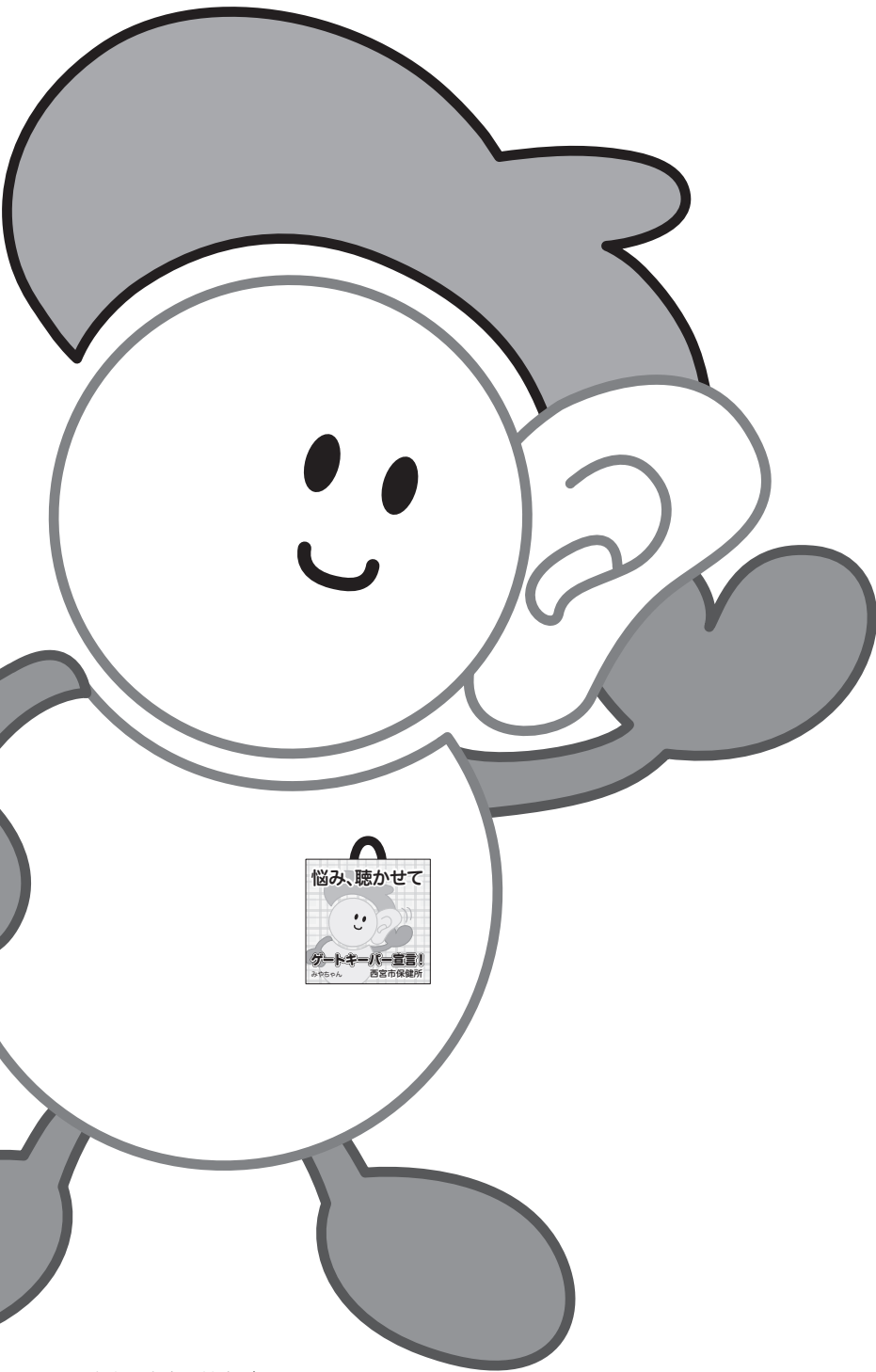


いのちの門番

# ゲートキーパー手帳

～ 気づく・つながる・支えるいのち ～



西宮市 食育・健康づくりマスコット  
みやちゃん

西宮市

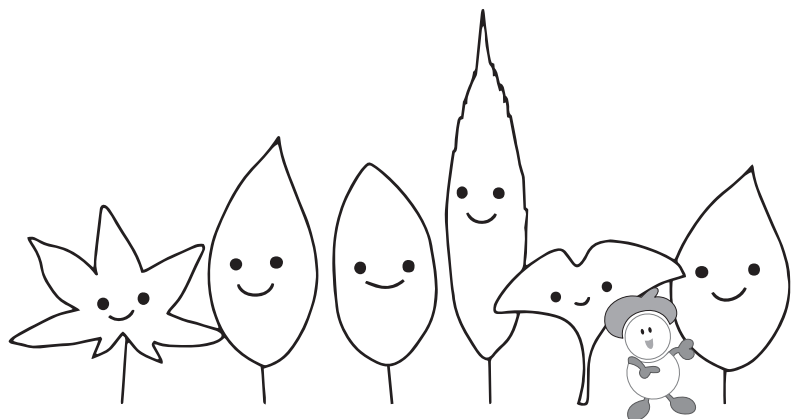
# はじめに

わが国の自殺者数は、平成10年に急増して以来、年間3万人を超える状況が続いていましたが、国や地域レベルで様々な自殺対策が進められ、平成24年には15年ぶりに3万人を下回りました。しかしながら、他の先進諸国に比べると日本の自殺者数は依然高い水準にあります。

西宮市においても、自殺者数は平成24年から減少傾向にありましたが、令和2年は72名と5年ぶりに増加しました。また自殺未遂者は、自殺者の10倍以上いると報告されています。さらに、令和4年度の西宮市民アンケートでは、これまでに「真剣に自殺したい」と考えたことがある人は13.0%もいました。また、これまでに「真剣に自殺したい」と考えたことがあると回答した人に、「誰かに相談したことがありますか」と質問をしたところ、68.9%が「相談したことはない」と答えています。この結果から、自殺を考えている人は身近にいること、そして自殺を考えていても、ほとんどの人が相談をしたことがない現状がわかります。

西宮市では、「気づく・つながる・支えるいのち」をキャッチフレーズに、様々な事業を行なっています。その一つが、ゲートキーパー（Gatekeeper = 門番）の養成です。自殺対策におけるゲートキーパーとは、『自殺のサインに気づき、声をかけ、傾聴し、必要な相談窓口につなげ、見守る人』のことです。

悩みを抱えた人は、「相談先が分からない」、「どのように解決したらいいか分からない」等の孤立した状況に陥ることがあります。そこで皆様に、このゲートキーパー手帳を参考に、いつもと違うところ（サイン）に気づき、必要であれば相談窓口につなぎ、その人を温かく見守っていただければと思います。



目次

対 応 編


1. 西宮市の自殺の現状について ..... 3


2. 自殺対策の基本認識について ..... 6


3. ゲートキーパーとは? ..... 7


4. なぜゲートキーパーが必要か? ..... 8


5. ゲートキーパーの役割と対応 ..... 9

    Step 1 気づき  ..... 9

    Step 2 声かけ  ..... 10

    Step 3 傾 聴  ..... 11

    Step 4 つなぐ  ..... 13

    Step 5 見守り  ..... 13

6. ゲートキーパーになるにあたって ..... 14

    (1) ゲートキーパーの心得 ..... 14

    (2) ゲートキーパーのメンタルヘルスについて ..... 15

資 料 編

1. うつ病について ..... 17

2. 統合失調症について ..... 19

3. 依存症について ..... 20






4. 若者の心理的背景について ..... 21

5. 自死遺族への関わりについて ..... 22

付 録 編

相談窓口一覧 ..... 23

# 対応編

1. 西宮市の自殺の現状について	3
2. 自殺対策の基本認識について	6
3. ゲートキーパーとは?	7
4. なぜゲートキーパーが必要か?	8
5. ゲートキーパーの役割と対応	9
Step 1 気づき 	9
Step 2 声かけ 	10
Step 3 傾聴 	11
Step 4 つなぐ 	13
Step 5 見守り 	13
6. ゲートキーパーになるにあたって	14
(1) ゲートキーパーの心得	14
(2) ゲートキーパーのメンタルヘルスについて	15



# 1

## 西宮市の自殺の現状について

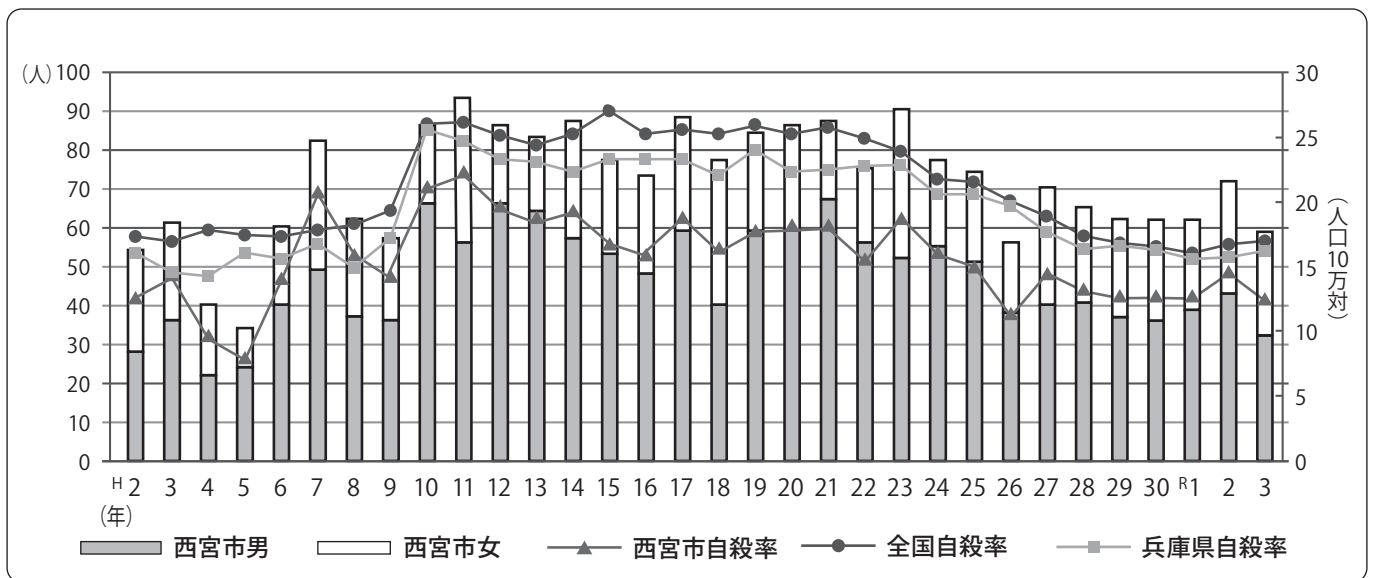
西宮市の自殺者数の推移は、平成24年からは減少傾向でしたが、新型コロナウイルス感染症等の影響により令和2年は72名と5年ぶりに増加に転じました。令和3年は59名と減少しましたが、依然として高い水準です。

西宮市の自殺者は全国と同様に、毎年女性より男性が多い傾向にあります。

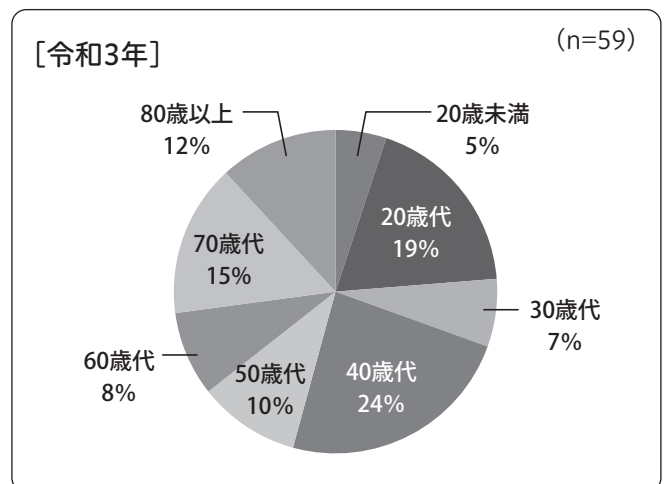
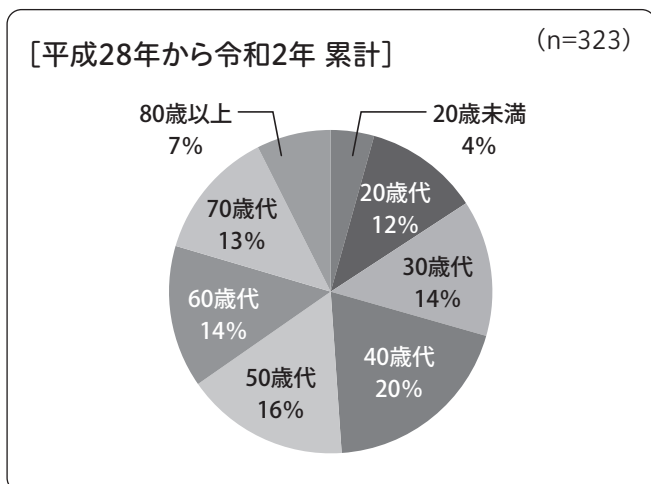
また西宮市の自殺率は、阪神大震災の年を除き、概ね全国・兵庫県より低い水準を保っています。

本市の自殺の統計資料は、厚生労働省の「人口動態統計」と警察庁統計に基づく「地域における自殺の基礎資料」(警察庁自殺統計)を参考に集計・分析を行っています。それぞれの統計資料は捉え方が違い、また対象も、人口動態統計は日本人の人口、警察庁自殺統計は外国人を含めた人口を対象としており、公表される自殺者数等も異なっています。また把握できる内容も違うため、本手帳のグラフは必要により人口動態統計と警察統計を使用しています。そのため、グラフにより参考にする資料が違っているため数値に違いがあります。

### 西宮市 自殺者数の推移 ～人口動態統計より～



### 西宮市 年代別 自殺者割合 ～人口動態統計より～

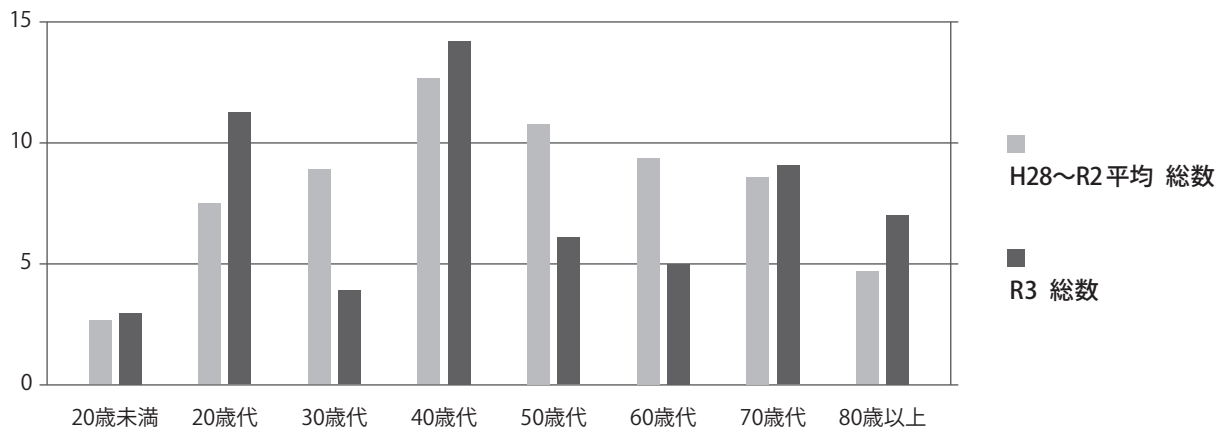


▶西宮市の年代別自殺者割合は、平成28年～令和2年の累計では、30～50歳代が全体の半数を占め、20歳代までが12%を占める。

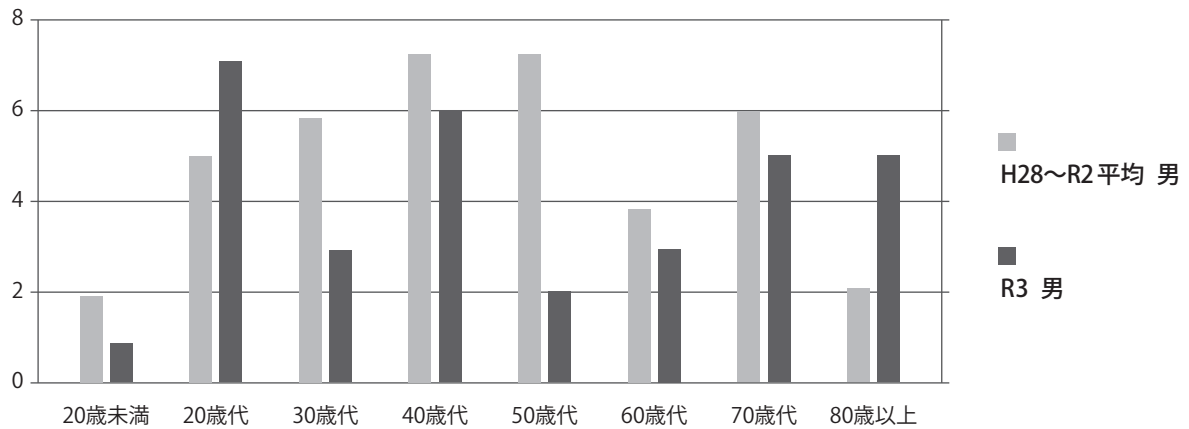
▶令和3年は、平成28年～令和2年の累計と比べて20歳代・40歳代・70歳代・80歳代の割合が多い。

令和3年の西宮市自殺者数 過去5年との比較 ～人口動態統計より～

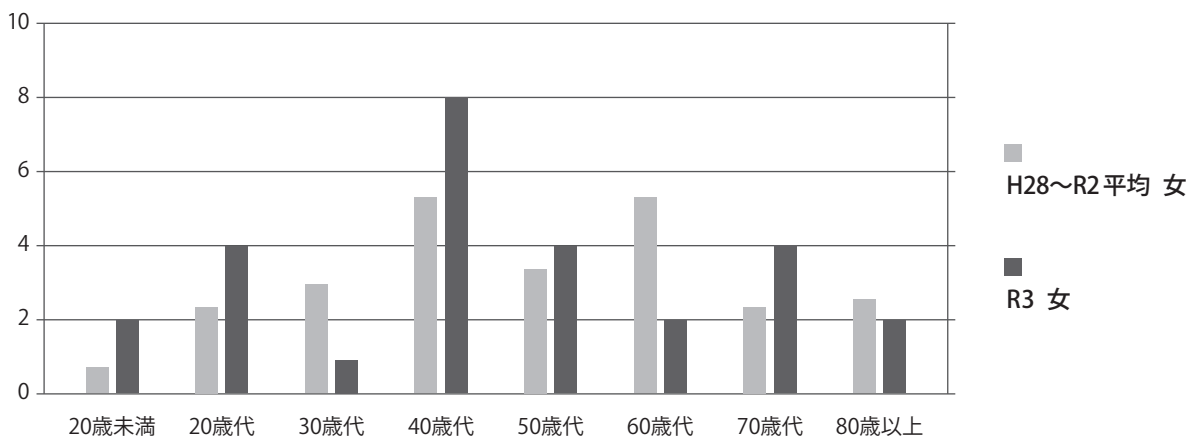
西宮市 自殺者数（総数）



西宮市 自殺者数（男性）

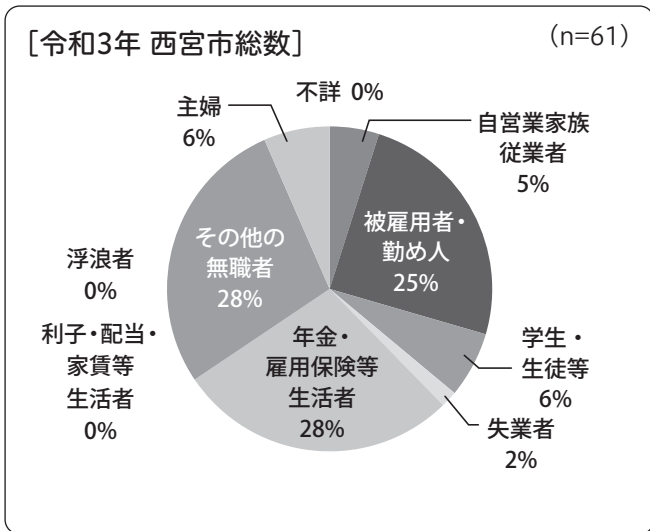
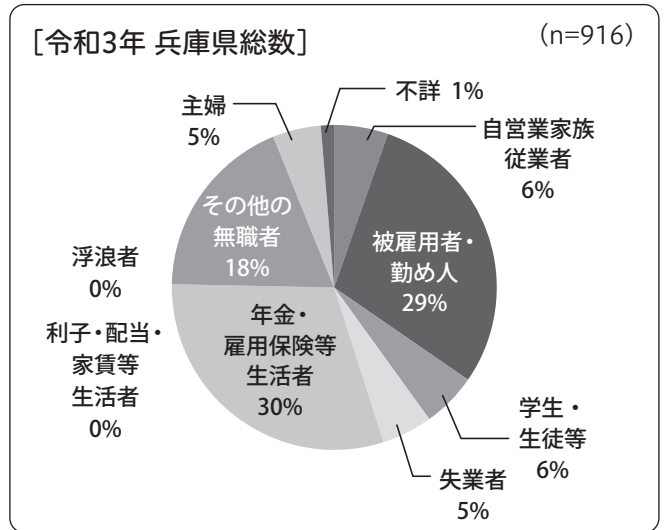
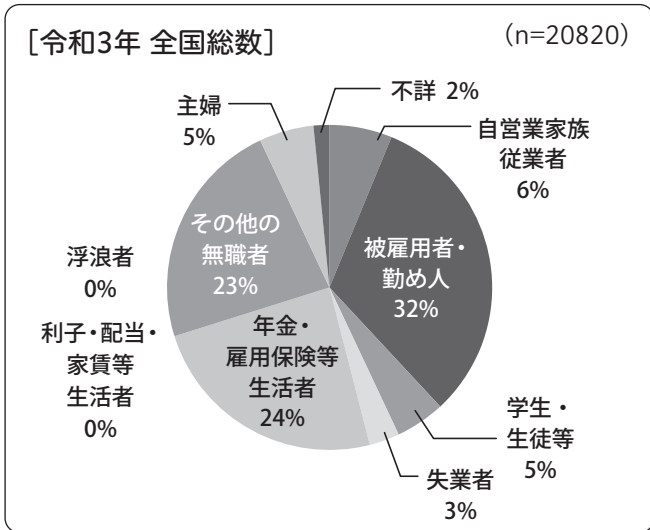


西宮市 自殺者数（女性）



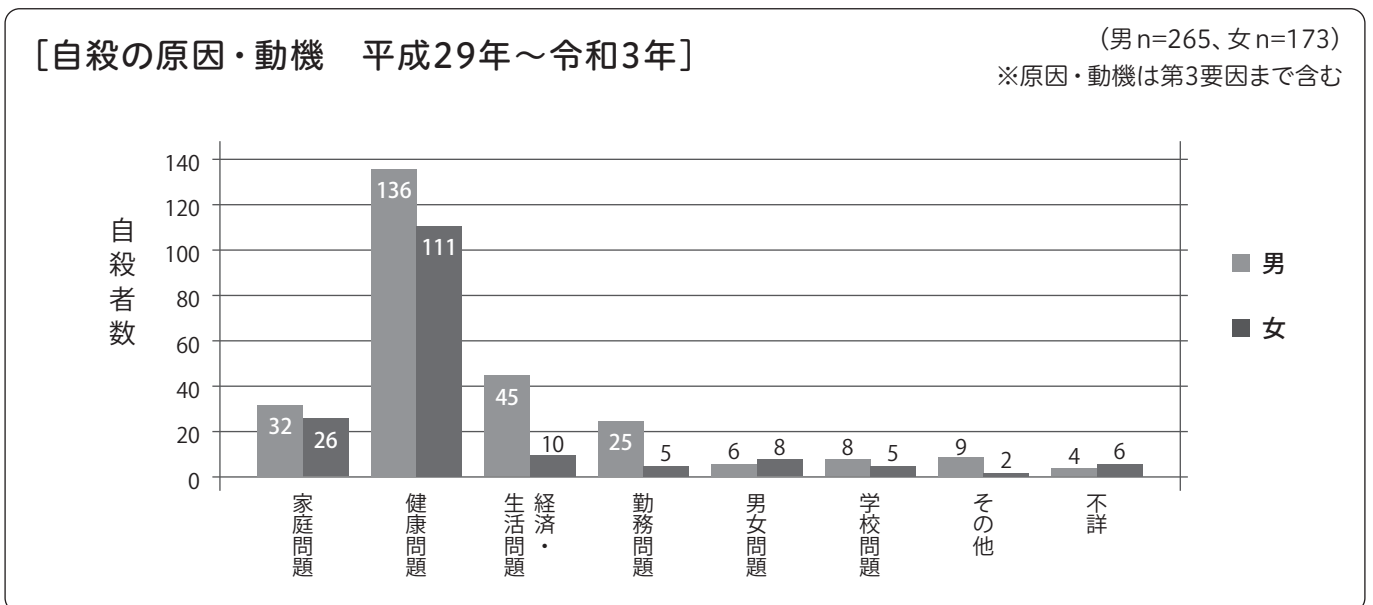
- ▶ 令和3年の西宮市自殺者数の総数は、20歳未満、20歳代、40歳代、70歳代、80歳以上で増加した。
- ▶ 令和3年の西宮市自殺者数の男性は、20歳代、80歳以上で増加した。
- ▶ 令和3年の西宮市自殺者数の女性は、20歳未満、20歳代、40歳代、50歳代、70歳代で増加した。

## 西宮市 職業別 自殺者割合 ～警察統計より～



▶西宮市の職業別自殺者割合では、年金・雇用保険等生活者とその他の無職者の割合が最も多く、次いで被雇用者・勤め人の割合が多い。

## 西宮市 自殺者の原因・動機(男女別) ～警察統計より～



- ▶西宮市自殺者の原因・動機では、男女ともに健康問題が一番多かった。
- ▶男女で差が大きい原因・動機は、経済・生活問題と勤務問題であった。
- ▶自殺の原因・動機は単一ではなく、様々な問題が複雑に絡み合っています。(詳細はP6をご覧ください)

## 2

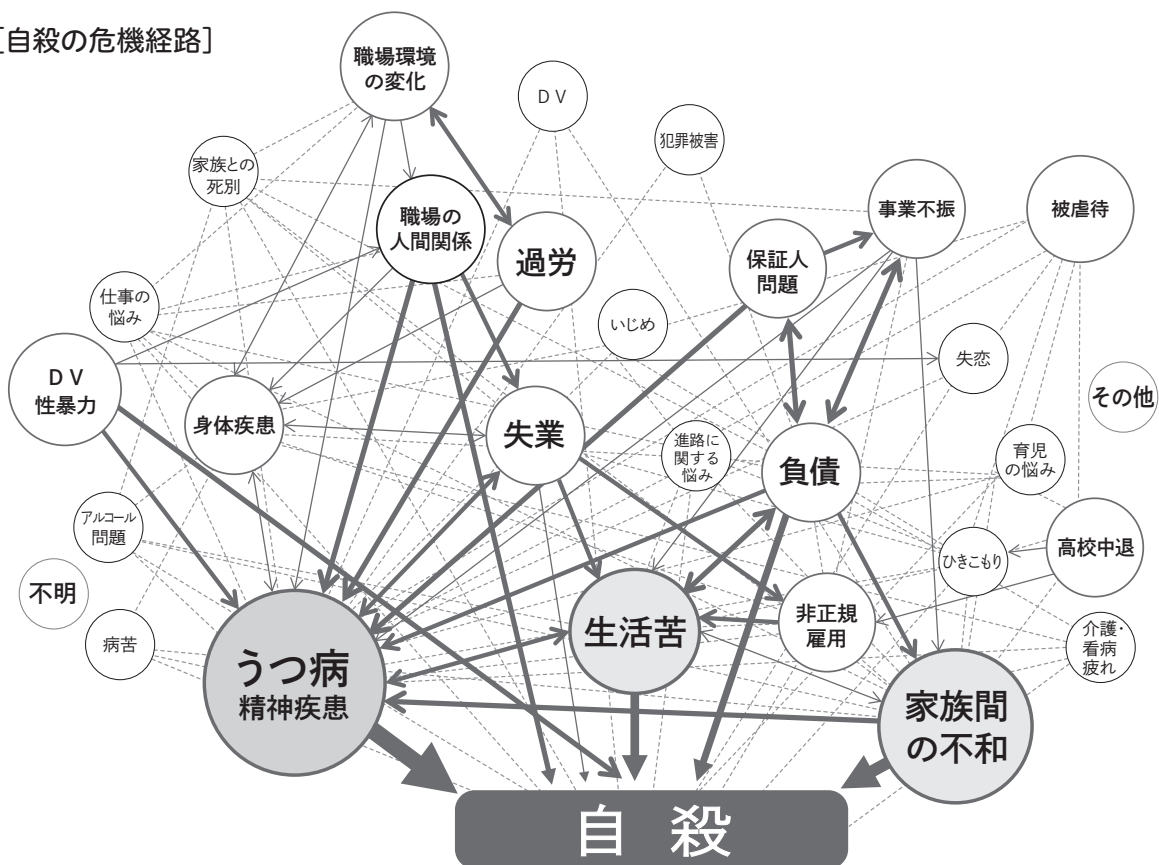
# 自殺対策の基本認識について

自殺の背景には、自殺の危機経路(下図)のように、失業、負債等の経済・生活問題のほか、健康問題、家庭問題など様々な要因が複雑に関係しています。

自殺は、個人の自由な意思と思われがちですが、このような様々な要因により、『その多くが追い込まれた末の死』と言えます。

また、様々な要因に対する社会の適切な介入、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患に対する適切な治療等により、その多くが防ぐことができるとされています。

[自殺の危機経路]



自殺実態白書2013(NPO法人ライフリンク)より



### ポイント

自殺を考えている人は、不眠、原因不明の体調不良等、自殺の危険を示す『何らかのサインを発している』場合があります。

身近な人が、サインに気づき、必要な相談機関につなげていくことが重要です。



# 3

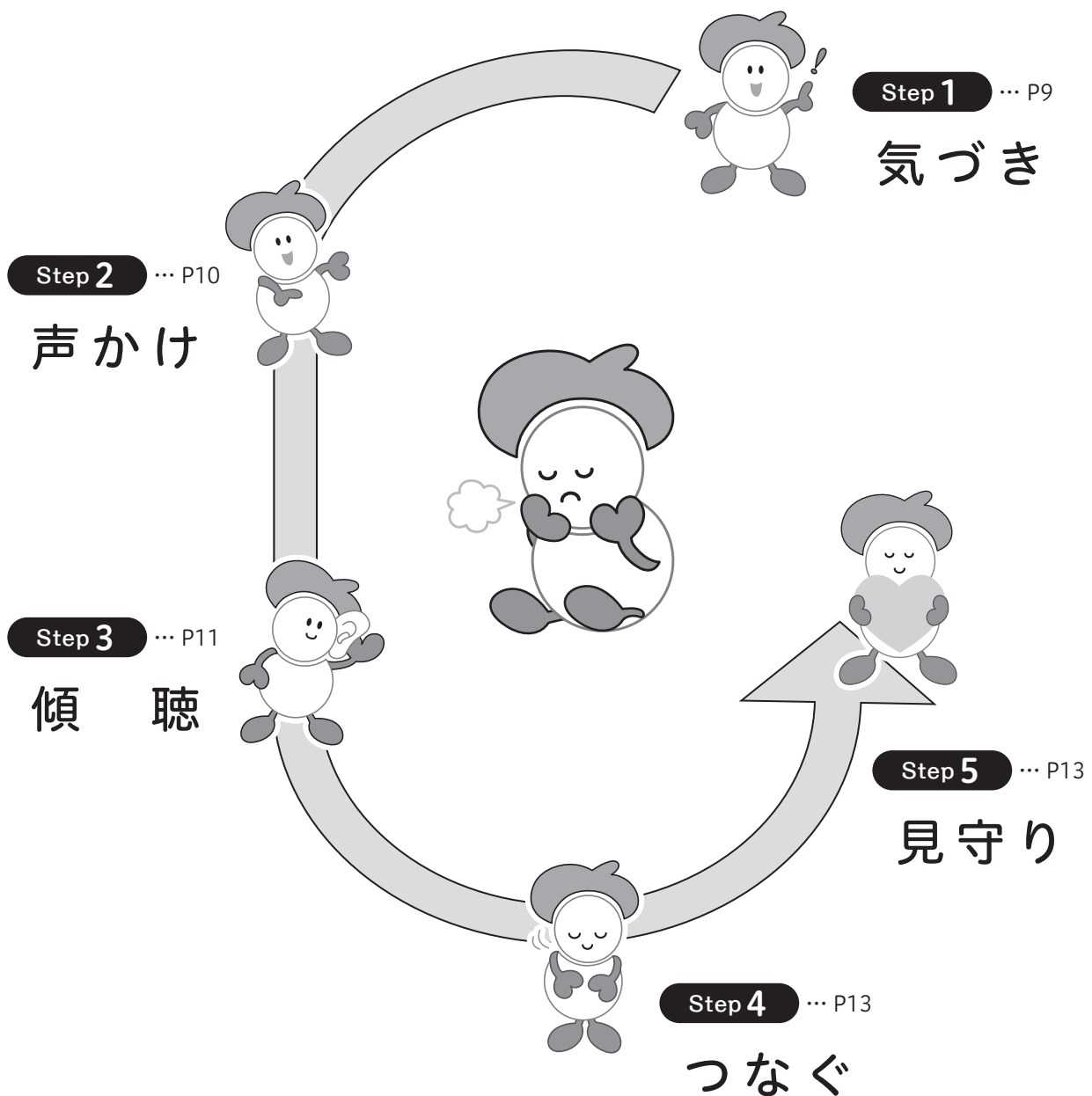
## ゲートキーパーとは？

### ◆ ゲートキーパーの意味

直訳すると「Gatekeeper = 門番」という意味です。

自殺対策におけるゲートキーパーとは、地域、職場、教育やその他様々な分野において、身近な人の『自殺のサインに気づき、声をかけ、傾聴し、必要な相談窓口につなげ、見守ること』などの役割が期待される人をいいます。

### ◆ ゲートキーパーの役割



## 4

## なぜゲートキーパーが必要か？



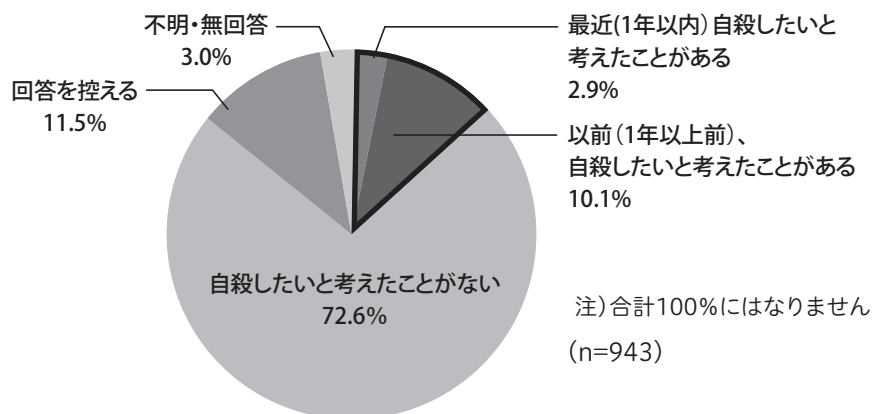
西宮市民の 約1割以上が、  
「真剣に自殺したいと考えた」ことがあった。  
 そのうち  
約7割が「誰にも相談したことはない」人でした。

## 西宮市民健康アンケート(令和4年度)より

- ▶「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る」人が13.0%いました
- ▶「考えたことがある」人の中で、誰にも「相談したことはない」人が68.9%いました

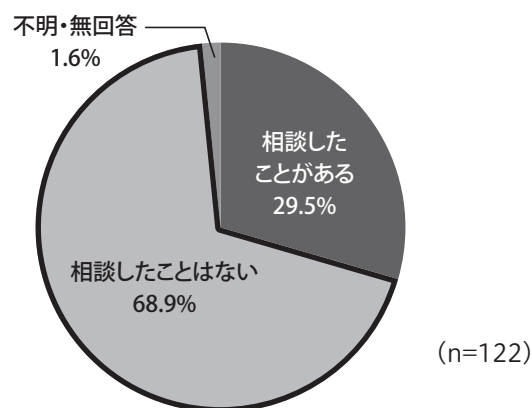
## 質問 1

これまでの人生の中で  
 真剣に自殺をしたいと  
 考えたことがありますか。



## 質問 2

そのように考えた時、  
 誰かに相談したことがありますか。  
 ※「最近、自殺したいと考えた」  
 「以前、自殺したいと考えた」と  
 回答した人のみ回答



自殺を考えている人は、自ら相談するのが難しいので、  
 気づき、相談機関につなぐ  
**ゲートキーパー**が必要です。

## 5

## ゲートキーパーの役割と対応



Step 1

## 気づき

自殺の危険因子をわかりやすい形でまとめたものが、「自殺のサイン」です。

以下のサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。



自殺のサイン

- ① うつ病の症状が続いている（「うつ病について」(P17) を参照）
- ② 原因不明の身体の不調が長引いている
- ③ 飲酒量が増す（過度なアルコールは、うつ症状を強めます）
- ④ 自己の安全や健康が保てないような自暴自棄な行動をとる
- 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 職場や家庭からサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるもの（職・地位・家族・財産など）を失う
- ⑧ 重症の身体疾患にかかる
- 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、自殺未遂に及ぶ





Step 2

## 声かけ

「自殺のサイン」に当てはまるような人がいたら声をかけ、「心配している」というメッセージをおくります。

### 声かけの例

もしかして、  
何か悩んでいる？  
よかったら、話して

どうしたの？  
なんだか  
つらそうだけど…

眠れてる？

いつもと様子が  
違うみたい。  
大丈夫？

何か力に  
なれることはない？



### ポイント

悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみましょう！



### Step 3

## 傾聴

まずは、話せる環境をつくりましょう。  
話を聴いたら、ねぎらいの気持ちを  
言葉にして伝えましょう。

### 自殺を考えている人の気持ち

もうどうすることも  
できない

さみしい…

ほとんど  
疲れた…

自分なんていない  
ほうがいい。いっそ  
消えてしまいたい

この世の中で自分は  
一人きり。誰も助けて  
くれるはずはない

こんなに  
苦しいなら、  
死ぬしかない

他人も自分も  
社会も許せない

でも、生きていたい…



### ポイント

**自殺を考えている人の気持ちを知って、話を聴くことがとても大切です。**

- 幅広い視点で考えられなくなり、「問題は解決できない」、「自殺以外に解決法はない」などと考えてしまいます。(視野狭窄)
- 「生きたい」と「死にたい」という願望の間を激しく揺れ動いています。(両価性)
- 「死にたいですか?」と尋ねることは、決して自殺を助長することではありません。

尋ねることによって、本人は死にたい考えがあることを認め、言葉に出すことによって、自殺の危険性が低くなると言われています。

# 「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、訴えに耳を傾けましょう。

- ・ 真剣な態度で死にたいと思う気持ちやその背景を聴く
- ・ 相手のペースに合わせる(せかさない)
- ・ 共感を伝える



例：「つらかったですね」「よく耐えてきましたね」「よく話してくれましたね」  
「あなたの力になりたいと思っています」「心配しています」

※つらい心境をじっくり聴いてもらうことによって、気持ちが楽になります。話を聴いて共感できても、言葉が見つからない場合には、無理に言葉にしなくても寄り添っているだけで相手に気持ちは伝わります。

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。



例：「命を粗末にするな」「頑張れ!」「大丈夫」「なんとかなるよ」

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。



例：「あなたに生きていてほしいです」「死なないでください」

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。(Step4 つなぐ(P13)参照)



## Step 4

# つなぐ

相談窓口等の紹介にあたっては、丁寧に情報提供をしましょう。複数の悩みを抱えている場合、それぞれの問題にあった相談機関を紹介し、様々な支援につながるようにサポートしましょう。

- 悩んでいる人は混乱していたり、意欲や判断力が低下しているため、紹介した窓口を訪れない場合が多いので、積極的な働きかけが必要です。
- 一人で相談するのに、ためらいのある方には、相談窓口へ同行する方法もあります。一緒に相談窓口に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡し、交通手段、経費等の情報を提供するなどの支援をしましょう。

### 相談窓口へつなぐ場合の3つのポイント

#### 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



## Step 5

# 見守り

つないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。あせらず、じっくり見守り、寄り添うことが大きなサポートになります。

## (1) ゲートキーパーの心得

### ◆ 相手と関わるための心の準備をする

「今から相手の話を聴く」という心の準備をすることが大切です。

### ◆ 温かみのある対応をする

悩んでいる人は、苦勞を抱え、つらい状況に陥っています。その状況をきちんと受け止め、「心配している」と伝えるなどの対応は、大きな安心になります。また、話してくれたこと、苦勞してきたことをねぎらうことで、相手が「話をしてよかった」という気持ちになります。

### ◆ 相手の話を真剣に聴く

「話をじっくり聴いてもらうだけで、安心した」と話す方も多いです。安心して話してもらえるように、相手にしっかりと向き合う、相づちを打つ等、真剣に聴くことが大切です。すぐに問題を解決できなくても、話をよく聴き、一緒に悩み、考えること自体が孤立を防ぎ、安心につながります。

### ◆ わかりやすく、ゆっくりと話をする

悩んでいる人には、色々な感情がわき起こります。相手の反応を見ながら、少しずつ話すことが大切です。

### ◆ 一緒に考えること自体が支援になる

すぐに問題が解決できないと、支援者側に焦る気持ちが出てくるかもしれません。しかし、一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、支援者が話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが重要な支援の1つになります。



### ◆ 困った時のつなぎ先を知っておく

全ての問題を解決できる支援者はいないので、他の援助を求めるためにも、地域の相談窓口などを事前に確認しておくといいでしょう。日頃からのスキルアップの研修も、いざ対応する場面で役立ちます。



## (2) ゲートキーパーのメンタルヘルスについて

- 自殺について話を聴くことは、自分自身の死の恐怖と向き合うことにもつながります。「聴くことによって相手が行動してしまわないか」という不安を感じたり、過去の喪失体験がよみがえることもあり、つらくなるかもしれません。
- 「心を遣い、集中して聴くこと」は、とても疲れることであり、長時間、話を聴いた後は、自分自身も心の疲れを意識して癒すことが大切です。
- 「相談終了後には、意識して気持ちのクールダウンを行ってください。温かい飲み物を飲む、身体を動かす、好きな音楽を聞く、安心できる人とおしゃべりする等、自分が心地よく感じられることが心を癒し、気分を切り替えることにつながります。

／ 気持ちの切り替えやストレス解消法は、  
あなたに合った方法を探しましょう！ ／

深呼吸 (息を長く吐く)

ボーっとする

だらだら (休息) する

湯船につかる

人に話を聴いてもらう

身体を動かす

など

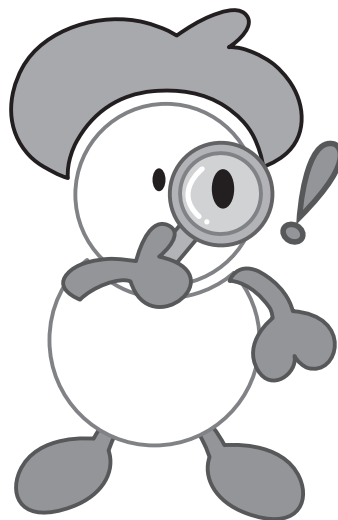


- 対応に困ったときには、一人で抱え込まないことが大切です。

誰にでも対応の限界があります。「自分で何もかも解決しなければ」と考えずに、同僚や上司、内容によっては相談機関の相談員等、周囲の人に相談してください。

## 資料編

1. うつ病について	17
2. 統合失調症について	19
3. 依存症について	20
4. 若者の心理的背景について	21
5. 自死遺族への関わりについて	22



自殺者のうち大部分の人が死の直前には、精神疾患を抱えており、これらの早期発見・早期治療が重要な自殺対策とされています

# 1

## うつ病について

- うつ病は、弱さや怠けではなく、誰もがかかり得る可能性がある病気で（一生のうちに15人に1人がかかるとされています）、早期に適切な治療を受ければ回復することが多いです。
- はっきりしたきっかけがない場合や、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）が引き金になる場合があります。また女性は、出産を機にうつ病になる場合もあります。

### うつ病の特徴

- |                         |
|-------------------------|
| ① 憂うつ、何となくもの悲しい・気分が落ち込む |
| ② 興味や喜びを感じられなくなる        |
| ③ 食欲がなくなる、または増える        |
| ④ 眠れない、または眠りすぎてしまう      |
| ⑤ 身体の動きが鈍くなる・強い焦りを感じる   |
| ⑥ 疲れやすくなる               |
| ⑦ 何でも自分のせいにしてしまう        |
| ⑧ 思考力や集中力が低下し、決断が困難になる  |
| ⑨ 自殺について繰り返し考える         |

### ～ 高齢者のうつ病の場合 ～

- 他の年代に比べ、さまざまな喪失体験をする機会が多く、孤立感・絶望感など深刻なストレスを抱えやすい
- うつ病の罹患率、自殺率が高い
- 身体症状のみを訴え、抑うつ気分を否定する事も多い
- 加齢や認知症によるものとの区別が付きにくい
- 不安、焦燥感が強い
- 性格が急に変わる
- 妄想傾向が強い（自分は重症な病気ではないか、お金が無いと思い込む等）



うつ病の治療の基本は、「心と身体の休養」と「服薬」です。ゆっくりと休み、医師の指導どおりに薬を飲むことで回復します。さらに、家族や身近な人が接し方のポイントを理解して、療養生活の支援を行なうことが、早期回復に必要です。



### 対応のポイント

- 十分に休養するように勧める。休める環境づくりをする
- 相手の話をよく聴き、安易に励まさない
- 無理に気晴らしに誘わない
- 重要な決定はひとまず延期し、回復してから決めるようにアドバイスする
- すぐに精神科にかかることには抵抗感がある人も多いので、かかりつけ医に相談することも一つの方法
- 受診や服薬を続けられるようにサポートしていく

### 参 考



### うつ病と認知症の特徴

	うつ病	認知症
感情	抑うつ気分が続いている周囲の状況で変化しない	悲哀感が乏しい 自分の病状に無関心にみえる
症状の訴え方	記憶障害などを強く訴える 自分を責める、悲観的、深刻	症状を軽めに言う 記憶障害を否定する
記憶・認知障害	訴えるほどの低下はない	あり
質問への反応	反応が遅い 正直に分からないと言う	分からないとき、言い訳をする 質問をはぐらかす、怒る
時間、場所などの理解	ほとんど理解している	理解できていないことが多い
身の回りの自立	自立していることが多い	困難を生じていることが多い
症状の日内変動	午前中のほうが不調	夜間に症状が悪くなりやすい
自殺を考えること	しばしばある	少ない

- 統合失調症はおよそ100人に1人がかかる病気です。今は、とてもよく効くお薬もたくさんあるので、早期に治療するほど回復も早く、社会復帰が可能となる方も多いです。
- 思春期から青年期に発症することが多く、そのため人生に少なからず影響を与えます。しかし決して遺伝や親の育て方で発病するわけではなく、脳の神経伝達物質のバランスの乱れが関係していると言われています。
- 世間の偏見が今なお根深く、孤立感や、病気そのものの苦痛から自殺される方も多い病気です。
- 症状は、焦り、気分変動、不安が強くなる、幻覚・妄想等の症状がありますが、その多くは薬が効きます。しかし、一部の人には生活のしにくさが残る場合もあります。(ただし、個人差は大きいです)

### 統合失調症の特徴

#### 生活のしにくさについて

- ・対人関係の緊張に弱い(上手に人とつきあえない、ぶっきらぼう等)
- ・適当に手を抜けず、要領が悪いので疲れやすい
- ・自分の判断や主体性を必要とする場面に弱い(臨機応変にできない、融通がきかない等)
- ・言葉の意味を汲むことや曖昧な表現が苦手

#### 長所について

- ・言葉で表現することは苦手だが、気持ちは優しい
- ・真面目で嘘がつけず、素直で従順
- ・他者に対して気を遣う



### 対応のポイント

- 再発を防ぐためには、服薬を継続し、過度のストレスをかけないような配慮が必要
- 家族や身近な人が症状悪化のサインに気づき、早めに医療機関か保健所に繋ぐこと
- 本人に対しては、曖昧な表現を避け、できるだけ具体的で肯定的な表現を使って話をする
- 妄想に関しては、肯定も否定もせず、現実的な話をする
- 福祉制度や地域のさまざまな相談機関を上手く活用できるように、市の相談窓口や保健所への相談を勧める

### 3

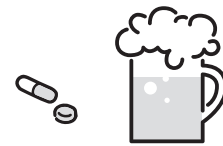
## 依存症について

- 依存症は、「どうしてもしたい(飲みたい)」という強い気持ちにおそわれ、一度やり始めるとコントロールできなくなる病気です。徐々に進行し、深刻な状況に陥ることも多く、仕事や家庭生活に大きなダメージを与えます。
- 自分の問題を認めなかったり、「いつでもやめられる」と考えることで依存から抜け出せなくなりますが、適切な対応や治療をすることで回復することは可能です。
- 自傷行為や自殺は、アルコールや薬物を摂取している時により起こりやすくなります。
- 依存症には、アルコールや薬物以外にも、ギャンブル、買い物などがあります。

### 薬物(アルコール含む)依存症について

- ・ 依存性のある薬物を使い続けているうちに、身体依存(薬物をやめると不快感が出たり苦しくなる)や精神依存(薬物が欲しいという強い欲求が生じる)の状態となり、その薬物の使用をやめられなくなってしまいます。
- ・ 「本人の意思が弱いからやめられない」「仕事をしているからまだ依存症ではない」などは、依存症に対する誤った考えです。
- ・ 依存症から回復するためには、薬物をやめることが必要です。

※依存症になる可能性のある薬物は、覚醒剤、麻薬、有機溶剤、危険ドラッグ、睡眠薬、鎮痛剤、アルコールなどがあります。



### 対応のポイント

- 本人に問題意識のない場合は、家族など身近な人が、本人がおこした問題の尻ぬぐいをしていないなど、依存症の正しい知識や対処法を学ぶことが大切
- 家族に相談窓口や自助グループ(同じ問題を抱える仲間の集まり)に行くように勧める
- 本人が「依存症から回復したい」という気持ちになったら、治療を受けることと、自助グループに継続的に通うことを勧める
- 家族を責めたり、「あなたがしっかりしないと」といった無理な励ましをすると逆に家族を追い詰め、状況を悪化させる。家族と一緒に悩み、考えることが大切

## 4

## 若者の心理的背景について

- 青少年期は精神的に不安定になりがちで、自傷行為に及びやすい時期です。また、統合失調症などの精神疾患が発症しやすい時期でもあります。
- いじめや虐待、暴力の被害者である場合、これまでに受けた心身の傷がひどいほど恐怖感がしみついてしまい、近所への外出や対人関係もままならなくなります。
- 若者は周囲の影響を受けやすく、連鎖反応的に自殺行為に及びやすい特徴がみられます。

心の不安定さに  
気づくサイン



### 自分や家族を大切にしない行動

拒食、薬物、家出、リストカットをする  
ちょっとしたことで怒ったり、人や物に当たったり、暴言や暴力をふるうなど

### 心や身体の不調

頭痛、腹痛、食欲不振などの症状が続く。成績が下がる、外出しない、学校や仕事に行きたがらない。また、現実にはない「声」が聞こえるなど

### 「死」について関心が高い／「死」について現実感がない

「芸能人の自殺のニュースに強い関心を持つ」  
「『死にたい』『死んでも生まれ変わる』と話す」など

### 自傷行為について

自傷行為にはリストカット、やけどなどがあります。「つらい気持ちを忘れるため」「自分を罰したかった」「周囲の注意をひきたい」と自傷行為をする人もいますが、そのように「生きるため」に自傷行為を繰り返すことで逆に死をたぐり寄せてしまいます。



### 対応のポイント

- 責める前に本人の話をじっくり聴く。「あなたが大切」というメッセージを本人にきちんと伝えることが大切
- 死にたいくらい悩んでいる時にそこから逃げることは、自分を守るための当然の反応です。登校や外出の無理強いはいらない
- 背景に病気が疑われる場合やリストカット、心身の不調がある場合については、医療機関受診を勧める
- 他者から暴力などの被害を受けていたり、家庭内で暴力行為がある場合については、問題を抱え込まずに警察や市の相談窓口にご相談するよう勧める

## 5

## 自死遺族への関わりについて

- 自殺は予測ができない突然の死であることに加え、自殺に言及することそのものに対するタブー、自殺の要因に対する様々な誤解や偏見があるため、遺族は深く傷つき、より複雑な感情や思いを抱くことになります。
- 自分の家族が自殺したこと自体を周囲の人に話せずに一人で苦しみ、地域・社会から孤立してしまっている遺族も多く、また周囲の人たちの不用意な言葉や態度によってさらに傷つくことも少なくありません。

## 自死遺族の気持ち

まさか  
死ぬなんて…

何で自殺したの？  
自殺したなんて  
信じられない…

あの時気づいて  
いれば…私のせいで  
自殺したんだ…

何をする  
気力もわからない

眠れない、  
疲れやすい

自殺したなんて  
知られたくないし、  
言えない…

生き残って  
楽しい思いをするなんて、  
申し訳ない…



## 対応のポイント

- 上記のような気持ちは、身近な人を自殺で亡くした人に起こる自然な反応であるが、1年以上続いたり、生活に支障をきたすようなら、専門家への相談を勧める
- 遺族の感情を否定せずに、ただ寄り添いゆっくり話を聴くことにより、気持ちが落ち着く。安易な慰めや同情は、かえって相手を傷つける可能性がある
- 遺族の心の問題だけでなく、身体の状態や経済状態など、遺族が困っていることを把握し、適切な情報を提供する
- 大切な人を自死により亡くした方が集まり、感情を語り合い、分かち合う遺族会についての情報を提供する（相談窓口一覧 遺族支援(P25)を参照）



# 付録編

## 相談窓口一覧

1. 心と身体の健康	24
2. 心の健康	24
3. 自殺防止電話相談・いのちの電話	24
4. 遺族支援	25
5. 障害者	26
6. 高齢者	27
7. 子ども・青少年	27
8. ひきこもり	28
9. 女性・男性	29
10. 外国人	29
11. 仕事・労働問題	30
12. 経済問題・多重債務	30
13. 法律・人権等	31
14. 自助グループ	33
15. 依存症	33
16. 犯罪被害	34
17. 交通事故	35
18. 総合相談	35

# 相談窓口一覧

\* 開所日時は、基本的に祝日・年末年始を除く。

## 1. 心と身体の健康

相談窓口名称	住所・電話番号	詳細
西宮市保健所 健康増進課	池田町8-11 池田庁舎2階 電話:0798-26-3160	開所日時: 平日 9:00~17:30 対象者: 西宮市民 内容: 精神保健福祉全般
中央保健福祉センター	染殿町8-3 西宮健康開発センター1階 電話:0798-35-3310	
鳴尾保健福祉センター	鳴尾町3丁目5-14 鳴尾支所2階 電話:0798-42-6630	
北口保健福祉センター	北口町1-1 アクタ西宮西館5階 電話:0798-64-5097	
塩瀬保健福祉センター	名塩新町1 塩瀬センター1階 電話:0797-61-1766	
山口保健福祉センター	山口町下山口4丁目1-8 山口センター2階 電話:078-904-3160	
※県内の精神科・心療内科の医療機関については、兵庫県精神保健福祉センターホームページに一覧を掲載しています		

## 2. 心の健康

相談窓口名称	詳細	
西宮市 こころのケア相談 電話:0798-35-5066	開所日時	平日 9:00~11:30 13:00~16:30
	対象者	西宮市民
	内容	電話相談・来所相談(要予約) ストレス、不眠など心の悩みやひきこもりについて
みやっこ こころのサポートダイヤル 電話:0798-35-5082	開所日時	月・水・金曜 9:00~12:00
	内容	誰にも話せないしんどさや生きづらさなど、心の悩みについて
兵庫県 こころの健康電話相談 電話:078-252-4987	開所日時	火~土曜 9:30~11:30 13:00~15:30 (祝日・年末年始除く)
	対象者	神戸市を除く、兵庫県内にお住まいの方
	内容	心の悩みや精神的な病気、社会復帰の相談など

## 3. 自殺防止電話相談・いのちの電話

相談窓口名称	詳細	
兵庫県 いのちと心のサポートダイヤル 電話:078-382-3566	開所日時	平日 18:00~翌8:30 土・日曜・祝日 24時間対応
	内容	相談機関の対応が少ない夜間の時間帯に気軽に相談できる電話相談窓口として開設 心の健康相談を中心に、広く自殺予防につながるよう、精神保健福祉士や臨床心理士等が相談に応じる

相談窓口名称	詳細	
神戸いのちの電話 電話:078-371-4343	開所日時	平日 8:30~20:30 日曜・祝日 8:30~16:00 第2・3・4金・土曜 8:30~翌日8:30 (祝日と重なる16:00~20:30は受け付けない)
	対象者	広く一般(年齢・性別は不問)
	内容	電話相談
自殺予防いのちの電話 電話:0120-783-556 (フリーダイヤル)	開所日時	毎月10日 8:00~翌日8:00 毎日 16:00~21:00
	対象者	広く一般(年齢・性別は不問)
	内容	匿名で可 プライバシー保持
NPO 法人 国際ビフレンダーズ・ 大阪自殺防止センター 電話:06-6260-4343 【事務局】 電話:06-6260-2155 (予約受付時間:火・水・金・土曜 10:00~17:00)	開所日時	金曜13:00 ~ 日曜 22:00
	内容	自殺念慮のある方の気持ちを傾聴する
	その他	自死遺族の会(水曜日のつどい、土曜日のつどい)あり 詳細については、事務局に問い合わせ 面接相談(毎週木曜):事務局へ要予約
#いのちSOS 電話:0120-061-338 (フリーダイヤル)	開所日時	月・火・金曜 24時間対応 水・木・土・日曜 6:00 ~ 24:00
	内容	悩みや困りごとを専門の相談員が相談に応じる

## 4. 遺族支援

相談窓口名称	詳細	
兵庫・生と死を考える会 遺族会 電話:078-805-5306 (開催場所) 神戸市内	わかちあい開催日時	第1・3土曜 わすれな草の会(自死遺族) 10:00~12:00 ゆりの会(ご遺族どなたでも) 13:30~16:00
	わかちあい参加料金	有料(500円)
	問い合わせ・申込先	電話:078-805-5306 (火・金曜 10:00~16:00)
	対象者	遺族
	主旨	家族を亡くして悲嘆にある方だけの会です 各自の思いの丈、悲しみ、苦しみ寂しさなどを語り合うことにより「苦しんでいるのは自分だけではない」と気づくことで少しでも心が軽くなれることを願っています
	その他	電話での相談は実施なし 参加の予約は不要
自死遺族の集い わかちあいの会・風舎 ●ホームページあり (開催場所) 神戸市内	わかちあい開催日時	HPを確認
	わかちあい参加料金	有料(500円)
	対象者	自死遺族当事者のみ、病死遺族などは含まない
	内容	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会
	その他	カウンセリング、経済・法律相談などは行っていない

相談窓口名称	詳細	
<b>リメンバー神戸</b> 電話:078-335-8668 〈開催場所〉 こうべまちづくり会館、あすてっぷKOBÉ などで例会を開催	わかちあい開催日時	奇数月いずれかの日曜 14:00～16:30
	わかちあい参加料金	無料
	対 象 者	自死遺族当事者
	内 容	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会
<b>一般社団法人あしなが育英会 神戸レインボーハウス</b> 電話:078-453-2418 神戸市東灘区本庄町1-7-3 最寄り:JR甲南山手駅 徒歩8分 阪神深江駅 徒歩10分	開所日時	いずれかの日曜日 月2回 13:30～16:30
	対 象 者	病気・災害・自死等で親を亡くした子ども:年少～中学生とその保護者
	内 容	グリーンサポートプログラム(遊びやおしゃべりを通して、自分の気持ちに丁寧に触れます)
	そ の 他	来館の場合は、事前にご連絡をお願い致します

## 5. 障害者

相談窓口名称	詳細	
<b>障害者総合相談支援センター にしのみや</b> *基幹相談支援センター (西宮市総合福祉センター内) 電話:0798-37-1300 西宮市染殿町8-17 最寄り:JR西宮駅・阪神西宮駅 阪神今津駅・阪急今津駅	開所日時	平日 9:00～17:30
	対 象 者	障害のある方(障害者手帳の有無は問いません)、そのご家族、支援機関等
	内 容	誰もが自分らしく安心して暮らせる地域づくりをめざし、障害のある方やご家族の悩み、困っていることの相談を受け、ご本人の地域での生活について一緒に考える相談窓口
<b>障害者総合相談支援センター にしのみや北部窓口</b> *基幹相談支援センター (ななくさ新生園内) 電話:078-903-1920 西宮市山口町下山口1650-35 最寄り:JR西宮名塩駅より 阪急バス「三軒家」下車	開所日時	平日 10:00～12:00、13:00～15:00
	対 象 者	心の病をもつ当事者及び家族(年齢・性別は不問)
	内 容	電話相談および家族会、施設、作業所、研修会、家族教室、講演会、医療機関などの案内。月1回の精神保健福祉士担当日は、年金や手帳、行政サービスについての相談も可
	そ の 他	予約不要、匿名可。専門職(精神保健福祉士)による相談毎月第4木曜
<b>西宮市 障害者虐待防止センター</b>	平日の日中(8:45～17:30)のみ受付 《西宮市生活支援課》電話:0798-35-3130	
	24時間受付(夜間・休日のFAXは受信のみ) 《西宮市障害者虐待ホットライン》電話:0798-35-2787 FAX:0798-34-5858	

## 6. 高齢者

相談窓口名称	住 所	電話番号	詳 細
西宮市高齢者あんしん窓口安井	城ヶ堀町1番39号	37-1870	開所日時：月～土曜 9:00～17:00 相 談 料：無料 対 象 者：65歳以上の方とそのご 家族、支援者等 内 容：高齢者が住みなれた地 域で安心して生活を継 続できるように、どのよ うな支援が必要か状況 の把握を行い、日常生 活に必要な課題を整理 し介護保険サービスに とどまらず、適切なサー ビス、関係機関、制度 の利用につなげて安心 して生活が行えるよう 支援していく 問 合 せ：西宮市福祉のまちづく り課
西宮市高齢者あんしん窓口今津南	今津巽町7番10号	32-1702	
西宮市高齢者あんしん窓口浜脇	久保町14番12号	35-2440	
西宮市高齢者あんしん窓口西宮浜	西宮浜3丁目7番7号	32-6064	
西宮市高齢者あんしん窓口小松	小松北町2丁目8番1号	45-7810	
西宮市高齢者あんしん窓口高須	高須町1丁目7番91号	44-4505	
西宮市高齢者あんしん窓口浜甲子園	枝川町17番40号	42-3530	
西宮市高齢者あんしん窓口上甲子園	上甲子園5丁目7番21号	38-6031	
西宮市高齢者あんしん窓口深津	芦原町1番20号	64-0050	
西宮市高齢者あんしん窓口瓦木	林田町7番17号	68-2702	
西宮市高齢者あんしん窓口甲山	石刳町19番13号	71-9904	
西宮市高齢者あんしん窓口甲武	段上町6丁目24番1号	54-8883	
西宮市高齢者あんしん窓口甲東	上甲東園2丁目11番60号	57-5280	
西宮市高齢者あんしん窓口塩瀬	名塩さくら台2丁目44	(0797)63-3320	
西宮市高齢者あんしん窓口山口	山口町上山口4丁目26番14号	(078)903-0525	

相談窓口名称	詳 細	
認知症・高齢者相談 (兵庫県民総合相談センター) 電話：078-360-8477	開所日時	家族の会会員による相談 月・金曜 10:00～16:00 看護師等による相談 水・木曜 10:00～16:00
	内 容	高齢者とその家族の、認知症・介護・虐待に関する、悩み事など

## 7. 子ども・青少年

相談窓口名称	住所・電話番号	詳 細
中央保健福祉センター [再掲]	染殿町8-3 西宮健康開発センター1階 電話：0798-35-3310	開所日時：平日 9:00～17:30 対 象 者：西宮市民 内 容：子育てに関するさまざま な相談や育児支援
鳴尾保健福祉センター [再掲]	鳴尾町3丁目5-14 鳴尾支所2階 電話：0798-42-6630	
北口保健福祉センター [再掲]	北口町1-1 アクタ西宮西館5階 電話：0798-64-5097	
塩瀬保健福祉センター [再掲]	名塩新町1 塩瀬センター1階 電話：0797-61-1766	
山口保健福祉センター [再掲]	山口町下山口4丁目1-8 山口センター2階 電話：078-904-3160	

相談窓口名称	詳細	
西宮市 子育て総合センター (乳幼児の子育て相談) 相談専用ダイヤル:0798-35-5151 西宮市津田町3-40 最寄り:JR西宮駅	開所日時	月～土曜 9:00～17:30 (土曜12:00～13:00は除く)
	対象者	就学前の子どもと保護者
	内容	乳幼児の子育て相談
	その他	来所面談は要予約
西宮市 子供家庭支援課 (家庭児童相談) 電話:0798-35-3089・3749 西宮市六湛寺町10-3 市庁舎 最寄り:阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30
	対象者	子ども、子どもの家族等
	内容	子どものしつけや虐待に関して、家庭児童相談員が広く相談を実施 また、子育て全般の相談も実施
	その他	面談は要予約
西宮市 学校保健安全課 (いじめ相談ダイヤル) 電話:0798-33-0077	開所日時	平日 9:00～17:30
	内容	専門の相談員が相談に応じます
子どもの人権110番 電話:0120-007-110	開所日時	平日 8:30～17:15
	内容	子どもの発する信号をいち早くキャッチし、その解決に導くための相談を受け付ける専用相談電話
ひょうごっ子悩み相談 (ひょうごっ子〈いじめ・体罰・子ども安全〉相談24時間ホットライン) 〈毎日24時間対応〉 電話:0120-0-78310 (子ども24時間SOSダイヤル) 〈平日 9:00～17:00 [年末年始除く]〉 電話:0120-783-111	開所日時	毎日24時間対応 (休日含む)
	対象者	県内の児童生徒や保護者など
	内容	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰だけでなく、子どものSOS全般について児童生徒や保護者などの相談に応じる
	その他	面接は予約制 (平日 9:00～17:00 [年末年始除く])

## 8. ひきこもり

相談窓口名称	詳細	
ほっとらいん相談 (青少年のための総合相談・ひきこもり専門相談) 電話:078-977-7555	開所日時	月・水・土曜 10:00～12:00 13:00～16:00
	対象者	主に子ども、若者 (以外も可)
	内容	不登校等青少年のための総合相談及びひきこもり専門相談
NPO法人 神戸オレンジの会 電話:078-515-8060 神戸市兵庫区羽坂通4-2-22 最寄り:JR兵庫駅 徒歩3分	開所日時	火～土曜 (祝日を含む) 11:00～18:00
	対象者	ひきこもり当事者、家族 (当事者の年齢がおおむね20歳以上の男女)
	内容	ひきこもりがちなご本人向けの居場所、ご家族向けの居場所 親の会 心理カウンセリング、医療相談、陶芸教室、就労体験等
	その他	見学可 (要事前連絡)
西宮市 こころのケア相談 [再掲] 電話:0798-35-5066	開所日時	平日 9:00～11:30 13:00～16:30
	対象者	西宮市民
	内容	電話相談・来所相談 (要予約) ストレス、不眠など心の悩みやひきこもりについて

## 9. 女性・男性

相談窓口名称	詳細			
西宮市 子供家庭支援課 (女性相談)(母子・父子相談) 電話:0798-35-3166 西宮市六湛寺町10-3 最寄り:阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00~17:30		
	対象者 (女性相談)	女性	内 容	家庭生活等の女性の悩みや心配ごと(女性相談)
	対象者 (母子・父子相談)	母子・父子家庭	内 容	さまざまな生活上の悩みや子供の養育問題について、母子・父子自立支援員等による相談を実施
	その他	面談は、なるべく事前申込		
男女共同参画センター ウェーブ 電話:0798-64-9495 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階 最寄り:阪急西宮北口駅	開所日時	月~土曜 9:00~17:15		
	対象者	女性		
	内 容	女性が抱える悩みや問題		
	その他	電話相談:0798-64-9499 月・木曜 10:00~12:00、13:00~16:00 面接相談:0798-64-9498(一部託児あり) 月・火・水・木・土曜 10:00~12:00、13:00~16:30 要予約		

## 10. 外国人

相談窓口名称	詳細			
NGO 神戸外国人救援ネット 電話:078-232-1290 【事務局】 開所曜日:月・水・金曜 10:00~18:00 電話・FAX:078-271-3270 神戸市中央区中山手通1-28-7 最寄り:各線三宮駅	開所日時	金曜 13:00~20:00		
	対象者	外国人住民		
	内 容	在留資格、家族関係、社会保障、労働、医療、DV、教育などについての、多言語による生活相談 相談内容に応じて、同行支援や弁護士への紹介などのフォローアップを行う (英語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、中国語)		
	その他	上記以外の言語は、事前連絡により対応		
ひょうご多文化共生総合相談センター (外国人県民インフォメーションセンター) 電話:078-382-2052 神戸市中央区東川崎町1丁目1番3号 神戸クリスタルタワー6階 最寄り:JR神戸駅	開所日時	外国人県民インフォメーションセンター 平日 9:00~17:00 NGO 神戸外国人救援ネット 土・日曜 9:00~17:00		
	対象者	外国人県民全般		
	内 容	英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語による生活相談 (外部通訳により計22言語対応可) 弁護士による法律相談は、月曜 13:00~15:00 入管庁職員による入管相談は、第3木曜 13:30~16:30		
	その他	法律相談、入管相談は要予約		
NPO 法人 AMDA国際医療情報センター 電話:03-6233-9266	開所日時	月~金曜 10:00~16:00		
	対象者	日本にいる外国人		
	内 容	外国語での医療情報の提供、外国語の通じる医療機関の紹介、日本の医療・福祉・保険制度の説明、電話通訳		
	その他	その他の言語はウェブサイトをご覧ください		

## 11. 仕事・労働問題

相談窓口名称	詳細	
<b>西宮公共職業安定所</b> <b>(ハローワーク西宮)</b>  <b>電話:0798-22-8600</b>  西宮市池田町13-3 J R西宮駅南庁舎(旧消防局庁舎) 2階～4階 最寄り: J R西宮駅	開所日時	月・水・金曜 8:30～17:15 火・木曜 8:30～18:00 第2・4土曜 10:00～17:00
	対象者	仕事をお探しの方
	内容	職業相談・紹介・指導、新卒者・既卒者の雇用就職支援、雇用保険適用・給付
	その他	火・木曜の17:15以降及び土曜は、雇用保険に関する受付は行っておらず、職業相談・職業紹介・求人情報の提供のみ
<b>西宮若者サポートステーション</b> <b>(一般社団法人キャリアエール)</b>  <b>電話:0798-31-5951</b>  西宮市松原町2番37号 勤労会館1階 最寄り: J R西宮駅 阪神西宮駅	開所日時	平日、第2土曜 9:30～18:00
	対象者	学校を卒業・中退後、あるいは仕事を辞めた後、一定期間無業の状態にある15歳から49歳までの方及びその保護者の方
	内容	キャリアコンサルタントなどの専門スタッフがお話をお聞きした上で、仕事に就くためのプランを一緒に考えます また、就職活動を支援するセミナーや仕事の体験ができる職場体験なども行っています
	その他	原則予約制 予約は来所・電話・ホームページより受付 URL: <a href="https://career-yell.jp/nishinomiya">https://career-yell.jp/nishinomiya</a>
<b>西宮市障害者就労生活支援センター“アイビー”</b> <b>(西宮市総合福祉センター内)</b>  <b>電話:0798-22-2725</b>  西宮市染殿町8-17 最寄り: J R西宮駅・阪神西宮駅 阪神今津駅・阪急今津駅	開所日時	平日 9:00～17:30
	対象者	年齢、性別、障害者手帳の有無は問いません。当事者、そのご家族の相談も各障害の方に対応(ただし、西宮市在住の障害者に限る)
	内容	障害者が安心して働くことができるよう、就労に関する相談や情報提供のほか、就職の準備・ジョブコーチ派遣・職場定着等の支援
<b>兵庫労働局</b> <b>総合労働相談コーナー</b> <b>電話:078-367-0850</b>  <b>西宮総合労働相談コーナー</b> <b>電話:0798-26-3733</b>  西宮市浜町7-35 西宮地方合同庁舎3階 西宮労働基準監督署内 最寄り: 阪神バス「鞍掛町」	開所日時	平日 9:00～17:00
	内容	個々の労働者と事業者との間での職場トラブル(賃下げ、解雇、配置転換、いじめ、採用など)のご相談に対し、情報提供やご案内
	その他	この番号から労働局の別部署への取り次ぎはしない

## 12. 経済問題・多重債務

相談窓口名称	詳細	
<b>西宮市</b> <b>厚生課</b>  <b>電話:0798-35-3056</b>  西宮市六湛寺町10-3 市役所南館 最寄り: 阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30
	対象者	西宮市内在住の方
	内容	生活保護に係わる相談



\* 開所日時は、基本的に祝日・年末年始を除く。

相談窓口名称	詳細	
<b>ソーシャルスポット 西宮よりそい</b> <b>電話:0798-31-0199</b> 西宮市六湛寺町10-3 市役所南館1階 最寄り:阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00~17:30
	対 象 者	西宮市内に在住の方で、失業、就職活動の行き詰まり、その他の事情等により経済的な困窮状態にあり、自立に向けた支援を希望される方 (生活保護を受給されている方は対象外)
	内 容	経済的・社会的な自立に向けた相談支援
<b>西宮市くらし相談センターつむぎ</b> <b>電話:0798-23-1031</b> 西宮市染殿町8番17号 西宮市総合福祉センター2階 最寄り:JR西宮駅	開所日時	平日 9:00~17:00
	対 象 者	西宮市内に在住の方で、失業、就職活動の行き詰まり、その他の事情等により経済的な困窮状態にあり、自立に向けた支援を希望される方 (生活保護を受給されている方は対象外)
	内 容	経済的・社会的な自立に向けた相談支援
<b>西宮市消費生活センター (消費生活相談)</b> <b>電話:0798-64-0999</b> 西宮市北口町1番1号 アクタ西宮西館3階 最寄り:阪急西宮北口駅	開所日時	月~土曜 9:00~12:00、13:00~16:45
	対 象 者	西宮市内在住の方
	内 容	消費者が商品・サービスに関する契約トラブルや、悪質商法などで困った時、消費者自身が主体的にトラブルを解決できるように、専門の相談員がアドバイスや情報提供を行う
	そ の 他	司法書士による無料の借金(多重債務)相談(毎月第2・4火曜 13:00~16:00) は事前予約要

## 13. 法律・人権等

相談窓口名称	詳細	
<b>西宮市 市民相談課 (法律相談)</b> <b>電話:0798-35-3100</b>	開所日時	月・水・金曜 13:00~16:00
	相談時間	お一人25分(延長不可)
	相談料	無料
<b>法テラス兵庫</b> <b>電話:0570-078334</b> <b>IP電話:050-3383-5440</b> 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー13階 最寄り:JR神戸駅 <hr/> <b>法テラス阪神</b> <b>電話:0570-078335</b> <b>IP電話:050-3383-5445</b> 尼崎市七松町1-2-1 フェスタ立花北館5階 最寄り:JR立花駅	開所日時	平日 9:00~17:00
	対 象 者	一定の収入基準以下の方(無料法律相談)
	内 容	一定の収入(手取り月収、預貯金などの資産)基準以下の方に対する弁護士との無料法律相談、ならびに弁護士費用の立替制度
	そ の 他	無料法律相談については要予約 同一案件については3回まで

相談窓口名称	詳細	
<b>兵庫県弁護士会 総合法律センター 【神戸相談所】</b> 電話:078-341-1717 神戸市中央区橋通1-4-3 兵庫県弁護士会館内 最寄り:JR神戸駅	開所日時	<電話予約はいずれも 平日9:30~12:00、13:00~16:00> 一般法律相談:平日 10:00~12:00、13:00~16:00 多重債務相談:平日 13:00~15:00 民事交通事故相談:火・金曜 10:00~12:30、13:00~15:30
<b>【阪神相談所】</b> 電話:06-4869-7613 尼崎市七松町1-2-1 フェスタ立花北館5階501C号 最寄り:JR立花駅	開所日時	<電話予約はいずれも 平日 9:30~12:00、13:00~16:00> 一般法律相談:月・水・金曜 13:00~16:00、火・木曜 13:00~14:00 多重債務相談:金曜 13:00~16:00 民事交通事故相談:水曜 10:00~12:30、13:00~15:30
	対象者	弁護士による法律相談を受けたい方
	その他	相談は全て要予約 法律相談:1回30分 5,500円(税込) ただし、民事交通事故相談と多重債務相談は無料
<b>夜間法律相談 (兵庫県弁護士会 主催)</b> 電話:078-341-9600	開所日時	毎週日・水・金曜 17:00~20:00 (祝祭日・お盆・年末年始を除く)
<b>兵庫県司法書士会 総合相談センター</b> 電話:078-341-2755	開所日時	平日 9:00~17:00
	内容	司法書士による無料法律相談会場等のご案内(不動産名義変更・相続登記・契約トラブル・借金解決・離婚調停手続・成年後見等)、司法書士ご案内
	その他	無料法律相談は、同じ事案・問題に関する相談は、1回限り 相談時間は原則30分以内(相談会場により取り扱いが異なる場合があります)
<b>西宮市高齢者・障害者 権利擁護支援センター</b> 電話:0798-37-0024 西宮市染殿町8番17号 西宮市総合福祉センター1階 最寄り:阪神今津駅・阪急今津駅 JR西宮駅・阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00~17:00
対象者	高齢者・障害者(児)あるいはその親族等	
内容	認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でないことに起因したトラブル等に関する相談、成年後見制度の利用に関する相談	
その他	来所相談は事前連絡要 相談内容により、法律職と福祉職が対応する専門相談会をご案内 (毎週水曜 13:30~、14:45~ 各60分 但し5週目はなし)	
<b>神戸地方法務局 西宮支局 人権相談所(常設)</b> 電話:0798-26-0061 西宮市浜町7-35 西宮地方合同庁舎 最寄り:阪神バス「鞍掛町」	開所日時	平日 8:30~17:15
内容	人権に関する相談を受けて、助言や専門機関の紹介等を行う	

## 14. 自助グループ

相談窓口名称	詳細	
特定非営利活動法人 ひょうごセルフヘルプ 支援センター 電話:078-452-3082 <a href="https://hyogo-self-help.jp">https://hyogo-self-help.jp</a>	開所日時	月曜 10:00~16:00
	対象者	身体、知的、精神に障がいをもつ人たち。発達障がい、不登校や引きこもり、性について悩む人、介護者家族など多彩な生きづらさを抱える人たち
	内容	セルフヘルプグループを紹介、会員の情報交換、ホームページによる情報提供、セルフヘルプグループセミナーの開催、リーダー研修会の実施
	その他	電話での情報提供(セルフヘルプグループの紹介) カウンセリングではない
西宮家族会 電話:090-8207-4388 鳴尾町2-5-20 ファーストビル101 (くぬぎファクトリー内)	開所日時	定例会:毎月第4土曜 13:30~16:00 中央公民館403集会室(プレラにしのみや4階)
	対象者	精神障害者の当事者のご家族
	内容	家族の支えあい・学びあい・働きかけを中心に活動

## 15. 依存症

相談窓口名称	詳細	
ひょうご・こうべ 依存症対策センター 電話:078-251-5515	開所日時	火~金曜 9:30~11:30、13:00~15:30 (祝日・年末年始は除く)
	内容	アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症に対する相談対応
西宮断酒友の会 【鳴尾例会(鳴尾公民館)】 西宮市鳴尾町1-8-2 【若竹例会(若竹公民館)】 西宮市西福町15-1 【昼例会(総合福祉センター)】 西宮市染殿町8-17	開所日時	【鳴尾例会】 火曜 19:00~20:45 0798-47-3838 【若竹例会】 水曜 19:00~20:45 0798-67-7171 【昼例会(総合福祉センター)】 土曜 13:30~15:15 0798-33-5501
	対象者	アルコール依存症をはじめ、お酒や薬物に悩んでいる本人・家族・関係者なら、年齢・性別は不問
	内容	アルコール・薬物への依存への対処の方法や、家族・関係者の対処法などを、例会へ出席を通じて、当事者や家族の体験談を通じて学べる また、自分の体験を話すことによって、状況の解決への道をさがすことができる
特定非営利活動法人 兵庫県断酒会相談電話 電話:078-578-6312	開所日時	平日 10:00~16:00
	対象者	アルコール問題関連の当事者、家族、関係者
AA関西セントラルオフィス 電話:06-6536-0828 大阪市西区北堀江3丁目6-28 乳業センタービル307 最寄り:大阪メトロ 西長堀駅	開所日時	平日 10:00~16:00 電話対応は17:00まで 日曜 13:00~16:00
	対象者	アルコール依存症本人・家族等
	内容	アルコール依存症からの回復が可能であり、AAの概略を説明し、AAミーティングへの案内を紹介する。
	その他	予約不要

相談窓口名称	詳細	
<b>大阪 DARC</b> (おおさかダルク/薬物依存 リハビリテーションセンター)  電話:06-6323-8910 大阪市東淀川区下新庄4-21-A103 最寄り:阪急下新庄駅	開所日時	【来所相談の受付】 月～土曜 10:00～17:00
	対 象 者	薬物依存当事者 【電話相談】 06-6320-1196 土曜 15:00～19:00

## 16. 犯罪被害

相談窓口名称	詳細	
[ 犯罪被害全般 ] <b>ひょうご被害者支援センター</b>  電話:078-367-7833  [ 性暴力被害専用 ] <b>ひょうご性被害ケアセンター</b> 「よりそい」  電話:078-367-7874	開所日時	ひょうご被害者支援センター 火・水・金・土曜 10:00～16:00 ひょうご性被害ケアセンター「よりそい」 月～金曜 9:00～17:00 開設時間以外は夜間休日対応コールセンター(国設置)に自動転送されます
	対 象 者	犯罪事件、事故の被害にあった当事者・家族・その友人・知人など
	内 容	電話相談ではニーズに応じて、必要な情報を提供するとともに、被害によるしんどい気持ち等を伺います。秘密は守られます 面接相談は、弁護士による法律相談、臨床心理士による心理相談
	そ の 他	面接相談は予約制
<b>法テラス</b> 犯罪被害者支援ダイヤル  電話:0120-079714 IP電話からは 03-6745-5601	開所日時	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00
	内 容	犯罪被害にあわれた方やその家族の方などが、そのとき最も必要な支援が受けられるよう、問い合わせいただいた方の被害後の状況やニーズに応じて、さまざまな支援情報を提供するほか、一定の要件に該当される方には弁護士費用等の援助制度を案内するなど、犯罪被害にあわれた方や家族の方などを多角的にサポート
<b>兵庫県警 被害者支援室</b> (サポートセンター)  電話:0120-338-274	開所日時	平日 9:00～17:45
	内 容	犯罪被害者給付制度や各種支援制度についての問い合わせに対応 犯罪の被害にあわれた方やその遺族の心の悩みや精神的不安を軽くする手助けをする
<b>西宮市 DV相談室</b>  電話:0798-23-6011	開所日時	平日 9:00～17:30
	内 容	被害者が抱える問題について相談に応じる又は相談を行う機関を紹介する
<b>DV相談室+</b>  電話:0120-279-889	開所日時	24時間対応
	内 容	配偶者やパートナーから受けている様々な暴力について専門の相談員が対応
	そ の 他	チャット相談は 12:00～22:00 外国語相談にも対応
<b>兵庫県警察 ストーカー・DV相談電話</b>  電話:078-371-7830	開所日時	24時間対応
	内 容	ストーカーやDV事案については被害者の方の意思を踏まえ、検挙や警告などの適切な措置を講じる また、内容に応じて、防犯指導や自衛手段など対応策をお教えするとともに、必要な場合には、相手方に注意するなどして、被害者への支援を行っている
<b>兵庫県警察 性犯罪被害110番</b>  電話:0120-57-8103 全国統一ダイヤル #8103	開所日時	24時間対応
	内 容	女性警察官が24時間受け付けます。 要件中で出られない時は、相談者の意向を確認の上、男性警察官が対応

## 17. 交通事故

相談窓口名称	詳細	
<b>兵庫県交通事故相談(本所)</b> <b>電話:078-360-8521</b> 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー6階 (兵庫県民総合相談センター内) 最寄り:JR神戸駅	開所日時	月・火・木・金曜 9:00~12:00、13:00~16:00
	対象者	交通事故に遭われた本人、家族など
	内容	交通事故に伴う話し合いの進め方など

## 18. 総合相談

相談窓口名称	詳細	
<b>西宮市 市民相談課 (市民生活相談)</b> <b>電話:0798-35-3100</b> 西宮市六湛寺町10-3 最寄り:阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00~17:30
	対象者	西宮市内在住・在勤・在学の方
	内容	市民の皆様の日常生活上のさまざまな問題や悩みに対応するため、各種の相談を面談で実施法律相談、家事相談、交通事故相談、公正証書相談、国・県の行政相談、登記・境界相談などに、専門の相談員が応じる 相談内容や開催日時については市民相談課まで問い合わせ
	その他	法律相談(弁護士)のみ電話予約が必要 家事相談は予約優先
<b>よりそいホットライン</b> <b>電話:0120-279-338</b>	開所日時	24時間対応
	内容	どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探す 生活/仕事/住居/自殺念慮/心/家庭/お金/病気/障がい/犯罪/性/DV・性暴力/子ども/法律、法的手続き/行政、その他の諸手続き/教育/人間関係/外国籍/被災地・原発/その他どんな悩みでも受け付けます 音声ガイダンスが流れるので、相談したいことを選ぶ

# 編集後記

自殺対策として、さまざまな取り組みが行われていますが、依然多くの方が亡くなっています。何とか孤独感や不安感を抱えて悩んでいる人の支援ができるように、身近な場所でそのような方に接する機会のあるゲートキーパーの方々に活用していただきたく、本手帳を作成しました。

1人の人が自殺すると5～6人の人が大きなダメージを負うと言われています。不幸の連鎖を絶つために、本手帳が悩んでいる人の支援に少しでも役立ち、自殺を防ぐことの一助となれば…と願います。



令和5年7月 発行

発行

西宮市保健所 健康増進課

精神保健チーム

西宮市池田町8-11

TEL 0798-26-3160

FAX 0798-26-5315