

依存症って知ってる？ どこからが病気なのか  
わかりにくいね

そうなの？私

だってついついハマって

あるけど私も病気が

治るのかしら

# 依存症 について

- その理解と援助、自殺対策の視点から -

どうしたら

予防できる

めたいのに  
やめられな  
どういふこと？

よくわからないよね

でも、依存症って

意思が弱い？ 本気になればやめられるよね

病気なんじゃない？

## 横浜市立大学・横浜市こころの健康相談センター共催 市民講演会

日 時：平成29年10月3日(火) 14:00~16:00 (13:30開場)

会 場：横浜市開港記念会館(横浜市中区本町1-6)

ア ク セ ス：JR・横浜市営地下鉄「関内駅」下車 徒歩10分  
みなとみらい線「日本大通り駅」下車 徒歩1分  
駐車場がないため、公共交通機関をご利用ください。

定 員：400名

申込開始日：9月11日(月) 9時30分

申 込 先：[お申込フォーム]

横浜市立大学 地域貢献センターHP

<http://www.yokohama-cu.ac.jp/ext/index.html>

[Tel]

**045-787-8930**

(月~金曜日(祝日を除く)9時30分~16時30分)

[Fax]

**045-701-4338**

講 師：辻村 理司氏

横浜市立大学附属市民総合医療センター  
精神医療センター 助教



手話・筆記通訳・保育(事前申込制)

申 込 期 間：9月11日(月)~9月15日(金)  
(9時~17時 ただし最終日は15時まで)

保 育：定員3名(申込先着順、対象は2才以上の未就学児)  
(定員に達し次第終了)

申 込 先：手話・筆記通訳・保育申込に関すること  
「横浜市こころの健康相談センター」

参加費  
無料

九都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語

「気づいてください!体と心の限界サイン」

後 援：かながわ自殺対策会議

お問合せ

横浜市立大学 地域貢献センター

Tel: 045-787-8930 Fax: 045-701-4338

横浜市こころの健康相談センター

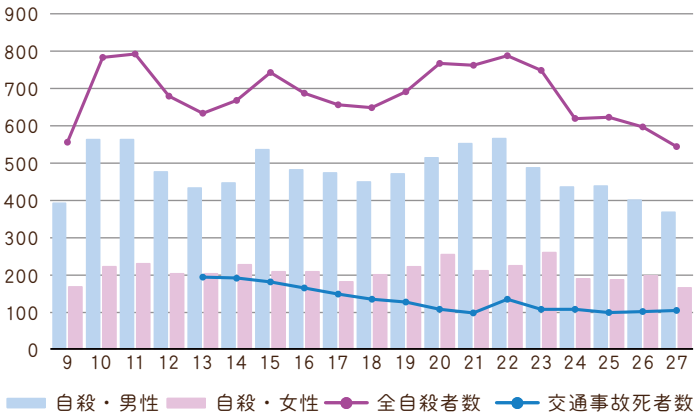
Tel: 045-671-4455 Fax: 045-662-3525

# アルコールと自殺の意外な関係

## 横浜市の現状

- 自殺で亡くなる方は、横浜市では約600人。
- 日本全体では、約2万3千人  
1日あたりにすると1日で1~2人の方の命が失われている計算になります。（交通事故の6倍）

横浜市・自殺者数と交通事故死者数の推移（参考：27年横浜市人口動態統計）



## なぜ自殺が起こる？

自殺はひとつの理由や原因で生じるものではなく、健康問題、経済・生活問題、人間関係などの様々な問題が重なって起こります。支援がなされず、さらに追いつめられると、「解決のためには死ぬしかない」と考えるようになっていきます。

## アルコールと自殺の関係

辛いときに、気持ち紛らわせるためにアルコールを摂取するのはよい方法とはいえません。アルコールは正常な判断力が鈍らせ、睡眠の質も低下させます。またアルコールは衝動性を高め、かえって自殺を引き寄せてしまいます。

国の調査※では、自殺者の2割がアルコール問題を抱えていました。

※H19~21年「自殺予防と遺族支援のための基礎調査」  
(国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所自殺予防総合対策センター)

## 相談機関

辛い気持ちを話せる人がいることは大切です。周囲の人は、深い悩みに気づいたらまずは専門機関への相談をすすめてみましょう。

	相談機関	電話番号	受付時間
一般向け	こころの電話相談 (横浜市こころの健康相談センター)	045-662-3522	平日 17時~21時30分 休日 8時45分~21時30分
	依存症相談 (横浜市こころの健康相談センター)	045-671-4408	平日8時45分~17時
	区福祉保健センター (区役所)	お住まいの区福祉保健センターでは、相談(予約制 平日8時45分~17時)を行っています。	
	横浜いのちの電話	045-335-4343	24時間 年中無休
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8時~翌朝8時
勤労者向け	心とからだで生き方の電話相談センター (男女共同参画センター横浜)	045-871-8080	平日 9時~16時(第4木曜日・年末年始を除く) 月・金 18時~20時(祝日を除く)
	かながわ労働センター (働く人のメンタルヘルス相談、予約制、面接相談のみ)	045-633-6110 (内線2718)	第1・2・3・4火曜日(祝日・年末年始を除く) 13時30分~16時30分
	勤労者メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	E-mail: mental-tel@yokohamah.johas.go.jp	

## その他の関連情報サイト

- 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト [こころの耳](#)  [いのち支える 自殺総合対策推進センター](#) [いのち支える](#) 
- みんなのメンタルヘルス総合サイト [みんなのメンタルヘルス](#) 

## 大切な方を自死で亡くされた方へ

- ・自死遺族ホットライン 専用電話045-226-5151 (毎月第1第3水曜日10時~15時)
- ・自死遺族の集いそよ風 (毎月第3金曜日10時~12時30分)

詳しくは、お問合せください。TEL: 045-671-4455 FAX: 045-662-3525

横浜市 生きる 