



支え合おう ころといのち

3月は自殺対策強化月間です。

あなたと身近な人の大切なころといのちを支え合いましょう。

問 保健予防課 / Tel.661-9332

ID 038527



市の自殺予防啓発に関するデザイン

いのちを守るためにできること

春は生活環境や人間関係などで変化が生じる時期のため、強いストレスを感じる人もいます。ストレスが重なったり長引いたりすると、ころや体にさまざまな不調をもたらす「もう死ぬしかない」と心理的に追い込まれてしまうことがあります。

令和4年中の自殺者数は全国で21,881人。市では43人で、1週間に1人が自殺で亡くなっています。

悩みを抱えている人は1人で悩まず、周囲や専門機関に相談しましょう。また、周りの人のサインに気付いたときには温かく寄り添ってください。

気付いていますか？ 自殺のサイン

次のようなサインを多く認める場合は、早い段階で医療機関や専門機関に相談してください。

自殺予防の10カ条

check

- ①うつ病の症状に気をつける
- 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自殺未遂に及ぶ



厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より

サインに気付いたら

自分でできること（セルフケア）

- ・ストレッチや体を動かす
- ・リラクゼーション法を行う
(ゆっくりと呼吸する、力を抜くなど)
- ・失敗したら笑ってみる
- ・十分な睡眠を取る
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・身近な人に話してみる



周りの人ができること

- ・相手のペースに合わせる（せかさない）
- ・温かみのある対応をする
- ・否定せず話を聞く
- ・心配していることを伝える
- ・寄り添い、見守る
- ・相談先を知っておく



ご相談ください

面接や電話、SNSなど自分にあった方法で相談できます。24時間対応もあり。

HP	医療機関検索「ころのオアシス」 (府ころの健康相談センター)	ID 002952	24時間、365日
面接	市ころの健康相談／保健予防課(予約制) 電話相談可	Tel.661-9332	平日8:45~17:15*
電話	ころの健康相談統一ダイヤル	Tel.0570-064-556	平日9:30~17:00、18:30~22:30(受け付けは22:00まで) 3/1(金)9:30~31(日)17:00は24時間体制で受け付け
	若年専用電話相談(わかばちダイヤル)	Tel.06-6607-8814	水曜9:30~17:00、祝日除く*
	関西いのちの電話	Tel.06-6309-1121	24時間、365日
	国際ビレンダーズ大阪自殺防止センター	Tel.06-6260-4343	金曜13:00~日曜22:00
	ころの救急箱	Tel.06-6942-9090	月曜19:00~翌3:00、木曜19:00~22:00
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	Tel.0120-783-556	毎日16:00~21:00、毎月10日8:00~翌8:00
	府妊産婦ころの相談センター	Tel.0725-57-5225	平日10:00~16:00*
SNS	自死遺族相談(予約制)	Tel.06-6691-2818	平日9:00~17:45
	自殺対策支援センターライフリンク	LINE、WEB、チャット	月~金曜8:00~22:30、 土・日曜11:00~22:30(いずれも受け付けは22:00まで)
	生きつらびっと	チャット	24時間、365日

※年末年始除く