

死ぬなよ!

～あなたが救えるかもしれない、
自殺と心の病について考えてみよう～



特定非営利活動法人新潟NPO協会

新潟県新潟市中央区上所2-2-2新潟ユニソンプラザ1F
TEL.025-280-8750 FAX.025-281-0014
E-mail info@nan-web.org
<http://nan-web.jimdo.com/>

●協賛

社団法人新潟県医師会・一般社団法人新潟市医師会・一般社団法人新潟県歯科医師会・公益社団法人新潟県薬剤師会・一般社団法人新潟市薬剤師会・公益社団法人新潟県看護協会・新潟県弁護士会・新潟県司法書士会・連合新潟・新潟県ライフサポートセンター(一般社団法人新潟県労働者福祉協議会)・ささえあいコミュニティ生活協同組合新潟・ワーカーズコープセンター事業団・(一社)新潟県商工会議所連合会・協同組合新潟市商店連合会・「いのちを話そう」県民キャンペーン実行委員会・アークベルグループ・BSN「愛の募金」



特定非営利活動法人新潟NPO協会

あなたの周りに
悩んでいる人がいたら、
この冊子を渡してください。
悩みを相談できる場所を
たくさん紹介しています。



心の病とは？ 心の病気と自殺の関係

心の病は、自分や家族は大丈夫、関係ないと思われがちな病気です。しかし、2011年、4大疾病(がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病)に精神疾患である心の病を追加して、「5大疾患」とすることが決まりました。自殺する人の多くは、最期の行動に及ぶ前に、何らかの精神疾患があったといわれています。自殺とは、さまざまな要因から心の病にかかり、治療されなかった結果の場合の死もあると考えられるのです。

サインに気付いて医療につなぐ

心の病にかかった人は、病状が進行し心理的に自殺に追い込まれていく中でも、救いを待ち望む心が言葉や行為の形で死の予告を発信しています。このような自殺を暗示するサインに気付いたら、専門家や医療機関へつなげることが大切です。また、家族や周りの人が食欲不振や睡眠障害、長期にわたる過剰労働に苦しんでいたなら、早めに医療機関の受診をすすめることが重要です。

身近な場所に相談してみよう

もし、悩みを打ち明けられたときは、相手の気持ちを尊重し、聞き役に徹してください。その際、安易な励ましや一方的な説得は慎みましよう。人に話すことによって、混乱した気持ちが落ち着いたたり、抱えている問題の整理ができる場合があるからです。また、打ち明けられた人や、悩みを持つ人がいる家族も、一人で受け止めずに、身近な団体や相談窓口を利用して、一緒に見守り、支えることが大切です。

新潟県内には、さまざまな悩みを相談できる民間団体があります。
まずは声に出して相談してみましよう。!

こころのサインチェックシート

(大人向け、自殺予防の10カ条)

大人
向け

家族や身近な人に次のようなサインはありませんか？ また、あなたはどうでしょう？
自殺を予防するためには、悩みを抱えた人が発する、救いを求める声に気付いて、
早い段階で治療に結びつけることが重要です。
サインに気付いたら、窓口への相談や医療機関への受診をおすすめします。



1. うつ病の症状がある

check

気分が沈む、自分を責める、仕事の効率が落ちる、不眠が続くなどの症状が2週間以上続くような場合、うつ病の可能性が高くなっています。

2. 原因不明の体の不調が長引く

check

うつ病による身体症状が現れる場合があります。検査をしても異常が発見されず、頭痛や不眠、食欲不振などの症状が続く場合はうつ病の可能性を考え、精神科に受診してください。

3. 酒量が増す

check

特に中高年で徐々に酒量が増す場合は、背後にうつ病が潜んでいる可能性があります。アルコールは、長期的にはうつ病の症状を悪化させます。

4. 安全や健康が保てない

check

事故やけがが多くなったり、病気の治療を放棄するなどの変化があったら、本人の安全を確保し、医療機関に受診をしてください。

5. 仕事の負担が急に増える大きな失敗をする職を失う

check

過労は心身の健康を害し、自殺の危険性を高めます。また、仕事のミスや失職によって自分の存在価値を見失い、急激に自殺の危険が高まる場合があります。

6. 職場や家庭でサポートが得られない

check

職場でも家庭でも居場所がなく、問題を抱えているのにサポートが得られない状況は孤立感が増し、自殺の危険が高まります。

7. 本人にとって価値のあるものを失う

check

家族の死、職や地位・財産を失うといったことが、自己の全存在の否定につながり、生きる価値さえ見失う場合があります。

8. 重症の体の病気にかかる

check

特に働き盛りの場合、重症の身体疾患にかかることが、それまでの人生を大きく変化させ、自殺の危険を高める場合もあります。

9. 自殺を口にする

check

自殺をほのめかしたり、口にした場合は自殺の危険性が非常に高くなっています。このような自殺の意図を的確にとらえることが、自殺予防の第一歩になります。

10. 自殺未遂に及ぶ

check

自殺の危険が目前まで迫っています。ただちに専門家による治療が必要です。死に至らない自傷行為も長期的には命をおとすことにつながる危険が高いのです。

(職場における自殺の予防と対応 厚生労働省編著)

こころのSOSサインに気付く

(若者向け・メンタルヘルスチェック)

若者
向け

毎日楽しく過ごしたいと思っても、現実にはなかなかそうはいきません。
そんなストレスから体の調子も悪くなることがあります。
そんなときは、「心の病気」の始まりである可能性も考えてみましょう。

家族や友達みんなで
チェックしてみよう

気分が落ち込む

気分がひどく落ち込む、眠れない、ごはんがおいしくないなどの状態が長く続く場合は、「うつ病」になっているかもしれません。一人で抱え込まないで、家族やスクールカウンセラーなど、信頼できる人に今の苦しさを話してみましょう。

不安でたまらない

不安になったり、緊張することは誰にでもあることですが、それがとても強くて普段の生活に支障が出る場合は、「不安障害」かもしれません。不安障害はストレスで起こることが多い心の病気です。早めに心の専門家に相談しましょう。

こころと体のセルフケア

セルフケアは、体や心が疲れたときに“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。イライラしたり、心が疲れたときにトライしてみてください。その日の気分や体調に合わせてメニューを選んでいきましょう。

体を動かす

運動には、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。1日20分を目安に、体がぼかぼかして汗ばむくらい続けてみましょう。

今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、文章やイラストなどを書いてみましょう。悩みを客観的に考えられたり、違う選択肢に気付くことがあります。

腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、呼吸が速くなり、心臓もドキドキ。こんなときは深呼吸。ゆっくりと3秒口から息を吐き、3秒鼻から息を吸い込みます。これを5~10分くりかえします。

「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、自分の弱さや欠点に目が行きがち。でも「できていること」もたくさんあるのでは？こうなるといいな、という具体的なイメージを思い浮かべて実行してみましょう。

音楽を聴く、映画を見る

音楽や映画はごく自然に人の心と体を癒してくれます。そのときの気分に合った音楽や映画を選んでみましょう。ときには歌って気分を変えることもいいでしょう。

失敗したら笑ってみる

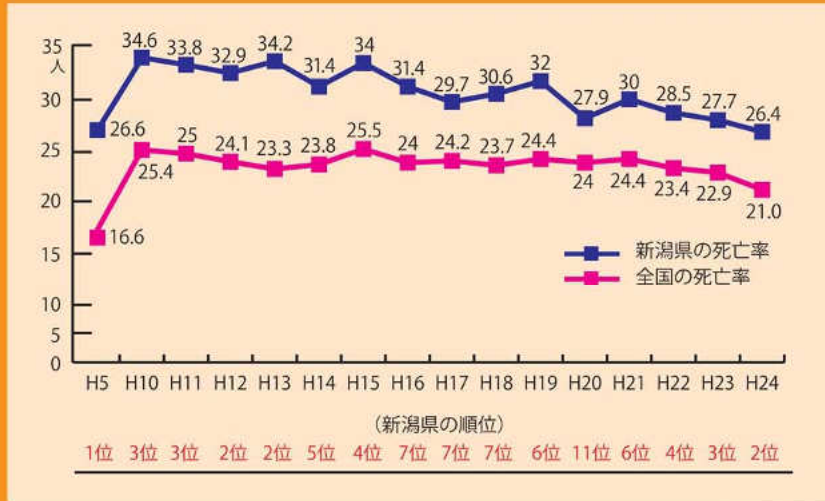
笑いは心を軽くしてつらさを乗り越える力をくれます。もし失敗しても自分を責めずに笑い飛ばしてみましょう。次第にバランスのよい物の見方と広い視野が身についてきます。

(こころもメンテしよう 厚生労働省より)

新潟県の自殺の実態

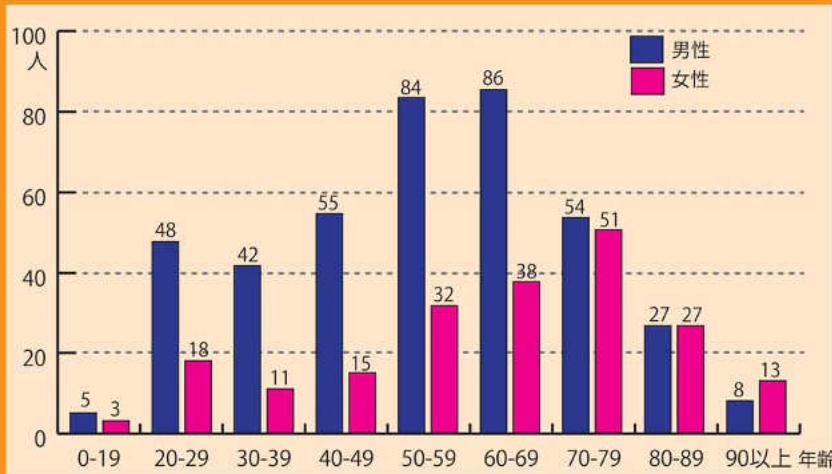
全国の自殺者数は、1998(平成10)年に3万人を超え、以降は高止まりのまま推移しています。新潟県も同様に98年以降に上昇、自殺率の全国順位は、ワースト10位以内に入っています。以下のようなデータから、新潟県の自殺の現状について考えてみましょう。

- 全国・新潟県の自殺率の年次推移
- 新潟県の自殺率は常に全国平均以上になっている
- ※自殺率とは人口10万人あたりの自殺者数



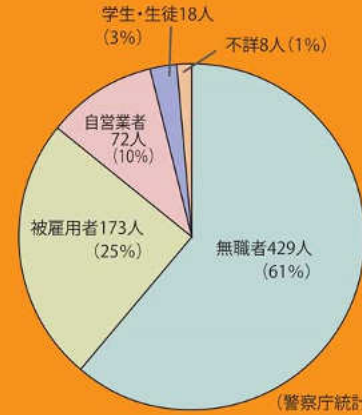
(人口動態統計)

- 10歳区分年齢・男女別の自殺者数(平成24年)
- 男性は40~60代、女性は70~80代が多い



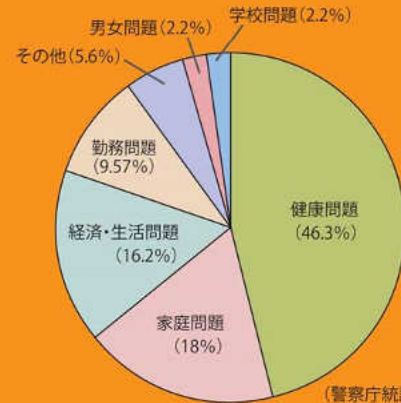
(人口動態統計)

- 職業別の自殺者数(平成24年)
- ※平成24年の新潟県の自殺者数は700人(警察庁統計)



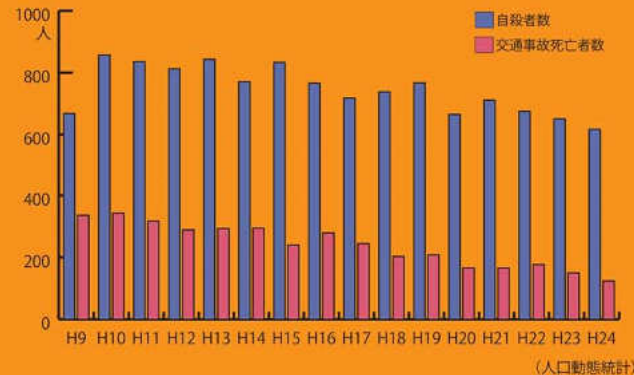
(警察庁統計)

- 原因・動機別の内訳(平成24年)



(警察庁統計)

- 自殺者数の年次推移(交通事故死者数との比較)
- 自殺者は、交通事故死者数の約4倍!



(人口動態統計)

寅(とら)さんも言ってるよ。
「死んでしまっちゃあ、お終(しま)いよ!」って
不幸予防士(元裁判所首席書記官) 渋井保之



ごめん、ごめん。このセリフは、マドンナが「寅さん、また振られちゃった、私死にたい!」と言ったときのセリフだったネ。

ところで、上場企業から一つも内定を貰えなかったんだってね。それだけ続けて「君は要らないよ!」と言われて、死にたくなる若者がいたとしても不思議はないよね。君は、「僕を必要とする会社はない、生きていても意味はない、死んでも悲しんでくれる人もいない」と言ってたよね。

でも僕は、意味なく生まれてくる人は一人もいないし、一人ぼっちの人だって死ねば誰かが悲しむだろうし、そもそも上場会社がすべてじゃないと思うよ。上場会社でなくても、将来君の力を存分に発揮できる会社が必ずあるはず。

もう少しだけ頑張ってみないか! 君が将来やりたいことのために、いつか結婚するかもしれない相手のために、生まれてくるかもしれない子どもや孫たちのために、そして君を産んでくれたご両親とジイジとババのために!

◎プロフィール/約30年にわたって、裁判所の書記官として新潟地・家裁、東京家裁、東京高裁、最高裁勤務で得た「民事・家事・刑事・少年」事件の実務に関する知識と経験をベースに、市民の皆さんに不幸にならないための初歩的な法的知識を身に付けてもらうことを目指して、講演と講座を中心に活動中。

新潟県の自殺の問題は深刻だね



連合新潟

(日本労働組合総連合会新潟県連合会)

☎ 0120-154-052(全国共通)

相談方法 / 電話・メール・来所

(来所は要予約)

所 新潟市中央区新光町6-2

mail info@niigata.jtuc-rengo.jp

HP www.jtuc-rengo.jp/niigata/

開 月～金・第2土(10時～17時)

時 9時～17時(佐渡地協は10時～16時)

●下越地協 ☎0254-26-3705

新潟市本町1-1-6 総合生協会館内

●新潟地協 ☎025-255-6016

新潟市中央区万代1-6-1 バスセンタービル3F

●佐渡地協 ☎0259-52-4562

佐渡市東大通り1291-1

●県央地協 ☎0256-32-6363

三条市田島2-22-36 勤労会館内

●中越地協 ☎0258-24-0515

長岡市東蔵王2-2-68 勤労会館内

●柏崎地協 ☎0257-22-0505

柏崎市三和町8-10 新潟友愛会館内

●上越地協 ☎025-544-0550

上越市西本町1-1-38 総合生協会館内



知識と経験豊富なスタッフが相談にあたっている。写真左より小島さん、藤井さん、高橋さん

働く悩み何でも相談ダイヤル

悩みの内容によりさまざまに対応

連合新潟の労働相談ダイヤルは、職場環境、賃金、待遇など、働く上で起こるさまざまな悩みの相談を受け付けています。電話での相談はもちろん、事務局の窓口でも対応してくれるほか、女性からの相談には、女性スタッフが対応するなど配慮も万全です。

多くの相談は、労働条件に関するものですが、内容によっては相談者と直接面談したり、問題解決のために職場への団体交渉の支援もします。「そうした場合は匿名ではなく、相談者の名前や職場の名前などが必要なことを相談者に伝えます」と、副事務局長の小島晋さん。相談内容が深刻なものであるほど、匿名では解決につながらないからです。



働く人にとって厳しい時代は続いている

組織担当スタッフの高橋正博さんによれば、相談の多くは「残業の有無」「有給休暇の有無」「就業規則」の悩み。労働基準法による、1日8時間以上週40時間以上の就業への残業手当の支給、有給休暇の消化、従業員10人以上の会社の就業規則の義務などについて、知っているも会社側へ要求できずに相談してくる人が多いとのこと。

2008年のリーマンショック以降、労働者にとって非常に厳しい社会状況が続いています。「相談内容もこれを境に大きく変わりました。最近では、給与未払い、解雇、パワハラなどが多くなっています」と、高橋さん。これらの相談に敏速に応えるため、県内7カ所に連合新潟の地域協議会を設置し、相談者に一番近い事務所に手配して、解決に努めています。

解決の糸口を見つけるサポート

県内全域をカバーする相談窓口

新潟県ライフサポートセンターは、連合新潟や新潟県労働金庫、新潟県総合生活協同組合などから構成される、一般社団法人新潟県労働者福祉協議会が母体となり設立されました。現在、県内8カ所に設置され、県民の充実した生活を目指して支援を行っています。

各センターには、専門のコーディネーターが常駐して相談業務にあたり、相談内容も労働や金融、家庭など多岐にわたるため、行政機関や弁護士、NPO団体などと連携し、問題解決に努めています。



カウンセラーを交えた交流の場づくり

ながおかライフサポートセンター(以下、ながおかLSC)は、専門カウンセラーが同席する心の病を抱える人たちの交流の場、「心と身体を守るセルフケア」も行っています。

近年、長岡市でも心の病を持つ人が増えました。ながおかLSC相談コーディネーターの丸山斉さんの話では、「家族と話ができない、自分の居場所がない、最後には死にたいと言いつす人もいます。これにはドキッとさせる」そうで、丸山さんは、その原因をコミュニケーション能力が未発達のまま、大人になった人が多くなったからではないかと推測しています。

「この“セルフケア”では、人間同士のコミュニケーションを取り戻すことに重点を置いています」と話す丸山さんたちスタッフは、センターの活動を伝えるチラシのポスティングなどを地道に続けながら、悩みを抱え孤立する人と一人でも多くつながるよう、日々の努力を積み重ねています。

新潟県ライフサポートセンター

相談方法 / 電話・メール・来所

(来所は事前連絡が望ましい)

開 月～金

時 9時～16時半

●下越LSC ☎0254-26-8388

新潟市本町1-1-6 総合生協会館内

✉ rengokkc@io.ocn.ne.jp

●にいがたLSC ☎025-241-7830

新潟市中央区万代1-6-1 バスセンタービル3F

✉ niigata-lsc@biscuit.ocn.ne.jp

●佐渡LSC ☎0259-57-0450

佐渡市東大通1291-1 連合佐渡地協内

✉ sadolsc@heart.ocn.ne.jp

●県央LSC ☎0256-36-5757

三条市田島2-22-36 三条勤労福祉会館内

✉ kenoh-lsc@oregano.ocn.ne.jp

●ながおかLSC ☎0258-24-0535

長岡市東蔵王2-2-68 長岡市勤労会館2F

✉ nagaoka-lsc@galaxy.ocn.ne.jp

●ながおかLSC見附サテライト ☎0258-63-1797

見附市南本町2-9-2 見附織労会館

✉ lsc-mitsuke@ae.wakwak.com

●柏崎LSC ☎0257-22-0506

柏崎市三和町8-10 友愛会館内

✉ kashiwazakilsc@mist.ocn.ne.jp

●上越LSC ☎0120-783954

上越市西本町1-1-38 総合生協上越会館内

✉ j-rengou@proof.ocn.ne.jp



問題解決への第一歩が見つかる

専門知識と豊富な経験で相談者に寄り添う

新潟県パーソナル・サポート・サービスセンターは、生活困窮者の相談に応じています。パーソナル・サポーター（相談員）は福祉の専門資格を持っていたり、NPOでの相談経験のある方が務め、相談者に寄り添い伴走しながら、問題の解決策を見出していきます。

相談者の抱える生活と就労上の困難は一つとは限りません。身体や心の不調、多重債務、家庭環境や法律問題など、複数の問題が重なり、中には自殺を考える方もいるそうです。同センターでは、問題の解決に向けて、相談者の同意のもと支援方針を作成しながら進めます。

生活困窮者支援モデル事業の実施

センターは県内3カ所に設置され、平成24年度に実施した「パーソナル・サポート・サービスモデル事業」では、相談者971名のうち、490名の継続支援登録がありました。継続した支援を行ったところ、96名の就職のほか、適切な支援機関への支援につなげるなどの成果があったそうです。

平成25年度は、この成果を継承し、(社)新潟県労働者福祉協議会が新潟県より事業受託して「生活困窮者モデル事業」として自立相談支援、就労準備支援、家計相談支援などを行っています。新潟市、長岡市、上越市の3カ所に相談拠点を設置し、名称は「パーソナル・サポート・センター」を継続しています。

パーソナル・サポーターは雇用や人権に関する知識を持ち、多様な悩みを持つ人々を支える活動に取り組んできた人たちです。問題の解決まで親身に話を聞き、的確にアドバイスをしてくれます。和やかな空気が同センターの事務所には流れます。困っている方々の悩みを解決するための第一歩が、この場所で見つかるはずですよ。

新潟県パーソナル・サポート・サービスセンター

相談方法 / 電話・メール・来所

(来所は要予約)

開 月～金(祝祭日をのぞく)

時 9時半～16時半

料 相談は無料

●新潟パーソナル・サポート・センター

☎ 025-385-6851

☎ 025-385-6852

所 新潟市中央区新光町6-2
勤労福祉会館1階

✉ niigata-pscenter@bz04.plala.or.jp

●長岡パーソナル・サポート・センター

☎ 0258-89-8263

☎ 0258-89-8964

所 長岡市東蔵王2-2-68
長岡市勤労会館2階

✉ nagaoka-ps@circus.ocn.ne.jp

●上越パーソナル・サポート・センター

☎ 025-520-8116

☎ 025-545-0850

所 上越市西本町1-1-38
総合生協上越会館2階

✉ joetsu-ps@abeam.ocn.ne.jp

法律の専門家による自殺対策

困っている人に早くアクセスしたい

新潟県弁護士会は2010年に「ヒューマンライツプロジェクト」(HRP)を立ち上げました。このプロジェクトは、行政や民間の関係機関と連携して、債務や貧困など多様な問題に悩む人々と迅速に向き合い、解決を図ることを目的としています。これまで悩みを持つ人はどこに相談すれば良いかわからず、適切なアドバイスを得られない中で自殺に至るケースがありました。

弁護士会人権擁護委員会では「相談してもらえれば自殺を防ぐことができた人がいる」という思いからHRPを構想しました。「困っている人に早くアクセスし、法律面から問題の整理や解決を応援したい」という思いが活動の根底にあります。

行政、司法等 警察、消防、労働基準、ハローワーク、裁判所、その他の専門家	各種支援機関 いのちの電話、福祉事務所、社会福祉協議会、地域包括、児童相談所、女性相談所、その他の団体、NPO
医療、保健 病院、薬局、精神医療、保健所	自治体、教育、地域 市町村、県、教育機関、民生委員

弁護士、弁護士会 一般市民

関係機関とのネットワークで問題を解決

HRPでは、2012年9月から支援者・相談担当者との連携のための電話相談窓口を開設しました。電話は、ゲートキーパー研修を受けたり、連携活動を行っている弁護士の事務所に転送されます。

関係機関の相談窓口などで、自殺の原因となる諸問題(多重債務、離婚その他家庭内の問題、労働問題、生活保護など)を持つ人を発見した場合に、弁護士につないでもらうことを目的としています。解決にあたっては、これまで構築してきたネットワークを活かして、連携して取り組みます。民事法律扶助(収入などの要件を満たせば「法テラス」が弁護士費用を立て替え、無利息で分割返済する制度)を利用することもできます。相談した人は、自分の悩みが整理され、解決していく中で、表情が輝きだしていくそうです。「どんな悩みでも、お寄せください」HRPメンバーは語っています。

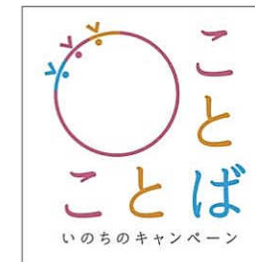
新潟県弁護士会 ヒューマンライツプロジェクト

☎ 025-222-1122
(連携専用電話番号)

相談方法 / 電話

開 月～金

時 9時～17時



「ことばで救えるいのちがある。あなたのために力になる人がいる」という思いを表現したロゴマーク



HRPメンバーの皆さん。関係機関と連携をとりながら、問題の解決に取り組んでくれる



僧侶として自殺対策に取り組む

お寺を開かれた場にしたい

自殺防止ネットワーク風は、理事長である千葉県長寿院の篠原鋭一さんを中心に、全国の寺院が宗派を越えて自殺防止の相談窓口を開設して、自殺志願者や遺族の悩みに向き合っています。村上市の野田尚道さんも篠原さんの思いに共鳴し、住職を務める東岸寺に新潟相談所を開設しました。

保護司や民生児童委員としても活動し、地域とのつながりを大切にする野田さんにとって、自殺は大きな課題です。檀家が自殺するケースや、悩みを持つ人の多さを感じる中で「寺院はいつでも相談に来たり、気軽に立ち寄れる場として、地域に開かれていなければならない」と考えているそうです。自殺を考える人や身近な存在を亡くした人からの相談、お寺を訪ねて来る人との交流や手紙のやり取り。1度の電話相談だけの人もいれば、自然と連絡を取り合うようになる相談者もいます。



仏教者だからこそ向き合える人の死

野田さんは自身が僧侶だからこそ、自殺を意識する人の心に寄り添えると言います。「僧侶という存在は人の死に一番近い存在。だからこそ、生きている人と関わり、最期のときにいい人生だったと思えるような生き方を見つけてほしい」。

野田さんの呼びかけもあって、新潟県内で自殺相談の窓口を担う寺院が増え始めています。将来は地域ごとの寺院が連携し、自殺対策に取り組む道も模索しているそうです。「私の活動が自殺防止につながっていれば、本当にうれしい」と野田さんは語ります。

特定非営利活動法人
自殺防止ネットワーク風

FAX 0254-62-4367
(東岸寺)

相談方法 / 電話・来所(要予約)

- 東岸寺 野田尚道さん
所 村上市荒島1055
HP www.soudannet-kaze.jp/
- 称光寺 林道夫さん
所 佐渡市宿根木468
☎ 0259-86-3118
- 長泉寺 石塚祐堂さん
所 三条市上保内丙1292
☎ 050-1446-8004
mail bonze.yu@gmail.com
- 布施庵 児玉浄信さん
所 新発田市下石川1639
☎ 0254-29-3666



寺院内の表示板。「お寺はオアシス。畏れをなくし、安心を与え、幸せを祈り、住みよい人間関係をつくる」



自死遺族が語りあう集い

残された者の苦しみを共に分け合って

自ら命を絶つという自死の場合、遺族のその後はどうなるのでしょうか。「なぜ」「どうして」という自問。「防ぐことができたのではないか」という自責。それらの気持ちを抱えながら、日々を過ごしているようです。

また、遺族は家庭内でも、自死についてはあまり話ができないようで、もっぱら故人の元気だったころの、良い思い出を語り合うにとどまるとのことです。家族や身近な人にも、自死という事実を語れない苦しみを心の奥に隠して、日常生活を送っているのです。

自死遺族語り合いの会「虹の会」は、同じ苦しみを持つ遺族が、心の奥の思いを語ることで、悲しみを分かち合い、支え合って、生きる希望を取り戻すことを目的とした集まりです。

遺族同士だからこそ

虹の会の集まりは偶数月に1回、新潟市中央区の新潟県精神保健福祉センター内で行われています。事前の申し込みは必要なく、自死により家族や友人などを亡くした人が参加できるようになっています。

この語り合いの会には、自身も自死遺族である世話人の人たちが毎回参加していて、参加者が話しやすい雰囲気づくりに気を配ってくれます。普段は心の奥にしまっている思いを、ここでは気兼ねなく打ち明けることができます。

「遺族同士だからこそできる、安心して泣いたり、話せる場を提供する」というこの会は、最初は話を聞いてもらっていた参加者が、今度は新しい参加者の聞き役となり、自然と支え合うかたちが出来上がっています。お互いが無理なく苦しみを打ち明け、素直に相手を思いやることのできるのです。また、なるべく悲しみを引きずらないで日常に戻れるよう、前向きな話題で会を終えるように配慮しているそうです。

身近にいる人を、自死により亡くしたショックや自責の念は「一生忘れることはない」といいますが、このような気持ちを打ち明ける場所があることで、少しでも前向きに日常生活が送れるようになるのではないのでしょうか。

自死遺族語り合いの会
虹の会

☎ 025-280-0113
(新潟県精神保健福祉センター)

- 所 新潟県精神保健福祉センター
新潟市中央区上所2-2-3
ユニソンプラザ ハート館1F
- 開 偶数月の第1木曜日
- 時 14時～16時

参加者：自死により家族、友人、恋人などを亡くされた人



会場のユニソンプラザハート館。新潟県精神保健福祉センターが会場提供などの支援を行う



自死遺族に向けたこのリーフレットには虹の会の案内のほか、相談窓口の情報も掲載している

女性が自分らしく生きるために

女性スタッフが悩みに寄り添う

女のスペース・にいがたは、暴力や差別に苦しむ女性に寄り添い、問題解決を目指す団体です。配偶者や恋人からの暴力(DV)をはじめ、人権侵害から女性を救うための活動は多岐に渡ります。悩みを持つ女性からの相談窓口。暴力から身を守るための一時シェルター運営や、行政窓口・家庭裁判所などへの同行、女性への暴力や人権侵害についての講座主催など。それぞれの悩みに真摯に向き合い、相談者自身が解決へ歩み出すことに寄り添います。

スタッフは全員が女性。1994年の開設時からのメンバーも多く、チームワークを活かして女性の尊厳を守るために活動しています。プライバシーも十全に守られるため、安心して来所出来ます。



緊急保護から生活再建まで女性を支える

女のスペースでは、暴力から逃れた女性が、心身を休めながら生活を再建するための「ステップハウス」も運営。生活用品も整い、新たな生活への道をバックアップしてくれます。サポートグループもあります。

代表理事の朝倉安都子さんは、開所時と比べ「女性の権利」に対する社会の意識は高まっていると語ります。DV防止法の成立や、行政による相談窓口の開設への道程には、女性たちの地道な努力や活動がありました。一方で暴言(精神的暴力)や性暴力などが、DVと認識されていない状況もあります。勇気をもって相談に訪れた女性を、女のスペースは温かく迎え、新たな出発まで力強く支えてくれます。

特定非営利活動法人
女のスペース・にいがた

☎ 025-231-3012

相談方法 / 電話・来所(要予約)

ステップハウス運営

所 新潟市中央区関屋下川原町2-18

Fax 025-231-3010

時 事務局:月~金 10時~16時

相談:月・金 19時~21時

火 10時~13時

木 14時~17時

女性を元気にするために

どんなことでも相談できる

女のスペース・ながおかが目指すのは、女性たちが元気に生きていくための支援をすること。女性が抱える問題であれば、どんなことでも相談を受け付けています。

大きな特徴は、電話相談や面談のほかに、希望する相談者へカウンセリングを行っていることです。カウンセリングとは、現在の生活が相談者にとってどのように辛さや苦しみをもたらしているのか、社会との関係から読み解いていくというもの。

男女平等、男女同権と言われていても、現実には女性たちにとって目に見えない不平等感があります。そして不条理に求められる“女性の役割”に應えるうちに、内面に違和感や苦しみを抱えてしまうことになっていくのです。こうした場合、カウンセリングによって自分がどう思っているかを発見できれば、次の道が見えて来るようになります。

初めての相談は携帯電話2台から

設立のきっかけは、長岡短期大学(当時)で荻野茂子(現・代表理事)さんと木内美知子(現・副代表理事)さんが女性学を学んだことです。当時は女性問題の啓発講座が盛んに行なわれていましたが、この女性学を学ぶことで女性が持つ悩みの原因についてさまざまな発見をしたそうです。

「学ぶことは面白かったのですが、だからといって現実にある問題点が改善されるわけではありませんでした。だったら自分たちが気付いた問題や、できることを誰かに伝えていこうと話し合ったんです」。こうして、携帯電話2台で相談を受けることから始めて、2010年、設立10周年を迎えました。

具体的な相談内容は、離婚、DV、家庭の問題、心の悩みなどが多いものの、現代の女性は、自分の意志や希望と、社会や家庭から望まれる女性像との間にギャップを感じ、そのことで心に悩みを持つことが多くなっているそうです。そうした悩みを、女性スタッフが共感を持って話を聞いてくれるこの場所は、とても貴重な存在といえるでしょう。

特定非営利活動法人
女のスペース・ながおか

☎ 0258-38-0456

相談方法 / 電話・来所(要予約)

同行(要予約)・緊急一時避難

カウンセリング(要予約・有料)

Fax 0258-38-0457

開 月~金

時 10時~17時(受付終了16時半)

水曜日のみ10時~19時半

(受付終了19時)



子どもの悩みを聴く専用ダイヤル

訓練を受けた「受け手」が対応

チャイルドラインは、1970年ころから北欧から欧州に広まった子どもの電話相談専用ダイヤルで、現在、日本では約70団体が活動しています。チャイルドラインにいがたは、新潟県民によるNPO団体として2001年に発足しました。

チャイルドラインは、18歳までの子ども専用電話です。ここでは電話に出る人は「受け手」と呼ばれ、子どもが安心して話ができるよう聴き役に徹します。どんな話でも真剣に聴き、悩みを解決する糸口が見つかるよう、サポートしています。



大切なのは、ちゃんと聴くこと

「チャイルドラインに電話する子どもたちは、家庭や学校の中で自分の感情を受け止めてもらえず、存在してもいいという肯定感が得られないんです。子どもの話を最後まできちんと聴くこと、電話をかけてきた子どもが、自分の話をちゃんと聴いてもらったと感じてくれることが大切なんです」と話す代表の小林富貴子さん。最近、思春期の一番多感な時期といえる中学生男子からの相談が特に多いとか。

「子どもの世界は狭く、選択肢も多くありません。もし、孤独感を感じたらどんな行動を選択するでしょう。チャイルドラインが、その選択肢を少しでも増やす存在であればいいと思っています」

“あなたの話を聴く人がいます”ということ、活動を通じて子どもたちに伝えているほか、講演やセミナーで子どもと大人のよい関係づくりのポイントや、子どもとの対話術を伝える活動も続けています。

チャイルドラインにいがた

電話相談: ☎0120-99-7777
(月曜～土曜/16時～21時)

事務連絡: ☎025-224-5555
(水曜/16時～21時)

相談方法/電話 (18歳まで)

所 新潟市中央区旭町通2-739-7
fax 025-224-5555
mail kodomoline@yahoo.co.jp
HP clniigata.seesaa.net/



受け手は認定制度となっており、年一回開催される「受け手養成講座」では話の聴き方を学び、模擬実習も行われる。また、活動は電話相談だけでなく、子どもとの対応、対話の上手な関わり方や子育て支援などの講演活動も行っている

子どもの人権意識を育てる

「安心・自信・自由」を自分の力でつかむ

CAPとはChild Assault Prevention「子どもへの暴力防止」を意味し、子どもがいじめや痴漢、虐待、性暴力などから自分を守るための人権教育プログラムです。CAP・にいがたでは、県内の幼稚園・保育園や小学校、中学校などで、子ども、保護者、教師向けのCAPワークショップを実施しています。子どもが暴力を受けるのは「知らない人」からとは限りません。友人からのいじめや、身近な大人からの虐待なども多く報告されています。

CAPでは従来の「～してはいけません」と子どもの行動を制限するのではなく危険に直面した際、具体的に「～ができるよ」と、自分の判断で行動する力を育てることに重点を置きます。子どもの「安心・自信・自由」の権利を守り、尊厳を持って生きるための人権教育です。



イヤって言って良いんだよ

事務局長の太田美津子さんは、日本にCAPを紹介した森田ゆりさんの言葉を紹介します。「子どもには『イヤって言うてもいいんだよ』と伝えてください。それは自分の大切な権利なのだから」。子どもへのCAPワークショップを行う際は、保護者や教師に向けたワークショップがセットで実施されます。子どもの人権意識を守り、彼らからの相談を受け止める方法を大人も一緒に学ぶのです。

「子どもにはイヤなこと、怖いことがあったら必ず相談して、と伝えます。あなたの周りには信頼できる大人がいるんだよ、って」と語る太田さん。行政とも連携しCAP・にいがたは取り組みを進めています。

特定非営利活動法人 子ども・人権ネット CAP・にいがた

☎・FAX 025-265-1617

相談方法/ワークショップへの参加

所 新潟市中央区関屋下川原町2-18
mail cap.n@violin.ocn.ne.jp
HP http://www7.ocn.ne.jp/~cap.n/
開 火・水・木
時 13時～17時

CAPワークショップ

- 子どもワークショップ
(おとな+教職員+子どもの3本セットで実施)
 - ・小学生向けプログラム
 - ・就学前プログラム
 - ・中高生向けプログラム
 - ・障がいのある子どもへのCAPプログラム
 - ・児童養護施設プログラム
- おとなワークショップ・講演会
 - ・保護者向け
 - ・教職員向け
 - ・専門職・一般の人向け

※詳細はお問い合わせください



ワークショップは、ロールプレイなどで自分を守る力を身につける子どもワークショップや、子どもを守るためにできることを考えるおとなワークショップがある



精神保健福祉を考える市民の会

結びつき、支えあって明日へ

「NPO法人にいがた温もりの会は、精神障害者の地域での生活を支える活動を目的とする市民の会です。人と人が互いに結びつき、相談し合い、生きるのに大変な世の中をなんとか生きていく知恵を出し合っ、支えあっていこう、という趣旨で結成され、これまで活動を続けてきました。

私たちが活動の中でとても大切にしていることは、出会いと語り合いです。平成25年度より、万代地区に「地域活動支援センター温もりハウス」を立ち上げ、同フロアに当会の事務所スペースを置きました。どなたでも、居場所として毎日ご利用いただけます。

さらにはサテライトとして、新潟市市民支援センター（新潟市中央区西堀前通6番町894-1 西堀6番館ビル3F）で、毎週金曜日に茶話会を開いています。お昼ごろから3時過ぎまで、なんやかや、ごちゃごちゃと、お菓子を食べて、お茶を飲みながら、おしゃべりをしています」

誰でも参加できる語らいの場

「この会には、どんな人でも参加していただけます。寂しい人、悲しい人、不安な人、病気の人もそうでない人も、分け隔てありません。ただ、お茶を飲んでおしゃべりをして…。

病気がよくなるわけでもなく、悩みが無くなるわけでもないのですが、この集まりが、温もりの会で一番大切な活動だと、私は思っています。

もし、あなたが、何かとてもつらいことがあって、「死にたい」と思うようなことがあったら、皆さんもここに寄せられたらいかがですか。気楽におしゃべりしてってください。ちょっと気が楽になると思っています」

（NPO法人にいがた温もりの会 理事長中島太一）

NPO法人
にいがた温もりの会

☎ 025-383-8664

相談方法 / 電話・メール・来所

所 新潟市中央区万代4丁目9番6号
越路ビル2F

Fax 025-383-8664

mail nukumori.hotline@hotmail.co.jp

HP www.geocities.jp/niigatanukumorinokai/
geocities.jp/niigatanukumorinokai/index.html

温もりの会 で検索

開 月～金
時 9時～17時



外国人講師を招いての英会話サークル



精神科医療の現場で活躍する医師などを招き、質問や意見交換を行う会も企画している



難病に悩む患者とともに歩む

理解されない難病患者

新潟市西区真砂にある国立西新潟中央病院の中にNPO法人新潟難病支援ネットワークが運営する新潟県難病相談支援センター（以下、難病相談支援センター）があります。

難病とは、原因不明で治療方法が確立されず、長期にわたる療養が必要とされる病気のこと。その病気の種類は実に130疾患を超えていて、難病患者やその家族は精神的にも経済的にも大きな負担になっています。

難病は、その症状が一般の人からなかなか理解されず、患者や家族は誰にも相談できずに悩んでいるというケースが多いようです。難病相談支援センターは、こうした難病を抱える人たちが地域で安心して暮らせるように、支援をする施設です。

社会の一員であることを生きがいに

事務局長の大平（おおひら）勇二さんは、自らも難病の後縦帯骨化症患者で、発症したときは途方に暮れ、自殺も考え、また逆に家族のことも考えたといっています。そして、この病気の情報共有と、患者と家族同士が交流できる「サザンカの会」をつくり、その後、難病相談支援センターの相談支援活動に参加します。

大平さんは、難病を抱えていても社会の一員として認められることが、患者にとっての生きがいになるのだと語ってくれました。難病相談支援センターは、ふさがちになる患者や家族のために、支援活動を続けています。

窓口では、電話・来所面談（予約）・メールなどで生活上の悩みなどについての相談を受け付けています。福祉制度の手続きなどに関する相談支援のほか、最近では、就労支援に関する情報提供や就労のサポートにも力を入れています。

このほかにも、社会へ向けて難病への正しい知識や理解を広めるための啓発事業や、情報交流や仲間づくりに向けての患者会の育成を行っています。難病を抱え、一人で悩み続けている人やその家族の人など、ぜひ一度、難病相談支援センターに相談してはいかがでしょうか。

新潟県難病相談支援センター

☎ 025-267-2170

相談方法 / 電話・メール・来所

（来所は要予約）

所 新潟市西区真砂1-14-1
独立行政法人国立病院機構
西新潟中央病院内

Fax 025-267-2210

mail niigata-nansen@nifty.com

HP homepage2.nifty.com/niigata-nansen/

開 月～金

（祝日と12月29日～1月3日を除く）

時 10時～16時



日々患者さんと向き合う相談支援員の皆さん。写真左より野水さん、大平事務局長、渡部さん



センターには専門の相談支援員が2名常駐。一人で悩まず、相談してほしいと活動続ける

自由に集う交流の場「心の駅」

多彩な活動の根幹「心の駅」

小千谷市本町通りにある「心の駅」と呼ばれるフリースペースは、誰でも気軽に立ち寄り、休める空間。ここが、おぢや元気プロジェクトの事務局です。「こども元気フェスティバル」「里山再生よりみち大学」など多彩な活動を続けていますが、活動の根幹は「心の駅」。毎日の生活の中に「ちょっと一息つける場所」を提案しています。

きっかけは、2004年の中越地震。小千谷市も大きな被害に遭いました。理事長の若林和枝さんが、被災した皆さんの落ち込んだ気持ちの底上げができるように、行政とも情報を共有しながら市民もできることから始めようという思いからスタートしました。



「移動式心の駅」「心の傘、心のタオル」

中越地震から3年後に起きた中越沖地震では、柏崎市内に「移動式心の駅」が登場。片付けに追われていた被災者にコーヒーを振る舞いました。「地震後初めてコーヒーを飲んだ、本当にひと息ついた」という声が聞かれました。

人が人にやさしくすることで、やさしくされた人が違う人を思いやり、また別の人にやさしくする。そうした思いやりの輪を広げて行く活動の事業として、今、「心の傘、心のタオル」の製作が進められています。

「心の駅」は、張りつめた心を休められる場所です。そして、そこに集う人同士が交流することで、心を癒やしたり、悩みに答えを見つけることができるかもしれません。さまざまな「心の駅」に触れることで、人とのつながりや希望が生まれていくでしょう。

特定非営利活動法人 おぢや元気プロジェクト

☎・FAX 0258-82-2650

相談方法 / 電話・メール・来所

(来所は事前連絡が望ましい)

所 小千谷市本町1-4-16

mail info@ojiya-genki.jp

HP www.ojiya-genki.jp/

開 毎日

(イベント時は不在の場合もあり)

時 10時～18時



落ち着いた雰囲気の事務局で。写真左より佐藤さん、若林理事長、高橋さん



悩みを持つ人に寄り添って話を聞く「心の駅」のような存在になりませんか?と呼びかける「心のウィーク」のポスター

私たちの町を共生社会にする

「居場所」から地域の魅力を発信

ボランティア亀田は、高齢化や核家族化が進み地域の交流が希薄になる中で、人々が支え合いながら暮らす町づくりを目指す団体です。悩み相談や生活支援活動に加え、子どもから高齢者までが集う「みんなの居場所 こもれび」、若者就労支援の場でもある「コミュニティカフェ シャベリ〜ま」、亀田の魅力を発信する講座や町歩きを展開する拠点「がっとかむかめだ」など多彩な事業を行っています。

代表の繰(まとう)恵子さんは視覚・聴覚障害者への支援や、障害を持つ人とそうでない人とが共生できる町づくりに取り組んできました。中途視覚障害者の自殺や、生きづらさを抱える若者の存在に向き合う中で、2000年にボランティア亀田を設立しました。



自分の生き方を肯定するきっかけづくり

ボランティア亀田の2つの拠点には、年齢も性別もさまざまな人々が集い、それぞれの役割を見つけていきます。話すことは苦手だけれど内職をする人。特技を活かして美術作家となった人。就職に結びついた人。

繰さんの幅広い人脈が出会いを生み出し「世の中にはいろいろな生き方がある。自分の生き方もまんざらじゃないな」と利用者は発見していきます。「忙しさに追われて人は生きているけど、皆ひとつの生き方だけを求めている訳じゃない。私にできるのは生きづらさを持つ人に寄り添うこと」という繰さんを通して、多くの人が明日への活力を得ています。

特定非営利活動法人 ボランティア亀田

☎・FAX 025-381-6119
(月・水～土、10時～17時)

相談方法 / 電話・来所(要予約)

●がっとかむかめだ

所 新潟市江南区亀田本町2-7-7

☎ 025-381-6119

開 月・水～土

時 10時～17時

HP gattocom.net/

●こもれび

所 新潟市江南区亀田四ツ興野4-3-36

☎ 025-384-0121

開 月・木

時 10時～15時



ボランティア亀田のスタッフの皆さん。写真左より堀さん、繰さん、阿部さん



お母さんの心を元気にしたい

子育ての悩みに“共感”しながら寄り添う

ドリームハウスは、まるで実家のような雰囲気の一軒家に多くのお母さんや子どもが集う「子育て応援施設」です。子どもたちが遊ぶ傍らで、お母さんたちも会話を楽しんでいて、初めてここを訪れた人もくつろげる空気があります。

代表の新保まり子さんも子育てに悩む一人の母でした。育児に追われ「心が死ぬ」感覚を体験したとき「お母さんがありのままの自分で過ごせる居場所を作りたい」と同施設を開館。大切にしているのは、悩みを持つお母さんたちに共感する姿勢です。子どもへの接し方を責めず「その気持ちわかるよ。」と受け止めることで、多くの人が元気を取り戻してゆくそうです。



「お互いさま」の心で支え合う

元気になったお母さんたちの「何かをしたい」という思いもドリームハウスは応援します。施設の運営に関わる人、特技を活かしてイベントやサークルを始める人。「何かして欲しい」人と「私はこんなことができる」という人を繋ぐ事業『ぐるぐる』。お互いさまの気持ちで助け合うことがドリームハウスの理想です。

来所が難しい人向けに自宅まで訪問し、話を聴くことで子育ての負担感や孤独感を軽減する『出張ドリームハウス』や、福島から避難してきたお母さんのための『ふくしまママ西サロン』など、お母さんの心を元気にする取り組みはお父さんや地域の高齢者、学生たちと連携しながらますます広がっています。

子育て応援施設 ドリームハウス

☎ 025-268-2666

相談方法 / 来所・訪問

所 新潟市西区寺尾東3-9-30
HP yaplog.jp/dream-house/
開 火～金・第2、第4土
時 10時～14時
運営協力費500円(1日)

●出張ドリームハウス(訪問事業)
利用料金2000円～4000円
(約2時間)



代表の新保さん(写真左)ほかボランティアスタッフ約30人が活動している



出張ドリームハウスは、外に出られず子育てや家族の問題などに悩むお母さんに寄り添う

会話レッスンから始まった居場所

社会への第一歩を後押し

結婚式での司会業、話し方やビジネスマナーについての講座を展開する株式会社MCカンパニーを母体に、ボランティアで子供と若者の居場所づくりや自立支援に取り組んでいるのがHc K 1(エッチケーワン)です。加藤弘美代表は、会話レッスンやカウンセリングを通して、若い世代が持つ心の傷やコミュニケーション力の不足を知ったそうです。若者たちが自分の力で生きてゆくための基礎づくりを目標に「みんなの居場所スマイル」を開設しました。

利用者が集い世間話をしながら過ごす居場所、運動会やパーティーといったイベント、お笑い集団NAMARAとの共催によるマナー講座を実施。また、発声練習や運動で健康づくりを応援する「リフレッシュクラブ」の開催など、若者だけでなく地域との交流も生まれています。



笑うことで変化してゆく表情

居場所の利用者は、20代後半～30代の人が多いそうです。彼らに「就職したい」という思いがあっても、身近に社会人としてのマナーを教えてくれる存在は少ない。一方で企業側には「社会人教育は出来ていて当たり前」という認識があります。

Hc K 1では若者たちの話に耳を傾け、言葉を交わしながらその笑顔を引き出していきます。笑うことで利用者は徐々に話し方や服装も明るくなり、ビジネスマナーやコミュニケーションのスキルを「学ぼう」という意欲が生まれてくるそうです。社会へ旅立つための第一歩をHc K 1は後押ししてくれます。

子供・若者支援の会 Hc K 1 (エッチケーワン)

☎ 025-285-7107

相談方法 / 電話・メール・来所

(来所は要予約)

所 新潟市中央区上所3-15-9
Fax 025-285-7187
mail info@mcckh.com
HP www.mcckh.com/wakamono/index.html
開 月～日
時 9時～18時

- 居場所「スマイル」
毎月第1・第3土曜日(予定)
14時～16時、参加費300円
- カウンセリング
- 各イベント開催



チャイルドカウンセラーの資格を持つ代表の加藤さん(右から2番目)ほか経験豊富な女性スタッフが相談者に寄り添う



中途視覚障害者の支援のために

視覚障害者の自立を目指して設立

NPO法人障害者自立支援センターオアシスは、中途視覚障害者などを対象に、リハビリ支援、パソコン教室、白杖歩行講習、グループセラピーなどを行っています。

病気や事故などで突然、低視力になったり失明する中途視覚障害者は、大きな不安や悩みを抱えています。これまで、病院など治療の場所はあるものの、視覚障害者のためのリハビリテーション施設はありませんでした。

代表理事の山田幸男さんは、信楽園病院に勤務する内科医です。かつて、患者さんが中途視覚障害者となって自殺するということがあり、以後、このようなことを絶対に起こしてはならないと、視覚障害者の自立を導くリハビリテーションの普及を目指して、団体を設立しました。



参加者同士、お互いが補いあって

現在、活動の柱である「リハビリテーション外来」では、医師や訓練士などの専門家が、白杖歩行の指導や悩みの相談を行っています。視覚障害者の声を受けて始めた「パソコン教室」は、次第にほかの障害者や高齢者も参加者するようになり、参加者同士が互いにできることを補い合っています。

「自立とは、自分でできることは自分で、できないことは他者に助けてもらうことで、お互いに存在意義を感じ、いい関係を作っていくことだと思うのです」と事務局の小島紀代子さん。このほか、視覚障害者のグループセラピーも、悩みの軽減に加え、暮らしの工夫やヒントが得られると好評です。

NPO法人
障害者自立支援センターオアシス

FAX 025-267-8833

相談方法 / 電話・メール・来所

(来所は事前連絡が望ましい)

所 新潟市西区西有明町1-80

有明児童センター 2F

mail aisuisin@fsinet.or.jp

HP www.fsinet.or.jp/~aisuisin/

開 火・水・木・土

時 10時～16時

参加者：障害者とその家族、
高齢者、若い人、学生、ボランティア



視覚障害者も自発的に情報収集できるよう、パソコンや拡大読書器などの便利な器具類の使い方を教え学びあっている



白杖の安全な使い方を教わる参加者たち。白杖歩行アシスタントの養成講座も行っている

父子家庭の現実を全国へ発信

全国父子家庭支援連絡会は、ひとり親家庭のセーフティネット確立、就労・子育て支援を行う団体の連帯を目標に、全国規模で活動しています。2009年の設立以降、父子家庭への児童扶養手当支給や公的支援の拡充を政府に交渉することで、父子家庭が直面する問題の周知を図ってきました。

代表理事の片山知行さんは、日本社会の父子家庭に対する理解不足や、仕事と子育てを両立する困難さ、シングルファーザーの相談窓口が少ないことを指摘します。友人や父子家庭の自殺を経験した片山さんは「まず死ぬな。これは個人の問題ではなく社会の問題」と語り、公的支援の充実でシングルファーザーが仕事で活躍し、家庭にも笑顔が溢れる社会づくりを目指しています。



若者たちへ粘り強い支援を

えちご若者元気塾は、ニートや引きこもりなどの若者に、相談支援や就労支援を行っています。そのほか、若者の居場所やボランティア活動、職場体験など、地域と関わる機会も提供しています。

広範囲にわたる上越の全地域をカバーしており、出張相談会も開催、相談件数も年間100件以上になるそうです。

理事長の藤田健男さんは、「若者と粘り強く関わることが大切」と語ります。マラソンなどのスポーツ体験を通じて達成感をともに味わったり、畑仕事や炭焼きのお手伝いをするなど、地域とも連携をして、当事者に寄り添った支援活動を続けています。



特定非営利活動法人
全国父子家庭支援連絡会

☎ 080-3338-9100

☎ 070-6524-9180

相談方法 / 電話・メール・来所

所 阿賀野市北本町17-17

mail info@zenfushiren.net
sbc.katayama@gmail.com

HP www.facebook.com/zenfushiren

特定非営利活動法人
えちご若者元気塾

☎ 080-4891-6244

相談方法 / 電話・メール・来所・訪問

(来所・訪問は要予約)

所 上越市片津421番地3

mail echigowakamono@gmail.com
HP genkijuku.info/

●相談：初回無料

2回目以降、会員1,000円
非会員2,000円



母が導いてくれたグリーフケア

大切な人を亡くすことの悲しみをグリーフ(悲嘆)と呼ぶそうです。西條和佳子さんは、母親の看取りを経験されました。闘病生活に寄り添う中でのつらい思いや、亡くなったあとの癒えない悲しみを抱えながら、父親のことも気にかけて無理にがんばった状況で、どうしていいかわからなくなったそうです。そんなときに、グリーフケアの勉強を始め、資格を習得。現在は(社)日本グリーフケア協会認定・特級アドバイザーとして、個人面談(訪問)やわかちあいサロンを開いて、大切な方を見送られた方たちの思いを聴いています。

サロンの参加者のなかには、「後を追えるものなら追いたい」と口にされる方もいるそうです。西條さんは、「遺族の悲嘆は決してなくなるものではないが、焦らず、自分の気持ちを見つめながら、つらいときは我慢せずに連絡してほしい」と語ってくれました。



こもれびのなか

☎ 025-233-5983
☎ 090-8259-1551
(いずれも番号非通知不可)

相談方法 / 訪問(要予約)
サロンへの参加(要予約)

- 訪問
新潟市中央区・東区・西区内
2時間:2,000円(移動時間含む)
※それ以外の地域は別途交通費がかかります(応相談)
- わかちあいサロン
詳細はブログをご確認ください
<http://griefcarek.exblog.jp/>

心のエステサロン

新潟初のカラー心理カウンセリングが話題のポラリス。カウンセラーの高橋志保子さんはカラーカードを使った心理学を応用し、クライアントが気楽に本音を話せるよう導いてくれます。

「言葉にできなくても、選んだ色から今の気持ちが見えてきます。それをきっかけに自分に気付くことが大切」と話す高橋さん。

本音を閉じ込め、不安を抱えたまましていると、体にも悪影響を及ぼしてしまうとか。本音を話すことで、心の中のモヤモヤが解消され、リフレッシュされるといわれています。

「カウンセリングという仰々しいものではなく、体をエステするような感覚で、心のエステをしてほしいですね」



ココロのリラクゼーションルーム Polaris (ポラリス)

☎ 025-378-0510
(カウンセリング中は留守電対応)

相談方法 / 来所(要予約)・メール

- 所 新潟市西区平島2-2-8
- mail kokoro@kokopola.com
- HP www.kokopola.com/
- 開 不定休・駐車場有
- 時 9時~21時
- ココロの定期検診
初回:4000円
90分:6000円
- メールカウンセリング
詳細はホームページをご覧ください
※恋愛・結婚・仕事・家庭・子育てなど一人で抱えないでお気軽にご相談ください

音楽で生きる力を引き出す

音楽療法士の大竹孔三(よしみ)さんは、ハワイの非営利福祉団体で、ドラッグや虐待に悩んだり、自信の持てない若者たちに、音楽を通して自己肯定感を高めるセラピーを提供してきました。帰国後、同団体の日本支部「Sounding Joy JAPAN」を立ち上げ、個人やグループでのセラピー、講演会、体験会などを行っています。

音楽療法は、言葉で表現しにくいときも音で表現できることや、赤ちゃんから高齢者まで施せる良さがあります。楽器は、自然素材や音質が良いものを厳選して用意。グループ療法では、参加者がそのときの気持ちなどを楽器で表現し、大竹さんは、伴奏や歌でサポートします。「一体感や、音楽する喜び、生きる力を引き出す手助けができれば」と話します。



Sounding Joy JAPAN

☎ 080-3886-8824

相談方法 / 来所(要予約)
mail SoundingJoyJP@gmail.com
HP www.facebook.com/
SoundingJoyJapan

女性のためのカウンセリング

女性限定の万代カウンセリングルームは、交通に便利な新潟市の中心部にあります。臨床心理カウンセラーの山田文さんが行う「来談者中心療法」は、クライアントさん(来談者)の話をとことん聴くこと。「カウンセリングルームは、今、あなたが心の中に溜めこんでしまっている事を吐き出すことのできる場所です。ルームの中で話すことは、本当に何でもいいので、『こんな悩みで行ってもいいのかな?』なんて心配しないで、気軽に話しにいらしてくださいね。」と山田さん。

カウンセリングだけでなく、天然石(パワーストーン)を使った「アートセラピー」や「プチ心理学講座」も行っています。



万代カウンセリングルーム

☎ 025-244-1886
(カウンセリング中は留守電対応)

相談方法 / 来所・電話(要予約)

- 所 新潟市中央区万代1-1-4
万代ファーストハイイツ509号
- mail yamada_aya@nifty.com
- HP www.bandai-c.com
「万代カウンセリングルーム」で検索
- 開 不定休 時 11時~20時
- 女性限定ルームカウンセリング
●ベーシック(60分):1回5000円
●じっくり(80分):1回6000円
- カウンセラー検索サイト kokoro-sodan.com
- HP www.kokoro-sodan.com/kokoro-sodan/area/niigata/index.html



若者の社会参加を支援

伴走舎は、現代社会で多くみられる不登校・引きこもり・ニートなど、悩みを抱えた若者とその家族の社会参加への道を一緒に歩む支援団体です。「長年、悩みや苦しみを抱えて、誰にも相談できず、親子が共に出口が見えなくなっているのではないかと」副代表の堀内一恵さん。

事務局は沼垂地区の「よりどころ」に併設。地場産野菜などを販売する「やさい村」、居場所スペースやミニ文化教室などを行う「よるずや」があり、地域の人たちと社会参加を目指す若者の交流場所になっています。こうしたきっかけから、周りに認められていくことで自己肯定でき、自立につながっていくそうです。



特定非営利活動法人 いがた若者自立支援ネットワーク 伴走舎

☎ 025-248-5590
(不在時は留守電対応)

相談方法 / 来所 (要予約)

所 新潟市中央区沼垂東2-9-4
東陽スカイマンション1F

mail banso@kind.ocn.ne.jp

HP www5.ocn.ne.jp/~banso/list.htm

開 月～金

時 10時～17時

●相談会:水曜13時半～16時(要予約)

●相談:ご本人500円・ご家族1000円

(詳細はお問い合わせください)

野宿生活を脱したい人の応援

ホームレス支援ネットにいがたは、巡回や関係機関との連携により、野宿を脱したいと希望する人に、住居の提供や、就労の基礎づくりの場を提供しています。設立当初は就職することが自立と考えていました。しかし、昨今の厳しい経済情勢の中、再就職は難しくなっています。また、家族から孤立する人も多く、民間アパート入居後に孤独になる人も多くいます。ホームレス支援を続ける中で、生活の立て直しと、孤独にならないように、友達づくりにも重点を置いています。

団体が運営するアパート「まちかど館」では、食事会や畑作業などで交流を図るほか、商店街の清掃作業や、パソコンの勉強など社会復帰を目指すとともに、将来的には家族とのつながりも取り戻せるよう見守り続けます。



特定非営利活動法人 ホームレス支援ネットにいがた

☎・FAX 025-225-1078

相談方法 / 電話・メール

所 新潟市中央区古町通13番町5153-26

mail sien-niigata@sirius.ocn.ne.jp

HP sien-niigata.seesaa.net/

開 月～金

時 10時～17時

原点は自助グループの活動

こわれ者の祭典は、心身障害者による病気の体験発表とパフォーマンスのイベントです。きっかけは、当時アルコール依存症を抱えていた月乃光司さんと、ノイローゼだったミュージシャンの木林おずさんの出会いです。二人の病気の苦しみと、回復した過程を詩と音楽で発表する企画に、うつ病、統合失調症の人が加わり、4人で最初のイベントが行われました。以来、年間10回以上の公演に、今やメンバーも約20人。

「自助グループに参加して、苦しんだこと、努力してきたことなどを語り合う中で、生きて行けるようになったことがこの活動の原点」と語る月乃さん。公演会場では、終了後に交流会を行うほか、いろいろな自助グループの情報も提供しています。



映画は人生の案内役!

新潟・市民映画館シネ・ウインドは、単に映画を見るだけではなく、会員が運営に自由に関わることができる場所です。最近始まった2歳以上の未就学児を預かる「保育付きの上映会」は、支配人の井上経久さん自身の子育て体験や、来館者の声などから生まれました。「社会の中で、自分の考え方が受け入れられないと悩んでいるときは、当館を訪ねてください」と井上さん。映画を見た感想や要望、趣味や子育ての話など、何でも気軽に話しかけてほしいそうです。

また、「映画は落ち込んだときほど役に立つ」そう、映画を見て元気になった、人生が変わったという話も珍しいことではないようです。気分転換にぜひ出かけてみてください。



こわれ者の祭典

HP koware.moo.jp/
☎ 080-6618-8806(月乃さん)

新潟・市民映画館 シネ・ウインド

☎ 025-243-5530

所 新潟市中央区八千代2-1-1
万代シテイ第2駐車場ビル1F

mail cinewind@mail.wingz.co.jp

HP シネ・ウインド で検索

時 上映内容により変わります

入会方法・特典

- 年会費3000円(初回のみ手数料1000円)
- 入場料大人1000円、学生シニア800円
- 同伴者の入場料1000円
- 月刊ウインドを送付 ほか





1. 心の健康・いのちに関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間
新潟いのちの電話 新潟 上越 長岡 新発田 村上	025-288-4343 025-522-4343 0258-39-4343 0254-20-4343 0254-53-4343	悩みや不安のため、 生きる力を失いかけて いるときの相談	毎日24時間 (電話相談のみ)
新潟市こころといのちの ホットライン	025-248-1010	こころといのちを 支える電話相談	年中無休 月～金17時～22時 土・日・祝日・年末年始10時～16時
新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	心の健康に関する さまざまな相談	電話・来所相談(来所は要予約) 月～金(祝日を除く) 8時半～17時
新潟市こころの健康センター 電話相談	025-232-5560	心の健康に関する相談	月～金(祝日を除く)9時～16時半
精神保健福祉相談 (精神保健福祉相談員などが担当)		心の健康や精神障 がい者の福祉について	月～金9時～16時半
精神保健福祉相談 (精神科医が担当)		心の健康に関する医学的 見地からの相談	毎週木9時～12時
思春期青年期相談 (精神科医が担当)	来所相談のみ 要予約	思春期青年期における 心の健康について	偶数月の第2木 13時半～15時半
高齢者精神保健福祉相談 (精神科医が担当)	025-232-5560	お年寄りの認知症や うつなどについて	第2火・第4木 13時半～16時半
酒害相談 (酒害相談員が担当)		飲酒に関する心配や アルコール依存症などについて	第1・3月 13時半～15時半
新潟県いのちとこころの支援センター 下越(新発田保健所) 中越(長岡保健所) 上越(上越保健所)	0254-28-8880 0258-88-0070 025-524-7700	心の悩みを抱える本人や 自殺のサインに気付いた 家族などへの支援	訪問・来所相談(要予約) 月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分
新潟県薬剤師会薬事情報センター	0120-893-193	お薬に関する相談	月～金(祝祭日、年末年始を除く) 9時～12時、13時～17時
新潟県薬剤師会事務局	025-243-8931	お薬に関する相談	月～金(祝祭日、年末年始を除く) 9時～12時、13時～17時
新潟県民医療安全相談窓口	025-280-5781	医療に関する電話相談	月～金(祝日を除く) 10時～12時、13時～15時

2. 高齢者に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間
新潟県高齢者総合相談センター 相談員による一般相談 弁護士による法律相談 不動産の鑑定・利活用の相談 介護支援専門員による介護相談 税理士による税金相談 建築士などによる福祉用具・住宅改修の相談	025-285-4165 (来所相談は要予約)	高齢者と家族の心配事について 相続・金銭・家族問題など 土地、建物の評価、利活用など 介護の悩み・介護技術など 所得・相続・贈与の税金など 福祉用具の活用、住宅改修など	月～金(祝日・年末年始を除く)9時～17時 月 13時半～16時 第2・第4水 13時半～16時 電話で相談日を予約



3. 障害・難病などに関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間
障害者110番 (新潟県障害者社会参加推進センター)	025-381-0110	障害者の人権や財産 などに関する相談	10時～15時(年末年始・ 特定日年5回程度を除く)
高次脳機能障害相談支援センター	025-365-0177	高次脳機能障害に 関する相談	月～金(祝日を除く) 8時半～17時
新潟県発達障がい者支援センター (ライス)	025-266-7033 (相談は予約制)	日常生活に関わる 相談と情報提供	月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分
新潟市発達障がい支援センター (ジョイン)	025-234-5340 (相談は予約制)		月～金(祝日を除く) 8時半～17時半 土9時～15時
新潟県難病相談支援センター	025-267-2170	難病に関する相談と 情報提供	月～金10時～16時 (祝日と12月29日～1月3日を除く)
新潟県日常生活自立支援センター	025-281-5584	認知症高齢者、知的障害者、 精神障害者の福祉サー ビス利用などの相談	月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分
認知症疾患医療センター 三島病院	0258-42-3400	認知症に関わる相談 一次相談・診療機関で 対応困難である事例の ①診断前医療相談と ②鑑別診断・治療方針の 選定を行う 面談は要予約	月～金(祝日を除く) 9時～17時 土9時～12時
柏崎厚生病院	0257-22-0111		月～金8時半～17時 第2・4・5土8時半～12時半
黒川病院	0254-47-2640		月～金(祝日を除く) 9時～17時
高田西城病院	025-523-2139		月～金8時半～17時
白根緑ヶ丘病院	025-372-4107		月～金9時～17時

4. 男女間の問題に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間
新潟県女性福祉相談所	025-381-1111 (来所相談は要予約)	配偶者からの暴力、離婚 などに関する相談	月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分
DV・児童虐待相談フリーダイヤル	0120-26-2928	配偶者からの暴力、児童 虐待などに関する電話相談	毎日9時～22時
子ども・女性電話相談	025-382-4152	子どもと女性に関する あらゆる電話相談	毎日9時～22時
女性被害110番	025-281-7890	女性警察官による 性被害などの電話相談	月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分
女性の人権ホットライン	0570-070-810	DV・セクハラ被害など 女性の人権相談	月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分

5. 教育や子育て・青少年に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間
児童相談所			
新発田児童相談所	0254-26-9131	児童虐待、非行など 満18歳未満の子どもの 問題に関する相談	月～金(祝祭日を除く) 8時半～17時15分 (新潟市児童相談所は 17時半まで) 来所相談は要予約
中央児童相談所	025-381-1111		
長岡児童相談所	0258-35-8500		
南魚沼児童相談所	025-770-2400		
上越児童相談所	025-524-3355		
新潟市児童相談所	025-230-7777		
新潟県いじめ相談電話	025-526-9378 0258-35-3930 025-231-8359	いじめ、不登校など 子どもの相談	毎日24時間
新潟市いじめSOS電話	025-222-0110	いじめ、不登校など 子どもの相談	毎日24時間
家庭教育・子育て電話相談 「すこやかコール」	025-283-1150	子育て全般の相談	月～金13時～19時
新潟少年サポートセンター	025-285-4970	警察官などによる 子どもの非行やいじめ などに関する相談	月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分
長岡少年サポートセンター	0258-36-4970		
上越少年サポートセンター	025-526-4970		
チャイルドライン	0120-99-7777	18才までの子ども専用電話	月～土16時～21時
新潟県立教育センター	025-263-4737	いじめや不登校などに 関する電話相談	月～金(祝日を除く) 9時10分～16時
青少年相談支援班(高等学校教育課内)	025-280-5124	青少年や保護者の相談に対し 適切な相談機関を紹介	月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分
子どもの人権110番	0120-007-110	子どもの人権に関する相談	月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分
新潟県弁護士会子どもの悩みごと相談	0120-66-6310	学校・家庭生活などの 悩み相談	月・木(祝日を除く) 16時～19時
新潟市若者支援センター オール	025-247-6777	若者に関する悩みの相談	月～金(祝日・年末年始を除く) 9時～17時 来所相談は要予約
新潟市ひきこもり相談支援センター	025-278-8585	ひきこもりに関する相談	火～土9時～18時 来所相談は要予約
若者しごと館(新潟市)	025-240-3013	若年者の就職に 関する相談	月～金(祝日を除く) 9時半～18時 来所相談は要予約
ジョブカフェながおか	0258-38-6181		
若者しごと館 上越サテライト	025-526-3310		
新潟県母子家庭等就業・ 自立支援センター	養育費相談 025-281-5546	養育費などの生活相談	月～金9時半～16時半

5. 教育や子育て・青少年に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間
地域若者サポートステーション			
新潟	025-255-0099	概ね15歳から39歳 までの方の就労支援	月～金 10時～18時
三条	0256-32-3374		月・水・金10時～17時 木 第2土・第4土10時～15時
村上	0254-50-1553		月～金9時～17時

6. 経済・消費生活に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間
新潟県弁護士会			
弁護士無料電話ガイド	025-222-5533	法律問題や弁護士相談 などの簡易相談	月～金10時～16時 (1件5分から10分程度)
多重債務相談センター	025-222-5533 (相談は要予約)	サラ金、クレジット、 住宅ローンなどの 多重債務問題の相談	予約受付 月～金 9時～12時、 13時～17時
新潟県司法書士会			
多重債務ホットライン	025-240-7974	多重債務などの相談	月～金(祝日を除く) 10時～12時、 13時～16時
司法書士総合相談センター	025-240-7867	相続や契約のトラブルなど 法律問題全般の相談	
司法書士無料相談	025-244-5121	各種法律問題全般の 来所相談	予約制の来所相談 水(第3を除く)13時半～16時
成年後見無料相談	025-244-5141	成年後見についての 来所相談	予約制の来所相談 第3水13時半～16時
法テラス新潟	050-3383-5420	法的トラブルに関する 相談窓口の紹介(収入な どが一定額以下であること など、条件を満たす人のみ)	電話相談月～金(祝日を除く) 9時～17時 来所相談月～金(祝日を除く) 13時～16時
無料法律相談 (新潟県商工会連合会)	025-283-1311 (来所相談は要予約)	企業経営に関する 法律相談	予約受付月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分 相談日は不定期、 10時～12時
新潟県商工団体連合会 県内民主商工会	025-274-9661	中小業者の経営・金融 などの相談	月～金9時～17時
消費生活相談 (新潟県消費生活センター)	025-285-4196	商品購入や契約などの 苦情相談、多重債務 などの相談	月～金(祝日を除く)9時～17時 土10時～16時半 予約制の来所相談は月～金
日本クレジットカウンセリング協会 新潟センター	025-248-3311	クレジットやローンの 返済などの相談	月～金(祝日・12月28日～ 1月4日を除く) 10時～12時40分、 14時～16時40分

7. 労働に関する相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間
日本産業カウンセラー協会新潟相談室	025-290-3883	職場や仕事、家庭など生活全般の心の悩み 来所面談相談	面談予約受付 月～金10時～17時半 面談時間月～金13時～20時
メンタルヘルス対策支援センター	025-201-9121	労働者とその家族の職場での心の悩み相談	月・金13時～17時 第1・2・4・5火13時～17時 第1・3木16時～19時 第2・4・5木13時～17時
労働相談所			
新潟労働相談所	025-232-6110	労働問題に関する相談	月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分
長岡労働相談所	0258-37-6110		
上越労働相談所	025-526-6110		
労働相談フリーダイヤル	0120-154-052	労働問題に関する相談	月～金9時～17時 第2土10時～17時
新潟県母子家庭等就業・自立支援センター	025-281-5587	就業についての相談	月～金9時半～16時半
新潟県弁護士会労働者無料相談	025-222-5533 (相談は要予約)	労働者からの雇用・賃金・セクハラなどの相談	予約受付 月～金 9時～12時、 13時～17時
新潟県求職者総合支援センター	025-234-3451	求職者への職業相談・生活相談	月～金(祝日・年末年始を除く) 9時～16時半
ワーカーズコープセンター事業団	025-384-8222	就業、仕事起こしの相談	月～金(土・日・祝日を除く) 9時～17時

8. その他の相談

相談窓口名称	電話番号	相談内容	相談日・相談時間
けいざつ相談室(警察本部)	025-283-9110 または#9110	犯罪や交通問題などの相談	月～金(祝日を除く) 8時半～17時15分
新潟県交通事故相談所	025-280-5750 (来所相談は要予約)	交通事故による損害賠償などの相談	月～金(祝日・年末年始を除く)9時～17時
新潟県方法務局人権擁護課	025-222-1563	人権問題全般の相談	月～金(祝祭日を除く) 8時半～17時15分
行政書士ADRセンター新潟	025-248-1038	外国人の職場教育環境、自転車事故、ペット、敷金返済・原状回復に関する紛争の相談	火・木(祝日・年末年始を除く) 10時～16時



9. 新潟県内の主な自助グループ

団体名称	対象・活動内容	電話番号・連絡可能時間
NPO法人アラノンジャパンGSO	アルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の自助グループ	03-5483-3313月～土10時～17時(祝日休み) http://www.al-anon.or.jp/
EA(イモーションズ・アノニマス)	感情・情緒的に良くなりたい人	http://emotionsanonymous-jp.org/
AA関東甲信越セントラルオフィス	アルコール依存症の回復の手助けをする共同体	03-5957-3506 年中無休 10時～19時
新潟市精神障害者団体連合会(ロード)	精神疾患を持つ方	025-243-5899(ワークショップロード) 月～金 9時半～16時半

10. 患者会や自助グループの紹介を行う団体

団体名称	対象・活動内容	電話番号・連絡可能時間
新潟県難病相談支援センター	各難病の患者・家族会の紹介	025-267-2170 月～金 10時～16時 (祝日と年末年始を除く)
NPO法人新潟マック	アルコール・薬物・摂食障害などの依存症の回復を支援する中間施設 各自助グループの紹介も行う	0258-32-9291 月～金9時～16時

※詳細は各団体にお問い合わせください。参考資料:新潟県「心のセーフティネット相談窓口一覧」

7ページから28ページに掲載の団体の情報は、
新潟日報社「いのちを話そう」
ホームページ内の相談窓口ページからもご覧いただけます
<http://www.niigata-nippo.com/inochi/link.html>

「死ぬな！～あなたが救えるかもしれない、自殺と心の病について考えてみよう～ 第3版」
 ◎発行/特定非営利活動法人新潟NPO協会 ◎編集長/齋藤正行 ◎監修/後藤雅博(南浜病院・院長)
 ◎市民との協働による自殺対策ネットワークワーキングメンバー/青柳玲子、池田泰秋、伊藤敦子、伊藤秀夫、上杉知之、江口 歩、蛭原 勝、大竹健一、金子洋二、吉川 静、國井洋子、後藤勇典、西條和佳子、佐藤克哉、佐藤裕美、佐藤真樹、洪井保之、清水隆太郎、鈴木貴之、平 哲也、高橋志保子、高橋直己、高橋正博、月乃光司、寺尾知香子、中川拓也、中嶋久美子、樋口冬子、堀田伸吾、向井勉、山田 文、山本泰士、吉井初美、渡邊信子、渡邊 豊 ◎常務理事/富澤佳恵
 ◎編集・制作/Creative Land晴れ日 ◎印刷/有限会社アサヒ印刷クリエイティブ ◎発行日/2014年1月15日
 ※掲載されたデータは、2013年12月20日現在のものです。