


“生きる支援”のための
サポート手帳

～誰もがゲートキーパー～

(改訂版)

神戸市

目次

1 自殺総合対策の基本理念と基本認識	1
(1) 自殺総合対策の基本理念	1
(2) 自殺総合対策における基本認識	1
	
2 ゲートキーパーの役割と対応	3
(1) ゲートキーパーとは	3
(2) ゲートキーパーの役割	3
気づき	4
声かけ	4
傾聴	5
つながり	6
見守り	7
3 自殺に傾いた人への支援	8
(1) 自殺のサイン	8
(2) 自殺を考えている人の心理	8
(3) 死にたいと打ち明けられたら	9
(4) 自殺の危険度と対応	10
4 支援者のメンタルヘルス	11
【資料】	
メンタルヘルス・ファーストエイド	12
相談窓口一覧	13
自死遺族支援団体	17

1 自殺総合対策の基本理念と基本認識

(1) 自殺総合対策の基本理念

◇誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で総合的に推進するものです。

自殺対策の本質は、“生きることの支援”であり、「いのちを支える自殺対策」という理念を前面に打ち出して、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指しています。

(2) 自殺総合対策における基本認識

◇自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状況に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感から、また与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができます。

このように、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」と言うことができます。

◇年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている

年間自殺者は、平成10年に急増する前の水準になり、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺による死亡率）は着実に低下しています。しかしながら、依然として年間自殺者数は2万人を超え、かけがえのない多くの命が失われています。

また、若年層の自殺死亡率は概ね横ばいで20歳代や30歳代における死因の第一位が自殺となっています。さらに、低下したとはいえ、我が国の自殺死亡率は主要先進7カ国の中で最も高くなっています。

◇地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクル[※]を通じて推進する

我が国の自殺対策が目指すものは「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」であり、自殺対策を社会づくり地域づくりとして推進することとされています。

国や関係機関、団体等と協力し、事業効果を検証しながら、地域の特性に応じた取組みを推進していきます。

※PDCAサイクルとはPlan（計画）→ Do（実行）→ Check（評価）→ Act（改善）の4段階を繰り返すことによって、業務を継続的に改善すること

（自殺総合対策大綱 H29.8 改訂版より）

2 ゲートキーパーの役割と対応

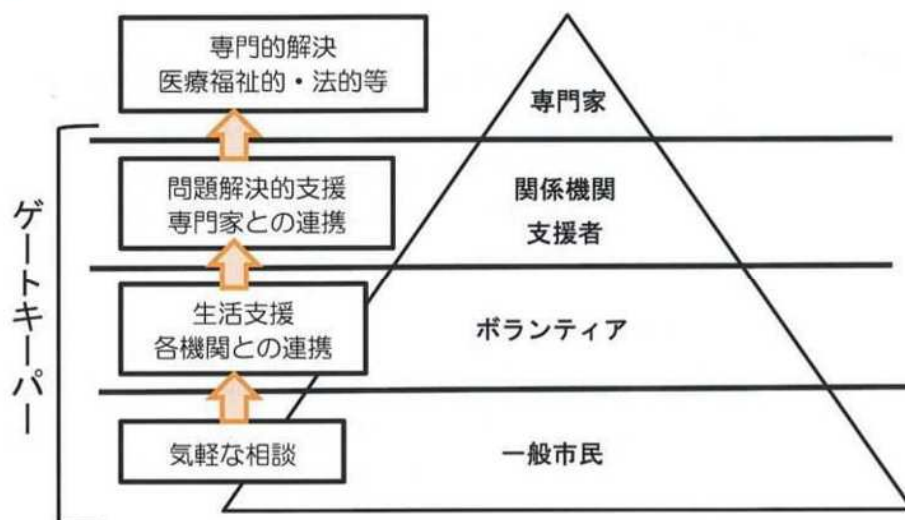
(1) ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人（いのちの門番）のことです。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかかわからない」、「どのように解決したらよいかかわからない」等の状況に陥ることがあります。

悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

地域における支援の階層モデル



大塚耕太郎ほか：精神神経学雑誌、115（7）、2013より

(2) ゲートキーパーの役割

- ◇ 気づき
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ◇ 傾聴
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ◇ つなぎ
早めに専門家に相談するよう促す
- ◇ 見守り
寄り添いながら、じっくりと見守る

気 づ き

いつもと違う様子がないか

◆表情・外見

- ・笑顔がない、表情が暗い
- ・さえない
- ・険しい
- ・眠たそう
- ・身だしなみが乱れてきた

◆態度

- ・ため息がふえた
- ・口数が少ない
- ・落ち着きがない
- ・イライラしている
- ・話にのってこない（無理してのっている）
- ・周囲の人との会話や交流が減った
- ・凡ミス、やることに時間がかかる

◆体調

- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・だるくてしんどい
- ・頭が重い
- ・頭痛
- ・めまい
- ・下痢や便秘

声 か け

気になる様子に気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみましょう。

まずは、声をかけて「心配している」というメッセージを伝えることから始めてみましょう。

声かけの仕方に悩んだら

- ◆眠れてますか？
- ◆どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- ◆何か悩んでる？よかったら、話して
- ◆なんか元気ないけど、大丈夫？
- ◆なにか力になれることはない？

傾 聴

話を聴く前に押さえておきたいこと

◆聴く準備

- ・ 深刻な相談を聴くことになるので、自分の気持ちに余裕を持って対応
- ・ 「今から相手の話を聴く」という心の準備をすることが大切

◆話しやすい環境

- ・ プライバシーが守られ、感情が表出できるような配慮した場で対応

◆温かみのある対応

- ・ 表情⇒穏やかなほほえみ、やさしいまなざし
- ・ 口調⇒いねいで優しい口調、わかりやすい言葉
- ・ 姿勢⇒少し浅めに腰をかけ、背筋を伸ばす
- ・ 会話の速度⇒ゆっくりしたスピードを心がける

話を聴く時のポイント

◆真剣な態度

- ・ 相手にしっかりと向き合う
- ・ 相手の話に相づちを打つ
(気をつけたい態度)
腕組みをする、そっぽを向く、時計を見る、イライラして貧乏ゆすり

◆十分に聴く

- ・ じっくりと聴く(良し悪しの判断や批判はしない)
- ・ 自分の価値観や感情は抑える
(自分の価値観や感情が作用すると無意識に励ましたり否定につながる)
- ・ 話している途中で口をはさまずに、最後まで聴く
- ・ 相手の気持ちを尊重し、共感する
例)「辛かったですね」「よく耐えましたね」
- ・ 相手のペースに合わせる(せかさない)
- ・ 相手がうまく話し出せない時はオープンクエッションで聴く
例)「今、生活する上で一番困っているのはどんなことですか」
「最近疲れているようですが、どうしましたか」

◆ねぎらう

- ・ 話をしてくれたこと、気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらう
- ・ これまで苦勞してきたことをねぎらう

◆一緒に考える

- ・ 解決したい課題は何か、話を整理しながら受け止める
- ・ 課題を書き出すのもよい方法

◆沈黙も大事な時間

- ・ 無理に聞き出そうとせず静かに待つ

傾聴の手法

- ◆うなずき
 - ・ 深刻な話ほど、うなずきは「深く」「ゆっくり」する
- ◆あいづち
 - ・ 電話の場合は、あいづちを多めにするなど配慮が必要
- ◆アイコンタクト
 - ・ やさしいまなざしで相談者の話を聴く
 - ・ つらい内容の相談では、アイコンタクトを控える
- ◆繰り返し
 - ・ 「オウム返し」することで相談者は自分の言っていることを確認する
例) 「つらい」 → 「つらいんですね」

つ な ぎ

本人が直接相談できる場合と、相談対応者が代理（つなぎ役）として相談機関へ連絡する場合とがあります。

また、精神疾患の影響などで、本人の体力や気力、自発性、判断力が低下している場合もあり、「関係機関を紹介するだけで、あとは本人任せ」というやり方では、その社会資源が十分に活用されない可能性があるため、確実に紹介先につなぐ方法を工夫することも大切です。

基本的な対応	具体的な対応
家族などの 身近な人につなげる	<ul style="list-style-type: none">・ 家族などキーパーソンに連絡し、協力を求める・ 本人が利用している社会資源などがあれば、本人の了解を得て、その担当部署に情報提供するなど、連携した対応をする
相談機関につなぐ	<ul style="list-style-type: none">・ 相談機関が対応可能かどうか確認する・ 本人に、相談機関の窓口名、担当者名を伝える・ 本人の了解を得て、事前に相談機関に情報提供する・ 自殺の危険度が高い場合など、状況に応じて相談に付き添う
つないだ後も、相談に のることを伝える	<ul style="list-style-type: none">・ 継続的な支援が必要な場合は、名前を聞き、定期的に状況を確認する・ 本人に、実際に相談や受診したかどうか確認する

見守り

～温かく寄り添いながら、じっくりと見守る～

相談機関につないだ後の対応

◆気にかけているというメッセージを伝える

- ・あいさつをする
- ・体や心の健康状態について自然な雰囲気ですかけをする

◆支える体制づくり

- ・関わっている人がチームで見守る
- ・支援が途切れないように関係機関が連携し、一緒に支援を続ける

ゲートキーパーの対応まとめ

**周囲に悩んでいそうな人がいたら、
「どうしたの？」と声をかけ、「いつでも話を聴くからね」と伝えよう**

相手が今話したくなくても、心配していることやいつでも話を聴くと伝えることで、相手は安心します。

- ☑元気がない
- ☑表情が暗い
- ☑自分を責める など



悩んでいる人への間わり方

①サインに気づく

いつもと違う様子に気づいたら、声をかける

②話を聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

③相談をすすめる

早めに専門家などへ相談をすすめましょう

④見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守る

“どんまい” 精神保健福祉センターこころの健康づくりキャラクター

3 自殺に傾いた人への支援

(1) 自殺のサイン

自殺は、何の前触れもなく起きるのではなく、何らかのサインを発していることが多くあります。

次のようなサインを数多く認める場合は、早い段階で「つなく」対応が必要です。

自殺のサイン

- ◆うつ病の症状
(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、不眠が続くなど)
- ◆原因不明の身体の不調が長引く
- ◆酒量が増す
- ◆安全や健康が保てない
- ◆仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ◆職場や家庭でサポートが得られない
- ◆本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- ◆重症の身体の病気にかかる
- ◆自殺を口にする
- ◆自殺未遂におよぶ

(2) 自殺を考えている人の心理

自殺を考えている人は、「助けてくれなくていい」「放っておいてほしい」と援助を拒否することもあります。どのような心理状態なのかを踏まえた対応が大切です。

心理状態

- ◆孤立感
「誰も助けてくれない」「自分はひとりきりだ」と孤独を感じる
- ◆無価値感
「生きる意味がない」「自分なんかいない方がいい」と感じる
- ◆将来の見通しがない
「どんなことをしても変わらない」「この辛さはいつまでも続く」と考える
- ◆あきらめ
「もうどうなってもかまわない」とあきらめてしまう
- ◆両価性
「生きたい」と「死ぬしかない」という気持ちが揺れ動いている

(3) 死にたいと打ち明けられたら

死にたいと打ち明けた人は、誰でもよいから打ち明けたのではなく、この人ならば真剣に聴いてくれるのではないかと思い、打ち明けています。

相手の言葉に耳を傾け、その言葉の背景にある気持ちを理解するように努めて、誠実な態度をとり続けることが重要です。

「話を聴いてくれる人」という信頼を得ることが援助につながります。解決の方法を模索するのは、信頼関係が築けてからです。

自殺の危険性が高いと思われる人への対応

TALK（トーク）の原則

◆Tell（話す）

- ・ 誠実な態度で話しかける
- ・ 相手のことを心配していることを伝える
- ・ 「生きてほしい」という気持ちを伝え、自殺しない約束をする

◆Ask（尋ねる）

- ・ 死にたい気持ちをはっきり尋ねる

自殺について話すと、かえって自殺の可能性を高めてしまうと心配する人がいますが、信頼関係があれば自殺について話すことは危険ではなく、自らの苦しみや悩みについて率直に話す契機になり、不安は和らぐ

◆Listen（聴く）

- ・ 相手の訴えに傾聴する

死にたいと思うほどの辛さを時間をかけてしっかり受け止める

◆Keep safe（安全を守る）

- ・ 危ないと思ったら、その人を一人にしない
- ・ 自殺の手段（包丁・ロープ・薬物など）を口にする場合は、それらを遠ざける
- ・ 緊急時は、警察や消防署に連絡する

気をつけたい対応

◆話をそらす

- ・ 話をはぐらかしたり、全く関係のない話をする

◆批判的な態度をとる

「自殺は身勝手な行為だ」「命を粗末にはいけない」「家族のこと考えて」

◆安易な励ましをする

「きっとよくなるよ」「死ぬ気があればなんでもできる」「気を強く持て」

(4) 自殺の危険度と対応

危険度	兆候と自殺念慮	自殺の計画	対応
軽度	<ul style="list-style-type: none"> ・精神状態/行動の不安定 ・自殺念慮はあっても一時的 	ない	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴 ・危険因子の確認 ・問題の確認と整理・助言 ・継続的な見守り
中等度	<ul style="list-style-type: none"> ・持続的な自殺念慮がある ・自殺念慮の有無に関わらず、複数の危険因子が存在する ・支援を受け入れる姿勢はある 	具体的な計画はない	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴 ・危険因子の確認 ・問題の確認と整理・助言 ・支援体制を整える ・継続的な見守り
高度	<ul style="list-style-type: none"> ・持続的な自殺念慮がある ・自殺念慮の有無に関わらず、複数の危険因子が存在する ・支援を拒絶する 	具体的な計画がある	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴 ・危険因子の確認 ・問題の確認と整理・助言 ・支援体制を整える ・継続的な見守り ・危機時の対応を想定し、準備しておく
重度	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺の危険が差し迫っている ・自殺行為におよぼうとする 	自殺が切迫している	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺手段の除去 ・通報あるいは入院

【軽度】・・・相談者の気持ちを支えることが中心

- これまで、どのようにして問題を解決してきたのかということをお話してもらうことで、その人の持つ潜在的な力に注目させることができる。
必要に応じて、再び連絡を取り合うことの約束をし、その後の状況について確認を試みる。

【中等度】・・・より強い関わりが必要

- 「死にたい」気持ちの裏にある、本人の「生きたい」気持ちに気づくように働きかける、自殺に代わる当面の対処法や解決法を相談者とともに探索する。
どのように対応したらよいかの判断が困難な場合、できるだけ早い対応を要する場合は、本人の同意のもと、専門家を紹介したり、家族や友人等と連絡をとる。可能であれば「自殺をしない」と約束してもらい、継続的な支援を申し出る。

【高度～重度】・・・安全確保、通報・保護

- 自殺の手段を取り除いたり、付き添いが必要。また状況によっては、家族や友人などに連絡し、駆けつけてもらわなければならないこともある。
自殺行為が確認された場合には救急車（119）に通報、今後の安全の確保が困難と思われる場合は警察（110）に通報・保護を依頼する。
なお、本人・家族が通報できる状況であれば、それを促すが、もし、本人・家族が意思決定できない、あるいは拒絶する場合には、相談対応者の判断で通報する。

改編：自殺に傾いた人を支えるために（平成20年度厚生労働科学研究こころの健康科学研究事業）

4 支援者のメンタルヘルス

相談者の気持ちを理解し、受け止めようと集中して話を聴くことは、とてもエネルギーがいることです。また、支援者自身の心身の調子が良くなければ、気持ちに余裕を持って、しっかりと話を聴くことができません。

長時間、話を聴いた後は、支援者自身も心の疲れを意識して癒すことが大切です。

支援者のストレス対応

- ◆自分のことと身体の健康管理
 - ・生活リズムを整えるー起床・就寝、食事時間を規則正しくする
 - ・良い睡眠をとるー朝日を浴びる、寝る前にリラックス、暗い部屋で眠る
 - ・運動習慣をもつ
- ◆自分の時間の確保 自分を大切にする
 - ・自分が心地よく過ごせる時間を持つ
趣味を楽しむ、好きな音楽を聴く、安心できる人とおしゃべりなど
 - ・自分の良さを認める
 - ・無理をしないで休養をこころがける
- ◆自分なりのストレス対処法をもつ
 - ・対処法のレパートリーをできるだけたくさんもつ
 - ・楽しいことや好きなものをイメージする対処法や身体を動かす、好きなものを食べるなど具体的な行動を伴う対処法があると状況によって選べる
- ◆一人で抱え込まない
 - ・自分の対応できる限界を知っておく
 - ・「自分で何もかも解決しなければ」と考えず、周囲の人に相談する
 - ・支援者の仲間をつくり、複数で対応することで、継続的な支援ができる
- ◆支援の効果を焦らない
 - ・支援の効果はすぐには見えない。支援につながっても途切れることもあるので、息の長い支援を心がける

【資料】

メンタルヘルス・ファーストエイド

一般に「ファーストエイド」とは救急対応や危機介入を意味しています。メンタルヘルス・ファーストエイドはメンタルヘルスの問題を抱えた人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画です。

このプログラムは、心理的危機に陥った方に対して、専門家の支援が提供される前にどのような支援をすべきか、どのように行動すべきか、という対応法を身につけるプログラムです。

メンタルヘルス・ファーストエイドの5つのステップ【りはあさる】

- 1) 「り」 リスク評価—自傷・他害のリスクをチェックしましょう
 - ・自殺の方法の計画、実行手段、過去の自殺未遂歴の確認
 - ・「死にたいと思っていますか」とはっきり尋ねることが大切です
- 2) 「は」 判断・批判せずに話を聴く
 - ・どのような気持ちなのか話してもらおう
 - ・責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聴く
 - ・周囲のものがじっくり話を聴くこと自体が、極めて重要な支援です
- 3) 「あ」 あんしん、情報を与える
 - ・現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しい問題ではないことを伝える
 - ・適切な治療で良くなる可能性があることも伝える
- 4) 「さ」 サポートを得るように勧める
 - ・医療機関や相談機関に相談するよう勧めてみる
 - ・「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」と言ったほうが相談の抵抗感を減するかもしれません
- 5) 「る」 セルフヘルパー—自分でできる対処法を勧める
 - ・アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがある
 - ・家族など身近な人に相談することや気持ちを和らげるために自分に合う対処法を勧めてみる

(こころの救急マニュアル・プロジェクトチームより)

相 談 窓 口 一 覧

☎：電話相談のみ

R2.3月現在

①自殺防止

☎自殺予防とところの健康電話相談（神戸市）	078-371-1855	月～金 10:30～16:30 （祝・12/29～1/3を除く）
☎神戸いのちの電話	078-371-4343	土・第2・3・4金曜 8:30～翌 8:30 （土・第2・3・4金曜が祝日の場合 8:30～16:00・20:30～翌 8:30） 日・祝 8:30～16:00
	0120-783-556	毎月 10 日のみ フリーダイヤル 8:00～翌 8:00
☎兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金 18:00～翌 8:30 土・日・祝 24 時間

②こころとからだの健康

神戸市 精神保健福祉センター	月～金 8:45～12:00、13:00～17:15 【面接】思春期専門相談 アルコール・薬物関連医療相談 要予約 078-371-1900		
東灘区役所	078-841-4131 (代)	月～金 8:45～12:00 13:00～17:15 （祝・12/29～1/3を除く） 〈あんしんすこやか係〉 ・一般、成老人、感染症、精神保健福祉 相談など、各種健康相談 ・身体・知的・精神障害の総合相談窓口 （高齢者介護に関する相談は、地域包 括支援センターへ） 〈こども保健係〉 ・乳幼児、妊産婦の健康に関する相談等	
灘区役所	078-843-7001 (代)		
中央区役所	078-232-4411 (代)		
兵庫区役所	078-511-2111 (代)		
北区役所	078-593-1111 (代)		
北神区役所	078-981-5377 (代)		
長田区役所	078-579-2311 (代)		
須磨区役所	本区		078-731-4341 (代)
	北須磨支所 （保健福祉課）		078-793-1313 (代)
垂水区役所	078-708-5151 (代)		
西区役所	078-929-0001 (代)		

③金融・経営上の各種相談

商工会議所	東神戸支部	（東灘・灘区）078-843-2121	月～金 9:00～17:15
	中央支部	（中央・兵庫・北区）078-367-3838	
	西神戸支部	（長田・須磨・垂水・西区）078-641-3185	

☎：電話相談のみ

④消費生活・多重債務

神戸市消費生活センター	188 (消費者ホットライン) 平日は電話番号 078-371-1221 でもつながります。	月～金 9:00～17:00 (来訪相談の受付は16:30まで) 土日祝(12/29～1/3を除く) 10:00～16:00 ※東京の国民生活センターに接続
-------------	--	--

⑤法律・多重債務

兵庫県弁護士会 総合法律センター 神戸相談所	078-341-1717	【予約制・多重債務相談は無料】 月～金 9:30～12:00 13:00～16:00
☎兵庫県弁護士会 夜間法律相談	078-341-9600	第2・第4日曜 17:00～21:00
兵庫県司法書士会 総合相談センター	078-341-2755	【無料相談会場の予約・問い合わせ】 予約：月～金(祝日除く) 9:00～17:00
☎日本司法支援センター サポートダイヤル	0570-078374 IP電話03-6745-5600	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00

⑥女性

☎神戸市男女共同 参画センター あすてっぴKOBÉ 女性のための相談室	078-361-8361 (電話相談)	火～土(祝日除く) 10:00～12:00 13:00～15:00
☎女性のためのDV相談室 (神戸市配偶者 暴力相談支援センター)	078-382-0037	毎日(12/28～1/4を除く) 9:00～17:00

⑦発達障害者(15歳以上・中学卒業後)

発達障害者東部相談窓口 (東灘区・灘区)	078-882-0010	火～土 9:00～17:30 (祝休日・12/29～1/3を除く)
発達障害者中部相談窓口 (中央区・兵庫区・長田区・ 須磨区)	078-672-6497	
発達障害者北部相談窓口 (北区)	078-907-6117	月～金 9:00～17:30 (祝休日・12/29～1/3を除く)
発達障害者西部相談窓口 (垂水区・西区)	078-708-6078	

⑧ひきこもり

神戸ひきこもり支援室	#8900 つながらない場合は 078-361-3521	【来所は要予約】 月～金 9:00～17:00
------------	------------------------------------	----------------------------

⑨医療

神戸市医師会	〈ホームページ〉 http://www.kobe-med.or.jp/search.html	
兵庫県医療機関 情報システム	〈ホームページ〉 http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/ap/qq/men/pwtpmenuit01.aspx	

⑩高齢者

地域包括支援センター (あんしんすこやかセンター) ※介護等の相談は、お住まいの 地域を担当するセンターで受 け付けています。	お住まいの地域を担当 するセンターの問い合 わせ先 ・神戸市介護保険課 078-322-6228 ・区役所 あんしんすこやか係	月～金 8:45～12:00 13:00～17:30
☎こうべオレンジダイヤル (認知症に関する総合電話相談窓口)	078-262-1717	月～金 9:00～17:00 (土日祝・12/29～1/3を除く)
兵庫県の総合相談窓口 ☎認知症・高齢者相談 (兵庫県民総合相談センター)	078-360-8477 (電話相談のみ)	「認知症の人と家族の会」による相談 月・金 10:00～12:00 13:00～16:00 看護師等による相談 水・木 10:00～12:00 13:00～16:00

⑪権利擁護・人権

☎神戸地方務局常設人権相談 みんなの人権110番	0570-003-110	月～金 8:30～17:15 〈ホームページ〉 http://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html
☎神戸地方務局 女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金 8:30～17:15
☎神戸地方務局 子どもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
神戸市社会福祉協議会 こうべ安心サポートセンター	078-271-3740	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
神戸市社会福祉協議会 神戸市成年後見支援センター	078-271-5321	月～金 9:00～17:00

⑫生活安全・犯罪被害

兵庫県警 ストーカー・DV相談電話	078-371-7830	24時間
兵庫県警 性犯罪被害110番	(0120) 57-8103 #8103 (ハートさん)	24時間 女性警察官が要件中で電話に出られない場合、相談者のご意向を確認のうえ、男性警察官が対応します
法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル	0570-079714 IP電話 03-6745-5601	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00

⑬しごと・労働問題

兵庫労働局 総合労働相談コーナー	078-367-0850	月～金 9:00～17:00
神戸東総合労働相談コーナー	078-389-5345	月～金 9:00～17:00
神戸西総合労働相談コーナー	078-570-0085	月～金 9:00～17:00
ハローワーク神戸	078-362-8609 (垂水、須磨、長田、兵庫、中央区の一部)	開庁時間は各ハローワークへお問い合わせください。
ハローワーク三田	079-563-8609 (北区の一部)	
ハローワーク灘	078-861-8609 (東灘、灘、中央区の一部)	
ハローワーク明石	078-912-2277 (西区の一部)	
ハローワーク西神	078-991-1100 (西区)	
ハローワーク三宮	078-231-8609	
ひょうご・しごと情報広場 (若者しごと倶楽部)	078-366-3731 (ジョブカフェひょうご)	
併設 神戸新卒応援ハローワーク	078-361-1151 (学生就職相談)	月～金 10:00～19:00
こうべ若者サポートステーション (一般社団法人キャリアエール)	078-232-1530	【相談は要予約】 月～土(第3月除く) 9:30～18:00

⑭こども

神戸市こども家庭センター	078-382-2525	月～金 8:45～17:30
	078-382-1900	夜間、休日

※各相談窓口の受付時間帯等については、特に標記のない限り、原則として祝日・年末年始を除きます。

自死遺族支援団体

わかちあい

【わかちあいの会・風舎】～自死遺族の集い～

自死遺族を対象に、わかちあいの場を設けることを目的として、2004年に発足したボランティア団体です。

○問い合わせ・申し込み先

メールアドレス：r_chrosite@yahoo.co.jp

ホームページ：http://husya.amebaownd.com

【リメンバー神戸】～自死遺族のつどい～

自ら命を絶たれた方々のご遺族が語り合うことによって、お互いの悲嘆感情をわかちあい、共に支え合うことを目的としています。

○問い合わせ・申し込み先

日本ホスピス在宅ケア研究会事務局

TEL：078-335-8668（水曜日を除く平日 10：00～16：00）

メールアドレス：kobe@hospice.jp

ホームページ：http://rememberkobe.blog119.fc2.com/

【兵庫・生と死を考える会】～わすれな草の会～

自死により家族を亡くして悲嘆にある方の分かち合いの会です。各自の思いの丈、悲しみ、苦しみ、さびしさなどを語り合うことにより「苦しんでいるのは自分だけではない」と気付いていただくことで、少しでも心が軽くなれることを願っています。

○問い合わせ先

TEL&FAX：078-805-5306（火・金 祝日除く 10：00～16：00）

メールアドレス：seitoshi@portnet.ne.jp

ホームページ：http://www.portnet.ne.jp/~seitoshi/

電話相談

【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】

多重債務の相談と、家族の大切な人を自死により亡くしてしまった遺族の方の「声」を聞く会。

「お金のために死なないで」というメッセージを伝えています。

多重債務を主な要因として自死に追い込まれつつある個人や、様々な要因によって家族を自死で失った自死遺族に対して、電話及び対面相談（法的・生活支援相談含む）を行っています。

○電話相談（9：00～20：00）：080-6159-4733

ホームページ：http://cosmos-ikiru.com/