

あなたの周りの大切な人の悩みに気づいてください 命を守るために、あなたができること…

自殺予防のゲートキーパー（門番）になりましょう

4つの
ポイント

家族や仲間の
変化に気づいて、
声をかける

「何か気に
なっていること
がある？」

「疲れてる
みたいだけど
眠れていますか？」

本人の気持ちを
尊重し、じっくりと
話を聞く

誰かに話を
聞いてもらう
だけで気持ちが
楽になることもあります。

気づき

傾聴

つなぎ

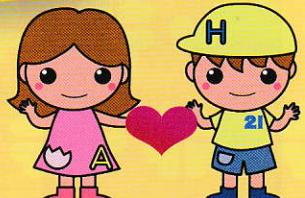
見守り

早めに
専門家に相談
するよう促す

明石市の
相談窓口は
裏面をご覧
ください。

温かく寄り添い
ながら、見守る

対応に
困った時は
一人で抱え込ま
ず相談して
ください。



アカシー✿ ヘルシー✿
新あかし健康プラン21キャラクター

3月・9月は自殺対策強化（自殺予防）月間です

つらい時は、ひとりで悩まずに、電話してください

こころのケア相談

明石市 健康推進課

TEL 078-918-5657

兵庫県こころの健康電話相談

TEL 078-252-4987 平日の日中

火～土9:30～11:30・13:00～15:30

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

TEL 078-382-3566 夜間土日祝

月～金18:00～翌8:30 土・日・祝24時間

神戸いのちの電話

TEL 078-371-4343

月～金 8:30～20:30 土・第2・4金 8:30～翌8:30
土・第2・4金が祝日の時 8:30～16:00・20:30～翌8:30
日・祝 8:30～16:00

毎月21日は『あかし健康づくりの日』

気づいていますか？あなたの心の危険信号



- ここ2週間の、あなたのご様子についてお伺いします。
次のうち、あてはまる方に○印をつけてください。

厚生労働省「心の健康度自己評価票」一部改

| | | | |
|---|--------------------------------|----|-----|
| 1 | 毎日の生活が充実していますか | はい | いいえ |
| 2 | これまで楽しんでやっていたことが、今も楽しんでできていますか | はい | いいえ |
| 3 | 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか | はい | いいえ |
| 4 | 自分は役に立つ人間だと考えることができますか | はい | いいえ |
| 5 | わけもなく疲れたような感じがしますか | はい | いいえ |
| 6 | 死について何度も考えることができますか | はい | いいえ |
| 7 | 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることができますか | はい | いいえ |

※答えが、1～5のうち2項目以上、又は6～7のうち1項目以上網掛けの部分に当てはまる場合は危険信号。一人で抱え込まずに専門医や相談機関にご相談ください。



明石市内の相談窓口

| | 相談内容 | 問い合わせ先（市外局番「078」） |
|-------------------|--|---|
| 生 活 労 働 経 済 | ・一般相談・法律(弁護士)相談 ・訪問相談(弁護士・社会福祉士・臨床心理士) ・人権相談 | 市民相談室 ☎918-5002 |
| | ・若者就労相談 | あかし若者サポートステーション ☎915-0677 |
| | ・生活困窮に関する相談 | 生活福祉課(生活再建支援担当) ☎918-5407 |
| | ・生活保護に関する相談 | 生活福祉課 ☎918-5028 |
| | ・人権に関する相談 | 人権推進課 ☎918-5024 |
| | ・消費生活相談 | あかし消費生活センター ☎912-0999 |
| 女 性 | ・女性のための相談(電話・面接) ・女性のための法律相談 | あかし男女共同参画センター ☎918-5611 |
| | ・女性のためのチャレンジ相談 ・女性のための就業相談 | あかし男女共同参画センター(就業相談) ☎918-5603 |
| | ・ひとり親相談 | 児童福祉課 ☎918-5182 |
| | ・こころのケア相談 ・健康・栄養・歯科保健・酒害・依存症相談 | 健康推進課 ☎918-5657 |
| 心の健康 | ・ひきこもりに関する相談 | ひきこもり相談支援課(専門相談ダイヤル) ☎918-5659 |
| | ・妊娠・出産・育児に関する相談 | こども健康センター ☎918-5656 |
| | ・DV相談 | 配偶者暴力相談支援センター ☎918-5186 |
| | ・児童に関する専門的な相談 | 明石こどもセンター ☎918-5097 |
| | ・子育て相談 | あかし子育て相談室 ☎918-5610 |
| | ・いじめ・体罰総合相談 | 市民相談室(専用電話) ☎918-5253 |
| 子ども | ・こども養育専門相談 | 市民相談室 ☎918-5002 |
| | ・児童生徒にかかわる教育相談 | 児童生徒支援課 青少年育成センター ☎918-5410 |
| | ・発達障害などに関する相談 | 発達支援センター ☎945-0290 |
| | ・障害者の総合相談 | 基幹相談支援センター (相談) ☎924-9155 兼障害者虐待防止センター (虐待通報) ☎924-9156 |
| 障害者 | ・認知症総合相談 | 認知症総合相談窓口 ☎926-2200 |
| | ・後見制度に関する相談 | 明石市後見支援センター ☎924-9151 |
| 高齢者 | ・いろんな問題を抱える個人や世帯に関する相談 | 地域総合支援センター あさぎり・おおくら ☎915-0091 きんじょう・きぬがわ ☎915-2631 にしあかし ☎924-9113 おおくぼ ☎934-8986 うおすみ ☎948-5081 ふたみ ☎945-3170 |

2019年8月現在

お問い合わせ 明石市健康推進課 Tel.078-918-5657