



「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



自殺予防のためにできること

～気持ちを聞いてくれる

相談機関を利用しよう

9月10日～16日は

「自殺予防週間」です

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、いのちの大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険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、一人で悩まず市内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、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

相談機関のご利用を

■市の相談機関については各種相談(31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 平日 午前9時30分～午後5時 (固定電話から利用の場合、大阪市・堺市在住の人は受付時間が異なります。詳細はお問い合わせください)

■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(祝日除く)の午前9時30分～午後5時

▼若者専用電話相談(わかばちダイヤル) ☎06・6607・8814

水曜日(祝日除く)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 午前9時～午後5時45分

▼関西いのちの電話 ☎06・6309・1121 24時間、365日受け付け

▼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

▼よりそいホットライン ☎0120・279・3338 (24時間対応)

▼「自殺予防いのちの電話」 ☎0120・783・556 毎月10日の

午前8時～翌日の午前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 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(借金悩み相談室) ☎06・6210・9512 平日 午前9時～午後6時

■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・6691・2818 平日 午前9時～午後5時45分

▼大阪府こころの健康総合センター ☎06・6691・2818 平日 午前9時～午後5時45分

啓発用チラシを配布しています

ゲートキーパー養成講座の受講を呼びかけるための啓発用チラシや相談機関連絡一覧のチラシなどを作成しています。

市役所5階人権交流室で配布していますので、ぜひご利用ください。

