

自己チェックの判定

あなたは表紙のチェックに
どれだけあてはまりましたか？

- ① 「1～5の項目で2つ以上」
- ② 「6～7の項目で1つ以上」
- ③ 「8に該当」

①～③のいずれかが、2週間以上、
ほとんど毎日続いている場合は、「うつ病」の可能性が
あります。

医療機関や保健所、保健福祉センター、
こころのケアセンター等、裏面にある相談窓口
に相談下さい。

この他に、眠れなくなったり、食欲がなくなったり
することもあるので、そうした状態が続く場合は、
うつ病の可能性が
あります。



②

相談窓口

※市外局番のないものは (0798)
☆面接相談あり。事前に連絡必要。

心の悩み・自殺の悩み

相談窓口	電話番号	相談時間
西宮市保健所 健康増進課	26-3160	月～金 9:00～17:30 ☆
西宮こころのケアセンター	35-5066	月～金 9:00～11:30 ☆ 13:00～16:30
中央保健福祉センター	35-3310	月～金 9:00～17:30 ☆
鳴尾保健福祉センター	42-6630	月～金 9:00～17:30 ☆
北口保健福祉センター	64-5097	月～金 9:00～17:30 ☆
塩瀬保健福祉センター	0797-61-1766	月～金 9:00～17:30 ☆
山口保健福祉センター	078-904-3160	月～金 9:00～17:30 ☆
兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土 9:30～11:30 ☆ 13:00～15:30
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金 18:00～翌8:30 土・日・祝日 24時間
神戸いのちの電話	078-371-4343	月～金 8:30～21:30 祝日 9:30～16:30 土曜 8:30～翌日 (日曜) 16:30 第4金 8:30～翌々日 (日曜) 16:30
NPO国際ピフレンダーズ・大阪自殺防止センター	06-6260-4343	金曜 13:00～日曜 22:00 ☆
NPO多重債務による自死をなくす会コアセンター・コスモス	080-6159-4730 .4733	毎日 9:00～20:00

お金の悩み

内容	相談窓口	電話番号	相談時間
生活保護	厚生第1課	35-3056	月～金 9:00～17:30 ☆
失業に伴う貸付	西宮市社会福祉協議会	37-0010	月～金 9:00～17:30 ☆
多重債務	西宮市消費生活センター	64-0999	第2・4火曜 13:00～16:00 ☆

編集・発行元 西宮市保健所・西宮市自殺対策庁内連絡会議ワーキンググループ

⑥

平成26年7月作成

あなたのいのちを支えたい

～あなたの悩み聴かせて下さい～



こころのチェックをしてみよう！

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥ 死について何度も考えることがある
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
- ⑧ 最近(ここ2週間) ひどく困ったことやつらいと思ったことがある

(大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年)

結果は②のページを
みて下さいね！

①

西宮市保健所 健康増進課

「知っていますか？」 西宮市の自殺の現状について

西宮市の自殺者数は、平成10年に増加し、平成25年は74名でした。これは、交通事故死者数の約5倍と高い数値です。

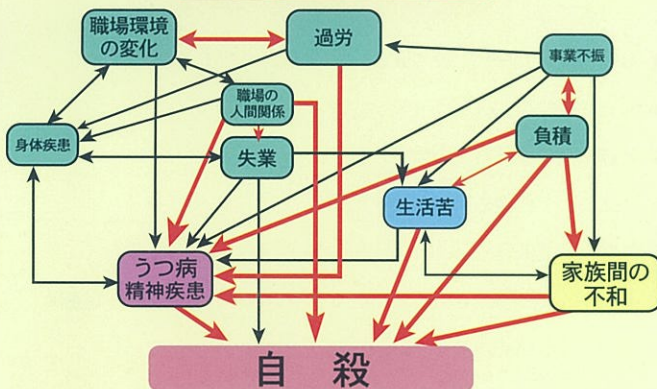
また、中高年男性の自殺死亡率は依然として高く、一方男女ともに20～30歳代の自殺死亡率が上昇しています。また、15歳～39歳までの死因順位の1位は自殺です。

自殺の背景には様々な 要因が潜んでいる

『「声なき声」に耳を傾ける自殺実態1000人調査』（NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク）から、自殺の背景には「平均3.9個の危機要因」があり、うつ病は、自殺の一手手前の要因であると同時に、他の様々な要因によって引き起こされた「結果」であることが見えてきました。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「自殺は、その多くが追いつまされた末の死」なのです。

「自殺の危機経路」



③

自殺を考えている人は悩みを かかえこみながらも サインを発していることが多い

自殺の危機にある人は、「生きたい気持ち」と「死にたい気持ち」の間で激しく揺れ動いています。

その中で、不眠や原因不明の体調不良など、その多くが自殺のサインを発しています。

家族や職場の同僚など身近な方は、そのようなサインに気がつきやすいものです。

早期に自殺のサインに気がつき、専門機関につなげることが自殺を防ぐ上で重要です。

「死にたい」と言われたら？

- ・慌てず時間をかけてじっくりと話を聞きましょう。
- ・不眠食欲低下、気分の落ち込み等の症状は、治療でよくなることを伝えましょう。
- ・悩みが大きい時には、専門家に相談するように勧めましょう。
- ・その場で「自殺しない」と約束してもらう事は自殺予防に有効です。

自殺のサイン

サインが数多く認められる場合は、自殺の危険が迫っています。

- ① うつ症状が出てくる。
- ② 原因不明の身体の不調が長引いている。
- ③ アルコールの量が増える。
- ④ 生活の安全や心身の健康を保てなくなるような、自暴自棄な行動をとる。
- ⑤ 仕事の負担が過重である、または失敗をよくする。
- ⑥ 職場や家庭に居場所がないか、サポートが得られていない。
- ⑦ 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産など）を最近失った。
- ⑧ 重症の病気にかかった。
- ⑨ 身辺整理をしたり、急にフラッとどこかへ行ってしまったりする。
- ⑩ 自殺をほのめかしたり、自殺未遂におよぶ。

④

うつ病とは!?

うつ病はこころと体のエネルギーが低下した状態です。「まさか自分がうつ病に？」と思われるかもしれませんが、うつ病は一生のうち約15人に1人がかかると言われています。はっきりとしたきっかけもなくおこる場合や、心配事や過労、ストレス、また環境の変化（死別、離婚、昇進、結婚など）によっておこる場合もあります。

うつ病のサイン

- ・以前に比べて表情が暗く、元気がない
- ・仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・飲酒量が増える
- ・体調不良の訴え（倦怠感や頭痛など）が多くなる
- ・遅刻や早退、欠席が増加する
- ・好きなことに興味を示さない

家族や周囲の人ができること

- ・「頑張って」といった励ましの言葉は禁物です。
- ・仕事量や家事量を減らすなど、ゆっくりくつろげる環境をつくってあげましょう。
- ・本人が受診に迷っている時には、付き添うなど受診を勧めましょう。
- ・本人が薬を管理できない場合は、家族が手伝ってあげましょう。



自殺やうつ病のサインがみられた場合には、1人や家族だけで抱え込まず、裏面の専門機関に相談してください。

⑤