

自殺予防週間パネル展

自殺予防週間(9月10日~16日)

「誰も自殺に追い込まれることのない
生きる道をつなぐ船橋市」



ふなばし健やかプラン2.1
マスコットキャラクター
「すこちゃん」

船橋市では1年間に100人前後の方が自らの命を絶っています。

平成18(2006)年10月に自殺対策基本法が施行されて以降、「個人の問題」と認識されがちだった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになりました。自殺の多くは様々な要因が複合し追い込まれた末の死であることから、船橋市では点在する専門機関をつなぎ、連携して支援を行うことができる体制の構築を目指します。

「自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識の普及啓発することが重要」であるため、自殺対策基本法では9月10日~16日までを「自殺予防週間」と定め、国や地方公共団体は啓発活動を広く実施しています。

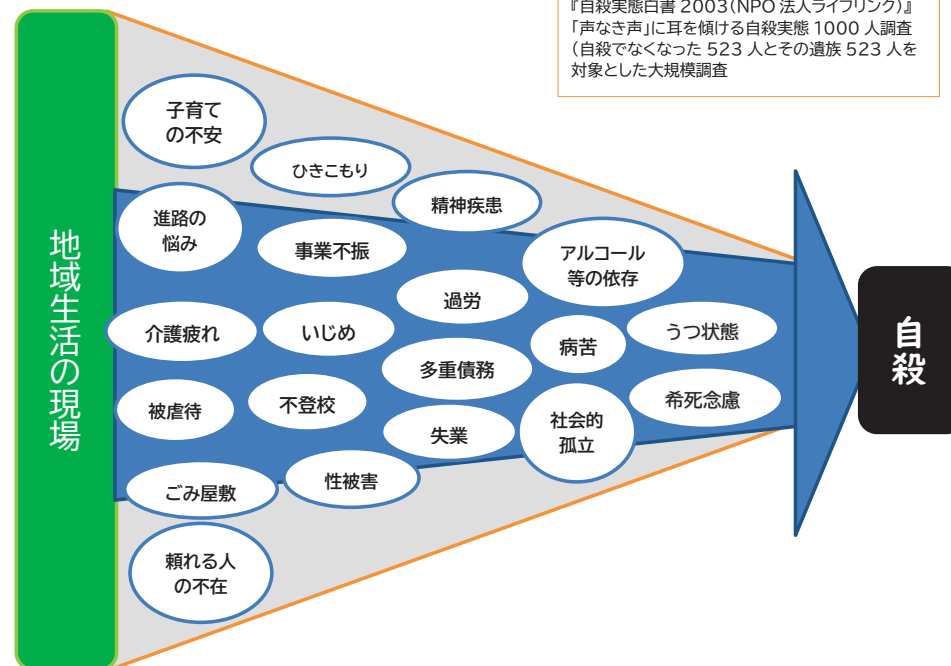
お問合せ 健康政策課 047-436-2306

自殺の様々な要因と危機経路

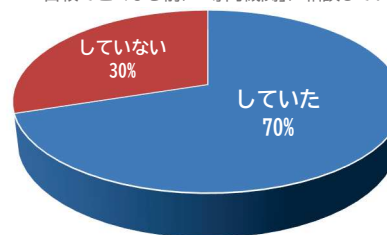


自殺の背景には様々な「危機要因」があり、自殺時に抱えていた「危機要因」は一つに留まらず、多岐にわたります。また、それぞれの要因が連鎖しながら「自殺の危機経路」を形成しています。

『自殺実態白書 2003(NPO法人ライフリンク)』
「声なき声」に耳を傾ける自殺実態 1000人調査
(自殺でなくなった523人とその遺族523人を対象とした大規模調査)



自殺で亡くなる前に「専門機関」に相談していたか



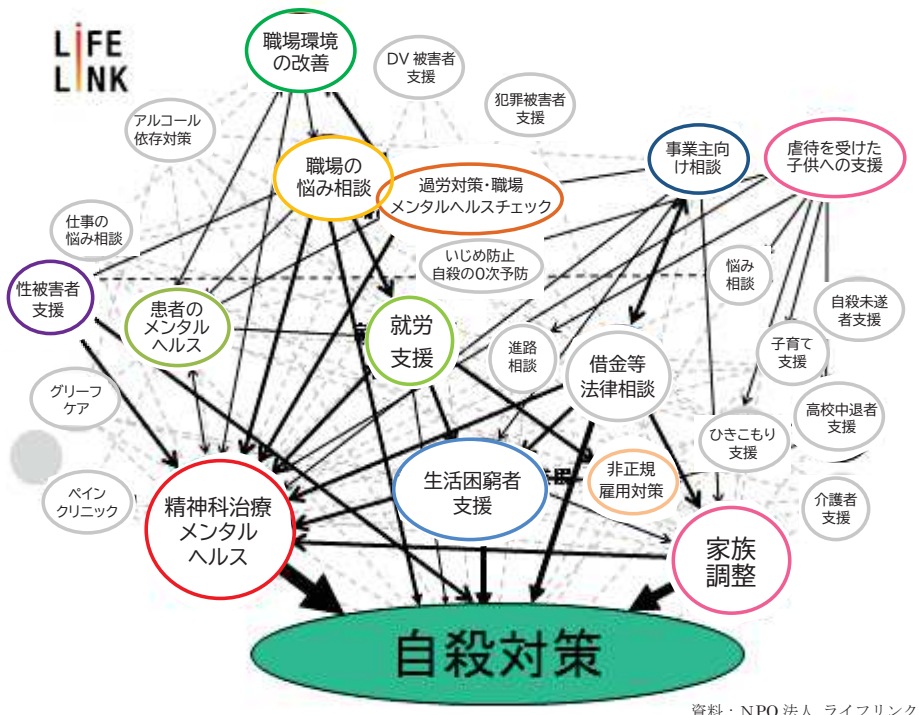
本大規模調査では自殺で亡くなる前に70%の方が専門機関に相談していたという結果となっています。

n=498(523人中25名は不明)

資料：NPO法人 ライフリンク

相談支援の充実とつながる体制づくり

様々な相談支援がつながることによって生きる支援となります



資料：NPO法人 ライフリンク

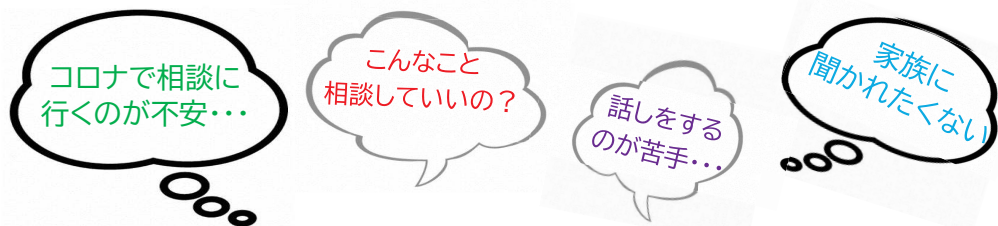


船橋市自殺対策計画概要

基本方針	基本施策	施策内容	★重点施策
誰も自殺に追い込まれることのない 生きる道をつなぐ船橋市	1 地域におけるネットワークの強化	自殺対策が最大限その効果を発揮させるため、関係団体とのネットワークの拡充、連携強化を図ります。	① 自殺対策連絡会議等の開催
	2 自殺対策を支える人材の育成	悩みや生活上の困難を抱える人に対する「気づき」のための人材育成の方策を充実させます。	① 様々な職種を対象とする研修 ★ ② 一般住民を対象とする研修 ③ 学校教育・社会教育に関わる人への研修
	3 住民への啓発と周知	危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適切であるということが共通認識となるように、普及啓発を行います。	① リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用 ★ ② 市民向け講演会・イベント等の開催 ③ メディアを活用した啓発
	4 生きることの促進要因への支援	「生きることの促進要因」を増やすため、つながる体制づくり、自殺未遂者への支援等に取り組みます。	① 相談支援の充実とつながる体制づくり ★ ② 居場所づくり活動 ③ 自殺未遂者等への支援 ★ ④ 遺された人への支援
	5 ライフコースに応じた支援	変化していくライフコースに合わせた支援に取り組みます。	① 子ども・若者への支援 ★ ② 子育て世代への支援 ③ 働き世代への支援 ④ 高齢者への支援



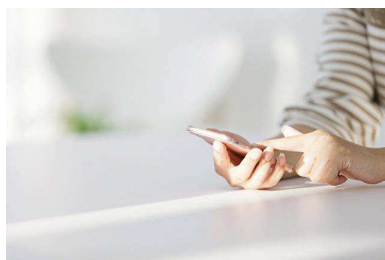
思い悩んでいるあなたへ 今、SNSで聞かせてください



必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動へつなぎ、また、保健や福祉等の分野と連携して「生きることの包括的支援」を行います。



いつでも相談できるように
友だち登録してください



思い悩んでいるあなたへ 今、LINEで聞かせてください
命とこころの相談窓口 相談無料・秘密厳守
「SNS相談@船橋」
相談日時：平日 17:00～21:00(受付20:30まで)
土日祝 13:00～17:00(受付16:30まで)

あなたの周りに 気になる人はいませんか？

～ゲートキーパーになって大切な人を守りましょう～

ゲートキーパーとは、自殺の危険性に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守る人のことです

気づき

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった時、大切な人の様子が「いつもと違う場合」うつ、借金、死別体験、過重労働、配置転換、昇進、引越し、出産など・・・

もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。



声かけ



声かけの仕方に悩んだら、「眠れていますか？」「どうしたの？なんだか辛そうだけど・・・」「何か悩んでる？」「元気がないけど大丈夫？」「力になれることはないですか？」と声をかけてみましょう。



傾聴

まずは話せる環境づくり、心配していることを伝え、本人を責めたり安易に励ましたり、相手の感情や考えを否定せずに対応しましょう。

話を聞いたら「話してくれてありがとう」「大変でしたね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

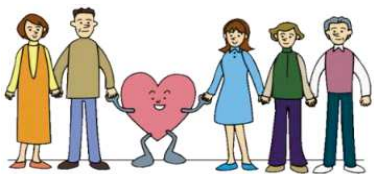
つなぐ

相談者に丁寧に情報提供をしましょう。相談窓口で確実につながることができるように相談者の了承を得たうえで可能な限りつなぎ先に直接連絡を取り、相談場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えましょう。



見守り

つないだ後も、変わらず見守っていることを伝え安心感を与えましょう。



資料:ゲートキーパー手帳(第2版)

大切な人に「死にたい」とうちあけられたら・・・

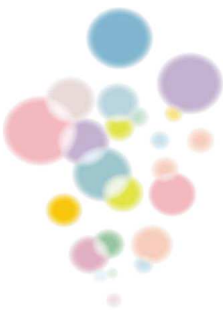
まず、話をさえぎらずにじっと耳を傾けることが大切です。それは簡単なようで実際はとても難しいです。自殺を思いとどまらせるような一言を言ってあげたいという気持ちが強まってくるのが普通です。しかし、そんな時でも、相手の言葉やその言葉の背景にある感情を一生懸命に理解するよう努めてください。

こころの痛みや苦しみが伝わったら「それは大変でしたね」とか「つらい思いをしているのですね」と共感できたことを伝えてください。

黙り込んでしまう相手には何とか励まそうとか、助言を与えようという気持ちがひととき強くなってきますが、一緒に沈黙の時間を過ごすのがよい方法です。



話をそらしたり、「身勝手だ」、「家族が苦しむ」など否定的な態度をとったり、「命を粗末にするな」などと常識を押し付けたり、「死ぬ気になれば何でもできる」など安易な励ましはとってはならない態度です。

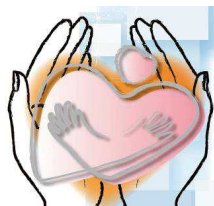


自殺の危険の高い人は、こころの問題を抱えていることを知られたくないという理由で自殺を考えていることを「誰にも言わないでほしい」「秘密にしておいてほしい」としばしば頼んできます。

しかし、自殺を予防する最も重要な原則は必ず専門的な治療を受けるよう働きかけることです。

自殺について話すことは危険ではありません。率直に語り合うほうがむしろ危険を減らすことになります。

「死ぬ・死ぬ」と言う人は本当に死ぬ気がないというのは誤った考えです。自殺をした人の8~9割は何らかのサインや自殺をする意思を言葉に出して伝えています。



~自殺につながるサインに気づいたら、温かい関わりをもってください~

資料:東京都福祉保健局ホームページ

健康の相談

保健・医療・福祉の総合的な窓口

保健所

- 医療安全相談 ☎409-1640
受付時間 月~金 9:00~12:00 13:00~16:00(祝休日除)
- エイズ・性感染症の相談 ☎409-2867
- 難病・特定疾病の相談 ☎409-2891
受付時間 月~金 9:00~17:00(祝休日除)

生活習慣病に関する相談

保健センター

- 中央保健センター ☎047-423-2111
- 東部保健センター ☎047-466-1383
- 北部保健センター ☎047-449-7600
- 西部保健センター ☎047-302-2626
受付時間 月~金 9:00~17:00(祝休日除)

24時間年中無休の電話健康相談

ふなばし健康ダイヤル 24

- ☎0120-2784-37 365日 24時間
- 言語や聴覚に障害のある方専用 FAX
- FAX 0120-3066-68

※専用 FAX 相談シートは市役所障害福祉課及び各出張所・連絡所に設置してあります

子ども・若者・ひきこもりの相談

妊娠・出産・育児に関する相談

子ども世代包括支援センター(愛称:ふなここ)

- ☎047-411-8250
受付時間 月~金 10:00~16:00(祝休日除)

家庭での養育や虐待に関する相談/0~18歳未満

家庭児童相談室

- ☎047-409-3469
受付時間 月~金 9:00~17:00(祝休日除)

ひとり親家庭の相談

児童家庭課

- ☎047-436-2320
受付時間 月~金 9:00~17:00(祝休日除)

不登校など教育全般に関する相談

総合教育センター教育支援室

- ☎047-422-7734
受付時間 月~金 9:00~17:00(祝休日除)

ニート・ひきこもり・若者の相談

ふなばし地域若者サポートステーション

- ☎047-437-5338
受付時間 火~土 9:00~17:00(祝休日除)

ひきこもりのご本人やご家族のための相談窓口

千葉県ひきこもり地域支援センター

- ☎043-209-2223
月~金 9:30~16:30、第1金は13:00~16:30(祝休日除)

労働・仕事の相談

50人未満の小規模事業場の皆さんの健康相談

船橋地域産業保健センター(相談は予約制)

- ☎047-424-9322 FAX047-424-9310
- 受付時間 月~金 9:00~17:00(祝休日除)
- 夜間相談窓口 毎月第1木 18:30~
- ※詳しくはお問い合わせください
- ※メンタルヘルスの相談も受け付けます

労働に関するあらゆる相談

船橋総合労働相談コーナー

- ☎047-773-9381
- 受付時間 月~金 9:30~17:00(祝休日除)

中小企業等の事業主のための無料相談会(一般市民も可)

船橋商工会議所

- 専門相談応じ隊~企業とくらしのための無料相談会~
- ☎047-435-8211 FAX047-434-9559
- 受付時間 平日 13:00~16:00
- ※お一人 30分以内
- ※開催日はHPでご確認ください

仕事が見つからない方の相談

ハローワーク船橋

- ☎047-420-8609(部門コード41#)
- 受付時間 月・火・木 8:30~17:15
- 水・金 8:30~19:00
- 第1・3土 10:00~17:00
- 【障害をお持ちの方、外国籍の方】
- ☎047-420-8609(部門コード45#)
- 受付時間 月~金 8:30~17:15(祝休日除)

行政・人権の相談

災害時に支援を受けたい・罹災証明などの行政手続き相談

千葉県行政書士会葛南支部

- ☎047-494-8939
- 受付時間 月~金 9:00~17:00(祝休日除)

最近物忘れが多く将来に不安を感じたら

(成年後見制度の相談)

コスモス成年後見サポートセンター千葉県支部(行政書士)

- ☎043-221-4192
- 受付時間 月~金 9:00~17:00(祝休日除)

様々な人権問題についての相談

千葉地方法務局船橋支局

- みんなの人権 110番
- ☎0570-003-110 ※相談無料 通話料3分ごとに8.5円
- 受付時間 8:30~17:15(祝休日・年末年始除)
- ※毎月第2・3・4木曜日 13:00~16:00 船橋 FACE で特設相談を行っていますのでこちらもご利用ください。(予約不要)

法律・債務の相談

金銭貸借・離婚等の法的な相談

市民の声を聞く課

☎047-436-2787 ※予約制・面談のみ
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)
相談時間 月・火・水・金 9:30～14:50 (祝休日除)
木 16:30～19:40 (祝休日除)
第2・4土 9:00～12:10 (祝休日も開催)

借金(多重債務)の相談

船橋市消費生活センター

☎047-423-3006
受付時間 月～金 第2・4土 9:00～16:00 (祝休日・年末年始除)

クレジット・サラ金相談/初回30分無料

千葉県弁護士会 京葉支部

☎047-431-7775
受付時間 月～金 9:00～12:00、13:00～16:30 (祝休日除)
※予約制・担当弁護士の事務所でご相談

多重債務・クレジット・サラ金のトラブル・相続問題の相談 ちば司法書士総合相談センター

- 無料対面相談(要予約)予約受付電話 043-204-8333
受付時間 月～土 9:00～17:00 (祝休日除)
- 無料電話相談 ☎0120-971-438
受付時間 月・水 14:00～17:00
土 10:00～12:00、13:00～15:00 (祝休日除)

女性・男性の相談

DVを含む女性が抱える様々な悩みごとの相談

女性相談室

☎047-431-8745
受付時間 月～金及び第2・4土 9:00～16:00 (祝休日除)

女性が抱えている家庭の問題、仕事、性など生き方に関する相談

女性の生き方相談(予約制)

☎047-436-2107(市民協働課)
受付時間 月～金 9:00～17:00
相談時間 金 10:00～16:00
第3水 16:00～20:30 (祝休日・年末年始除)

男性が抱えている家庭の問題、仕事、性など生き方に関する相談

男性のための電話相談

☎047-423-0199
相談時間 月(祝休日の場合は翌火曜日)18:45～20:45
※受付20:15まで(年末年始除)

福祉・介護の相談

いろいろな問題があつてどこに行けば良いかわからない 相談、就労・生活困窮、ひきこもり等

「保健と福祉の総合相談窓口」さーくる

☎047-495-7111
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

高齢者に関する総合相談窓口

各地域包括支援センター及び在宅介護支援センター

☎047-436-2882 (包括支援課)
☎047-495-7111
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)
※お住いの地区を担当するセンターをご案内します

障害に関する相談

基幹相談支援センター ふらっと船橋

☎047-495-6777
受付時間 月～土 10:00～18:00 (祝休日除)
※定休日や時間外は転送・留守番電話で対応します

障害福祉課

☎047-436-2345
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

在宅医療・介護の相談

在宅医療拠点 ふなぼーと

☎047-409-1736
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

犯罪被害の相談

犯罪によって心に傷を負われた被害者やご家族・ご遺族の相談

千葉犯罪被害者支援センター

☎043-225-5450
受付時間 月～金 10:00～16:00 (祝休日除)

性暴力被害に遭われた女性や子どもとご家族等の相談

千葉性暴力被害支援センターちさと

☎043-251-8500
受付時間 月～土 9:00～17:00 (祝休日除)
※緊急医療支援は24時間365日対応可能



いのちの電話

精神的危機に直面しときに死にたいほどの思いを抱く方に 寄り添いお話を伺います

千葉いのちの電話

- 電話相談 ☎043-227-3900 365日 24時間
- 対面相談 ☎043-222-4416 (予約制)
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

※千葉いのちの電話では相談ボランティアを募集しています。詳細は以下にお問い合わせください。☎043-222-4322/月～金 9:00～17:00

SNS相談

船橋市在住・在勤・在学のためのLINE相談

SNS相談@船橋

相談時間 平日 17:00～21:00(受付20:30まで)
土日祝日 13:00～17:00(受付16:30まで)



LINE

LINE・Twitter・Facebook・Webチャットを使用した相談 こころのほっとチャット

相談時間 毎日12:00～16:00(受付は15:00まで)
17:00～21:00(受付は20:00まで)



LINE



Twitter



Facebook



チャット

働く人のメンタルヘルス相談

こころの耳

相談時間 土・日 10:00～16:00(受付15:30まで)
月・火 17:00～22:00(受付21:30まで)



LINE

10代20代の女性のためのLINE相談

BONDプロジェクト

相談時間 月・水・木・金・土 14:00～18:00(17:30まで受付)
18:30～22:30(22:00まで受付)



LINE

18才以下の子どものためのチャット相談

チャイルドライン

相談時間 木・隔週金 16:00～21:00



LINE

自死遺族の相談

わかちあいの会ひだまり

千葉いのちの電話

☎043-222-4416
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

自死遺族相談ダイヤル

全国自死遺族総合支援センター

☎03-3261-4350
相談時間 毎週木 10:00～20:00
毎週日 10:00～18:00(祝休日除)

こころの相談

気持ちが落ち込む、眠れない、お酒やギャンブルが止められないなどの相談

地域保健課 精神保健福祉係

☎047-409-2859
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

働く人の心の相談

日本産業カウンセラー協会 東関東支部

- 無料対面カウンセリング ☎043-243-3737
予約受付 月～金10:00～17:00
- こころ電話相談室 ☎04-7163-7830
受付時間 月・金 13:00～17:00 (祝休日除)

地域で生活する精神障害者の日常生活に関する相談

船橋市地域活動支援センターオアシス

☎047-409-2489(電話相談専用)
受付時間 月～金 11:00～12:00、14:00～18:00
日 11:00～12:00、14:00～16:00
(祝休日除)

様々な悩みや不安を伺い適切な相談窓口をご紹介します

千葉県看護協会

- 電話相談 ☎043-245-1771
受付時間 月・水・金 13:00～16:00
- メール相談 soudan@cna.or.jp(24時間受付)
※返信にはお時間をいただきます



身近な人,大切な人を亡くした時

自死遺族とは

親族だけでなく、職場の同僚、婚約者や内縁関係の人、親しい友人など、自殺によって影響を受ける可能性のあるすべての人が含まれます。ひとりの自殺は少なくとも周囲の5人~10人の人たちに深刻な影響を与えると考えられています。

グリーフ (Grief) とは

遺された人には、年齢や性別を問わず、大人にも子どもにもいろいろな感情が起こり、こころや体、思考や行動に影響があります。

また、人生観や価値観、そして人の生死にかかわることですので人知を超えた領域への問いかけもあります。

これらの喪失体験によって引き起こされる内面の葛藤や苦悩は、人間としての自然な反応であり「グリーフ」と言われます。

つらい時は相談してください

多くの方は時間の経過とともに徐々にこころの傷は和らいでいきますが、長期にわたって和らいでくれないことがあります。

そのような時は、親しい方、信頼している方などにそのお気持ちをお話してください。

また、同じお悩みの方々同士でお話することにより、こころの安らぎを取り戻すことにつながります。

さらに、長く続き、傷が大きいなどで日常生活を送っていく上で支障があれば、専門機関にご相談ください。



自殺の現状について

*各種統計データの出典について：特に記載のない場合は、全て厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」です。

1. 自殺死亡率の推移 (市)

計画の数値目標としている3年平均自殺死亡率は減少傾向であったが、(平成29年~令和元年平均値)以降、基準値を超え上昇傾向。(【図表1】【図表2】)

【図表1】計画数値目標

目標	基準値	現状値	目標値
	平成27年~平成29年平均値	平成30年~令和2年平均値	令和2年~令和4年平均値
自殺死亡率(10万人対)	13.4	15.0	11.3

【図表2】3年平均自殺死亡率の推移

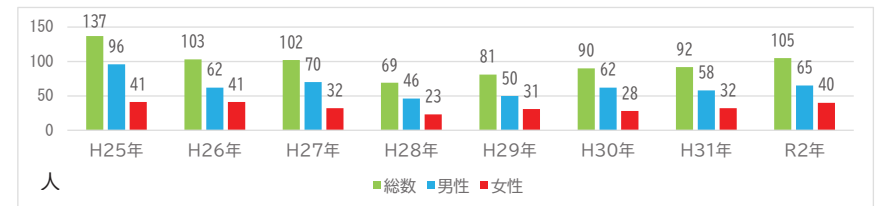


(単位:10万人対)

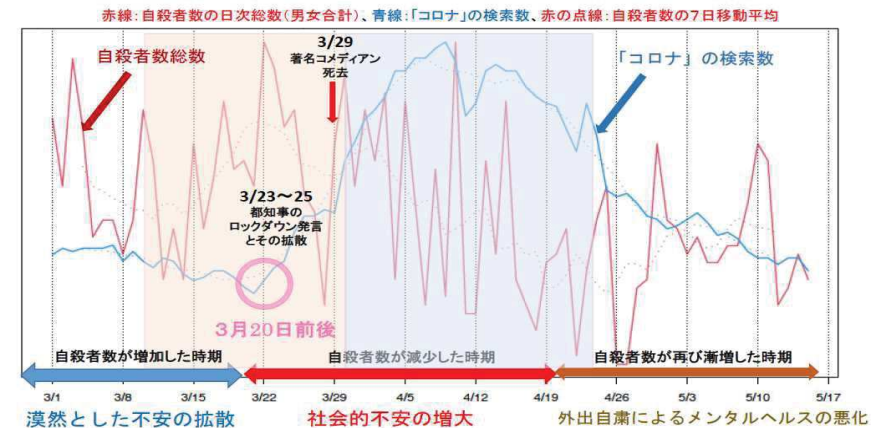
2. 自殺者数の推移 (市)

令和2年の自殺者数は105人。100人を上るのは平成27年以来。(【図表3】)

【図表3】自殺者数の推移 (自殺日・居住地・確定値データ)



3. 漠然とした不安が社会的不安へと変化したことを示すデータ



コロナ禍における自殺の動向に関する分析(緊急レポート)より
厚生労働大臣指定法人いのちを支える自殺対策推進センター (R2.10.21)