

## 相談窓口

【心の悩み・自殺の悩み】

※市外局番のないものは（0798）

☆面接相談あり。事前に連絡必要。

### 心の悩み・自殺の悩み

相談窓口	電話番号	相談時間		
西宮市保健所 健康増進課	26-3160	平日9:00~17:30	☆	
中央保健福祉センター	35-3127	平日9:00~17:30	☆	
鳴尾保健福祉センター	42-6630	平日9:00~17:30	☆	
北口保健福祉センター	64-5097	平日9:00~17:30	☆	
塩瀬保健福祉センター	0797-61-1766	平日9:00~17:30	☆	
山口保健福祉センター	078-904-3160	平日9:00~17:30	☆	
西宮こころのケアセンター	35-5066	平日9:00~11:30	13:00~16:30	☆
兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火~土9:30~11:30	13:00~15:30	☆
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	短縮ダイヤル#7500 ダイヤル電話・携帯電話 IP電話・PHS・県外の方 078-382-3566	月曜~金曜18:00~翌8:30	土・日・祝日24時間	
神戸いのちの電話	078-371-4343	平日8:30~21:30	祝日9:30~16:30	
		土曜8:30~日曜16:30	第4金曜のみ8:30~日曜16:30	
NPO国際ビフレンダーズ・大阪自殺防止センター	06-6260-4343	金曜13時~日曜22時		☆
NPO多重債務による自死をなくす会センター・コスエ	080-6159-4733・4730	毎日9:00~20:00		

### お金の悩み

内容	相談窓口	電話番号	相談時間	
生活保護	厚生第1課・第2課	35-3056	平日9:00~17:30	☆
失業に伴う貸付	西宮市社会福祉協議会	37-0010	平日9:00~17:30	☆
多重債務	西宮市消費生活センター	64-0999	月~土9:00~12:00 13:00~16:45	☆

### 仕事の悩み

内容	相談窓口	電話番号	相談時間	
職業相談	ハローワーク	75-6711	平日8:30~17:15	☆
労働相談	勤労福祉課	35-5286	月・火・木・金9:00~17:30	☆
障害者の方の就業について	西宮市障害者就労生活支援センター	22-2725	平日9:00~17:30	☆

### 家庭の悩み

内容	相談窓口	電話番号	相談時間	
DV・母子家庭	児童・母子支援グループ	35-3166	平日9:00~17:30	☆
子どもの虐待・父子家庭	児童・母子支援グループ	35-3089	平日9:00~17:30	☆
女性のための相談	男女共同参画センターウェーブ	64-9495	月~土9:00~17:15	☆
男性のための相談	兵庫県立男女共同参画センター	078-360-8553	第1・3火曜17:00~19:00	☆
介護・高齢者虐待	地域包括支援センター（市内13か所）	35-3079（高齢福祉課）	平日9:00~17:30	☆
認知症	認知症相談室	23-1143	木曜10:00~16:00	☆
介護保険	保険料→介護保険課35-3313	介護認定→介護サービス課35-3133	平日9:00~17:30	☆

### その他

内容	相談窓口	電話番号	相談時間	
権利擁護、成年後見	高齢者・障害者権利擁護支援センター	37-0024	平日9:00~17:00	☆
犯罪被害	NPO法人ひょうご被害者支援センター	078-367-7833	火・水・金・土10:00~16:00	
夜間法律相談	兵庫県弁護士会	078-341-9600	第2・4日曜17:00~21:00	

平成25年3月発行

編集・発行元 西宮市保健所・西宮市自殺対策庁内連絡会議ワーキンググループ

~自殺防止のためにできること~

気づく  
つながる  
支えるいのち



食育・健康づくり  
マスコット

みやちゃん

最近、  
こんなことが  
続いて  
いませんか!?

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥ 死について何度も考えることがある
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
- ⑧ 最近(ここ2週間) ひどく困ったことやつらいと思ったことがある

（大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業  
「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」  
報告書、平成14年）

結果は次のページを  
みてくださいね!

西宮市

平成25年3月発行



# 判定

あなたは表紙のチェックに  
どれだけあてはまりましたか？

- ① 「1～5の項目で2つ以上」
- ② 「6～7の項目で1つ以上」
- ③ 「8に該当」

①～③のいずれかが、2週間以上、ほとんど毎日続いている場合は、「うつ病」の可能性がります。

医療機関や保健所、保健福祉センター、こころのケアセンター等、裏面にある相談窓口にご相談下さい。

この他に、眠れなくなったり、食欲がなくなったりすることもあるので、そうした状態が続く場合は、うつ病の可能性がります。

## うつ病とは

うつ病はこころと体のエネルギーが低下した状態です。「まさか自分がうつ病に？」と思われるかもしれませんが、うつ病は一生のうち約15人に1人がかかると言われています。はっきりとしたきっかけもなくおこる場合や、心配事や過労、ストレス、また環境の変化（死別、離婚、昇進、結婚など）によっておこる場合もあります。

## うつ病のサイン

- ・ 以前に比べて表情が暗く、元気がない
- ・ 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- ・ 周囲との交流を避けるようになる
- ・ 飲酒量が増える
- ・ 体調不良の訴え（倦怠感や頭痛など）が多くなる
- ・ 遅刻や早退、欠席が増加する
- ・ 好きなことに興味を示さない



## 家族や周囲の人ができること

- ・ 「頑張って」といった励ましの言葉は禁物です。
- ・ 仕事量や家事量を減らすなど、ゆっくりくつろげる環境をつくってあげましょう。
- ・ 本人が受診に迷っている時には、付き添うなど受診を勧めましょう。
- ・ 本人が薬を管理できない場合は、家族が手伝ってあげましょう。



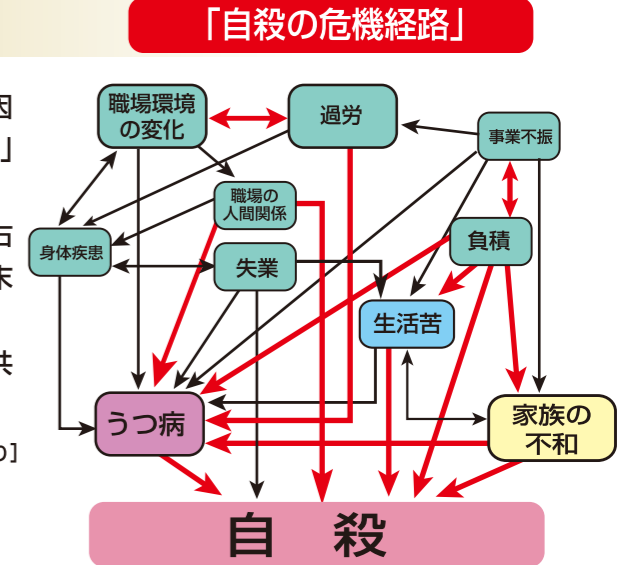
## 自殺の背景には様々な要因が潜んでいます

「自殺実態1000人調査」から、自殺の背景に、平均4つの要因があり、10大要因（右図）が連鎖しながら、「自殺の危機経路」を作っていることが分かりました。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、右図のように様々な要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死なのです。

経済問題や介護問題等、抱えている問題を1つひとつ支援者と共に解決していくことが必要です。

[殺実態白書2008(特定非営利活動法人自殺対策支援センター ライフリンク)より]



## 自殺を考えている人は悩みを抱えこみながらもサインを発しています

自殺の危機にある人は「生きたい気持ち」と「死にたい気持ち」の間で激しく揺れ動いています。

その中で、不眠や原因不明の体調不良など自殺のサインを発しています。

家族や職場の同僚など身近な方は、そのようなサインに気がつきやすいものです。

早期に自殺のサインに気がつき、専門機関につなげることで自殺を防ぐ上で重要です。



## 自殺のサイン

サインが数多く認められる場合は、自殺の危険が迫っています。

- ① うつ症状が出てくる。
- ② 原因不明の身体の不調が長引いている。
- ③ アルコールの量が増える。
- ④ 生活の安全や心身の健康を保てなくなるような、自暴自棄な行動をとる。
- ⑤ 仕事の負担が過重である、または失敗をよくする。
- ⑥ 職場や家庭に居場所がないか、サポートが得られていない。
- ⑦ 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産など）を最近失った。
- ⑧ 重症の病気にかかった。
- ⑨ 身辺整理をしたり、急にフラッとどこかへ行ってしまったりする。
- ⑩ 自殺をほのめかしたり、自殺未遂におよぶ。



上記のようなサインがみられた場合には、  
1人や家族だけで抱え込まず、裏面の専門機関に相談してください。



## 「知っていますか？」西宮市の自殺の現状について

全国の自殺者数は平成10年に3万人を超え、その後も横ばい状態です。この高い自殺率に対して、平成18年「自殺対策基本法」が施行され、自殺は社会的な問題として位置づけられています。

西宮市でも平成10年には自殺者が86人まで増加し、平成11年には90人を超え、その後は横ばい状態です。平成23年の自殺者数は90名でした。この数は交通事故死亡者の約3.5倍になります。

男性の数は女性の2～3倍になっており、特に50歳代の男性の割合が高くなっています。

【西宮市の自殺数の推移】

(厚生労働省 人口動態統計より)

