

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21
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。

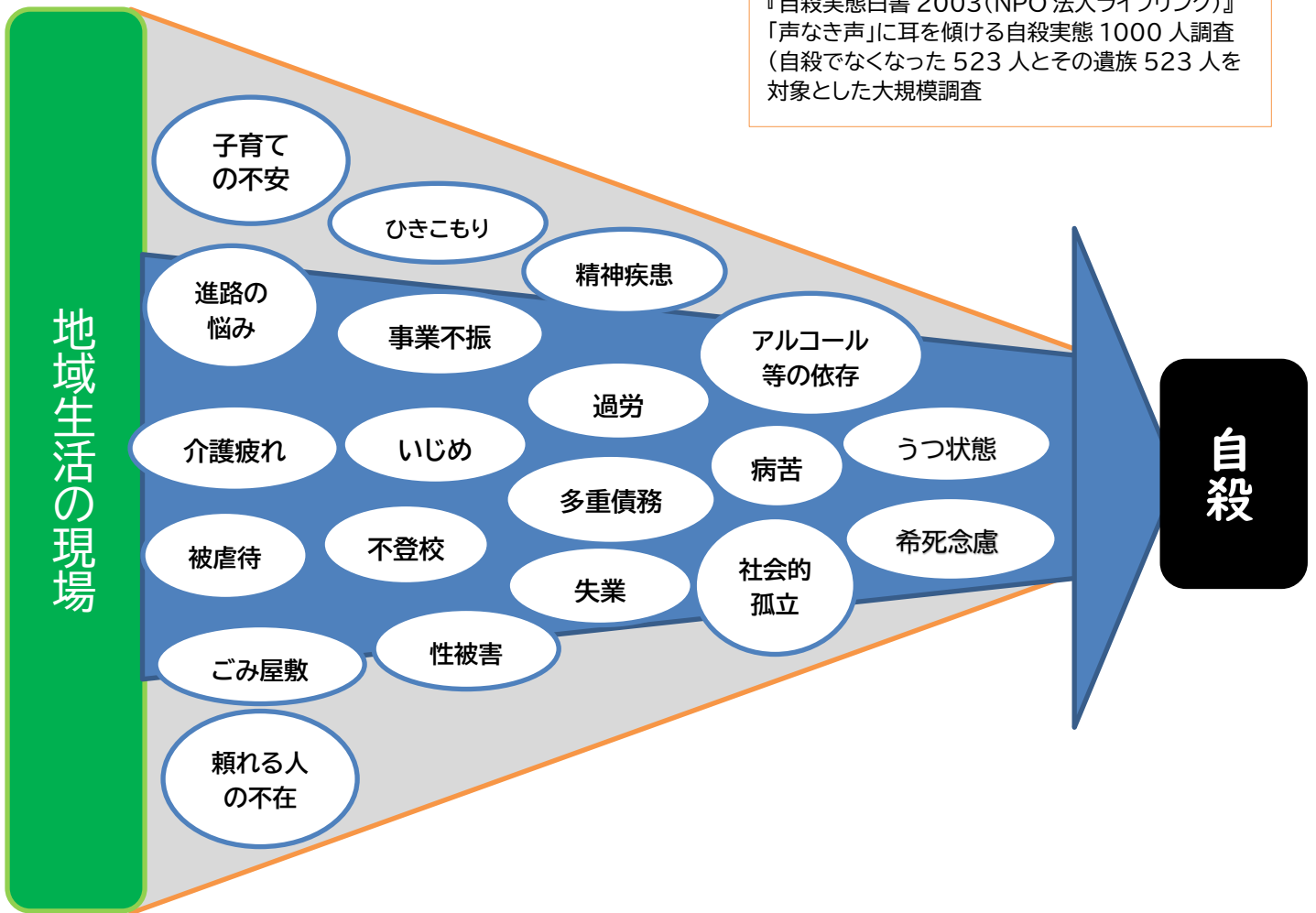
お問合せ 健康政策課 047-436-2306

自殺の様々な要因と危機経路

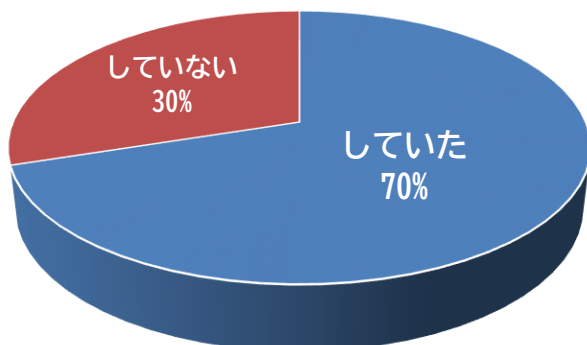


自殺の背景には様々な「危機要因」があり、自殺時に抱えていた「危機要因」は一つに留まらず、多岐にわたります。また、それぞれの要因が連鎖しながら「自殺の危機経路」を形成しています。

『自殺実態白書 2003(NPO 法人ライフレリンク)』
「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



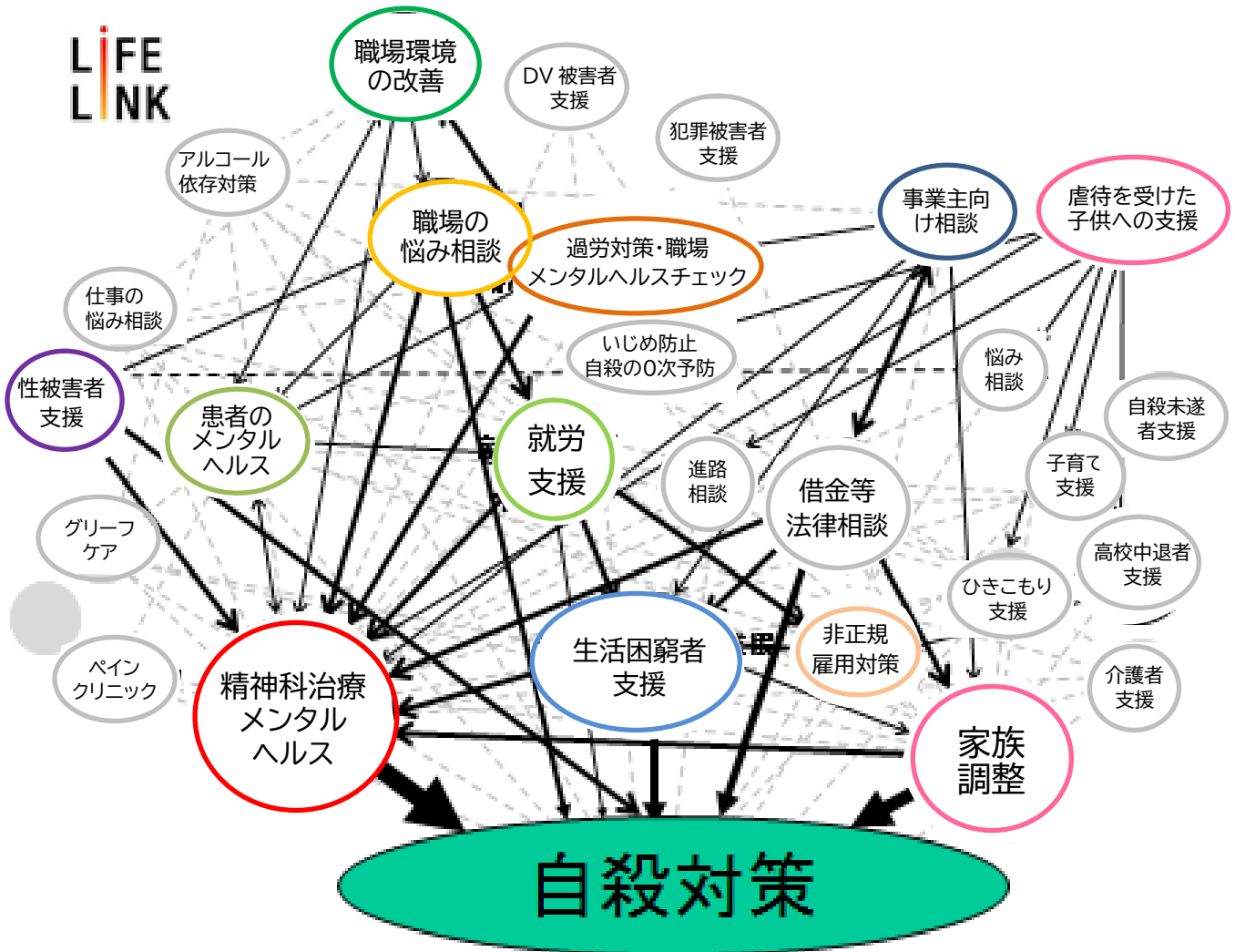
本大規模調査では自殺で亡くなる前に 70%の方が専門機関に相談していたという結果となっています。

n=498(523 人中 25 名は不明)

資料：NPO 法人 ライフレリンク

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

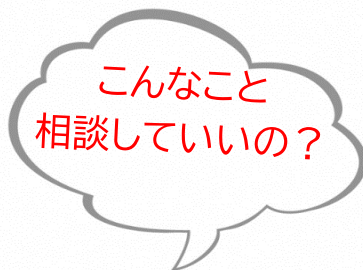
5 ライフコースに応じた支援

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



SNS 相談画面

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)
LINE友だち追加



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。

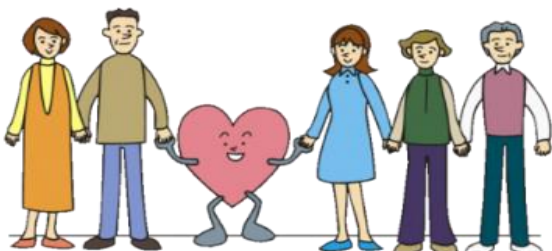
つなぐ

相談者に丁寧に情報提供をしましょう。相談窓口に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。

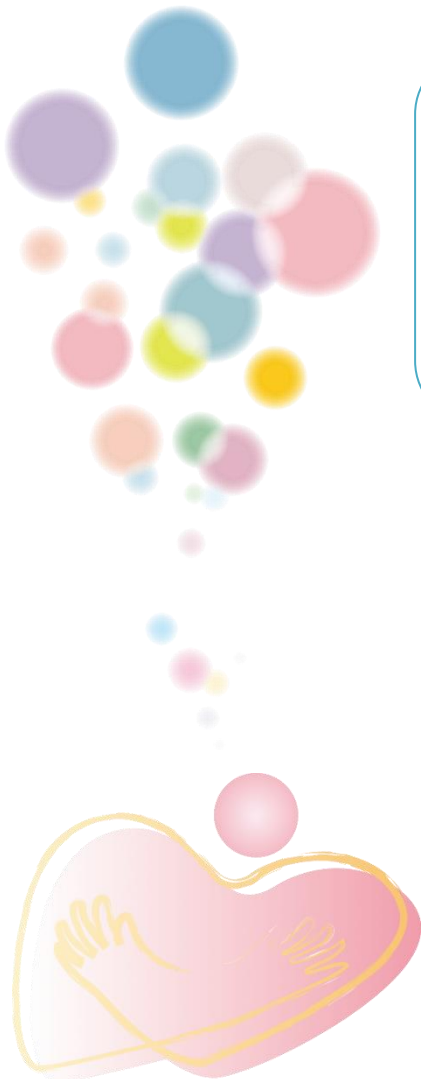


大切な人に「死にたい」と うちあけられたら・・・

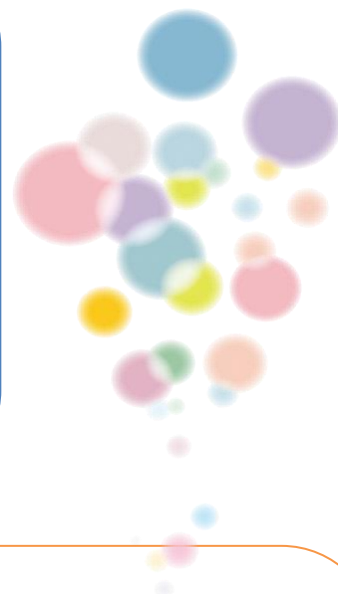
まず、話をさえぎらずにじっと耳を傾けることが大切です。それは簡単なようで実際はとても難しいです。自殺を思いとどまらせるような一言を言ってあげたいという気持ちが強まってくるのが普通です。しかし、そんな時でも、相手の言葉やその言葉の背景にある感情を一生懸命に理解するよう努めてください。

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。

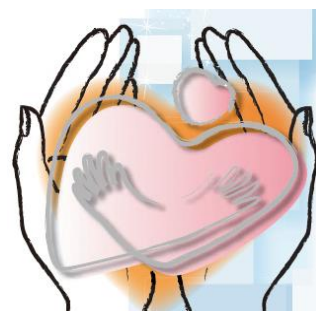


自殺の危険の高い人は、こころの問題を抱えていることを知られたくないという理由で自殺を考えていることを「誰にも言わないでほしい」「秘密にしておいてほしい」としばしば頼んできます。

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～

無 | 料 | 相 | 談 | 窓 | 口 | の | ご | 案 | 内

ひとりで悩まず相談を…



様々な悩みに対応したリーフレットです。
ご自身が悩んだ時、
身近な人が困っている時、
ご活用ください。



ひとりで悩まず相談を…

家庭の相談

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)

虐待かもと思った時などの相談・通告
児童相談所虐待対応ダイヤル189(全国共通)
☎189 365日 24時間

妊娠・出産・育児・18歳までのお子さんに関する相談
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)

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)

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)

子ども・若者の相談

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)

いじめやその他の子どものSOS全般
24時間子供SOSダイヤル(全国共通)
☎0120-0-78310

非行・いじめ・不登校等の相談/小学生～19歳まで
青少年センター
☎047-431-3749
受付時間 月～金 9:00～16:00 (祝休日除)

ひきこもりのご本人やご家族のための相談
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)(ただし、第1金 13:30～16:30)

法律・人権の相談

日常生活上で必要になった手続き・トラブル
(離婚、相続等)の相談
市民の声を聞く課
☎047-436-2787

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

●生活相談 ※当日先着順、第2土は要予約
相談時間 月～金 9:30～12:00
13:00～15:00 (祝休日除)
第2土 9:15～12:10

●法律(弁護士)相談 ※要予約
相談時間 月・火・水・金 9:30～12:00
13:00～14:50 (祝休日除)
木 16:30～19:40 (祝休日除)
第2・4土 9:00～12:10

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 ※要予約
☎047-431-7775

受付時間 月～金 9:00～12:00、13:00～16:30 (祝休日除)
※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
☎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)

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

受付時間 8:30～17:15 (祝休日除)

※毎月第2・3・4木曜日 13:00～16:00 船橋フェイスビル5階
船橋駅前総合窓口センター相談室で特設相談を行っています
でこちらもご利用ください。(予約不要)

LGBTs(セクシャルマイノリティ・性的少数者)のための
弁護士による専門相談/初回30分無料

千葉県弁護士会「LGBTs専門相談」

☎043-306-9873 ※要予約

受付時間 月～金 10:00～11:30、13:00～16:00 (祝休日除)

※担当弁護士の事務所でご相談



仕事の相談

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)

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)

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

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 ※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

犯罪被害の相談

犯罪被害に遭われた方やそのご家族等からの相談

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 そのご家族等の相談

千葉性暴力被害支援センターちさと

☎043-251-8500

受付時間 月～金 9:00～21:00

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

性犯罪被害に関する相談

千葉県警察本部「性犯罪110番」

☎0120-01-8103 365日 24時間

(短縮ダイヤル #8103「ハートさん」)

保健・福祉の相談

いろいろな問題があっても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)

健康に関する全般的な相談

中央・東部・北部・西部の各保健センター

☎047-409-3274

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

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)

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

在宅医療・介護の相談

在宅医療拠点 ふなぽーと

☎047-409-1736

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

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)

生活保護の相談

生活支援課

☎047-436-2360

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

自死遺族の相談

ご家族や大切な方を自死によってなくされた方
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

受付時間 毎週木 10:00～20:00

毎週日 10:00～18:00 (祝休日除)

いのちの電話

精神的危機に直面し、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
※当面時間変更があります
- 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

新型コロナウイルス感染症の影響による心の不調や生活の不安の LINE 相談

SNS相談@船橋

受付時間 平日 17:00～20:30
土日祝日 13:00～16:30

千葉県在住・在勤のための LINE 相談

いのち支える SNS@ちば

受付時間 水・土・日 18:00～21:30

千葉県在学の中高生のための LINE 相談

SNS@ちば

受付時間 火・木・日 18:00～22:00

家庭環境や家族の悩みの LINE 相談

NPO 法人ウィーズ「無料 LINE 相談」

受付時間 365日 24時間

子どもと家族の LINE 総合相談

NPO 法人ダイバーシティ工房「おすびめ」

受付時間 月～金 9:00～21:00 (祝休日除)

年齢性別問わず誰でも相談可能なチャット相談

NPO 法人あなたのいばしょ

受付時間 365日 24時間

※各相談の QR コードはリーフレットに掲載しています



ひとりで悩まず相談を…

電話相談・対面相談

眠れない、自殺に関する不安、お酒やギャンブルが止められないなど、こころの相談

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)

電話をかけた所在地の「こころの健康相談」等の公的な相談機関につながります

こころの健康相談統一ダイヤル(全国共通)

☎0570-064-556

受付時間 月～金 9:00～22:30 (千葉県の場合)

死にたい気持ちを受け止め、必要な支援策と一緒に考えます

井いのち SOS (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)

☎0120-061-338

受付時間 月・木 0:00～26:00

火～水・金～日 8:00～24:00

(ただし、日 8:00～月 26:00 まで、

水 8:00～木 26:00 までは連続対応)

ガイダンスで専門的な相談も選べます(外国語含む)

よりそいホットライン(社会的包摂サポートセンター)

☎0120-279-338 365日 24時間

①なんでも悩み ②外国語 ③DV など女性相談

④LGBT ⑤自殺したいほどの悩み ⑧被災

産業カウンセラーによる相談

日本産業カウンセラー協会 東関東支部

●千葉無料カウンセリング

(フェイスビル 5 階船橋駅前総合窓口センター相談室他)

☎043-243-3737

受付時間 月～金 10:00～17:00 (祝休日除)

●こころの電話相談室

☎04-7163-7830

受付時間 月・金 10:00～12:00

13:00～17:00 (祝休日除)

公認心理師・臨床心理士による相談

千葉県公認心理師協会「こころの電話相談」

☎043-307-7036

受付時間 第2日 14:00～17:00

女性相談員による相談

女性の生き方相談

☎047-423-0757 ※要予約

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

男性相談員による電話相談

☎047-423-0199

受付時間 月 (祝休日の場合は翌火曜日) 18:45～20:15

こころの支援「りはあさる」

悩んでいる人に**勇気をもって**
声をかけて
みませんか



悩んでいる人への接し方
～メンタルヘルス・ファーストエイドによる支援～

りすく評価



- ★自殺の方法について計画を練っているか、実行手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう
- ★「消えてしまいたいと思っていますか？」
「死にたいと思っていますか？」とはっきり尋ねてみる
ことが大切です

は なんだん・ 批評せず聴く



- ★どんな気持ちなのか話してもらおうようにしましょう
- ★責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう
- ★この問題は弱さや怠惰からくることではないことを理解しましょう
- ★温かみのある雰囲気に対応しましょう

あ んしん・ 情報を与える



- ★弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう
- ★適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう

さ ぽーとを 得るよう^に勧める



- ★医療機関や関係機関に相談するよう^に勧めてみましょう
- ★一方的に説得するのではなく相手の気持ちも踏まえて、「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をすると相談の抵抗感が減るかもしれません
- ★一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります

せ る ふへるぶ



アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法（ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等）などを行うことによ^{って}、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります

家族などの身近な人に相談することや、自分に合う対処法を勧めてみたりするのもよいかもしれません

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て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

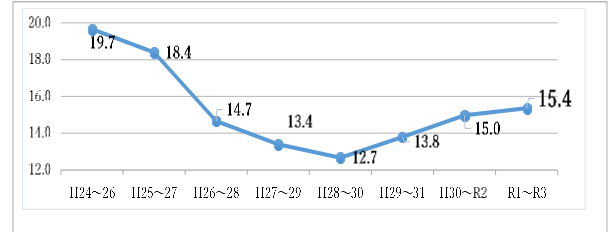
1. 自殺死亡率の推移（市）

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	令和元年～令和3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	15.4	11.3

【図表2】3年平均自殺死亡率の推移

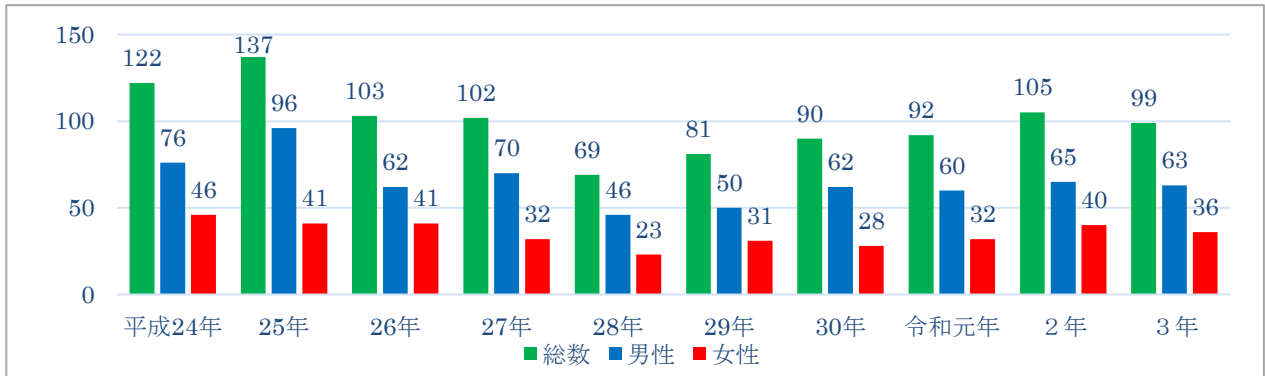


（単位：10万人対）

2. 自殺者数の推移（市）

令和2年は5年ぶりに100人を超えたが、令和3年は減少し99人。（【図表3】）

【図表3】自殺者数の推移（自殺日・住居地・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

