



あなたが気づくことで、
救われる「いのち」があります。

日本では昨年1年間で32,845人が
自殺で亡くなっています。

交通事故死の6倍以上にあたり、
12年連続で3万人を超えました。

特に自殺者が多いのは40～60歳の男性で、
健康問題、経済・生活問題、家庭問題など、

いろんな悩みによって心のバランスをくずし、
誰にも相談できないまま追いつめられて、

自らの生命を絶っているのです。

自殺の直前は多くの人が
不眠や体調不良などのサインを発しています。

家族や友人、職場の同僚といった
身近な人の不調や異変に気づいたら
心配している気持ちを伝えてください。そして、

一人で悩まず相談するように声をかけてください。

こんなサインに気づいたら、自殺の危険がせまっている可能性があります。早期にご相談ください。

- | | | |
|---|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> うつ病の症状に気がつける。(気分が沈む、自分を責める、
仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続くなど) | <input type="checkbox"/> 安全や健康が保てない。 | <input type="checkbox"/> 重症の身体の病気になる。 |
| <input type="checkbox"/> 原因不明の身体の不調が続く。 | <input type="checkbox"/> 職場や家庭でサポートが得られない。 | <input type="checkbox"/> 自殺を口にする。 |
| <input type="checkbox"/> 酒量が増す。 | <input type="checkbox"/> 仕事の負担が急に増える。大きな失敗をする。職を失う。 | <input type="checkbox"/> 自殺未遂におよぶ。 |
| | <input type="checkbox"/> 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産など)を失う。【自殺予防の10か条】(厚生労働省編 職場における自殺の予防と対応より) | |

人権擁護委員による人権特設相談

京都府では毎月各庁舎で人権相談を実施しています。(無料・秘密厳守)

毎日の生活の中で差別や虐待、いじめ、その他、人権上思い悩むことがある場合に、気軽に相談できる場所として、人権擁護委員による特設相談を実施しています。また、一部の相談日には、「法律」「子どもの人権」「男女共同参画社会」などの専門知識を持つ人権擁護委員の相談も行っています。(※8月は山城地域と丹後地域で子ども人権委員会委員による相談を実施します。)

地域区分	月日	開設場所
京都市・乙訓*	8月12日(木)	京都府庁1号館府民総合案内・相談センター(京都市上京区)
山城	8月19日(木)	京都府田辺総合庁舎(京田辺市田辺明田) ☆子ども人権委員会委員による相談
南丹	8月5日(木)	京都府園部総合庁舎(南丹市園部町小山東町)
中丹	8月5日(木) 8月31日(火)	京都府舞鶴総合庁舎(舞鶴市宇浜) 京都府綾部総合庁舎(綾部市川糸町)
丹後	8月11日(木)	京都府宮津総合庁舎(宮津市宇吉原) ☆子ども人権委員会委員による相談

■いずれの会場も開設時間は午後1時～午後4時です。
*京都市・乙訓会場は予約が必要です(電話075-414-4235)。その他の会場については予約は不要です。
◆京都市市民生活センターでも人権特設相談を実施しています。
(8月26日(木)午後1時～午後4時 ☎問い合わせ/電話075-661-3755)

京都府自殺ストップ
センター(フリーダイヤル)

こころまるくなる
0120-556-097 (月曜～金曜 9時～20時)

京都市内にお住まいの方(京都市こころの健康増進センター)

こころの相談電話 075-314-0874 (月曜～金曜 9～12時, 13時～16時)

「きょうこころ ほんとうでんわ」

自死遺族・自殺予防
こころの相談電話 075-321-5560 (毎週火曜 9時～12時, 毎週木曜 13時～16時)

京都いのちの電話 075-864-4343 (年中無休・24時間)

自殺予防いのちの電話 0120-738-556(フリーダイヤル) (毎月10日 8時～翌日8時)



京都府健康福祉部障害者支援課

【TEL】075-414-4732 【FAX】075-414-4597

【ホームページ】<http://www.pref.kyoto.jp/health/jisatsutaisaku/jisatsutaisaku01.html>

京都府府民生活部人権啓発推進室

【ホームページ】<http://www.pref.kyoto.jp/jinken/>