

大切な人の 命を守る ために

～気づき、つながる～

自死は決して遠い世界の話ではなく、
私たちの誰もが直面する可能性のあるとても身近な問題です。
命とところを支えるために、
私たち一人ひとりが「気づき、つながる」ことから始めてみませんか。

岡山市

大事なのはまず「気づく」こと

いくつもの事情が複雑に絡み合い追い込まれている方は、自分でも気づかないうちに何らかのサインを出していることがあります。「普段と何か様子が違う」というちょっとした違和感。まずはこのサインに**気づく**ことが必要なサポートに**つながる**出発点となります。

次のようなサインに**気づいたら**、孤立しないように、早い段階で専門的な相談機関へ**つながる**ことが大切です。

代表的な**自殺のサイン**

- ① うつ病の症状がみられる
(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、不眠が続く等)
- ② 酒量が増す
- ③ 原因不明の身体の不調(不眠、食欲不振、体重減少等)が長引く
- ④ 安全や健康が保てない(行動が自暴自棄に見える等)
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
(長時間労働が続く、仕事のことでの自分の存在価値を失う等)
- ⑥ 職場や家庭で居場所がなかったりサポートが得られず孤立する
- 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(話を逸らしたり批判せず徹底的に傾聴することが大事です)
- ⑩ 自殺未遂に及ぶ(早急に精神科等の専門的な治療を受ける必要があります)



厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」を基に作成

子どもが出す「いつもと違う」サイン

子どもの場合、大人のように言葉でうまく表現できないことも多いため、行動面の変化にも注意する必要があります。

- ① 注意が集中できなくなる
- ② いつもなら楽にできるような課題が達成できなかつたり、成績が急に落ちる
- ③ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ④ 投げやりな態度が目立つ
- ⑤ 自分より年下の子どもや動物をいじめる
- ⑥ 仲間から孤立して、一人で過ごすことが多くなり、引きこもりがちになる
- ⑦ 家出や放浪をする
- ⑧ 視線を合わせなくなったり、挨拶をしなくなる
- ⑨ 過度に危険な行為に及ぶ、実際に大けがをする
- ⑩ 自殺や自傷にとらわれ、自殺や自傷に関する文章を書いたり絵を描いたりする



文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」を基に作成

相談窓口一覧

分野	相談窓口名称	内容	電話番号	開設時間	定休日
こころの相談	岡山市こころの健康センター	こころの悩みや精神症状への対応についての相談を受け付けています。	086-803-1274	9:00～12:00 13:00～16:00	土日祝日 年末年始
	岡山市保健所健康づくり課精神保健係	保健師などが、こころの健康についての相談に応じ、社会資源や制度の利用についてのアドバイスを行っています。	086-803-1267	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	北区中央保健センター		086-803-1265	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	北区北保健センター		086-251-6515	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	北区北保健センター 御津・建部分室		086-722-1114	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	中区保健センター		086-274-5164	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	東区保健センター		086-943-3210	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	南区西保健センター		086-281-9625	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	南区南保健センター		086-261-7051	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
いのちの電話	岡山いのちの電話	24時間電話相談を受け付けています。	086-245-4343	24時間電話相談	
	フリーダイヤル自殺予防いのちの電話		0120-783-556	毎月10日の8:00～翌朝8:00 (無料)	
仕事・勤労者	岡山産業保健総合支援センター	職場における心の健康相談をしています。	086-212-1222	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	岡山労働局 雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー	職場でのセクハラ・パワハラ・いじめなどの相談を受け付けています。	086-225-2017	9:30～17:00	土日祝日 年末年始
	岡山労働基準監督署内 総合労働相談コーナー	職場でのパワハラ・いじめなどの相談を受け付けています。	086-283-4540	9:30～17:00	土日祝日 年末年始
	岡山労働基準監督署	過重労働などの相談を受け付けています。	086-225-0591	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
法律・多重債務等	岡山県司法書士会おかやま総合相談センター	多重債務などの相談を受け付けています。	086-224-2334 (相談専用電話)	17:00～19:00	土日祝日 年末年始
	岡山弁護士会 法律相談センター	サラ金・クレジットの多重債務などの相談、各種法律問題全般の相談を受け付けています。 ※クレジット・サラ金・交通事故の相談は無料、その他の相談は有料となります。	086-234-5888 (相談予約受付電話)	9:00～17:00	土日祝日 年末年始
	法テラス 岡山	法律問題全般について、相談窓口の案内と情報提供をしています。	050-3383-5491	9:00～17:00	土日祝日 年末年始
	法テラス サポートダイヤル		0570-078374	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00	日曜・祝日 年末年始
生活・福祉	北区中央福祉事務所	生活保護や高齢者、心身障害者など福祉制度の相談を受け付けています。	086-803-1209	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	北区北福祉事務所		086-251-6531	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	中区福祉事務所		086-901-1232	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	東区福祉事務所		086-944-1822	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	南区西福祉事務所		086-281-9620	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
	南区南福祉事務所		086-261-7041	8:30～17:15	土日祝日 年末年始
経済・生活支援	岡山市消費生活センター(相談専用)	商品やサービスなど消費生活全般に関する問い合わせや苦情などの相談を受け付けています。	086-803-1109	9:00～16:00	土日祝日 年末年始

相談窓口一覧

分野	相談窓口名称	内容	電話番号	開設時間	定休日
子ども・青少年	北区中央福祉事務所内地域こども相談センター	子どもや家庭に関する様々な相談に応じています。	086-803-1824	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	北区北福祉事務所内地域こども相談センター		086-251-6521	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	中区福祉事務所内地域こども相談センター		086-901-1234	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	東区福祉事務所内地域こども相談センター		086-944-0131	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	南区西福祉事務所内地域こども相談センター		086-281-9652	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	南区南福祉事務所内地域こども相談センター		086-261-7127	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	岡山市こども総合相談所	児童福祉司や児童心理司など専門の職員が、こどもに関する様々な相談を受け付けています。	086-803-2525	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	岡山市教育相談室	長期欠席・不登校・家庭教育に関する相談に応じています。	086-207-2170	平日 9:00~18:30 土曜 9:00~16:00	日曜・祝日 年末年始
	いじめ相談専用ダイヤル	いじめに関する相談に応じています。	086-207-2737	平日 9:00~18:30 土曜 9:00~16:00	日曜・祝日 年末年始
介護	岡山市北区中央地域包括支援センター	高齢者の総合相談窓口です。	086-224-8755	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山市北区北地域包括支援センター		086-251-6523	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山市中区地域包括支援センター		086-274-5172	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山市東区地域包括支援センター		086-944-1866	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山市南区西地域包括支援センター		086-281-9681	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山市南区南地域包括支援センター		086-261-7301	8:30~17:00	土日祝日 年末年始
認知症	おかやま認知症コールセンター	認知症についての相談を受けています。	086-801-4165	10:00~16:00	土日祝日 年末年始
	岡山市認知症疾患医療センター	認知症に関する専門的な医療の相談を受け付けています。	086-222-8843	8:30~16:30	5月28日 土日祝日 年末年始
ひきこもり	岡山市ひきこもり地域支援センター	ひきこもり状態にある本人や家族の相談支援を行っています。	086-803-1326	9:30~12:00 13:00~15:00	土日祝日 年末年始
遺族支援	岡山市こころの健康センター	自死によりご家族を亡くされた方の相談やわかちあいの会(自死遺族の集い)を行っています。	086-803-1274	9:30~12:00 13:00~16:00	土日祝日 年末年始
犯罪被害	岡山県公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体公益社団法人 被害者サポートセンターおかやま(VSCO)	犯罪被害(性暴力含む)・交通事故の被害者ご家族の電話相談・面接相談・その他必要な支援を行っています。	086-223-5562	10:00~16:00	日曜・祝日 年末年始
	NPO法人 おかやま犯罪被害者サポート・ファミリーズ	事件・事故だけでなく自死・突然死のご遺族の相談を受け付けています。	086-245-7831 毎月土曜日	10:00~16:00 毎週土曜日	
DV	岡山市男女共同参画相談支援センター 相談ほっとライン	配偶者暴力相談支援センターの機能を持ち、DV被害者の方への相談に応じます。	086-803-3366	月・水~土 10:00~19:30 日・祝10:00~16:30	火曜日 年末年始
その他	岡山市役所 生活安全課 交通事故相談窓口	賠償責任、示談、自賠責の請求手続など交通事故の相談を行っています。	086-803-1108	9:00~12:00 13:00~16:00	土日祝日 年末年始
	岡山市寄り添いサポートセンター	生活・仕事・家計など、暮らしの困りごとの相談を受け付けています。	0800-200-8730	8:30~17:00	土日祝日 年末年始



岡山市こころの健康センター

(岡山市自殺対策推進センター)

〒700-8546 岡山市北区鹿田町1丁目1番1号

TEL: 086-803-1273 FAX: 086-803-1772

