

足立区こころといのちの相談支援

# ゲートキーパー 手帳



気づく つながる いのちを守る



足立区

## 「気づく つながる いのちを守る」

足立区の自殺者数は、平成10年からの11年間でおよそ1,800人。これは、区内の大きな町会が丸々1つ消滅したのに匹敵する数字です。

区は、今後も増え続けていく可能性のある自殺者を1人でも減らしていくために、様々な「生きる支援」を行っています。その1つが、ゲートキーパーの養成です。

ゲートキーパーは、直訳すると「門番」。悩みを持つ方に接する皆さんを「門番」と位置付け、自殺の兆候を見つけ出し、問題解決につなげようというものです。相談者の隠れた悩みに気付いたときに、ゲートキーパーは、相談者の了解を得て適切な関係機関につなぎます。つまり、悩みを総合的に解決していくための、道案内の役割を果たそうというものなのです。

もちろん、ゲートキーパーは1人で活動するものではありません。

関係する様々な人が手をつなぎあい、かけがえのない命を守る「門番」となっていく。皆で力を合わせて悩みを持つ方に手を差し伸べていくことが「生きる支援」につながります。ぜひ、この手帳を「生きる支援」に役立ててください

# 目次

ゲートキーパーの役割	3
------------	---

## 気づく

自殺予防の十箇条	4
自殺直前のサイン	5
うつ病チェックリスト	6
うつ病かもしれない相談者への対応	8
話の聴き方	10

## つなぐ

相談機関へつなぐときのポイント	11
相談機関の選び方	12

## 資料

あだちこころといのちの相談窓口一覧	13
家族を自殺で亡くされた方のつどい	19
足立区こころといのちの相談支援事業の取り組み	20
足立区自殺者数の推移	22
交通事故死亡者との比較	23
足立区男女別・年齢階級別の自殺者数	24
足立区自殺者原因別割合	25
危機の進行度	26

# ゲートキーパーの役割

気づく

何か悩みがありそうだな…  
体調が悪そうだな…

周りの友人や家族・同僚、区民  
の方の様子に気がいたら…

自殺をほのめかす言葉が聞かれたとき  
例：もう生きている甲斐がない…

「どこか、体の調子で気  
になることがありますか？」  
「眠れていますか？」

体調のことを切り口に、  
一言声をかけてみてください

相談者の様子をチェックしましょう  
P6へ

本人のうったえに耳を傾ける  
辛い心境を聞く  
⇒話の聴き方  
P10へ

つなぐ

**必要な情報を伝える**  
※研修等で学んだこと  
※この手帳の中にある情報

**相談機関につなぐ**  
⇒つなぎ方のポイント  
P11へ

いのちが守られる

## 自殺予防の十箇条

働き盛りの自殺を予防するためには、悩みを抱えた人が必死になって発している救いを求める叫びを的確にとらえて、早い段階で治療に結びつけなければなりません。とくに注意すべき点を次の十箇条にまとめてみました。

- 1 うつ病の症状に気をつけよう。
- 2 原因不明の身体の不調が長引く。
- 3 酒量が増す。
- 4 安全や健康が保てない。
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。
- 6 職場や家庭でサポートが得られない。
- 7 本人にとって価値あるものを失う。
- 8 重症の身体の病気にかかる。
- 9 自殺を口にする。
- 10 自殺未遂におよぶ。

出典：高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」(金剛出版,2006)

## 自殺直前のサイン

- 感情が不安定になる。突然、涙ぐんだり、落ち着かなくなり、不機嫌で、怒りやイライラを爆発させる。
- 深刻な絶望感、孤独感、自責感、無価値感に襲われる。
- これまでの抑うつ的な態度と違って変わって、不自然なほど明るく振る舞う。
- 性格が急に変わったように見える。
- 周囲から差し伸べられた救いの手を拒絶するような態度に出る。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 身なりに構わなくなる。
- これまでに関心のあったことに対して興味を失う。
- 仕事の業績が急に落ちる。職場を休みがちになる。
- 注意が集中できなくなる。
- 交際が減り、引きこもりがちになる。
- 激しい口論や喧嘩をする。
- 過度に危険な行為に及ぶ。(例：重大な事故につながるような行動を繰り返す。)
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少する。
- 不眠がちになる。
- さまざまな身体的な不調を訴える。
- 突然の家出、放浪、失踪を認める。
- 周囲からのサポートを失う。強い絆のあった人から見捨てられる。近親者や知人の死亡を経験する。
- アルコールや薬物を乱用する。
- 大切にしていたものを整理したり、誰かにあげてしまう。
- 死にとらわれる。
- 自殺をほのめかす。(例：「知っている人がいない所に行きたい」、「夜眠ったら、もう二度と目が覚めなければいい」などと言う。長いこと会っていなかった知人に会いに行く。)
- 自殺についてはっきりと話す。
- 遺書を用意する。
- 自殺の計画を立てる。
- 手段を用意する。
- 自殺する予定の場所を下見に行く。
- 自傷行為に及ぶ。

出典：高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」(金剛出版,2006)

## うつ病チェックリスト

人が強いストレスにさらされ、耐えかねているとき特徴的な様子を見ることがあります。あなたのところに来られた相談者の様子や言動について、下記の7項目をチェックしてください。初対面の場合などは、あくまで印象で結構です。

- ① 時折ふっと考え事をしたり、ひどく沈んだ様子になる。
- ② 何度も同じことをきく、上の空で一向にこちらの話がいっていかない。
- ③ こちらの問いかけに答えるのに、ひとつひとつ非常に時間がかかる。
- ④ 自信なさげにあれこれ迷って簡単なこともなかなか決められない。
- ⑤ くよくよと後悔することが多い、または何でも悲観的なとらえ方をする。
- ⑥ すぐ涙ぐむ、又は、ねぎらいの言葉をかけたらワッと泣き出した。
- ⑦ しきりに「全部自分のせいだ」または「自分はダメな人間だ」と言う。

目安として、上記7項目のうち3つ以上、または項目⑥、⑦のうち1つでも該当するなら、抑うつ的な精神状態になっている心配があります。この場合ぜひ、健康状態を聞いてください。

## ミニ知識 1

左記チェック項目は、下記のうつ病の症状にそれぞれ対応しています。

- ① 抑うつ気分      ② 集中困難      ③ 反応の鈍化
- ④ 決断力の低下   ⑤ 悲観的思考    ⑥ 悲哀感情
- ⑦ 自責的

このほかうつ病では、

- ・興味・喜びの喪失      : 普段好きなことでもやりたい気がしない、何をやっても楽しくない、何をするのも億劫
- ・体調不良の訴え        : いつも疲れている感じ、だるい、頭が重い、不眠、食欲不振など
- ・気分の日内変動        : 午前中はとても気分が重いが、夕方には少し気分が軽くなってくる

などがよくみられます。

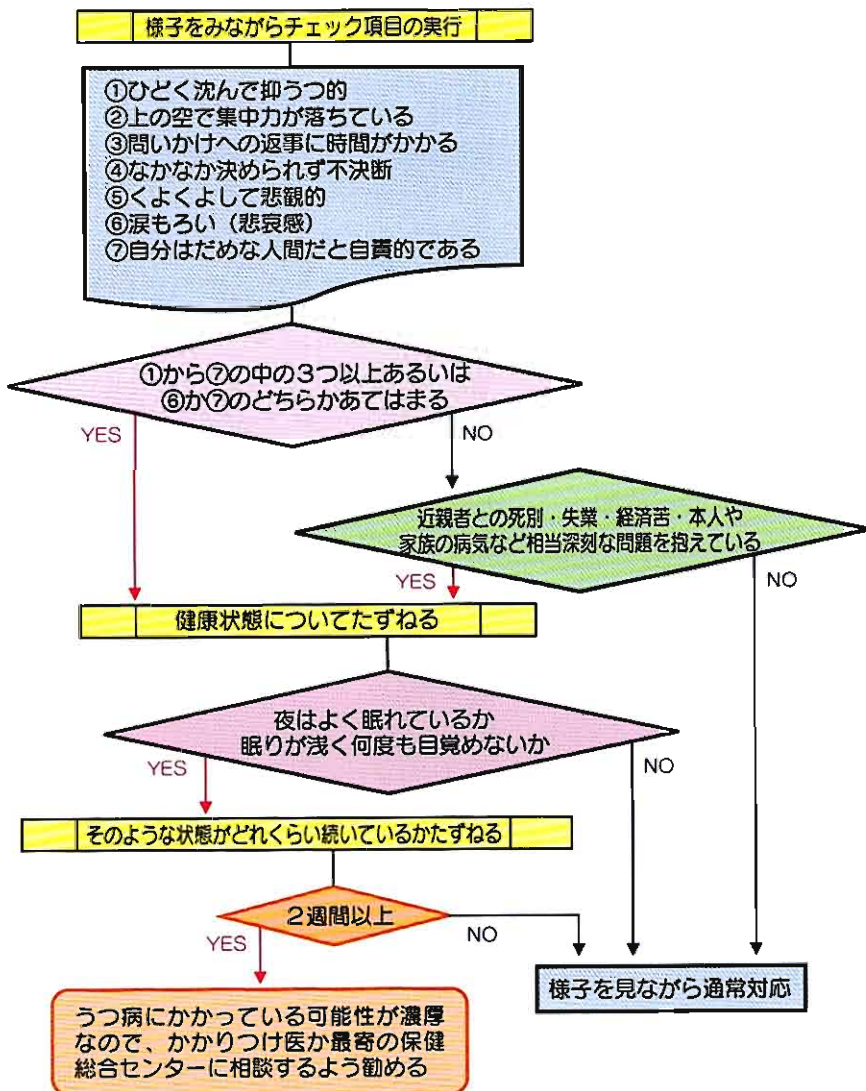
こうした症状が2週間以上継続している場合、うつ病と診断されます。

また上記のような様子がみられなくても、相談のなかで、相談者が極めて深刻な問題（近親者との死別・離別、大きな失敗、失業、借金、経済苦、本人や家族の重い病気や障がいなど）を抱えているとわかったときは、当然大きな精神的負荷を受けていると考えられるため、相談者の様子に関わりなく、必ず健康状態を聞いてください。

出典：「各種相談窓口向け自殺予防対応パンフレット暫定版」（都立精神保健福祉センター）より



# うつ病かもしれない相談者への対応



出典：「各種相談窓口向け自殺予防対応パンフレット暫定版」（都立精神保健福祉センター）より

### <うつ病の不眠の特徴>

- 寝つきが悪いうえに一旦眠っても夜中に何度も目が覚めてしまう。
- 明け方早くに目が覚め、そのまま寢床の中で殆どまんじりともしないまま朝になり、起きなければと思うと頭や体が重くて寢床から離れられない。
- 逆に昼過ぎまでウトウトしたり、1日中ゴロゴロと横になって過ごす人もいて、「眠りすぎ」「寝てばかりいる」などと答える場合もある。
- 眠れないことで普段よりたくさんお酒を飲んでしまう人も多くみられる。(飲酒はうつ病を悪化させる可能性がある。)

出典：「各種相談窓口向け自殺予防対応パンフレット暫定版」(都立精神保健福祉センター)より

## 話の聴き方

「死にたい」と打ち明けられたら…

- ① 「打ち明け先としてあなたが選ばれた」ということを受け止めて、話をはぐらかさず、本人のうったえに耳を傾けましょう。

※ 辛い心境をじっくり聴いてもらうことによって、本人の気持ちは楽になります。

### 「傾聴」のポイント

- ・ 真剣な態度で「自殺」のことを聴く、話す
- ・ 相手のペースに合わせる（せかさない）
- ・ 共感を伝える

例：「辛かったね」「よく、耐えてきたね」  
「何と言ってよいかわからないくらいです」  
「よく話してくれましたね」

- ② 本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けたりすることは避けましょう。

### 言ってはいけない言葉

「頑張れ」「命を粗末にするな」「逃げてはダメだ」  
「そのうちどうにかなるよ」

- ③ 話をそらさずに、本人の気持ちを十分受け止めたうえで、「自殺しない約束」をかわします。
- ④ (体調の話が本人から出た時) 不眠、食欲の低下、気分の落ち込み等の症状は、治療でよくなることを伝えましょう。
- ⑤ 専門家（機関）に相談するように勧めましょう。  
専門機関の例：医療機関、保健所・保健総合センター、福祉事務所、弁護士など

## 相談機関へつなぐときのポイント

自殺の危険性を感じた場合、「後でゆっくり相談しよう」などと後回しにせず、その場で話を聴き、必要な場合は相談機関へつなぐことが大切です。

本人が直接相談できる場合と、ゲートキーパーが代理（つなぎ役）として相談機関へ連絡をする場合があります。

**相談機関へコンタクトする時のポイント**を紹介します。

- ① 確認したいことや相談したいことを、事前に相談機関に電話などで連絡しておく。
- ② 初回の相談からすべて相談機関に話すのではなく、相談内容の要点を伝えるようにする。相談機関へ提供する個人情報も、必要最低限にとどめる（ゲートキーパーが相談する際は本人の了解を得ておく）。
- ③ 本人が、自分で相談機関へのアクセス方法を探せないことも多いため、連絡先のメモなどを必ず渡す。  
相談機関に出向く必要がある場合は、交通手段も確実に知らせておくことが、相談行動を高める支援になる。
- ④ 本人が相談機関へ相談できた場合、その結果報告の義務はないが、相談を受けた者として「心配している」ことは伝え、必要があれば今後も相談に乗ることも伝える。

※相談機関については、「あだちこころといのちの相談窓口一覧」（P13）を参照してください。

## 相談機関の選び方

### ○健康問題を抱えているが、医療機関に受診していない場合 (P13 相談窓口一覧 ②、⑧)

保健総合センターなどで健康相談を行っています。ご本人やご家族の相談を受けています。

### ○経済問題を抱えている場合 (P13 相談窓口一覧 ③、④、⑤、⑫、⑭)

返済が困難な額の借金問題があって、「死ぬしかない」などの言葉が聴かれた場合に大切なことは、「借金で死ぬことはない」というメッセージを本人に伝えることです。その上で「まず、相談機関に相談してみよう」と勧め、その場で、参加機関一覧表から連絡先を確認して、本人の了解を得て連絡を取り、相談の趣旨と相談の受け方を聞きます。

### ○家庭問題を抱えている場合 (P13 相談窓口一覧 ⑥、⑦、⑨、⑩、⑪、⑬)

育児の悩みや家庭内暴力、親族の介護など、家庭問題について悩んでいる場合は、こども家庭支援センターや児童相談所、女性相談センターなどがあります。

### ○うつ病など精神疾患が疑われる場合 (P13 相談窓口一覧 ②、⑧)

すでに、うつなどの症状が明らかに見られる人は、専門医療機関へつなぎます。

適切な医療機関がわからない場合は、保健総合センターなどに問い合わせましょう。

### ○自殺未遂に及んだ経験がある場合 (P13 相談窓口一覧 ①、②、⑧、⑭)

自殺しようとして実際に行動を起こしたことがある人は、自殺の危険性が高い人と考えてください。具体的な支援方法や医療の必要性を判断するには、相談機関へつなぐことが大切になります。

保健総合センターや精神保健福祉センター、相談窓口一覧から電話相談等の具体的な相談機関をご紹介ください。



気づく つながる いのちを守る

## あだちこころといのちの相談窓口一覧

### ①自殺防止

H22.3.31 現在

東京いのちの電話（様々な悩み相談）	03-3264-4343	24時間（年中無休）
東京自殺防止センター （自殺防止の電話相談等と緊急訪問）	03-5286-9090	20時～6時 （年中無休）
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478	14時～21時30分 （年中無休）
東京都夜間こころの電話相談 （精神保健福祉にかかると相談）	03-5155-5028	17時～21時30分 （年中無休）

### ②こころとからだ・アルコール関連問題

区・中央本町保健総合センター	03-3880-5351	月～金 8時30分～17時
区・竹の塚保健総合センター	03-3855-5082	
区・江北保健総合センター	03-3896-4004	
区・千住保健総合センター	03-3888-4277	
区・東和保健総合センター	03-3606-4171	
東京都精神保健福祉センター （心の相談 / 専門家による相談）	03-3842-0946	

### ③経営・融資

区・産業情報室 （経営者向けの各種相談）	03-3870-1221	【予約受付】 毎日9時～21時 （年末年始を除く）
東京都産業労働局 金融部金融課（中小企業向け各種融資制度に関すること）	03-5320-4877	月～金 9時～17時

#### ④消費生活・多重債務

区・消費者センター（商品・サービスなどの苦情相談・借金問題）	03-3880-5380	月～金 9時～16時45分
東京都消費者生活総合センター（契約トラブル等消費生活に関する様々な相談）	消費生活・多重債務問題相談 03-3235-1155 架空請求相談専用電話 03-3235-2400 高齢者被害 03-3235-3366	月～土 9時～16時 架空請求相談専用電話は17時まで

#### ⑤法律・多重債務

区民相談・法律相談（金銭、離婚、各種契約など）【予約制】  区民の声相談課 <足立法曹会>	03-3880-5359	毎週月・木 12時30分～16時 毎月第3土 10時～13時 （事前に電話予約が必要）
東京弁護士会北千住法律相談センター（各種法律相談）【予約制】	03-5284-5055	【予約受付】 月～金 9時30分～12時 13時～16時30分 土 9時30分～12時 （祝日を除く）
弁護士会錦糸町法律相談センター【予約制】	03-5625-7336	【予約受付】 月～土 9時30分～12時 13時～16時30分 （祝日を除く）
弁護士会法律相談センター（クレサラ電話相談）	3237-6663 （四谷） 3257-6663 （神田）	月～金 10時～12時 （祝日を除く）

## ⑥女性

区・男女参画プラザ女性相談室（家庭・職場・地域における問題など女性を取り巻く様々な悩みの相談）	予約電話 03-3880-5223	【予約制】 火・金 10時～12時 13時～16時 水・木 15時～20時
区・男女参画プラザDV電話相談（DVに悩む女性のための専門電話相談）	03-3880-5224	月 10時～12時 13時～16時

## ⑦ひとり親家庭

母子相談員（自立の情報提供および支援）		
区・中部福祉事務所	03-3880-5880	
区・千住福祉事務所	03-3888-3141	
区・東部福祉事務所	03-3605-7105	月～金 8時30分～17時
区・西部福祉事務所	03-3897-5011	
区・北部福祉事務所	03-3883-6800	
子ども家庭課家庭支援係 （ひとり親家庭の医療費助成）	03-3880-5883	月～金 8時30分～17時
子ども家庭課家庭支援係 （母子家庭の就労と自立を支援）	03-3880-5883	月～金 8時30分～17時

## ⑧医療

区・医療安全相談（医療関係施設や薬局等に関する相談など）	03-3880-5475	月～金 9時～12時、 13時～16時30分
東京都保健医療情報センター（保健医療に関する相談・情報提供）	03-5272-0303	月～金 9時～20時
医療機関案内ひまわり（医療機関の案内）	03-5272-0303	24時間受付



## ⑨高齢者

地域包括支援センター（介護等の相談は、各管轄のセンターで受付けています）	担当地区のセンター照会は高齢サービス課介護予防係へ 03-3880-5885	月～金 8時30分～17時
区・各福祉事務所（日常的な生活相談）	前記⑦参照	前記⑦参照
高齢者安心電話 社団法人東京社会福祉士会（高齢者の日常生活相談）	03-5215-7350	19時30分～ 22時30分（年中無休）

## ⑩権利擁護・人権

権利擁護センターあだち（高齢者・障がい者福祉サービスの苦情相談など）	03-5813-3551	月～金 8時30分～ 17時15分
区民相談・人権身の上相談 （人権に関する身の上相談） 区民の声相談課＜区内人権擁護委員＞	03-3880-5359	毎月 第2火 13時～16時 （事前に電話予約が必要）

## ⑪生活安全・犯罪被害

警視庁総合相談センター（ヤミ金融や悪質商法、男女間暴力、つきまといなど様々な相談）	03-3501-0110 プケルホ #9110	月～金 8時30分～ 17時15分
警視庁犯罪被害者ホットライン（性犯罪や傷害事件の被害者、殺人や交通死亡事故のご遺族の方に対する相談）	03-3597-7830	月～金 8時30分～ 17時15分

## ⑫しごと・労働問題

ハローワーク足立（仕事の相談と紹介）	03-3870-8609	月～金 8時30分～19時
あだちワークセンター	03-3880-0957	土 10時～17時 月～金 8時30分～17時
区民相談・社会保険労務相談（各種年金制度・手続きの相談・その他賃金問題、病気の補償など） 区民の声相談課＜東京都社会保険労務士会足立・荒川支部＞	03-3880-5359	毎月 第3火 13時～16時 (事前に電話予約が必要)
労働相談情報センター（職場における悩み事・トラブル等の相談・賃金不払いなど労働問題のこと）	0570-00-6110	月～金 9時～20時 土 9時～17時
雇用・生活総合相談（雇用問題及び生活不安に関する相談）【予約制】 区・就労支援課	03-3880-5443	月～金 10時～16時30分 平成22年6月開始予定

## ⑬子ども・青少年

区・こども家庭支援センター（子育てに関する相談）	03-3606-1333	月～土 8時30分～17時
区・教育相談センター（教育に関する様々な相談） ○電話相談 ○面接相談申込み 教育相談室（西新井） 教育相談室（緩瀬分室） 教育相談室（鹿浜分室）	03-3852-7830 03-3852-2872 03-3838-3588 03-3856-7735	月～金 9時～18時 (分室は17時まで)
ひきこもりセーフティネットあだち（ひきこもり相談）	03-5242-9634	月～土 11時～19時
東京都足立児童相談所（家庭環境、地域社会への適応の問題などあらゆることからについての相談）	03-3854-1181	月～金 9時～17時

## ⑭その他

あしなが育英会（経済的な理由から進学が困難な方に対する援助など）	東京本部 03-3221-0888	月～金 土	9時～17時 9時～12時
ライフリンクDB （生きる支援の総合検索サイト）	URL http:// lifelink-db.org /index.html		—
足立区社会福祉協議会 （生活福祉資金貸付）	03-3880-5740	月～金	9時～16時

※各相談窓口の受付時間等については、特に表記の無い限り、原則として、祝日・年末年始を除きます

# 家族を自殺で亡くされた方のつどい

## 足立区分かちあいの会 とまり木

大切な方を失った悲しみ、つらさを抱えひとりで大変な思いをしていませんか。

ここでは、大切な方を自死（自殺）で亡くされたあなたに寄り添い、心を傾け、話をお聴きします。あなたはひとりではありません。安心して語れる場がここにはあります。



- ▼場 所 エル・ソフィア 梅田 7-33-1（梅島駅徒歩3分）
- ▼対象者 ご家族を自殺で亡くされた方
- ▼参加費 無料
- ▼日 時 原則 毎月第1金曜日 午後6:30～8:30

### 分かちあいの会では

遺族の方々がつどい、それぞれ体験や気持ちを安心して語り合い、聴き合う場です。語り合い、話を聴き合うことで、お互いの気持ちに触れながら、心がゆっくりと流れる様に支え合うことをめざしています。

### 会の進め方

小グループでお互いの話を尊重し、安心して語れるように、スタッフが進行役となり進めさせていただきます。

匿名でも、話を聴いているだけの参加も可能です。この会だけの語りの場であり、個人の秘密・情報は守ります。ご安心ください。

### ■問合せ先

足立区中央本町保健総合センター： 電話03-3880-5351、FAX03-3880-6998

NPO 法人ライフリンク： 電話 03-3261-4934

メール adachi@lifelink.or.jp

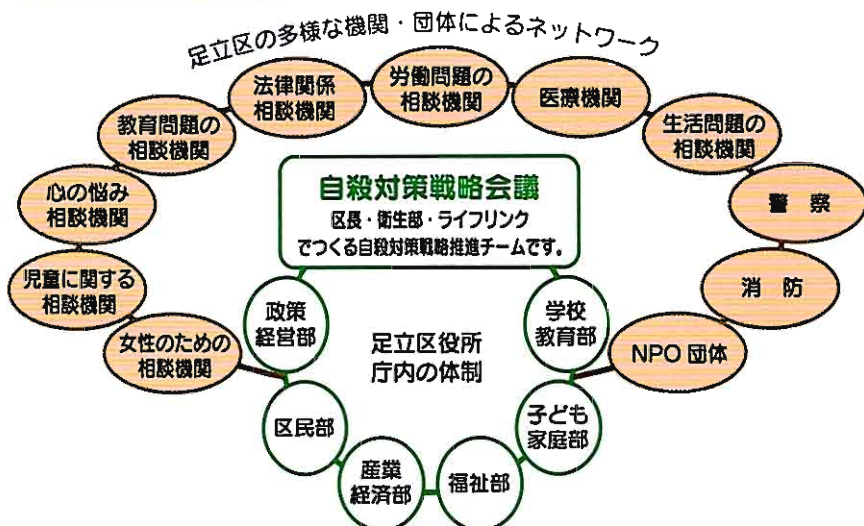
## 足立区こころといのちの相談支援事業の取り組み

—足立区は、自殺対策という「生きる支援」に取り組んでいます—

# 足立区こころといのちの相談支援 ネットワーク連絡会

- 目 的**
- ・地域全体による取り組みを推進
  - ・多様な関連機関の連携・協力を強化
- 設 置** 平成 21 年 10 月 1 日
- メンバー** 医療、保健、福祉、労働、警察、消防、法律、鉄道等  
関係機関
- 活動内容**
- ・所管する相談事項についての確に対応
  - ・助言を行う
  - ・相談内容に応じて他の機関に相談者を確実につなぐ
  - ・互いに情報の共有に努める

## ネットワーク



## 普及啓発

- ◆9月・3月東京都自殺対策強化月間の取り組み  
区内全図書館、本庁舎アトリウム、コミュニティバス等への  
パネル、ポスター展示、懸垂幕の設置等
- ◆あだち広報特集号
- ◆足立区ホームページ
- ◆イベントへのこころといのちのコーナー設置  
健康あだち21フォーラム こころの健康フェスティバル
- ◆リーフレット クリアファイル 缶バッジ等の配布
- ◆講演会・シンポジウムなど

## “自殺のサイン” に気づき支援につなぐ

### ●「ゲートキーパー」を養成

※ゲートキーパーとは、

うつ・自殺の基本的知識を有し、相談業務等を通じて相手の心身不調のサインに気づき、必要に応じて相談機関等につなぎ協働して取り組む人材

区職員や民生・児童委員、介護施設等の職員など、区民から相談を受ける機会の多い人を対象にゲートキーパー研修を開催し、ゲートキーパーを養成

### ●フローチャートの作成

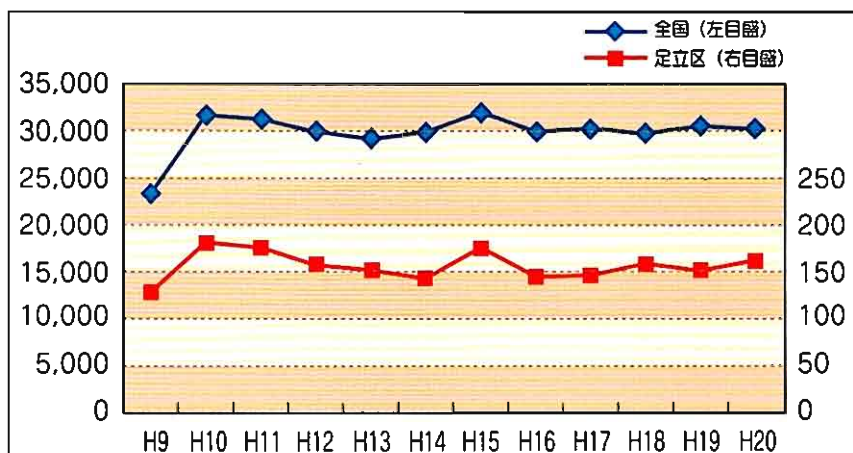
### ●ゲートキーパー手帳の作成

## 遺族に対する支援

自死（自殺）により家族を亡くした方がつどい、その悲しみを安心して分かちあうため「足立区分かちあいの会」を月1回開催

## 足立区自殺者数の推移

※平成 20 年足立区の自殺者数は東京 23 区で 1 番目

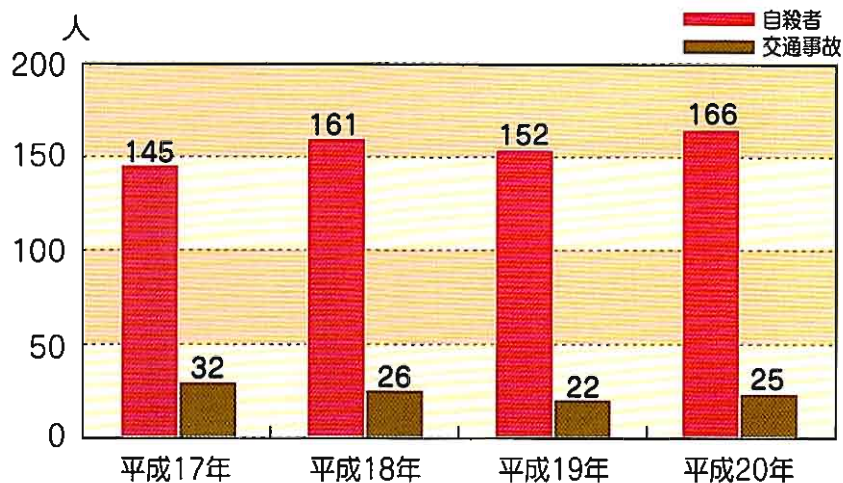


	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
足立区	127	193	183	160	152	143	182	145	145	161	152	166
東京都	2014	2740	2827	2780	2567	2563	2743	2679	2669	2510	2817	2776
全国	23494	31755	31413	30251	29375	29949	32109	30247	30553	29921	30777	30229

出典：「人口動態統計」より

## 交通事故死亡者との比較

※平成20年足立区の自殺者数は交通事故死亡者数の約7倍



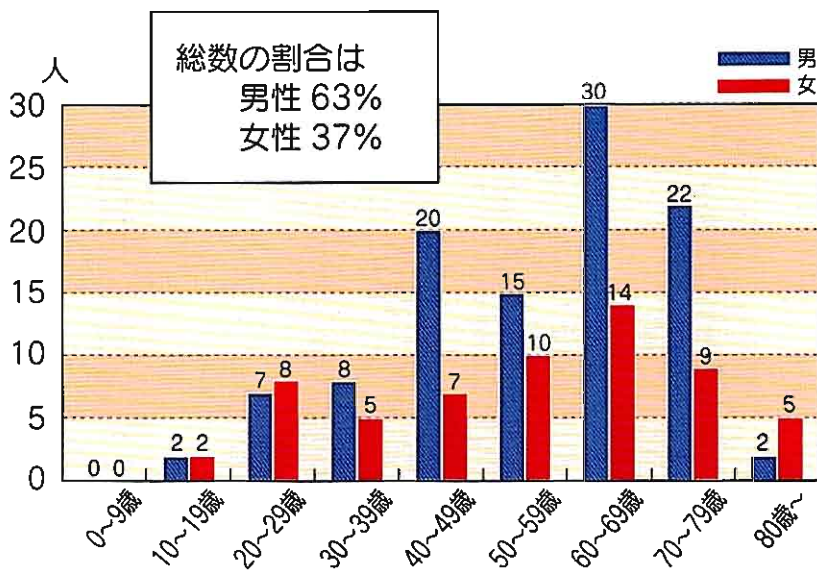
出典：「人口動態統計」より



## 平成 20 年足立区 男女別・年齢階級別の自殺者数

※女性より男性が多い

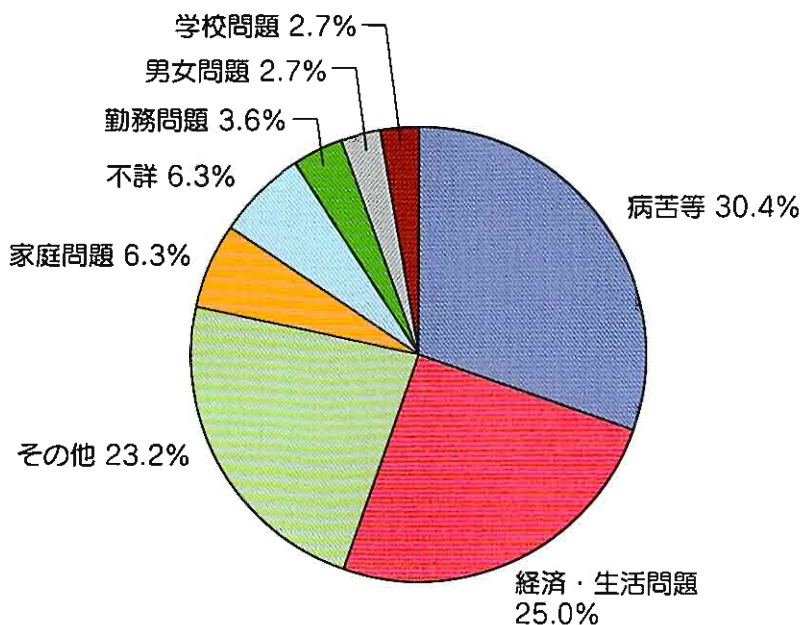
※ 60～69 歳男性が最も多い



出典：「人口動態統計」より

## 足立区自殺者原因別割合 (2004～2006年累計)

※原因では、病苦等、経済・生活問題が多い



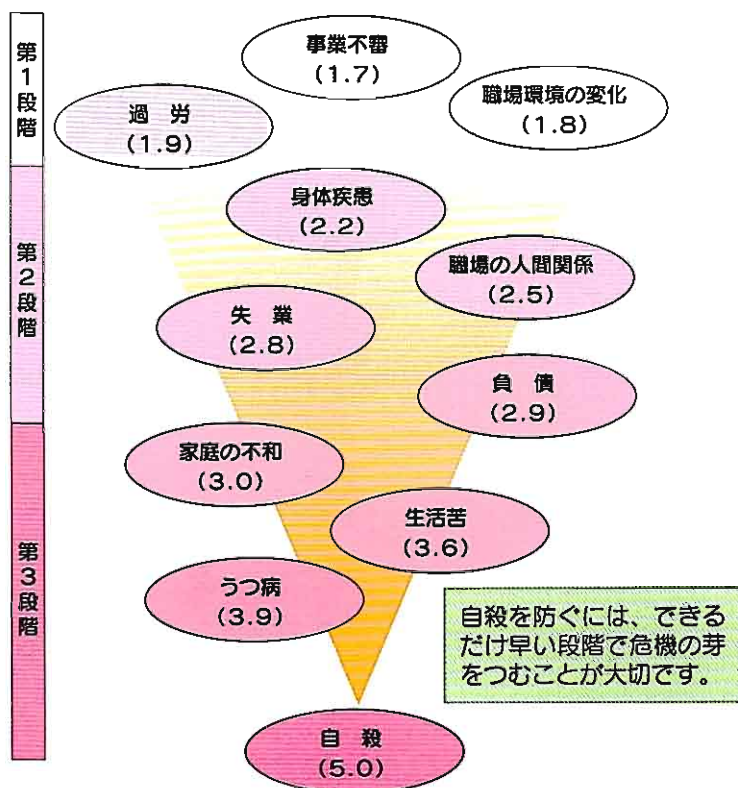
出典：「自殺実態白書 2008」(NPO 法人ライフリンク、第二版、2008年)より

# 危機の進行度

自殺の背景にはさまざまな「危機要因」が潜んでいます。

( ) の数字は危機要因の複合度をあらわしています。

危機複合度が大きければ大きいほど、危機要因が連鎖して問題が深刻化しています。



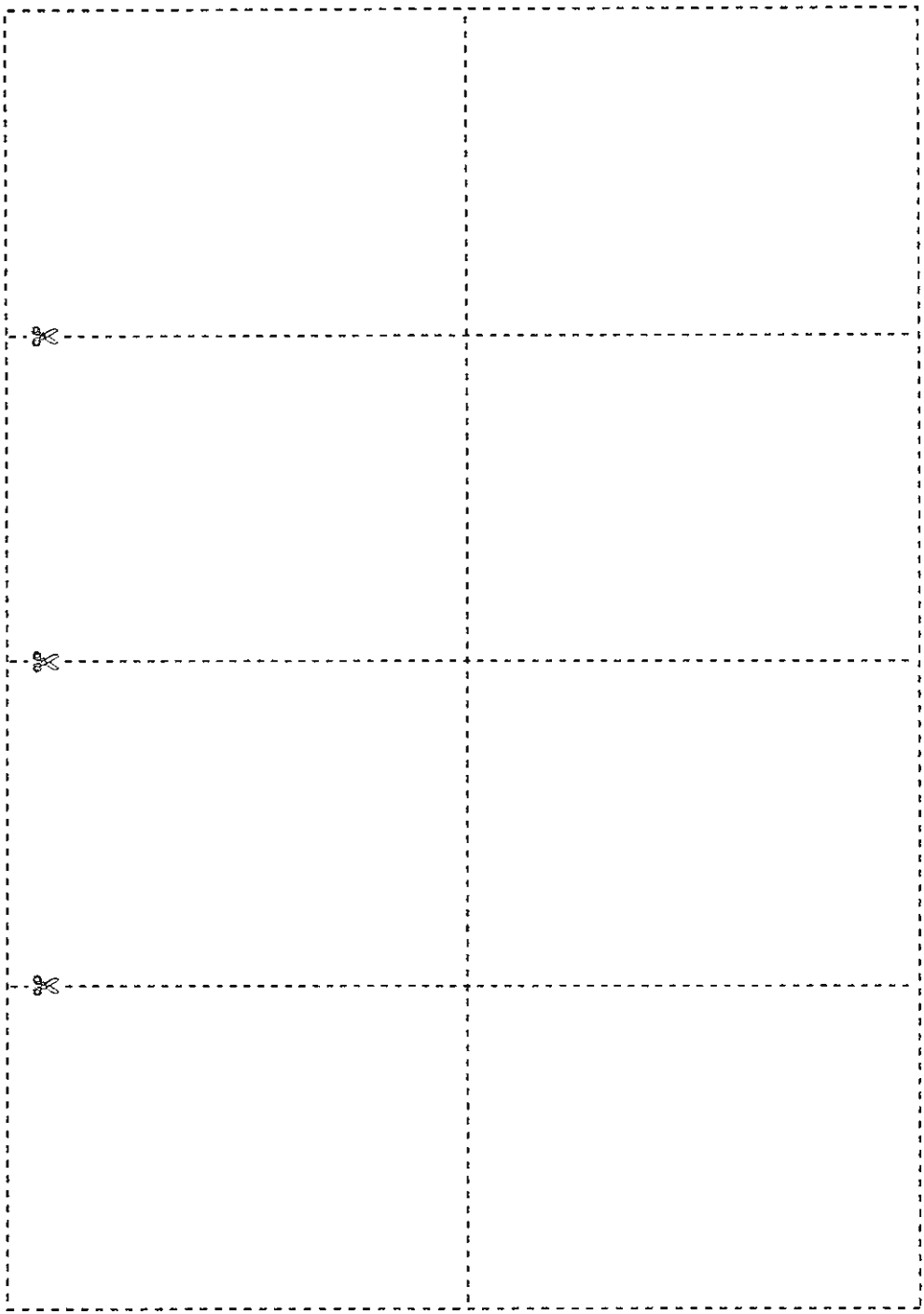
第1の段階：自殺のきっかけとなる最初の危機要因が発生した段階

第2の段階：最初の危機要因から問題が連鎖を起こしはじめた段階

第3の段階：危機要因の連鎖が複合的に起こり事態が深刻化した段階

(事例により、要因発生の順番が図と異なる場合があります)

出典：「自殺実態白書 2008」(NPO 法人ライフリンク、第二版、2008年)より



相談機関を案内するときに  
切りとって使ってください



平成 22 年 3 月発行 登録番号 21-1263  
編集・発行 足立区衛生部  
電話番号 03 (3880) 5111 (代)

(再生紙を使用しています)