



「SCマンスリーまつばら」は、世界基準の安心・安全なまちづくりセーフコミュニティについて知っていただくための連載です。  
▼問合せ 人権交流室、障害福祉課  
地域保健課、産業振興課



## 自殺のサインに気づいたら 専門家への相談を

毎年9月10日～16日は

「自殺予防週間」

自殺予防週間は、期間中に集中的な啓発事業などの実施を通じて、自殺や精神疾患についての正しい知識を啓発し、いのかの大切さや自殺の危険を示すサイン、またサインに気づいたときの対応方法などについての理解を図ることを目的としています。

市では、セーフコミュニティ活動の一環として、自殺予防に取り組んでいます。さまざまな悩みを抱えている人は、一人で悩まず、市の相談機関または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。

相談機関を利用しましょう

■市の相談機関については各種相談(29ページ)をご覧ください

■こころの健康相談統一ダイヤル  
(☎0570-064-556)

受付時間は地域によって異なります。  
※9月1日(金) 午前9時30分～30日(土) 午後5時までは24時間体制で相談を受け付けます。なお、一部のIP電話などからは接続できません。

■こころの健康に不安を感じたら  
◎大阪府こころの健康総合センター  
こころの電話相談  
(☎06-6607-8814)

月・火・木・金曜日(祝日を除く)  
の午前9時30分～午後5時

◎若者専用電話相談(わかぼちダイヤル) (☎06-6607-8814)  
水曜日(祝日を除く)の午前9時30分～午後5時

◎藤井寺保健所精神保健福祉相談  
(☎072-955-4181)  
平日の午前9時～午後5時45分

### ■電話相談

◎関西のこの電話  
(☎06-6309-1121)  
24時間、365日

◎大阪自殺防止センター  
(☎06-6260-4343)  
金曜日午後1時～日曜日午後10時

◎こころの救急箱  
(☎06-6942-9090)  
月曜日午後8時～火曜日午前3時

■フリーダイヤルの電話相談  
◎「自殺予防のこの電話」  
(☎0120-783-556)

毎月10日の午前8時～翌日午前8時

■妊娠中や産後にこころが不安になったら  
◎大阪府妊産婦こころの相談センター (☎0725-57-5225)  
平日の午前10時～午後4時

### ■借金の返済に困ったら

◎大阪府債務整理サポートプラザ(借金の悩み相談室)  
(☎06-6210-9512)  
平日の午前9時30分～午後5時30分

■自死遺族相談(予約制)  
※電話の際は、「自死遺族相談」とお伝えください。  
◎大阪府こころの健康総合センター  
(☎06-6699-2818)  
平日の午前9時～午後5時45分

### 啓発活動を行いました

8月6日、まつばら市民まつりでセーフコミュニティ自殺予防対策委員会が、自殺予防の啓発ティッシュを配りました。

