

尊い命を救うために

9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間です。「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自分と大切な人のために行動してみませんか。

多くの命が失われています

国の統計によると、令和4年の全国の自殺者数は2万1、881人で、男性は13年ぶりの増加、女性は3年連続の増加となりました。本市でも毎年20人前後の尊い命が失われています。

自殺の原因は健康の問題や経済的な問題、家庭・職場での問題などさまざまです。自殺者の多くは、自分では解決できない悩みを抱えてうつ状態に陥り、正しい判断ができなくなるといわれています。

心の健康状態を

確認してみましよう

心の病気に陥る原因として、ストレスが挙げられます。ストレスは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。就職や

結婚・出産といった喜ばしい出来事も、ストレスの原因となることがあります。

ストレスで一時的に体調を崩したり、気持ちが不安定になったりすることは誰にでもあることです。

しかし、つらくて食欲がない、気持ちが落ち着かず眠れないなどのサインが出ていながら、これまでも同じようにストレスが続くと、やがて心の病気になるてしまうことがあります。つらい気持ちが続いていたら、無理をせず、早めに周囲の人や精神科・心療内科などの医療機関に相談しましょう。

オンラインメンタルヘルスケア

KOKOROBO

KOKOROBO

<https://www.okorobo.jp/>

スマートフォンや



パソコンから気軽にストレスなどの心の状態をチェックできます。利用料は無料ですが、通信料はかかります。

あなたも今日からゲートキーパー

ゲートキーパーとは、自殺の危険がある人に気付き、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。

身の回りに悩みを抱えているような人がいたら、まずは声を掛け、話をじっくり聴くことで、その人の孤立を防ぎ安心させることができます。誰にも相談できずにいる人の場合、周囲の人の優しい一言が悩みを打ち明けるきっかけになることがあります。

ゲートキーパーに特別な能力や資格は必要ありません。私たち一人一人がそれぞれの立場でできることを進んで行い、尊い命を救いましょう。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

あなたの「つらい」を相談してみませんか？

つらい気持ちが続いていたら、一人で悩まず、早めに誰かに相談しましょう。下記の相談機関は無料で相談できます。

健康増進課

市の保健師による電話・対面相談です。精神科医などによる対面相談は予約制で、月2回実施しています。

日時=月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

電話番号=27-1111

成田市医療相談ほっとライン

健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの専門知識を持ったスタッフに相談ができます。

日時=24時間年中無休

電話番号=☎0120-24-1130

FAX=☎0120-921-292(言語・聴覚障がいのある人専用)

千葉いのちの電話

仕事・家庭・対人関係などの相談ができます。

日時=24時間年中無休

電話番号=043-227-3900、☎0120-783-556(毎月10日のみ)

印旛保健所(印旛健康福祉センター)地域福祉課

DVや障がいのある人への差別などの相談ができます。

日時=月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時

電話番号=043-483-1133

県精神保健福祉センター

精神障がいや引きこもりなど、心の相談ができます。

日時=月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後6時30分

電話番号=043-263-3893

千葉県のち支えるSNS相談

LINEのメッセージを使って相談ができます。

日時=令和6年3月31日までの毎週水・土・日曜日(9月10日～16日は毎日。3月は月曜日可)午後6時～9時30分

利用方法=LINEのホーム画面から「友だち追加」を選び、右記のQRコードを読み取って「いのち支えるSNS@ちば」を友だち登録し、メッセージを送る

