

自殺対策計画における取り組み

自殺対策計画	計画策定の趣旨					
	「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことで「誰も自殺に追い込まれることのない松戸市の実現」を目指す					
	目標値の設定					
	指 標		基準値 (平成28年度)		目標値 (令和5年度)	
	自殺死亡率（人口10万対）		16.7		13.2	
基本方針						
<ol style="list-style-type: none"> 1. 生きることの包括的な支援として推進 2. 関連施策との連携 3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を連動させる 4. 実践と啓発を両輪として推進 5. 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進 						
第1期 5か年計画（健康推進課の主な取り組み）						
基本施策	令和元年度 (平成31年度)	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (評価年)	
1. 生きる支援につながるネットワークの強化	医師会、歯科医師会、薬剤師会との連携を強化する					
	松戸市自殺対策推進部会や松戸市自殺対策庁内連携会議を開催し、関係部署間の連携・ネットワークを強化する					
	千葉県自殺対策推進センターや千葉県健康福祉センターと連携する					
2. 自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパー養成研修の実施 (外部講師による研修会を開催し、住民に対しての「気づき」の力を高める) ※参加対象者により内容を変更					
	一般向け					
	一般市民 ※ハローワーク、市職員等	一般市民 ※経営者、市職員等	一般市民 ※理美容、市職員等	一般市民 ※葬祭業、市職員等	一般市民 ※市職員等	
	相談支援者向け（若年層対策）					
	医療関係者、消防職員、関係部署等	警察官・補導員、関係部署等	関係部署等	関係部署等	関係部署等	
パートナー講座（健康推進課：テーマ「ゲートキーパー養成研修」）の実施						
3. 市民への啓発と周知	「こころの体温計」 ^{注1)} の周知とチラシの配布					
	「自殺対策 相談窓口啓発ステッカー」 ^{注2)} のトイレ等への貼付					
	公共施設	公共施設	貼付先の検討と実施			
	市民向け「こころの健康づくり講演会」の実施					
	自殺予防週間、自殺対策強化月間に、ホームページ、広報まつど、SNSなどを活用して、「こころの体温計」の普及啓発を行う					
	パートナー講座（健康推進課：テーマ「心の健康づくり」）の実施					
4. 生きることの促進要因への支援	相談体制の充実を図るとともに、相談先の情報を分かりやすく発信する					
	自殺未遂者などに相談先の案内が行えるよう市内の医療機関などと連携する					
	遺された人を適切な支援につなげる（市民課・支所、市内葬儀社に、相談先一覧を記載したリーフレットを置き、亡くなった方の家族に必要な情報をお渡しする）					

基本施策	令和元年度 (平成31年度)	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (評価年)
5. 児童生徒の こころの健 康づくりの 推進	学校や教育委員会と自殺対策に関するそれぞれの取り組みについての情報交換				
	学校との連携を強化し、学校の間を活用した心の健康づくりに関する啓発活動の実施				

重点施策 ^{注3)} (施策の方向性)	令和元年度 (平成31年度)	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (評価年)
1. 生活困窮者の自殺対策の推進 1) 生活困窮者の相談や税の徴収、国民健康保険加入に関わる市職員などの「気づき」の力を高める 2) 生活困窮に陥った人への「生きることの包括的支援」を強化する 3) 庁内多重債務者支援部署等との連携を図る	ゲートキーパー養成研修の実施 (生活保護の相談、税の徴収、国民健康保険加入等に関わる市職員などの「気づき」の力を高める)				
	ハローワークに「こころの体温計」や睡眠に関するリーフレットを配架する				
2. 高齢者の自殺対策の推進 1) 高齢者に関わる支援者の「気づき」の力を高める 2) 高齢者とその周囲の人の支援を包括的に行う 3) ネットワークの構築と連携 4) 高齢者の居場所づくりを推進する	ゲートキーパー養成研修の実施(地域包括支援センター、ケアマネジャー、介護保険サービス事業所職員などの「気づき」の力を高める)				
	関係部署と連携し、地域ケア推進会議等で、地域での多世代交流や居場所づくりの取り組みについて情報交換し、心の健康づくりに関するリーフレットの配布や講演会の周知をする				
3. 勤務・経営問題に関わる自殺対策の推進 1) 勤務・経営問題による自殺リスクの低減に向けて、就労支援者及び勤労者の「気づき」の力を高める 2) 勤務問題の相談支援を推進する	ゲートキーパー養成研修の実施(ハローワーク、社会保険労務士などの「気づき」の力を高める)				
	ハローワークや商工会議所と心の健康づくりに関する情報交換を実施し、企業に向けた心の健康づくりや睡眠に関するリーフレットの配布や講演会等の情報発信をする				
4. 子ども・若者の自殺対策の推進 1) 子ども・若者の養育に関わる保護者・学校関係者などの「気づき」の力を高める 2) 子育て支援の充実 3) 学校において相談先についての周知を進める 4) 子ども・若者の「生きる力」を育む 5) 子ども・若者の居場所づくりを推進する	ゲートキーパー養成研修の実施(保護者、学校関係者などの「気づき」の力を高める)				
	市内大学で「心の健康づくり講演会」の実施	学校関係者、保護者へ「心の健康づくり講演会」の周知			
	学校に配属されている心理カウンセラー、スクールソーシャルワーカー、養護教諭に相談先を記載したリーフレット等を配布する				
	市内公立高校へこころの健康づくりに関するキャリアファイルや「こころの体温計」チラシ配布:3校3,000枚	同左:2校2,000枚	※市内全公立高校へ配布完了		

注1) 「こころの体温計」: パソコンや携帯電話、スマートフォンから簡単に気軽にいつでも、自分で心の健康状態をチェックでき、結果に基づいて相談窓口につながるシステム。案内チラシの裏面に、主な相談窓口が掲載されている。

注2) 「自殺対策 相談窓口啓発ステッカー」: 「こころの体温計」のQRコードや相談先「いのちの電話」を載せたステッカーで、公共施設等のトイレへ貼付することにより、悩みを抱えている人などが第三者の目を気にせずにアクセスすることができる。

注3) 自殺対策計画では、松戸市の自殺の実態を分析した結果や、国から示された「地域自殺実態プロファイル」から、重点的に自殺対策で取り組むべき対象を「1生活困窮者」「2高齢者」「3勤務・経営者」「4子ども・若者」と定めている。

令和4年度 主な取り組みの実績・評価 (健康推進課)

	具体的な取り組み	実績
基本 施策	<p>1. 生きる支援につながるネットワークの強化</p> <p>(1) 新規自殺対策に関する専任職員を配置し、庁内外の関係機関との連携を推進</p> <p>(2) 松戸市自殺対策推進部会・松戸市自殺対策庁内連携会議を開催し、自殺統計の共有、関連要因の分析等を行い、効果的な対策等について検討</p> <p>(3) 「松戸市いのち支える連携ガイドブック」の内容を更新し、医師会、歯科医師会、薬剤師会、千葉県自殺対策推進センターや千葉県健康福祉センター等様々な関係機関に配布</p>	<p>(1) 専任職員による相談支援状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今年度より「生きる支援相談窓口」を開設 ・相談件数：延 543 件（実人数 175 名） ・関係機関と連携して対応したケース：26 名 <p>(2) 7月に松戸市自殺対策庁内連携会議、9月に松戸市自殺対策推進部会を各1回開催</p> <p>(3) 「松戸市いのち支える連携ガイドブック(令和4年度版)」を作成、配布：1,168か所、2,685部 (内訳) 医師会、歯科医師会、薬剤師会、民生児童委員、町会・自治会、小中学校、各相談機関、子ども食堂、健康推進員等</p>
	<p>2. 自殺対策を支える人材の育成</p> <p>(1) 市民および様々な職種を対象としたゲートキーパー養成研修の実施</p> <p>(2) 市民を対象とするパートナー講座「ゲートキーパー養成研修」の実施</p>	<p>(1) ゲートキーパー養成研修実績</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一般向け：354人(会場168人、配信186人) ※3月自殺対策強化月間中の公開分を除く (受講者内訳) 庁内職員、健康推進員、民生委員、接客業、支援者、その他一般市民等 ・若年層支援者向け：172人(配信のみ) (受講者内訳) 学校関係者、子育て支援関係者等 <p>(2) パートナー講座：3回(48名)</p>
	<p>3. 市民への啓発と周知</p> <p>(1) 「こころの体温計」のチラシによる周知</p> <p>(2) 自殺予防週間、自殺対策強化月間に、ホームページ、広報まつど、SNSなどを活用して、「こころの健康づくり」についての普及啓発を行う</p> <p>(3) 市民向け「こころの健康づくり講演会」の実施</p>	<p>(1) チラシ配布実績</p> <ul style="list-style-type: none"> ・配布数：11,162枚 ・配布依頼先：46か所 (内訳) 市窓口等34か所、医師会、歯科医師会、薬剤師会、市内相談機関等8か所、松戸市社会福祉協議会、イベント、健康教育等 <p>(2) 情報発信実績</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防週間に広報まつど及びSNSで周知 ・自殺対策強化月間(3月)にゲートキーパー養成研修(一般向け)を再配信：再生回数48回 <p>(3) 講演会の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会場参加：237人
	<p>4. 生きることの促進要因への支援</p> <p>(1) 新規・再掲自殺対策に関する専任職員を配置し、相談体制の充実を図る</p> <p>(2) 新規SNS地域連携包括支援事業に参加し、国のSNS相談事業者と連携した相談支援を実施</p>	<p>(1) 専任職員による相談支援状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今年度より「生きる支援相談窓口」を開設 ・相談件数(再掲)：延 543 件 (実人数 175 名) <p>(2) SNS 地域連携包括支援事業に参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7月にNPO法人自殺対策支援センターライフリンクと連携協定を締結

	<p>(3) 自殺未遂者を適切な支援につなげられるよう、市内医療機関、関係機関と連携</p> <p>(4) 新規 遺された人を適切な支援につなげられるよう、新たな取り組みを検討</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフリンクの SNS 相談 (令和 5 年 1 月末まで) 千葉県 1,144 件うち、つなぎ支援^{注 4)} : 14 件 ・自殺リスクの高い市民を中心に、連携自治体専用アカウントカード^{注 5)} を関係機関へ配布 : 1,402 枚 <p>(3) 連携した取り組み状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「生きる支援相談窓口」の相談のうち、自殺未遂や自傷行為があるケースについて市内医療機関、松戸保健所等と連携し対応 : 実人数 15 名 <p>(4) 新たな取り組みの検討状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年度末に市民課が発行する「おくやみハンドブック」(死亡に伴う各種手続きのご案内) に遺族支援に関する情報を新たに掲載
	<p>5. 児童生徒のこころの健康づくりの推進</p> <p>(1) 市内公立高校へこころの健康づくりに関するキャリアファイルや「こころの体温計」チラシを配布</p> <p>(2) 学校との連携を強化し、こころの健康づくりに関する啓発活動を検討</p>	<p>(1) キャリアファイル等の配布実績 : 5,709 枚 (市内私立・公立高校 10 校 2 学年)</p> <p>(2) 活動の検討状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャリアファイルについてのアンケートを生徒に実施 : 4 校回答あり アンケート結果を教員と情報共有
<p>重点施策</p>	<p>重点的に取り組む対象に対する自殺対策の推進</p> <p>ア) 生活困窮者 イ) 高齢者 ウ) 勤務・経営者 エ) 子ども・若者</p> <p>(1) 連携会議や連携ガイドブック等の活用により ア) ~エ) の関連部署等との連携を強化</p> <p>(2) ア) ~エ) の関連部署職員を対象としたゲートキーパー養成研修の実施</p> <p>(3) 新規 ア) ~エ) に関する相談支援の充実</p> <p>(4) 様々な媒体、事業を通じて、ア) ~エ) に対する啓発、周知を実施</p>	<p>(1) ア) ~エ) の関連部署との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関係部署と連携し対応したケース : 17 名 ・ア) ~エ) の関連部署への「松戸市いのちを支える連携ガイドブック(令和 4 年度版)」配布 : 173 か所、397 部 <p>(2) ア) ~エ) の関連部署の職員に対するゲートキーパー養成研修の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一般向け 周知先 : 庁内全部署 (122 課) 職員受講者 : 87 課 104 人 (会場 45 人、配信 59 人) (参考) 自殺対策庁内連携会議所属 17 課中 13 課受講。(生活支援課、地域包括ケア推進課、商工振興課、児童生徒課、教育政策研究課、学習指導課、子育て支援課、子ども家庭相談課等) ・若年層支援者向け(再掲) : 172 人 (配信のみ) <p>(受講者内訳) 学校関係者、子育て支援関係者等</p> <p>(3) 専任職員による相談支援</p> <p>ア) 生活困窮や多重債務に関する相談 : 延 29 件 イ) 高齢者 (65 歳以上) からの相談 : 延 38 件 ウ) 勤務・経営問題に関する相談 : 延 58 件 エ) 子ども・若者からの相談 (相談者が 30 歳未満、家族からの相談を含む) : 延 65 件</p> <p>(4) ア) ~エ) に対する啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハローワークや商工会議所と連携した啓発

		<ul style="list-style-type: none"> ▷ハローワーク前の空きスペースで心の健康に関する啓発物配布：390 枚 • 高齢者に対する啓発： <ul style="list-style-type: none"> ▷フレイル予防事業を通じたゲートキーパー養成研修・こころの健康づくり講演会の周知 ▷高齢者支援ボランティアへのパートナー講座実施（1 件、10 人） • 学校関係者、保護者等への啓発 <ul style="list-style-type: none"> ▷学校関係者のゲートキーパー養成研修（若年層支援者向け）申込：22 人 ▷中学校事務職員向けにゲートキーパー養成研修（パートナー講座）実施：1 件、18 人 • 児童、生徒への啓発 <ul style="list-style-type: none"> ▷市内私立・公立高校 10 校 2 学年にキャリアファイル配布：（再掲）5,709 枚 ▷松戸市青少年プラザにキャリアファイル配置：200 枚 • その他 <ul style="list-style-type: none"> ▷各対象の関連機関を通してこころの体温計チラシ、ゲートキーパー養成研修、こころの健康づくり講演会を周知 ▷養育支援ボランティアにゲートキーパー養成研修（パートナー講座）実施 1 件、20 人 ▷SNS により自殺予防デーに合わせて実施された働く人の電話相談室・SNS (LINE) 相談室（一般社団法人日本産業カウンセラー協会主催）を周知
--	--	--

【令和 4 年度の取り組みの評価】

今年度より新たに、精神保健福祉士を自殺対策の専任職員として配置し、生きづらさや悩みについての相談窓口「生きる支援相談窓口」を開設した。7 月には、国の委託を受け SNS 相談を実施する「NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク」と連携協定を締結し、幅広い世代が相談につながるよう、体制の充実を図った。

また、様々な課題を抱えた相談者に対応できるよう「松戸市いのち支える連携ガイドブック（令和 4 年度版）」を作成し、関係機関、関係団体に広く配布した。

「連携自治体専用アカウントカード」については、関係機関と連携し、令和 4 年 11 月より順次配布を開始し、若年層や支援につながりにくい市民へのアプローチの強化に取り組んだ。

注 4) つなぎ支援：ライフリンクの SNS 相談等を利用した市民で、継続的な支援の必要がある方（同意を得られた方）について、行政機関等が相談を引継ぎ、相談者の抱える課題の解決に向け関係機関と連携して支援を行うこと。

注 5) 連携自治体専用アカウントカード：ライフリンクの連携自治体のみに配布されるカードで、カードに記載している QR コードをスマートフォン等で読み取ると、ライフリンクが運営する SNS 相談につながり、相談員が対応する。

【参考値】

松戸市の自殺者数と自殺死亡率（人口10万対）※計画目標値：自殺死亡率13.2（R5年）

	人口動態統計				警察庁自殺統計 自殺者数（人）
	自殺者数 （人）	自殺死亡率 （松戸市）	自殺死亡率 （千葉県）	自殺死亡率 （全国）	
H29	77	15.6	16.1	16.4	72
H30	84	16.9	16.7	16.1	87
R1	84	16.9	16.0	15.7	83
R2	82	16.4	17.2	16.4	81
R3	90	18.1	16.0	16.5	80
R4	令和5年9月公表予定				84

性別自殺者数の推移

	人口動態統計			警察庁自殺統計（自殺日・居住地）		
	自殺者数 （人）	男性（人） （割合）	女性（人） （割合）	自殺者数 （人）	男性（人） （割合）	女性（人） （割合）
H29	77	51 (66.2%)	26 (33.8%)	72	47 (65.3%)	25 (34.7%)
H30	84	68 (81.0%)	16 (19.0%)	87	68 (78.2%)	19 (21.8%)
R1	84	62 (73.8%)	22 (26.2%)	83	59 (71.1%)	24 (28.9%)
R2	82	47 (57.3%)	35 (42.7%)	81	49 (60.5%)	32 (39.5%)
R3	90	56 (62.2%)	34 (37.8%)	80	51 (63.8%)	29 (36.2%)
R4	令和5年9月公表予定			84	59 (70.2%)	25 (29.8%)

年代別自殺者数の推移 【人口動態統計】

	自殺者数 （人）	20歳未満 （人） （割合）	20～39歳 （人） （割合）	40～59歳 （人） （割合）	60～79歳 （人） （割合）	80歳以上 （人） （割合）
H29	77	5 (6.5%)	18 (23.4%)	29 (37.6%)	21 (27.3%)	4 (5.2%)
H30	84	5 (5.95%)	18 (21.4%)	33 (39.3%)	23 (27.4%)	5 (5.95%)
R1	84	1 (1.2%)	22 (26.2%)	33 (39.3%)	17 (20.2%)	11 (13.1%)
R2	82	2 (2.4%)	22 (26.8%)	25 (30.5%)	27 (32.9%)	6 (7.3%)
R3	90	6 (6.7%)	23 (25.5%)	30 (33.3%)	24 (26.7%)	7 (7.8%)
R4	令和5年9月公表予定					

	自殺者数 (人)	20歳未満 (人) (割合)	20～39歳 (人) (割合)	40～59歳 (人) (割合)	60～79歳 (人) (割合)	80歳以上 (人) (割合)
H29	72	5 (6.9%)	17 (23.6%)	26 (36.1%)	20 (27.8%)	4 (5.6%)
H30	87	5 (5.7%)	20 (23.0%)	34 (39.1%)	23 (26.5%)	5 (5.7%)
R1	83	1 (1.2%)	22 (26.5%)	32 (38.5%)	16 (19.3%)	12 (14.5%)
R2	81	2 (2.5%)	23 (28.4%)	26 (32.1%)	24 (29.6%)	6 (7.4%)
R3	80	3 (3.75%)	19 (23.75%)	28 (35.0%)	23 (28.75%)	7 (8.75%)
R4	84	3 (3.6%)	23 (27.4%)	26 (30.9%)	18 (21.4%)	14 (16.7%)

令和5年度 主な取り組み（健康推進課）		
	具体的な取り組み	評価指標
基本 施策	1. 生きる支援につながるネットワークの強化 (1) 新規 松戸市自殺対策推進部会に警察、自死遺族支援団体、駅関係者を参考人として招聘し、意見を聴取、連携、協力体制を強化 (2) 「松戸市いのち支える連携ガイドブック」の内容を更新し、医師会、歯科医師会、薬剤師会、千葉県自殺対策推進センターや千葉県健康福祉センター等様々な関係機関に配布 (3) 「生きる支援相談窓口」における相談支援を通じて、関係機関との連携を強化	(1) 会議の開催実績 (2) 「松戸市いのち支える連携ガイドブック（令和5年度版）」の作成、配布数 (3) 「生きる支援相談窓口」において関係機関と連携して対応した件数
	2. 自殺対策を支える人材の育成 (1) 新規 職員・民生委員等を対象としたゲートキーパー養成研修の実施 (2) 新規 児童・生徒等支援者を対象としたゲートキーパー養成研修の実施 (3) 市民等を対象とするパートナー講座「ゲートキーパー養成研修」の実施	(1) 開催実績 ・受講者数 内訳：職員、民生委員、その他支援者 ・アンケート結果 (2) 開催実績 ・受講者数 内訳：教員、その他支援者 ・アンケート結果 (3) 開催実績 ・受講者数 ・受講者の属性（年代、所属等） ・アンケート結果
	3. 市民への啓発と周知 (1) 自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせた啓発 ① 広報、SNS による周知 ② 本庁連絡通路啓発イベント（9月、3月） ③ 新規 図書館企画展示（9月） ④ ハローワークでの啓発物配布（3月） (2) 市民向け「こころの健康づくり講演会」の実施 (3) メンタルチェックシステム「こころの体温計」の運営及び周知 (4) その他イベント等での啓発	(1) 啓発、周知等の実績 ① 周知回数 ② チラシ等配布数 ③ SNS 等での周知回数、参考値：市民等の反応 ④ 啓発物配布数、参考値：市民等の反応 (2) 開催実績 ・参加者数 ・アンケート結果 (3) チラシによる周知、アクセス実績 ・チラシ配布実績（配布先等） ・配布数 ・配布依頼先 ・こころの体温計アクセス数 (4) 啓発実績 ・チラシ等配布数 ・チラシ等配布先

	<p>4. 生きることの促進要因への支援</p> <p>(1) 「生きる支援相談窓口」の相談員を増員し、相談体制の充実を図る</p> <p>(2) 連携自治体専用アカウントカードを活用し、SNS 相談の若年層への普及啓発を図る</p> <p>(3) 自殺未遂者を適切な支援につなげられるよう、市内医療機関、関係機関と連携</p> <p>(4) 遺された人を適切な支援につなげられるよう、遺族支援団体等との連携を強化</p>	<p>(1) 相談実績</p> <p>(2) カードの配布実績</p> <p>(3) 「生きる支援相談窓口」において、自殺未遂者等に、関係機関と連携して対応した件数</p> <p>(4) 連携して実施した取組み状況</p>
	<p>5. 児童生徒のこころの健康づくりの推進</p> <p>(1) 市内中学校及び高等学校への啓発媒体の配付</p> <p>(2) 再掲教員を対象としたゲートキーパー養成研修の実施</p>	<p>(1) クリアファイル等の配付実績</p> <ul style="list-style-type: none"> ・配付先 ・配付数 ・アンケート結果 <p>(2) 再掲開催実績</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受講者数 内訳：教員、その他支援者 ・アンケート結果
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">重点施策</p>	<p>重点的に取り組む対象に対する自殺対策の推進</p> <p>ア) 生活困窮者 イ) 高齢者 ウ) 勤務・経営者 エ) 子ども・若者</p> <p>(1) 連携会議や連携ガイドブック等の活用により ア) ～エ) の関連部署等との連携を強化</p> <p>(2) ア) ～エ) の関連部署職員を対象としたゲートキーパー養成研修の実施</p> <p>(3) ア) ～エ) に関する相談支援の充実</p>	<p>(1) ア) ～エ) の関連部署との連携状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「松戸市のいち支える連携ガイドブック（令和5年度版）」の配布数 ・「生きる支援相談窓口」において、連携して対応した件数 <p>(2) ア) ～エ) の関連部署の職員に対するゲートキーパー養成研修の実施状況</p> <p>(3) 「生きる支援相談窓口」における、ア) ～エ) に関する相談支援実績</p>
<p>【令和5年度の取り組みのポイント】</p> <p>自殺の要因は、家庭や学校、経済問題等、多岐にわたるため、庁内外の関係部署、関係機関との連携強化に引き続き取り組む。また、ゲートキーパー養成研修における教員の受講者が少ないという課題があったため、児童生徒課との連携により生徒指導主任研修会でゲートキーパー養成研修を実施する。「職員・民生委員向け」と「一般市民向け」のゲートキーパー養成研修をそれぞれ実施することで、より対象にあった内容での研修を実施する。</p> <p>松戸市自殺対策計画は令和5年度が最終年度となる。次期計画策定に向けて、令和4年10月に国が策定した、新たな「自殺総合対策大綱」と同様、本市においても、女性や子ども・若者に対する自殺対策の強化等、関係機関と連携し、取り組みを進めていく。</p>		

基本施策

1 生きる支援につながるネットワークの強化

- (1) 松戸市自殺対策推進部会を開催する
- (2) 松戸市自殺対策庁内連携会議を開催する
- (3) 特定の分野に対する連携・ネットワークを強化する
- (4) 千葉県自殺対策推進センターや千葉県松戸健康福祉センターと連携する
- (5) 医師会、歯科医師会、薬剤師会との連携を強化する
- (6) 市内医療機関と連携する



2 自殺対策を支える人材の育成

- (1) 様々な職種を対象とする研修を実施する
- (2) 市民に対する研修会を開催する

3 市民への啓発と周知

- (1) リーフレット・啓発グッズなどを作成し配布する
- (2) メディアを活用した普及啓発を行う
- (3) 既存の情報誌などへ生きる支援に関する情報の掲載をする
- (4) 市民向け講演会を開催する
- (5) 健康教育やイベントなどで普及啓発を行う

4 生きることの促進要因への支援

- (1) 相談体制を充実させる
- (2) 居場所づくりをすすめる
- (3) 自殺未遂者などを適切な支援につなげる
- (4) 遺された人を適切な支援につなげる

5 児童生徒のこころの健康づくりの推進

- (1) 学校におけるいじめ対策を実施する
- (2) こころ豊かに生き、自分と他人の命を大切にする教育活動を実施する

重点施策

1 生活困窮者の自殺対策の推進

- (1) 生活困窮に陥った人の相談や税の減免・徴収、国民健康保険加入に関わる市職員などの「気づき」の力を高める
- (2) 生活困窮に陥った人への「生きることの包括的支援」を強化する
- (3) 庁内多重債務支援部署等との連携を図る

2 高齢者の自殺対策の推進

- (1) 高齢者に関わる支援者の「気づき」の力を高める
- (2) 高齢者とその周囲の人の支援を包括的に行う
- (3) ネットワークの構築と連携
- (4) 高齢者の居場所づくりを推進する

3 勤務・経営問題に関わる自殺対策の推進

- (1) 勤務・経営問題による自殺リスクの低減に向けて、就労支援者及び勤労者の「気づき」の力を高める
- (2) 勤務問題の相談支援を推進する



4 子ども・若者の自殺対策の推進

- (1) 子どもの養育に関わる保護者・学校関係者などの「気づき」の力を高める
- (2) 子育て支援の充実
- (3) 学校において相談先についての周知を進める
- (4) 子ども・若者の「生きる力」を育む
- (5) 子ども・若者の居場所づくりを推進する

松戸市自殺対策計画の概要

～誰も自殺に追い込まれることのない松戸市を目指して～

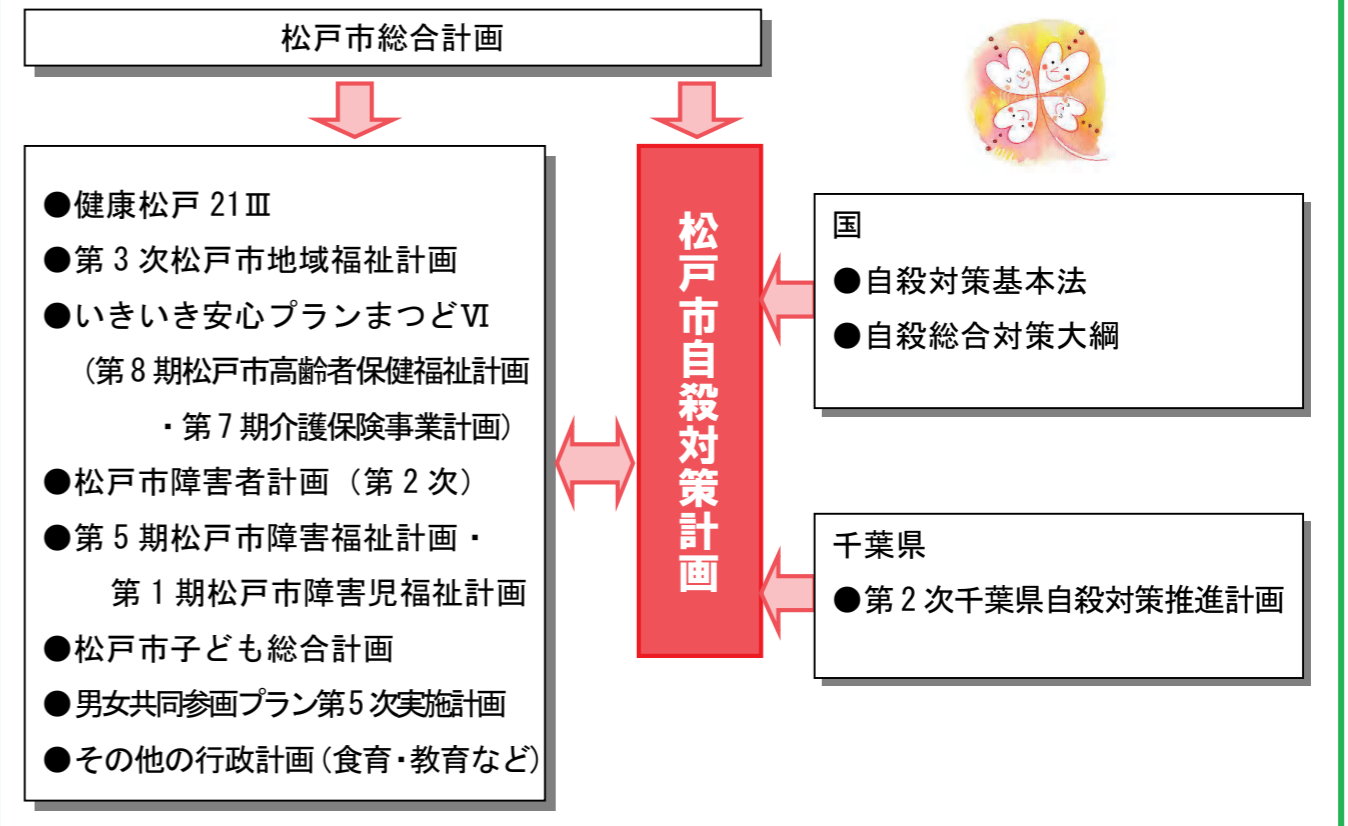
計画策定の趣旨

自殺の多くは、経済や生活の問題をはじめ、健康や家庭の問題など様々な悩みが複雑に関係し、個人の問題として片付けられない社会的要因が背景にあることから、その対策は社会全体で取り組んでいかなければなりません。平成28年4月に自殺対策基本法が一部改正され、自殺対策を「生きることの包括的な支援」と新たに位置づけるとともに、すべての都道府県及び市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられました。松戸市では、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことで「誰も自殺に追い込まれることのない松戸市の実現」を目指します。

計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法第13条第2項に定められた「市町村自殺対策計画」として、自殺総合対策大綱や第2次千葉県自殺対策推進計画の趣旨を踏まえて策定するものです。

また、本計画は、「松戸市総合計画」を上位計画として、「健康松戸21Ⅲ」「第3次松戸市地域福祉計画」「いきいき安心プランまつどⅥ（第8期松戸市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画）」などの関連計画などと整合・連携を図りながら策定するものです。



計画の期間

本計画の期間は、2019年度から2023年度までの5年間とします。2023年度中に計画の見直しを図り、第2期の計画につなげますが、計画期間中に関連法などの改正や社会情勢の大きな変化があった場合には必要に応じて見直しを行います。

2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度以降
計画策定	松戸市自殺対策計画（第1期）					第2期計画

計画の数値目標

国の方針を踏まえ、本市では2026年の自殺死亡数を2016年より30%以上減少させることを長期目標とし、本計画の最終年度である2023年の自殺死亡数を13.2以下と設定します。ただし、実績が目標値を下回ったとしても、自殺者がいる限り自殺対策を継続する必要があります。

計画の数値目標（自殺死亡率※）		
2016年	⇒	2023年 ⇒ 2026年
16.7	⇒	13.2 ⇒ 11.7
（第1期目標値）		

※自殺死亡率（自殺率）＝人口10万対の自殺で亡くなった人数

【参考】2016年10月1日現在松戸市人口486,045人

松戸市の自殺の特徴

- ◆自殺者数は減少傾向、自殺死亡率は低下傾向
- ◆「男性40～59歳無職独居者」の自殺死亡率が高い
- ◆「男性60歳以上無職（同居・独居）者」の自殺者数が多い
- ◆若年層（39歳以下）の死亡原因の上位が自殺

基本方針

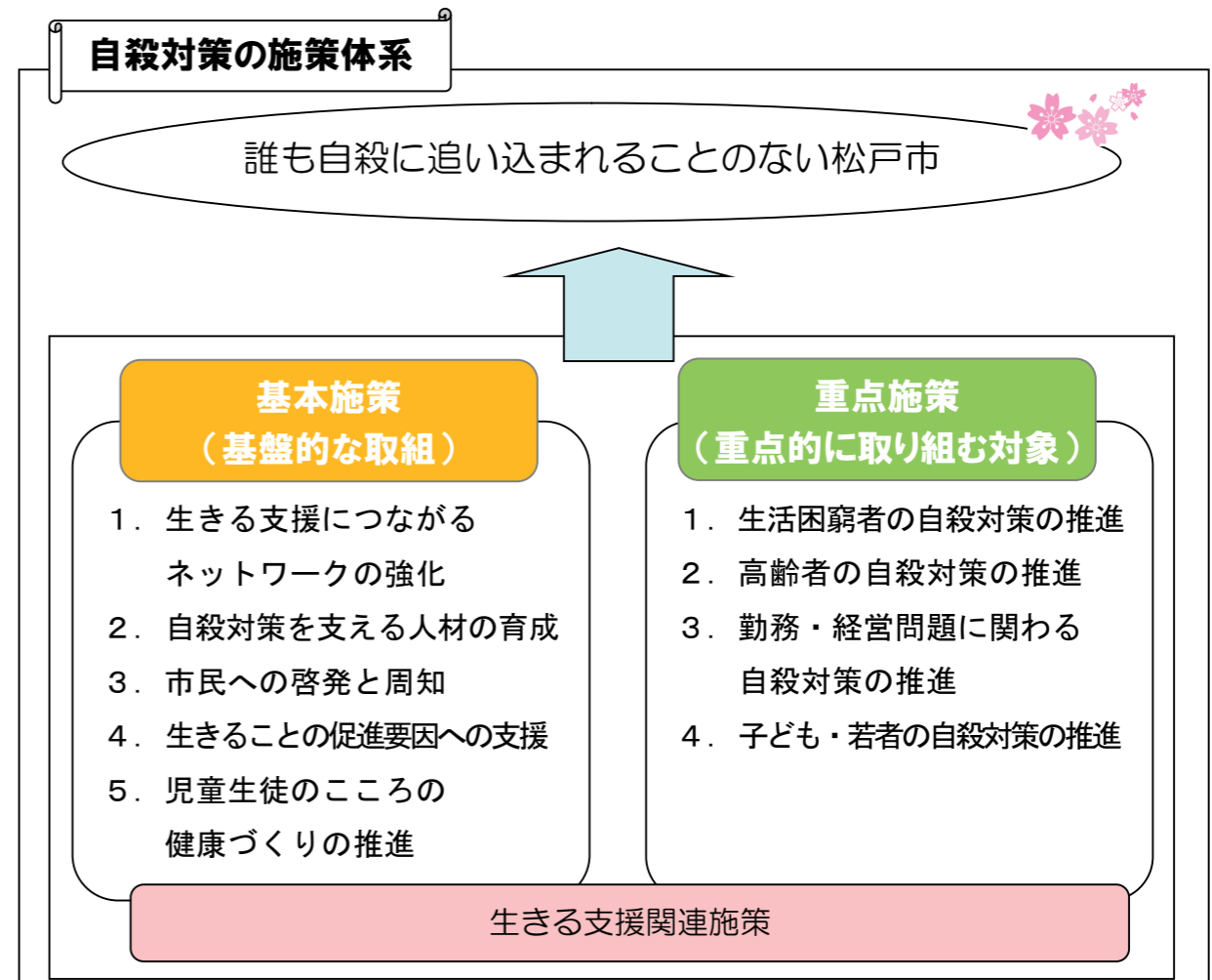
- 1 生きることの包括的な支援として推進
- 2 関連施策との連携
- 3 対応の段階に応じてレベルごとの対策を連動させる
- 4 実践と啓発を両輪として推進
- 5 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進



施策体系

本計画では、国の方針により全ての自治体で取り組むことが望ましいとされた「基本施策」と、地域の自殺の実態を詳細に分析した地域自殺実態プロファイルにより示された特徴をもとにした「重点施策」を組み合わせ、地域の特性に応じた実効性の高い施策を推進していきます。

また、市内の多様な既存事業を「生きる支援関連施策」と位置づけ、より包括的・全庁的に自殺対策を推進していきます。



生きる支援相談窓口 相談実績 (R4,4月～R5,3月)

※初回：当窓口初めて相談する場合に計上

※継続：当窓口で相談するのが2回目以降の場合に計上

(ただし、前回の相談日から3か月以上経過している場合は初回に計上)

(1) 相談件数

	初回				継続				合計			
	電話	面接	訪問	計	電話	面接	訪問	計	電話	面接	訪問	計
4月	1	0	1	2	0	0	0	0	1	0	1	2
5月	1	1	0	2	0	0	1	1	1	1	1	3
6月	13	1	0	14	13	1	0	14	26	2	0	28
7月	17	0	0	17	7	0	1	8	24	0	1	25
8月	23	0	0	23	15	0	0	15	38	0	0	38
9月	19	1	0	20	16	0	0	16	35	1	0	36
10月	17	0	0	17	18	1	1	20	35	1	1	37
11月	13	0	0	13	47	1	0	48	60	1	0	61
12月	9	0	0	9	55	0	0	55	64	0	0	64
1月	18	1	0	19	63	0	0	63	81	1	0	82
2月	20	0	0	20	63	0	0	63	83	0	0	83
3月	18	1	0	19	64	1	0	65	82	2	0	84
計	169	5	1	175	361	4	3	368	530	9	4	543

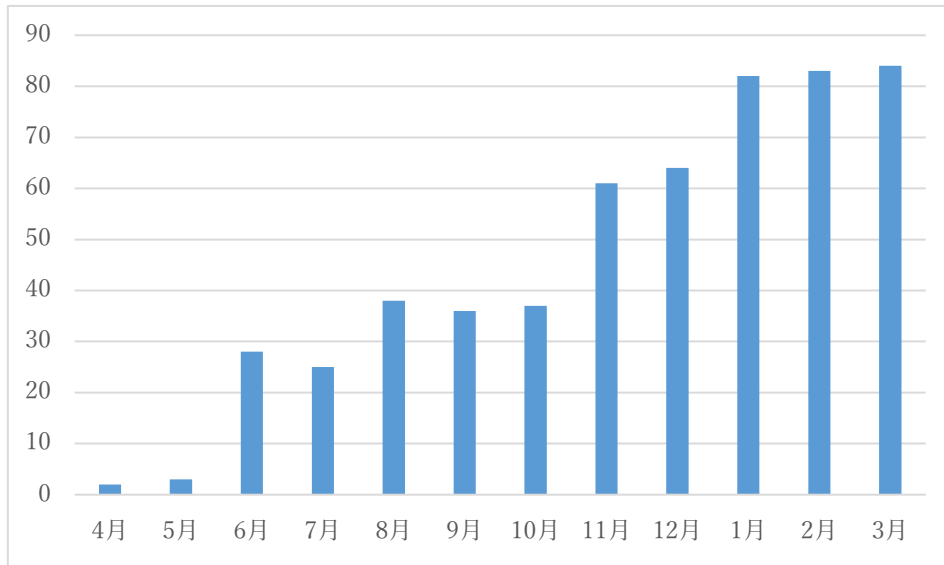
(2) 相談者の性別・年代

	男性			女性			計		
	初回	継続	計	初回	継続	計	初回	継続	計
20歳以下	1	1	2	5	14	19	6	15	21
20代	3	6	9	9	27	36	12	33	45
30代	11	6	17	26	12	38	37	18	55
40代	12	77	89	31	143	174	43	220	263
50代	15	40	55	25	16	41	40	56	96
60代	7	0	7	11	12	23	18	12	30
70代	6	1	7	8	13	21	14	14	28
80歳以上	0	0	0	1	0	1	1	0	1
不明	2	0	2	2	0	2	4	0	4
計	57	131	188	118	237	355	175	368	543

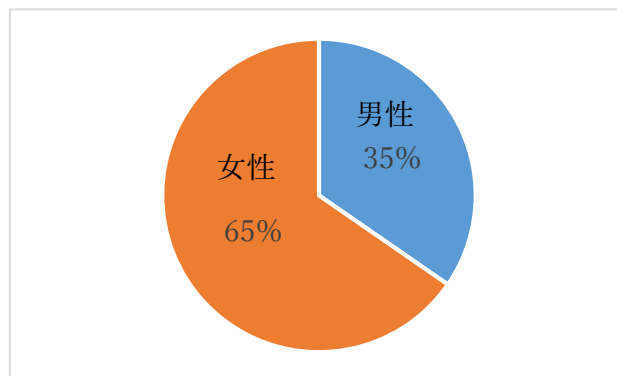
(3) 相談者の累計相談回数 (実人数175名)

累計相談回数 (R4,4～R5,3)	
1回	114
2回	29
3回	9
4回以上	23
計	175

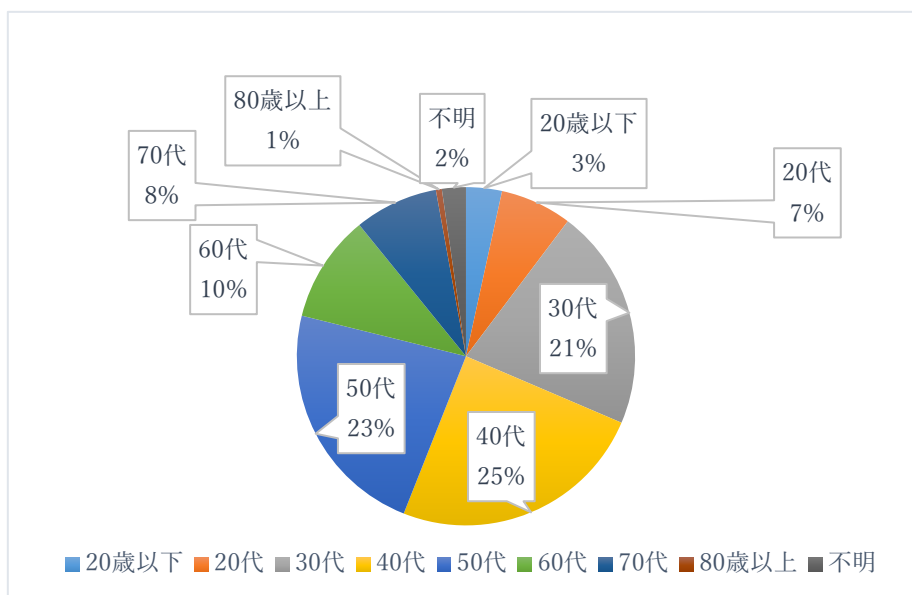
(1) 相談件数の推移



(2) 相談者の男女別割合（初回相談）



(3) 相談者の年代別割合（初回相談）



(4) 相談経路 (初回相談175名)

本人	家族	知人	関係機関	計
143	19	9	4	175

(5) 相談内容 ※初回・継続計543名、1人につき複数計上

		男性	女性	計
生き方・生きがい		30	45	75
孤独		19	19	38
仕事		29	89	118
経済		16	13	29
家族		13	67	80
再掲	育児	6	18	24
	介護	0	2	2
夫婦		17	23	40
教育		1	8	9
対人		12	69	81
再掲	ひきこもり	0	7	7
男女		0	11	11
健康 (身体)		18	48	66
健康 (精神)		53	222	275
計		214	641	855

(6) 関係機関と連携 (情報提供、報告、面談同席など) して対応したケース

	男性	女性	計	連携先
20歳以下	1	2	3	松戸保健所、児童家庭支援センターオリーブ
20代	2	1	3	ほっとねっと、松戸東警察、生活支援課、医療機関(精神科)
30代	0	7	7	中央保健福祉センター、子育て支援課 常盤平親子すこやかセンター 小金基幹相談支援センター、課内健康相談
40代	2	5	7	子ども家庭相談課(婦人相談)、医療機関(精神科) 福祉まるごと相談窓口 小金基幹相談支援センター、幼稚園
50代	2	3	5	福祉まるごと相談窓口、自立相談支援センター 基幹相談支援センター(中央・小金)、課内健康相談 子ども家庭相談課(家庭児童相談)、生活支援課
60代	0	1	1	課内健康相談
70代	0	0	0	
80歳以上	0	0	0	
不明	0	0	0	
計	7	19	26	

人生（生き方・生きがい・孤独など）

- ・対人関係全般（身内・親族・職場・近隣・福祉、医療関係者）で採めている
- ・長引く体調不良から生きる気力をなくした
- ・生きる事に執着しなくなった ・燃え尽き症候群になってしまった
- ・転居など環境変化や親しい人との別離など、大きなストレスが掛かり生きづらさを抱えている
- ・対人に対する不信感から孤立を招き、一人ぼっちの思いを強くしている
- ・身内や親族から疎んじられ、虐げられている感じを強くもち孤立感がある
- ・問題だらけで何処に相談したらよいか判らない

仕事・経済

- ・産後うつが長引いていて働けない
- ・職場を解雇されてしまった ・内定を取り消された
- ・病気発症や症状悪化で職を失い、その後就職先が見つからない ・仕事がきつくなって辞めたい
- ・職場のパワハラで休職届けを提出するデメリットが気になる
- ・職場を解雇され昼夜逆転生活
- ・健康不安があって就職できず、経済的不安が増している
- ・生活保護申請を却下されてしまった。 ・生活保護受給額を減額され生活が苦しい ・借金がある

家族・夫婦

- ・家族の精神疾患（うつ病・双極性障害・不安障害・強迫性障害・発達障害・パーソナリティ障害ほか）の対応
- ・就労継続支援作業所通所中、体調不良で通所続かず家族に責められる
- ・自傷行為を繰り返す身内（妹）の心配
- ・精神疾患によるモラハラに悩む ・コロナ禍で在宅時間が増えた夫を疎ましく思う
- ・自殺未遂歴のある当事者を疎ましく虐げる家族の反応 ・家族の秘密ごと（夫の浮気）心療内科受診したい
- ・認知症や精神疾患のある身内を在宅支援する家族の疲弊
- ・警察沙汰の問題行動を起こし、生活支援の援助が必要な家庭問題
- ・連れ合いから離婚を申し渡され困惑する
- ・発達障害の疑いがあるが、医療機関を受診しようとしないうちに戸惑う

教育

- ・育児ノイローゼになっている ・就職活動がうまくかない子どもが心配
- ・成人した子ども（長男）の長年の引きこもり

対人・男女

- ・精神科に長年通院中、対人関係が煩わしい
- ・家族や職場の人間関係、折り合いが悪く心がすさむ ・近隣や民生委員の陰口、うわさ話が気になる
- ・規制が緩くなったコロナ感染が怖い
- ・複雑な家族構成の中で、虐げられている
- ・他市に住む親族から緊急事態の対応の依頼

- ・仕事が見つからない焦りと、交友関係の希薄を嘆く
- ・在宅介護の負担軽減を相談したいが、事業所窓口の対応が悪い
- ・他人から嫌なことをされる（挨拶を無視される、ニヤっとされる） ・友人がいない
- ・職場の人間関係につまづき転職したい、酒量が増えた ・主治医の対応が気に入らない
- ・姑との同居が苦痛 ・他市の友人の SOS が気になる ・仕事が辛い、人間関係がうまくいかない
- ・人に裏切られてばかりいる ・自分の周りから人が離れていく
- ・友人の恋愛関係のもつれに巻き込まれた
- ・過去に遭った元交際相手の暴力について
- ・友人の恋愛事情の相談相手をするのがしんどい

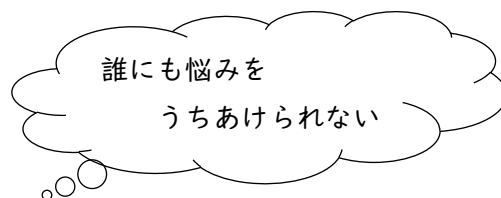
健康(身体)

- ・熱中症や栄養失調の疑い
- ・卵巣癌、橋本病など病をきっかけに精神的に落ち込む、孤立を感じる
- ・健康だった自分に病気が見つかり、受け入れられず
- ・コロナウィルスの猛威が怖い、後遺症の影響で気力戻らず、倦怠感に悩まされる、味覚障害がでた
- ・高次機能障害のある身内の対応が難しく疲れる
- ・交通事故に遭って、身体の痛みや精神的ストレスがある
- ・人口透析を8年間続けている身内の将来を悲観する ・男性器の悩み
- ・体重減少、体力低下が顕著のなか飲酒止められず

健康(精神)

- ・心療内科を紹介して欲しい ・メンタルクリニック通院中、仕事を休みたい、家族関係不和で家を出たい
- ・予約なしで受診できる心療内科を紹介して欲しい ・適応障害で眠れない
- ・主治医の対応に立腹して薬受け取り拒否 ・家族全員が精神疾患を患う日常のしんどさ
- ・精神疾患で休職中、回復の兆しが見えない ・夫がリモートワークで在宅時間が増え、精神的不穏が増した
- ・軽度知的障害ある事がわかり就労が難しい ・現実逃避のため過剰服薬して足元ふらつく
- ・通院中の精神科病院を替えようか迷っている ・統合失調症で、独居。孤独で話し相手が欲しい
- ・服薬中の薬の効用、副作用について詳しく知りたい ・精神を病む親族の生活環境の心配
- ・体重減少、体力低下で歩行困難、飲酒習慣あり通院中断 ・死にたい気持ちをはきだしたい
- ・強迫神経症の再発 ・産後うつで気分がすぐれない
- ・車の騒音や光線が気になる ・人とうまく会話ができない ・急に死にたくなる
- ・妻を亡くして話す人がいない ・デイケアに通所しているが友人がいない
- ・統合失調症と強迫神経症で転々と病院を変えるが良くなる兆しが無い
- ・うつ病とパーキンソン病併発で苦しい ・うつ症状がひどくて入院したいが、経済的に困窮
- ・うつ病悪化してオーバードーズ、自殺企図あり ・伴侶のうつ傾向とモラハラに悩む
- ・長年のうつ病で生きる気力が失せた ・うつ病と自殺未遂繰り返す
- ・うつ病で通院中、無職なので将来に不安あり
- ・発達障害ありでパート就労の身分と正社員の待遇の差に焦りと不安
- ・発達障害のある子どもの対応に不満を抱く家族 ・カサンドラ症候群の悩み(発達障害のパートナーに苦しむ)
- ・過去の自傷行為から自殺未遂歴の数々のエピソードを話、今の辛さを訴える
- ・自殺未遂歴有り、家族機能不全を抱える ・自殺願望がある子どもの対応に苦慮する親の不安
- ・線路立ち入り警察介入、自傷行為もあり ・身内の自傷行為と飲酒が心配、病院を受診させたい

～松戸市からのお知らせです～



ひとりで抱え込まずに相談してください

松戸市には、生きづらさを感じている方のための相談窓口があります。
相談しやすい方法で、お気軽にご相談ください。

生きる支援相談窓口 (松戸市健康推進課)

精神保健福祉士・保健師などの専門職が
お話を伺います。

☎047-703-9293

月曜から金曜 8時30分～17時
(祝日・年末年始を除く)

NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク

毎日、電話やLINEで相談できます。

【電話】

#いのち SOS

☎0120-061-338

月・木曜 24時間受付

火・水・金・土・日曜 8時～24時

【LINE】

生きづらびっと

月・水・金・土曜

11時～16時30分

(16時まで受付)

月・火・木・金・日曜

17時～22時30分

(22時まで受付)



QRコード

相談者を協力して支援するため、松戸市とライフリンクは、
連携協定を締結しています。

その他の窓口のご案内

○千葉いのちの電話

仕事、家族、生き方、人間関係など さまざまな悩みをお話してください。

☎043-227-3900 24時間 365日受付

○よりそいホットライン

どんな人のどんな悩みにも 専門の相談員と一緒に解決する方法を探します。

☎0120-279-338 24時間 365日受付

【メール・チャット相談 URL】 <https://comarigoto.jp/>

松戸市いのちを支える 連携ガイドブック

令和4年度版

気づき

傾聴

つなぎ

見守り

多くの人が自殺によって亡くなっています。
令和3年には、日本で2万1,007人の方が亡くなりました。
(厚生労働省・警察庁「令和3年中における自殺の状況」)

それにもかかわらず、わたしたちは自殺を
「自分には関係ないこと」ととらえがちではないでしょうか。

つらい状態で悩み、自ら死を選ぼうとしている人が、
あなたの身近にもいるかもしれません。

本冊子は、わたしたちが、そのサインに気づき、
様々な人、機関が連携することで、つらい状態にある方が
適切な支援につながることをめざし、作成したものです。

大切な命を守るために、できることから始めてみませんか？

目次	・気づき～見守り	1～4ページ
	・市内医療機関（精神科・心療内科）	5ページ
	・相談窓口情報	6～14ページ



松戸市いのちを支える連携ガイドブック ～令和4年度版～

令和4年10月発行

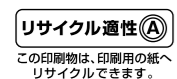
松戸市健康福祉部健康推進課

〒271-0072

松戸市竹ヶ花74-3 中央保健福祉センター内

電話 047-366-7486

E-mail : mckenkou@city.matsudo.chiba.jp



禁無断転載©東京法規出版

松戸市

気づき

～見逃さないで 自殺のサイン～

「自殺はその人の意思や選択によるもので、個人の問題（選択）である」と考える人が少なくありません。しかし実情は、さまざまな悩みを抱えて心理的に「追いこまれた末の死」である場合がほとんどです。必ずしも自分の意思で自殺を選び、決行するわけではないのです。



こんな様子はありませんか？

- 突然泣き出したりイライラを爆発させるなど、感情が不安定になった
- 性格が急に変わったように見える ● 身なりに構わなくなった
- これまで関心のあったことに対して興味を失ったように見える
- 職場を無断欠勤したり、行方がわからなくなったりする
- 交際が減り、引きこもりがちになった
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少したように見える
- よく眠れていないようだ ● さまざまな身体的な不調を訴えている



(出典:高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」(金剛出版、2006)を一部改変)

こうした変化に加え、「死にたい」「もう自分はダメだ」と自殺をおわせる言葉を口にしたときは、とくに注意しましょう。

気をつけたい 自殺のサイン

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. うつ病の症状がある (気分がふさぐ、やる気が出ない) | 6. 職場や家庭でサポートが得られない |
| 2. 原因不明の身体の不調が長く続いている | 7. 本人にとって価値あるものを失った |
| 3. 酒の量が増えた | 8. 重症の身体の病気にかかった |
| 4. 安全や健康が保てなくなった | 9. 自殺を口にする |
| 5. 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、職を失った | 10. 自殺未遂をした |

(出典:厚生労働省)

誰にでも起こり得る危機 “自殺”

地域社会や家庭、職場のつながりの減少や希薄が進む現代社会では、一人ぼっちで悩み、「生きていても役に立たない」という役割喪失感や孤独感、絶望感などにかられるなど、危機的な状態に陥ることは決して特別なことではありません。自殺問題は、まず一人ひとりが自分自身の問題としてとらえ、考えることが大切です。

●自殺の原因・動機



傾聴

～まずは、じっくり話を聞いてください～

悩みが複雑になると、本人の力だけでは解決できないことがあります。「傾聴」とは、本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳を傾ける姿勢をいいます。急いで助言する必要はなく、相手のつらい気持ちを受け止めて、「けっして一人ではない」とわかってもらうことが大切です。



○受容

本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずにそのまま受け止めましょう。善悪の評価や助言は必要ありません。

○共感

相手の立場や気持ちに寄り添いましょう。

○ひたすら本人の訴えや気持ちに耳を傾ける

聞き役に徹することが大原則です。話をそらす、訴えや気持ちを否定する、安易に励ます、社会的な価値観・倫理観を押し付けるといったことは控えます。相手が黙り込んだ場合も、じっくり待ちましょう。話を聞いたら、「大変でしたね」「よくやってこられましたね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。



危険サインは“こころの不調”

自殺を図った人の直前のこころの健康状態をみると、大多数が悩みやストレスをきっかけに、右のような精神疾患を発症し、その影響で判断力や生きる意欲を失っていたことがわかりました。普段から不眠や食欲不振、気分の落ち込みなど、こころの不調を見逃さないことが大切です。

◆うつ病

日常のストレスがきっかけとなり、抑うつ気分やイライラ感がいつまでも続いてなかなか回復せず、日常生活に支障が出たり、本人が辛い思いをしたりする病気です。不眠、食欲不振をはじめとする身体症状もあります。けっして性格や弱さ、怠惰の問題ではありません。

◆統合失調症

幻聴や妄想、頭の中が混乱して考えがまとまらなくなる思考障害、興奮、意欲の低下や閉じこもりなどがみられます。発病を自覚できず、本人より家族や友人が異変に気づくケースが多くみられます。

◆アルコール依存症

「これではいけない」とわかっていても、なかなか飲酒習慣が断ち切れず、セルフコントロールがきかなくなり身体、精神、対人関係に問題が出てくる病気です。背後に大きな悩みを抱えていたり、不眠やうつ病を合併していたりすることも少なくありません。

有効な治療法が確立しています

- ◆ 早期に医療機関等を受診し、適切な治療を。

※市内医療機関(精神科・心療内科)の情報については、5ページを参照してください。

つなぎ

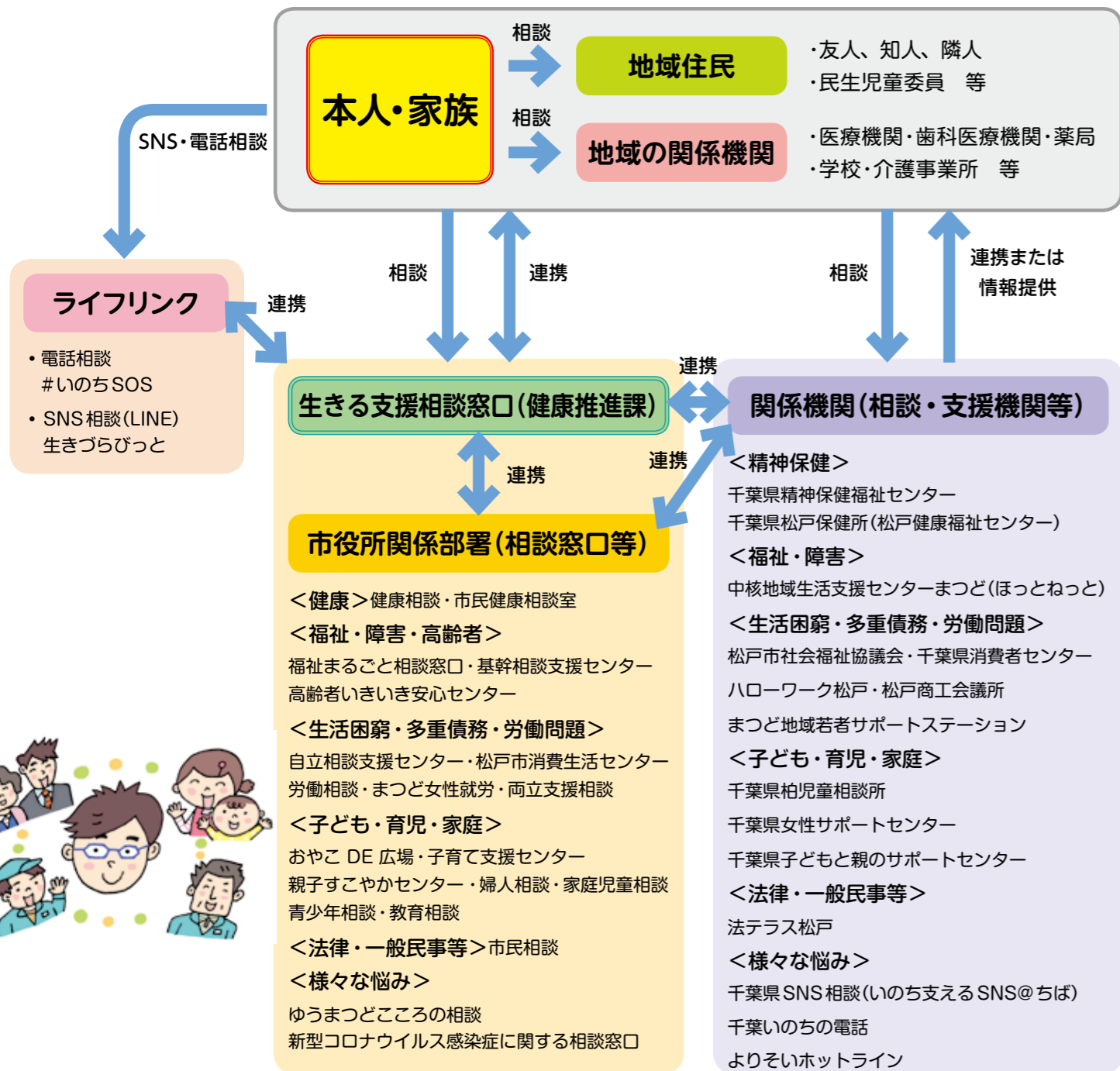
～解決に向けた窓口は必ずあります～

死を考えるほど追いつめられている人は、さまざまな問題を一人で抱えて深刻に悩んでいます。それぞれの専門の相談機関(下記参照)がありますので、解決に向けた適切な窓口につながるようサポートしましょう。

松戸市いのち支える相談窓口連携図

自殺対策に関連する相談窓口の連携についてまとめた図です。

市は、全国で電話・SNS 相談を実施する「NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク」と協力して相談者を支援するための連携協定を締結しています。健康推進課の「生きる支援相談窓口」が窓口となり、庁内外の関係部署、関係機関と連携し、悩みや生きづらさを抱えた本人、家族を支援します。



※各相談窓口の詳細情報は、6 ページ以降に記載しています

見守り

～温かく寄り添いながらじっくりとあせらず見守りましょう～

こころのサインに気づき、抱えている悩みや問題を聴いて、専門機関につないだからといって、悩みを抱えた人がすぐに元気になるわけではありません。いままでどおり自然な雰囲気できちんと声をかけたり、家庭や職場で身体や心の負担が減るように配慮したりして、あせらず温かく見守りながら回復を支えましょう。

ゲートキーパーについて

「ゲートキーパー」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。

自殺は心理的に“追い込まれた末の死”であると考えられ、誰かが手を差し伸べることで、防ぐことができる可能性があります。

ゲートキーパーになるために、高度な専門性は必要ありません。仕事などで普段接している人が、何か悩んでいるように見えたら、まず声をかけることから始めてみてください。



松戸市では平成23年度よりゲートキーパー養成研修を実施しています。最新の研修情報は松戸市のホームページをご確認ください。

誰も自殺に追い込まれることのない社会へ

いま、日本では社会全体でいのちを支え、生きる支援をする仕組みづくりを進めています。連携を高めて築いていくネットワークづくりには、あなたの手も必要です。それぞれの手と手をつなぎあい、大切ないのちを支えあっていきましょう。

◆地域・社会全体で相談支援体制の充実/生きる支援のネットワークづくり

◆家庭・職場・近隣で悩んでいる人への気づき/専門機関へのつなぎ

◆一人ひとりでひとりで悩まず相談する/こころの不調への気づきと対処/こころの健康づくり

社会的な問題による悩み

暮らしの悩み

こころの悩み



市内医療機関(精神科、心療内科の外来診療を行っている医療機関)

※令和4年9月時点の情報です。掲載の許可を得た医療機関のみ掲載しています。

地区	名称	診療科目	自立支援医療機関	住所 電話番号
松戸	松戸東口たけだメンタルクリニック	心・精 児童精	○	松戸 1176-2 KAMEIビル 2階 ☎ 047-712-2901
	生駒会松戸診療所	精・心	○	根本 2-20 リリー松戸 1F ☎ 047-710-9738
	たけだメンタルクリニック	心・精	○	本町 14-18 松戸トシオビル 3F ☎ 047-330-2006
明第1	のむらクリニック	心・精		小根本 42-3 アセット松戸Ⅱ 301 ☎ 047-362-8633
	松戸クリニック	児童精	○	仲井町 1-3 ☎ 047-362-4148
明第2	北松戸メディカルクリニック	精・心	○	上本郷 2202-3 ☎ 047-365-7731
東部	むさしの北総クリニック	精・心	○	東松戸 3-5-7 ラグジュアリーガーデン 2F ☎ 047-712-0300
常盤平	常盤平神経科クリニック	精・心	○	常盤平 5-20-1-2F 202号室 ☎ 047-384-3121
	恩田第二病院	精・心	○	金ヶ作 302 ☎ 047-387-3761
	ソフィアクリニックますだ	精・心	○	日暮 4-9-1 ☎ 047-392-1137
	八柱よしざわメンタルクリニック	心・精		日暮 2-5-17 パークハイツ八柱 2F ☎ 047-383-8822
新松戸	新松戸駅前こころのクリニック	心・精	○	新松戸 1-439-8 新松戸岡田ビル 3F ☎ 047-347-0556
	新松戸メンタルクリニック	精	○	新松戸 4-2-2 エス・エフ新松戸ビル 3F ☎ 047-309-6530
小金・小金原	旭神経内科リハビリテーション病院	精	○	栗ヶ沢 789-1 ☎ 047-385-5566
	松戸ホームタウンクリニック	心・精 ※高齢者(65歳以上)対象	○	小金原 6-5-4 小金原団地 ☎ 047-711-6910

【診療科目】心：心療内科 精：精神科 児童精：児童精神科
 【自立支援医療機関】自立支援医療機関（精神通院医療）に指定されている医療機関
 ※休日などについては各医療機関に直接、電話でご確認ください。

相談窓口情報

※令和4年9月時点の情報です

- ・心身の健康 6ページ
- ・福祉・障害・高齢者 7ページ
- ・生活困窮・多重債務・労働問題 8ページ
- ・子ども・育児・家庭 10ページ
- ・法律・一般民事等 13ページ
- ・生きづらさ・様々な悩み 13ページ

- 市** : 市役所各窓口
- 関** : 関係機関の窓口
- 24** : 24時間対応窓口

心身の健康に関する相談窓口

市 健康相談

来所・電話・FAX・メール | 月～金曜 8:30～17:00
 (祝日・年末年始を除く)
 ☎ 047-366-7481 Fax 047-363-9766
 メール: mckenkou@city.matsudo.chiba.jp

健康に関する相談や専門的な窓口のご案内をしています。【相談員：保健師、栄養士、歯科衛生士】



市 市民健康相談室

来所・電話 | 月～金曜 (祝日・年末年始を除く) 8:30～12:15、13:00～17:00
 (本庁・小金のみ 8:30～17:00)

	場 所	電話番号
本 庁	市役所本館 1階	047-366-1111 (内線 7750)
矢 切	矢切支所内	047-362-3181 (支所代表)
東松戸	東松戸支所内	047-703-0606 (直通)
常盤平	常盤平支所内	047-387-2131 (支所代表)
六 実	六実市民センター内	047-384-2525 (直通)
小 金	小金保健福祉センター内	047-346-5601 (直通)
馬 橋	馬橋支所内	047-345-2133 (直通)
小金原	小金原支所内	047-344-4151 (支所代表)
新松戸	新松戸支所内	047-343-5111 (支所代表)

- 市民の身近な健康相談の場として保健師がご相談をお受けしています。妊娠中や子育て中の母子の健康や育児についての相談も受け付けています。
- 各種届出により健康状態を把握し、必要に応じて支援につなげています。【相談員：保健師】

関 千葉県精神保健福祉センター

電話 | 月～金曜 9:00～18:30
 (祝日・年末年始を除く)

千葉市中央区仁戸名町 666-2
 ☎ 043-263-3893 (相談専用回線)

こころの悩み、こころの病や障害、医療機関や相談機関情報を知りたい等、こころの健康に関することをご相談ください。

関 千葉県松戸保健所（松戸健康福祉センター）

来所（予約制） 【精神保健福祉】 第1木曜、第3月曜 14:00～16:00
 【酒 害】 第3木曜 14:00～16:30
 【思 春 期】 直接保健所に問い合わせ

松戸市小根本7
 ☎ 047-361-2138

- 精神保健福祉相談：おもに精神科受診を検討している方またはご家族に対して、精神保健に関する相談をお受けします。
 【相談員：医師、精神保健福祉相談員、保健師】
 - 酒害相談：アルコールに関するご相談をお受けします。
 【相談員：医師、精神保健福祉相談員、保健師】
 - 思春期相談：思春期の「からだ」や「こころ」の悩みを持つご本人やご家族等の相談をお受けします。
 【相談員：医師・臨床心理士・保健師】
- ※上記のほかに、保健所（健康福祉センター）職員による電話相談もお受けしています。 月～金曜 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）



福祉・障害・高齢者に関する相談窓口

市 福祉まるごと相談窓口

来所・電話 月～金曜 9:00～16:30
 （祝日・年末年始を除く）

- ・市役所本館1階地域包括ケア推進課内 ☎ 047-366-1100
- ・市内3圏域の窓口 ☎ 080-3315-9158（中央圏域）
 ☎ 080-3315-9185（常盤平圏域）
 ☎ 080-3314-7334（小金圏域）

福祉に関する困り事（サービスや制度を知りたい、どこに相談したらよいか分からない等）の相談窓口です。専門職が相談者とともに考え、課題を整理し、必要なサービスを紹介したり、担当の課におつなぎします。
 【相談員：医療、福祉の専門職】

市 基幹相談支援センター

来所・電話・FAX・メール 月～金曜 8:30～19:00（祝日・年末年始を除く）

- ・中央基幹相談支援センター CoCo ☎ 047-308-5028 Fax 047-366-1138
 （総合福祉会館2階） メール：matsudo-kan@bz04.plala.or.jp
- ・小金基幹相談支援センターおんぶ ☎ 047-712-2112 Fax 047-712-2126
 （小金442-14 秋山ビル3階） メール：kikan-kogane@matsusato.or.jp
- ・常盤平基幹相談支援センターふれあい ☎ 047-388-6225 Fax 047-388-6222
 （健康福祉会館1階） メール：fureai-kan@bz04.plala.or.jp

障害福祉サービスに関することなど、様々な困りごとや悩みについて、専門機関や地域の様々な方々と協力し、必要な情報を提供しながら、一緒に解決方法を考えていきます。必要に応じてご自宅などにも訪問します。ひきこもりに関する相談も受け付けます。【相談員：専門相談員】

市 高齢者いきいき安心センター

来所・電話 月～金曜 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）
 ※開所日時に相談が難しい場合にはお問い合わせください。

	住 所	電話番号
明第1	稔台7-13-2 第3山田マンション101-A	047-700-5881
明第2西	栄町西3-991-15	047-382-5707
明第2東	上本郷3196 パインツリーコート1階	047-382-6294
本庁	松戸1292-1 シティハイツ1階	047-363-6823
矢切	上矢切299-1 総合福祉会館内	047-710-6025
東部	紙敷1186-8 第二南花園内	047-330-8866
常盤平	常盤平2-24-2 常盤平団地中央商店街C-5	047-330-6150
常盤平団地	常盤平2-24-2 常盤平団地中央商店街C-6	047-382-6535
五香松飛台	五香西2-35-8 斉藤ビル1階	047-385-3957
六実六高台	六高台2-6-5 リバティベル1階	047-383-0100
小金	小金3 高橋ビル4階	047-374-5221
小金原	栗ヶ沢789-22	047-383-3111
新松戸	新松戸1-414 大清堂ビル1階	047-346-2500
馬橋西	西馬橋広手町40-1 秀栄ビル101	047-711-9430
馬橋	中和倉130 第1コーポオンダ1階	047-374-5533

社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなどが中心になって、高齢者が住み慣れた地域で尊厳を保ち、安定した生活が送れるよう、適切なサービスや制度の利用につなげています。

【相談員：社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなど】

24 関 中核地域生活支援センターまつど（ほっとねっと）

電話・FAX・メール 年中無休

松戸市新松戸4-129-101
 ☎ 047-309-7677（専門相談電話） Fax 047-309-7678
 メール：info-hotnet@harutaka-aozora.org

相談者の対象は問いません。様々な障害をお持ちの方、ご家族の方々や地域の援助者、ボランティアの方などから、福祉に関するあらゆる相談をお受けします。また、緊急相談については、24時間365日、いつでもお受けしています。

生活困窮・多重債務・労働問題に関する相談窓口

市 自立相談支援センター

来所・電話 月～金曜 9:00～17:00
 （祝日・年末年始を除く）

市役所本館3階 ☎ 047-366-0077

経済的な不安を抱える方の相談をうかがい、就職・住居・家計管理・子どもの学習などの様々な困りごとに対して問題を整理し、それらの解決に向けて相談支援員が寄り添って支援を行います。

【相談員：専門の相談支援員】

市 松戸市消費生活センター

来所・電話 月～金曜 8:30～16:00 (祝日・年末年始を除く)

京葉ガスF松戸第2ビル5階
☎ 047-365-6565 (相談専用)

市民の方からの商品やサービスの契約トラブルなどの消費生活に関する相談を受け付け、解決のための助言などを行っています。【相談員：専門の消費生活相談員】

市 労働相談

来所・電話 月・木曜 17:00～20:00 (年末年始・第3木曜日を除く)

松戸市勤労会館
☎ 047-365-9666

労働問題に関するトラブル等でお悩みの方の相談に、社会保険労務士がお答えします。
【相談員：社会保険労務士】 ※事前予約も可能です



市 まつど女性就労・両立支援相談

来所 (予約優先)・オンライン相談(予約制) 火・水・木曜 10:00～15:00 第1・3金曜 17:30～20:30 (祝日・休館日を除く)

男女共同参画センターゆうまつど
☎ 047-364-8783

再就職や就労継続、仕事と家庭・子育て・介護との両立支援など、働きたい女性の相談をお受けします。
【相談員：キャリアコンサルタント】

関 松戸市社会福祉協議会

来所 (予約制)・電話 月～金曜 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)

松戸市上矢切 299-1
☎ 047-368-0912

○生活福祉資金貸付制度
低所得者世帯、高齢者世帯、障害者世帯等に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことによって、自立と生活の安定を図ることを目的とする貸付制度です。

○総合支援資金貸付・緊急小口資金貸付
休業等により収入が減少された方(世帯)に対して生活費等の資金の貸付を行っています。

関 千葉県消費者センター

来所・電話 月～土曜 (祝日・年末年始を除く) 9:00～16:30 (土曜は16:00まで)

船橋市高瀬町 66-18
☎ 047-434-0999 (相談専用電話)

商品やサービスの契約トラブルなどの消費生活や多重債務、個人情報の保護に関する相談を受け付けています。
※来所される場合は事前にお電話ください。

関 ハローワーク松戸

来所・電話 月～金曜 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

松戸市松戸 1307-1 松戸ビル 3階、5階、10階
☎ 047-367-8609



地域の総合的雇用サービス機関として、職業紹介、雇用保険、雇用対策などの業務を一体的に実施しています。

関 まつど地域若者サポートステーション

来所 (予約制)・電話 (予約制) 月～土曜 (祝日・年末年始を除く) 9:30～17:00 (受付は16:30まで)

松戸市松戸 2060 松戸商工会議所別館 2階
☎ 047-703-8301

働くことに悩みのある15歳～49歳までの現在、お仕事に就いていない方、週20時間未満で就業中の方とじっくり向き合い、キャリアコンサルティング、就職準備セミナー、職場見学・体験をアレンジし、その方に合った働き方を実現できるようサポートします。

関 松戸商工会議所

来所・電話・FAX・メール 月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

松戸市松戸 1879-1 ☎ 047-364-3111
Fax 047-365-0150 【メール】 info@matsudo-cci.com



松戸市内で営業している商工業者の方は、法人、団体、個人事業主を問わず、どなたでも加入できます。会員になると、様々な情報が得られるほか、各種無料相談を受けることもできます。

子ども・育児・家庭に関する相談窓口

市 おやこ DE 広場・子育て支援センター

来所・電話 施設により異なる ※詳細は電話やホームページを参照

【おやこ DE 広場】

名称	住所	電話番号
おやこ DE 広場ゆうまつど	本町 14-10 男女共同参画センターゆうまつど 3階	090-9385-7714
ほっとる一む松戸	松戸 1307-1 松戸ビルディング 4階松戸文化ホール内	047-393-8531
おやこ DE 広場にこここキッズ	松戸 1155 聖徳大学 1-F 館	047-365-1111
おやこ DE 広場南花島	南花島 4-63-5 旧土地開発公社脇プレハブ	080-5877-6239
おやこ DE 広場北松戸	上本郷 3870 北松戸保育所 2階	047-367-4848
おやこ DE 広場旭町	旭町 1-174 シニア交流センター 3階	080-3285-7673
おやこ DE 広場馬橋	(月・水・金) 中根 459 中根公民館 (火) 馬橋 1854-3 馬橋東市民センター	090-9831-1140
ほっとる一む新松戸	新松戸 3-1-4 新松戸未来館 1階	047-375-8737
おやこ DE 広場北小金	(水・木・金) 小金 1ピコティ北小金東館 2階 (月) 小金 2ピコティ西館 3階小金保健福祉センター	080-3588-8352
おやこ DE 広場小金原	小金原 2-3 根木内小学校内タウンスクール根木内 3階	080-3010-1746
おやこ DE 広場根木内こども館	根木内 145 (児童養護施設 晴香園内)	047-315-2985
おやこ DE 広場野菊野こども館	野菊野 6 野菊野団地 6号棟 2階	047-331-1144
ほっとる一む常盤平	常盤平西窪町 12 (常盤平児童福祉館 2階)	090-9830-8974
おやこ DE 広場ふれあい 22	五香西 3-7-1 健康福祉会館 1階	047-383-0022
ほっとる一む東松戸	東松戸 3-2-1 アルフレンテ 3階	047-701-5508
おやこ DE 広場みのり台	稔台 1-32-6	070-4097-6464
おやこ DE 広場矢切	三矢小台 3-10-5 矢切支所 2階	070-7483-7694
おやこ DE 広場八ヶ崎	(月・火・金) 千駄堀 269 21世紀の森と広場パークセンター (木) 八ヶ崎 5-15-1 八ヶ崎市民センター内	080-3177-1746
ほっとる一む八柱	日暮 1-1-1 八柱駅第2ビル 4階 A号室	047-392-7081
ほっとる一むプラーレ松戸	松戸 1149 プラーレ松戸 6階	047-711-7676

【子育て支援センター】

名称	住所	電話番号
CMS 子育て支援センター	六実 6-13-2 六高台保育園内	047-394-5590
チェリッシュ・サポート・システム	野菊野 5 野菊野こども園内	047-308-5880
子すずめ子育て支援センター	日暮 1-8-4 子すずめ保育園内	047-387-0124
あおば子育て支援センター	紙敷 3-8-11 東松戸保育園内	047-387-5456
ドリーム子育て支援センター	栄町 3-185-1 さわらびこども園・さわらびドリームこども園内	070-3935-1230
はなみずき子育て支援センター	常盤平 3-25-2 はなみずきこども園内	047-710-8070
グレース子育て支援センター	大金平 3-132-1 大金平グレース保育園内	047-382-6182
風の丘子育て支援センター	大橋 300-1 認定こども園風の丘内	047-375-8447

0歳の赤ちゃんから親子で利用できる「フロア」が開催されており、講座の開催や電話・メールでの子育て相談も行っています。 ※施設によって対象・時間・内容が違いますので電話やホームページ等でご確認ください。

市 親子すこやかセンター

来所・電話 月～金曜 8:30～17:00
(祝日・年末年始を除く)

- 中央保健福祉センター内 ☎ 047-366-7766
- 小金保健福祉センター内 ☎ 047-346-6066
- 常盤平保健福祉センター内 ☎ 047-384-8020



妊娠・出産から子育て期まで、切れ目のない支援を行います。さまざまな疑問や不安などお気軽にご相談ください。保健師、助産師、社会福祉士が関係機関と連携しながらサポートします。【相談員：保健師、助産師、社会福祉士】

市 婦人相談・家庭児童相談（子ども家庭相談課）

来所・電話・FAX・メール 月～金曜 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

中央保健福祉センター 3階 【婦人】 ☎ 047-366-3955 【家庭児童】 ☎ 047-366-3941
Fax 047-366-3901 【メール】 mckodomosoudan@city.matsudo.chiba.jp

○婦人相談：婦人の心配事やDVに関する相談、その他相談を、婦人相談員がお受けします。【相談員：婦人相談員】
○家庭児童相談：子育ての不安、虐待が疑われる事案、子どもからの相談など、18歳未満の子どもに関する相談を受け付けています。相談者の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。【相談員：家庭相談員】

市 青少年相談

来所・電話 火～土曜 9:30～17:00 (年末年始を除く)

常盤平児童福祉館 ☎ 047-384-7867

子ども自身の学校・家庭・友達・性の悩みなど親にも先生にも言えない悩みや、保護者からの子どもとの接し方など、相談員が親身になって相談に応じ、その解決を援助します。【相談員：家庭教育相談員】

市 教育相談（就学・不登校に関する相談）

来所（予約制）・電話（予約制） 月～金曜 8:30～17:00
(祝日・年末年始を除く)
児童生徒課 【予約】 ☎ 047-366-7600

就学（年長～中学3年生）、不登校（小学1年生～中学3年生）に関する相談に対応します。【相談員：心理相談員】

関 千葉県松戸保健所（松戸健康福祉センター）

来所（予約制）・電話 月～金曜 ※来所は金曜のみ
9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
松戸市小根本 7 ☎ 047-361-6651 (DV 相談専用電話)

夫婦間、パートナー間の身体的、精神的、性的等、あらゆる形の暴力について相談をお受けします。

関 千葉県柏児童相談所

来所・電話 月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
柏市根戸 445-12 ☎ 04-7134-4152 (電話相談)

18歳未満の児童に関する問題について、児童や保護者などからの相談に応じ、児童の最善の利益を図るために、援助や指導を行う行政機関です。

なお、来所での相談を希望される場合は、電話で予約の上、来所いただきますようお願いいたします。



24 関 千葉県女性サポートセンター

来所（予約制）・電話 24時間 365日
電話 面接：月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
☎ 043-206-8002 (相談専用電話)

配偶者や交際相手からの暴力、夫婦不和、ストーカー被害など女性の抱える諸問題について広く相談に応じ、保護・援助を必要とする女性の支援を行っています。

24 関 千葉県子どもと親のサポートセンター

来所（予約制）・電話・FAX・メール 24時間 365日
SNS (中高生対象 LINE) 来所：月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
SNS：火・木・日曜 18:00～22:00

千葉県稲毛区小仲台 5-10-2
☎ 0120-415-446 (サポートセンター相談ダイヤル)
※新規の来所相談は、電話(上記フリーダイヤル)で事前に
申し込んでください (受付時間平日 8:30～16:30)
☎ 0120-0-78310 (24時間子供 SOS ダイヤル)
Fax 043-207-6041
【メール】 saposoudan@chiba-c.ed.jp



SNS相談@ちば

学校生活に関すること、心や身体のこと、その他進路や適性に関すること等、個々の状況に応じて、子ども本人や保護者、教職員の相談を受けています。

法律・一般民事等に関する相談窓口

市 市民相談

来所（予約制の場合あり）・
電話・オンライン（予約制）

内容により異なる
※ホームページ等参照

市役所本館 2 階 相談コーナー 【予約】 ☎ 047-366-1162

広報広聴課で
行っている相談



日常生活での様々な問題や心配ごと、悩みごと等の相談をお受けするとともに、各専門相談員による専門相談を実施しています。【相談員：専門相談員】

関 法テラス松戸

来所・電話

月～金曜 9：00～17：00
(祝日・年末年始を除く)

松戸市松戸 1879-1 松戸商工会議所会館 3 階 ☎ 0570-078316

法的トラブルの解決に向けた情報提供、相談窓口の案内を行っています。収入・資産が一定額以下の方には無料法律相談もご案内できます。

生きづらさ・様々な悩みに関する相談窓口

市 生きる支援相談窓口（健康推進課）

電話 月～金曜 8：30～17：00（祝日を除く）

☎ 047-703-9293

生きているのがつらいと感じている方のための相談窓口です【相談員：精神保健福祉士、保健師】

市 ゆうまつどこころの相談

【女性】来所・電話（予約制） 【男性】電話

【女性のこころの相談】

・第 1 月・木曜 14：00～20：00

・第 2～第 4 月・木曜 10：00～16：00（休館日を除く）

【男性のこころの相談】

第 1・第 3 金曜 17：30～20：30（休館日を除く）

男女共同参画センターゆうまつど ☎ 047-363-0505

自分の性格や生き方、人間関係など、様々なお悩みに専門カウンセラーが相談をお受けします。

市 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

来所（予約制）・ 月～金曜 9：00～16：00
電話・メール (祝日・年末年始を除く)

【松戸市新型コロナウイルス感染症相談専用ダイヤル】

☎ 0120-415-111

メール：mccoronasoudan@city.matsudo.chiba.jp

国や県の支援制度等、新型コロナウイルス感染症に起因することであれば内容は問いません。お気軽にご相談ください。

24 関 NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク

電話・
SNS (LINE)



生きづらびっと

【電話】 #いのち SOS

月・木曜 24 時間火・水・金・土・日曜 6：00～24：00

【SNS (LINE)】 生きづらびっと

月・水・金・土曜 11：00～16：30（16：00 まで受付）

月・火・木・金・日曜 17：00～22：30（22：00 まで受付）

☎ 0120-061-338

誰にも相談できない悩みを電話、LINE で受け止めます。

24 関 千葉県いのちの電話

来所（予約制）・
電話・メール

電話：電話番号により異なる（下記参照）

対面：月・火・金・土曜 11：00、13：00、14：30

千葉市中央区本町 3-1-16CID ビル 1 階

☎① 043-227-3900（電話相談、24 時間、365 日）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、相談時間が短縮されている場合があります。

☎② 0120-783-556（毎日 16：00～21：00、毎月 10 日 8：00～翌日 8：00）

☎③ 0570-783-556（毎日 10：00～22：00）

☎④ 043-222-4331（対面相談予約専用）

【メール】 ll-chiba@chiba-inochi.jp 【URL】 <https://www.chiba-inochi.jp/>

仕事、家族、生き方、様々な人間関係、こころの痛みをお話してください。

24 関 よりそいホットライン

電話・FAX・
メール・SNS

24 時間 365 日

☎ 0120-279-338 Fax 0120-773-776

URL【電話・FAX】 <https://www.since2011.net/>

【メール・SNS】 <https://comarigoto.jp/>

厚生労働省の補助金事業として、一般社団法人社会的包摂サポートセンターが運営する、誰でも利用できる悩み相談窓口です。どんな人の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。自殺予防、DV・性暴力、セクシュアルマイノリティ、外国語の専門相談があります。



関 いのち支えるSNS@ちば（千葉県のSNS相談）

SNS (LINE)

水、土、日曜（3 月は月曜も追加）

18：00～22：00



いのち支えるSNS@ちば

様々なこころの悩みを持つ方へ、専門のカウンセラーがSNSを通じて、こころに寄り添い、支援します。電話や対面では打ち明けづらい仕事・家庭・対人関係などのこころの悩みをメッセージで気軽に相談してください。

【相談員：専門カウンセラー】