

誰も自殺に追いこ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

【問合せ先】 障害福祉課 ☎072-433-7012

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、勇気を出して声を掛けてください。
そして、以下の対応を参考に相談機関などへ繋いでください。

- ①悩みに耳を傾ける（「頑張って」と励ますのは逆効果になることがあります）
- ②温かく寄り添う
- ③専門家への相談をすすめ・相談機関などに繋ぐ
- ④じっくりと見守る



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

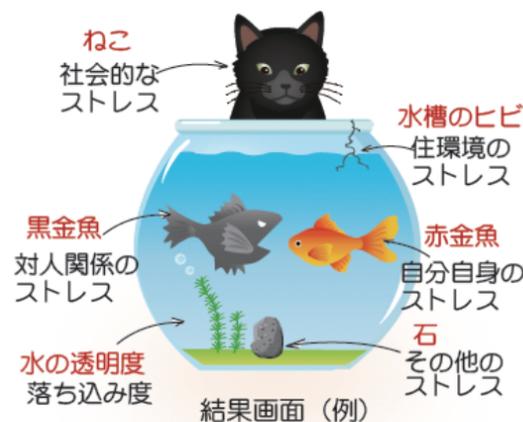
日々の生活の中で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。「こころの体温計」は、スマートフォンやパソコンを使って、気軽にいつでも、どこでも、あなたやあなたの大切な人のこころの状態をチェックできるシステムです。表の5つの項目から選んでください。

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（市内か市外か）・性別・年代などはお聞きしますが、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。

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？



こころの体温計

■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

■子供のSOS相談窓口

いじめで困ったり、友だちのことで不安や悩みがあったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐに相談してください。

電話、SNS、窓口など様々な相談方法を紹介しています。



ホームページ

大阪府の自殺者数(住居地)

	令和2年	令和3年	令和4年
男性	913	909	1,017
女性	531	509	516
合計	1,444	1,418	1,533

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。

■こころの相談窓口一覧 ※つながりにくい場合がありますので、ご了承ください。

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	0570-064-556	9月30日17:00まで24時間対応
	こころの電話相談	06-6607-8814	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)	06-6691-2818	月~金、9:00~17:45
岸和田保健所	こころの健康相談(予約制)	072-422-6070	月~金、9:00~17:45
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
民間ボランティア団体	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19:00~22:00