

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して

―自殺対策―

かけがえのない命を守りたい

千葉県では、平成26年において、一、二〇七人の方が自ら命を絶ちました。(警察庁速報値)

自殺は、本人にとってこの上ない悲劇であるだけでなく、家族や周りの方々に深い心の傷と生活上の困難をもたらします。一方、自殺は、その多くが様々な事情により追い込まれた末の死ですが、社会の努力により防ぐことができるものです。

千葉県は、市町村や民間団体と連携し、相談支援体制の整備など総合的な自殺対策に努めてまいりますので、周りの方の悩みに気づき、気持ちを受け止め、相談につなげるため、皆様の御協力をお願いいたします。

もし、あなたが悩んでいたら…

一人で悩むより、まず相談を

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。相談することで気持ちが軽くなったり、整理されたりします。

また、悩んでいることについて一緒に考えることができ、病気や法律などに関する専門的な助言を受けることもできます。

相談先の一覧 <http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudaniran.html>

悩んでいる人に気づいたら…

自ら命を絶つ方は、本当は生きたいと強く願いながら、様々な事情により自殺以外の選択肢が考えられない精神状態に追い込まれ、うつ病等を発症し正常な判断ができない中で亡くなる人が多いと言われています。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、ぜひ声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴



いて、相談窓口を紹介してください。

その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってください。話を聞き、一緒に考えることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。それが自殺予防のために一番大切なことなのです。

参考資料「ゲートキーパー手帳」<http://www8.cao.go.jp/jisatsuratsaku/kyoukaigakan/posta-terapeya.pdf>
※3月は自殺対策強化月間です。千葉県では、交通機関でのポスター掲示等により、自殺予防についてお知らせする取り組みを行いますので、ぜひご覧ください。

困った時の相談窓口

県内には様々な悩みや相談に応じるために、各種の相談窓口が開設されています。どうぞご利用ください。

千葉県精神保健福祉センター

精神障害やこころの健康、アルコール、覚せい剤、有機溶剤の乱用、引きこもりや思春期問題など、精神保健福祉全般に関する相談 * 来所相談は予約制

- ▶ ☎043-263-3893 月～金（祝日・年末年始除く） 9:00～16:30
- ▶ ☎043-268-7474 月～金（祝日・年末年始除く） 13:00～18:30
- ▶ ☎043-268-7830 月～金（祝日・年末年始除く） 13:00～18:30

千葉市こころの健康センター

（千葉市内在住、在勤、在学の方が対象）

■精神保健福祉相談

こころの病の治療、不登校や引きこもりなどの児童思春期のこころの健康相談、アルコールやシンナーなどの依存、高齢期のこころの健康相談など

※来所相談は予約制 原則として継続的な相談は行っておりません。

☎043-204-1582 月～金（祝日・年末年始除く） 8:30～17:30

■こころの電話

こころの健康に関するカウンセラーなどの専門員による電話相談

☎043-204-1583 月～金（祝日・年末年始除く）

10:00～12:00及び13:00～17:00

健康福祉センター（保健所）

健康福祉センター（保健所）は、地域の保健・医療・福祉の総合的な窓口として、

◎精神保健福祉相談◎アルコール相談（酒害相談）◎長期療養児健康相談◎難病相談

◎エイズ・性病相談◎女性のための健康相談◎DV相談◎男性のこころと身体健康相談等を行っています。センターごとに実施曜日・時間等が異なりますので、最寄りのセンターへお問い合わせください。▶受付時間 月～金（祝日・年末年始除く）9:00～17:00

一人で悩まないで…いのちの電話

■千葉いのちの電話 自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の相談
☎043-227-3900 365日 24時間受付
インターネットメール相談 <https://www.chiba-inochi.jp/>

～利用しやすい心の相談室～ 立ち寄り処 ちば心のキャッチ

船橋FACE5階（JR 船橋駅・京成船橋駅・東武野田線船橋駅 下車徒歩2分）

原則 毎週水曜日 17:00～20:00 原則 月1回 第2日曜日 14:00～17:00

県が千葉県臨床心理士会に委託して、対面方式による心の健康相談を実施しています。

※実施日の詳細や予約は、下記の連絡先でご確認ください。※予約もできます。

予約電話：☎080-2051-0658 相談開室日（水曜日 15:00～20:00 日曜日 12:00～17:00）

予約メールアドレス：kigaru.soudan@gmail.com

問い合わせ先 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 電話043-223-2668

定期予防接種（こどもを対象としたもの）

予防接種名	対象年齢		回数
ジフテリア・百日咳 破傷風・ポリオ	1期	生後3か月以上、7歳6か月未満	4回
	2期	11歳以上、13歳未満	1回
麻疹	1期	1歳以上、2歳未満	1回
	2期	5歳以上、7歳未満で小学校入学前の1年間	1回
風しん	1期	1歳以上、2歳未満	1回
	2期	5歳以上、7歳未満で小学校入学前の1年間	1回
日本脳炎	1期	生後6か月以上、7歳6か月未満	3回
	2期	9歳以上、13歳未満	1回
結核	1歳未満		1回
小児の肺炎球菌感染症	生後2か月以上、5歳未満		4回 ^{*1}
ヒブ感染症	生後2か月以上、5歳未満		4回 ^{*1}
ヒトパピローマウイルス 感染症	小学6年から高校1年		3回
水痘	1歳以上、3歳未満		2回 ^{*2}

*1 初回接種の開始が生後2か月以上、7か月未満の場合は4回接種。

初回接種の開始が生後7か月以上の場合は1～3回接種。

*2 平成26年度（10月1日以降）に限り、3歳以上5歳未満の者も対象となります。



千葉県内の市町村では、予防接種法に基づき、左記の予防接種を行っています。
対象年齢のお子様は無料で接種できますので、接種状況を母子健康手帳で確認し、接種していない場合は早めに受けましょう。
詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

お子様の予防接種はお済みですか？

問い合わせ先 千葉県健康福祉部疾病対策課 電話043-223-2691