

# 3月は自殺対策強化月間 一人で悩まず 相談を

2025年、全国では19,097人の方が自殺で亡くなっています。(出典=厚生労働省 自殺の統計(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。  
家族などの身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか?  
悩んでいる人に寄り添い、話を聴くことは大きな心の支えになるはずです。  
もし、あなたが悩みを抱えているときや身近な人の対応で困っているときには、気軽に相談してみませんか?  
☎精神保健福祉課 ☎238-9980 ㊟238-9991

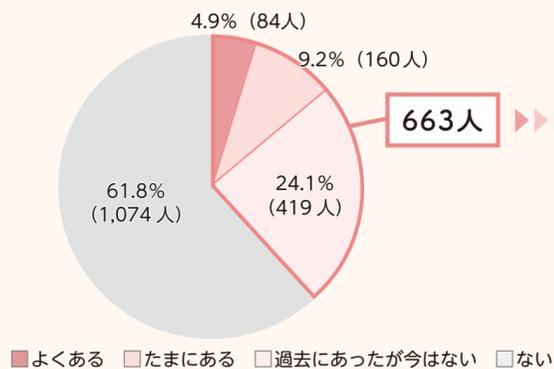
## あなたの不安、つらい、悲しい、助けての気持ちを抱え込まないで

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わかりました。しかし、そのような深刻な悩みを抱えながらも、約40%の方が誰にも相談しないと回答しています。  
悩みの多くは仕事や家庭、健康など誰にでも起こりうる身近な問題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。  
不安、つらい、悲しい、助けて欲しいと思ったら抱え込まず、相談窓口【下記】へ悩みをお聞かせください。



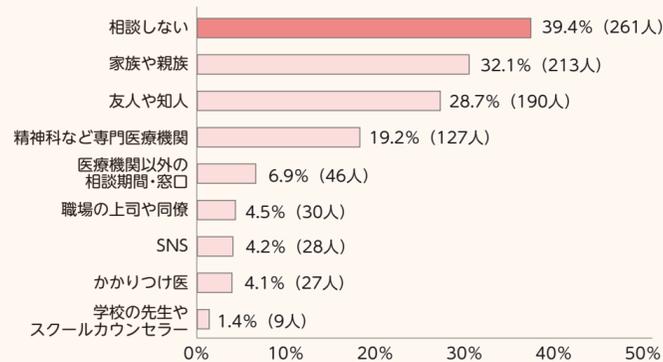
これまでに「死にたい」と思うほどの悩みやストレスを感じたことはありますか

回答 1,737人



「死にたい」と思うほどの悩みやストレスを感じた時、誰に(どこに)相談しますか(複数回答可)

回答 663人



## 相談窓口 ~まず相談を。あなたの味方は複数あります~

- **こころと命の相談室(対面相談)**  
☎月・金曜日(祝・休日除く) 18:00~21:00、  
毎月2回土曜日、毎月1回日曜日10:00~13:00  
\*3月3日(火)~5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号室  
予約専用電話 ☎平日9:30~16:30  
☎216-3618
- **夜間・休日の心のケア相談(電話・SNS相談)**  
☎月~金曜日(祝・休日除く) 17:00~21:00、  
土・日曜日・祝日13:00~17:00  
・電話相談 ☎216-2875  
・LINE相談  
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。

- **こころの電話(傾聴専用)**  
☎平日10:00~12:00、13:00~17:00  
☎204-1583
- **千葉いのちの電話**  
☎24時間・365日  
☎227-3900  
\*日時は変更する場合があります。  
詳しくは、[千葉 いのち](#)
- **こころの健康センター**  
☎平日9:00~17:00  
☎204-1582
- **各保健福祉センター健康課**  
☎平日9:00~17:00  
中央 ☎221-2583 花見川 ☎275-6297  
稲毛 ☎284-6495 若葉 ☎233-8715  
緑 ☎292-5066 美浜 ☎270-2287  
その他の相談窓口は、[こころの悩みなどの相談窓口](#)

## いのちを守るために周りの人ができること

一人で悩みを抱え込み、誰にも相談できずに自ら命を絶つという悲劇があとを断ちません。  
市では、2025年の1年間で154人(暫定値)が自殺で亡くなっており、全国と同様に男性の自殺者数のほうが多い傾向にあります。  
生活困窮、過労、介護疲れ、育児の悩みなど誰にでも起こり得ることが背景にある自殺を、その人個人の問題として捉えるのではなく、みんなで対策に取り組む必要があります。



## いのちを守る、ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげて見守る。  
そんな命を支える人を「ゲートキーパー」といいます。  
ゲートキーパーに特別な資格は必要ありません。  
周りに「なんだか元気がない」「最近様子が変わる」など気になる人がいたら勇気を出して声をかけてください。解決方法をすぐに提供できなくても、相手に「話してもいいんだ」と感じてもらうことが大切です。かけがえのない命を守るために、あなたの勇気と行動が必要です。



## 心の健康を保つため、チェックしてみよう

困ったときやつらいときは、話を聴いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。  
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。日頃から自分の心の健康を保つよう心がけましょう。  
まずは自分の心の健康状態をチェックしてみましょう!  
少しでも該当し、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。

**このような症状はありませんか?**

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

**メンタルヘルスチェック**

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ます。  
パソコンや携帯電話、スマートフォンからアクセスしてください。  
ご本人やご家族の方の心の状態のチェックは、[千葉県 こころの体温計](#) 必要に応じて、こころの状態にあったサポートを紹介します。  
[KOKOROBO](#)

出典=こころの情報サイト