

# つなぐ・ささえる・いのちと心

## 3月は自殺対策強化月間

自殺のサイン(例)

服装が乱れてきた
急に痩せた・太った
感情の変化が激しくなった
表情が暗くなった
一人になりたがる
不満・トラブルが増えた
独り言が増えた
他人の視線を気にする
遅刻や休みが増えた
ぼんやりしていることが多い
これまでには見られないような失敗が増えた

令和3年中の兵庫県の自殺者数(速報値)は約920人、全国では約2万800人となっています。多くの自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、多重債務などの経済・生活問題、病気などの健康問題、介護・看病疲れなどの家庭問題など、さまざまな要因が重なり心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。

新型コロナウイルスの感染が拡大するなか、減少傾向にあった全国の自殺者数が、2年には、11年ぶりに増加に転じ、特に女性や小学・高校生で自殺者が増加しました。

一方、3年は再び減少し、同感染症発生以前の平成30年と同水準となりました。

しかし、依然として、同感染症の感染拡大の長期化に伴う経済状況の悪化や、育児や介護、家庭内の問題の深刻化、自粛生活におけるストレスなどの影響

は続いているとみられます。あなたの身近な人にも、一人で悩みを抱えて思い詰めている人がいるかもしれません。気が付いたら、勇気を出して声を掛けてください。

大切な人のいのちを守るために、私たちができること

自殺の危険を示すサインに気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人のことを「ゲートキーパー(命の門番)」と言います。特別な資格などは必要ありません。

一人一人が「大切な誰か」のゲートキーパーです。

「いつもと違う?」「小さなサイン。周りが気付いて」

「こころの病気」は、本人が気付かずにいる場合や不調に気付いても病気が思っていない場合もあります。

その人らしくない行動が続く、生活面に支障が出るなど、身近な人に自殺のサイン(左表)が見られた時、「どうしたの?」「眠れている?」など声を掛け、話を聴いてください。

話を聴いて、放つてはならないと感じたら、相手の意思を尊重し、早めに医療機関や窓口にご相談するなどをお勧めください。

誰かに話そう自分の気持ち LINEやチャットなどを使った相談窓口(左二次元コード)から読み取り可)があります。

不安や悩みを一人で抱えず、誰かに話してみませんか。悩みに応じた相談窓口(下表)もあります。



主な相談窓口一覧 令和4年1月現在

相談窓口名称	電話番号	開設時間	内容
いのちの電話・自殺防止電話			
いのちのちのサポートダイヤル	078-382-3566	月～金曜18:00～翌8:30 土・日曜・祝日24時間	心の健康相談を中心に、自殺予防につながる相談
神戸いのちの電話	078-371-4343	月～金曜8:30～20:30 土曜・第2・3・4 金曜8:30～翌8:30 日曜・祝日8:30～16:00	抱えきれないほどの悩みや不安・孤独の中にいる時に電話してください
はりまいのちの電話	079-222-4343	14:00～翌1:00(年中無休)	誰にも言えない気持ちや心の悩みを抱えている時、一人で悩まず、相談してください
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日8:00～翌8:00	生活の困難やこころの危機を抱えながら誰にも相談できないで一人で悩んでいる人のための電話相談
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間	どんなひとの、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決する方法を探す相談
こころの健康			
県精神保健福祉センター	078-252-4980	火～土曜8:45～17:30 (祝日・年末年始を除く)	心の悩みや精神的な病気、社会復帰の相談など(神戸市を除く兵庫県内に住んでいる人)
県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土曜9:30～11:30、13:00～15:30 (祝日・年末年始を除く)	
伊丹健康福祉事務所(保健所)	072-785-7874	月～金曜9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)	心の病気、ストレス、ひきこもり、アルコールなど精神保健福祉に関する相談
県こころのケアセンター	078-200-3010	火～土曜9:00～12:00、13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	事件・事故・災害などによるトラウマ・PTSDに関する相談(要予約)
労働			
兵庫労働局 総合労働相談コーナー	078-367-0850	月～金曜9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	個々の労働者と事業主との間のトラブルの相談に対し情報提供や案内
ひょうご・しごと情報広場 若者しごと倶楽部	078-366-3731	月～金曜10:00～19:00	大学、短大、専門学校などの卒業予定者(既卒3年以内を含む)及びおおむね39歳以下の若年求職者を対象とした職業相談、キャリアサポート
兵庫障害者職業センター	078-881-6776	月～金曜8:45～17:00 (祝日・年末年始を除く)	障がい者の就職や職場定着に係る相談や支援など
子ども・青少年			
ひょうごっ子悩み相談センター	0120-0-78310 0120-783-111(携帯不可)	毎日24時間 (24時間子供SOSダイヤル) 月～金曜9:00～17:00 (土・日曜・祝日・年末年始を除く)	いじめ、不登校、友人関係や進路、体調だけでなく、子どものSOS全般について、児童生徒や保護者などのための相談
県川西子ども家庭センター	072-759-7799	毎日24時間 [児童虐待防止24時間ホットライン]	子どもに関するさまざまな問題についての相談、時間外の緊急性の高い児童虐待などに関する通告や相談
子育て電話相談 県立こどもの館	079-266-4133	月～金曜9:30～12:00、13:00～15:00 (祝日・月の末日・年末年始を除く)	子育てのさまざまな不安や悩みについての相談
県立特別支援教育センター ひょうご学習障害相談室	078-222-3604	月～金曜9:00～17:00 土曜9:00～12:00	発達の気になる子どものための教育相談やLD、ADHDなどの発達障害に関わる内容の相談
女性・男性			
女性のためのなやみ相談	078-360-8551	月～土曜9:30～12:00、13:00～16:30	
兵庫県立男女共同参画センター・イープン	078-360-8554(面接予約用)	月～金曜9:50～18:40 土曜9:20～16:50 (祝日・年末年始を除く)	相談者自らが今後の生き方を選択できるようにサポートする(女性対象に面接相談あり。要予約)
男性のためのなやみ相談	078-360-8553	原則、毎月第1・第3火曜17:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)	
高齢者			
認知症・高齢者相談(県民総合相談センター)	078-360-8477	認知症の人と家族の会会員による相談 月・金曜10:00～16:00 看護師などによる相談 水・木曜10:00～16:00	高齢者とその家族の悩みや心配事(認知症・介護・虐待など)についての相談
法律など			
県弁護士会総合法律センター(神戸相談所)	078-341-1717	月～金曜9:30～12:00、13:00～16:00	弁護士による面談での一般法律相談、弁護士紹介(来所、要予約、弁護士による面談相談)
夜間法律相談(兵庫県弁護士会)	078-341-9600	土曜17:00～20:00 日曜17:00～21:00	弁護士と精神保健福祉士による電話相談 解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題など
県司法書士会総合相談センター	078-341-2755	月～金曜9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	法律相談(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、成年後見など)
遺族支援			
兵庫・生と死を考える会 遺族会	078-805-5306	火・金曜10:00～16:00	遺族のためのグループで気持ちを語り合う会(初めての人は前もって電話してください)
NPO法人多重債務による自死をなくす会 コアセンター・コスモス	080-6159-4733	毎日9:00～20:00	自死遺族との語り合い及び直面する諸問題への支援、自死防止、法的相談
医療・健康			
いたみ健康・医療相談ダイヤル24	0120-783-990	毎日24時間	伊丹市民を対象に、看護師・保健師・医師などが24時間・年中無休体制で健康相談に応じている

※SNS相談(年齢・性別を問わず、LINE・チャットなどによる相談)ができる機関もあります。「厚労省SNS相談」と検索してください。

## 広報アンケート

### 日本酒と酒粕牛すじカレー詰め合わせ 抽選で4人にプレゼント

昨年2月以降を対象に次の質問にお答えください。

【質問1-1】市広報紙「広報伊丹」に満足していますか  
(1)とても満足 (2)まあまあ満足 (3)やや不満 (4)不満

【質問1-2】(質問1-1で(3)、(4)と答えた人はお答えください) 不満な点は何ですか(2つまで回答可)  
(1)文字が小さい (2)内容が少ない (3)内容が多い (4)発行回数が少ない (5)発行回数が多い (6)紙面サイズ (7)その他(不満な点を記入してください)

【質問2】「広報伊丹」について、どちらが望ましいですか  
(1)月1回の発行で、情報量が多い (2)月2回の発行で、タイムリーな情報

【質問3】市ホームページ(https://www.city.itami.lg.jp/)からどの分野の情報をよく利用しますか(複数回答可)  
(1)市政情報 (2)くらしの情報 (3)イベント・観光情報 (4)各種手続き・申請方法 (5)利用しない (6)その他(利用するページ名を記入してください)

【質問4】市内の店舗情報やイベント情報などが掲載されている伊丹市ポータル「いたみん」(https://www.itami-city.jp)を利用したことがありますか  
(1)よく利用する (2)たまに利用する (3)ほとんど利用しない (4)利用したことがない

【質問5】FMラジオ「エフエムいたみ」(79.4MHz、インターネットなどで)市広報番組「伊丹通信」や「ラジオde広報伊丹」などを聴いたことがありますか  
(1)よく聴く (2)たまに聴く (3)ほとんど聴かない (4)聴いたことがない

【質問6】ケーブルテレビ(デジタル放送11チャンネル、YouTubeなどで)市広報番組「伊丹だより」を視聴したことはありますか  
(1)よく視聴する (2)たまに視聴する (3)ほとんど視聴しない (4)視聴したことがない

【質問7】インターネット接続されたパソコンはご家庭にありますか  
(1)ある。使っている (2)あるがほとんど使っていない (3)ない

【質問8】ラジオはご家庭にありますか  
(1)ある。使っている (2)あるがほとんど使っていない (3)ない

【質問9】スマートフォン、携帯電話などをお使いですか(複数回答可)  
(1)スマートフォンを使っている (2)(1)以外の携帯電話を使っている (3)タブレットなどを使っている (4)使っていない

【質問10】ソーシャルネットワークサービス(SNS)のうち市広報課の公式アカウントをご覧になったことがありますか(複数回答可)  
(1)Facebook(フェイスブック) (2)Twitter(ツイッター) (3)YouTube(ユーチューブ) (4)LINE(ライン) (5)見たことがない

【応募要領】はがきにアンケートの答えと本紙に対する意見・感想、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月1日(必着)までに〒664-8503伊丹市役所広報課「広報アンケート」係(☎784-8010)へ。電子申請(右下二次元コードから読み取り)も可。応募者の中から抽選で4人に、「純米吟醸300ml1本・御免酒老松酒粕牛すじカレー3個詰め合わせ」をプレゼント。

※アンケートの回答と抽選の結果は関係ありません。応募は1人1回。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

