

あなたは、一人じゃない。



警察庁自殺統計に基づく令和2年中の自殺者数の状況は、全国で21,081人、大阪府では1,409人で、全国、大阪府とも前年より増加しています。  
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、「その多くが防ぐことができない社会的な問題」であると言われています。  
悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な人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。

### 自殺のサイン（自殺予防の10か条）

次のようなサインを数多く認める場合は、できるだけ早い段階で対処することが必要です。

- ①うつ病の症状に気をつける（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、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



### 番匠谷紗衣（バンジョウヤ サエ）さんプロフィール

1999年1月4日出生れ、泉佐野市出身。中学生の時にアコースティックギターで曲を作り始め、同時にライブ活動も始める。

2014年4月「泉の森さくらフェスタ2014」ゲスト出演、「FUJI ROCK FESTIVAL '17」、「ap bank fes '18 pieni stage」、毎年アメリカで開催される世界最大規模の楽器ショー「The NAMM Show 2020」など様々な大型フェスにも出演。

2020年、一生音楽を続けていく場所として自主レーベルを発足。  
代表作品：「ここにある光」（テレビ朝日「科捜研の女」主題歌）、「自分だけの空」（ABCテレビ「ランウェイ24」エンディングテーマ）ほか

番匠谷さんは、泉佐野市社会福祉協議会の地域ボランティア活動PR動画にも出演されています。動画作成にあたって、「もっとボランティア活動の魅力を伝えたい」という思いに共感していただき、主題歌『未来』の書き下ろしと、動画への出演をしていただきました。動画は泉佐野市社会福祉協議会のYouTubeチャンネル（右のQRコード）からもご覧いただけます。



▲QRコード



▲2月11日(祝)、エブノ泉の森小ホールでのソロライブのようす

## ひとりで悩まないで…

問合先 地域共生推進課

悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関に相談してください。  
また、身近な人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。

### ～こころの健康に不安を感じたら～

	名称【開催日時】	電話番号
各団体	関西いのちの電話【24時間、365日】	☎06-6309-1121
	大阪自殺防止センター【金曜日 午後1時～日曜日 午後10時】	☎06-6260-4343
	こころの救急箱 【月曜日 午後7時～火曜日 午前3時、木・土曜日 午後7時～10時】	☎06-6942-9090
	自殺予防いのちの電話（フリーダイヤル） 【毎月10日 午前8時～翌日 午前8時】	☎0120-783-556
大阪府	こころの健康相談統一ダイヤル 【3月1日(火) 午前9時30分～3月31日(木) 午後5時までは24時間体制】	☎0570-064-556
	こころの電話相談 【月・火・木・金曜日（祝日、年末年始除く）午前9時30分～午後5時】	☎06-6607-8814
	若者専用電話相談（わかぼちダイヤル） 【水曜日（祝日、年末年始除く）午前9時30分～午後5時】	☎06-6607-8814
	泉佐野保健所【月～金曜日（平日）午前9時～午後5時45分】	☎462-4600
	大阪府妊産婦こころの相談センター 【月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前10時～午後4時】	☎0725-57-5225
	～自死遺族相談（予約制）～ 大阪府こころの健康総合センター 【月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前9時～午後5時45分】	☎06-6691-2818
	～新型コロナウイルス感染症に関するこころのケアについて～ 新型コロナこころのフリーダイヤル 【土・日曜日、祝日、年末年始を含む毎日午前9時30分～午後5時】	☎0120-017-556
～新型コロナ専用～ 大阪府こころのほっとライン（SNS相談） 【毎週水・土・日曜日 午後5時30分～10時30分（受付：午後10時まで）】	 QR コード	
泉佐野市	基幹包括支援センターいずみさの 【月～金曜日（祝日、年末年始除く）午前8時45分～午後5時15分】	☎464-2977 ホームページ ( <a href="https://izumisanoshakyo.or.jp">https://izumisanoshakyo.or.jp</a> )

### 泉佐野市で開催されるイベント

■こころがつながる地域をめざして  
～ひとりでじゃないよ～

新型コロナウイルス感染症の拡大で、不安なことやストレスが増えています。あなたの悩みごとの相談窓口やストレス解消法を展示します。

展示日 3月16日(水)～18日(金)

午前9時30分～午後9時

※最終日は午後4時まで

場所 いこらもぐる泉佐野1階特設会場

内容 悩みごと・心配なことの相談窓口やストレス解消法などのポスター、チラシの展示

問合先 基幹包括支援センターいずみさの  
(☎464・2977)

### ■自殺対策強化事業

「ゲートキーパー養成研修」

自殺対策におけるゲートキーパーとは「生きる人を支援する人」です。身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聞き、つなぎ、見守ります。

日時 3月24日(木)午後2時～4時

場所 レイクアルスタンプラザ・カワサキ生涯学習センター

対象 市内在住・在勤者

定員 40人（先着順）

申込・問合先 3月18日(金)までに電話、FAX、eメールで住所、氏名、連絡先を記入

のうえ、基幹包括支援センターいずみさの(☎

464・2977 Fax 462・5400 eメール

・kkan@izumisanoshakyo.or.jp)へ

※受講無料