

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25年において、1,215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られることもできます。

相談先の一覧 <http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.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、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/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、ぜひご覧ください。

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

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。

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 ◎DV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

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

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FACE 5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 14：00～20：00 日曜日 12：00～17：00）

予約メールアドレス：kigaru.soudan@gmail.com