

「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。

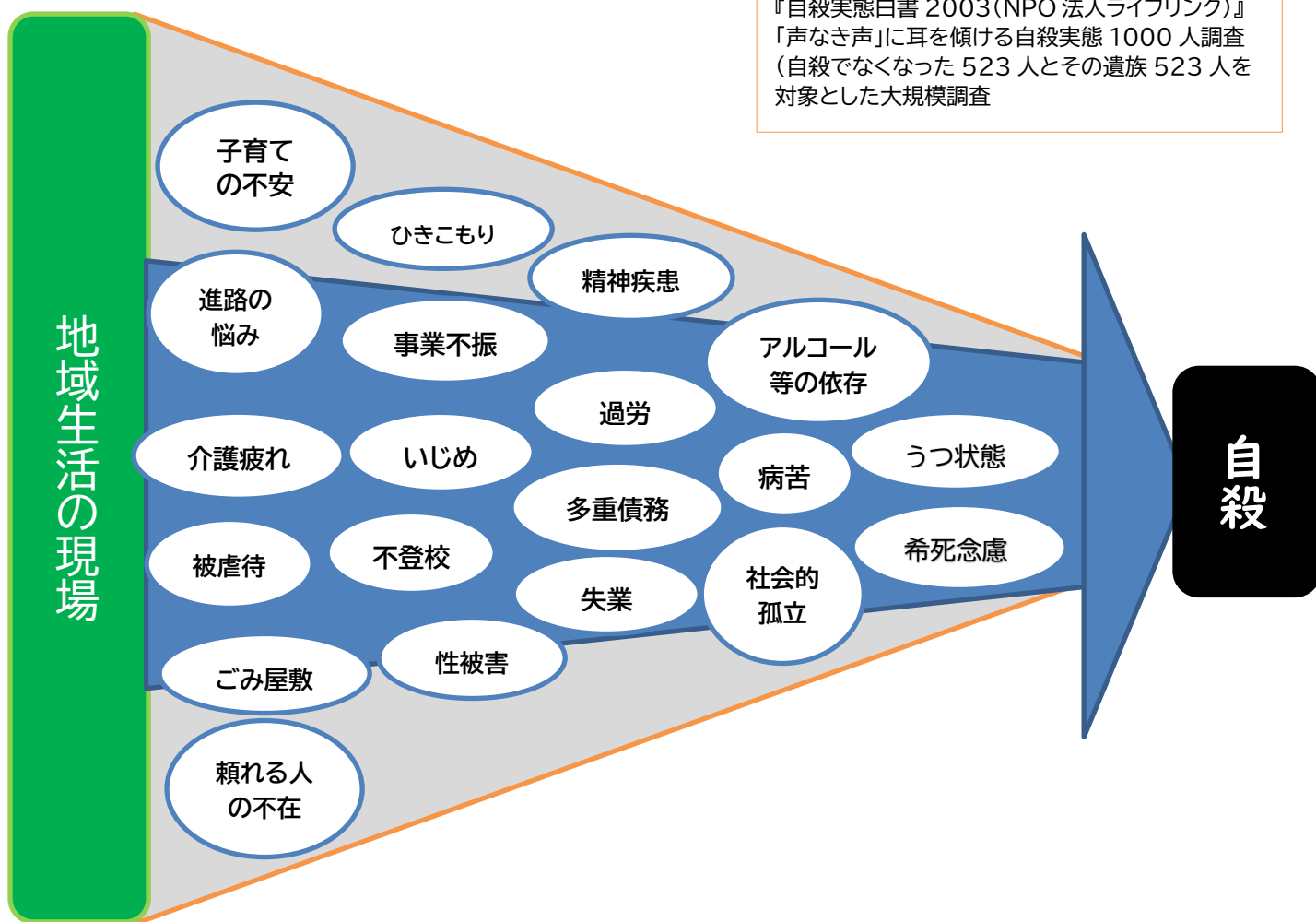
また、自殺は精神保健上の問題だけでなく社会問題であることを踏まえ、市の地域資源を効果的に活用し、市の関係機関や民間団体等との連携を図り、多方面から自殺対策に取り組みます。



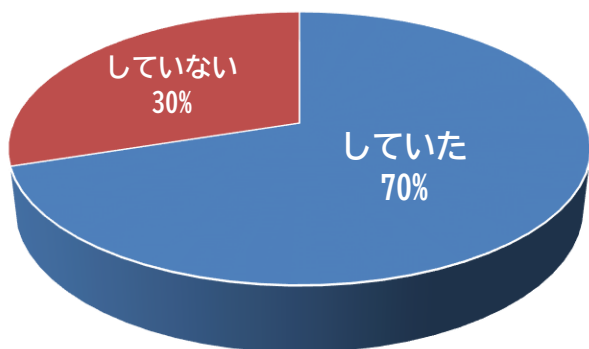
自殺の様々な要因と危機経路

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



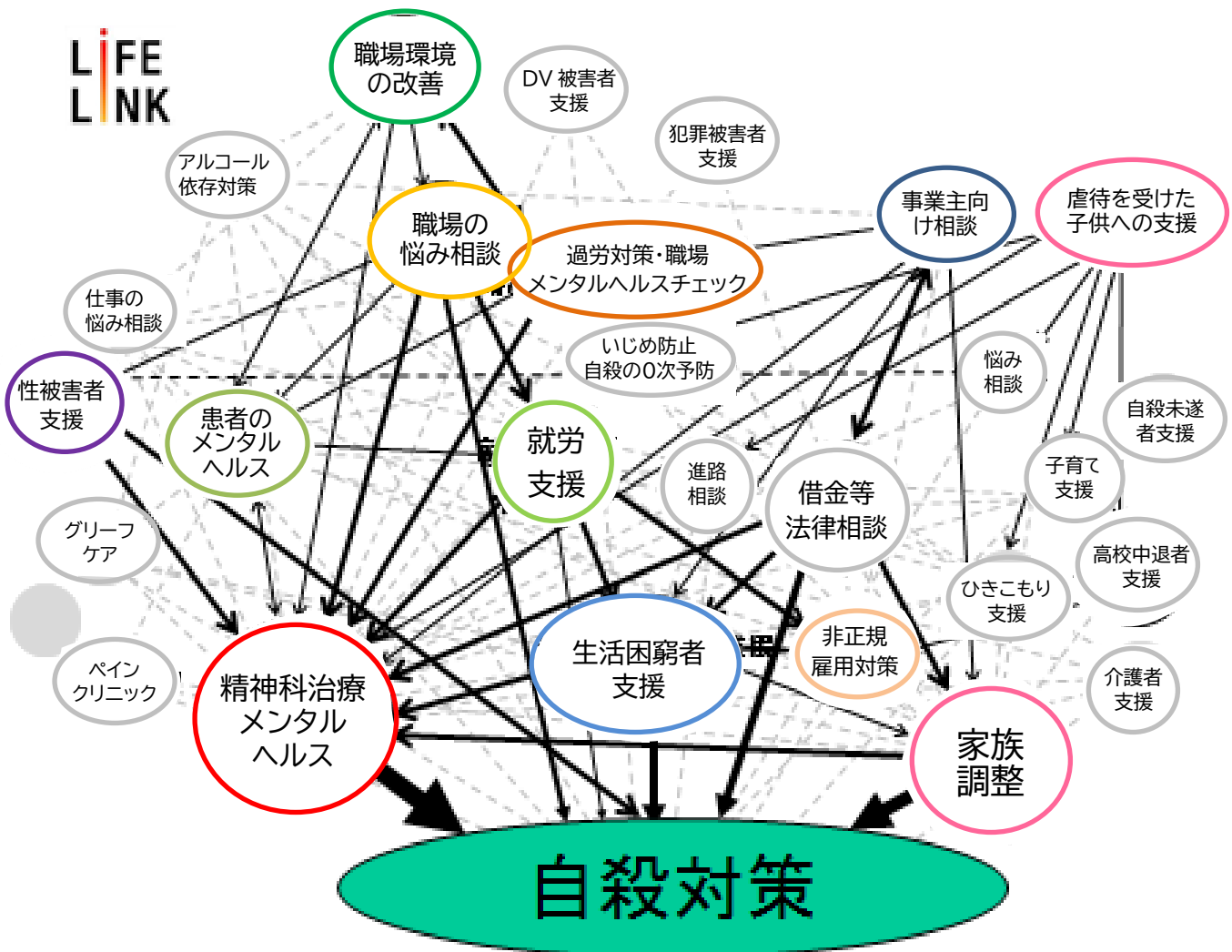
本大規模調査では自殺で亡くなる前に 70%の方が専門機関に相談していたという結果となっています。

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





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当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

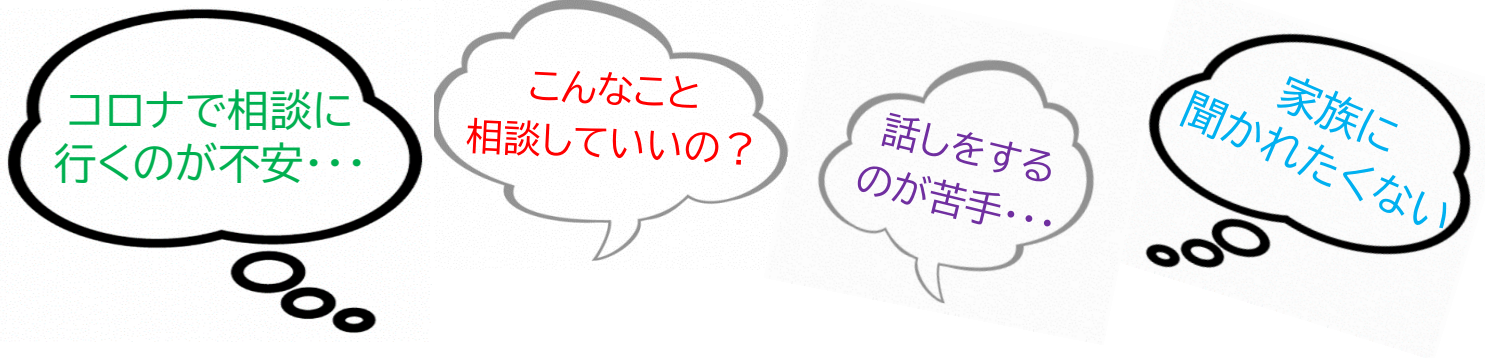
5 ライフコースに応じた支援

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。

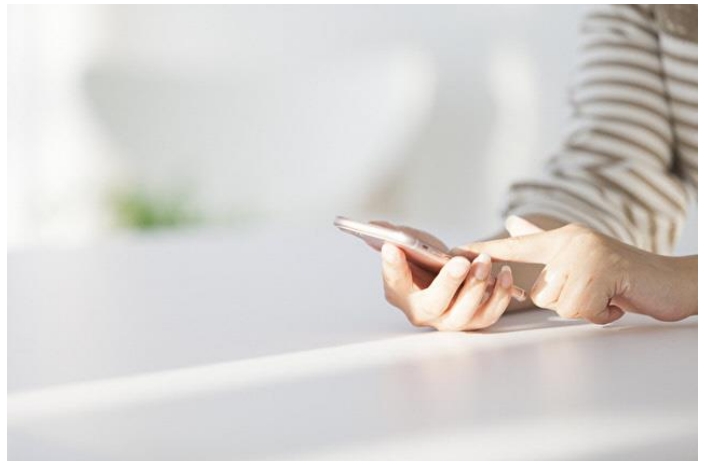
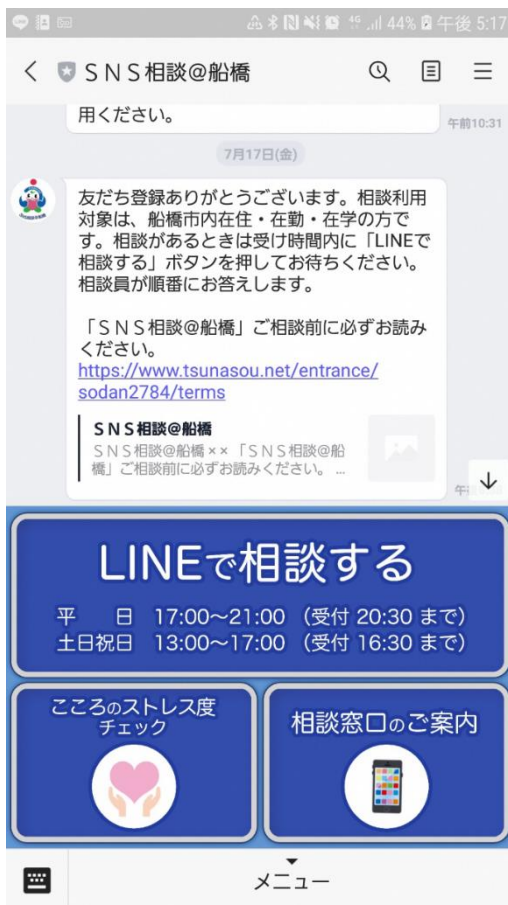
- ① 子ども・若者への支援
- ② 子育て世代への支援
- ③ 働き世代への支援
- ④ 高齢者への支援



思い悩んでいるあなたへ 今、LINE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「友だち追加」してね。

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。

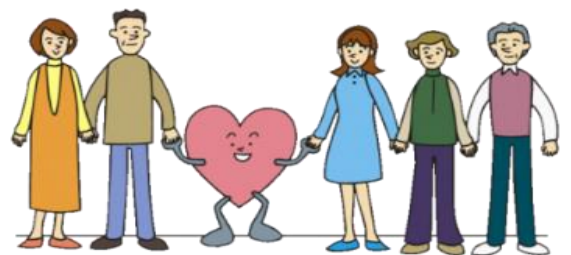
つなぐ



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。

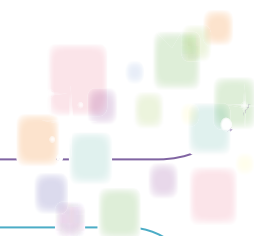
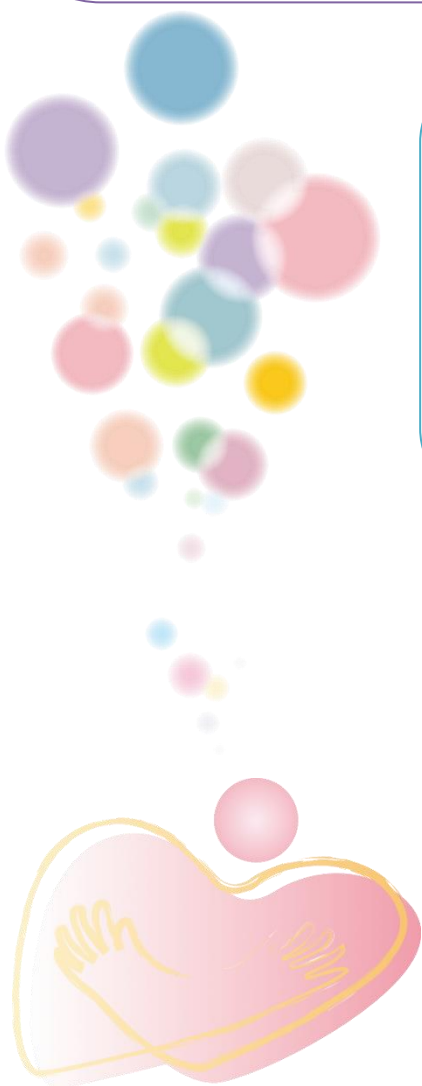


大切な人に「死にたい」と うちあけられたら・・・

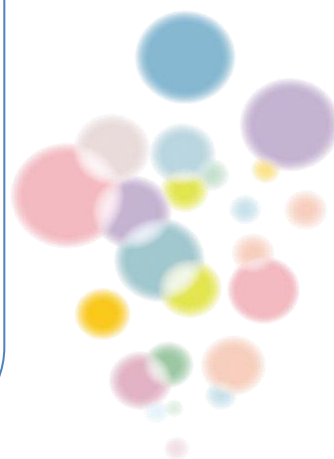
まず、話をさえぎらずにじっと耳を傾けることが大切です。それは簡単なようで実際はとても難しいです。自殺を思いとどまらせるような一言を言ってあげたいという気持ちが強まってくるのが普通です。しかし、そんな時でも、相手の言葉やその言葉の背景にある感情を一生懸命に理解するよう努めてください。

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。



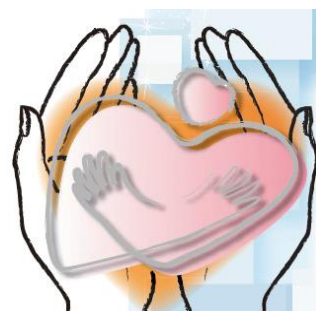
自殺の危険の高い人は、こころの問題を抱えていることを知られたくないという理由で自殺を考えていることを「誰にも言わないでほしい」「秘密にしておいてほしい」としばしば頼んできます。

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～

命とこころの相談窓口



各種相談の相談日時の詳細は「ひとりで悩まず相談を…」
をご確認ください

借金・多重債務の相談

・ 047-423-3006
・ 消費生活センター

クレジット・サラ金相談

・ 047-431-7775
・ 千葉県弁護士会京葉支部

経済的に余裕のない方などの
法律相談

・ 0570-078374
・ 法テラス

労働に関するあらゆる相談

・ 047-773-9381
・ 船橋総合労働相談コーナー

中小企業等の事業主の相談

・ 047-435-8211
・ 船橋商工会議所

仕事が見つからない方

・ 047-420-8609
・ ハローワーク船橋

災害時の支援を受けたい
罹災証明などの行政手続き相談

・ 047-494-8939
・ 千葉県行政書士会葛南支部

成年後見制度の相談

・ 043-221-4192
・ コスモス成年後見サポートセンター

様々な人権問題についての相談

・ 0570-003-110
・ みんなの人権110番

養育や虐待に関する相談

・ 047-409-3469
・ 家庭児童相談室

ひとり親家庭の相談

・ 047-436-2320
・ 児童家庭課

妊娠・出産・育児の相談

・ 047-411-8250
・ 子育て世代包括支援センター

ニート・ひきこもり・若者の相談

- ・ 047-437-5338
- ・ ふなばし地域若者サポートステーション

ひきこもりのご本人やご家族の相談

- ・ 043-209-2223
- ・ 千葉県ひきこもり地域支援センター

不登校など教育全般に関する相談

- ・ 047-422-7734
- ・ 総合教育センター教育支援室

障害者に関する相談

- ・ 047-436-2345
- ・ 障害福祉課

高齢者に関する相談

- ・ 047-436-2882
- ・ 包括支援課

どこに行けば良いかわからない相談

- ・ 047-495-7111
- ・ 保健と福祉の総合相談窓口さーくる

女性が抱える家庭、仕事、性などの
生き方相談

- ・ 047-436-2107
- ・ 市民協働課

男性が抱える家庭、仕事、性などの
生き方相談

- ・ 047-423-0199
- ・ 市民協働課

DVを含む女性が抱える様々な
悩みごとの相談

- ・ 047-431-8745
- ・ 家庭福祉課女性相談室

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

- ・ 043-225-5450
- ・ 千葉犯罪被疑者支援センター

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

- ・ 043-251-8500
- ・ 千葉性暴力被害支援センターちさと



各種相談の相談日時の詳細は「ひとり
で悩まず相談を…」をご確認ください

SNS で相談

千葉県の中高生の相談

SNS 相談 @ ちば



LINE

働く人のメンタルヘルス相談

こころの耳



LINE

18才以下の子どものチャット相談

チャイルドライン



LINE

LINE、Twitter、Facebook で相談

こころのほっとチャット



LINE



Twitter



Facebook



チャット

10代20代の女性のための相談

10代20代の 女性のためのLINE相談



LINE

ひとりで悩まず相談を・・・



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

