



こころのストレスはありますか

9月10日～16日は 自殺予防週間です

自殺を考える多くの方は、孤独を感じ、自らの悩みを相談できずに、一人で抱え込んでしまいます。身近な人が「いつもと違う」と感じたら専門機関へ相談してください。

《問合せ先》障害福祉課 ☎072-433-7012

全国の自殺者数

全国の自殺者数は、平成10年以降毎年3万人を超えていましたが、平成22年から減少傾向になり、令和元年には全国で20,169人(対前年比671人減)、大阪府で1,285人(対前年比61人減)となっています。

悩みに気づき、支えるゲートキーパー

ゲートキーパーとは、自殺の危機を示すサインに気づき、悩みを聴き、支援機関につなげ、見守る人のことで「命の門番」と呼ばれています。

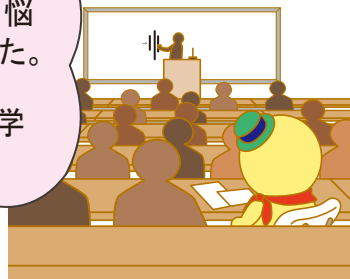
市では「貝塚市自殺対策計画」を策定し、基本目標の1つとして「自殺対策を支える人材の育成」を進めています。昨年度は研修を4回開催し、延べ90人が受講しました。

ゲートキーパーになるための特別な資格や経験は必要ありません。一人ひとりが身近な人の悩みを聴くことで、自殺対策につながります。

※研修の開催は、広報かいつかでご案内します。

参加者の感想

- ・言葉を選びながら相談を聴き、悩みを受け止める経験ができました。
- ・悩み事を聴き出すタイミングを学ぶことができました。



ゲートキーパー研修では、相談役や聴き役それぞれの立場を経験し、傾聴スキルを学びます。(初級・中級・上級)

ストレスチェック

自殺にいたるには、病気・仕事・家庭など複数の問題が重なり合っていると考えられています。

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う自粛生活によりストレスが蓄積されやすく、放置すると心や体のバランスが崩れ、病気になることもあります。生活リズムを整え、運動をするなど、過度にストレスを溜めないように心がけましょう。

A:最近1カ月のあなたの体調はいかがでしたか?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. <input type="checkbox"/> 胃がよく痛む | 7. <input type="checkbox"/> イライラする |
| 2. <input type="checkbox"/> 下痢や便秘が続く | 8. <input type="checkbox"/> 寝付きにくい・眠りが浅い |
| 3. <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | 9. <input type="checkbox"/> 落ち込んだ気分になる |
| 4. <input type="checkbox"/> よく頭痛がする | 10. <input type="checkbox"/> いつも仕事に追われているように感じる |
| 5. <input type="checkbox"/> 肩や腰がこる | |
| 6. <input type="checkbox"/> よく風邪を引く | |

チェックの数 A 個

B:この1年間に次のような出来事がありましたか?

- | | |
|---|--|
| 1. <input type="checkbox"/> 昇進した | 9. <input type="checkbox"/> 配偶者と離別した |
| 2. <input type="checkbox"/> 転職した | 10. <input type="checkbox"/> 子どもが独立した |
| 3. <input type="checkbox"/> 労働条件が変わった | 11. <input type="checkbox"/> 近親者が亡くなった |
| 4. <input type="checkbox"/> 就職した | 12. <input type="checkbox"/> 親友が亡くなった |
| 5. <input type="checkbox"/> 引っ越しをした | 13. <input type="checkbox"/> 多忙により心身の疲労が重なった |
| 6. <input type="checkbox"/> 食事の習慣が変化した | 14. <input type="checkbox"/> 病気や怪我をした |
| 7. <input type="checkbox"/> 仕事でミスが生じた | 15. <input type="checkbox"/> 多額のローンを組んだ |
| 8. <input type="checkbox"/> 家族の看病・介護をした | |

チェックの数 B 個

チェックの合計数 個

0個……過小ストレス 3～4個……やや過剰なストレス
 1～2個……適度なストレス 5個以上……過剰なストレス

大阪府こころの健康総合センター作成
「ストレスと上手につきあおう」を一部改変

大阪府こころのほっとライン【新型コロナ専用】 毎週 水・土・日 17:30～22:30(受付 22:00まで)
新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談にLINEでお応えします。



こころの相談一覧

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	大阪府こころの健康総合センター	06-6607-8814 (年末年始・祝日除く)
	若者専用電話相談「わかぼちダイヤル」		0570-064-556
	こころの健康相談統一ダイヤル		072-422-6070
	こころの健康相談	大阪府岸和田保健所	072-422-6070
	関西いのちの電話		06-6309-1121
	自殺予防いのちの電話		0120-783-556
	こころの救急箱		06-6942-9090
大阪自殺防止センター		06-6260-4343	
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
自死遺族相談(予約制)	大阪府こころの健康総合センター	06-6691-2818	月～金 9:00～17:45

市の各種相談窓口は、6ページをご覧ください