

3月は自殺対策強化月間

誰でもいつでも

あなたにもできること

自殺は「追い込まれた末の死」

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といったさまざまな要因が重なって心理的に「追い込まれた末の死」といわれています。

令和2年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響をはじめ自殺の要因となり得るさまざまな問



題が悪化したことなどにより、全国の自殺者数は11年ぶりに前年を上回りました。3年は前年を下回る結果となったものの、女性の自殺者数は増加し、小・中学・高校生では過去2番目に多い水準となりました。

4年の自殺者数(速報値)は全国で2万1千584人、県で940人となり、前年を上回っています。

を抱え、思い詰めている人がいるかもしれません。もしそのような人に気付いたら、勇気を出して優しく声を掛けてください。

大切な人を守るために 私たちができること

「ゲートキーパー」(命の門番)とは、▽自殺の危険を示すサインに気付く▽声を掛ける▽話を聴く▽必要な支援につなぐ▽見守る—ことができる人のことをいいます。

特別な資格などは必要ありません。私たち一人一人が「大切な誰か」のゲートキーパーです。

「いつもと違う?」 SOSサインに気付いて

「こころの病気」は、本人が気付きにくい場合や不調に気付いても病気だと思っていない場合があります。

その人らしくない行動が続いたり生活面に支障が出たりするなど、身近な人に次のような状態が見られたときは、「どうしたの?」「眠れている?」など

あなたの周りにも一人で悩

声を掛け、話を聴いてください。

▽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。

放っておけないと感じたときは、相手の意思を尊重し、早めに医療機関や窓口相談したり勧めたりしてください。

悩んでいる・困っている あなたの声を聴かせて

不安や悩みを一人で抱えず、誰かに話してみませんか。悩みに合わせた相談窓口(左表)があります。

LINEなどのSNSやチャットで相談できる機関は厚生労働省ホームページ(下)で検索可能です。

「こころの病気」は、本人が



主な相談窓口		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	県いのちと心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に一人で悩まず、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時～翌8:00	生活の困難や心の危機を抱えながら誰にも相談できずに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	どんな人の、どんな悩みにも寄り添い、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、年末年始除く)	心の悩みや精神的な病気、社会復帰相談など(神戸市除く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(神戸市除く県内に住んでいる人)	
	伊丹健康福祉事務所(保健所)	072-785-7874	月～金曜9:00～17:30(祝日、年末年始除く)	心の病気、ストレス、引きこもり、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)	
子ども・青少年	ひょうごっ子悩み相談センター	0120-0-78310	毎日24時間 [24時間子供SOSダイヤル]	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰だけでなく、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(通話無料)	
	0120-783-111	月～金曜9:00～17:00(土・日曜、祝日、年末年始除く)			
	県川西こども家庭センター	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	
	児童相談所 相談専用ダイヤル	0120-189-783	毎日24時間	出産や子育てに悩んだ時に児童相談所へ相談できます	
	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	発達の問題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	
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年以内含む)・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、年末年始除く)	障がい者の就職や職場定着に関わる相談や支援など	
女性・男性	県立男女共同参画センター・イーブン	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(祝日、年末年始除く)		
	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します(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・3火曜17:00～19:00(祝日、年末年始除く)			
高齢者	認知症のひとと家族の会(県民総合相談センター)	078-360-8477	▷認知症のひと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	認知症、介護、虐待など高齢者とその家族の悩みや心配事についての相談	
	法律など	県弁護士会総合法律センター(伊丹相談所)	06-4869-7613	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(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)
支遺援族	兵庫・生と死を考える会 遺族会	078-805-5306	火・金曜10:00～12:00	遺族のためのグループで気持ちを語り合う会(初めての人は事前に電話してください)	
医療	いたみ健康・医療相談ダイヤル24	0120-783-990	毎日24時間	市民を対象に、看護師・保健師・医師が24時間・年中無休体制で健康相談に応じます	

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

ぷちばとーコーヒードリップパック 抽選で5人にプレゼント

【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・シティプロモーション課「広報アンケート」係(☎784-8010)へ。右二次元コードから電子申請も可。応募者の中から抽選で5人に「ぷちばとーコーヒードリップパック5種」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。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】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2】(質問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3】「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4】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5】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6】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7】ケーブルテレビ(11チャンネル、YouTubeなどで)市広報番組「伊丹だより」を視聴したことがありますか
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8】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9】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10】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 ②①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11】ソーシャルネットワークサービス(SNS)のうち市広報・シティプロモーション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)
①Facebook ②Twitter ③YouTube ④LINE ⑤見たことがない