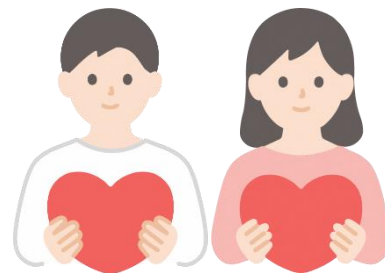


かけがえのない命を みんなで守ろう



日本では毎年2万人近くの方が自殺によって、命を絶っています。自殺は個人の自由な意志によるものではなく、実際には失業や生活苦、介護疲れ、うつ病などのさまざまな要因が絡み合い、追い込まれた末の死であるといえます。自殺のサインに気づいたときには、耳を傾け相談機関につなげることで、自殺を防ぐことができます。悩みは一人で抱えず、身近な人や相談機関に相談しましょう。

うつ病とは

自ら命を絶った多くの方が、何らかのこころの病気を抱えており、その内最も多いのがうつ病です。うつ病の症状は身体やこころの不調に現れます。（食欲がない、飲酒量が増える、眠れない、気分が沈む、家事ができなくなった、表情が暗く涙もろい、疲れやすい、不眠など）

自殺に追い込む要因

日常の身の回りの変化や社会的な変化などがストレスとなります。（仕事を失った、借金、生活費、介護が負担になっている、病気や医療費のこと、精神疾患がある、家族のことでなやんでいる、学校や友達のことでなやんでいるなど）

「こころの体温計」でメンタルチェック

簡単な質問に答えるだけでストレス度をチェックできます。

URL:<https://fishbowlindex.jp/kizugawa/>

こころの体温計



相談機関につなげる

「死にたい」と打ち明けられたら、じっくり話を聴くことが大切です。その上で、ご本人の了解を得て、相談機関につなげます。相談機関についての詳細は裏面をご覧ください。



相談窓口・関係機関一覧



| 相談機関 | 電話番号 | 対応日時 | 備考 |
|-----------------------------|--|--|---|
| 木津川市役所健康推進課 | 0774-75-1219 | 月～金 8:30～17:15 ※年末年始・祝日は除く | 心の健康相談 気になる症状があれば、ご相談ください。 |
| 京都府山城南保健所 | 0774-72-4300 | 月～金 8:30～17:15 ※年末年始・祝日は除く | 心の病について、専門の相談員が相談を行っています。 |
| 京都府精神保健福祉総合センター こころの相談窓口 | 075-645-5155 | 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 | こころの健康に関する相談を専門の相談員がお聞きします。 |
| 京都府自殺ストップセンター | 0570-783-797 | 年中無休（24 時間） | うつ病、多重債務、生活苦などの悩み相談。専門家が一緒に解決法を考えます。 |
| 京都いのちの電話 | 075-864-4343 | 年中無休（24 時間） | 眠らぬダイヤル 電話相談はボランティア（研修課程を修了）によって行われ、お互い匿名での連絡になります。 |
| 京都自死・自殺相談センター Sotto | 075-365-1616 | 金・土 19:00～25:00 | 悩みを抱えている人の心の居場所づくり メール相談は http://www.kyoto-jsc.jp/mail/ |
| よりそいホットライン | 0120-279-338 | 年中無休（24 時間） | どんな相談でも受け付けています。 |
| チャイルドライン | 0120-99-7777 | 毎日 16:00～21:00 ※年末年始は除く | 18 歳以下限定 どんな相談でも受け付けています。チャット相談は https://childline.or.jp/chat/ |
| こどもの人権 110 番 | 0120-007-110 | 月～金 8:30～17:15 ※年末年始・祝日は除く | どんな相談でも受け付けています。LINE 相談は @linejinkensoudan で検索 |
| 京都府労働相談所 | 0120-786-604 | 月～土 9:00～13:00 14:00～20:00 ※土～17:00 ※祝日・年末年始は除く | 専門の相談員がアドバイスします。 会社からやめてほしいと言われた… 退職金を払ってもらえない… 等の相談に対応。 |
| 自死遺族支援弁護団 | 050-5526-1044 | 水 12:00～15:00 ※祝日を除く | 自死遺族の方を対象とした、電話、E メール、お手紙のご相談 HP http://www.jishizoku-law.org |
| ふれあい・すこやかテレフォン | 075-612-3268 075-612-3301 0773-43-0390 | 年中無休（24 時間） | いじめや学習等の学校生活のこと等 |
| 障害者相談支援センターいづみ | 0774-66-3521 | 月～土 9:00～18:00 ※祝日・年末年始は除く | 障がいをお持ちの方、ご家族相談は予約が必要です。 |
| 法テラス | 0570-078374 | 月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 ※年末年始・祝日除く | 身近なトラブル、離婚問題、労働問題等 |
| 木津川市役所くらしサポート課 | 0774-79-0307 | 月～金 8:30～17:15 ※年末年始・祝日は除く | ひきこもり相談 |

