



セーフコミュニティいずみおおつ

みんなで作る
安全・安心なまち



セーフ
コミュニティ
いずみおおつ

第
53
回

3月は自殺対策強化月間です。 ～自殺予防への取り組み～

問合 危機管理課(市役所4階)

自殺予防対策委員会

警察庁自殺統計に基づく平成30年中の自殺者数の状況は、全国で2万840人、大阪府では1,275人でした。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係しており、その多くが「追い込まれた末の死」であり、「防ぐことができる社会的な問題」とされているとされています。

セーフコミュニティ自殺予防対策委員会でも、自殺予防啓発などの取り組みを行っています。紹介している啓発活動などを機に「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しましょう。

「うつ病チェックリスト付きウェットティッシュ」を配布します。

自殺予防啓発の一つとして、厚生労働省作成のうつ病チェックリストを付けたウェットティッシュの街頭配布や、関係機関などへの設置を予定しています。

お越しの際はぜひ
受け取ってください！



日時・場所

- ・3月6日(金) 午前7時50分～8時20分 泉大津駅前
- ・3月12日(木) 午前10時～10時30分、24日(火) 午後4時～4時30分 ダイエーマルナカ泉大津店(我孫子120-1)

うつ病チェックリスト

次のうち5つ以上(1か2を含む)が2週間以上続いたら、専門家に相談することをおすすめします。

1. 悲しく憂うつな気分が一日中続く
2. これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
3. 食欲が減る、あるいは増す
4. 眠れない、あるいは寝すぎる
5. イライラする、怒りっぽくなる
6. 疲れやすく、何もやる気になれない
7. 自分に価値がないように思える
8. 集中力がなくなる、物事が判断できない
9. 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

(厚生労働省「こころもメンテしよう」より)

泉大津市セーフコミュニティ 自殺予防対策委員会



「自殺予防標語」を募集しました

今年も教育委員会と連携し、市内の中学1年生から自殺予防に関する標語を募集しました。

集まった545作品の中から、優秀作品に選ばれた3作品を紹介します。

みんなから
もらった命
大切に
(小津中1年)

つらいよね
話してみよう
その気持ち
(誠風中1年)

大丈夫？
小さな勇気が
大きな支えに
(東陽中1年)



相談できる場所がここにあります

さまざまな悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

3月1日(日) 午前9時30分～31日(火) 午後5時までは24時間体制で相談を受け付けます。

■こころのLINE電話相談

【お知らせ】LINE電話は3月末で終了します。

2次元バーコードからLINEの「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください。「友だち」登録後は、手続きのためすぐに電話がかからない場合もあります。

※「トーク」による相談は行っておりません。

運用上、「既読」になることがありますが、相談員には「トーク」の内容が伝わっていませんのでご了承ください。

■こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556

【相談機関の情報】大阪府自殺対策のページ(携帯版)

カメラ付き携帯電話からさまざまな相談機関の情報にアクセスできます。



■こころの電話相談 ☎06・6607・8814

月・火・木・金(祝日のぞく) / 午前9時30分～午後5時

■自殺予防いのちの電話(フリーダイヤル) ☎0120・783・556

毎月10日 / 午前8時～翌日午前8時(24時間)