

## 聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けることは、悩んでいる人への大きな支援となります。悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴きましょう。相手のつらい気持ちを受け止め、寄り添って、一人ではないと感じてもらえることが大切です。

アンケートでは、多くの方が、人に相談したり話したりすることで自殺を思いとどまっていました。

一方で、約半数の人が誰にも相談していませんでした。一人で悩みを抱え込まないよう周りの人が話を聴いてあげることが大切です。

### こんな声掛けをしましょう

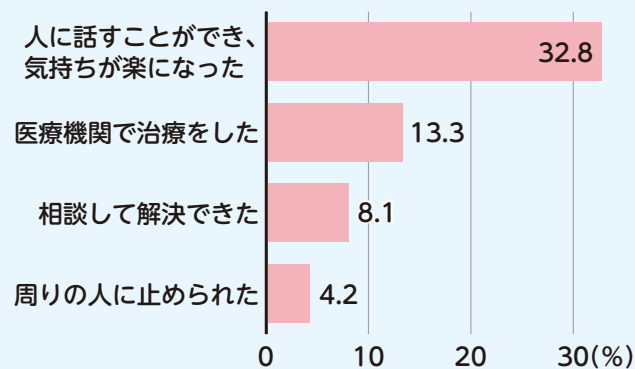
#### じっくり気持ちを受け止める

- 「そうなんだ、それはつらいね」
- 「話してくれてありがとう」

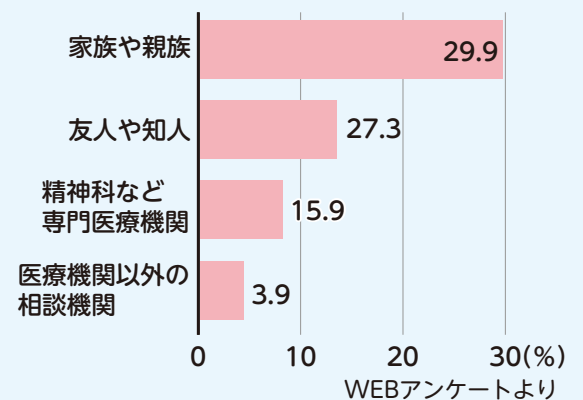
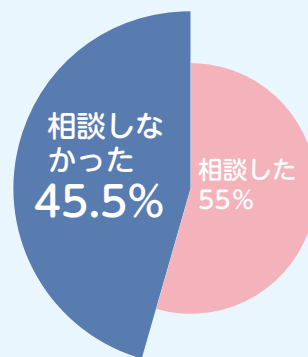
#### 思いの否定や気晴らしの強制をしない

- × 「もっと大変な人はいっぱいいるよ」
- × 「悩んでないで、遊びに行こう」

#### Q3.自殺を思いとどまった理由はなんですか（複数回答）。



#### Q4.誰に（どこに）相談しましたか（複数回答）。



## つなぐ

自分たちだけで悩みを解決するのが難しい場合は、専門機関に相談することが大切です。

悩んでいる人の抱える問題に応じて、相談窓口へつなぎましょう。



### こんな声掛けをしましょう

#### 相手の気持ちを踏まえて、専門機関への相談を提案する

- 「とてもつらそうだね。相談できるところがあると聞いたよ」
- 「不安だったら、私も一緒に相談に行くよ」

#### 一方的に勧めない

- × 「それは病気だね。絶対に病院に行くべきだよ」

## 相談窓口

#### 電話で悩みを聴いてほしいとき

- ・千葉いのちの電話 ☎227-3900 ☎24時間・365日（現在、新型コロナウイルスの影響で相談時間を短縮しています。）
- ・こころの電話 ☎204-1583 ☎平日10:00～12:00、13:00～17:00

#### LINEで相談したいとき

- ・夜間・休日心のケア相談（電話・LINE相談）  
☎平日17:00～21:00、土・日曜日・祝日13:00～17:00  
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。電話☎0570-010-400でも相談を受け付けています。



#### 対面で相談したいとき

- ・こころと命の相談室  
☎月・金曜日（祝日、年末年始を除く）18:00～21:00、土曜日（月2回）・日曜日（月1回）10:00～13:00  
このほか、3月9日（火）～11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  
予約専用電話 ☎216-3618（☎平日9:30～16:30）

#### 心身の不調について相談したいとき

「眠れない」「食欲がない」「死にたい気持ちになる」などの症状が続いているとき、ご相談ください。

- ・こころの健康センター ☎204-1582
- ・保健福祉センター健康課  
中央 ☎221-2583 花見川 ☎275-6297  
稲毛 ☎284-6495 若葉 ☎233-8715  
緑 ☎292-5066 美浜 ☎270-2287

#### 生活や仕事の困りごとについて相談したいとき

- ・生活自立・仕事相談センター  
中央 ☎202-5563 花見川 ☎307-6765  
稲毛 ☎207-7070 若葉 ☎312-1723

そのほかの相談窓口は、[千葉市 自殺 相談窓口](#) 🔍

## 見守る

相談窓口につないだ後も、必要があればまた相談に乗ることを伝え、温かく見守りましょう。気付き、声を掛け、話を聴き、相談窓口につなぐことを繰り返すことが見守ることになります。

悩みを抱える人にとって、自分のことを気に掛けてくれる人の存在が、大きな支えとなります。

### こんな声掛けをしましょう

#### これまでと変わらず温かく寄り添う

- 「つらくなったら相談してね」
- **悩みの解決を焦らせない**
- × 「早くよくなるとね」

市では、悩みを抱える人への相談・支援体制の整備などの取り組みを進めています。しかし、多くの命を守るためには、周りの人が悩みに気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげることがとても大切です。

あらためて、家族や友人などに目を向けてみませんか。