

## 不眠が続くことがないですか？

- 疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている。
- 食欲がなく、体重が減っている。
- だるくて食欲がわかない
- 原因不明の体調不良が続く

これらの症状が認められるときは、「うつ病」かもしれません。睡眠と食欲という、生きていく基本がそこなわれると、体調がどんどん悪くなり、気力やがんばりで克服するのは困難です。◀専門の相談機関か医療機関に相談してください▶



## 9月10日は「自殺予防デー」です。

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間3万人前後となっており、大阪府でも約1,700人の方が亡くなっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、その多くが「追い込まれた末の死」であり、「防ぐことのできる社会的な問題」と言われています。

さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

### こころの健康相談 統一ダイヤル

■受付期間／平成25年9月10日(火) 10:00～  
9月23日(月) 21:00

☎0570-064-556

### こころの健康に 不安を感じたら

■大阪府こころの健康総合センター(こころの電話相談) .....  
平日/9:30～17:00  
■大阪府泉佐野保健所 精神保健福祉相談 .....  
平日/9:00～17:45

☎06-6607-8814

☎072-462-4600

### 電話相談

■関西ののちの電話 .....  
24時間、365日  
■大阪自殺防止センター .....  
金曜日13:00～日曜日22:00(57時間)  
■こころの救急箱 .....  
月曜日20:00～火曜日 3:00(7時間)

☎06-6309-1121

☎06-6260-4343

☎06-6942-9090

### フリーダイヤルの 電話相談

■「自殺予防いのちの電話」 .....  
毎月10日/8:00～翌日8:00(24時間)

☎0120-738-556

### 借金の返済に困ったら

■大阪府再チャレンジ支援プラザ(お金の悩み相談室) .....  
平日/9:00～18:00

☎06-6210-9512

### 自死遺族相談 (予約制)

大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のために、来所相談を実施しています。  
大阪府こころの健康総合センターの専門相談員が、ご遺族の相談に応じます。  
お電話の際には、「自死遺族相談」とお伝えください。

■〈予約・お問合わせ〉大阪府こころの健康総合センター .....  
平日/9:00～17:45

(代表)

☎06-6691-2811

## 田尻町での相談いろいろ

あなたのまちの身近な相談窓口(無料)です。  
気になることがあれば、いつでもご利用ください。

- 生活なんでも人権相談(月～金※)
- 人権擁護委員による相談(毎月第4水)
- 女性総合相談(毎月第2水・第4金) 予約
- 弁護士相談(奇数月第4木) 予約

お問合わせ・予約(田尻町企画人権課)

☎072-466-5019

- 消費生活相談(月～金※)
- 就労相談(月～金※)

お問合わせ(田尻町産業振興課)

☎072-466-5018

- 障害者相談(月～金)

お問合わせ(基幹相談支援センターりんくる)

☎072-468-7885

- こころの健康相談 予約
- 健康相談(月～金)
- 育児相談(月～金)

お問合わせ・予約(田尻町健康課)

☎072-466-8811

- 進路選択支援相談(月～金)
- 教育相談(毎週火) 予約

お問合わせ・予約(田尻町教育委員会指導課)

☎072-466-5022

- 児童家庭相談(月～金)

お問合わせ(田尻町こども課)

☎072-466-5013

※相談スペース「ほっと」での相談は、毎週月・木です。