

あなたの大切な人や周りで、 「いつもと違うな」 という人はいませんか？

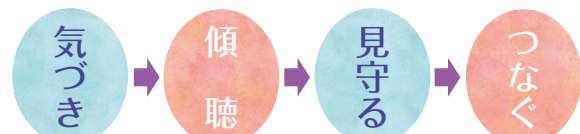
まずは、一声かけることが大切です。

- ✿ **本人の気持ちを尊重し、話を聞きましょう。**
「頑張ってる」などという励ましの言葉は逆効果、温かく見守ってあげましょう。
- ✿ **休養と、場合によっては服薬が必要です。**
仕事や家事、生活に支障が出てきたら、なるべくゆっくり休ませてあげましょう。
うつ病（うつ状態）であれば、気力や本人の頑張りではどうにもなりません。早めに医療機関等、専門家に相談しましょう。
- ✿ **本人のペースを大切にしましょう。**
無理に外出や気分転換を勧めず、本人がその気になるまで待ってください。

自殺を防ぐために

自殺された方の多くは、「うつ病」などの精神疾患が背景にあると考えられています。

自殺予防のためには、うつ病のサインに早めに気づき、医療へつなげることが重要で、孤立させないこと、相談を受けたときは傾聴することがとても大切です。



あなたは、ぐっすり眠れていますか？

睡眠は健康を維持するために欠かせないものです。睡眠が不足すると、体や心に様々な影響を及ぼします。2週間以上続く不眠は「うつ」のサインかもしれません。



うつ病を疑うサイン ～自分が気づく変化

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない（だるい）
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる 等

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

うつ病は、特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。うつ病は早期に気づき、早期に治療することが大切です。

うつ病が疑われたら

- ゆっくりと十分に休養をとりましょう
- ひとりで悩まず、保健所等の相談機関に相談するか、かかりつけ医または専門機関（精神科・心療内科・メンタルクリニックなど）に相談しましょう。

吹田市健康医療部地域保健課

〒564-0072 吹田市出口町19-3
TEL:06-6339-2227 FAX:06-6339-2058

令和2年9月作成



ひとりで悩まないで

～こころの悩みなどの相談窓口一覧～



吹田市

◎…祝休日・年末年始を除く

△…年末年始を除く



困ったときに相談できる場所があります



(令和2年8月現在の情報に基づいて作成しています)

こころの悩み

◆ こころの健康相談 (吹田市保健所 地域保健課)

TEL:06-6339-2227 (月~金 9:00~17:30) ◎

電話相談

《大阪府が実施》

◆ こころの健康相談統一ダイヤル

TEL:0570-064-556 (月~金 9:30~17:00) ◎

◆ こころの電話相談

TEL:06-6607-8814 (月火木金 9:30~17:00) ◎

◆ 若者専用電話相談 (わかぼちダイヤル)

TEL:06-6607-8814 (水 9:30~17:00) ◎

◆ 大阪府妊産婦こころの相談センター

TEL:0725-57-5225(月~金 10:00~16:00) ◎

《各団体が実施》

◆ 関西いのちの電話

TEL:06-6309-1121 (24時間、365日)

◆ 大阪自殺防止センター

TEL:06-6260-4343 (金 13:00~日 22:00)

◆ 「自殺予防いのちの電話」(フリーダイヤル)

TEL:0120-783-556 (毎月10日 8:00~翌日8:00)

◆ こころの救急箱

TEL:06-6942-9090 (月 20:00~火 3:00)

仕事や借金の悩み

◆ 多重債務相談 (市民総務室)

サラ金やクレジットなど債務整理で困ったら ※予約専用ダイヤル

TEL:06-6385-8181 (月~金 9:00~17:30) ◎

◆ 労働相談 (地域経済振興室) 労働問題全般について

TEL:06-6384-1365 (水 13:00~16:00) ◎

◆ 借金問題解決のための相談 (近畿財務局)

TEL:06-6949-6523、または
06-6949-6875

(月~金 9:00~12:00、13:00~17:00) ◎

子育てや青少年の悩み

◆ 子育て相談 (保健センター)

TEL:06-6339-1212 (月~金 9:00~17:30) ◎

◆ 子育て支援コンシェルジュ (のびのび子育てプラザ)

TEL:06-6875-0665 (毎日 10:00~18:00) △

◆ 虐待や養育に関する相談 (家庭児童相談課)

TEL:06-6384-1472 (月~金 9:00~17:30) ◎

◆ ひとり親家庭などの相談 (子育て給付課)

TEL:06-6384-1471 (月~金 9:30~17:30) ◎

◆ 不登校や発達、人間関係等の教育相談 (教育センター)

TEL:06-6384-4488
(月~金・第3日曜 9:00~17:00) ◎

◆ いじめの悩み相談 (教育センター)

TEL:06-6337-5411
(月~金・第3日曜 9:00~17:00) ◎

◆ 青少年相談 子ども・若者総合相談センター「ぶらっとるーむ吹田」 (青少年活動サポートプラザ)

39歳までの子ども・若者及びその家族などの相談
TEL:06-6816-8534 (月~土 10:00~20:00)
(日・祝 10:00~18:00) △



女性の悩み

◆ DV相談 (すいたストップDVステーション)

TEL:06-6310-7113 (月~金 9:00~17:30) ◎

◆ 女性のための電話相談 (男女共同参画センター (デュオ))

暮らしの中の疑問や悩み、生き方など
TEL:06-6337-3338
(月・金 10:00~16:00、水 10:00~17:00) ◎

◆ その他、面接相談もあります《予約制》 (男女共同参画センター (デュオ))

TEL:06-6388-1454 (9:00~17:30) ◎

高齢者・障がい者の悩み

◆ 高齢者の介護や福祉の総合相談 (高齢福祉室)

TEL:06-6384-1360、または
06-6384-1375 (月~金 9:00~17:30) ◎

◆ 障がい者の福祉に関する相談 (障がい福祉室)

TEL:06-6384-1348 (月~金 9:00~17:30) ◎

生活支援

◆ 生活困窮者相談 (生活困窮者自立支援センター)

TEL:06-6384-1350 (月~金 9:00~17:30) ◎

◆ 心配ごと相談 (社会福祉協議会)

TEL:06-6339-1205 (水 13:00~15:00) ◎

◆ 福祉総合相談 (社会福祉協議会)

TEL:06-6339-1254 (月~金 9:00~17:30) ◎

自死遺族相談

◆ 自死遺族相談 (大阪府こころの健康総合センター)

※予約制
TEL:06-6691-2818 (月~金 9:00~17:45) ◎

<その他の情報>

◆ いのちと暮らしの相談ナビ

<http://lifelink-db.org/>

相談機関は下記からも検索できます。

● 「こころのオアシス」 大阪府自殺対策のページ



こころのオアシス

検索