

その悩み抱え込まずに相談を

まずは、家族や友人、身近な人を頼ってみませんか。悩みは、一人で抱え込まないことが大切です。誰かに話す(聞いてもらう)ことで、気持ちが軽くなるとともに、解決のヒントを得ることもできます。誰に相談してよいか分からない時は、専門の相談窓口をご利用ください。

電話相談窓口一覧

分野別	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころ	さまざまな不安や悩み、心配ごと	大分いのちの電話	536-4343	毎日24時間対応
	生きる望みを失いそうなとき	フリーダイヤル『自殺予防いのちの電話』	0120-783-556	毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	こころの健康づくり相談	こころの電話(県こころとからだの相談支援センター)	542-0878	午前9時～正午 / 午後1時～4時 (月～金曜日)
	精神保健福祉に関する相談(うつ、依存症など) 自死遺族の心の相談 ひきこもりに関する相談	県こころとからだの相談支援センター	予約・相談電話 541-6290	午前8時30分～正午 / 午後1時～5時 (月～金曜日)
	こころの健康に関する相談	大分市保健所	536-2852	午前8時30分～午後5時15分 (月～金曜日)
	精神科の救急医療に関する相談	精神科救急電話相談センター	541-1179	午後5時～翌日午前9時(月～金曜日) 午前9時～翌日午前9時(土・日曜日、祝日)
くらし	生活上のさまざまな問題とこころの相談	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間対応
	悪質商法、多重債務などの消費生活に関する相談	大分市市民活動・消費生活センター(ライフパル)	534-6145	午前9時～午後6時(火～金曜日) 午前9時～午後4時(土曜日)
	DV相談	大分市中央子ども家庭支援センター	537-5666	午前8時30分～午後6時(月～金曜日)
	警察安全相談	大分県警察本部広報課(総合相談)	534-9110(短縮 #9110)	午前9時～午後5時45分(月～金曜日)
	困りごとや悩みごと	大分市自立生活支援センター	547-8319	午前9時～午後6時(月～土曜日) ※第2・4月曜日を除く
	女性のための何でも相談	大分市男女共同参画センター	574-5578	午後2時～8時(火・木曜日) 午前10時～午後4時(月・金・土曜日) ※休館日を除く
人権	人権問題全般	大分地方法務局人権擁護課	0570-003-110	午前8時30分～午後5時15分 (月～金曜日)
法律	借金、離婚、相続・遺言、虐待、DV、労働、その他の法的トラブルを解決するための情報提供	法テラス(日本司法支援センター)	コールセンター 0570-078374	午前9時～午後9時(月～金曜日) 午前9時～午後5時(土曜日)
		法テラス大分(日本司法支援センター大分地方事務所)	050-3383-5520	午前9時～午後5時(月～金曜日)
仕事 職場	職場におけるメンタルヘルス相談	独立行政法人労働者健康安全機構 大分産業保健総合支援センター	573-8070	午前8時30分～午後5時15分 (月～金曜日)
	労働問題に関する相談	総合労働相談コーナー(大分労働局雇用環境・均等室)	536-0110	午前8時30分～午後5時15分 (月～金曜日)
子ども 青少年 高齢者	子育てに関するあらゆる相談	いつでも子育てほっとライン	0120-462-110	毎日24時間対応
	子育てに関する悩み、相談、虐待に関すること	大分市中央子ども家庭支援センター	537-5688	午前8時30分～午後6時 (月～金曜日)
		大分市東部子ども家庭支援センター	527-2140	午前8時30分～午後5時15分 (月～金曜日)
		大分市西部子ども家庭支援センター	541-1440	午前8時30分～午後5時15分 (月～金曜日)
	いじめや不登校など学校生活に関すること、家庭での子育てに関すること、発達、特別支援教育に関すること	大分市教育センター エデュ・サポートおおいた	533-7744	午前9時～午後5時30分(月～金曜日) 午前9時～午後4時45分(土曜日)
高齢者やその家族のさまざまな悩み	大分県高齢者総合相談センター	558-7788	午前8時30分～午後5時(火～日曜日)	

※祝日、年末年始は受け付けをしていない場合があります。
※電話が集中した場合など、つながりにくいことがあります。

ともに支え、ともに生きる

9/10 ▶ 9/16

自殺予防
週間

一人では解決しにくい問題を抱え込んでいませんか。
一人で悩まずに、まずは自分の悩みを周りの人に打ち明けてみましょう。

保健所保健予防課 ☎536-2852

大切な人の様子が「いつもと違う」時は、声を掛けてみましょう。話を聞き、その人を理解しようとするのが受け入れられることにつながります。

国内の年間自殺者数は、平成22年以降は減少傾向ですが、いまだ2万人を超えており、自殺死亡率は主要先進7か国の中で最も高くなっています。大分市の自殺者数も減少傾向ですが、平成28年は73人の方が亡くなっており、本市の交通死亡事故者数の約14倍もの状況となっています。

誰にでも
起こり得る危機

自殺のサイン

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っている可能性があります。

- うつ病の症状がある
- 原因不明の身体の不調が続く
- 酒の量が増す
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値のあるものを失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より

うつ病は早期に発見し、きちんと治療することで回復することができる病気です。

周囲の人が気づく、うつ病を疑うサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する

うつの自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない

(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

「うつの自己チェック」の2項目以上がほとんど毎日2週間以上続き、そのためにつらい気持ちになったり、眠れない、食欲がなくなるなど、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性があります。かかりつけ医や専門医の受診をお勧めします。