

誰も自殺に追い込まれることのない社会をめざして

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、その多くが「追い込まれた末の死」であり「防ぐことができる社会的な問題」です。悩みを抱えているかたは、一人で悩まず、専門機関にご相談ください。また、家族や友人など身近なかたが悩んでいると感じたら、温かく寄り添いながら悩みを聴き、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

《問合せ先》障害福祉課 ☎072-433-7012

こころの体温計で こころの健康状態を チェックしましょう

日々の生活の中で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。「こころの体温計」は、スマートフォンやパソコンを使って、気軽にいつでも、どこでも、あなたやあなたの大切な人のこころの状態をチェックできるシステムです。

簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度など、今のこころの状態をチェックできます。結果はイラストで表示され、相談窓口の案内もありますので、心配なことが続く場合は、早めに専門機関に相談してください。

利用は無料です。(通信費は自己負担)

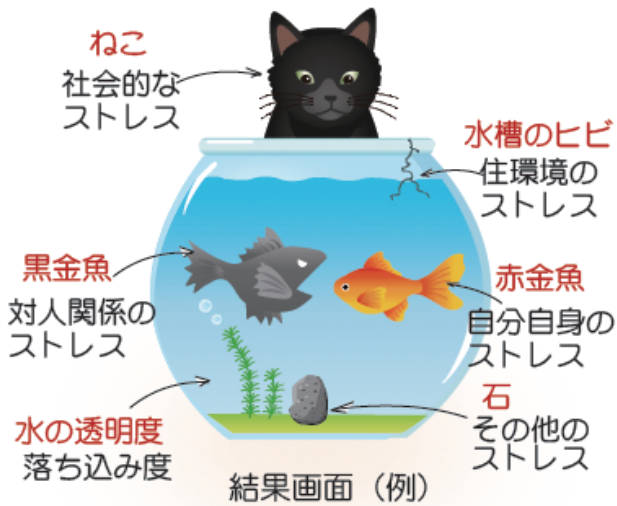
チェック開始前に住まい(貝塚市内か市外か)・性別・年代などはお聞きますが、統計作成のみに使用します。なお、個人情報は一切取得しません。



こころの体温計



項目	内容
本人モード	自分のこころの状態を知る
家族モード	身近な家族を思いやって
赤ちゃんママモード	赤ちゃんをお持ちの保護者向けに
ストレス対処タイプテスト	困ったときどう乗り切りますか？
アルコールチェックモード	アルコールとの付き合いかたをわきまえていますか？



厚生労働省自殺対策のページ 「まもろうよこころ」



24時間、LINEやオンラインチャットなどのSNSを使って相談できる窓口やゲートキーパー、自殺対策の取組みについて分かりやすくまとめています。



ホームページ

大阪府自殺対策のページ 「こころのオアシス」

こころの相談、多重債務、DV、医療などの相談機関の連絡先一覧などをまとめています。



ホームページ

大阪府の自殺者数(住居地)

	令和元年	令和2年	令和3年
男性	840	913	909
女性	445	531	509
合計	1,285	1,444	1,418

厚生労働省による「地域における自殺の基礎資料」をもとに作成された「大阪府の各市町村の自殺の内訳」から抜粋。

大阪府こころのほっとライン 【新型コロナ専用】

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。

毎週水・土・日の17:30～22:30(22:00まで受付)



LINEアプリ

こころの相談窓口一覧

相談窓口	電話番号	相談時間
大阪府こころの健康総合センター (祝日・年末年始を除く)	こころの健康相談統一ダイヤル	9月30日17:00まで24時間対応
	こころの電話相談	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(40歳未満対象)
	自死遺族相談(予約制)	月～金 9:00～17:45
岸和田保健所	072-422-6070	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	0120-783-556	毎月10日 8:00～11日 8:00
大阪自殺防止センター	06-6260-4343	金13:00～日22:00
こころの救急箱	06-6942-9090	月19:00～火3:00、木・土19:00～22:00
大阪府妊産婦こころの相談センター(祝日・年末年始を除く)	0725-57-5225	月～金 10:00～16:00
新型コロナこころのフリーダイヤル	0120-017-556	毎日 9:30～17:00