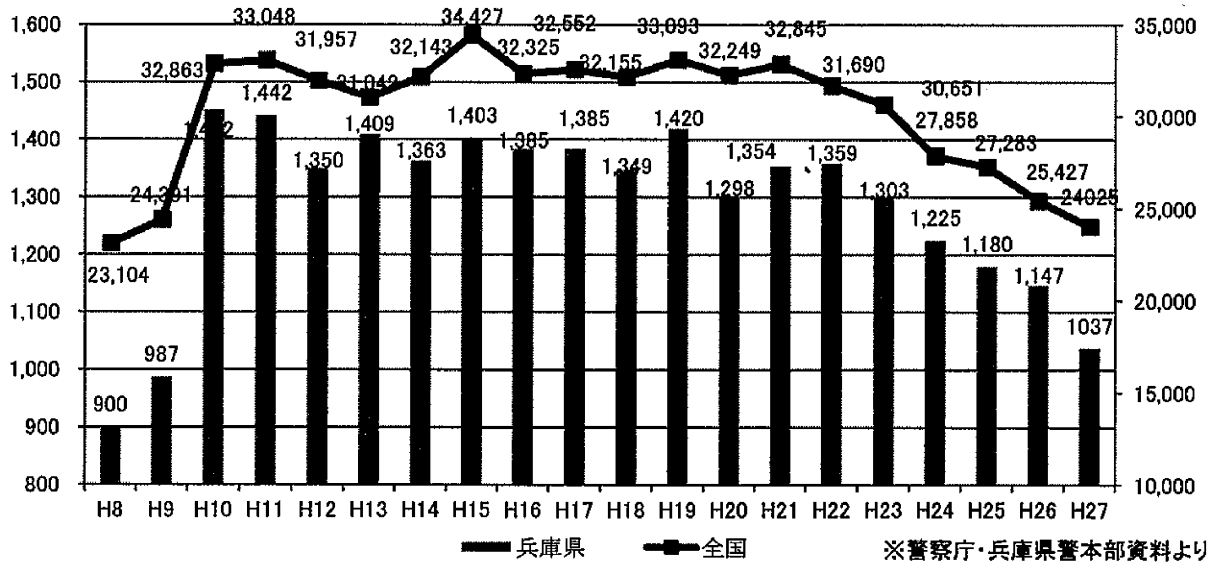


兵庫県における自殺者の状況

①平成 27 年の自殺者数

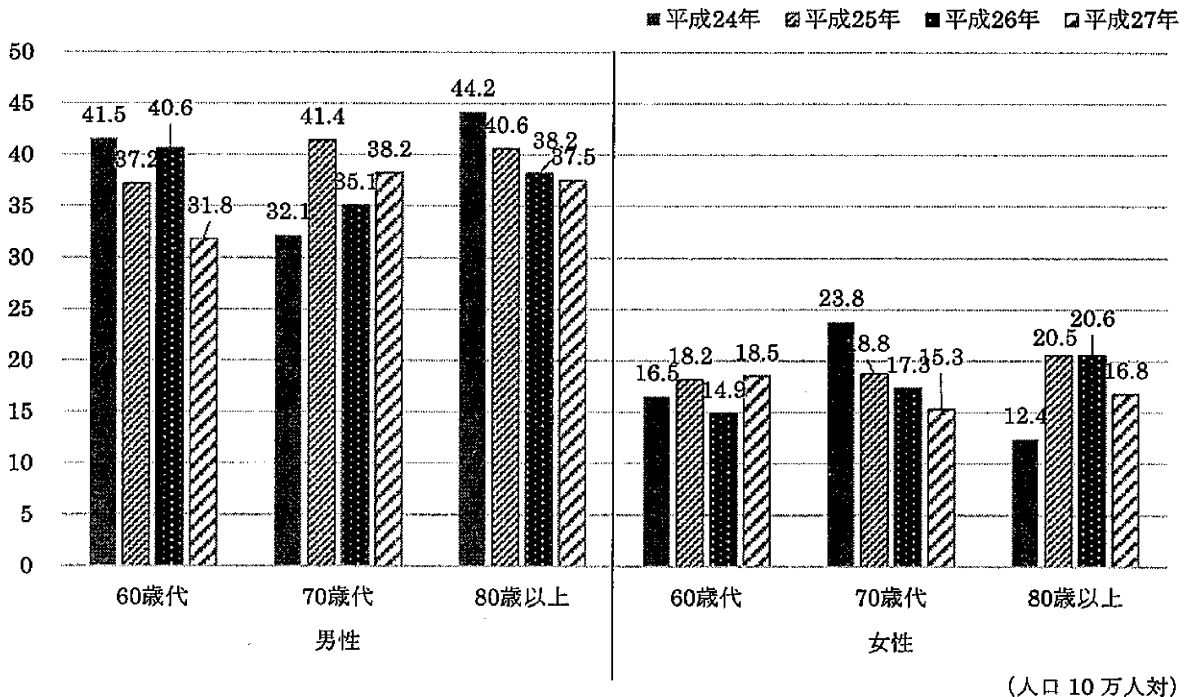
平成 27 年の自殺者数は、全国で 24,025 人、兵庫県で 1,037 人。

平成 10 年に急増して以降、18 年間で最も少なく、平成 22 年から 5 年連続減少しており、県内では前年 1,037 人から 110 人減少した。



②高齢者（60歳以上）の自殺率

男性では 70 歳代、女性では 60 歳代が増えている状況であり、高齢者の自殺の深刻な状況は続いている。

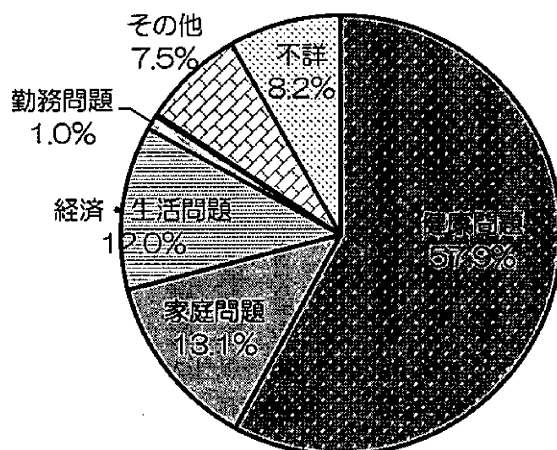


③高齢者の自殺の特徴

- 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
- 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 (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

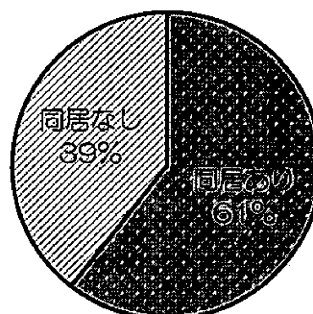
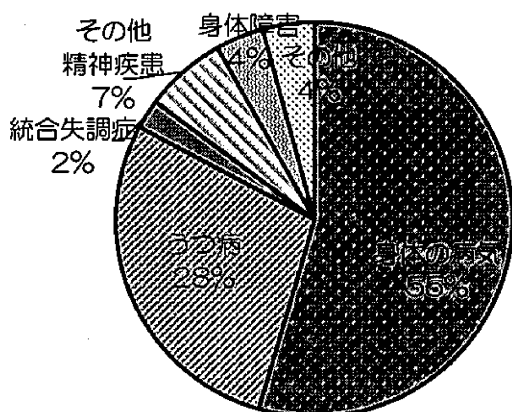
健康問題が57.9%と最も多い。次いで、家庭問題、経済・生活問題の順。自殺者全体(46.8%)と比べると、健康問題の占める割合が高くなっている。



⑤健康問題の内訳

身体の病気が55%を占めており、うつ病等の精神疾患は37%となっている。また、健康問題を抱える高齢者のうち、同居世帯が61%、独居世帯が39%。

- 高齢者の多くは自分の健康状態について悪い評価をしがち。病気を大きなストレスに感じ、「楽になりたい」「元の体に戻らないなら死んだ方がましだ」といった言動が目立つ。
- 継続的な身体的苦痛がうつ病の引き金となり自殺につながると考えられる。
- 健康の減退、間隔喪失、認知機能の低下、行動力の低下などは慢性的なストレスとなり、うつ病になりやすいと言える。 (厚生労働省のホームページより)



⑥家庭問題の内訳

夫婦関係の不和が 29%と最も多い。(うち男性 77%、女性 13%)

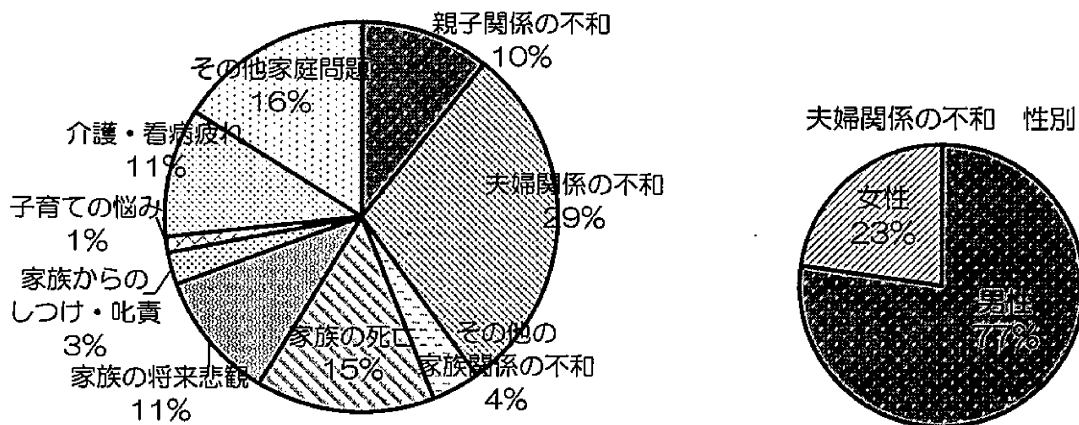
次いで、家族の死亡 (15%)、家族の将来悲観 (11%)、介護・看病疲れ (11%)。

○心身両面の衰えを自覚し、同居する家族に看護や介護の負担をかけることへの負担を感じる。

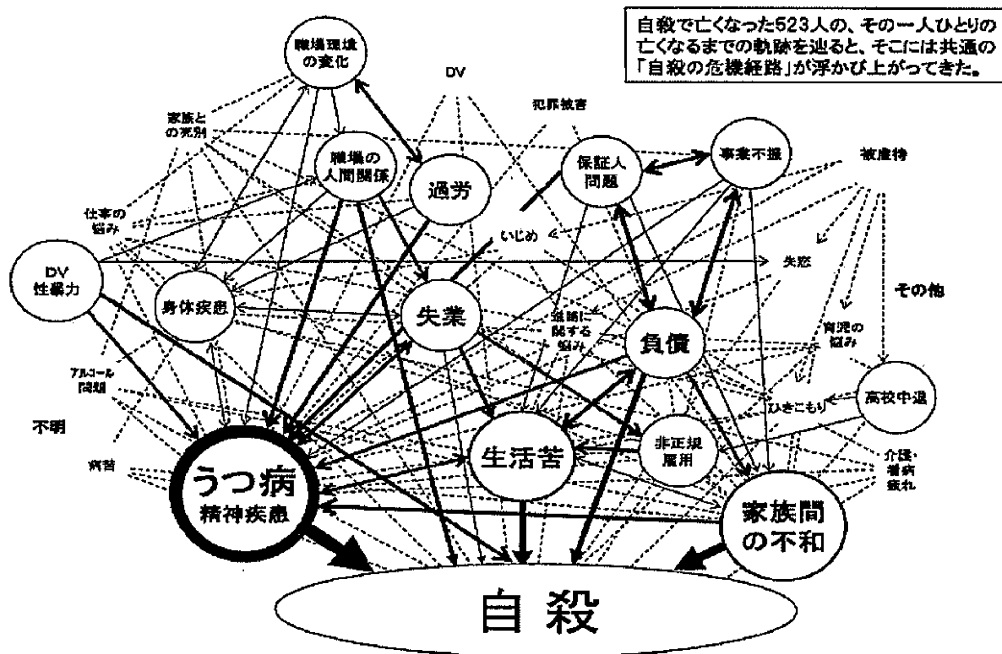
○近親者の病気や死など、強い喪失感から閉じこもりがちとなり、孤独・孤立状態からうつに至ると考えられる。

○家族や友人とのいさかい、住み慣れた家を離れるなど重大なライフイベント、社会的役割の低下、家族の介護、社会的孤立などの慢性的なストレスがある。

(厚生労働省のホームページより)



【参考】 NPO 法人ライフリンク 自殺白書より



❁ あなたのこころの相談窓口 ❁

お近くの地域包括支援センター

かかりつけ医

お住まいの市町の窓口

お近くの保健所

担当のケアマネジャー

みなさまの相談窓口をお書きください。

❁ 心の専門機関 心の悩みや精神的な病気、社会復帰などの相談

(神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方)

兵庫県精神保健福祉センター

TEL : 078-252-4980

開所時間

火～土 (祝日・年末年始除く)

8 : 45～17 : 30

(神戸市にお住まいの方)

神戸市こころの健康センター

TEL : 078-371-1900

開所時間

月～金 (祝日・年末年始除く)

8 : 45～17 : 15

❁ 電話相談 こころの健康相談を中心に、ご相談に応じます。

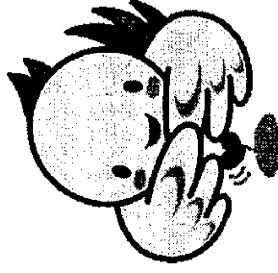
いのちとこころのサポートダイヤル

TEL : 078-382-3566

平日 18 : 30～翌 8 : 30 土日祝 24 時間



【ご本人・ご家族向け】



兵庫県マスコット はばタン



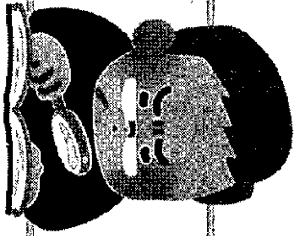
一般社団法人 Hyogo Care-Manager Association
兵庫県介護支援専門員協会



兵庫県

🌸 うつ病とは？ 🌸

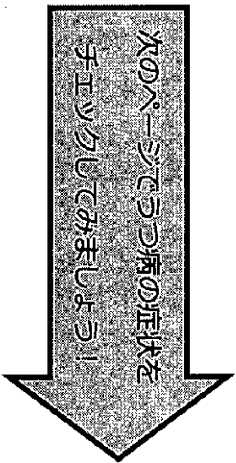
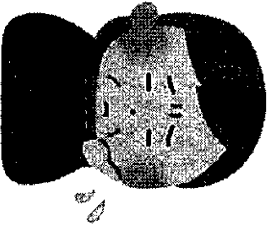
〇弱さや怠けではなく、だれもがわかる可能性がある病気です。
 (：一生のうち15人に1人がかかると言われています。)
 〇早期に治療を受ければ回復することが多いです。
 〇はつきりしたきっかけが無い場合や、心配事やストレスが引き金になることもあります。



🌸 高齢者のうつ病とは？ 🌸

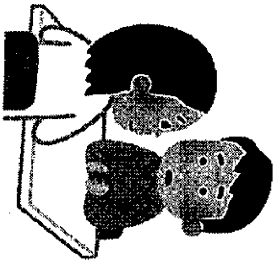
〇疲れやすい、だるい、痛い、食欲の低下などの身体症状、
 イライラ感、焦燥感を訴える場合があります。
 〇うつ病と認知症が合併していることも。

※見分けるのは難しいため、
専門の医療機関で診てもらいましょう。

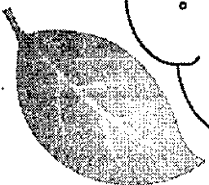


🌸 こころの元気チェック！ 🌸

1	ひどく気分が落ちこむ・何となくもの悲しい	はい	いいえ
2	何となく不安で落ち着かず、イライラする	はい	いいえ
3	さびしい、せつない、自分が情けないなどの感情がある	はい	いいえ
4	今後の生活について不安であり、自分に自信がもてない	はい	いいえ
5	物事を決めようと思っても、判断を下すのに苦労するようになった	はい	いいえ
6	何かしようと思っても、根気が続かない (集中ができない)	はい	いいえ
7	寝つきが悪い・夜中に何度も目が覚める・十分に眠った感じがしない など	はい	いいえ
8	食欲がなくなり体重が急激に減ってきた	はい	いいえ
9	自分が周りに迷惑をかけていると強く思う	はい	いいえ
10	好きだったものや趣味に興味がなくなった	はい	いいえ



気になるという方は、
 まずかかりつけのお医者さんや、
 ケアマネジャーさん等に
 ご相談してみてください。



相談窓口一覧

平成28年4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)	こころ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、ひきこもり・薬物・うつの特設相談 (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)	こころ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)
	神戸市こころの健康センター	078-371-1900	月曜～金曜 8:45～17:30 (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 9:30～11:30 13:00～16:00 (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 ※神戸市の方は各区保健福祉部でご相談ください。			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。
自殺防止電話	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)	トラウマ・PTSD等に関する相談(要予約)
	兵庫県のちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月曜～金曜 18:00～翌8:30 土日祝日 24時間	心の健康相談を中心に広く自殺予防につながるようご相談に応じます。
	神戸いのちの電話	078-371-4343	月曜～金曜 8:30～21:30 土曜 8:30～翌日曜16:30 祝日 9:30～16:30 第4金曜 8:30～土曜～日曜16:30	数えきれないほどの悩みや不安・孤独の中にいる時お電話ください。
遺族支援	はりまいのちの電話	079-222-4343	年中無休 14:00～翌1:00	自殺をも考えるほど悩んでいる人のための電話相談
	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 13:30～15:30	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://www.geocities.jp/wakachiahusya/
	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、自殺防止、法的相談
仕事 勤労者	あしなが育英会 神戸レインボーハウス	078-453-2418	月曜～日曜 9:00～17:00	遺児家庭の年少～中学生の心のケアプログラムと楽しいついで(海水浴、雪遊びなど)
	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	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
子ども 青少年	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)	就職や職場定着に係る相談や支援など
	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 相談に応じています。
	西宮こども家庭センター	0798-74-9119		
	川西こども家庭センター	072-759-7799		
	姫路こども家庭センター	079-294-9119		
	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 (時間外) 078-382-1900	月曜～金曜 8:45～17:30	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 相談に応じています。
	子育て電話相談 兵庫県立こどもの館	079-266-4133	月・水・金(月の末日・年末年始を除く) 9:30～12:30 13:30～16:30(受付16:00まで)	子どもの生活習慣、しつけ、心身発達、就園、保育に関することや 子育ての様々な不安や悩みについての相談
	ひょうごっ子悩み相談センター	0120-783-111 0795-42-6004	毎日 9:00～21:00	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰だけでなく、子どものSOS 全般について、児童生徒や保護者などの相談に応じます。
	ひょうごっ子悩み相談センター夜間電話相談	0795-42-6559	毎日 21:00～翌9:00	
兵庫県立特別支援教育センター ひょうご学習障害相談室	078-222-3604	月曜～金曜 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00	障害のある子どものための教育相談。LD、ADHD等の 発達障害に関わる内容や発達の気になる子どもへの相談	
女性	兵庫県立男女共同参画センター・イーブン 女性のための「なやみ相談」	078-360-8551 078-360-8554 (面接予約用)	月曜～土曜 9:30～12:00 13:00～16:30	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 サポートする。(面接相談有 要予約)
高齢者	認知症コールセンター	#7070 0791-58-1106	月曜～金曜 10:00～12:00 13:00～16:00	もの忘れについて不安に思った方に、お住まいの地域の相談機関 や受診方法を紹介します。
法律・人権	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 10:00～12:00 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)