

# 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歳代の男性で、

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かかる。 |
| <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"/> 仕事の負担が急が増える。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) |                                        |

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(フリーダイヤル)

**0120-738-556** (毎月10日 8時～翌18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)

「きょうこころほっとでんわ」  
自死遺族・自殺予防  
こころの相談電話

こころまる  
**075-321-5560**  
(毎週火曜 9時～12時, 毎週木曜 13時～16時)

問い合わせ先

京都府健康福祉部障害者支援課  
京都府府民生活部人権啓発推進室

【TEL】075-414-4732 【FAX】075-414-4597 【ホームページ】<http://www.pref.kyoto.jp/health/jisatsutaisaku/jisatsutaisaku01.html>  
【ホームページ】<http://www.pref.kyoto.jp/jinken/>