

……あなたとあなたの大切な人の命を守るために……

9月10日～16日は
自殺予防週間です

自殺は「心理的に追い込まれた末の死」であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。家族や友人が何かに悩んでいると感じたら、専門機関にご相談ください。
《問合せ先》障害福祉課 ☎072-433-7012

心身の不調を感じていませんか？

こころの病気は、特別な人だけに現れるものではなく、珍しいことでも恥ずかしいことでもありません。しかし、誰も「自分になるはずはない」と思ってしまいがちです。次のような症状に心当たりはありませんか？こころと体のちょっとした不調や違和感は、もしかしたらこころの病気のサインかもしれません。



こころの問題

- 憂うつな気分が続く
- 不安で落ち着かない
- ものごとに集中できない
- 理由もなくイライラする
- やる気が起こらない

行動の問題

- 人に会いたくない
- 遅刻・早退・欠勤が増えた
- 運動や外出に気が向かない
- 飲酒量が増えた
- 服装にかまわなくなった

体の問題

- 食欲がない
- 頭痛・めまい・肩こりに悩んでいる
- 下痢や便秘が続いている
- よく眠れない
- 胸がドキドキする

周囲の支えが、大切な人の命を守ります

こころに不安を抱え自殺を考えるかたは、言葉には出さなくても何らかのサインを示しています。市ではそのサインに気づき、声をかけ、話を聞き(傾聴)、相談窓口の案内や見守りをする【ゲートキーパー】の養成講座を開催します。

初級(中級・上級を受講するには初級の受講が必要です)

- 日時 …… 10月23日(水) 午前10時～正午
- 場所 …… 職員会館 多目的室
- 内容 …… 「自殺の現状について」深尾泰さん
(認定NPO法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター)
- 定員 …… 50人(定員になり次第締切・保育あり)
- 締切 …… 10月15日(火)
- 申込 …… 氏名・電話番号を電話、ファックス、Eメールで
- 申込・問合せ先 …… 障害福祉課 《電話》072-433-7012 《FAX》072-433-1082
《Eメール》shogaifukushi@city.kaizuka.lg.jp

※手話通訳・点字資料を希望されるかたは10月10日(木)までに障害福祉課へご連絡ください。

中級・上級

- 日時 …… 《中級》11月22日(金) 午前10時～正午
《上級》来年2月下旬 午前10時～午後5時
- 場所 …… 職員会館 多目的室
- 内容 …… 相談支援について
(グループ討議・ロールプレイなど)
- 定員 …… 各30人

※詳しくは、広報かいつかでご案内します。

自殺予防やこころの健康を支援する相談先があります



こころのLINE電話相談

- ・LINEの「友だち」登録をし、**無料通話機能をご利用ください。**
- ・「友だち」登録後、手続きのためすぐに電話がかからない場合があります。
- ・「トーク」機能による相談は行っておりません。



大阪府自殺対策のページ

こころの相談、多重債務、DV、医療相談などの相談機関の連絡先一覧
<http://kokoro-osaka.jp/j/>



SNS相談

「厚生労働省 SNS相談」で検索



相談窓口一覧(市の各種相談窓口は、6ページをご覧ください)

相談内容	相談窓口	電話番号	相談時間
こころとからだの健康相談	こころの電話相談	06-6607-8814 (年末年始・祝日除く)	月・火・木・金 9:30～17:00
	若者専用電話相談「わかぼちダイヤル」		水 9:30～17:00 府在住の40歳未満対象
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	9月30日 17:00まで24時間対応
	こころの健康相談	072-422-5681	月～金 9:00～17:45
	関西いのちの電話	06-6309-1121	24時間、365日
	「自殺予防いのちの電話」(フリーダイヤル)	0120-783-556	毎月10日 8:00～11日 8:00
	こころの救急箱	06-6942-9090	月 20:00～火 3:00
大阪自殺防止センター	06-6260-4343	金 13:00～日 22:00	
妊産婦や産後のこころの相談	大阪府妊産婦こころの相談センター	0725-57-5225	月～金 10:00～16:00
自死遺族のかたのこころの相談	大阪府こころの健康総合センター	06-6691-2818	月～金 9:00～17:45