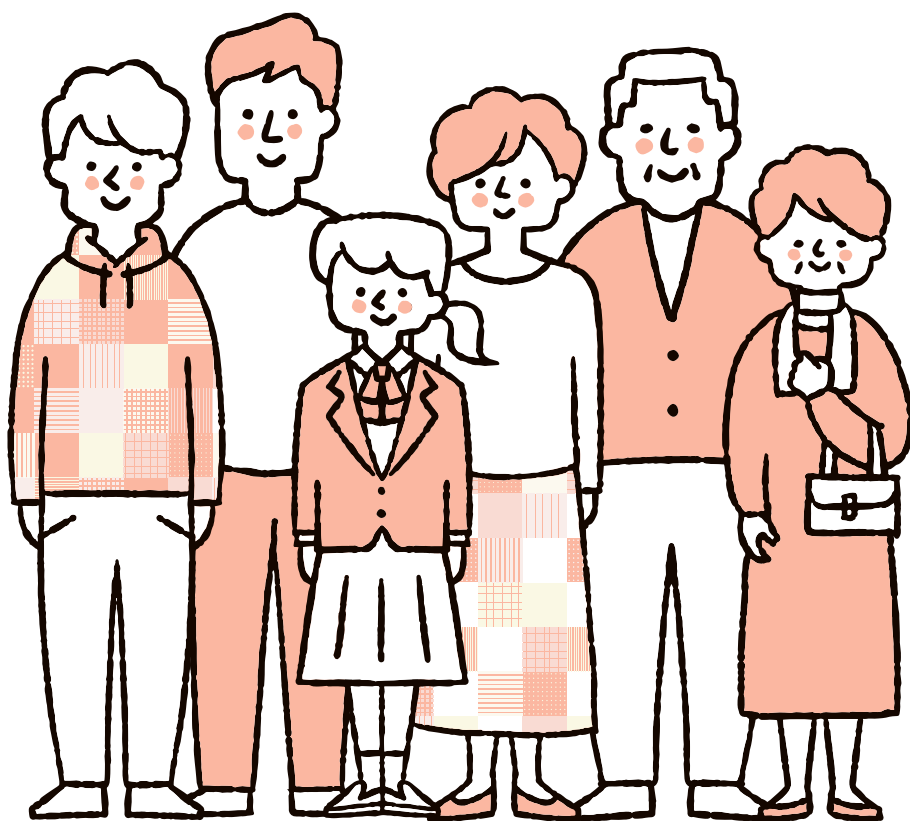


みのがさないで、 こころのSOS



「死にたい」と考えることは、あなたが悪いからではありません。
家庭・学校・仕事など様々な悩みが重なり、解決策が見つからなくて、
「死ぬしかない」と考えるまで追いつめられてしまうのです。
あなたの味方は必ずいます。少しでも勇気を出してみませんか？

みのがさないで、 こころのSOS

つらい気持ちがいつまでも消えず、
こころの中にとどまってしまう
体の調子も悪くなる…。
それはこころがSOSを出していると
考えてみましょう。

こころのSOSをチェック

※出典:「職場における自殺の予防と対応」平成22年厚生労働省・中央労働災害防止協会)

自分で感じる症状

物事を悪いほうへ考える

身体に出る症状

頭痛

イライラする

憂うつ

食欲がない

集中力がない

眠れない

動悸

疲れやすい

悲しい

便秘がち

めまい

涙もろくなった

細かいことが気になる

身体がだるい

好きなこともやりたくない

胃の不快感

喉が渇く



感情や思考の面だけでなく、身体症状にも注目しましょう。

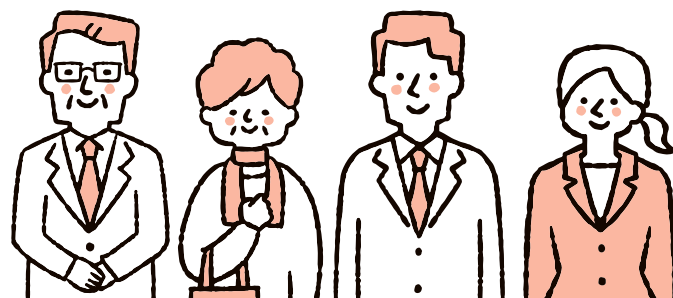
自分の状態に気がいたら、まずは誰かに相談してみましょう。

誰かに相談してみましょう

自殺者の80～100%が何らかの精神疾患であったと言われています。

一人きりで悩まず、誰かに相談することが大切です。 ※WHO(世界保健機関)自殺予防の手引きより

つらいときや悩みがあるとき、こころの病気かもしれないと思うときなど、どうすればよいのかわからなくなってしまうことがあります。そんなときは、誰かに話を聞いてもらうことで、第一歩を踏み出すことができます。友人や家族に相談するだけでなく、気軽に相談できる公的な窓口など、さまざまな相談先があります。



大切な人の いのちを守ろう

気持ちに寄り添い、話を聞いてみる。
大切な人の様子に変化を感じたら、
「調子はどう？」と声をかけてみましょう。
つらい気持ちを話せるだけでも
ずいぶんと楽になることがあります。

大切な人のSOSをチェック

あなたの気づきがいちをを守る

表情が暗い 落ち着きがない

本人にとって価値あるものを失う

涙もろい 原因不明の
体調不良

反応が遅い

仕事の負担が急増
職を失う

飲酒量が増す



Q 自殺を考えたとき、
どのようにして思いとどまったか

A 家族や恋人など
身近な人が悲しむことを考えた 40.3%
家族や友人、職場の同僚など
身近な人に悩みを聞いてもらった 25.1%

悩みを誰かに話すことによって、自分だけでは思いつかなかった、違った考え方や選択肢に気づくことがあります。「なぜあんなことで悩んでいたのだろう」と思えるようになるかもしれません。相談すること、話を聞いてあげることが解決への一歩となるのです。



※厚生労働省 自殺対策に関する意識調査R3

本人は自身の異変に気がついていない可能性があります。

大切な人に気になる様子があれば、声をかけてみましょう。

ゲートキーパーになってみませんか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことがこころの支えになり、多くの自殺を防ぐことができます。

厚生労働省
「ゲートキーパーになろう」



ゲートキーパーの心得

- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 準備やスキルアップも大切です
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です
- 一緒に考えることが支援です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう

電話相談 ☎

#いのちSOS

専門の相談員が必要な支援策などについて一緒に考えます。(24時間)

0120-061-338(おもしさえる)

よりそいホットライン

どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。(24時間)

0120-279-338(つなぐさえる)

相談専用電話「はあとライン」

生きづらさを感じている方や、大切な人を自死で亡くされた方の相談専用電話(和歌山県民限定)(24時間)

0570-064-556

24時間こどもSOSダイヤル

いじめやその他のこどものSOS全般について(24時間)

073-422-9961

和歌山県いのちの電話

悩みや心の危機に直面されている方や孤独の中にいる方のための相談電話

073-424-5000 (毎日10:00～22:00)

0120-783-556 (毎日16:00～21:00、毎月10日は24時間)

0570-783-556 (毎日10:00～22:00)

チャイルドライン

18歳までの子どもがかかる電話相談(毎日16:00～21:00)

0120-99-7777

SNS・Web

あなたのいばしょ チャット相談

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口(24時間)



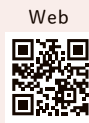
いのちのセーフティーライン わかやま

和歌山県公式LINE相談(和歌山県民限定)(平日9:00～17:00)



生きづらびっと

SNSやチャットによる自殺防止相談、必要に応じ電話や対面による支援、居場所活動等へのつながりも実施(毎日8:00～22:30(受付22:00まで))



相談窓口の案内サイト

まもろうよ ころ 電話、SNS相談窓口



生きる支援の 相談窓口



生きづらびっと SNS相談、電話相談



支援情報検索サイト どこに相談したらいいかわからない時



県や市などの各種相談窓口

	相談内容	連絡先	受付先／受付時間 (祝日、年末年始を除く)
1	精神疾患やこころの健康、ひきこもり、依存症・嗜癖など	0739-22-1200	和歌山県 田辺保健所／平日 9:00～17:45
2	ひきこもり相談	0739-26-4933	田辺市 健康増進課 ひきこもり相談窓口「ひとのわ」／平日 8:30～17:15(要予約)
3	人権全般に関する相談	0739-26-9912	田辺市 人権推進課／平日 8:30～17:15
4	DV(配偶者等からの暴力)相談	0739-26-4936	田辺市 男女共同参画推進室／平日 8:30～17:15
5	女性電話相談 女性が直面する様々な悩み相談	0739-26-4919	田辺市 男女共同参画センター／平日 9:00～12:00
		0739-22-1200	和歌山県 西牟婁振興局 健康福祉部／平日 9:00～17:45
6	妊娠期から出産・子育て相談	0739-26-4927	こども家庭センター(子育て推進課こども家庭係)／平日 8:30～17:15
		0739-33-7115	こども家庭センター(健康増進課母子保健係)／平日 8:30～17:15
7	子育てに迷い悩んだら	0739-22-9285	地域子育て支援センター愛あい(もとまち保育所内)／平日 8:30～17:15
8	家庭における子育ての悩みや心配事	0739-26-4926	田辺市 家庭児童相談室／平日 9:00～17:00
9	いじめ・不登校・教育に関する相談	0739-25-1511	不登校・いじめ・教育相談(田辺市教育研究所)／平日 9:00～16:00
10	若者のための総合相談窓口	0739-24-0874	若者サポートステーションWith You南紀／平日 10:00～17:00
11	児童虐待や子どもについての相談	0739-22-1588	和歌山県紀南児童相談所／平日 9:00～17:45
12	高齢者福祉の総合相談	0739-26-9906	田辺市 やすらぎ対策課 地域包括支援センター係／平日 8:30～17:15
13	障害者福祉についての相談	0739-26-4902	田辺市 障害福祉室／平日 8:30～17:15
14	障害のある方とその家族等の相談	0739-26-4923	西牟婁圏域障害児・者相談センターにじのわ／平日 8:30～17:15
15	消費生活に関する相談	0739-34-2460	田辺市 自治振興課／月・火・木・金 13:00～16:00
16	市民法律相談	0739-26-9911	田辺市 自治振興課／原則月曜日 14時～16時(要予約)
17	市民相談	0739-26-9911	田辺市 自治振興課／平日 8:30～17:15
18	生活相談(生活困窮者自立支援)	0739-33-7641	田辺市 生活相談センター／平日 8:30～17:00
19	借金問題に関する法律相談	073-422-5005	和歌山弁護士会／金 18:00～20:00(要予約)
		0739-26-9911	田辺市 自治振興課／平日 8:30～17:15
20	犯罪被害者支援に関する相談	073-427-1000	紀の国被害者支援センター／月～金 10:00～16:00 土 13:00～16:00

みのがさないで、
こころのSOS

発行日：令和7年3月

発行：田辺市 障害福祉室 〒646-8545 和歌山県田辺市東山一丁目5番1号

TEL：0739-26-4902