3月は自殺対策強化月間

相談してみた 少しほっとした

問い合わせ　こども家庭・保健センター☎31-1586

芦屋市では、市民一人ひとりがその人らしく暮らしていける地域社会として「だれも自殺に追い込まれることのないあしや」を掲げ、「自殺者数０（ゼロ）」を目指しています。

自殺したいと考えたことのある人 **10.8%**

悩みの相談先を知らない人 **31.9%**

こころの体温計を知っている人 **6.1%**

知らない人は紙面の左下へ

健康づくりプランあしやより抜粋

ゲートキーパーはいつでも誰でもなることができます

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」と言います。日本語訳では「命の門番」とも言われ、特別な研修や資格は必要なく、誰でもなることができます。「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からない」「どのように解決したらよいか分からない」という悩みを抱えた人を支援するために周囲の人々が、まずは優しく声をかけてみるところから始めてみませんか。

ホームページ

変化に気づく

家族や友人が、眠れない・食欲がない・口数が少なくなった等、「いつもと違うな」と思ったら・・・

声かけの例
- 最近眠れてる？
- 何か力になれることはない？
- よかったら、話を聞かせて

じっくり耳を傾ける

相手の気持ちを否定したり、安易に励ましたりせず、本人の気持ちを尊重しじっくり話を聴きましょう。

声かけの例
- 話してくれてありがとう
- 今までよく頑張ったね
- またお話きかせてくださいね

支援先につなげる

相手の意思を尊重し、安心して専門家への受診や相談ができるようにサポートしましょう。

温かく見守る

専門の相談窓口につないだ後も、いつでも相談を受ける気持ちを伝え、温かく見守りましょう。

自分の変化に気づくために

最近、眠れない・気分が落ち込む・身体の不調が続く・・・といったことはありませんか?こころのストレス度・落ち込み度を「こころの体温計」で簡単にチェックできます。お悩みに対する相談先もご案内しています。

私は１分ほどでチェックできました

芦屋市　こころの体温計　検索

本人モード

ご自身のストレス度・落ち込み度がわかります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などが、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

本人モード　結果画面（例）

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態がわかります。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態がわかります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ?

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。

だれも自殺に追い込まれることのないあしやへ

健康づくりプランあしや（第４次芦屋市母子保健計画・健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画）は、芦屋市でだれも孤立することなく、お互いを認め合いながらともに生きられるよう「だれも自殺に追い込まれることのないあしや」を基本理念に策定しました。

計画の詳細はここから

ホームページ

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

相談機関の少ない夜間や休日に、自殺を考えるほどつらい悩みやこころの健康相談を受けるとともに、必要に応じて専門相談窓口等を紹介します。

☎078-382-3566

（月～金：午後６時～翌午前８時30分/土日祝：24時間）

兵庫県こころの健康電話相談

心の悩みや精神的な病気、それに伴うくらし等に関する相談など（神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方）

☎078-252-4987

（火～土：午前９時30分～11時30分/午後１時～３時30分/祝日・年末年始除く）