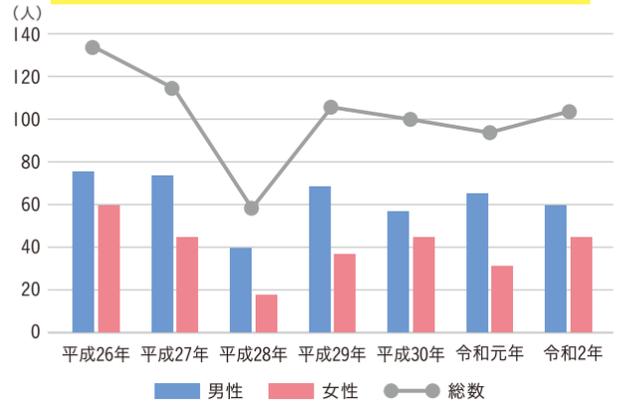


大切な人を 守るためにできること

3月は自殺対策強化月間

県の自殺者数は減少傾向にありましたが、令和2年は888人と前年より増加しました。阪神北圏域における自殺者も同様で、特に女性の自殺者数が増加しています。新型コロナウイルス感染症の影響は労働、経済、家庭、健康などさまざまな問題に影響しており、今後、自殺リスクがさらに高まっていくことが懸念されています。自殺予防には周囲の気付きやサポートが大切です。勇気を持って優しく声を掛けることがその人の命を守ることにつながります。

阪神北圏域の自殺者数の推移(男女別)



自殺を防ぐためには、周りのサポートが大切です

1 気付く・支える

いつもと違う様子が続く人がいたら、声を掛けてみましょう。



▶ イライラしている



▶ ボーッとしている



▶ 食欲がない



▶ 仕事でミスが増えた



▶ 表情が暗く元気がない



▶ お世話になった人へ感謝の言葉を掛けている

声掛けの具体例

何か手伝うことはある?

話だけでも聞くとよ。

眠れている? ご飯食べている?

何かあったの?

2 つなぐ・見守る

相手の話を聞き、心配しているという気持ちを伝えて、医療機関の受診や相談窓口へ誘ってみましょう。専門家につながった後も、見守っていることを伝えましょう。

具体例

- ▶ 「話してくれてありがとう」「相談窓口へ相談してみませんか」
- ▶ 「専門知識のある人(精神科クリニック)と一緒に相談に行きませんか」

相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570(064)556

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル
☎078(382)3566
月曜~金曜 18時~翌8時30分
土曜・日曜・祝日 24時間

こころのケア相談
宝塚健康福祉事務所地域保健課
☎0797(62)7307

伊丹健康福祉事務所地域保健課
☎072(785)7874

LINE公式アカウント
「いのち支える」LINE電話の無料相談

友だち追加すると、相談窓口の情報やいのちと心のサポートダイヤルのLINE電話相談の案内が届きます。



- ▶ アカウント名 いのち支える(兵庫県いのち対策室)
- ▶ 電話相談 毎日18時~21時30分
※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、令和2年8月1日から当面の間、開設時間を30分短縮し、18時から21時30分までとしています。
- ▶ 精神保健福祉士・臨床心理士などが対応します

その他、相談窓口はこちらから



問 伊丹健康福祉事務所 ☎072(785)7874 ☎072(777)4091

インフォメーション イベント等は延期・中止の場合があります

「阪神北地域補助制度説明会」開催

県や市町等が実施する補助制度の情報を一度に入手できる説明会を開催します※新型コロナウイルスの感染状況によってはオンライン開催等に変更する可能性があります☎阪神北地域で地域づくり活動に取り組んでいるまたはこれから取り組みを始める団体④4月7日⑤14時~16時⑥宝塚商工会議所多目的ホール⑦100人(先着)⑧無料⑨④4月1日⑤⑥までに所定の申込書をファクスで阪神北県民局

県民課へ☎0797(83)3137☎0797(86)4379
詳細は、[阪神北地域補助制度説明会](#)

「北摂里山大学」受講生募集

里山の保全や地域の活性化に取り組む人材を育成する「北摂里山大学」の受講生を募集します。北摂の里山地域一帯をフィールドに、里山の再生と管理、生物多様性、環境学習、歴史・文化などを学ぶことができる市民大学です④5月~令和5年2月(全9回)⑤受講料1万8,000円⑥④5月9日⑦までに所定の申込書を郵送、ファクスで北摂里山博物館

運営協議会〒665-8567宝塚市旭町2-4-15
☎0797(83)3114☎0797(83)3108
詳細は、[ひとさと](#)

ハローワーク西宮が移転します

3月8日④にJR「西宮」駅近くへ移転します。新庁舎には駐車場がないため、公共交通機関をご利用ください※3月7日④は臨時閉庁◆移転先・新しい連絡先=〒662-0911西宮市池田町13-3 JR西宮駅南庁舎(旧消防局庁舎)2階~4階☎0798(22)8600☎0798(22)8627⑥西宮公共職業安定所※3月4日⑤までの連絡先

☎0798(75)6711☎0798(71)8757
詳細は、[ハローワーク西宮](#)

フェニックス共済(兵庫県住宅再建共済制度)に加入しましょう

- ◆ 地震、豪雨、台風などあらゆる自然災害に対応
- ◆ 年間5,000円の少額負担で最大600万円の給付

④ 阪神北県民局フェニックス共済担当
☎0797(83)3122☎0797(86)4379
詳細は、[阪神北フェニックス](#)