

三つの都市宣言は周年を迎えます！

文教住宅都市宣言
538(1963).11.3
平和非核都市宣言
558(1983).12.10
環境学習都市宣言
H15(2003).12.14



発行/西宮市：〒662-8567六湛寺町10-3 ☎0798・36・5000(総合コールセンター) 編集/広報課☎0798・35・3400
配布/シルバー人材センター☎0120・72・4833 《推計人口：48万3974人 世帯数：22万440世帯/令和5年(2023年)8月1日時点》

あなたの「一歩」が いのちをつなぐ

ゲートキーパーの輪に入りませんか

9月10日～16日は自殺予防週間

自殺対策には、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。あなたにできることを、見つけてみませんか。

☎ 健康増進課 (0798・26・3160)

知ってほしい 西宮の「今」

令和4年(2022年)の西宮市自殺者数は67人、未遂者はその10倍以上ともいわれています。市民アンケートの結果から、西宮の今を知ってください。

自殺を考えたことがある

13.0%

自殺に悩む人は身近にいるかもしれません

自殺を考えた時
誰にも相談したことがない

68.9%

抵抗感があるから

41.7%

相談しても
解決しないと思うから

46.4%

- 10人に1人以上が自殺に悩んだことがある
- 自殺について自ら相談できる人は少ない

変化に気づき、相談機関につなぐ
ゲートキーパーが必要

あなたもなれる ゲートキーパー

「いのちの門番」

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなぎ見守る、身近な存在です。資格や職業ではありません。詳しくは市ホームページをご覧ください。



HP72022798

ゲートキーパーの役割 **気づき ▶ 声かけ ▶ 傾聴 ▶ つなぐ ▶ 見守り**

SOSのサインに気づいたら

いつもと違って… 元気がない
身なりが乱れている イライラしている
「死にたい」「消えたい」とほめかす



勇気を出して声かけを！

どうしたの？
よかったら話を聴くよ



あなたの気づきが 誰かの一歩につながります

実は…



一緒に
相談しに行こう



こころの体温計



HP75524206

パソコンやスマートフォンなどで、気軽にセルフメンタルチェックができます。少し疲れたと感じた時に利用してください

いのちとこころ 関連図書展示フェア

「いのちとこころ」に関する書籍やパネルの展示を行っています

日時 10月4日(水)まで
会場 北口図書館

周りに悩みを抱えている人はいませんか



健康増進課
本田係長

相手に寄り添うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。勇気を出して、優しく声をかけることから始めてみませんか。市は「気づく つながる 支えるいのち」を標語に、生きるための支援を行っています。西宮市自殺対策事業ホームページをご覧ください。



相談窓口

悩んでいる人も寄り添う人も、一人で抱え込まず話してみませんか

健康増進課

月曜～金曜 9:00～17:30
(祝・休日を除く)

☎ 0798・26・3160

みやっこ こころのサポートダイヤル

月・水・金曜 9:00～12:00
(祝・休日を除く)

☎ 0798・35・5082

悩みに応じた
相談窓口があります

