

心のサインを見逃さないで

9月10日(水)～16日(火)は自殺予防週間です。市では、「いのちを支える成田市自殺対策計画」を策定し、誰も自殺に追い込まれることのない成田の実現に向けて取り組んでいます。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6年の全国の自殺者数は2万3200人で、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。自殺する人の



多くは、一人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っているといわれています。

心の健康状態を確認してみましょう

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、環境の変化によってストレスを感じることがあります。

ストレスによって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、ストレスがかかり続けると、心と体が悲

鳴を上げて、やがて心の病気がかかってしまうことがあります。

つらい気持ちが続いているなら、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。

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、特別な能力や資格は必要ありません。

自殺を考えている人は、さまざまなサインを発しています。まずは声を掛け、話をじっくり聴くことで、悩んでいる人を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。

私たち一人一人ができることを進んで行い、ゲートキーパーとなつて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なら、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

保健師による電話・対面相談です。精神科医・カウンセラーによる予約制の対面相談も月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
会場=保健福祉館
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できます。
日時=24時間年中無休
電話番号=☎0120-24-1130
FAX=☎0120-965-317(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

県こころセンター

ひきこもりに関する相談や、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症に関する相談ができます。
日時=月～金曜日(祝日を除く)午前9時30分～午後4時30分
電話番号=043-307-3812(ひきこもり相談)、043-307-3781(依存症相談)

千葉県のいのち支えるSNS相談

LINEを使って相談ができます。
期日=令和8年3月31日までの水・土・日曜日(9月10日～16日は毎日。3月は月曜日も)
時間=午後2時～9時30分(相談時間外は、こころの健康相談統一ダイヤル(☎0570-064-556)へ)



千葉県のいのち支えるSNS相談