

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って、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人が、何らかのこころの病気を抱えており、その内最も多のがうつ病です。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、表情が暗く涙もらい、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、家族のことやなやんでいる、学校や友達のことやなやんでいるなど）

「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、じっくり話を聞くことが大切です。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.jishiiizoku-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

