

これまで楽しんでやれていたことが、
楽しめなくなった…

簡単にできることも、
今はおっくうに感じる…

わけもなく疲れたような感じがする…

死について考えることがある…

そんなあなたへ
あなたの力になりたい。
悩みを聞かせてください。



相談窓口

相談窓口・詳細等は、変更になっていることがあります

心・自殺の悩み

西宮市 健康増進課

☎ 0798-26-3160 ☎ 平日/9:00~17:30

西宮市 こころのケア相談

☎ 0798-35-5066 ☎ 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

☎ 火曜~土曜/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

☎ 月曜~金曜/18:00~翌8:30、土曜・日曜・祝日/24時間

LINE公式アカウント「いのち支える(兵庫県いのち対策室)」

☎ アカウント名/いのち支える(兵庫県いのち対策室)

ID:@nyl0284n

*友だち追加した人に、「兵庫県いのちと心のサポートダイヤルLINE
電話相談」の案内を行います。相談対応時間は、18時~22時

お金・仕事の悩み

借金相談(多重債務相談) 西宮市消費生活センター

☎ 0798-64-0999 ☎ 【予約制】第2・4火曜/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

☎ 0798-31-0199 ☎ 平日/9:00~17:00

職業相談 西宮公共職業安定所(ハローワーク)

☎ 0798-75-6711 ☎ 平日/8:30~17:15

労働相談 西宮市労政課(勤労青少年ホーム2階)

☎ 0798-32-7170

☎ 火曜/15:00~19:00、第2・4土曜/13:00~18:00

生活保護 西宮市厚生第1課

☎ 0798-35-3056 ☎ 平日/9:00~17:30

家庭・生活の悩み

DV相談 西宮市DV相談室

☎ 0798-23-6011 ☎ 平日/9:00~17:30

女性のための相談 女性のための相談室(男女共同参画センターウエーブ)

☎ 0798-64-9499 ☎ 月曜・木曜/10:00~12:00、13:00~16:00

障害者の相談(基幹相談支援センター)

障害者総合相談支援センターにしのみや

☎ 0798-37-1300 ☎ 平日/9:00~17:30

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 ☎ 平日/9:00~17:30

くらし相談 西宮市くらし相談センター つむぎ

☎ 0798-23-1031 ☎ 平日/9:00~17:00

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

DV・性暴力・セクシャルマイノリティの専門回線、

外国語・聞き取りが難しい方の対応もあります

こころが
疲れている人と
助けたい
あなたへ



西宮市保健所 健康増進課

こころが 疲れている人へ

こころの疲労のサイン check

- 憂うつ、気分が重い
- 何をしても楽しくない
何にも興味がわかない
- 疲れているのに眠れない、一日中ねむい、
いつもよりかなり早く目覚める
- イライラして、何かにせき立てられて
いるようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、
自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたくなる

厚生労働省みんなのメンタルヘルスHP
"うつ病のサイン・症状"より引用

上記のような症状のいくつかが2週間以上続く場合は、もしかしたらうつ病のサインかもしれません。

そして現在の状態に至るには、様々な原因が複雑に絡み合っていることがあります。

一人で抱え込まずに、あなたが信頼できる人や周りの人に話してみてください。

裏面の相談窓口で相談できます。

下記ホームページも様々な情報が載っています。

こころもメンテしよう
若者を支える
メンタルヘルスサイト



こころの耳
働く人のメンタルヘルス・
ポータルサイト



西宮市ホームページ
気づくつながる支えるのち
自殺対策事業ホームページ



助けてほしいあなたへ

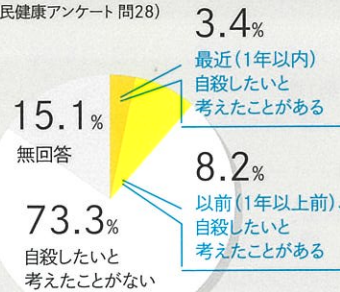
自殺の現状

西宮市の自殺者は、平成29年は62名でした。ちなみに、この年の自殺者数は交通事故死者数の約6倍となっています。

特に日本では、若い世代の死因として第一位が自殺です。この状況は、先進国としては日本のみとなっております。深刻な状況が続いているのです。

さらに自殺者の影に、少なくとも10倍の自殺未遂者がいると言われています。このようなことから考えると、自殺したいと思っている人があなたの身近にいたとしても、決して不思議なことではありません。西宮市では、平成28年度に市民健康アンケートを実施しました。このアンケートで「自殺したいと思ったことがある」との問いに「はい」と答えた人は11.6%いました。自殺は私たちと、とても身近な問題なのです。

問28 あなたはこれまでの人生の中で、
真剣に自殺したいと考えたことがありますか。
(市民健康アンケート問28)



自殺者と未遂者

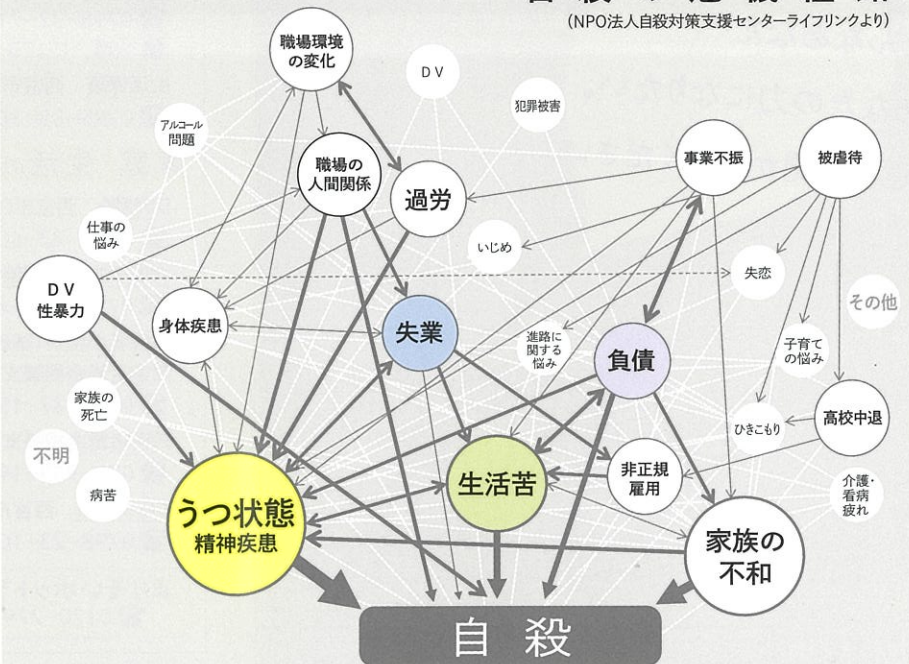


←氷山

西宮の自殺者数
62人

西宮の自殺未遂者数
620人
(推計データ)

自殺は平均すると4つの要因が
複合的に連鎖して起きている



「死にたい」「生きていたくない」と 打ち明けられたら…

1. 話してくれたという気持ちを受け止め、訴えに耳を傾けましょう。
2. 責める、叱咤激励、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。
3. 気持ちを十分に受け止めたうえで、できれば「自殺しない約束」をかわしましょう。(自殺を考えているか確認することも大切です。確認することは、決して自殺を助長することではありません。)
4. 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)に相談するよう勧めましょう。
5. あなた1人で抱え込まずに、できれば本人の同意を得た上で、保健所や警察などに相談しましょう。