抜き取ってお読みください 保存版

京都市自殺対策
シンボルマーク

あなたの「ぬくもり」で救える「いのち」があります。

毎日,約90人の方が自殺で亡くなっています。

平成10年以降,自殺で亡くなられた方は毎年全国で約3万人,
1日にして約90人です。
京都市だけでも年間300人以上の方が尊い命を絶たれています。

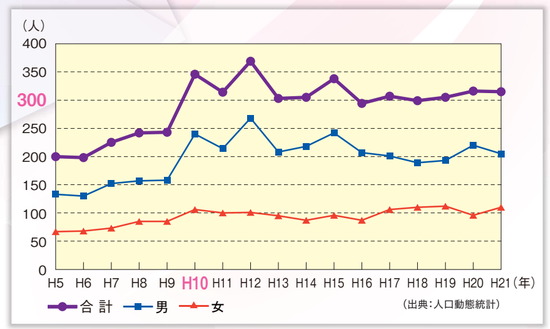
自殺で失う「いのち」の中には救える「いのち」があります。

自殺を考えている人も,
「死にたい」と「生きたい」の間で気持ちが揺れ動いています。
大切なのは,この状態に周囲の人たちがいち早く気づくことです。
もう死にたいと思ってしまうほどのつらい気持ち…
逃げ道がなくなってしまうほどの追い込まれた状態…
こんな気持や状況を理解し,耳を傾けようとすることが,
生きるための「こころ」の支えにつながります。

あなたの「ぬくもり」と地域の「きずな」で孤独な「こころ」を支えましょう。

友達や家族,そして,ご近所さんも,「こころ」を支えあう
大切なつながりです。
干渉するとかしないではなく,お互いが関心を持ち合うことで
「こころ」が孤独になってしまうことを防ぐことができます。
自殺の問題を他人ごとと考えないで,自分たちのこととして
理解する,そんなあなたの「ぬくもり」と,地域の「きずな」で,
「生きる」という選択を増やすことができるはずです。

●京都市における自殺者の数



大切な人を自殺で亡くしたら・・・。平成22年には,全国で29,524人,京都市では329人もの多くの方が自殺により亡くなっておられます。
自殺の問題は,他人事ではなく,身近な問題です。
京都市では,平成22年3月,「いのち」の大切さをしっかりと見つめ,市民の皆様とともに守り抜くべく,京都市の自殺対策の指針となる「きょう いのち ほっとプラン−京都市自殺総合対策推進計画−」を策定しました。
私は,この京都における地域のきずなや人々の優しさを生かしながら,本プランに基づき,市民の皆様とともに,一人ひとりの「いのち」を守る取組を全力で進めて参りたいと存じます。

京都市長
かどかわ だいさく
門川 大作

9月10日〜16日は自殺予防週間

京都市でも自殺予防週間に様々な取組を行います。是非,多くの市民の方に参加していただき,一緒に自殺の問題や"いのち"について考えてみませんか?

自殺についての誤解や偏見をなくし,正しい知識の普及啓発のため,世界自殺予防デー(WHO が設立)である9月10日から1週間を「自殺予防週間」とし,日本全国で集中的な啓発活動をしています。

自殺予防と自死遺族支援のための 府民・市民公開シンポジウム

日 時 9月10日(土) 13:15〜16:25 会 場 京都市北文化会館(地下鉄北大路駅1番出口すぐ)
テーマ 「地域の絆 〜支えあう社会をめざして〜」
内 容 基 調 講 演:「秋田県の自殺予防活動とその成果〜「支え合い」と「絆」の重要性〜」
秋田大学大学院医学系研究科公衆衛生学講座 教授 本橋 豊 氏
シンポジウム:「地域における自殺予防の取組 安心して暮らせるまちづくりのために」

発行:保健福祉局こころの健康増進センター 相談援助課 〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-15
TEL(075)314-0355 FAX(075)314-0504 HP:http://www.city.kyoto.jp/hokenfukusi/kokenzou/
平成23(2011)年8月15日 京都市印刷物第234328号

いのちと心を支える相談窓口一覧

ひとりで抱えこまないで相談してください。また,悩んでいる方が近くにいれば,相談を勧めてください。
(日時や相談内容等について,変更される場合がありますので,詳細は各相談先にお問合わせください。)

平成23年6月末現在

	相談先	運営主体	連絡先	受付時間	相談内容等
こころ	こころの健康増進センター	京都市	こころの相談電話075-314-0874	平日 9:00〜12:00, 13:00〜16:00	様々なこころの健康に関する電話相談を行っています。
			自死遺族・自殺予防こころの相談電話 075-321-5560	火曜 9:00〜12:00 木曜 13:00〜16:00	自死遺族のこころの相談及び自殺予防に関するこころの相談を行っています。
	各区役所・支所保健部(保健センター)	京都市	各区役所・支所保健部	平日 8:30〜17:00	各保健センターにおいて精神保健福祉相談を行っています。日時は,各保健センターへお問い合わせください。
	京都いのちの電話	京都いのちの電話	075-864-4343	24時間・年中無休	悩み,相談をお持ちのあなたの電話をお待ちしています。
	自殺予防いのちの電話	日本いのちの電話連盟	0120-738-556(通話無料)	毎月10日 8:00〜翌8:00の24時間	全国「いのちの電話センター」をネットワークとして通話料無料の電話相談を行っています。
	京都府自殺ストップセンター	京都府	0120-556-097	月〜金曜 9:00〜20:00	さまざまな悩みに関するこころの相談を行っています。
	京都自死・自殺相談センター	京都自死・自殺相談センター	075-365-1616	毎週金曜・土曜の19:00〜翌5:30	死にたいほどの悩みを抱える方の声に耳を傾ける電話相談窓口です。お気持ちを大切にお聴きします。
	こころのカフェきょうと(自死遺族サポートチーム)	こころのカフェきょうと	090-8536-1729	18:00〜21:00	自死遺族の方々への情報提供を行っています。
子ども・若者	子ども支援センター(各区役所・支所福祉部)	京都市	各区役所・支所福祉部(福祉事務所)	平日 10:00〜16:30	子育て等に関する相談に応じるとともに子育て支援サービスの紹介等,子育て支援に関する様々な取組を行っています。
	児童福祉センター 児童相談所・発達相談所	京都市	075-801-2929	月〜金曜 8:30〜17:00	主に18歳未満の子どもに関する様々な相談に応じています。子育ての不安,不登校,非行,養護(虐待)相談,こころやからだの発達に関する相談など。
	子育て支援総合センター こどもみらい館	京都市	①対面相談(予約制):075-254-8993 ②健康相談(予約制):075-254-8993 ③子育てほっとダイヤル:075-257-5560	①②は予約時間,③は相談時間共に, 月〜土(火曜除く) 9:00〜20:00 日祝日 9:00〜17:00	①対面相談…乳幼児を持つ保護者の悩みに臨床心理士等が相談に応じています。 ②健康相談…乳幼児の疾病,発育,健康に関して専門医が相談に応じています。 ③子育てほっとダイヤル… 乳幼児を持つ保護者の悩みに研修を積んだ電話相談ボランティアが相談に応じています。
	こども専用ハートライン(京都市教育委員会)	京都市	075-213-1100	月〜金曜(第2・4水曜以外) 10:00〜20:30 土・日曜・第2・4水曜 10:00〜16:30	京都市内在住又は京都市立学校に通う子ども専用の相談電話。専任相談員が応じています。
	子どもの権利110番	京都弁護士会	075-231-2378	毎週金曜 15:00〜16:30	いじめ・虐待・親子関係・学校問題・少年事件など子どもの権利に関することなら何でもご相談ください。電話・面接 相談料無料。面接に関して事前にご予約ください。
	子ども虐待SOS専用電話(児童相談所)	京都市	075-801-1919	24時間	子どもの虐待についての相談・通告を24時間受け付けています。
	いじめ相談24時間ホットライン(京都市教育委員会)	京都市	075-351-7834	24時間(年中無休)	京都市内在住又は京都市立学校・幼稚園に通う子どものいじめに関する相談に専任相談員が電話で応じています。
	子ども・若者総合相談窓口	京都市	・京都市中京青少年活動センター 075-708-5440	月〜土曜(水曜以外) 10:00〜20:00 日祝日 10:00〜17:00	京都市在住の30歳代までの子ども・若者で,ニート,ひきこもり,不登校等,社会生活を円滑に営む上での困難を有する方やその家族からの相談に応じています。
			・京都市教育相談総合センター 075-213-5657	月〜金曜(第2・4水曜日以外) 10:00〜20:00 ※第2・4水曜は17:00まで 土・日曜 10:00〜17:00	
	子どもの人権110番	京都地方法務局	0120-007-110	月〜金曜 8:30〜17:15	人権擁護委員や法務局職員が,いじめをはじめとする,子どもの人権に関わる問題全般について相談に応じています。
	京都若者サポートステーション	(財)京都市ユースサービス協会	075-213-0116	月〜土(水曜以外) 12:00〜20:00 日祝日 10:00〜18:00	一定期間無業の状態にある京都市及び市内近郊に在住の15歳から概ね40歳未満の方とその保護者からの相談に応じています。また,セミナーや就労体験等を行っています。(職業の斡旋等は行っていません。)
	児童福祉センター 発達相談所(知的障害者更生相談所)	京都市	075-801-9182	月〜金曜 8:30〜17:00	18歳以上の知的障害のある方の相談に応じています。療育手帳,福祉施設,進路,日常生活,障害基礎年金など。
	ヤングテレホン(京都府警察本部 少年課 少年サポートセンター)	京都府警察本部	075-551-7500	24時間(年中無休)	犯罪被害,薬物乱用,非行などの20歳未満の少年に関する相談電話です。
仕事・職場	京都産業保健推進センター	(独)労働者健康福祉機構	産業保健全般:075-212-2600 メンタルヘルス専用:075-212-7789	平日 9:00〜17:00	各分野の専門スタッフが健康管理,健康教育等の産業活動全般に関する相談(電話,面談)に応じています。面接は予約制です。
	ハローワーク(公共職業安定所)	京都労働局	①京都西陣:075-451-8609 ②京都七条:075-341-8609 ③伏 見:075-602-8609	①平日 8:30〜17:15 ②平日 8:30〜17:15 (月・水・金は職業紹介のみ19:00まで) 原則,第1・3土曜10:00〜17:00 (職業紹介業務のみ) ③平日 8:30〜17:15 (火・木は職業紹介のみ19:00まで) 原則,第2・4土曜10:00〜17:00 (職業紹介業務のみ)	職業相談・雇用保険に関する相談に応じています。
	労働事件相談(紹介)	京都弁護士会	075-231-2378	平日 9:00〜12:00 13:00〜17:00	会社から辞めろと言われた,残業代を支払ってくれない,仕事でけがをしたのに治療費も出さない,あらゆる労働問題のトラブルについてお気軽にご相談ください。
	総合労働相談コーナー	京都労働局	①京都駅前:075-342-3553 フリーダイヤル:0120-829-100(京都府内限定) ②京都労働局:075-241-3221 ③京都上:075-462-5112 ④京 都 下:075-254-3196 ⑤京都南:075-601-8322	(開設時間)平日 9:00〜17:00	労使からの労働に関するあらゆる相談・情報提供・関係機関への紹介を行っています。民事上の個別労働紛争に関する相談及び対応も行っています。
経済問題	消費生活相談(京都市消費生活総合センター)	京都市	075-256-0800	平日 9:00〜17:00	悪質商法などの消費者トラブルに関する相談に応じています。
	消費生活土日祝日電話相談(京都市消費生活総合センター)	京都府・京都市	075-257-9002	土・日・祝日 10:00〜16:00	土・日・祝日における消費生活に関する緊急相談に電話で応じています。
	多重債務相談(京都市消費生活総合センター)	京都市	075-256-3160	平日 9:00〜17:00	多重債務で悩んでおられる方に安心情報を提供し,専門相談窓口への橋渡しを行っています。
	クレジット・サラ金相談	京都弁護士会	075-231-2378	月〜金曜 9:30〜12:00 13:00〜15:30	サラ金やクレジット会社からの借り入れがふくらみ,返済できずにお困りの方,お気軽にご相談ください。予約制。初回30分無料。
	多重債務相談・消費者トラブル相談(京都司法書士会総合相談センター)	京都司法書士会	075-255-2566	(予約受付)平日 9:00〜17:00 (相談日時)土曜 10:00〜12:00 月・水・金曜 15:00〜17:00 木曜 19:00〜21:00 日曜 14:00〜17:00	クレジット・サラ金問題・悪質商法・消費者トラブルで困ったらご相談ください。相談は予約制です。定期的に各種司法書士無料法律相談を行っています。
高齢者	認知症・介護・物忘れ・健康相談(長寿すこやかセンター)	京都市社会福祉協議会	075-354-8741	月〜土曜 9:00〜21:00 日・祝 9:00〜16:30	高齢者の方の認知症や介護で困っておられる方を対象に相談を行っています。専門相談もあります(予約制)。
	高齢者110番(長寿すこやかセンター)	京都市社会福祉協議会	075-354-8110	月〜土曜 9:00〜21:00 日・祝 9:00〜16:30	高齢者の様々な権利侵害等の電話相談を行っています。
	各区役所・支所福祉部(福祉事務所)	京都市	各区役所・支所福祉部	平日 8:30〜17:15	高齢者の福祉や介護保険等の相談に応じています。
	地域包括支援センター	京都市	各地域包括支援センター	平日 9:00〜17:00	地域で暮らす高齢者の方の介護・福祉・健康・医療等の様々な相談に応じています。
	認知症の電話相談(認知症の人と家族の会)	認知症の人と家族の会	0120-294-456	平日 10:00〜15:00	「公益社団法人 認知症の人と家族の会」が行っている活動で,研修を受けた介護経験者により全国どこからでも相談に応じています。若年期の相談も可。
地域生活の様々な問題	京都犯罪被害者支援センター	京都犯罪被害者支援センター	075-451-7830 0120-60-7830	月〜金曜 13:00〜18:00	犯罪被害に遭われた方や,そのご家族を支援します。
	無料法律相談	京都市	消費生活総合センター 075-256-2007 ＊問合せ及び予約の受付 9:00〜17:00	月・火・木曜(当日9:00から整理券配布) 13:30〜16:00 金曜(電話による予約制) 13:30〜16:00 第2・4水曜(電話による予約制) 18:00〜20:00	弁護士が法律に関する相談に応じます。(面接のみ)
			各区役所・支所まちづくり推進課	毎週水曜 13:30〜16:00	各区役所・支所実施分については,各区役所・支所まちづくり推進課にお問い合わせください。
	交通事故相談(京都市消費生活総合センター)	京都市	075-256-2140	平日 9:00〜17:00	交通事故における損害賠償等に関する相談に応じています。
	各区役所・支所福祉部(福祉事務所)	京都市	各区役所・支所福祉部	平日 8:30〜17:00	生活保護をはじめ,子ども・母子家庭・障害のある方・高齢者の方々に対する福祉制度や介護保険等の相談に応じています。
	ホームレス無料法律相談	京都市	075-251-1175	原則第2火曜 13:30〜15:30	ホームレスの方で,借金の整理等,法律的な解決が必要な問題を抱えてお困りの場合等相談に応じています。
	女性の人権ホットライン	京都地方法務局	0570-070-810	月〜金曜 8:30〜17:15	人権擁護委員や法務局職員が女性に対する暴力やセクシャル・ハラスメント等,女性の人権に関わる問題全般について相談に応じています。
	みんなの人権110番	京都地方法務局	0570-003-110	月〜金曜 8:30〜17:15	人権擁護委員会や法務局職員が人権問題全般について相談に応じています。
	女性のための相談(京都市男女共同参画センター)	公益財団法人京都市男女共同参画推進協会	075-212-7830	月〜火曜・木〜土曜 11:00〜18:00 (火曜19:30まで)	女性からの相談を電話・面接で受けています。法律相談も予約制で行っています。
	男性のための相談(京都市男女共同参画センター)		075-212-7830	第1火曜 17:00〜20:00 第3土曜 14:00〜17:00 (予約受付は「女性のための相談」と同じ)	男性からの相談を面接で受けています。(予約制)
	京都府家庭支援総合センター(配偶者暴力相談支援センター)	京都府	075-531-9910(DV相談専用) 075-531-9600(代表)	DV相談専用電話:毎日 9:00〜20:00 面接(予約制):月〜金曜 9:00〜16:00	DV(配偶者からの暴力)に関する相談や,女性が抱える問題や悩み(男女問題,夫婦関係,生活の行き詰まりなど)について,婦人相談員が相談に応じています。

あなたもゲートキーパーです。

自殺予防のためのキーとなるのが ゲートキーパーの存在です。

自殺の背景には,ストレスの増加,うつなどのこころの健康問題もあると言われています。しかし,そのような問題で悩んでいる人に,気づき,声をかけ,耳を傾け,温かく見守る人がいるだけで,救える「いのち」があります。そういった役割をする人のことを「ゲートキーパー」と呼んでいます。何気ない思いやりが,ゲートキーパーのはじまり…実はあなたもすでにゲートキーパーなのです。

聴き方のポイント

- 死にたいと打ち明けられたら…「つらかったね。」「よく話してくれたね」など,共感を伝えることが大切!
- 「いのちを粗末にするな」「逃げたらダメ」など,世間一般の常識を押し付けたり,話をそらすことはNG!!
- 気持ちに寄り添った上で「自殺をしない約束」をかわすよう努力してみましょう。

相談機関につなぐときのポイント

- 「何か気になる」場合,後回しにせず,その場で聴き,つなぐことが大切です。
- 連絡先への行き方や担当者の名前などのメモを手渡すと行動しやすくなります。
- 本人の了解が取れれば,事前に相談機関に「相談の要点」を伝えることで,スムーズにつながることの助けになります。
- つないだらおしまいではなく,相談を受けた者として,「心配している」ことを伝え,必要があれば今後も相談にのることを伝えましょう。

To: Dear 京都市民のみなさま

8.15(月)

見守る

温かく寄り添いながら,じっくり見守りましょう。

- 身体やこころの状態について自然な雰囲気で声をかけ,あせらず優しく見守りましょう。
- 家庭や職場での身体やこころの負担が減るように配慮しましょう。

傾聴

本人の気持ちを尊重し,耳を傾けましょう。

- こころの悩みを抱えている人にしっかりと向き合い,気持ちを受け止めましょう。

ゲートキーパーの役割

つなぐ

早めに専門機関への相談をすすめましょう。

- 4ページに主な相談機関一覧を掲載しています。ご覧ください。

気づく

周りの人の悩みに気づき,声をかけましょう。

- こころに悩みを抱えている人の発するサインになるべく早く気づきましょう。
- 相手の気持ちを尊重し,共感しましょう。話題をそらしたり,気持ちを否定したり,安易な励ましは逆効果になります。

自殺を考えている人は,悩みを抱え込みながらもサインを発しています。

自殺のサイン(自殺予防の10箇条)

① うつ病の症状がみられる
(気分が落ち込む・自分を責める・決断ができない・不眠が続くなど)
② 原因不明の身体の不調が長引く
③ 酒量が増す
④ 安全や健康が保てない
(まじめな会社員が借金をするようになる・何の連絡もなく失踪してしまうなどの行動の変化がしばしば出てきます)
⑤ 仕事の負担が急に増える,大きな失敗をする,職を失う
⑥ 職場や家庭でのサポートが得られない
⑦ 本人にとって価値のあるもの(職,地位,家族,財産)を失う
⑧ 重症の身体の病気にかかる
⑨ 自殺を口にする
⑩ 自殺未遂に及ぶ

(厚生労働省編著　職場における自殺と予防　2004年3月)

1人で悩んでいませんか?

こころの健康増進センターでは相談員がお話を聞かせていただいております。まずはお電話ください

こころの相談電話

相談専用電話(おはなし)075-314-0874
平日:9:00～12:00,13:00～16:00(祝日及び年末年始除く)

自死遺族・自殺予防こころの相談電話

「きょう・こころ・ほっとでんわ」
相談専用電話(こころまる)075-321-5560
平日:毎週火曜　9:00～12:00及び
毎週木曜　13:00～16:00　(祝日及び年末年始除く)