

# こころの健康相談 統一ダイヤルに携わって

電話相談員

金本 祐季



死にたい



画像

動画

ニュース

ショッピング

書籍

地図

フライト

ファイナンス

約 91,700,000 件 (0.26 秒)

## ヘルプが利用可能

今すぐ相談する

こころの健康相談統一ダイヤル

時間: 都道府県によって異なります [もっと見る](#)

# 0570-064-556



発信



公式ウェブサイト

[フィードバック](#)

## こころの健康相談統一ダイヤル

### こころの健康相談統一ダイヤルについて

平成20年9月10日より、都道府県・政令指定都市が実施しているこころの健康電話相談等の公的な電話相談事業に全国共通の電話番号を設定する「こころの健康相談統一ダイヤル」の運用を行っています。

1. 全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。  
(自殺予防週間(毎年9月10日から16日)及び自殺対策強化月間(毎年3月)の期間中は、御相談が集中するため、お電話がつながりにくい場合もございます。)
2. 令和3年10月現在、全都道府県と政令指定都市(札幌市、さいたま市、千葉市、横浜市、川崎市、京都市、大阪市、堺市、神戸市、岡山市、熊本市)に共通の電話番号を設定しています。  
※仙台市、新潟市、静岡市、浜松市、名古屋市、広島市、北九州市については県で一括実施。
3. なお、令和3年1月11日より、公益社団法人日本精神保健福祉士協会、一般社団法人日本公認心理師協会がこころの健康相談統一ダイヤルの夜間対応として、以下の日時で相談を受け付けています。  
※ **日時 相談可能日：月曜日～金曜日**  
    **相談可能時間：18時30分～22時30分(22時まで受付)**  
※ 月曜日から金曜日の18時30分～22時30分に都道府県及び政令指定都市が心の健康電話相談を実施している場合には、都道府県及び政令指定都市の相談窓口への接続が優先され、相談受付終了後に公益社団法人日本精神保健福祉士協会、一般社団法人日本公認心理師協会に接続されます。
4. 相談に対応する曜日・時間は都道府県・政令指定都市によって異なります。相談窓口の受付日時は、以下の表をご覧ください。

令和5年8月1日現在

#### 政策について

##### 分野別の政策一覧

▶ [健康・医療](#)

▼ [福祉・介護](#)

▶ [障害者福祉](#)

▶ [生活保護・福祉一般](#)

▶ [介護・高齢者福祉](#)

▶ [雇用・労働](#)

▶ [年金](#)

▶ [他分野の取り組み](#)

##### 組織別の政策一覧

▶ [各種助成金・奨励金等の制度](#)

▶ [審議会・研究会等](#)

▶ [国会会議録](#)

# 相談員になったきっかけ

- 精神保健福祉士10年目「何か新たなことに挑戦したい」
- コロナ禍へ・・・医療職と相談援助職の違い「コロナ禍で精神保健福祉士としてできることって何だろう」
- コロナ禍での自殺者数の増加、日本精神保健福祉士協会SNSの電話相談員募集「これだ！」

# 事例①小學校高学年の相談者

眠れなくて辛い

母親にリストカットしているところが見つかったが母親は無関心

コロナで単身赴任中の父親には会えていない

あまり生きたいと思えない

いじめを受けてから人が怖い

令和3年11月発行、精神保健福祉士Members' Magazineより抜粋

# 事例②大学生の相談者

オンラインばかりで入学以来一度も大学に行っていない

友人ができないので話し相手も遊び相手もない

疲労感と焦燥感と不安ばかり

食事をおいしく思えない

睡眠も1時間ごとに目覚めてしまう

令和3年11月発行、精神保健福祉士Members' Magazineより抜粋

# 事例③20代の相談者

職場の人間関係が悪化し仕事のミスも増え上司からの叱責が辛い  
休みたい、けれど実家へはコロナ禍で帰れない  
大好きだった祖母の葬儀にも出られなかった  
自分の存在意義を感じられない

令和3年11月発行、精神保健福祉士Members' Magazineより抜粋

# 事例④50代の相談者

経営している事業が不況で従業員に給料が払えない

貯蓄も底をついてきた

人生を注ぎ込んだ事業と大切な従業員を守れない自分が生きていく価値があると思えない

令和3年11月発行、精神保健福祉士Members' Magazineより抜粋



# 事例⑤障害者施設利用中の相談者

コロナで閉まっていた事業所が再開しても仕事が激減し通所も減った  
自由になるお小遣いが無くなった

外出も減った

認知症で施設にいる親への面会もできない

孤独で辛い

# 事例⑥精神科病院退院後、 単身生活を送る相談者

デイケアは友人がいないので楽しくない

訪問看護師は体重と食事制限の話ばかり

就職も結婚もできなかった

一人で入浴もできない

眠剤飲んでも眠れない

夜に一人が辛い

電話相談につながるまでずっとかけている

相談できてもまたすぐ何回もかけている

# 電話相談という“つながり”

- 一期一会の電話相談、30分という時間の中で問題がすっかり解決することは難しい
  - けれど、「気持ちが少し楽になった、話せて良かった」
- “つながり”の大切さ

# 危機介入

- 自殺の切迫性、緊急性の高い電話
- 傾聴を続け、追い詰められている状況を受け止めながら、自殺以外の選択肢を選べないか一緒に考える
- どうしても意思の修正が難しい場合には**110番**や**119番**に連絡し保護を求めることも

# 「死にたい」と言えることの大切さ

- “自殺を口にする人は実際には自殺するつもりはない”の誤解
- 「死にたい」気持ちを話せる場所がある大事さ
- 相談員には、「死にたい」気持ちを話し合う覚悟が必要

# 相談員になって得たもの

- 病院で勤めているだけでは得られなかった知識、技術、経験
- 自殺対策に取り組む専門職とのつながり、仲間
- 職能団体として自殺対策に取り組む場（東京精神保健福祉士協会自殺対策委員会）
- 勤務先の病院で関わる患者さん・ご家族への電話相談やSNS相談の積極的な情報提供

# ご自身、身近な方、クライアントへ



世界メンタルヘルスデー **2023**  
～つながる、どこでも、だれにでも～



ホーム



世界メンタル  
ヘルスデーJAPAN 2023



世界メンタル  
ヘルスデーとは



メンタルヘルス  
とは



過去のイベント



関連イベント



ダウンロード

一番下

## 厚生労働省からの情報

悩んでいるあなたへ、  
悩んでいる人を支えたいあなたへ

「こころの健康統一ダイヤル」厚生労働省



0570-064-556

「いのちの電話」日本いのちの電話連盟



0570-783-556

「24時間子供SOSダイヤル」文部科学省



0120-0-78310

一人で悩んで  
いませんか？

電話相談



悩みや年代によって選べる電話相談窓口があります

勇気を出して  
まず一歩

SNS相談



SNSやチャットでの相談を受ける団体をご紹介します

クリックすると詳細が出ます