

3月は自殺対策強化月間

# 一人で悩まず 相談を

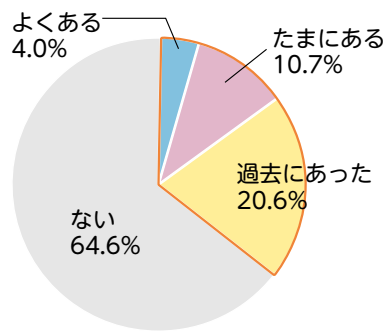
昨年、全国では21,818人の方が自殺で亡くなっています(警察庁ホームページ暫定値)。自殺はさまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。何かに悩んでいる時、一人で抱え込んでしまうと、更に追い込まれてしまいます。もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？  
☎精神保健福祉課 ☎238-9980 FAX238-9991

## つらい、悲しい、助けての気持ちを抱え込まないで

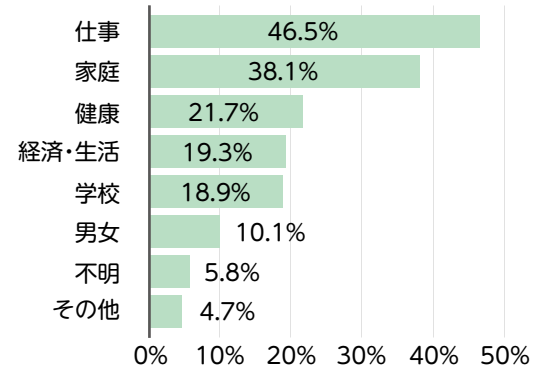
昨年2月に実施したWEBアンケートでは、35%以上の方が死にたいと思うほどの悩みやストレスを感じたことがあると答えており、誰にでも起こりうる身近な悩みが原因となっています。

悩むことはおかしなことではありません。つらい、悲しい、助けて欲しいと思ったら、悩みを抱えこまず、相談窓口【下記】へ悩みをお聴かせください。

「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。



その理由は何ですか。(複数回答可)



## 心の健康状態をチェックしてみませんか？

人は、常に多くのストレスを受けながら生活しています。つつい頑張りすぎでしまう、無理をしてしまう、このような状態が続くと心と身体が疲れ切ってしまう、そのバランスも崩れてしまいます。ストレスを抱え込んでいないか、心の健康状態をチェックしてみませんか？

また、困ったときやつらい時は、話をするだけで気持ちが楽になったり、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。

### このような症状はありませんか？

次のような症状が続き、毎日の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。

- 気分が沈む、憂うつ
  - 何をしても元気がでない
  - イライラする、怒りっぽい
  - 理由なく、不安な気持ちになる
  - 気持ちが落ち着かない
  - 胸がドキドキする、息苦しい
  - 誰かが自分の悪口を言っていると感じる
  - 食欲がない、食事がおいしくない
  - なかなか寝付けない、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

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るホームページもご用意しています。ご利用ください。

[千葉県 こころの体温計](#)

## 悩みを聴かせてください

悩みや不安を、気軽に相談できる場所があることをご存じですか？電話やSNS、対面など、さまざまな方法で相談できます。まずは、悩みを聴かせてください。

### 相談窓口

#### 電話で

- 千葉いのちの電話 ☎227-3900 ☎24時間・365日  
\* 日時は変更する場合があります。詳しくは、[千葉 いのち](#)
- こころの電話 ☎204-1583 (傾聴専用電話)  
☎平日10:00~12:00、13:00~17:00

#### LINEで

- 夜間・休日の心のケア相談 (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。  
☎216-2875でも相談を受け付けています。



千葉心のケア SNS相談

#### 対面で

- 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5日(火)~7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

「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。

- 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
- こころの健康センター ☎204-1582

#### 生活や仕事の困りごと

- 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  
緑 ☎293-1133 美浜 ☎270-5811

#### オンラインメンタルヘルスチェック

こころの不調の予防と不調のある方への早期手当、さらに必要な方に医療への橋渡しをオンラインで行います。

[kokorobo](#)

このほかの相談窓口は、[千葉県 自死 相談窓口](#)