

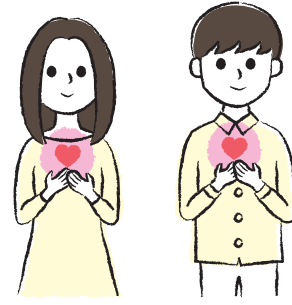


見逃さないで 自殺のサイン 気付いたら声をかけて

身近な人が落ち込んでいる、普段とは様子が異なるということに気が付いたら、ぜひ声をかけてください。救われるいのちがあります。

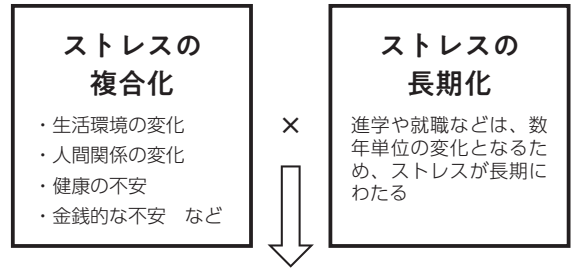
問 保健予防課 / TEL661-9332

ID 038527



きっかけは身近なストレスから

春は進学や就職・転職など生活環境や人間関係などで変化が生じることが多い時期で、強いストレスを感じる人もいます。ストレスがいくつも重なったり長引いたりすると、こころや体にさまざまな不調をもたらす「もう死ぬしかない」という心理状態に陥ることもあります。自殺の多くは、このように追い込まれた末の死とされています。悩みを抱えている人は1人で悩まず、周りの人や専門機関に相談しましょう。



心理的に追い込まれた状態

周囲の人ができること

人は自殺を実行する前に何らかのSOSのサインを出すことが多いことが分かっています。周りで悩んでいる人がいたら、まずは声をかけてみましょう。あなたの勇気が、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

声をかけるときの3つのポイント

**じっくりと
耳を傾ける**

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

**支援先に
つなげる**

早めに専門家に相談するように促す

**温かく
見守る**

寄り添いながらじっくり見守る

あなたの周りに、こんな人はいませんか？

- 表情が暗く元気がない
- 遅刻や欠勤、ミスが増えた
- 飲酒量が増えた
- 外出を避けたり、人付き合いを避けたりするようになった
- 体調不良の訴えが増えた

こころと体のサイン

自分のこころや体から次のようなサインが2週間以上続いていると気付いたら、下表の専門機関に相談を。

- 疲れやすく、元気がない
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 悲しい、憂うつな気分になる
- 心配事が頭から離れず巡る
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分には価値がないと感じる

※年末年始除く

面接	市こころの健康相談／保健予防課（予約制） 電話相談可	TEL661-9332	平日8:45～17:15*
電話	こころの健康相談統一ダイヤル	TEL0570-064-556	平日9:30～17:00、18:30～22:30（受け付けは22:00まで）* 3/1（土）9:30～31（月）17:00は24時間体制で受け付け
	わかぼちダイヤル（40歳未満の人専用相談）	TEL06-6607-8814	水曜9:30～17:00、祝日除く*
	国際ビレンダーズ大阪自殺防止センター	TEL06-6260-4343	金曜13:00～日曜22:00
	関西いのちの電話	TEL06-6772-1121	24時間、365日
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	TEL0120-783-556	毎日16:00～21:00、毎月10日8:00～翌8:00
	府妊産婦こころの相談センター	TEL0725-57-5225	平日10:00～16:00*
	こころの救急箱	TEL06-6942-9090	月曜19:00～翌3:00、木曜19:00～22:00
	よりそいホットライン	TEL0120-279-338	24時間、365日
	自死遺族相談（予約制）	TEL06-6691-2818	平日9:00～17:45*
	SNS	自殺対策支援センター ライフリンク生きづらびっと	LINE、WEB、チャット
あなたのいばしょ		チャット	24時間、365日

上表のほかにも「こころのオアシス（府こころの健康総合センター）」では府内の医療機関や相談窓口を検索できます **ID** 002952