

3月は
自殺対策強化月間です

こころと暮らしの なんでも 電話相談

こころや暮らしの悩みを、
臨床心理士に相談できます。

令和6年

3/5(火)・7(木) 9:00~12:00
13:00~16:00

3/9(土) 13:00~16:00

TEL.

0798-35-5082

☎ 通話する

西宮市保健所健康増進課
0798-26-3160

平日 9:00~17:30

自殺対策強化月間 いのちとこころ関連企画展示

2月23日(金)~3月31日(日)

場所：西宮市男女共同参画センターウエーブ

自殺の現状、こころの健康等についてのパネル展示・関連図書の展示と貸出をしています

▼HPはこちらから



あなたのこころは元気ですか？

「こころの体温計」
気軽にセルフメンタル
チェックができます▶



うつ病の自己チェック

- 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

自己チェックの判定方法

- (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」の可能性があります。

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、うつ病の可能性も考えてください。

(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)

アルコール依存症の自己チェック(CAGE)

- ① 飲む量を減らさなくてはと思ったことがある
- ② 他の人から飲酒を非難され、それが気に障ったことがある
- ③ 自分のお酒の飲み方に罪悪感を感じたことがある
- ④ 迎え酒をして、神経を静めたり、二日酔いを治そうとしたことがある

自己チェックの判定方法

もし**2項目以上**あてはまる場合、**アルコール依存症**の疑いが高いと言えます。

あてはまるものが1項目以下の場合も、年に1度の健康診断とアルコール依存症の自己チェックをしましょう。

こころの悩み相談窓口

相談窓口	電話番号	相談時間
西宮市保健所 健康増進課 自殺対策事業のホームページ▶ 	0798-26-3160	月～金 9:00～17:30
西宮市 こころのケア相談	0798-35-5066	月～金 9:00～11:30 13:00～16:30
みやっこ こころのサポートダイヤル	0798-35-5082	月・水・金 9:00～12:00
西宮市 各保健福祉センター	中央保健福祉センター：0798-35-3310 鳴尾保健福祉センター：0798-42-6630 北口保健福祉センター：0798-64-5097 塩瀬保健福祉センター：0797-61-1766 山口保健福祉センター：078-904-3160	月～金 9:00～12:00 13:00～17:30
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

暮らしに関する相談窓口

内容	相談窓口	電話番号	相談時間
生活困窮者支援相談	西宮市暮らし相談センター つむぎ	0798-23-1031	月～金 9:00～17:00 (予約優先)
生活困窮者支援相談	ソーシャルスポット西宮よりそい	0798-31-0199	月～金 9:00～17:30 (予約優先)
借金相談 (多重債務相談)	西宮市 消費生活センター	0798-64-0999	第2・第4火曜日(予約制) 13:00～16:00 (1組60分以内3組まで)