

聞かせてください あなたの気持ち



死にたい気持ち

- 千葉いのちの電話
TEL 043-227-3900
毎日 24時間（電話のみ）

こころの悩み

- 千葉市こころの電話
TEL 043-204-1583
平日 12:00~17:00（電話のみ）

うつ病かなと思ったら

- 千葉市こころの健康センター
TEL 043-204-1582
平日 8:30~17:30

多重債務の初期相談

- 千葉市消費生活センター
TEL 043-207-3000
平日 9:00~16:30
第2・第4土曜 9:00~16:30（電話のみ）

経営・事業資金の融資に関する相談

- 千葉市産業振興財団
TEL 043-201-9505
平日 9:00~17:00

あなたはひとりではありません

過労や多重債務、いじめや子育て、介護など様々な問題を抱え、「いなくなりたい」「ずっと眠っていたい」「死んでしまいたい」という気持ちになってしまっている方へ。

あなたは「やれることはやった」「誰かに話しても、どうにかなるものではない」と思っているかもしれませんが。

でも、誰かに聞いてもらうことで、問題の整理ができ、解決策を見出すきっかけとなることがあります。多重債務問題など、専門家に相談することで解決できることもあります。

人は“一人では生きていけない”ということは言うまでもありません。周囲の人からサポートを得ることは、健康な生活を送る上で、とても重要です。

あなたを取り巻く相談機関・専門機関はいろいろあります。一人で抱え込まず、ぜひ利用してください。

お問い合わせは

千葉市こころの健康センター

〒261-0003

千葉市美浜区高浜2-1-16

TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584

URL <http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/koreishogai/kokoronokenko/index.html>

死にたい気持ちになったことのある方へ



千葉市こころの健康センター

自殺の現状

日本の自殺者数は、平成 10 年以降、毎年 3 万人を超える状況が続いています。

千葉市においても、自殺者数は、全国値と同様に高い水準で推移していて、平成 20 年は 169 人でした。

さらに、自殺未遂者数は、自殺者の 10 倍以上といわれています。

自殺は、個人の自由な意思や選択によるものと思われがちですが、実際には、様々な要因が絡まり、心理的に追い込まれた末の死です。

特別な人たちが、特別な理由で、自殺しているわけではありません。

自殺対策の必要性

自殺を「個人的な問題」に帰するのではなく、国を挙げて自殺対策に取り組むため、平成 18 年に自殺対策基本法が制定され、平成 19 年には自殺総合対策大綱が策定されました。



自殺対策基本法の概要

本法の目的

自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与する。

自殺対策の基本理念

1. 自殺が個人的な問題としてのみとらえられるべきものではなく、その背景に様々な社会的要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。
2. 自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。
3. 自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。
4. 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校、自殺の防止等に関する活動を行う民間の団体その他の関係する者の相互の密接な連携の下に実施されなければならない。

「うつ病」と自殺

- ・うつ病は、弱さや怠けではありません。
- ・心配や過労、ストレスが続いたり、孤立や孤独感が強まると、うつ病にかかりやすくなります。
- ・うつ病は、心身のエネルギーを低下させ、悪化すると自殺の危険が高まります。

うつ病体験者のつどい

千葉市こころの健康センターでは、毎月 1 回、「うつ病体験者のつどい」を開催しています。

【対象】

生きづらさを感じていて、うつが長引いている方。（予約不要で、匿名で参加できます）

【日時】

毎月第 2 木曜日 AM10:00~11:30

【内容】

自分史（自分物語）を語り合います。

【目標】

- ①自分自身のこれまでを振り返ることで、自分らしさに気づき、自分のこれからを考える。（自己理解）
- ②人前で語ってみることで、自信を持って率直に、相手に伝わるように話すことに慣れる。（自己表現）

あなたは、疲れ果てて「死」という選択肢しか考えられない状態になっているのかもしれない。どうか一人で苦しまずに、支援を求めてください。