

# 大事なのはまず「気づく」こと

いくつもの事情が複雑に絡み合い追い込まれている方は、自分でも気づかないうちに何らかのサインを出していることがあります。「普段と何か様子が違う」というちょっとした違和感。まずはこのサインに**気づく**ことが必要なサポートに**つながる**出発点となります。

次のようなサインに**気づいたら**、孤立しないように、早い段階で専門的な相談機関へ**つながる**ことが大切です。

## 代表的な自殺のサイン

- ① うつ病の症状がみられる  
(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、不眠が続く等)
- ② 酒量が増す
- ③ 原因不明の身体の不調(不眠、食欲不振、体重減少等)が長引く
- ④ 安全や健康が保てない(行動が自暴自棄に見える等)
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う  
(長時間労働が続く、仕事のことで自分の存在価値を失う等)
- ⑥ 職場や家庭で居場所がなかったりサポートが得られず孤立する
- 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(話を逸らしたり批判せず徹底的に傾聴することが大事です)
- ⑩ 自殺未遂に及ぶ(早急に精神科等の専門的な治療を受ける必要があります)

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」を基に作成



## 子どもが出す「いつもと違う」サイン

子どもの場合、大人のように言葉でうまく表現できないことも多いため、行動面の変化にも注意する必要があります。

- ① 注意が集中できなくなる
- ② いつもなら楽にできるような課題が達成できなかつたり、成績が急に落ちる
- ③ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ④ 投げやりな態度が目立つ
- ⑤ 自分より年下の子どもや動物をいじめる
- ⑥ 仲間から孤立して、一人で過ごすことが多くなり、引きこもりがちになる
- ⑦ 家出や放浪をする
- ⑧ 視線を合わせなくなったり、挨拶をしなくなる
- ⑨ 過度に危険な行為に及ぶ、実際に大けがをする
- ⑩ 自殺や自傷にとらわれ、自殺や自傷に関する文章を書いたり絵を描いたりする

文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」を基に作成



# 相談窓口一覧

令和5年11月末現在

分野	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	岡山市こころの健康センター	こころの悩みや精神症状への対応についての相談を受け付けています。	086-803-1274	9:00~12:00 13:00~16:00	土日祝日 年末年始
	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
	北区北保健センター 御津・建部分室		086-722-1114	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		0120-783-556	毎月10日の8:00~翌朝8:00(無料) 毎日16:00~21:00(無料)	
仕事・勤労者	岡山産業保健総合支援センター	職場におけるメンタルヘルスに関する取り組みの支援を行っています。	086-212-1222	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	岡山労働局 雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー	職場でのセクハラ・パワハラ・いじめなどの相談を受け付けています。	086-225-2017	9:30~17:00	土日祝日 年末年始
	岡山労働基準監督署内 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。	086-283-4540	9:30~17:00	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	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・成年後見などの相談を受け付けています。	086-224-2334 (相談専用電話)	17:00~19:00	土日祝日 年末年始
	法テラス 岡山	法律問題全般について、相談窓口の案内と情報提供をしています。	050-3383-5491	9:00~17:00	土日祝日 年末年始
	法テラス サポートダイヤル		0570-078374	平日9:00~21:00 土曜日9:00~17:00	日曜・祝日 年末年始
生活・福祉	北区中央福祉事務所	生活保護や高齢者、心身障害者など福祉制度の相談を受け付けています。	086-803-1209	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	北区北福祉事務所		086-251-6530	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
	中区福祉事務所		086-901-1231	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		086-230-0321	8:30~17:15	土日祝日 年末年始
消費生活	岡山市消費生活センター(相談専用)	商品やサービスなど消費生活全般に関する問い合わせや苦情などの相談を受け付けています。	086-803-1109	9:00~16:00	土日祝日 年末年始
総合(法律全般)	岡山弁護士会	●賃金不払、解雇、パワハラ等の労働に関する問題 ●サラ金・クレジット等の借金問題●貧困、生活保護等の生活に関する問題●消費者被害等の消費生活の問題●いじめ、体罰、虐待等の子どもの問題 ●高齢者虐待等の高齢者の問題●犯罪被害●交通事故●DV、セクハラ等の問題、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、労働と生活に関する相談は、法テラス等の制度を利用することにより初回負担無し、その他の相談は有料となります。	086-223-4401	9:00~16:30	土日祝日 年末年始