

3月は 自殺対策強化月間 です






令和2年の全国の自殺者数は前年から912人増え21,081人となり、11年ぶりの増加となりました。自殺は、病気の悩みなどの健康問題のほか、失業や多重債務などの経済・生活問題、家庭問題など、さまざまな要因が複雑に関係しています。そして、その多くが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、そのほとんどは「防ぐことのできる死」です。

まず、家族や周囲の身近な人が自殺予防のために行動（気づき・耳を傾ける・つなぎ・見守り）できるようになることが、自殺を防ぐ第一歩となります。

3月は「自殺対策強化月間」です。もしもあなたの周りに気になる人がいたら、勇気を出して声を掛けてください。その一言が大切な人のいのちを守ることにつながるかもしれません。専門家のサポートが必要な場合もありますので、ひとりで悩まず相談しましょう。

<こころの相談に関する窓口> お気軽にご相談ください

保健センター		千葉いのちの電話 (365日、24時間受付)	
こころの健康相談 (要予約) 臨床心理士による面談 毎月1回	☎(25)1725	こころの健康や悩み などの相談	☎ 043(227)3900 
健康相談			
長生健康福祉センター		じかん こども 24時間子供SOSダイヤル	
専門医師等による精神保健 福祉相談	☎(22)5167	いじめや子どもの SOS全般	☎ 0120(0)78310 
千葉県精神保健福祉センター		チャイルドライン	
精神保健福祉相談 (心の健康、 ひきこもり、思春期の精神保健など)	☎ 043(263)3893	18歳までの子ども のための相談	☎ 0120(99)7777 
アルコール・薬物・ギャンブル 依存相談	☎ 043(263)3892		

SNS相談		
生きづらびっと 	こころのほっとチャット 	あなたのいばしょ 

問合せ 健康管理課 (2階) ☎ (20) 1574 FAX (20) 1600