

# 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24年において、1,242人の方が自ら命を絶ちました。

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、あなた自身が悩んでいたら… 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.chiba-kokoro.jp/consultation.html>



睡眠キャンペーン  
キャラクター

## 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、様々な事情により追い込まれ、正常な判断ができない中で亡くなること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、是非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/jisatsutaisaku/kyoukagekkan/pdf/gatekeeper2.pdf>

※3月は自殺対策強化月間です。

千葉県では、交通機関での広告や金融機関、商業施設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組みを行いますので、是非ご覧ください。

## 困った時の相談窓口

県内で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。

### 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の健康相談  
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、最寄りの保健所へお  
問合せください。 ▶受付時間 月～金（祝日・年末年始除）9：00～17：00

### 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、ひきこ  
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）9:00～16:30

▶ ☎043-268-7474 月～金（祝日・年末年始除）13:00～18:30

▶ ☎043-268-7830 月～金（祝日・年末年始除）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 精神障害やこころの健康など精神保健福祉全般に関する相談  
＊来所相談は予約制

☎043-204-1582 月～金（祝日・年末年始除）8：30～17：30

■こころの電話 カウンセラーによる電話相談

☎043-204-1583 月～金（祝日・年末年始除）10：00～12：00  
及び 13：00～17：00

### 一人で悩まないで…千葉いのちの電話・インターネット相談（4月再開予定）

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  
求めている人の電話相談

☎043-227-3900 365日 24時間受付

### ～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FACE 5階（JR線・京成線・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、心の総合相談（対面相談）を実施しています。

※実施日の詳細は、下記連絡先でご確認ください。 ※予約なしでも相談することができます。

予約電話：☎080-2051-0658 原則 毎週水曜日 14：00～20：00

予約メールアドレス：kigaru.soudan@gmail.com