

西宮市 自殺対策事業 相談窓口



【心の悩み・自殺の悩み】

※市外局番のないものは(0798)

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	月～金 9:00～17:30
中央保健福祉センター	35-3310	月～金 9:00～17:30
鳴尾保健福祉センター	42-6630	月～金 9:00～17:30
北口保健福祉センター	64-5097	月～金 9:00～17:30
塩瀬保健福祉センター	0797-61-1766	月～金 9:00～17:30
山口保健福祉センター	078-904-3160	月～金 9:00～17:30
西宮市こころのケア相談	35-5066	月～金 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
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金 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 8:30～20:30 土曜・第2・4金曜 8:30～翌日8:30 土曜・第2・4金曜が祝日の時 8:30～16:00・20:30～翌日8:30 日曜・祝日 8:30～16:00

【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	35-3056	月～金 9:00～17:30
生活福祉資金貸付 (経済的自立のための貸付)	西宮市社会福祉協議会	37-0010	月～金 9:00～17:30
借金相談 (多重債務相談)	西宮市消費生活センター	64-0999	第2、第4 火曜【予約制】13:00～16:00
仕事・失業・経済的問題	ソーシャルスポット西宮よりそい	31-0199	月～金 9:00～17:00 (祝日を除く)

【仕事の悩み】

内容	相談窓口	電話番号	相談時間
職業相談	西宮公共職業安定所(ハローワーク)	75-6711	月～金 8:30～17:15
労働相談	労政課	32-7170	火・第1、第3、第5木曜 16:00～20:00 第2、第4土曜 10:00～18:00
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「アイビー」	22-2725	月～金 9:00～17:30
若者の就業について	西宮若者サポートステーション(15～39歳)	31-5951	月～金・第2土曜 9:30～18:00
中高年の就業について	西宮市中老年しごと相談室(40歳以上)	38-8321	月・火・木・金・土 10:00～18:00

【家庭の悩み】

内容	相談窓口	電話番号	相談時間
婦人相談、母子・父子相談	子供家庭支援課	35-3166	月～金 9:00～17:30
子どもの虐待・しつけ相談	子供家庭支援課	35-3089	月～金 9:00～17:30
DV相談	西宮市DV相談室	23-6011	月～金 9:00～17:30
女性のための相談(電話)	男女共同参画センターウェブ	64-9499	月・木 10:00～12:00 13:00～16:00
女性のための相談(面接)	男女共同参画センターウェブ	64-9498	火・水・土 10:00～12:00 13:00～16:30【予約制】
男性のための相談	兵庫県立男女共同参画センター・イーブン	078-360-8553	第1・3火曜 17:00～19:00
高齢者の福祉	高齢福祉課	35-3199	月～金 9:00～17:30
	西宮市高齢者あんしん窓口 (地域包括支援センター)	詳細は西宮市ホームページもしくは冊子 「ゲートキーパー手帳」P28にてご確認ください。	月～土 9:00～17:00
福祉総合(なんでも)相談	西宮市社会福祉協議会	23-1031	月～金 9:00～17:00
高齢者虐待	生活支援課	35-3175	月～金 9:00～17:30
認知症高齢者相談	兵庫県県民総合相談センター	078-360-8477	月・金 10:00～16:00 (家族の会会員による相談) 水・木 10:00～16:00(看護師等による相談)
介護保険(保険料)	介護保険課	35-3148	月～金 9:00～17:30
介護保険(認定)	高齢福祉課	35-3133	月～金 9:00～17:30
障害者の相談 (基幹相談支援センター)	西宮市障害者総合相談支援センターにしのみや	37-1300	月～金 9:00～17:30
	西宮市障害者総合相談支援センターにしのみや 北部窓口	078-903-1920	月～金 9:00～17:30
障害者の虐待	西宮市障害者虐待防止センター	35-3130(西宮市生活支援課)	月～金 8:45～17:30
		35-2787(西宮市障害者虐待ホットライン) (FAX) 34-5858	24時間対応 (夜間・休日はFAX受信のみ)

【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	西宮市高齢者・障害者権利擁護支援センター	37-0024	月～金 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

相談者への対応のポイント



話の聴き方

『死にたい』『生きていたくない』と打ち明けられたら・・・

- ① あなただからこそ、話してくれたという気持ちを受け止めて、話をはぐらかさず、本人の訴えに耳を傾けましょう。
→ 辛い心境をじっくり聴いてもらうことによって、本人の気持は楽になります。

◎傾聴のポイント

- ・ 真剣な態度で「自殺」のことを聴く、話す
- ・ 相手のペースに合わせる(せかささない)
- ・ 共感を伝える

例：「辛かったね」「よく、耐えてきましたね」
「何と言ってよいかわからないくらいです」
「よく話してくれましたね」

- ② 責める、叱咤激励、世間一般の常識を押し付けること、根拠のない励ましは、避けましょう。

言ってはいけない言葉

「頑張れ」「命を粗末にするな」
「逃げてはダメだ」「そのうちどうにかなるよ」

- ③ 話をそらさず、気持ちを十分に受け止めた上で、できれば「自殺しない約束」をかわしましょう。
- ④ 一人にせず、自殺の手段を遠ざけましょう。(包丁、薬物、紐を預かる等)
- ⑤ 不眠、食欲の低下、気分の落ち込みなどは、医師に相談することで、軽くなることもあると伝えましょう。専門家(相談機関)に相談するように勧めましょう。
- ⑥ あなた自身も一人で抱えこまずに、できれば本人に同意を得た上で、保健所や警察などに相談しましょう。

相談窓口へつなぐ場合の3つのポイント

自殺の危険性を感じた場合、「後でゆっくり相談しよう」などと後回しにせず、その場で話を聴き、必要な場合は相談機関へつなぐことが大切です。

1. つなぐ先に連絡を入れる ①悩んでいる人に了解を得た上で、連絡する
②相談の概要を説明し、対応可能かを確認する
2. 必要事項を確認する ①先方が対応できる日時、窓口名、担当者名などを確認する
②必要であれば、予約を入れる
3. 連絡先に確認した内容を悩んでいる人に伝える 相談窓口・電話番号・相談対応日時・担当者名・交通手段など

うつ病のサインに気づこう

- ・ ひどく沈んで抑うつ的
- ・ 問いかけへの返事に時間がかかる
- ・ くよくよして悲観的
- ・ 自分はだめな人間だと自責的である
- ・ 上の空で集中力が落ちている
- ・ なかなか決断できない
- ・ 涙もろい(悲哀感)
- ・ 不眠、食欲不振がある

