

自殺予防について調べるには



9/10から1週間は
自殺予防週間

まず、キーワードを見つけよう

調べたいことから連想するキーワードを探します。

うつ病／メンタルヘルス／ストレス／人間関係／いじめ／自己破産 など

市内の図書館で図書・雑誌を探す

図書館の本はテーマを表す分類番号で並んでいます。()内は中央図書館での分類番号です。

◎辞書や事典で調べる⇒基本的な情報を知ることができます。

- 『自殺予防事典』グレン・エヴァンス, ノーマン・L. ファーブロウ/著 小川真弓, 徳永優子, 吉田美樹/訳 明石書店 2006 (R368.3/セ)
自殺関連用語のほか、自殺の定義や歴史、種類などについても記されている。主要関連団体・組織の連絡先や各国の自殺率の統計などの掲載がある。
- 『自殺対策白書』厚生労働省/編集 日経印刷 (R368.3/ジ)
日本の自殺の現状と自殺対策の実施状況について厚生労働省(2015年までは内閣府)が公表している。資料として「自殺対策基本法」「自殺総合対策大綱」なども掲載されている。厚生労働省のHPでも全文閲覧可能。
- 『世界自殺統計 研究・臨床・施策の国際比較』マシュー・K. ノック, ギリエルメ・ボルヘス, 大野裕/編 坂本律/訳 明石書店 2015 (R358/工)
世界精神保健(WMH)の調査によって引き出された情報のうち、自殺に関する研究成果をまとめたもの。21か国から収集された自殺行動に関するデータが掲載されており、自殺行動およびその背景、それを制御する要素などについて検証している。

◎利用者用検索機(OPAC)や図書館のホームページの蔵書検索で調べる

⇒キーワードを使うと便利です。複数のキーワードを掛け合わせて調べることもできます。

例えば、「メンタルヘルス」で検索すると、146.8(カウンセリング)、498.8(労働衛生、ストレスチェック)など、様々な分類の本が検索できます。

◎テーマの棚に行って探す⇒図書はテーマを表す分類番号で並んでいます。

146→臨床心理学、精神分析学 327.3→自己破産 361.4→人間関係 366.9→産業衛生、精神衛生 368.3→自殺 493.7→精神医学 498.3→精神衛生、健康法



例えばこんな本があります。（一例をご紹介します）

- 『産業医が見る過労自殺企業の内側』 大室正志/著 集英社 2017 (366.9/才)
- 『よくわかる自殺対策』 本橋豊/編著 ぎょうせい 2015 (368.3/モ)
- 『生きると向き合う わたしたちの自殺対策』 今村弥生, 宮崎仁, 遠井敬大/編集 南山堂 2017 (493.7/イ)

相談窓口を探す

◎各機関や自治体のホームページなどを利用する

(2020.8 確認)

あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、**相談窓口を紹介してあげてください。**その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。(厚生労働省HPより)

- 自殺対策（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html

電話相談やメール・SNS等による相談窓口が掲載されています。

- いのち支える（自殺総合対策推進センター） <http://jssc.ncnp.go.jp/>



さまざまな問題で悩んでいる人や、その人を心配している家族や友人のための都道府県別の相談窓口一覧が掲載されています。

- こころの耳（働く人のメンタルヘルスポータルサイト） <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



専門の相談機関や医療機関の案内がまとめられています。

- 支援情報検索サイト <http://shienjoho.go.jp/>

悩み別（こころの悩み、借金、健康、学校、職場など）に相談窓口情報を調べることができます。

- いのちと暮らしの相談ナビ <http://www.lifelink-db.org/>

NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンクが運営する「生きる支援の総合検索サイト」です。

「生きるのがつらい」「家族・友人が自殺しそう」など悩みや状況から調べることができます。

◎身近な相談窓口を利用する

(2020.8 確認)

市川市保健センター健康支援課では、市川市にお住まいの方が利用できる相談窓口をまとめてご紹介するパンフレットを作成、配布しています。市川市ホームページからPDF ファイルで見することもできます。

- 「市川市民のテレホンガイド」 <https://www.city.ichikawa.lg.jp/common/000344913.pdf>

- 「若者のための相談ガイド」 <https://www.city.ichikawa.lg.jp/common/000344863.pdf>

特に 10 代の若い人たち向けのパンフレットです。

図書館では皆様の調べ物や課題解決のために様々なお手伝いをしています。

調べ方がわからない時は遠慮なくお問い合わせください。

また、図書館のホームページからもお問い合わせいただけます。

お問い合わせ：市川市中央図書館 047-320-3346

<https://www.library.city.ichikawa.lg.jp/winj/reference/entry.do>