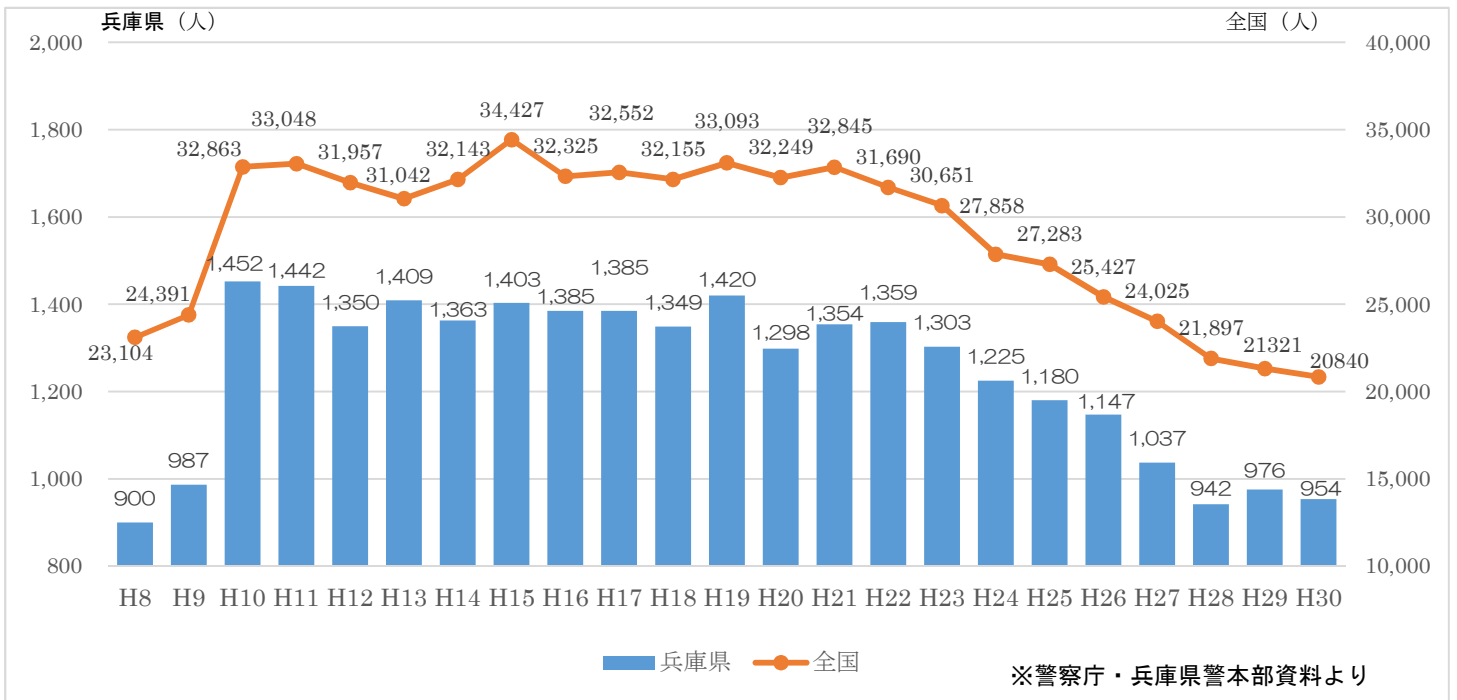


兵庫県における自殺者の状況

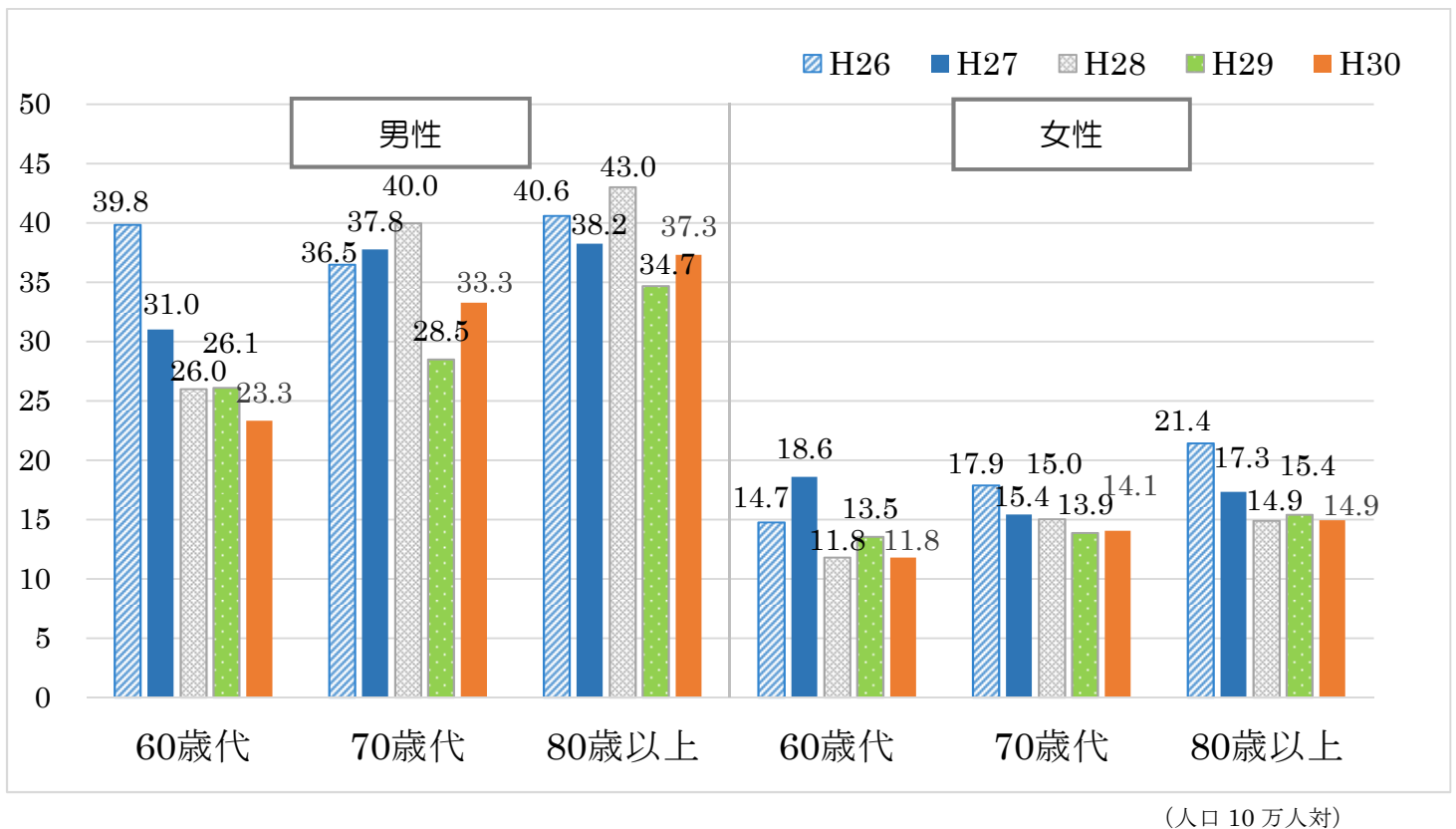
① 平成 30 年の自殺者数

平成 30 年の自殺者数は、全国で 20,840 人、兵庫県で 954 人。



② 高齢者 (60 歳以上) の自殺率 (平成 30 年データ)

近年の傾向としては、概ね減少傾向であるが、各年代別に見ると異なり、70 歳代・80 歳以上の男性については、自殺率が少し増加している。



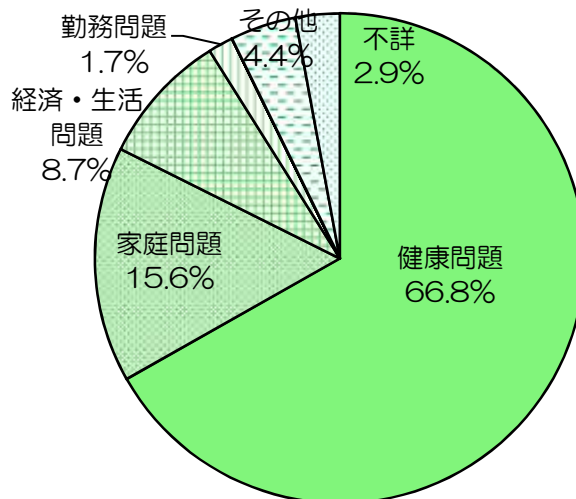
③高齢者の自殺の特徴

- 自殺者の約4割は高齢者
- 「死にたい」と考えたことのある高齢の介護者は3人に1人
- 高齢者の自殺未遂や自殺は「うつ病」が大きな原因
- 喪失感からの閉じこもり、孤独・孤立状態からうつに至る
- 自殺の前兆により内科医等は受診するが精神科医は未受診
- 自殺者の多くが家族と同居。同居する家族への看護や介護負担をかけることへの遠慮

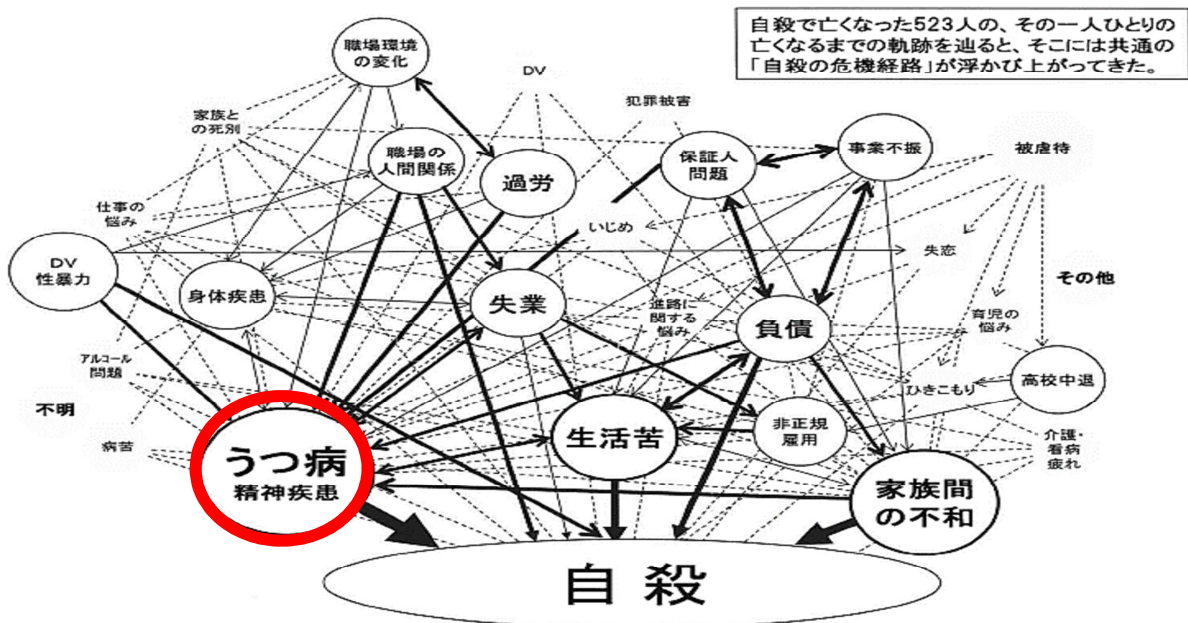
(厚生労働省のホームページより)

④高齢者層の自殺原因と動機 (平成30年データ)

健康問題が66.8%と最も多い。次いで、家庭問題、経済・生活問題の順。



【参考】 NPO 法人ライフリンク・「1000人実態調査」から見てきた自殺の危機経路



つながる・支える・いのちと心

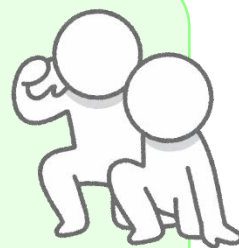
こんなことで悩んでいませんか？

- 疲れやすい
- 寝つきが悪い
- 寝ている途中何度も目が覚める
- 食欲がない
- イライラする
- 意欲がない
- 原因不明の身体不調



周りにこんな人いませんか？

- 表情が暗く元気がない
- イライラしている
- 不安を訴える
- 食欲がない
- 気分が高揚している
- 怒りっぽい
- 身なりにかまわなくなった



裏面の相談窓口にご相談ください。

裏面に載っていない
その他の相談窓口は、
こちらのQRコードを
ご覧ください。



LINE 公式アカウント
「いのち支える」を
友だち登録した方に、
LINE 電話相談の案内を
行っています。

■いのちと心の電話相談・自殺防止電話
～死にたくなるほどつらい時、困った時、お電話ください～

こころの健康相談統一ダイヤル (TEL: 0570-064-556)
※電話された地域により相談窓口が変わります。

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル (TEL: 078-382-3566)
月曜～金曜 18:00～翌8:30
土・日・祝日 24時間

神戸いのちの電話 (TEL: 078-371-4343)
平日 8:30～20:30
土曜・第2・3・4金曜 8:30～翌8:30
土曜・第2・3・4金曜が祝日の時 8:30～16:00・20:30～翌8:30
日曜・祝日 8:30～16:00

はりまいのちの電話 (TEL: 079-222-4343)
年中無休 14:00～翌1:00

一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、
その思い、聴かせてください。
あなたの“声”を待っています。



兵庫県

「兵庫県マスコットはばタン」

主な相談窓口一覧

2019年9月1日現在

	相談窓口名称	電話番号	開設時間	内容
こころの健康	兵庫県精神保健福祉センター	078-252-4980	火曜～土曜 8:45～17:30 (祝日、年末年始を除く)	心の悩みや精神的な病気、社会復帰相談のうち特に複雑困難なものに対する相談 (神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方)
	兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火曜～土曜 9:30～11:30 13:00～15:30 (祝日、年末年始を除く)	心の悩みや精神的な病気、社会復帰の相談など (神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方)
	神戸市精神保健福祉センター	078-371-1900	月曜～金曜 8:45～12:00 13:00～17:30 (祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)	面接相談については、「思春期専門医療家族相談」「アルコール・薬物関連医療家族相談」のみ (要予約、神戸市にお住まいの方)
	自殺予防とこころの健康電話相談(神戸市)	078-371-1855	月曜～金曜 10:30～16:30 (祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)	こころの健康、精神疾患、自殺予防に関する電話相談 (神戸市にお住まいの方)
	各健康福祉事務所(保健所) 各市町担当窓口	お住まいの近くにある各健康福祉事務所(保健所)、各市町担当窓口で相談できます。 (※神戸市の方は各区の保健センターでご相談ください。)		
	兵庫県こころのケアセンター	078-200-3010	火曜～土曜 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)	事件・事故・災害等によるトラウマ・PTSDに関する相談(要予約)
	ひょうご・こぶ依存症対策センター	#7330 078-251-5515	火曜～金曜 9:30～11:30 13:00～15:30 (祝日、年末年始を除く)	依存症に関するご本人・ご家族のための相談 (兵庫県にお住まいの方専用)
遺族支援	自死遺族の集いわかちあいの会・風舎	メール・HPのみ	偶数月の第2日曜(8月除く) 13:30～16:00	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会 メール: r_chrosite@yahoo.co.jp HP: http://husya.amebaownd.com
	兵庫・生と死を考える会 遺族会	078-805-5306	毎月第1・3土曜日 わすれな草の会(自死遺族)10:00～12:00 ゆりの会(ご遺族どなたでも)13:30～16:00	家族を亡くして悲嘆にある方だけの会 (参加予約は不要。)
	NPO法人多重債務による自死をなくす会 コアセンター・コスモス	080-6159-4733	毎日 9:00～20:00	自死遺族との語り合い及び直面する諸問題への支援、 自死防止、法的相談
児童虐待・いじめ	兵庫県中央こども家庭センター	078-921-9119	毎日24時間 「児童虐待防止24時間ホットライン」	子どもに関する様々な問題についての相談、時間外の緊急性の高い児童虐待等に関する通告や相談 (※各市町の児童家庭相談担当窓口でも相談できます。)
	兵庫県西宮こども家庭センター	0798-74-9119		
	兵庫県川西こども家庭センター	072-759-7799		
	兵庫県姫路こども家庭センター	079-294-9119		
	兵庫県豊岡こども家庭センター	0796-22-9119		
	神戸市こども家庭センター	078-382-2525 078-382-1900	月曜～金曜 8:45～17:30 時間外	
	明石こどもセンター	078-918-5726	毎日24時間	
ひょうごっ子悩み相談センター	0120-0-78310 0120-783-111 (携帯不可)	毎日24時間 (24時間子供SOSダイヤル) 月曜～金曜 9:00～17:00 (土・日・祝・12/29～1/3は休み)	いじめ、不登校、友人関係や進路、体調だけでなく、 子どものSOS全般について、児童生徒や保護者などのための相談	
ひきこもり	ひょうごユースケアネット ほっとらいん相談(ひきこもり相談)	078-977-7555	月・火・水・金・土曜 10:00～12:00 13:00～16:00	ひきこもり当事者や家族への支援として、 全年齢を対象とした相談
DV・性被害等	兵庫県女性家庭センター	078-732-7700	毎日 9:00～21:00	配偶者等からの暴力や性犯罪・性暴力の被害者の精神的負担軽減のための相談
	ひょうご性被害ケアセンターよりそい	078-367-7874	月曜～水曜・金曜・土曜 10:00～16:00	警察に相談できない性暴力被害者の心身の負担軽減、 被害の潜在化を防ぐため、電話相談、面接相談、法律相談、心理相談、同行支援、医療費支援を実施
	兵庫県立男女共同参画センター・イーブン	女性なやみ相談 078-360-8551 男性なやみ相談 078-360-8553	月曜～土曜 9:30～12:00 13:00～16:30 第1・3火曜 17:00～19:00	相談者がどう生きていきたいのかを自らが選択して いけるようにサポート
	思いがけない妊娠SOS	078-351-3400	電話相談: 月曜・金曜 10:00～16:00 (祝日、12/28～1/4を除く) メール相談: 原則、1週間以内に回答 http://ninshinsos-sodan.com	「妊娠したかも…どうしたらいい…」 ひとりで悩まず、自分に今できることを助産師と一緒に考える相談
労働	兵庫労働局 総合労働相談コーナー	078-367-0850	月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	個々の労働者と事業主との間のトラブルの ご相談に対し情報提供やご案内
	ひょうご・しごと情報広場 若者しごと倶楽部	078-366-3731	月曜～金曜 10:00～19:00	大学、短大、専門学校等の卒業予定者(既卒3年以内を含む)及び概ね39才以下の若年求職者を対象とした 職業相談、キャリアサポート
	兵庫障害者職業センター	078-881-6776	月曜～金曜 8:45～17:00(祝日を除く)	障害者の就職や職場定着に係る相談や支援など
高齢者	認知症・高齢者相談 (県民総合相談センター)	078-360-8477 (電話相談のみ)	家族の会会員による相談 月・金曜 10:00～12:00 13:00～16:00 看護師による相談 水・木曜 10:00～12:00 13:00～16:00	介護の経験者による介護の悩みや心配事の相談、看護師による介護方法等に関する相談窓口
法律等	兵庫県弁護士会総合法律センター (神戸相談所)	078-341-1717	月曜～金曜 9:30～12:00 13:00～16:00	弁護士による面談での一般法律相談、弁護士紹介 (来所、要予約、弁護士による面談相談)
	夜間法律相談 (兵庫県弁護士会)	078-341-9600	第2・4日曜 17:00～21:00	弁護士と精神保健福祉士による電話相談 解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題など
	兵庫県司法書士会総合相談センター	078-341-2755	月曜～金曜 9:00～17:00(祝日、年末年始を除く)	法律相談(不動産名義変更、相続登記、契約トラブル、 借金解決、離婚調停手続、成年後見等)