

Link to System and People

全国の自殺者数は、平成10年から連続で3万人を越えており、岡山市でも年間約100人以上の方が自殺で亡くなっています。自殺は、本人だけでなく遺された家族や周囲の方にも大きな悲しみや深刻な心理的、社会的影響を与えます。

かけがえのない命をみんなで守りましょう。

心と体のSOSサインに 気づいてください。

身近にいる人の心と体のSOSのサインに気づいたら、まず本人の気持ちに寄り添い話を聞きましょう。そして、次のようなサインが多く認められる場合は、早めに問題に応じた専門家へつなげていきましょう。

- 1 うつ病の症状に気がつけよう
(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)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 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
- 10 自殺未遂におよぶ

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より抜粋

●主な相談窓口一覧

	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
	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		0120-738-556	毎月10日の8:00~翌朝8:00(無料)	
仕事・勤労者	岡山地域産業保健センター	職場における心の健康相談をしています。	086-272-3035	平日昼間及び夜間の相談時間等はお問い合わせ下さい	
	岡山労災病院 (勤労者心の電話相談)	勤労者に対し心の電話相談を行っています。	086-265-2556	月~金 14:00~20:00	土日祝日 年末年始
	岡山労働局 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。	086-225-2017	月~金 8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	岡山労働局 雇用均等室	職場でのセクハラなどに関する相談を受け付けています。	086-224-7639	月~金 8:30~17:15	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	月~金 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)	月~金 17:00~19:00	土日祝日 年末年始
	岡山弁護士会 クレジットサラ金被害救済センター 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)	月~金 9:00~17:00	土日祝日 年末年始
	法テラス 岡山	法制度に関する情報提供と相談窓口を案内しています。	050-3383-5491	平日9:00~12:00及び 13:00~16:00	土日祝日 年末年始
	法テラス 全国コールセンター		0570-078374	平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~17:00	日曜・祝日 年末年始
経済・生活支援	北区中央福祉事務所	地域の福祉を支える総合的な機関として、生活保護等の様々な相談が受けられます。	086-803-1209	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	北区北福祉事務所		086-251-6510	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
	岡山市消費生活センター		商品・サービス等の苦情・相談・多重債務の相談をしています。	086-803-1109	9:00~16:00

