 「自殺してほしくない」と率直に伝え、可能ならば自殺しないことを約束してもらう。

例：「絶対に死なないでくださいね。」

「あなたに死んでほしくないんです。」

「次回の訪問まで、自殺しないと約束してくれませんか？」など

- 速やかに、主治医、地域包括支援センター（p 16 参照）、市町村の高齢者福祉担当部署のいずれかに連絡し、今後の対応について指示を仰ぐ。（主治医や地域包括支援センターに連絡がとれない場合は、中核地域生活支援センター（p 23 参照）に相談してもよい。）

- 主治医、または地域包括支援センターや市町村の高齢者福祉担当部署の職員は、精神科医、臨床心理士等の専門家と相談の上、今後の対応方法を計画する。（身近に相談できる専門家がいない場合、最寄りの保健所（p 28 参照）、精神保健福祉センター（p 30 参照）（注1）、に助言を求めてもよい。）

◆ 自殺の危険性が切迫していると思われる場合

- ・ 自殺しないことをなかなか約束してくれない
- ・ 自殺の具体的計画を口にする（「首をつる」「高い所から飛び降りたい」等）
- ・ 今すぐにでも死にたいと述べるなど

- 速やかに主治医か他のスタッフに応援を依頼する。

- 穏やかに話しかけ、応援が来るまではその人を決して一人にしない。

（「死んでほしくない」、「一緒に考える時間がほしい」、「専門の相談機関にあなたをつなげたい」・・・）

- 目の前に自殺の手段として準備しているもの（刃物、農薬など）があれば取り上げる。

- さらに切迫していると判断したら迷わず、家族や警察に連絡し、協力を求める。

（注1）「精神保健福祉センター」：「千葉県精神保健福祉センター」、
千葉市は「千葉市こころの健康センター」

★ 自殺の危険性を知るために…

自殺の考え（希死念慮）を持っていた場合、その危険性を更を知るためには、その人がどの程度、具体的に自殺の計画をたてているのか、自殺が差し迫ったものかどうかについて尋ねる必要がある。

以下に自殺の危険性を知るために必要な質問の具体例を挙げるが、自殺の計画が具体的であればある程、自殺の危険性が高いと言える。

- 「自分の人生を終わらせる計画があるのですか？」（計画の有無）
- 「どのように実行するのか、何か考えていますか？」（手段）
- 「その道具（刃物、農薬など）はすでに手に入れているのですか？」（準備性）
- 「いつ、実行するか、すでに決めているのですか？」（時期）

★ 周囲のサポート体制の評価

高齢者支援においては、家族、友人、近所付き合い、支援者（地域包括支援センター・介護保険サービス事業所・介護支援専門員（ケアマネジャー）・訪問介護員（ホームヘルパー）・訪問看護師・保健師・民生委員・老人クラブ・ボランティア等）など、周囲の関係者との対人交流について、付き合いの様子を具体的に把握することが重要である。特に孤独な時間が長かったり、身体疾患などで生活上の困難が大きい場合、うつ病やアルコール依存症など精神疾患の疑いがある場合などは、関係者間で十分な情報交換が行われることが望ましい。

かかりつけ医等、医療機関をはじめとしたさまざまな機関によるサポート体制が構築されているか、きちんと機能しているか評価することが重要である。

★ 家族への支援の重要性

高齢者への支援だけではなく、併せて家族への支援が重要である。具体的には以下のようなポイントがあげられる。

- 介護負担・ストレスの軽減（医療保険・介護福祉サービスの導入など）
- 在宅や施設に応じた相談機関に確実につなげ、支援者（介護者）を増やす
- 同じ悩みを抱える仲間づくりへの支援（家族の会の紹介など）
- 家族成員に応じた健康管理への支援
- 研修会の開催など、家族が高齢者支援について学習できる場の提供

★ 高齢者虐待問題

高齢者虐待の問題は近年深刻化し、平成18年4月1日より「高齢者に対する虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」が施行された。

以下に被虐待者の特徴（平成21年度における高齢者虐待防止法に基づく対応状況等に関する調査結果（千葉県）より抜粋）を示すが、虐待者・被虐待者の「自覚の有無」に関わらず、その疑いがある場合は早期介入が必要であるため、地域包括支援センターに相談・通報する。

- ・ 「身体的虐待」が全体の7割弱、次いで「心理的虐待」が4割、「経済的虐待」及び「介護・世話の放棄・放任」がそれぞれ2割となっている。
- ・ 年齢：75歳以上が7割
- ・ 性別：4分の3を女性が占める
- ・ 認知症：症状「有り」が5割を占める

【高齢者のうつ病】

高齢者は体力の衰えや退職、親しい人との別れ、子供の独立など、身体・心理・環境の変化や悲しい出来事を経験することが最も多く、うつ症状を持ちやすい世代といえる。高齢者の約 15%がうつ状態にあり、5%がうつ病にかかっていると推計されており、高齢者の自殺者の内 7~8 割はうつであったと考えられている。

高齢者のうつ病は症状が典型的ではなく、「あちこちが痛い」など身体症状として出やすいため見落とされやすく、下記の特徴を知っておくことが重要である。

また、身体疾患に罹患していることも多いため、その一次的、二次的な影響で、あるいは身体疾患の治療のために投与されている薬物の影響で、抑うつ状態を呈していることもあり、そのような影響についても検討することが重要である。

- 身体症状のみを訴え、抑うつ気分を否定する事も多い。
- 加齢・認知症によるものとの区別がつきにくい（記憶力低下、意識障害、動作緩慢等）
- 不安、焦燥感が強い。
- 妄想（心気、貧困、罪業）形成傾向が強い。
- 脳血管障害などの身体疾患に伴い、うつ病が出現する例も多い。
※血管性うつ病（脳卒中の後遺症や症状が現れない程度の小規模な脳梗塞など脳血管障害によるうつ病のこと。）

《抑うつ状態やうつ病が疑われる訴えやサイン》

- 眠れない日が続いている／早朝目が覚める
- 食欲がない／食事をおいしいと感じない／体重が減少した
- 気分が憂うつである
- 通常なら楽しいはずのことが楽しめない、興味がわかない
- やる気や活力がなく、疲れやすい
- 自信が持てない
- 集中力が低下している／優柔不断になってしまう
- 自分を責めがちである／自分をダメな人間と感じる
- 頭痛、腰痛など原因不明の身体の不調が続いている
- 飲酒量が増えている
- 死にたいと考えることがある／時折死にたいともらす
- そわそわし、落ち着きがない

《抑うつ状態やうつ病が疑われる場合の対応》

- ① “睡眠”の状況と“食欲”を確認し、
次いで、“気分”と“疲れやすさ”についてたずねる。
例：「ところで、夜は眠れていらっしゃいますか？」
「食欲はありますか？」
「何を食べても、味がしないってことはないですか？」
「ご気分はいかがですか？」 「疲れやすくないですか？」
- ② 睡眠障害が数日間以上持続している、または、食欲不振、気分不良、疲労感の増大が持続している場合は、うつ病や抑うつ状態に関する基本情報を提供する。
※情報提供の際は、説明資料 p25~26 を使ってもよいし、場合によっては、コピーして渡すだけでもよい。
例：「つらい状況が続いたとき、眠れなくなったり、気分が沈んだりすることは誰にでも起こる普通の反応です。ただし、それが毎日続いていると、“うつ病”になる危険性が高いと言われています。」
「うつ病は、“脳のエネルギー切れ”の状態だそうです。精神力の無さや、単に考えすぎている状態とは異なります。」
「病院や診療所でエネルギーを補充する薬（抗うつ薬）を処方してもらい、十分に休養をとれば必ず治る病気です。」
「治療を受けずに無理をしていると、重症化して、ひどい場合には死にたくなったりする場合があります。」

★ 高齢者に受診を勧める際のポイント

高齢者はうつ病に関する誤解や精神科病院へ受診することへの抵抗が強い場合が多いため、下記について丁寧に説明し受診を勧めることが重要である。

- 精神科の病院に行くことの抵抗が強いとき
 - ・ うつ病治療のほとんどが、入院ではなく通院で行われる。
 - ・ 診療所や総合病院精神科など、受診しやすい所を選び、早めに受診する。
 - ・ はじめはかかりつけの先生に相談してみてもよい。
- 薬を飲むことへの抵抗が強いとき
 - ・ うつ病では脳の神経伝達物質の働きに変調が起きていて、この変調を調整するのに薬を飲むことが有効である。
 - ・ 医師の指導を受けながら服用すれば、癖になる心配はない。

Q4.
自殺の危険性が目前に迫っている場合はどうすればいいのですか？

A4.
以下のような対応をとりましょう。

- 自殺しない約束をする
- 一人にしない
- 自殺の手段を遠ざける（包丁、薬物など）
- 他者に知らせ、助けを求める（警察・救急隊など）

Q5.
うつ病の原因は何ですか？

A5.
ストレスが多いとうつ病になるリスクは高くなります。転居、家族の病気といった家庭環境の変化など、ストレス因にさらされた人は用心が必要です。

Q6.
うつ病になりやすい性格はあるのですか？

A6.
一般に「くよくよ考え過ぎるとうつ病になる」、「趣味があればうつ病になりにくい」などと信じられていますが、これらはあまり根拠のないものです。むしろ、責任感が強く面倒見のよい人や、仕事にも趣味にも熱心といった人は、より多くの仕事や負担を抱えストレス状態に陥る場合が多いため、うつ病になるリスクも高くなりますので気をつけておきましょう。

Q7.
身近にうつ病の人がいたらどうすればいいですか？

A7.
以下のような対応をしてください。

- 本人の苦しみをそのまま受け止めましょう
(批評したり、他者との比較、安易な説得をすることは避け、つらい気持ちをありのまま聞いてあげましょう。)

- 治療可能な病気であることを確認し、早めに治療を受けられるよう協力しましょう
(精神力の無さや怠けではなく、脳の機能が一時的に低下している病気であり、薬物療法と休養によって治ることをしっかり伝えましょう。)

- 十分な休養がとれる環境を作りましょう
(周囲が焦ることなく、数週間や月単位でゆっくり待つてあげることが重要です。場合によっては、休職を勧めたり、家事が代行できる体制を整えてあげることも必要です。)

- 「がんばれ」などの励ましや無理な気晴らしは禁物です
(本人は、がんばり過ぎて休養が必要な状態に陥っていますから、励ましは、絶望感や自責感を強めてしまいます。)

Q8.
いったん危機的状況がおさまってうつ症状が改善すると、二度と自殺の危機は起きないのですか？

A8.
うつ症状が少し改善し、心のエネルギーが戻った時期に、しばしば自殺が生じます。うつ症状が回復傾向にあるときは、特に注意が必要です。

Q9.
依存症は、本当に病気なのですか？「絶対やめよう」というしっかりとした意志があればやめられるのではないですか？

A9.
「ある物質を周期的に持続的に使用したい」あるいは、「ある行為を周期的に繰り返したい」という欲動を起こさせる神経回路が脳の中にできてしまっている病気だと理解してください。

アルコールや薬物、ギャンブルや買い物、暴力などの行為には、いずれも、「気持ちが良い」、「ストレス解消になる」、「嫌なことから解放される」、「スカッとする」などといった快感が伴います。このように快感を伴う物質や行為は、脳内の“ドーパミン神経系”を刺激したり“エンドルフィン”などの脳内麻薬の分泌を促進することで、“脳内報酬系”という神経回路の活動を活発化させますが、この状態が恒常化すると、ちょっとした脳の刺激によっても、「その物質を使いたい」、「その行為をまたやりたい」という欲動が起きてくるようになるわけです。

脳がこのような状態になると、脳が自動的に物質や行為を求めるため、もはや個人の意志力や精神力などでのコントロールは不可能となります。

IV. 参考資料

自助グループなど

認知症の人と家族の会

認知症の人の家族によるセルフヘルプグループ。家族交流等を通して、認知症の理解を深め、認知症の人とその家族への援助と福祉の向上を図ることを目的としています。電話相談、各地区での交流集会等を行っています。

【問い合わせ先】

- (社) 認知症の人と家族の会事務局 (本部)

(京都府) Tel: 075-811-8195

※認知症の電話相談 0120-294-456

月～金 (祝日除く) 10:00～15:00

- (社) 認知症の人と家族の会千葉県支部

「ちば認知症相談コールセンター」 Tel: 043-238-7731

相談日時: 月・火・木・土 10:00～16:00 電話相談及び面接相談(予約制)

シルバー人材センター

地域毎に1つずつ設置されている高齢者の自主的な団体で、臨時的・短期的な仕事を、請負・委任の形式で行う公益法人社団です。

定年退職者など的高齢者に、そのライフスタイルに合わせた「臨時的かつ短期的又はその他の軽易な就業 (その他の軽易な就業とは特別な知識、技能を必要とする就業)」を提供するとともに、ボランティア活動をはじめとするさまざまな社会参加を通じて、高齢者の健康で生きがいのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上と、活性化に貢献しています。

センターから仕事の提供を受けた会員は、契約内容に従ってその仕事を実施し、仕事の内容と就業実績に応じて配分金 (報酬) を受け取ります。

【問い合わせ先】

(社)千葉県シルバー人材センター連合会

Tel.043-227-5112

老人クラブ

地域の高齢者が、生きがいと健康づくりのために、仲間づくりを基礎に相互に支え合い、社会貢献を目指す自主組織です。

【具体的な活動内容】

- ・趣味、サークル活動
- ・ボランティア活動
- ・伝承活動、世代交流
- ・各種シニアスポーツ、ウォーキング

【問い合わせ先】

(財) 千葉県老人クラブ連合会

Tel.043-242-4904

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の心身の健康の維持、生活の安定、保健・福祉・医療の向上と増進のため必要な援助、支援を包括的に担うことを目的に各市町村が設置している地域の中核機関です。

【業務の内容】

- 介護予防マネジメント (保健師等を中心に対応)
予防給付、介護予防事業のマネジメント (計画) を作成し、要介護状態等となることを予防し、悪化の防止を図ります。
- 総合相談・支援 (社会福祉士を中心に対応)
高齢者の各種相談に幅広く対応します。
- 権利擁護事業 (社会福祉士を中心に対応)
高齢者に対する虐待の防止、早期発見その他の権利擁護のための事業を行います。
- 包括的・継続的マネジメント (主任ケアマネジャーを中心に対応)
ケアマネジャーの相談・助言、支援困難事例等への指導・助言などを行います。

【問い合わせ先】

市役所/町村役場/地域包括支援センター

「地域包括支援センター」一覧

千葉圏域(千葉市)

市町村名	名称	所在地	電話番号
千葉市	千葉市あんしんケアセンター うらら	千葉市中央区千葉寺町 188	043-208-1222
	千葉市あんしんケアセンター ローゼンヴィラはま野	千葉市中央区南生実町 461-2	043-305-0102
	千葉市あんしんケアセンター 晴山苑	千葉市花見川区花島町 149-1	043-250-1701
	千葉市あんしんケアセンター まくはりの郷	千葉市花見川区幕張町 5-405-2	043-212-7300
	千葉市あんしんケアセンター 双樹苑	千葉市稲毛区山王町 162-1	043-304-7740
	千葉市あんしんケアセンター みどりの家	千葉市稲毛区天台 4-1-16	043-284-6811
	千葉市あんしんケアセンター シャローム若葉	千葉市若葉区貝塚 2-21-19	043-214-1841
	千葉市あんしんケアセンター ちば美香苑	千葉市若葉区大宮台 2-1-2-102	043-208-1212
	千葉市あんしんケアセンター 裕和園	千葉市緑区高田町 1084-88	043-300-4855
	千葉市あんしんケアセンター 千寿苑	千葉市緑区あすみが丘 1-20-1 パーズモールC棟1階	043-295-0110
	千葉市あんしんケアセンター セイワ美浜	千葉市美浜区磯辺 2-21-2	043-303-6530
	千葉市あんしんケアセンター みはま苑	千葉市美浜区高洲 3-3-12	043-278-2545

東葛南部(市川市、船橋市、習志野市、八千代市、鎌ヶ谷市、浦安市)

市町村名	名称	所在地	電話番号
市川市	南部地域包括支援センター	市川市末広 1-1-31 行徳支所内	047-359-1274
	市川市地域包括支援センターあんしん大柏	市川市南大野 2-3-19 大柏出張所内	047-303-9555
	中部地域包括支援センター	市川市八幡 1-1-1 市川市役所内	047-334-1152
	市川市地域包括支援センターあんしん市川駅前	市川市市川南 1-1-1(ザ タワーズイースト3階)	047-700-5139

船橋市	17	船橋市中部地域包括支援センター	船橋市海神 2-13-25 中央保健センター内1階	047-423-2551	
	18	船橋市東部地域包括支援センター	船橋市薬円台 5-31-1 社会福祉会館内3階	047-490-4171	
	19	船橋市三山・田喜野井地域包括支援センター	船橋市三山 6-41-24 田屋ビル 103	047-403-5155	
	20	船橋市西部地域包括支援センター	船橋市本郷町 457-1 西部消防保健センター内4階	047-302-2628	
	21	船橋市法典地域包括支援センター	船橋市馬込西 1-2-10 寿ビル A101	047-430-4140	
	22	船橋市南部地域包括支援センター	船橋市湊町 2-10-25 市役所内3階	047-436-2883	
	23	船橋市北部地域包括支援センター	船橋市三咲 7-24-1 北部福祉会館内1階	047-440-7935	
	24	船橋市豊富・坪井地域包括支援センター	船橋市神保町 117-8	047-457-3331	
	習志野市	25	津田沼・鷺沼地域包括支援センター	習志野市津田沼 5-14-24 保健会館内	047-453-9303
		26	習志野市谷津地域包括支援センター	習志野市谷津 5-16-33 谷津コミュニティセンター内	047-470-3177
		27	習志野市秋津地域包括支援センター	習志野市秋津 3-4-1 総合福祉センター内	047-408-0030
		28	習志野市屋敷地域包括支援センター	習志野市屋敷 4-6-6 東部保健福祉センター内	047-409-7798
29		習志野市東習志野地域包括支援センター	習志野市東習志野 2-10-3 地域交流プラザプレーメン習志野内	047-470-0611	
八千代市	30	八千代市 勝田台地域包括支援センター	八千代市勝田台 2-3-1	047-481-3515	
	31	八千代市 阿蘇地域包括支援センター	八千代市米本 2208-3	047-488-9525	
	32	八千代市 村上地域包括支援センター	八千代市村上団地 2-7-104	047-405-4177	
	33	八千代市 八千代台地域包括支援センター	八千代市八千代台西 1-7-2 山崎ビル3階B号室	047-481-7411	
	34	八千代市 高津・緑が丘地域包括支援センター	八千代市大和田新田 15 1-13-112	047-489-4655	
	35	八千代市 大和田・睦地域包括支援センター	八千代市大和田新田 312-5 八千代市役所内	047-483-1151	
鎌ヶ谷市	36	鎌ヶ谷市西部地域包括支援センター	鎌ヶ谷市初富 125-1	047-441-2007	
	37	鎌ヶ谷市南部地域包括支援センター	鎌ヶ谷市道野辺 214-4	047-441-7370	

75	栄町	栄町地域包括支援センター	印旛郡栄町安食台 1-2	0476-95-1111
----	----	--------------	--------------	--------------

香取海匠圏域(銚子市、旭市、匝瑳市、香取市、神崎町、多古町、東庄町)

	市町村名	名称	所在地	電話番号
76	銚子市	銚子市地域包括支援センター	銚子市若宮町 1-1	0479-25-7881
77	旭市	旭市地域包括支援センター	旭市二の 1920	0479-62-5433
78	匝瑳市	匝瑳市地域包括支援センター	匝瑳市八日市場ハ 793-2	0479-73-0033
79	香取市	香取市佐原地域包括支援センター	香取市佐原口 2127	0478-50-1231
80		香取市小見川地域包括支援センター	香取市羽根川 38	0478-82-0718
81	神崎町	神崎町地域包括支援センター	香取郡神崎町神崎本宿 96 神崎ふれあいプラザ保健福祉館内	0478-72-1607
82	多古町	多古町地域包括支援センター	香取郡多古町多古 2848 多古町保健福祉センター内	0479-70-6111
83	東庄町	東庄町地域包括支援センター	香取郡東庄町石出 2692-4	0478-80-3155

山武長生夷隅圏域(茂原市、東金市、勝浦市、山武市、いすみ市、大網白里町、九十九里町、芝山町、横芝光町、一宮町、睦沢町、長生村、白子町、長柄町、長南町、大多喜町、御宿町)

	市町村名	名称	所在地	電話番号
84	茂原市	茂原市地域包括支援センター	茂原市道表 1	0475-20-1583
85	東金市	東金市地域包括支援センター	東金市東岩崎 1-1	0475-50-1248
86	勝浦市	勝浦市地域包括支援センター	勝浦市新官 1343-1	0470-73-6615
87	山武市	山武市地域包括支援センター	山武市松尾町五反田 3012	0479-80-8391
88		山武市北部地域包括支援センター	山武市埴谷 1904-3	0475-80-8181
89	いすみ市	いすみ市地域包括支援センター	いすみ市大原 7400-1	0470-62-1118
90	大網白里町	大網白里町地域包括支援センター	山武郡大網白里町大網 115-2	0475-70-0439
91	九十九里町	九十九里町地域包括支援センター九十九里園	山武郡九十九里町粟生 1532-1	0475-76-5713
92	芝山町	芝山町地域包括支援センター	山武郡芝山町小池 992	0479-77-3914

93	横芝光町	横芝光町地域包括支援センター	山武郡横芝光町宮川 12103-1	0479-80-3339
94	一宮町	一宮町地域包括支援センター	長生郡一宮町一宮 2461	0475-40-1055
95	睦沢町	睦沢町地域包括支援センター	長生郡睦沢町下之郷 1650-1	0475-44-2531
96	長生村	長生村地域包括支援センター	長生郡長生村本郷 1-77	0475-32-6865
97	白子町	白子町地域包括支援センター	長生郡白子町関 92	0475-30-3888
98	長柄町	長柄町地域包括支援センター	長生郡長柄町桜谷 712	0475-30-6000
99	長南町	長南町包括支援センター	長生郡長南町長南 2110	0475-40-5901
100	大多喜町	大多喜町地域包括支援センター	夷隅郡大多喜町大多喜 93	0470-82-2168
101	御宿町	おんじゅく地域包括支援センター	夷隅郡御宿町須賀 1522	0470-68-6716

安房圏域(館山市、鴨川市、南房総市、鋸南町)

	市町村名	名称	所在地	電話番号
102	館山市	館山市地域包括支援センターなのはな	館山市沼 1637-1	0470-22-1350
103		館山市地域包括支援センター たてやま	館山市長須賀 196	0470-25-7191
104	鴨川市	鴨川市地域包括支援センター	鴨川市八色 887-1	04-7093-1200
105	南房総市	南房総市地域包括支援センターアイリスの里	南房総市富浦町深名 1170-1	0470-20-4060
106		南房総市地域包括支援センターリブ丸山	南房総市千倉町平館 686-1	0470-40-1277
107	鋸南町	鋸南町地域包括支援センター	安房郡鋸南町保田 560 鋸南町保健福祉総合センター内	0470-50-1172

君津圏域(木更津市、君津市、富津市、袖ヶ浦市)

	市町村名	名称	所在地	電話番号
108	木更津市	木更津市中部地域包括支援センター	木更津市潮見 2-9 木更津市民総合福祉会館内	0438-23-3432
109		木更津市南部地域包括支援センター	木更津市大久保 761-2	0438-37-4811
110		木更津市西部地域包括支援センター	木更津市長須賀 1305-2	0438-22-3422
111		木更津市北部地域包括支援センター	木更津市井尻 951	0438-97-2561

112	君津市	君津市地域包括支援室	君津市久保 2-13-1	0439-56-1732
113	富津市	富津市地域包括支援センター	富津市下飯野 2443	0439-80-1300
114	袖ヶ浦市	袖ヶ浦市地域包括支援センター	袖ヶ浦市坂戸市場 1-1	0438-62-2111

市原圏域(市原市)

	市町村名	名称	所在地	電話番号
115	市原市	市原市地域包括支援センター	市原市国分寺台中央 1-1-1	0436-23-9890
116		市原市地域包括支援センタートータス	市原市鶴舞 733-2	0436-50-6262
117		市原市地域包括支援センター・たつみ	市原市辰巳台東 5-7-6	0436-75-6633
118		市原市地域包括支援センターごい	市原市五井 5155	0436-25-5111
119		市原市地域包括支援センターひまわり	市原市二日市場 774-1	0436-37-7222
120		市原市地域包括支援センターたいう	市原市姉崎 2520-8	0436-63-4016

「中核地域生活支援センター」一覧

福祉全般に関する相談に24時間・365日対応します。

(1)習志野地区(習志野市、八千代市、鎌ヶ谷市)

名称 なかまネット
 法人名 医療法人社団啓友会
 所在地 八千代市村上 4474-11 CREA 勝田台 303 号室
 電話 047-487-2941

(2)市川地区(市川市、浦安市)

名称 がじゅまる
 法人名 社会福祉法人一路会
 所在地 市川市大洲 1-14-4 東洋荘 101
 電話 047-300-9500

(3)松戸地区(松戸市、流山市、我孫子市)

名称 ほっとねっと
 法人名 医療法人財団千葉健愛会
 所在地 松戸市新松戸 4-129 関口第 5 ビル 101
 電話 047-309-7677

(4)野田地区(野田市)

名称 のだネット
 法人名 社会福祉法人いちいの会
 所在地 野田市尾崎 840-32
 電話 04-7127-5366

(5)印旛地区(佐倉市、成田市、四街道市、八街市、印西市、白井市、富里市、印旛郡)

名称 すけっと
 法人名 社会福祉法人愛光
 所在地 佐倉市鍋木仲田町 9-3
 電話 043-483-3718

(6)香取地区(香取市、香取郡)

名称 香取ネットワーク
 法人名 NPO 法人香取の地域福祉を考える会
 所在地 香取市北 1-11-18
 電話 0478-50-2800

(7)海匠地区(銚子市、旭市、匝瑳市)

名称 海匠ネットワーク
 法人名 社会福祉法人口ザリオの聖母会
 所在地 旭市イ 1775
 電話 0479-60-2578

(8)山武地区(東金市、山武市、山武郡)

名称 さんぷエリアネット
 法人名 社会福祉法人ワーナーホーム
 所在地 山武市成東 189-3
 電話 0475-53-5208

(9)長生地区(茂原市・長生郡)

名称 長生ひなた
 法人名 NPO 法人長生夷隅地域の暮らしを支える会
 所在地 茂原市長尾 2694
 電話 0475-22-7859

(10)夷隅地区(勝浦市、いすみ市、夷隅郡)

名称 夷隅ひなた
 法人名 NPO 法人長生夷隅地域の暮らしを支える会
 所在地 いすみ市深堀 689-1
 電話 0470-60-9123

(11)安房地区(館山市、鴨川市、南房総市、安房郡)

名称 ひだまり
 法人名 社会福祉法人太陽会
 所在地 館山市山本 1155
 電話 0470-28-5667

(12)君津地区(木更津市、君津市、富津市、袖ヶ浦市)

名称 君津ふくしネット
 法人名 社会福祉法人ミッドナイトミッションのぞみ会
 所在地 木更津市富士見 1-2-1 アクア木更津 8階
 電話 0438-25-1151

(13)市原地区(市原市)

名称 いちはら福祉ネット
 法人名 社会福祉法人ききょう会
 所在地 市原市東国分寺台 3-10-15
 電話 0436-23-5300

(14)柏市

名称 柏市地域生活支援センター あいネット
 所在地 千葉県柏市柏下 65-1 (ウェルネス柏3F)
 電話 04-7165-8707

高齢者のうつ病とは？

- 身体のあちこちが痛いという
- 夜、眠れていない
- 疲れやすく、やる気が出ない
- 食欲の低下、体重の減少がみられる
- 簡単な家事にも手をつけようとしない
- 今まで楽しんでいた活動に興味がなくなる
- 不安・焦燥感が目立つ
- 性格が急に変わった

こんな日が続いていませんか？
 10日以上続いていませんか？

もしかしたらそれは「うつ」かもしれません

高齢者のうつ病は症状が典型的ではなく、「あちこちが痛い」など身体症状として出やすいため見落とされやすく、上に示したような特徴を知っておくことが重要です。

うつ病は決して特別な病気ではありません。きちんとした治療を受ければ必ず治る病気ですが、治療を受けずに無理をしていると、体調がどんどん悪くなり、「イライラそわそわしてじっとできない」、「自信がなくなる」、「自分を責めがちになる」などの症状が出てきます。

さらには自殺念慮（「死にたくなる」気持ち）が出現することもありますので、早めに医師の診察を受け、治療を開始することが必要です。

もしかして？ と思ったら、
 かかりつけ医、または精神科などの専門の医師への早めの相談をお勧めします！！

★ うつ病のメカニズム

うつ病は、『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。

“脳のバッテリー切れ、エネルギー切れ”といった状態ですから、頑張りたくても頑張れない状態なのです。

決して“気合いが足りない”とか“怠け”といったものではありません。

★ うつ病の治療と養生のコツ

うつ症状を改善させるためには、脳内ホルモン（『セロトニン』『ノルアドレナリン』）を増やす作用をもつ“抗うつ薬”の服用と、脳のエネルギー消費を抑えるための“休養”が必要となります。

うつ病は抗うつ薬を服用し、休養すれば必ず治る病気です。早めに専門家に受診しましょう。

自分でできるうつ病チェック

ここ2週間続いているものに○をつけてください。			
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	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分は役に立つ人間だとは思えない	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

※2つ以上の項目に「はい」があった場合、うつ病が疑われますので、かかりつけ医、市町村の保健相談窓口、市町村の地域包括支援センター（p16参照）やp28の相談機関にご相談下さい。

依存症とは？

- お酒、ギャンブル、衝動買いなどがやめたくてもやめられない。
- 仕事でもギャンブルや買い物のことが頭から離れない。
- 家族にウソを言ってまで、飲酒、ギャンブル、買い物をしてしまう。
- 飲酒、ギャンブル、衝動買いなどの結果、借金や失業などトラブルを抱えてしまった。

こんなことを繰り返していませんか？

もしかしたらそれは「依存症」かもしれません

依存症（嗜癖行動とかアディクションと呼ぶこともあります）とは、一言でいうと“自分の意志や精神力ではその行動をコントロールできなくなる病気”です。いったん依存症になってしまうと、もはや自分の力だけでやめることはできませんし、家族がどれだけ本人を監視したり愛情を注いでも、それだけでは決して改善しない病気です。

進行性の病気でもあり、適切な対応をしないと、借金、失業、離婚など大きな問題を抱えることとなります。専門のリハビリプログラムを受けたり、自助グループ（同じ問題を抱える者同士の集まり）につながる事が大切です。

また、家族や周囲の人が対応を間違えると、さらに病気を悪化させる場合もあります。いずれにしても、専門家に相談することが重要です。

もしかして？と思ったら、最寄りの保健所、または千葉県精神保健福祉センター（千葉市の方は、千葉市こころの健康センター）への早めの相談をお勧めします!!

★ 依存症のメカニズム

飲酒やギャンブル、買い物などの行為には、「気持ちが良い」「ストレス解消になる」「嫌なことから解放される」などといった、快感が伴います。そして快感を伴う物質や行為は、“脳内報酬系”という神経回路を活性化させますが、この状態が恒常化すると、ちょっとした脳の刺激によっても、「その物質を使いたい」、「その行為をまたやりたい」という欲動が起きてくるようになってしまいます。

言い換えると“脳が自動的に物質や行為を求める”わけで、もはや個人の意志力や精神力などでのコントロールは不可能となるわけです。

“脳の病気”と理解してください。

★ 依存症は治るのか

いったん脳に形成された依存は一生治らないと理解するとよいでしょう。たとえ酒やギャンブルを何年間もやめていても、再び手を出したら最後、自己コントロールは不可能で、元のような酒びたり、ギャンブルまみれの生活に戻ってしまいます。

治療の目標は唯一“やめ続けること”です。

相手は脳の病気ですので、自分の力だけで、物質使用や行為をやめ続けるのは極めて困難です。回復するには、病院や民間リハビリ施設で治療やリハビリを受けると同時に、自助グループにつながり仲間とともに気長にやっていくことが重要です。「我慢してやめる」のではなく、「使わなくても良い、やらなくても良い生活」の発見が必要なのです。

説明資料

『ギャンブルに関する10の質問』「自己診断チェックリスト」(北海道立精神保健福祉センター)

1	ギャンブルのことを考えて仕事が手につかなくなる。
2	自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ。
3	ギャンブルに行けないことでイライラしたり怒りっぽくなる。
4	一文無しになるまでギャンブルを続けることがある。
5	ギャンブルを減らそう、止めようとして努力してみたが、結局ダメだった。
6	家族にウソを言ってまで、ギャンブルをやるのがしばしばある。
7	ギャンブル場に知り合いや友人はいない方がよい。
8	20万円以上の借金を5回以上したことがある、あるいは総額50万円以上の借金をしたことがあるのにギャンブルを続けている。
9	支払い予定のお金を流用したり、財産を勝手に換金したりし、ギャンブルに当て込んだことがある。
10	家族に泣かれたり、固く約束させられたことが2回以上ある。

合計 個

<判定> 3~4個の人：ギャンブルの楽しみ方をもう一度見直しましょう。要注意です。
5個以上の人：病的ギャンブラーの可能性が極めて高いです。
ぜひ早期治療をしましょう。病気だから治すことができるのです。

アルコール依存症チェック (CAGE 質問票を一部改変)

今のあなたに当てはまる項目はいくつありますか？

項目 C：自分の飲酒量を減らす (Cut down) 必要性を感じたことがある。

項目 A：自分の酒の飲み方について他人から批判され、うるさいと感じた (Annoyed) ことがある。

項目 G：自分の酒の飲み方について、よくないと感じたり、罪悪感 (Guilty) を持ったことがある。

項目 E：神経を落ち着かせるために飲酒したり、二日酔いを治すために、朝から迎え酒 (Eye-opener) をしたことがある。

★ 2項目以上あるあなたは、もうすでにアル中の“CAGE” (オリ、カゴの意) の中に捕らわれています!!

主な相談機関窓口 受付時間 月～金(祝日・年末年始除く)9:00～17:00

名称	電話番号	住所	所管区域
習志野健康福祉センター (習志野保健所)	047-475-5152	習志野市本大久保 5-7-14	習志野市・八千代市・鎌ヶ谷市
市川健康福祉センター (市川保健所)	047-377-1101	市川市南八幡 5-11-22	市川市・浦安市
松戸健康福祉センター (松戸保健所)	047-361-2138	松戸市小根本 7	松戸市・流山市・我孫子市

名称	電話番号	住所	所管区域
野田健康福祉センター (野田保健所)	04-7124-8155	野田市柳沢 24	野田市
印旛健康福祉センター (印旛保健所)	043-483-1133	佐倉市鍋木仲田町 8-1	佐倉市・四街道市・八街市・印西市・白井市・酒々井町・栄町
印旛健康福祉センター 成田支所	0476-26-7231	成田市加良部 3-3-1	成田市・富里市
香取健康福祉センター (香取保健所)	0478-52-9161	香取市佐原口 2127	香取市・神崎町・多古町・東庄町
海匠健康福祉センター (海匠保健所)	0479-22-0206	銚子市栄町 2-2-1	銚子市・旭市
海匠健康福祉センター 八日市場地域保健センター	0479-72-1281	匝瑳市八日市場イ 2119-1	匝瑳市
山武健康福祉センター (山武保健所)	0475-54-0611	東金市東金 907-1	東金市・山武市・大網白里町・九十九里町・横芝光町・芝山町
長生健康福祉センター (長生保健所)	0475-22-5167	茂原市茂原 1102-1	茂原市・一宮町・睦沢町・長生村・白子町・長柄町・長南町
夷隅健康福祉センター (夷隅保健所)	0470-73-0145	勝浦市出水 1224	勝浦市・いすみ市・大多喜町・御宿町
安房健康福祉センター (安房保健所)	0470-22-4511	館山市北条 1093-1	館山市・南房総市・鋸南町
安房健康福祉センター 鴨川地域保健センター	04-7092-4511	鴨川市横渚 1457-1	鴨川市
君津健康福祉センター (君津保健所)	0438-22-3744	木更津市新田 3-4-34	木更津市・君津市・富津市・袖ヶ浦市
市原健康福祉センター (市原保健所)	0436-21-6391	市原市五井 1309	市原市
船橋市保健所	047-431-4191	船橋市湊町 2-10-18	船橋市
柏市保健所	04-7167-1254	柏市柏 65-1(ウエルネス柏内)	柏市

○ 精神保健福祉センター

相談窓口名称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県精神保健福祉センター	心の健康や精神障害、アルコール・薬物依存、ひきこもりや思春期精神保健など精神保健福祉全般に関する相談 ※来所相談は予約制	043-263-3893	月～金 9:00～16:30 (祝日・年末年始除)
		043-268-7830・7474	月～金 13:00～18:30 (祝日・年末年始除)
千葉市こころの健康センター	千葉市にお住まいの方はこちらへ	043-204-1582	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除)

千葉県自殺対策連絡会議 自殺対策相談機関連絡調整部会

構成機関

県健康福祉センター、社会福祉法人千葉いのちの電話、千葉県精神保健福祉センター、千葉産業保健推進センター、千葉県弁護士会、日本司法支援センター千葉地方事務所、千葉司法書士会、千葉県社会福祉協議会、中核地域生活支援センター、地域包括支援センター、千葉県福祉ふれあいプラザ、高齢者電話相談、子どもと親のサポートセンター、千葉県産業振興センター、社団法人千葉県商工会議所連合会、千葉県商工会連合会、千葉大学大学院医学研究院、千葉県臨床心理士会、千葉市こころの健康センター、船橋市保健所保健予防課、柏市保健福祉部保健福祉総務課

千葉県 自殺対策相談対応のための共通相談マニュアル集Ⅱ
「高齢者・家族問題と自殺予防」

発行 平成24年1月

作成 千葉県自殺対策連絡会議 自殺対策相談機関連絡調整部会

(連絡先) 千葉県健康福祉部健康づくり支援課

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1

電話：043-223-2668、ファクシミリ：043-225-0322

ホームページ：<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/ichiran.html>

E-mail：kokoken@mz.pref.chiba.lg.jp