

# 気づく

## つながる

## 支えあう



白井市

自分だけでは解決できない悩みや苦しさを感じたら、  
まずは誰かに相談をしてみましょう。

悩みを抱えている人に気づいたら、  
あなたにできる声かけをしてみましょう。

誰もがゲートキーパー※です。

コロナ禍の影響を受けて、全国の自殺者数は増加の傾向が見られていきます。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが必要です。  
また、自らの心の不調や周りの人の心の不調に気づき、適切に対処できるようにする必要があります。

### ◆ 白井市自殺予防週間 8月27日～9月16日

自殺対策基本法の自殺予防週間は9月10日から16日です。白井市では夏休み期間から周知が必要と考え、平成31年度に市独自の週間を設定しました。

### ◆ 自殺対策強化月間 3月

全国的に長期の休暇明けや進級・進学・就職・転職など、生活に大きな変化が生じる時期に自殺により尊い命が失われる傾向があります。そのため、そのような時期を週間や月間と定めて、悩みを抱えた時の相談窓口などを周知していくことにしています。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

## こころの病気「うつ病」ってどんな病気でしょう？

日本では、100人に3～7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。

- ①うつ病は特別な人だけがかかる病気ではなく、誰でも無理を重ねた場合にかかる可能性があります。
- ②うつ病は心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもできます。
- ③心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにうつ病にかかりやすくなります。
- ④うつ病は早期発見、早期治療により、多くの人は回復します。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です。

### <うつ病自己チェック>

ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、うつ状態になっている場合があります。まず、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

#### ■ チェック項目

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまでは楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする



(出典:あなたのこころ元気ですか?千葉県作成)

#### ■ 判定方法

左にあげた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、健康福祉センター(保健所)、精神保健福祉センターなどに相談してください。

この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどといった身体症状があり検査しても異常がなかったり治療しても改善しないときは、うつ病の可能性も考えてみてください。

## 【主な相談窓口】

名称	主な内容	日時など	電話番号
千葉県子どもと親のサポートセンター	学校生活、心や身体のこと、進路や適性に関することなど	24時間 メール・対面・ファクス相談あり	0120-415-446 (県内無料)
働く人の「こころの耳電話相談」	メンタルヘルスの不調、過重労働による健康障害など	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日・年末年始除く) メール・SNS相談あり	0120-565-455 (通話無料)
よりそいホットライン	どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します	24時間 外国語による相談対応あり ファクス・チャット・SNS相談あり	0120-279-338 (通話無料)
千葉いのちの電話	自殺を考えるほどのこころの痛み	24時間 インターネット・対面相談あり	043-227-3900
こころの健康相談統一ダイヤル	心の健康、精神疾患、依存症など精神保健福祉全般	電話をかけた所在地の公的な相談機関につながります。都道府県により相談対応時間等が異なります。	0570-064-556
その他の相談窓口 SNSやチャットで相談できる窓口もあります	「まもろうよこころ」(厚生労働省)で検索 		
支援情報検索サイト(厚生労働省)	キーワードの入力により、相談窓口が検索できます		

## 【白井市の主な相談窓口】

※日時は変更になる場合があります

名称	主な内容	日時	問合せ先
福祉相談	どこへ相談をしたらよいか分からないとき	8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)	社会福祉課 厚生係 047-497-3482
くらしと仕事のサポートセンター	生活や仕事に関する悩み		くらしと仕事のサポートセンター 047-497-3650  LINE相談 QRコード)
健康相談	健康に関する悩み 保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士が対応		健康課 047-497-3494・3495
教育相談	子どもの登校渋りや不登校、交友関係など学校生活上の心配。こころや体の心配。しつけなど	火・水・木・金 10:30～16:30 (土日月・祝日・年末年始を除く)	教育支援課 047-492-2301
こころの健康相談 精神科医・精神保健福祉士	こころの健康に関する悩み	【医師】 前日正午までに要予約 毎月第2木曜日 10:00～12:00 【精神保健福祉士】 要予約 毎月第2・4水曜日10:15～15:00	障害福祉課 047-497-3483
ニート・ひきこもり相談会	就学や就労など人と関わることへの不安など	毎月1回 予約優先 (広報しろい1日号へ掲載) ①18:20～19:30 ②19:40～20:50	生涯学習課 047-401-8942 ※オンライン予約、zoom相談可
女性生き生き相談	配偶者やパートナーからの暴力、家庭や仕事など女性が抱える様々な悩み	要予約 毎月第2・4木曜日10:00～16:00	子育て支援課 047-497-3491