

3月は自殺対策強化月間

一人で悩まず
相談を



昨年、全国では20,268人が自殺で亡くなっています(警察庁ホームページ暫定値)。

自殺はさまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。

何かに悩んでいる時、一人で抱え込んでしまうと、さらに追い込まれてしまいます。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか?

☎精神保健福祉課 ☎238-9980 ㊟238-9991

「不安」「つらい」「悲しい」「助けて」
あなたの気持ちを抱え込まないで

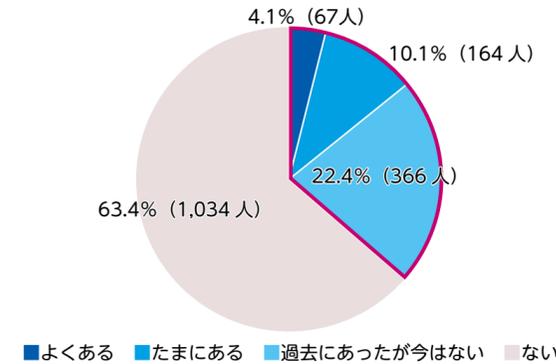
昨年2月に実施したWEBアンケートでは、35%以上の人が死にたいと思うほどの悩みやストレスを感じたことがあったと分かりました。

しかし、そのような深刻な悩みを抱えながらも、45%以上の方が誰にも相談しないと回答しています。

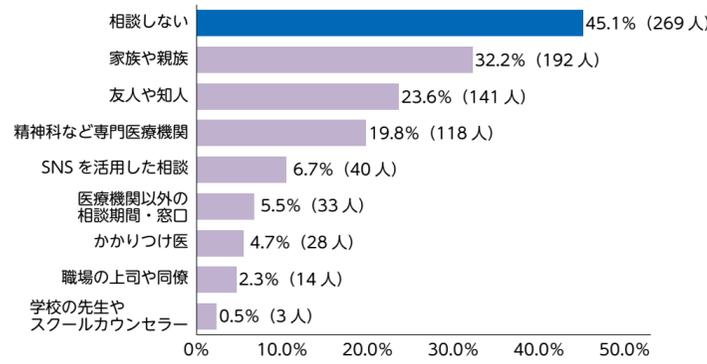
悩みの多くは仕事や家庭、健康など誰にでも起こりうる身近な問題が原因です。悩むことはおかしいことではありません。不安、つらい、悲しい、助けてと思ったら抱え込まず、相談窓口【下記】へ悩みをお聞かせください。



これまでに「死にたい」と思うほどの悩みやストレスを感じたことはありますか 回答:1631人



「死にたい」と思うほどの悩みやストレスを感じた時、誰に(どこに)相談しますか(複数回答可) 回答:597人



相談窓口

こころと命の相談室(対面相談)

☎月・金曜日(祝・休日除く) 18:00~21:00、
毎月2回土曜日、毎月1回日曜日10:00~13:00
*3月4日(火)~6日(木)18:00~21:00は、臨時開設します。
☎中央区新町18-12第8東ビル501号室
予約専用電話 ☎平日9:30~16:30 ☎216-3618

夜間・休日の心のケア相談(電話・SNS相談)

☎月~金曜日17:00~21:00、土・日曜日・祝日・年末年始13:00~17:00
•電話相談 ☎216-2875
•LINE相談

千葉市心のケアSNS相談をLINEで友だち追加し、メッセージを送ってください。



千葉市心のケアSNS相談

こころの電話(傾聴専用)

☎平日10:00~12:00、13:00~17:00 ☎204-1583

千葉いのちの電話

☎24時間・365日 ☎227-3900
*日時は変更する場合があります。
詳しくは、千葉いのち

こころの健康センター

☎平日8:30~17:30 ☎204-1582

各保健福祉センター健康課

☎平日8:30~17:30
中央 ☎221-2583 花見川 ☎275-6297
稲毛 ☎284-6495 若葉 ☎233-8715
緑 ☎292-5066 美浜 ☎270-2287

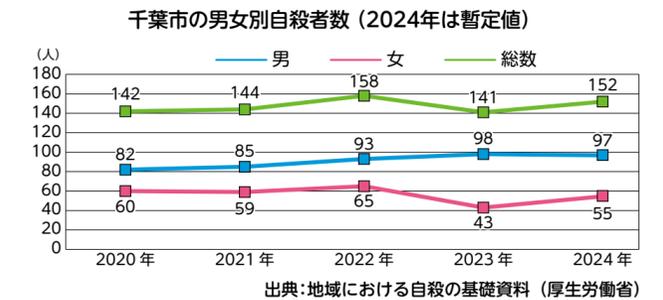
その他の相談窓口は、こころの悩みなどの相談窓口

いのちを守るために周りの人ができること

一人で悩みを抱え込み、誰にも相談できずに自ら命を絶つという悲劇があとを断ちません。

市では、昨年1年間で152人が自殺で亡くなっています(暫定値)。

生活困窮、過労、介護疲れ、育児の悩みなど誰にでも起こりえることが背景にある自殺を、その人個人の問題として捉えるのではなく、みんなで対策に取り組むことが必要です。



みんなが、ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげて見守る。

そんな命を支える人を「ゲートキーパー」といいます。ゲートキーパーに特別な資格は必要ありません。

周りに「なんだか元気がない」「最近様子が変わる」など気になる様子の方がいたら勇気を出して声をかけてください。解決方法をすぐに提供できなくても、相手に「話してもいいんだ」と感じてもらうことが大切です。かけがえのない命を守るために、あなたの勇気と行動が必要です。



心の健康を保つため、チェックしてみよう

困ったときやつらいときは、話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。

話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。日頃から自分の心の健康を保つよう心がけましょう。

まずは自身の心の健康状態をチェックしてみましょう!少しでも該当し、生活に支障が出る場合は、早めに医療機関や相談窓口☎へご相談ください。

このような症状はありませんか?

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

出典:こころの情報サイト

メンタルヘルスチェック

パソコンや携帯電話、スマートフォンからアクセスしてください。

いくつかの質問に答えることで、こころの状態をチェックできます。

ご本人やご家族の方の心の状態のチェックは、千葉市 こころの体温計

必要に応じて、こころの状態にあったサポートを紹介します。

KOKOROBO