



セーフコミュニティいすみおおつ

第
59
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 福祉政策課・危機管理課



警察庁自殺統計に基づく令和元年中の自殺者数の状況は全国で2万169人、大阪府では1,231人でした。

令和2年に入ってからは、特に女性や若年層に増加傾向が見られ、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う生活環境の変化などが影響していると見られます。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことができる社会的な問題」であると言われており、セーフコミュニティ自殺予防対策委員会でも、危機感を持って、自殺予防啓発などの取り組みを行っています。

こちらで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ない社会」の実現を目指しましょう。

「こころといのちの標語」

今年も教育委員会と連携し、市内の中学1年生からこころといのちに関する標語を募集しました。

集まった538作品の中から、優秀作品に選ばれた3作品を紹介します。

こまつとうき
きくゆうきと
いえるゆうきと
(小津中1年)

どうしたの 声かけ一つで 助かる命
(誠風中1年)

その思い 抱えこまことに 伝えよう
(東陽中1年)



「うつ病チェックリスト付き ウェットティッシュ・マスク」を 設置します。

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・マスクを、関係機関などへ設置予定です。

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、物事が決断できない
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）
県大津市セーフコミュニティ 自殺予防対策委員会



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。

■こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556
3月1日(月)午前9時30分～31日(火)午後5時 (24時間)

■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)

■こころの電話相談 ☎06・6607・8814
月・火・木・金 (祝日を除く)
午前9時30分～午後5時



相談機関の情報
府webページ

悩みを誰かに
話してみませんか？



■大阪府こころのほっとライン～新型コロナ専用～

新型コロナウイルス感染症に関する不安など、こころの健康に関する相談をLINEで相談できます
毎週 水・土・日曜日 午後5時30分～午後10時30分 (受付午後10時まで)



LINE登録はこちら