

令和2年度 市川市自殺対策関係機関連絡会 席次表

日時: 令和2年10月30日(金)
午後3時00分～4時00分
場所: 市川市保健センター大会議室

舞台

健康支援課(事務局)

国立国際医療研究センター
国府台病院
医療社会事業専門員
原田 郁大

市川市薬剤師会
理事 新井 るり子

社会福祉法人
市川市社会福祉協議会
事務局次長 山崎 泰介

社会福祉法人
千葉いのちの電話
事務局長 斎藤 浩一

特定非営利活動法人
ほっとハートらいふ
管理者 金川 志保

行徳警察署
生活安全課 石川 真一

市川警察署
生活安全課 熊谷 真都香

市川健康福祉センター
地域保健課長 山本 史子

市川商工会議所
監事 後藤 晃司

入口

傍聽席

事務局

保健部
部長 鹿倉 信一

保健部
次長 増田 浩子

健康支援課
課長 野村 良二

健康支援課
主幹 佐藤 美奈

事務局

事務局

事務局

令和 2 年度 市川市自殺対策関係機関連絡会

次 第

日時：令和 2 年 10 月 30 日（金）

午後 3 時 00 分から午後 4 時 00 分

場所：市川市保健センター4 階大会議室

1. 開会

2. 挨拶

3. 議題

(1) 自殺者実態報告

(2) こころの健康相談事業について

(3) ゲートキーパー研修について

(4) 令和 3 年度（2021 年度）の自殺対策計画中間評価について

(5) 意見交換

4. 閉会

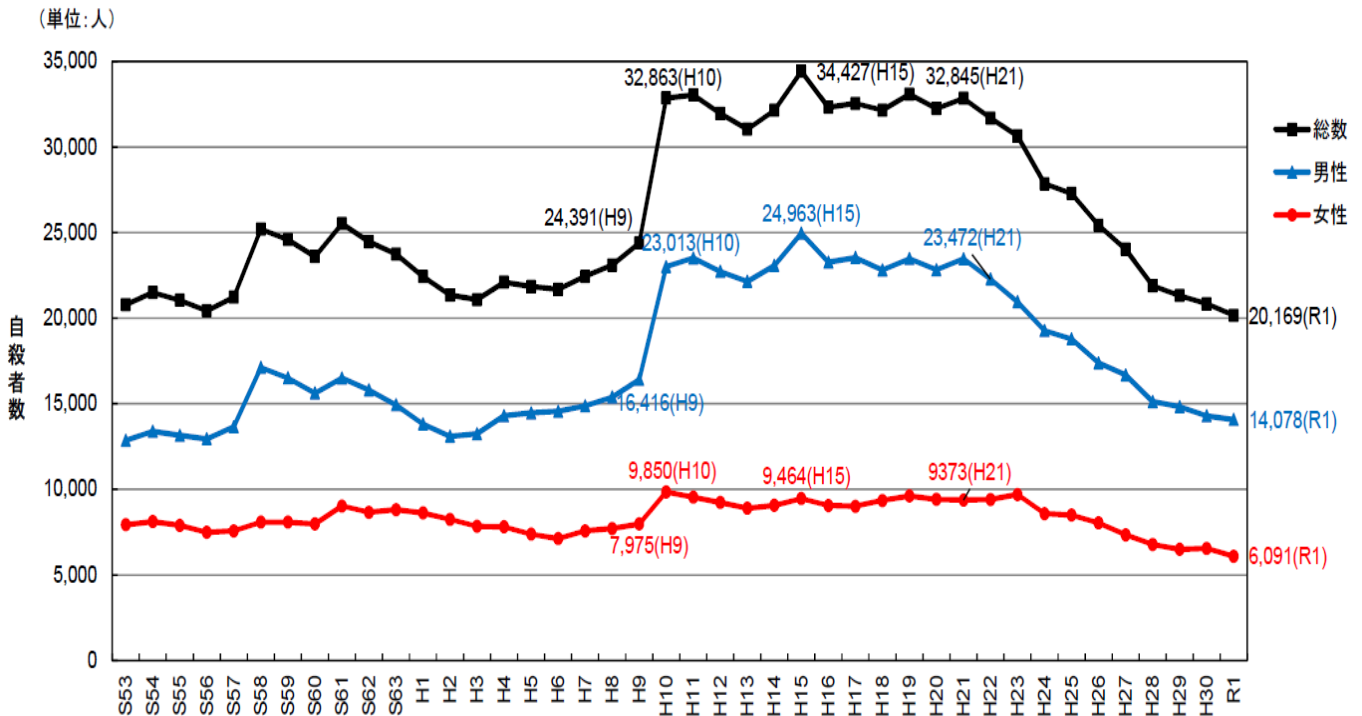
令和2年度 市川市自殺対策関係機関連絡会 名簿

	所属機関	職名	氏 名(敬省略)
1	国立国際医療研究センター 国府台病院	精神科医師	うじゅう よりやす 鶴重 順康
	国立国際医療研究センター 国府台病院	医療社会事業 専門員	はらだ いくひろ 原田 郁大
2	一般社団法人 市川市医師会	理事	よしおか まさゆき 吉岡 雅之
	一般社団法人 市川市医師会	理事	いわさわ ひであき 岩澤 秀明
3	一般社団法人 市川市薬剤師会	理事	あらい るりこ 新井 るり子
4	社会福祉法人 市川市社会福祉協議会	事務局次長	やまざき たいすけ 山崎 泰介
5	社会福祉法人 千葉いのちの電話	事務局長	さいとう こういち 齋藤 浩一
6	特定非営利活動法人 ほっとハートらいふ	管理者 精神保健福祉士	かながわ しほ 金川 志保
7	市川商工会議所	監事	ごとう こうし 後藤 晃司
8	市川市民生委員 児童委員協議会	理事	きたじま やすのぶ 北島 泰信
9	市川健康福祉センター	地域保健課長	やまもと ふみこ 山本 史子
10	市川警察署	生活安全課長	よしはら ともゆき 吉原 知之
11	行徳警察署	生活安全課長	いりえ まさと 入江 正仁

1-1. 自殺者数の推移(全国)

資料1

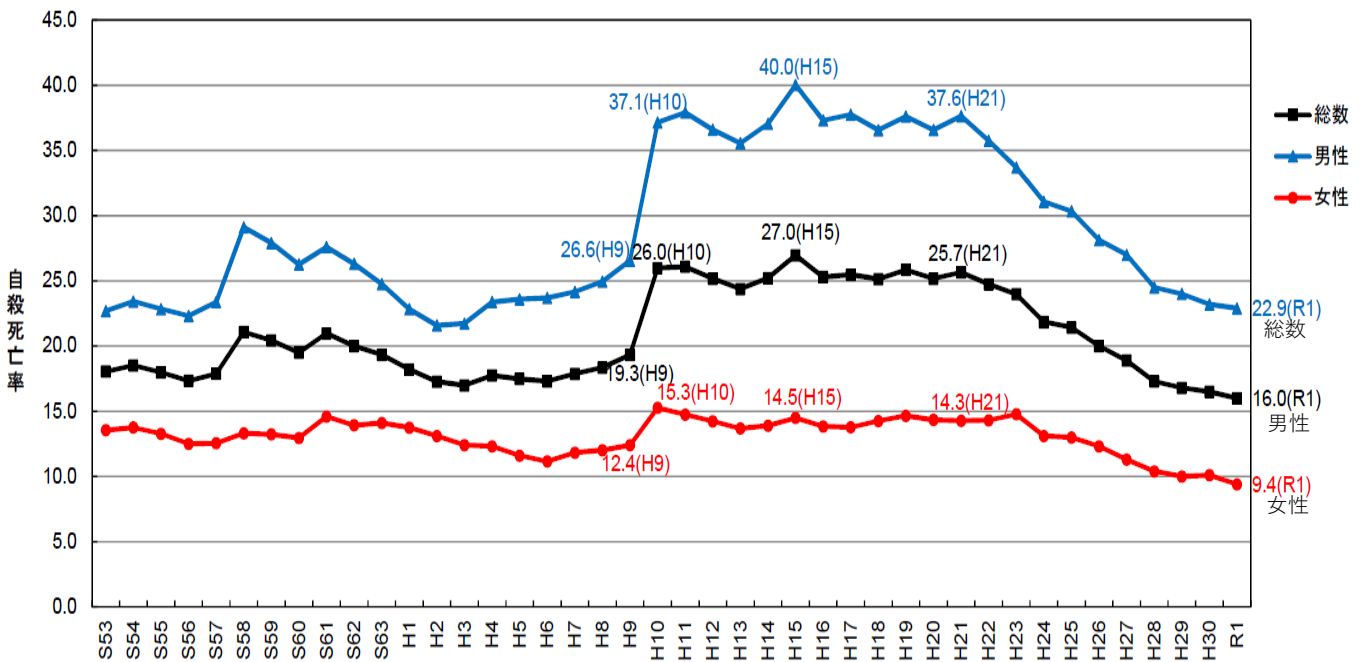
平成22年以降、10年連続の減少。昭和53年から始めた自殺統計で過去最少。



警察庁自殺統計原票より厚生労働省作成

1-2. 自殺死亡率の推移(全国)

令和元年の自殺死亡率は16.0となり、平成22年以降では10年連続の低下。

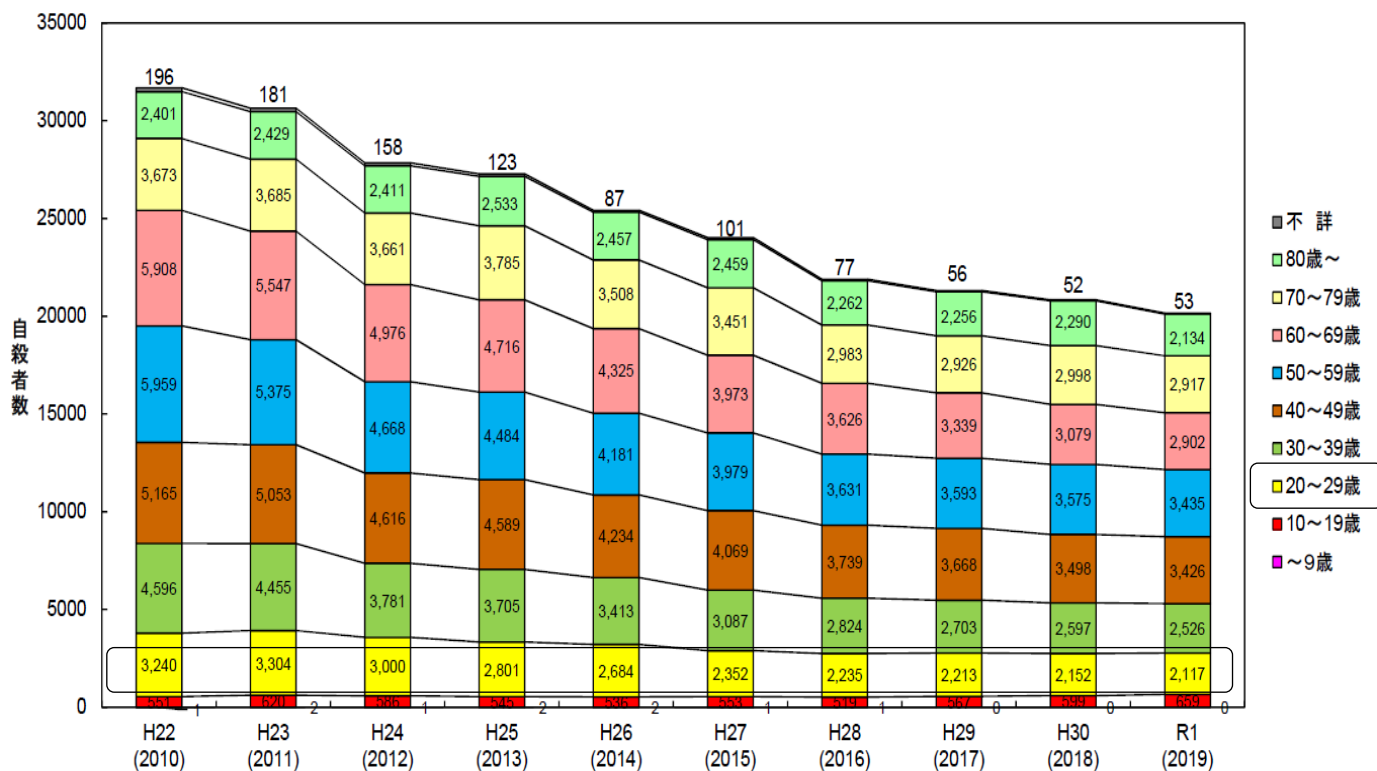


注)「自殺死亡率」とは、人口10万人当たりの自殺者数を表したものを。

警察庁自殺統計原票データ、総務省「国勢調査」及び「人口統計」より厚生労働省作成

1-3. 年齢階級別自殺者数の推移(全国)

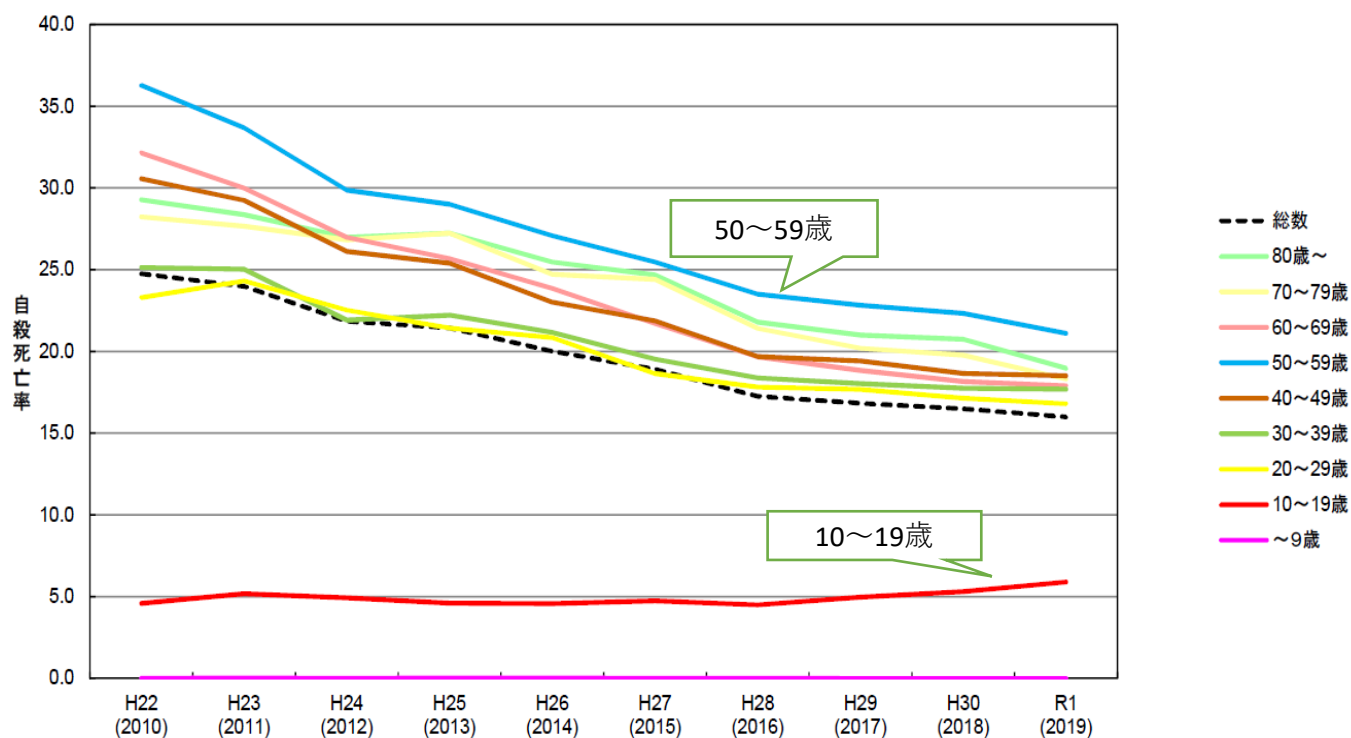
令和元年は前年と比較して、30歳代以上の各年齢階級で減少。



警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

1-4. 年齢階級別自殺死亡率の推移(全国)

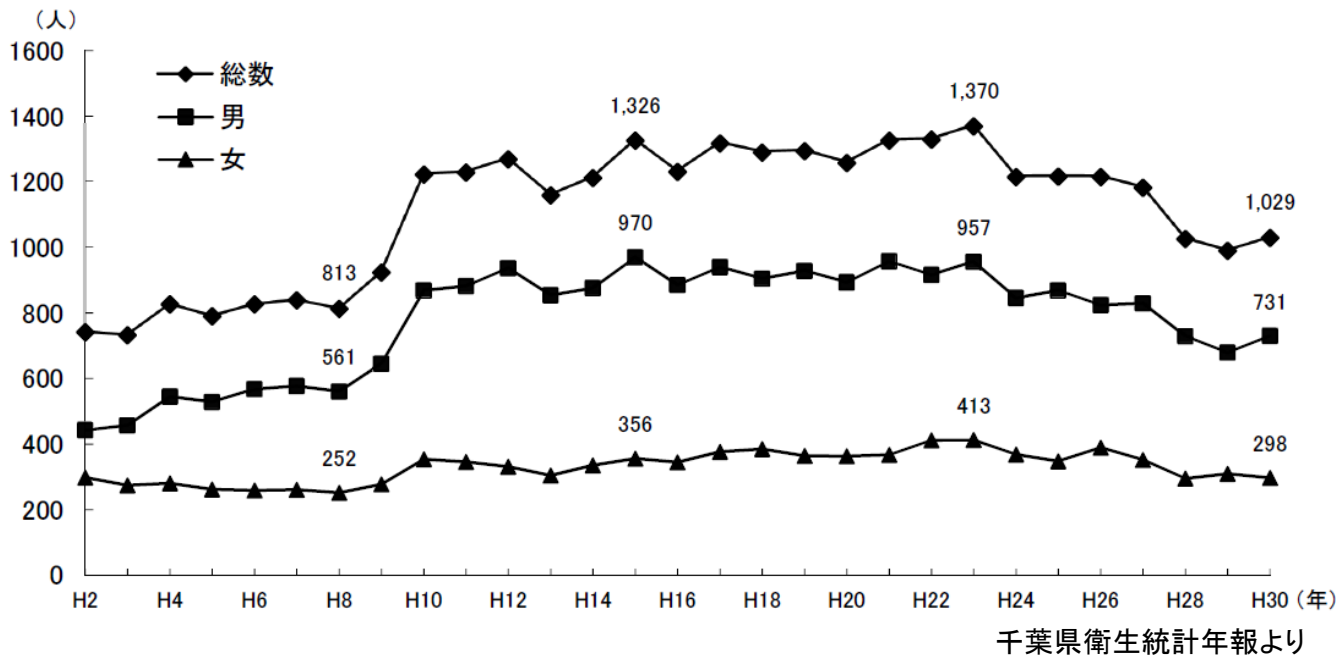
10～19歳以下は前年より微増。



警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

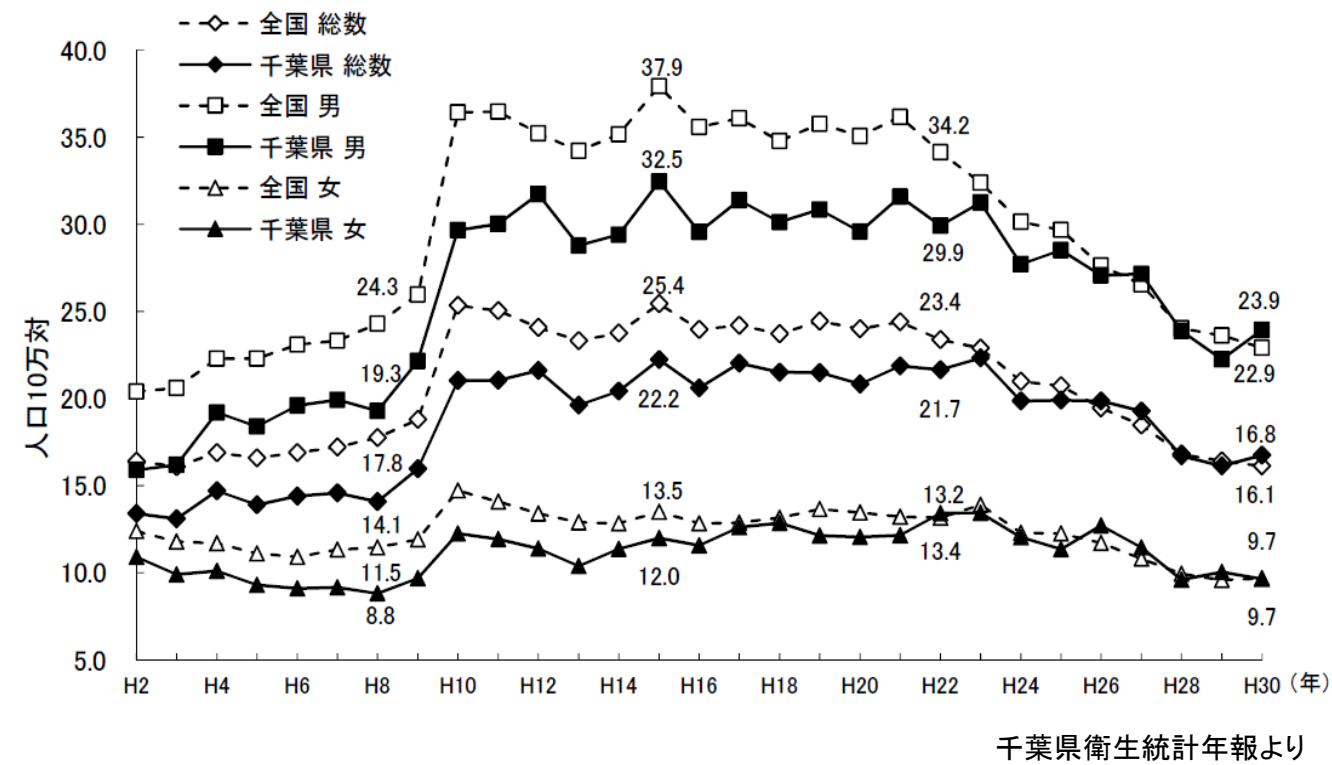
2-1. 自殺者数の推移(千葉県)

平成23年1,370人がピーク以降減少傾向だが、平成30年は前年より増加。



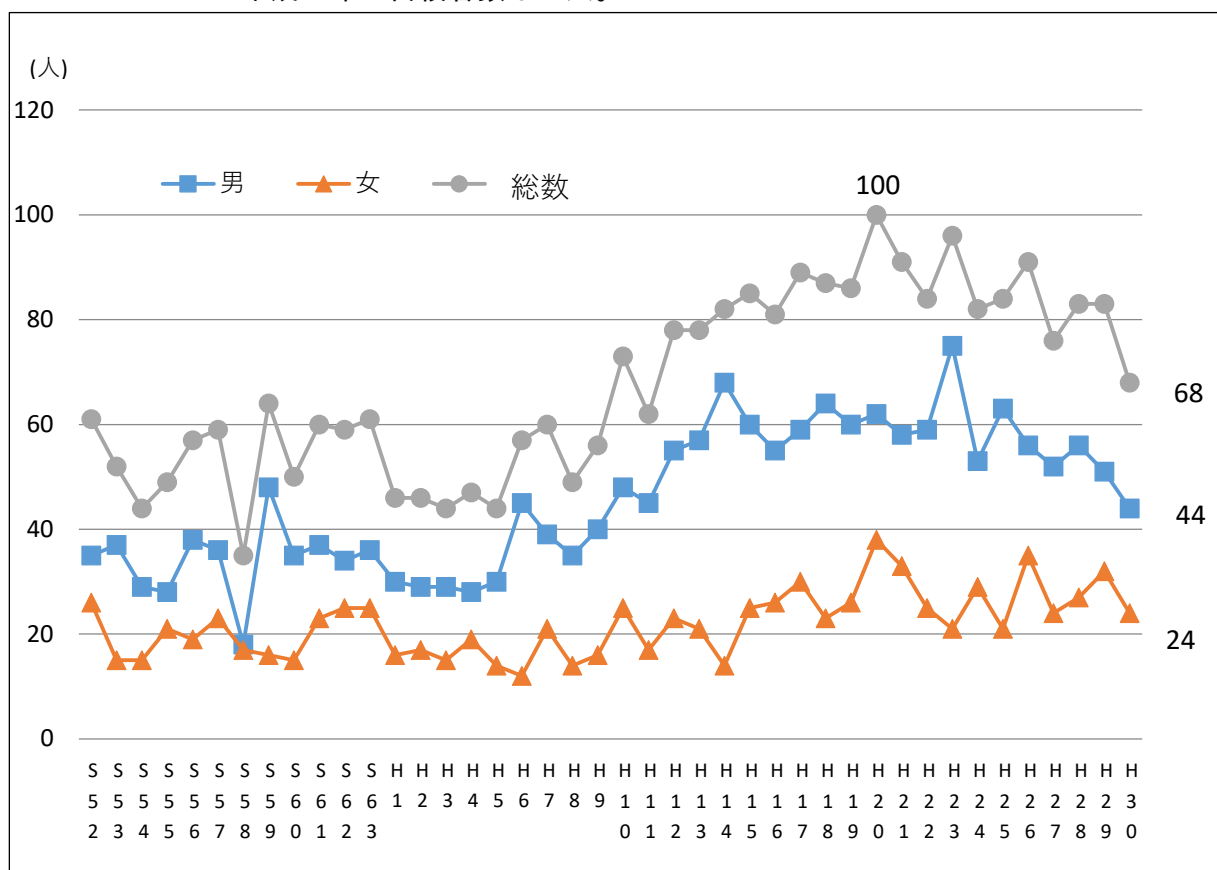
2-2. 自殺死亡率の推移(千葉県)

平成30年の自殺死亡率は16.8となり、前年より増加。



3-1. 自殺者数の推移(市川市)

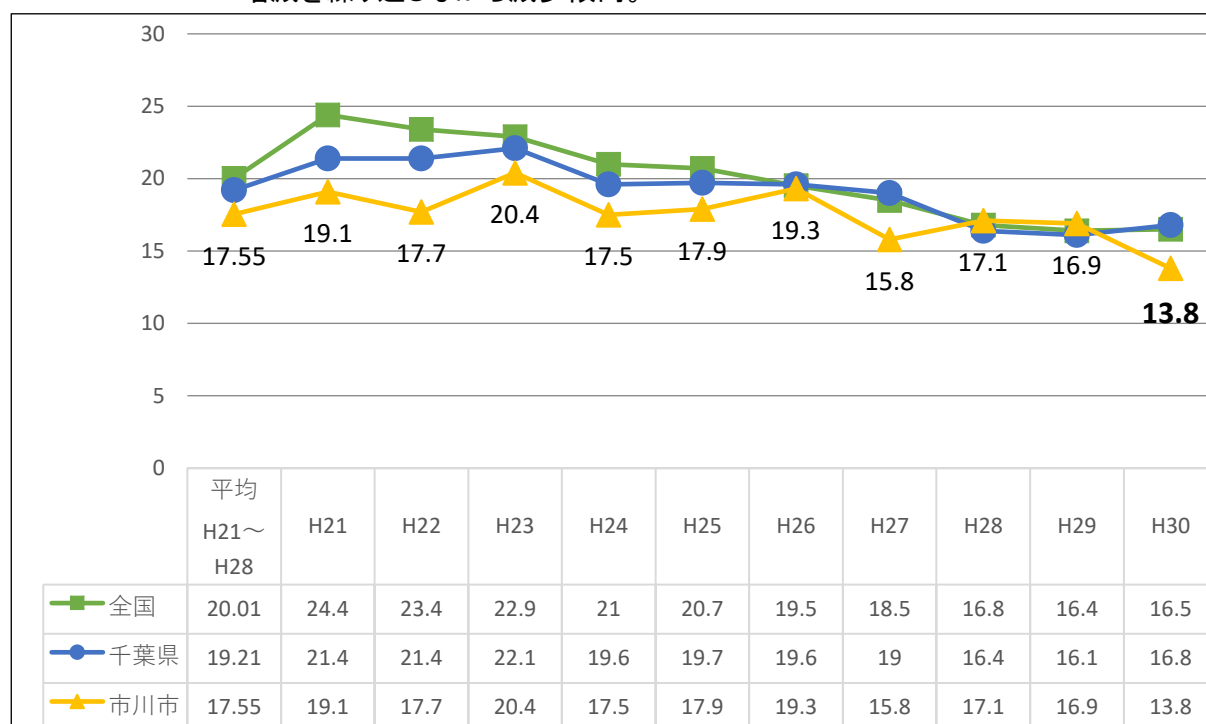
平成30年の自殺者数は68人。



千葉県衛生統計年報より

3-2. 自殺死亡率の推移(市川市)

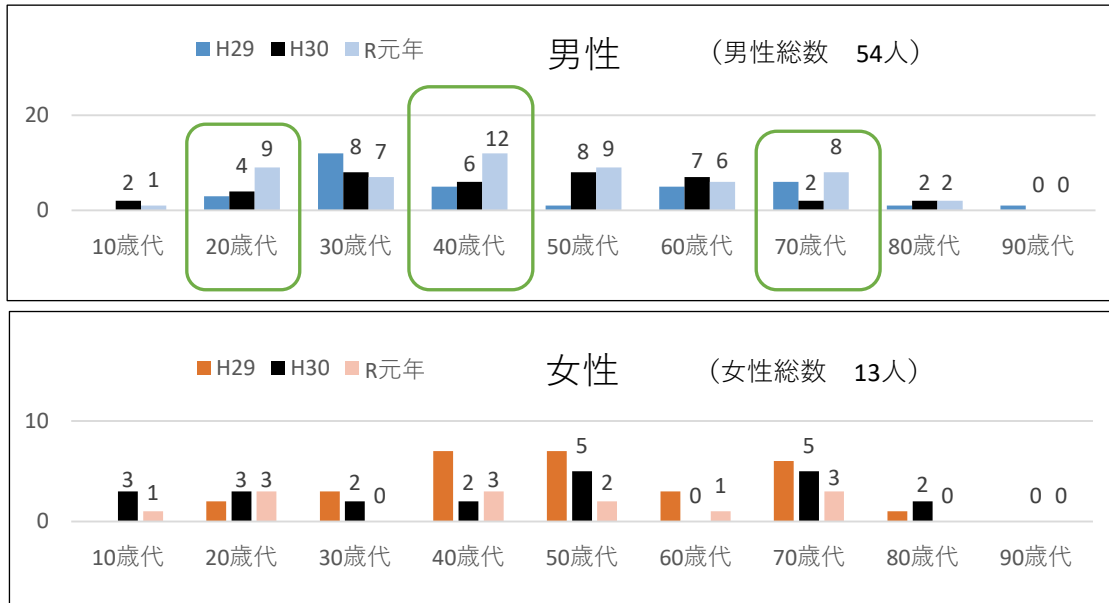
増減を繰り返しながら減少傾向。



千葉県衛生統計年報より

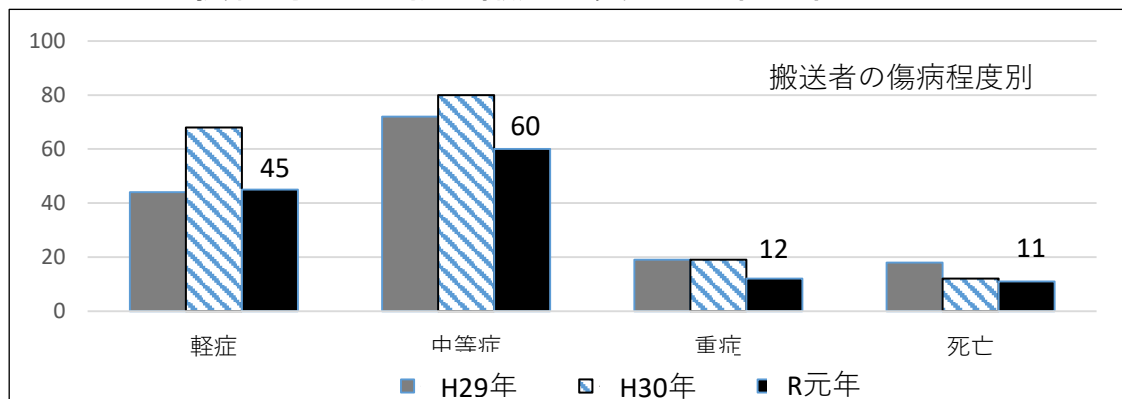
4-1. 年齢別自殺者数(市川市)

男性の自殺者数が増加。



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」を基に作成

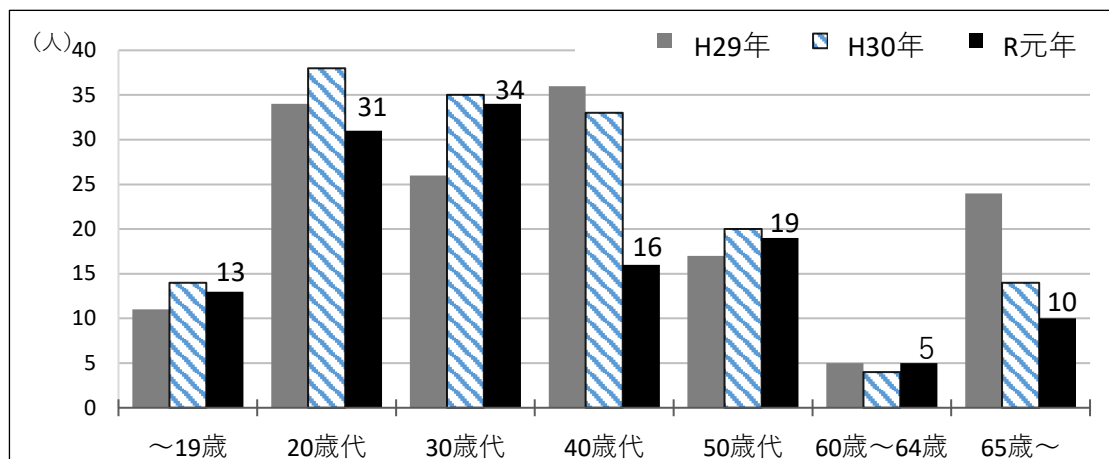
4-2. 自損行為による救急搬送人員状況(市川市)



市川市消防局救急課の資料を基に作成

4-3. 自損行為による年齢別搬送者数(市川市)(平成29年～令和元年)

30歳代が最多。

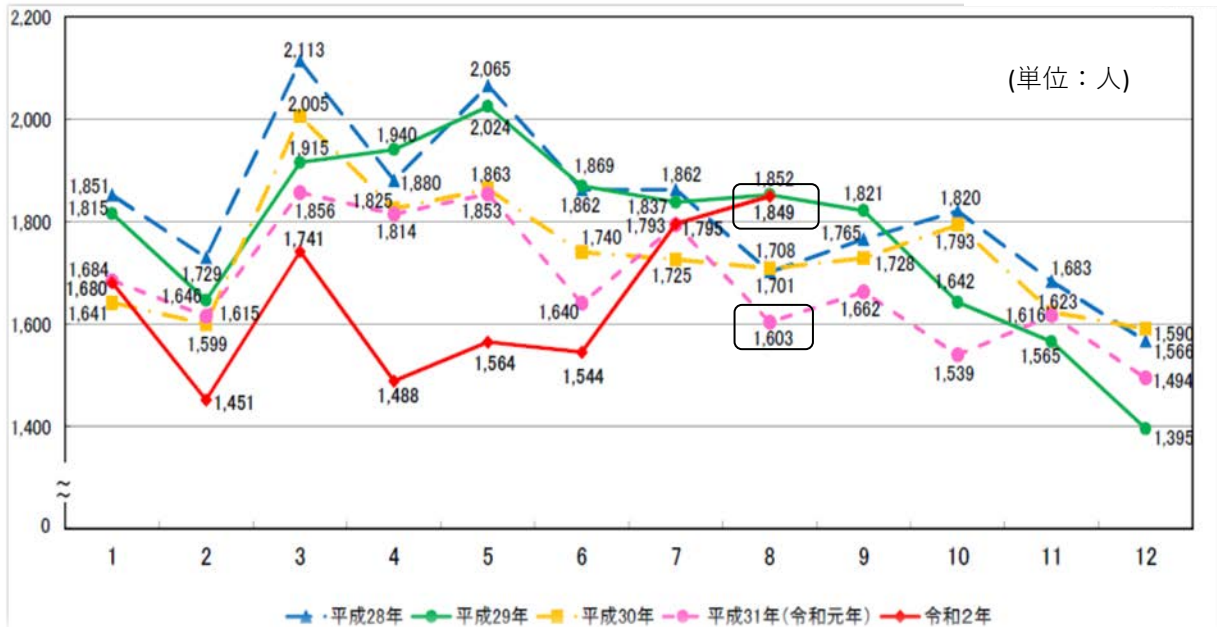


市川市消防局救急課の資料を基に作成

5-1. 全国月別自殺者数の推移(総数)

令和2年8月の自殺者数(1,849人)は、対前年同月比246人(約15.3%)増。

(令和2年8月速報値)



厚生労働省自殺対策推進室作成

5-2. 原因・動機、年齢別自殺者数(全国)

年代順では50歳代、40歳代、70歳代、20歳代の順に自殺者数が多い。

(令和2年8月暫定値)

原因・動機	自殺者総数	総数	家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	不詳
総数	1783	1200	231	870	186	133	68	52	110	583
20歳未満	91	61	21	17	0	7	6	32	13	30
20-29	238	157	28	69	29	35	26	18	18	81
30-39	216	133	23	81	32	22	17	2	12	83
40-49	281	188	33	126	42	31	13	0	18	93
50-59	284	188	46	131	44	25	4	0	12	96
60-69	208	143	22	129	24	8	1	0	12	65
70-79	251	183	30	182	11	4	1	0	10	68
80歳以上	211	146	28	133	4	1	0	0	15	65
不詳	3	1	0	2	0	0	0	0	0	2

(備考)「原因・動機特定者」とは、少なくとも1つの原因・動機が特定されている自殺者。

原因・動機を3つまで計上可能としているため、総数と原因・動機別自殺者数の和は一致しない。

厚生労働省自殺対策推進室作成

5-3. 職業・男女・原因動機別自殺者数(全国)

男性が6割以上を占める。

(令和2年8月暫定値)

職業	男女	自殺者 総数	原因・動機特定者の原因・動機								不詳
			総数	家庭問題	健康問題	経済・生 活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	
総数	総数	1783	1200	231	870	186	133	68	52	110	583
	男	1148	755	147	490	157	106	38	26	78	393
	女	635	445	84	380	29	27	30	26	32	190
自営業・ 家族従 業者	総数	87	59	15	34	32	7	3	0	4	28
	男	80	53	15	30	30	7	2	0	4	27
	女	7	6	0	4	2	0	1	0	0	1
被雇用 者・勤め 人	総数	514	379	79	182	74	115	43	1	33	135
	男	396	284	53	125	65	92	29	1	25	112
	女	118	95	26	57	9	23	14	0	8	23
無職	総数	989	757	136	652	79	11	20	51	73	232
	男	551	416	79	334	61	7	7	25	49	135
	女	438	341	57	318	18	4	13	26	24	97
不詳	総数	193	5	1	2	1	0	2	0	0	188
	男	121	2	0	1	1	0	0	0	0	119
	女	72	3	1	1	0	0	2	0	0	69

(備考)「原因・動機特定者」とは、少なくとも1つの原因・動機が特定されている自殺者。

原因・動機を3つまで計上可能としているため、総数と原因・動機別自殺者数の和は一致しない。

厚生労働省自殺対策推進室作成

5-4. 対前年度同月自殺者増減数上位5県

増加数ワースト第2位が千葉県(47人の増)

(令和2年8月暫定値)

		令和元年	令和2年	対前年比	
				増減数	増減率
増加	東京	145	210	65	44.8
	千葉	60	107	47	78.3
	愛知	73	119	46	63.0
	埼玉	64	105	41	64.1
	神奈川	82	109	27	32.9
減少	長野	41	22	△ 19	△ 46.3
	北海道	95	76	△ 19	△ 20.0
	岩手	33	19	△ 14	△ 42.4
	長崎	25	12	△ 13	△ 52.0
	山形	25	13	△ 12	△ 48.0

厚生労働省自殺対策推進室作成

5-5. 厚生労働省 9月14日付通知連絡より

相談につながるができること、制度間の垣根を超えたあらゆる相談窓口との連携が何より重要である。

生きづらさを感じている方々へ
(大臣メッセージ)

新型コロナウイルス感染症の影響もあって、今後の生活について不安を感じておられる方も多いのではないかと思います。

どうかひとりで悩みを抱え込まずに、まずはご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。

もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないというときは、

○ 生活でお困りの方は、お住まいの自治体の相談窓口

○ 生きていることさえつらい、しんどいという方は、「こころの健康相談統一ダイヤル」や「自殺対策のSNS相談」などに、

あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。あなたからの相談を待っています。支えにつながるその一歩を、どうか踏み出してください。

令和2年9月10日

厚生労働大臣 加藤勝信

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)

厚生労働大臣指定法人 いのち支える自殺対策推進センター
Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

警察庁の自殺統計によれば、我が国の自殺者数は本年 1 月から 6 月までは対前年比で減少し、7 月以降は増加している(図 1)。この間、政府は 4 月 7 日に新型インフルエンザ特別措置法に基づく「緊急事態宣言」を行うなど、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐための対策を推し進め、あわせて、雇用の維持や事業の継続、生活の下支えを目的とした「新型コロナウイルス感染症に関する緊急対応策」や「生活不安に対応するための緊急措置」を講じてきた。

こうした状況の中、なぜ本年の自殺者数は 6 月までは減少し、7 月以降に増加したのか。当センターは、統計数理研究所の樫広計名誉教授の協力を得て、コロナ禍における自殺の動向について統計的な分析を行っており、現時点で分かってきたことについて今回、中間報告として本レポートをまとめた。(最終報告は、本年の自殺者数の確定値が公表される来年 3 月を予定している。)

【主なポイント】

1. 本年の自殺の動向は、例年とは明らかに異なっている。
2. 本年 4 月から 6 月の自殺者数は、例年よりも減少している。
3. 様々な年代において、女性の自殺は増加傾向にある。
4. 自殺報道の影響と考えられる自殺の増加がみられる。
5. 本年 8 月に、女子高校生の自殺者数が増加している。
6. 自殺者数は、依然として女性よりも男性が多い。
7. 政府の各種支援策が自殺の増加を抑制している可能性がある。

【本報告書に関する留意点】

- 1) コロナ禍における自殺の動向を精緻に分析するために必要なデータが揃っておらず*1、現時点における分析は不十分なものとならざるを得ない。また分析を進めるほどに、時間をかけて詳細な分析を行う必要性に直面しているところだが、現時点で分かったことだけでも早めに公表すべきと判断し、今回、中間的な報告を行うことにした。
- 2) 自殺統計の分析を補うために、自殺に関する電話や SNS の相談に寄せられた相談内容に関する考察も行った。
- 3) 今回の分析において、自殺に関する報道は自殺を増加させる懸念があることが明らかとなっている。本報告書に関する報道をしていただく際は、『WHO 自殺報道ガイドライン』において「やるべきこと」のひとつとされている「自殺と自殺対策についての正しい情報を、自殺についての迷信を拡散しないようにしながら、人々への啓発を行うこと」を踏まえた内容にしてくださいようお願いしたい。

*1 今回の分析に使用している本年 1 月から 8 月までの警察庁「自殺統計」は、「暫定値」であって「確定値」ではない。例えば昨年 10 月の暫定値は「1427 人」で確定値は「1539 人」、11 月の暫定値は「1505 人」で確定値は「1616 人」、12 月の暫定値は「1420 人」で確定値は「1494 人」と、暫定値と確定値の間には「74~112 人(5.2~7.8%)」の差がみられる。また、暫定値においては、年齢や職業、原因・動機等において確定値よりも「不詳」が多くみられる。

6-1. 自殺者実態の傾向

○千葉県 平成30年の自殺者数・自殺死亡率は増加傾向□
全国 } 令和元年の自殺者数・自殺死亡率は減少傾向
市川市

○令和2年8月の速報値 全国・千葉県ともに自殺者数が急増



市川市の自殺者数・自殺死亡率が増加に転じる可能性が非常に高い。

令和元年度 各相談事業実績

資料2-1

① うつの心配相談

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
実	33	46	24
延	39	46	24

47.9%減

② 若年のためのうつの心配相談

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
実	23	21	33
延	26	27	34

25.9%増

③ 自死遺族相談

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
実	6	3	0
延	6	3	0

総相談件数

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
実	62	70	57
延	71	76	58

23.7%減

市川市

こころの健康相談

～相談窓口を拡大しました～

専門職がこころの悩みに親身にお応えします。※プライバシーは厳守します。

対 象：市川市にお住まいの方

相談内容：気分が落ち込んでつらい…
生きていても意味がないと感じる
夜、眠れない…
仕事、家族や友達のこと悩んでいる…
生き方や日常生活でのこころの悩みに関すること

相談方法：電話・面接・ウェブメールのうち、ご希望の方法でご相談いただけます。

●電話での相談 相談料も通話料も無料です。

フリーコール

☎0800-000-5008

平 日／9：00～21：00
土 曜／10：00～18：00
(日・祝日、1/1～1/3は休み)

●面接相談 ※面接相談は予約制。年5回まで無料です。

(来所のほか、Zoomによるウェブ面接もできます)

申込方法：QRコードへアクセスあるいは上記電話番号へお申し込みください。

●ウェブメールでの相談 相談料無料、通信料は自己負担です。

QRコードへアクセスください。

QRコードはこちら



ユーザ名：ichikawa
パスワード：kokoro

市川市 こころの健康相談

検索



あなたのこころのセルフチェック

“こころの体温計” をためしてみませんか？

本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

猫 社会的なストレス
黒金魚 対人関係のストレス
水槽のヒビ 住環境のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス

本人モード 結果画面(例)

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

市川市 こころの体温計

検索



QRコードはこちら



ご利用にあたって…

利用料は無料です(通信料は自己負担となります)。

個人情報の入力は一切不要です。

自己判断をするもので、医学的診断をするものではありません。

結果に関わらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家へ相談されることをおすすめします。

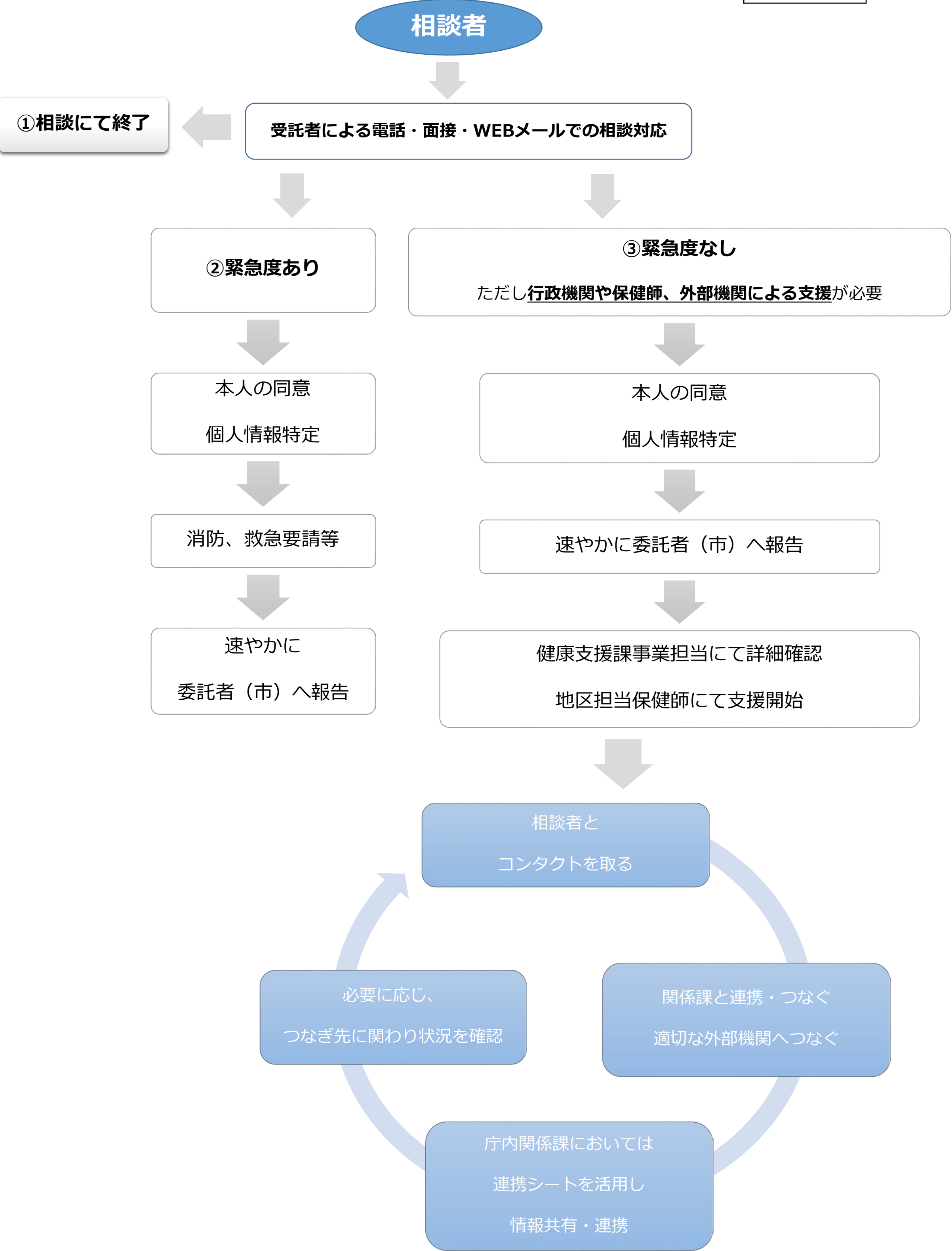
ご不明な点は下記へお問合せ下さい。

市川市保健センター
南行徳保健センター

健康支援課

047-377-4511

047-359-8785



他課連携シート（案）

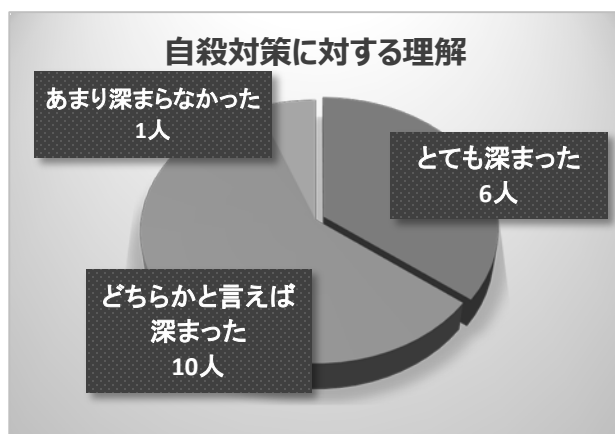
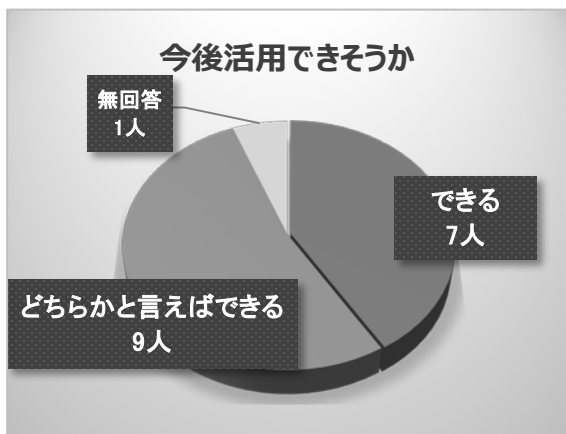
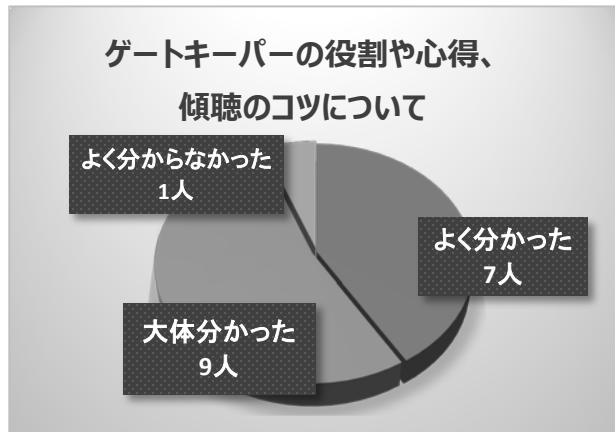
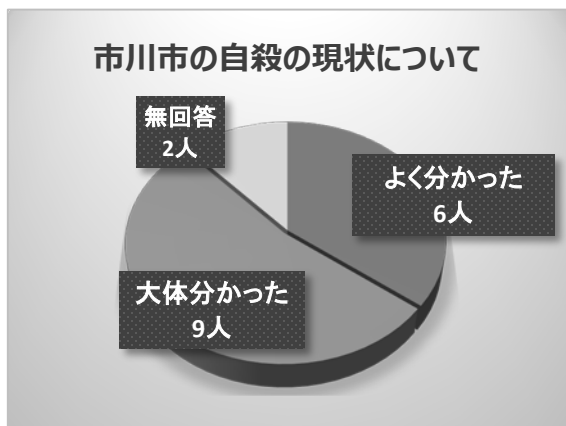
資料2-4

[illegible]

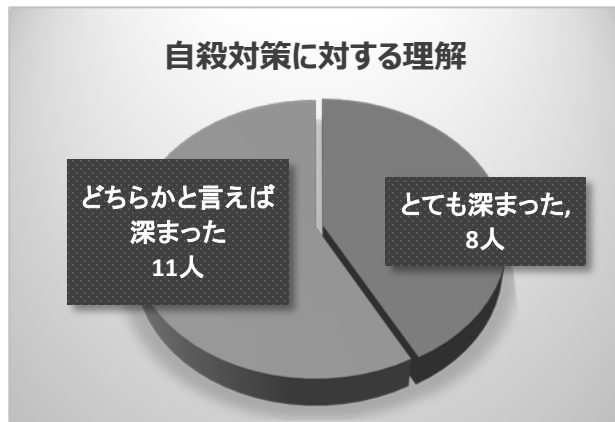
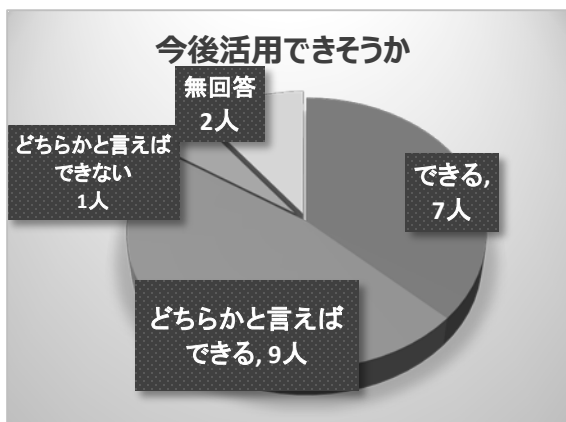
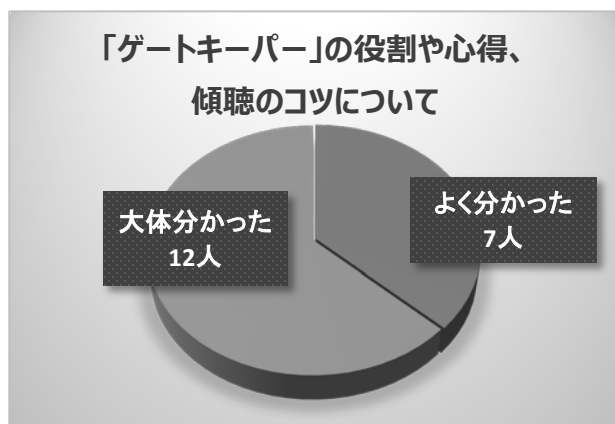
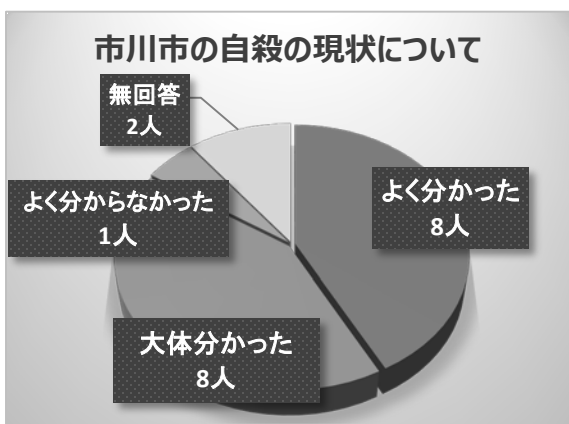
市民向けゲートキーパー養成講座 アンケート結果

資料3

第1回：若者のこころに寄り添うためにできること 参加者数：17名（回収率100%）



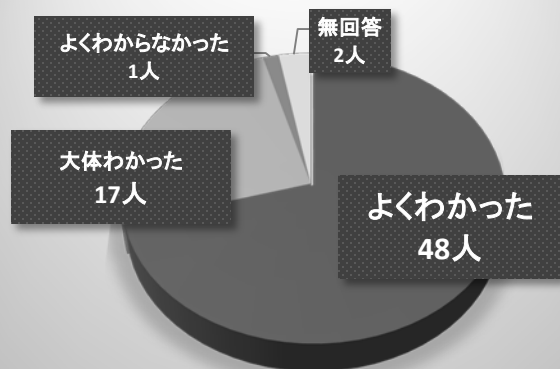
第2回：大切なひとのこころのSOSに気づいたら 参加者数：19名（回収率100%）



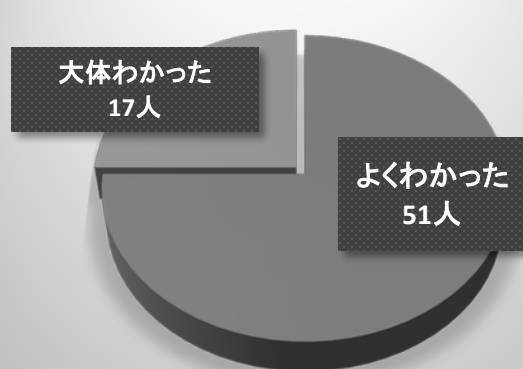
序内向けゲートキーパー研修 アンケート結果

①人材育成課・新規採用職員 受講者数：69名（回収率：98.6%）

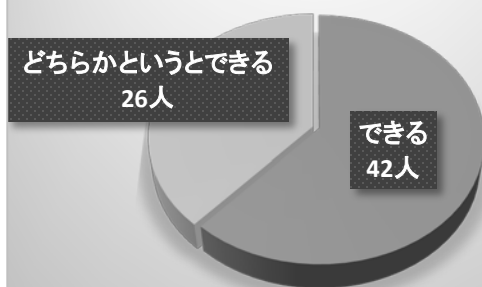
自殺対策への理解



ゲートキーパーの役割について

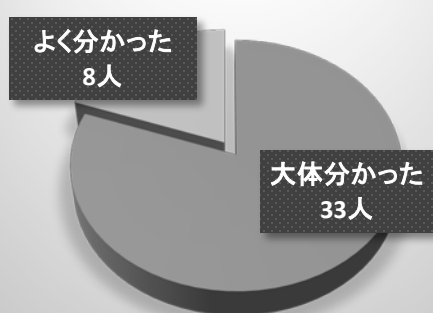


研修を日々の業務や生活に活用できるか

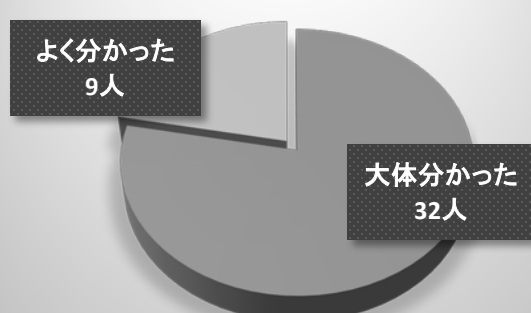


②障がい者支援課 受講者数：41名（回収率：100%）

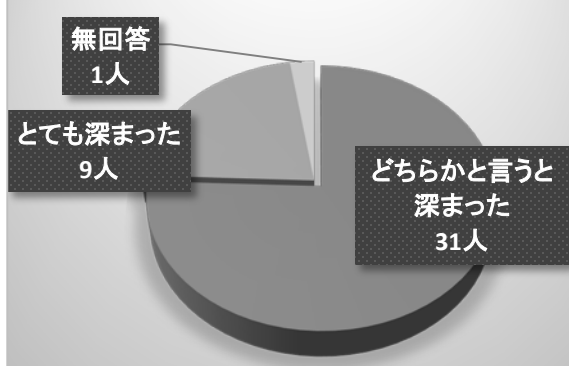
自殺の現状について



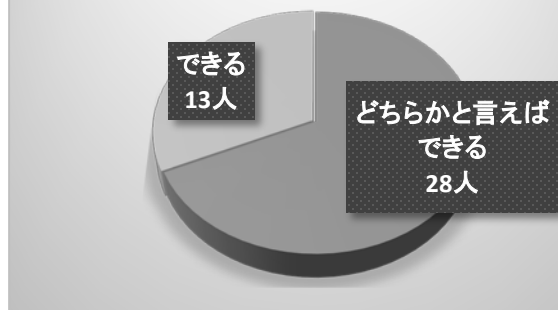
ゲートキーパーの役割について



自殺に対する意識は深まったか



研修を日々の業務や生活に活用できるか



こころの健康と自殺対策に関するアンケート（案）

わが国の自殺者数はピーク時に3万4千人を超え、近年は減少していました。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響により今後は増加に転じると懸念されています。市川市では、悩みを抱えた方が生きるための環境を整えるため自殺対策事業に取り組んでいます。この調査は自殺対策事業を推進するため、市民の皆さまの心の健康に関する現状や事業の認知度、ご意向を今後の「いのち支えるいちかわ自殺対策計画」などの参考にさせていただきたいものです。アンケートへのご協力をお願いいたします。

※「いのち支えるいちかわ自殺対策計画(第2次)」についてはこちらをご覧ください。(URL 記載予定)

問1 あなたは、睡眠で休養が十分にとれていますか。(☑は1つ)必須

1. とれている 2. とれていない

問2 悩みごとや困ったことなどがあつたとき、誰かに相談していますか。(☑は1つ)必須

1. 相談している(→問3へ) 2. 相談していない(→問4へ)

問3 問2で「相談している」と答えた方にうかがいます。

〔1〕 どなたに相談しますか。(複数回答) 必須

1. 家族 2. 親戚 3. 友人 4. 近所の人 5. 職場の同僚・上司・部下 6. 病院
7. 相談窓口 8. その他（ ）

〔2〕 どのように相談しますか。(複数回答) 必須

1. 会って話す 2. 電話で話す 3. インターネット、メールなど
4. その他（ ）

問 4 問 2 で「相談していない」と答えた方にうかがいます。それはなぜですか。(複数回答) 必須

1. プライバシーが守られるか不安
2. 話したくない内容を聞かれるのではないかと不安
3. 上手く話せないのではないかと不安
4. 逆に責められるのではないかと不安
5. 面倒くさい・おっくうだ
6. 恥ずかしい
7. 自分で解決できると思う
8. 相談する人がいない
9. その他（ ）

問5 うつ病について、以下のことを知っていますか。

〔1〕 誰もがかかる可能性のある病気である。(☑は1つ)必須

1. 知っていた 2. 知らなかった

【2】うつ病は、生活苦や失業、人間関係、病気など、様々なストレスと関係がある。(☑は1つ)必須

1. 知っていた 2. 知らなかった

〔3〕 薬の治療とともに、ゆっくり休養することが必要である。(☑は1つ)必須

1. 知っていた 2. 知らなかった

1. 知っている 2. 知らない

1. 知っている 2. 知らない

1. 知っている 2. 知らない

1. 相談窓口のわかりやすさ 2. 総合的な電話相談 3. 24 時間対応の相談
4. うつの専門相談窓口の設置 5. 中高年男性のための健康相談 6. 女性のための健康相談
7. 多重債務相談 8. 自死遺族（家族を自殺でなくされた方）相談
9. 失業対策・雇用の確保 10. かかりつけ医の目配り

1 1. 自殺予防に関する講演会の実施 1 2. 広報での呼びかけ 1 3. 啓発ポスターの掲示
1 4. 若い年齢層からの「いのちの教育」 1 5. ストレス対処法の学習会
1 6. 適正な飲酒に対する啓発 1 7. 保健師や民生委員などによる戸別訪問
1 8. 高齢者対象の生きがい事業の促進 1 9. その他（ ）

(例：身近に悩んでいるような人がいたら、声をかける)

1. 知っている 2. 聞いたことはあるが具体的なことは知らない 3. 知らない

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(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)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

問 12 その他、ご意見がございましたら、ご自由にお書きください。(200 字以内)

メンタルヘルスチェックシステムで
「こころの健康」チェックしてみませんか？

市川市こころの体温計

Q 検索

webで検索

携帯やパソコンで、気軽に利用できるセルフチェックシステムです。

※利用料は無料です。(通信料は自己負担)

※個人情報の入力は一切不要です。

※医学的診断をするものではありません。

心配なことがつづく場合には、早めに
専門家に相談しましょう。



なんとなく、こころや体が不調なとき…

こころの相談してみませんか？

専門職が、あなたのこころのお悩みに親身にお応えします。

気分が
落ち込んで
つらい…

生きていても
意味がない
と思う…

夜、
眠れない

仕事のこと、
家族や
友達
のことで
悩んでいる

市川市保健センター
南行徳保健センター

☎047-377-4511
☎047-359-8785

相談先は
中面へ

市川市 こころの健康相談

市川市にお住まいの方が対象です
すべての相談が無料です

●電話相談 (フリーコール)

☎0800-000-5008

平日／9：00～21：00 土曜／10：00～18：00
(日・祝日、1/1～1/3は休み)

●ウェブメール相談

QRコードへアクセス



●面接相談 (来所型・Zoom によるウェブ面接)

申込方法

・0800-000-5008

・QRコードへアクセス

面接相談は年5回まで無料です。

QRコード



ユーザ名 ichikawa

パスワード kokoro

※プライバシーは厳守します。

こころ、大丈夫ですか？



こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計 ためしてみませんか？

市川市 こころの体温計 検索

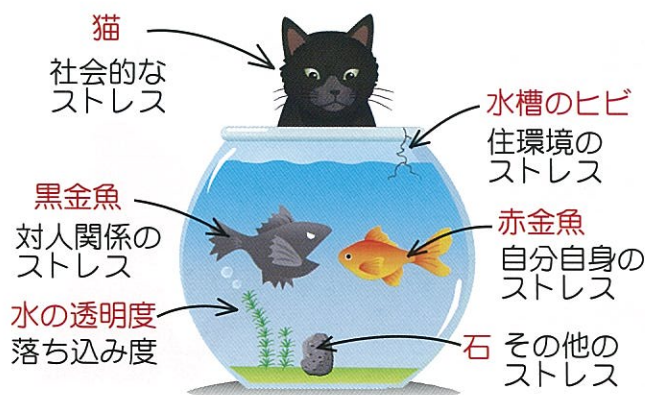
<https://fishbowlindex.jp/ichikawa/>

携帯・スマホ
はこちらから



本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面（例）

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。



アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。（通信料は、自己負担となります。）個人情報を入力は一切不要です。
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることを
おすすめします。

市川市保健センター
健康支援課
代表 047(377)4511

「こころの体温計」 携帯電話・スマホでの使い方

①バーコードリーダーでQRコードを読み込みます。



※バーコードの読み込みのある携帯のみできます。

②サイトに接続します。



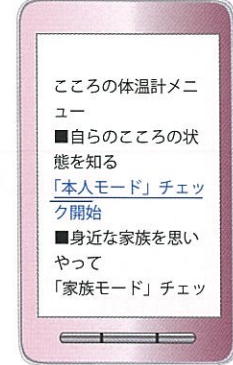
③トップページが表示されます。



画面を下にスクロールします。

※お住まい・性別・年齢を選んで「チェック画面へ」を選びます。

④本人モードのチェック開始します。



結果画面表示

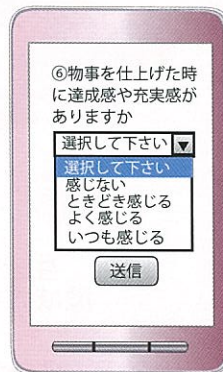
一番低いレベル

何も問題のない状態

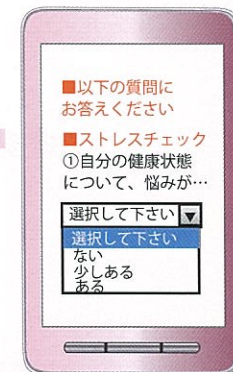


心が心配な状態

一番高いレベル



⑥すべて答えたら、送信ボタンを押します。



⑤ 4 択で選択します。

市のホームページからご利用いただけます。

市川市役所ホームページ

<http://www.city.ichikawa.lg.jp>

くらしの情報

保健・医療・福祉

こころの健康

バナーをクリック！



「こころの体温計」試してみませんか？
ストレス度・落ち込み度を
簡単チェック！

かち

その他の相談窓口

	困っていること	電話	対応時間	相談先
健康のこと	こころの健康のこと	047 (377) 1102	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	千葉県市川健康福祉センター
	心の健康、精神疾患及び精神科医療、依存症（アルコール・薬物・ギャンブル）、思春期精神保健など、精神保健福祉全般に関すること	一般相談 043 (263) 3893	月～金曜日 9:00～18:30 (祝日・年末年始除く)	千葉県精神保健福祉センター
		アルコール・薬物・ギャンブル相談 043 (263) 3892	月～金曜日 10:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	
	アレルギーのこと	043 (223) 2677	毎週月・水・金曜日 9:00～17:00 (12:00～13:00を除く) (祝日・年末年始除く)	千葉県アレルギー相談センター
	こころの悩み	043 (227) 3900	24時間 年中無休	千葉いのちの電話
子どものこと	18歳未満の児童に関するあらゆる相談 (子どもの虐待・家庭の問題等 児童の福祉に関する問題)	047 (370) 5286	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	市川児童相談所
	18歳未満の児童に関するあらゆる相談	043 (252) 1152	24時間・365日 (20:00～8:30は虐待受付のみ)	子ども家庭110番 (中央児童相談所内)
	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など	0120 (415) 446	24時間	千葉県子どもと親のサポートセンター
	いじめなどの困ったこと	0120 (0) 78310	24時間	24時間子供SOSダイヤル ※県内での接続先は、千葉県子どもと親のサポートセンター
	18歳までの子ども専用電話 (学校や友達とのこと、誰かと話したくなったとき)	0120 (99) 7777	毎日 16:00～21:00 (年末年始除く) オンラインチャット相談は 毎週木曜日・金曜日 16:00～21:00	チャイルドライン (チャイルドライン千葉)
	子育て中の方の悩みや不安な気持ちについて	043 (204) 9390	毎週金曜日 10:00～16:00 (キャンペーンの2021年2月15日～ 20日の6日間は毎日10:00～16:00)	ママパパラインちば
女性の方	DV相談や女性が抱える さまざまな悩み	047 (377) 1199	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	千葉県市川健康福祉センター
		043 (206) 8002	24時間 365日	千葉県女性サポートセンター
		04 (7140) 8605	火～日曜日 9:30～16:00 (月曜・祝日・年末年始・臨時休館日除く 月曜が祝日の場合は翌日火曜も休み)	千葉県男女共同参画センター
男性の方	男性が抱えているさまざまな悩み	043 (308) 3421	火・水曜日 16:00～20:00 (月曜・祝日・年末年始・臨時休館日除く 月曜が祝日の場合は翌日火曜も休み)	千葉県男女共同参画センター
高齢者	介護、高齢者に関する心配ごと	043 (221) 3020	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	高齢者電話相談 (千葉県健康福祉部高齢者福祉課内)
障がい者	障がいのある人の差別に関すること	047 (377) 8854	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	千葉県市川健康福祉センター
生活のこと	消費生活、個人情報保護、 多重債務に関すること	047 (434) 0999	月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～16:00 (祝日・年末年始除く)	千葉県消費者センター
仕事のこと	就職・再就職に関すること	043 (245) 9420	月～金曜日 9:00～17:00 第1・3・5土曜日 10:00～17:00 (祝日・年末年始除く) ※最終受付は16:30	千葉県ジョブサポートセンター
	雇用に関すること	047 (370) 8609	月～金曜日 8:30～17:15 第2・第4土曜日 10:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	ハローワーク市川 (公共職業安定所)
お金・権利擁護	低所得者等の方に対する貸付と相談	047 (320) 4001	月～金曜日 10:00～16:00	市川市社会福祉協議会
	権利擁護に関すること	047 (711) 1437	月～金曜日 9:00～17:00	
その他	暮らしの総合相談	047 (300) 9500	必要に応じて夜間休日も対応	中核地域生活支援センター がじゅまる
	ひきこもりに関すること	043 (209) 2223	月～金曜日 9:30～16:30 第1金曜日は13:00～16:30 (祝日・年末年始除く)	千葉県ひきこもり地域支援センター
	いのちに関すること	03 (5286) 9090	基本年中無休 20:00～翌朝5:30まで ただし火曜日は17:00～翌朝2:30まで 木曜日は20:00～翌朝2:30まで	認定NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター

市川市民のテレホンガイド

市川市にお住まいの方が利用できる相談窓口などをご紹介します。

ひとりで悩んでいませんか？
困ったときは、一人で悩まず
お気軽にご相談ください



発行／市川市保健センター健康支援課

テレホンガイドに関するお問い合わせ／TEL 047-377-4511

市川市役所の相談窓口

※相談対応の曜日・時間は変更がある場合があります。 ※相談内容の秘密は守られます。

	困っていること	電話	対応時間	相談先	
お金のこと・生活上の相談	民事に関する一般的な相談 〈市民相談員がお受けします〉	047 (712) 8529	月～金曜日 8：50～12：00 (受付時間11：30まで) 13：00～17：00 (受付時間16：30まで)	総合市民相談課	
	相続・遺言、損害賠償、金銭貸借、離婚、借地借家、成年後見などの専門的な法律の知識を必要とする相談 〈弁護士・認定司法書士がお受けします〉		毎週2～3回 13：00～16：00 ※予約制 (毎週金曜日8：45から翌週分を電話で受付)	総合市民相談課	弁護士法律相談 (平日・土曜)
			昼間：月1～2回 13：00～16：40 夜間：毎週水曜日 17：00～20：00 ※予約制 (毎月第3土曜日の翌月曜日8：45から翌月分を電話で受付)		司法書士法律相談 (水曜日)
	多重債務のこと 〈弁護士がお受けします〉	047 (320) 0666	予約制	予約受付：消費生活センター 相談場所：総合市民相談課相談室	
	消費生活相談員による消費生活に関する相談		月～金曜日(窓口及び電話相談) 第2・4土曜日(電話相談のみ) 10：00～16：00	消費生活センター	
		047 (359) 1121 ※(右記日時のみ)	毎月第2・4火曜日 10：00～12：00 13：00～16：00	行徳支所市民相談室内	
	生活保護のこと	047 (383) 9563	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	南八幡仮設庁舎1階 生活支援課	
健康のこと	生活に困窮している方	047 (704) 0010	月～金曜日 9：00～17：00 (祝日・年末年始を除く)	南八幡仮設庁舎1階 生活支援課内 市川市生活サポートセンター そら	
	からだやこころの健康に関すること	047 (377) 4511	月～金曜日 8：45～17：15	保健センター	
		047 (359) 8785	月～金曜日 8：45～17：15	南行徳保健センター	
	急病時の医療機関案内・健康などの相談	0120 (241) 596 0120 (637) 119	24時間・無休 言語・聴覚が不自由な方専用FAX	あんしんホットダイヤル	
子どものこと	子どもの養育や児童虐待に関すること	047 (711) 0679	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	子ども家庭支援センター	
	悩みを抱える小学生から20歳未満までの子どもと保護者の相談	047 (320) 3340	(電話相談) 月～金曜日 9：00～17：00 水曜日のみ 9：00～19：00 (面接相談) 月～金曜日 9：00～17：00 (eメール相談) 24時間受付 youngnet@city.ichikawa.lg.jp	市川市少年センター	
	3歳児～中学3年生までの教育上のさまざまな悩みについて(教育相談)	047 (320) 3336 047 (318) 3223	火～土曜日 9：00～17：00 ※予約制	教育センター相談室 行徳相談室	
	小学生～中学生までの不登校、子育てに関すること	047 (320) 3362	火～金曜日 12：30～17：00 ※電話・訪問・来所相談	ほっとホッと訪問相談	
女性の方	女性のためのあらゆる相談 (一般・DV)	047 (323) 1777	月～金曜日 9：00～16：00 (正午から午後1時を除く) 土曜日 9：00～12：30 (日曜日・祝日・年末年始・毎月最終火曜日を除く) ※面接相談は予約制	市川市男女共同参画センター (配偶者暴力相談支援センター)	
	女性の法律相談		毎週水曜日 13：00～17：00 ※予約制 相談時間は30分間程度		
障がいのこと	障がい者の総合相談	047 (334) 1111	月～金曜日 8：45～17：15	障がい者支援課	
		047 (702) 5588	月～金曜日 8：45～17：15	基幹相談支援センター大洲 「えくる大洲ステーション」	
		047 (303) 3074	月～金曜日 8：45～17：15	基幹相談支援センター行徳 「えくる行徳ステーション」	
仕事のこと	障がい者の就労相談	047 (376) 7176	月～木曜日 9：00～18：00 金曜日 9：00～20：00 第1・3土 10：00～15：00 ※第1・3(土)のどちらかは、外出支援のため、閑所している場合があります。	障がい者就労支援センターアクセス	
	労働なんでも相談 (社会保険労務士がお受けします)	047 (704) 4131	第1・3水曜日(8月・2月除く) 予約優先 18：00～20：00	商工業振興課	

高齢者の介護や健康のことなどの総合相談

お住まいの地区の高齢者サポートセンターへお問い合わせください。

センター名	担当地区	開設日・時間	電話
高齢者サポートセンター 国府台	国府台	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	047 (373) 6539
高齢者サポートセンター 国分	北国分、中国分、堀之内、稲越町、東国分、国分		047 (318) 5565
高齢者サポートセンター 曽谷	曽谷		047 (371) 6161
高齢者サポートセンター 大柏	大町、大野町、南大野、柏井町、奉免町		047 (338) 6595
高齢者サポートセンター 宮久保・下貝塚	宮久保、下貝塚		047 (303) 9555 (大柏出張所内)
高齢者サポートセンター 市川第一	市川、市川南3・4丁目、真間1丁目		047 (373) 0763
高齢者サポートセンター 市川第二	市川南1・2・5丁目、新田、平田、大洲、大和田、稲荷木、東大和田		047 (700) 5139
高齢者サポートセンター 真間	真間2～5丁目		047 (320) 3105
高齢者サポートセンター 菅野・須和田	菅野、須和田、東菅野		047 (322) 8811
高齢者サポートセンター 八幡	八幡、南八幡		047 (326) 7737
高齢者サポートセンター 市川東部	北方町、本北方、若宮、北方、中山、鬼越、高石神、鬼高		047 (376) 3200
高齢者サポートセンター 信篤・二俣	田尻、高谷、原木、二俣、上妙典、二俣新町、高谷新町、東浜		047 (334) 0070
高齢者サポートセンター 行徳	河原、妙典、下妙典、下新宿、本行徳、本塩、関ヶ島、伊勢宿、富浜、末広、塩焼、宝、幸、加藤新田、高浜町、千鳥町		047 (327) 3366
高齢者サポートセンター 南行徳第一	押切、湊、湊新田、香取、欠真間、相之川、広尾、新井、島尻、南行徳		047 (312) 6070
高齢者サポートセンター 南行徳第二	行徳駅前、入船、日之出、新浜、福栄、塩浜		047 (359) 6660

介護福祉課 市役所仮本庁舎 047 (712) 8545 行徳支所内 047 (359) 1274

外国人の方 For Foreign Residents

相談内容	電話	対応時間	相談先
日常生活や市の行政・施設についての情報提供など各種相談(相談無料) City provides information and advising services on your daily life, the city administration and public facilities. (Free of charge.)	047 (712) 8675	月・水・木(Mon, Wed, Thu) 10：00～17：00 火・金(Tue, Fri) 13：00～17：00 日本語・英語：月～金 Japanese/English: Monday - Friday 中国語：月、水 Chinese: Mondays and Wednesdays スペイン語：第1・3・5木 Spanish: 1st, 3rd and 5th Thursdays	外国人相談窓口 Foreign Residents' Assistance Desk 市役所仮本庁舎2階 City Hall, temporary main building (2F)
		月・火・木・金(Mon, Tue, Thu, Fri) 10：00～17：00 水(Wed) 10：00～20：00 日本語・英語：月～金 Japanese/English: Monday - Friday スペイン語：第1・3・5水(15時から)、第2・4木 Spanish: 1st, 3rd, 5th Wednesdays(from 15:00), 2nd and 4th Thursdays	行徳支所1階 Gyotoku Branch Office (1F)

その他の相談

障がいについての相談

障がい者の総合相談	障がい者支援課	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始除く)	047(334)1111
	基幹相談支援センター大洲	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始除く)	047(702)5588
	基幹相談支援センター行徳	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始除く)	047(303)3074
障がい者差別に関する相談	千葉県市川健康福祉センター	月～金曜日 9：00～17：00 (祝日・年末年始除く)	047(377)8854
	障がい者支援課 相談担当	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始除く)	047(712)8517
発達障がい者(児)及び その関係者からの相談	千葉県発達障害者支援センター (CAS)	月～土曜 9：00～17：00 (祝日・年末年始除く) ※相談については予約制	043(227)8557

就職についての相談

労働なんでも相談 (社会保険労務士による相談)	商工業振興課	第1・3水曜日(8月・2月除く) 予約優先 18：00～20：00	予約専用 047(704)4131
雇用に関する相談支援 等	ハローワーク市川 (公共職業安定所)	【専門援助部門】(既卒3年以内の方の相談窓口) 月～金曜日 8：30～17：15	047(370)8609 (部門コード：43#)

女性のための相談

女性のためのあらゆる相談 (一般相談・DV相談)	市川市男女共同参画センター (配偶者暴力相談支援センター)	月～金曜日 9：00～16：00 (正午から午後1時を除く) 土曜日 9：00～12：30 (日曜日、祝日、年末年始、毎月最終火曜日を除く) ※面接相談は予約制	047(323)1777
女性の法律相談		毎週水曜日 13：00～17：00 ※予約制・相談時間は30分間程度	
DV(ドメスティック・バイオ レンス)相談	千葉県市川健康福祉センター	月～金曜日 9：00～17：00 (祝日・年末年始除く)	047(377)1199
DVをはじめとした悩みを抱える 女性のための相談	千葉県女性サポートセンター (女性専用)	365日24時間	043(206)8002
女性のための総合相談	千葉県男女共同参画センター	火～日曜日 9：30～16：00 (月曜・祝日・年末年始・臨時休館 日除く。月曜が祝日の場合は翌日 火曜も休み。)	04(7140)8605

男性のための相談

男性のための総合相談	千葉県男女共同参画センター	火・水曜日 16：00～20：00 (月曜・祝日・年末年始・臨時休館 日除く。月曜が祝日の場合は翌日 火曜も休み。)	043(308)3421
------------	---------------	---	--------------

こま とき
困った時にはここへ！

こころがもやもや
イライラする

いじめ

わか もの

若者のための

そう だん

相談ガイド

ひとりで淋しい

生きにくい



こま とき なや
困った時はひとりで悩まず、

このガイドブックの相談窓口へ連絡してください。

いま き も だれ はな
今のあなたの気持ちを誰かに話してみませんか。



発行／市川市保健センター
健康支援課

お問合せ／TEL 047-377-4511

令和2年6月 現在



こま とき そう だん **困った時は相談しましょう**



このような
サインに？
心あたりは
ありませんか？

からだのサイン

あたま いた
頭が痛い、おいしく食べられない、
なんに た
何も食べたくない、からだが重い、
いきぐる
息苦しい、めまいがする、
つか
疲れがとれない、寝つけない など

こころのサイン

イライラする、怒りっぽくなる、
たの
楽しいことができない、
しず
気持ちが沈む、
きも
気持ちが落ち着かない、など

せい かつ こうどうめん 生活・行動面のサイン

げん き
元気がない、ぼーっとしていることが多い、
ちこく ひと
遅刻が増える、人に会いたくない、
がいしゅつ ふくそう みだ
外出したくない、服装が乱れてくる、
じぶん きず
自分を傷つける など

からだ・こころのこと

サインに気づいた時には、ひとりで悩まずお電話ください。

からだやこころの健康のこと	保健センター	月～金曜日 8：45～17：15 (祝日・年末年始除く)	047(377)4511
	南行徳保健センター		047(359)8785
こころの健康のこと	千葉県市川健康福祉センター	月～金曜日 9：00～17：00 (祝日・年末年始除く)	047(377)1102
こころの健康のこと 依存症(お酒・薬物)に 関すること	千葉県精神保健福祉センター	月～金曜日 9：00～18：30 ※祝日・年末年始除く	043(263)3893
		月～金曜日 10：00～17：00 ※祝日・年末年始除く	043(263)3892
こころの悩みや いのちに関すること	千葉いのちの電話	24時間 年中無休	043(227)3900
つらい気持ちや死にたい 気持ちがある時	認定NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	基本年中無休 20：00～翌朝5：30まで ただし火曜日は 17：00～翌朝2：30まで 木曜日は 20：00～翌朝2：30まで	03(5286)9090

だれ そうだん 誰かに相談したいとき

18歳以下の方専用の相談窓口 (学校や友達とのことなど、 どんなこともいっしょに考えます。)	チャイルドライン千葉	毎日 16：00～21：00 ※年末年始を除く オンラインチャット相談は 毎週木曜日・金曜日 16：00～21：00	0120(99)7777
少年のいろいろな悩みや、 少年に関する保護者・身近な 大人の方からの相談 (対象：6歳から20歳未満まで)	少年センター	月～金曜日 9：00～17：00 水曜日のみ 9：00～19：00 (eメール相談) 24時間受付 youngnet@city.ichikawa.lg.jp	047(320)3340

こ わかものそうごうそうだん 子ども・若者総合相談

ニート、ひきこもり、不登校お よび関連するどこに相談したら よいかわからない悩みの相談 (対象：本人が39歳までの 本人・保護者・関係者・ 関係機関)	千葉県子ども・若者総合相談センター (ライトハウスちば)	火～日曜日 10：00～17：00 祝日の月曜日 10：00～17：00 ※月曜が祝日の場合は相談受付あり 翌火曜日は休み ※年末年始は除く ※面接相談は予約制 ※若者参加の支援プログラムあり (eメール相談) 終日受付 lighthouse@abeam.ocn.ne.jp	043(420)8066
--	---------------------------------	--	--------------

がっこう ともだち 学校や友達のこと、いじめ、家族、虐待などの相談

※相談対応の曜日や時間に変更がある
場合があります。

※相談内容の秘密は守られます。

いじめなど子どもの人権に 関する相談	子どもの人権110番 (千葉県方法務局内)	月～金曜日 8：30～17：15 ※祝日・年末年始は除く	0120(007)110 ※全国共通・通話料無料
	千葉地方方法務局(支局を含む)	(電話相談) 月～金曜日 8：30～17：15 ※祝日・年末年始は除く (面接相談) 月～金曜日 8：30～17：15 ※祝日・年末年始は除く (インターネット人権相談) パソコン、携帯電話、 スマートフォン共通 https://www.jinken.go.jp/kodomo	0570(003)110 ※全国共通
学校生活に関すること、心や からだのこと、その他進路や 適性に関することなどの相談	千葉県子どもと親のサポートセンター	24時間	0120(415)446
友達・家族・学校・ いじめのことなど	千葉県警少年センター (ヤング・テレホン)	月～金曜日 9：00～17：00 (祝祭日を除く)	0120(783)497
教育相談【保護者対象】 3歳児～中学生までの教育上 のさまざまな悩みについて	教育センター相談室	火～土曜日 9：00～17：00 ※予約制	047(320)3336
	行徳相談室		047(318)3223
【保護者対象】 小学校～中学校までの不登校、 子育てに関すること	ほっとホッと訪問相談	火～金曜日 12：30～17：00 ※電話・訪問・来所相談	教育センター 047(320)3362
虐待・家庭の問題など	市川児童相談所	月～金曜日 9：00～17：00 (電話相談専用) (祝日・年末年始除く)	047(370)5286
	子ども家庭110番 (中央児童相談所内)	24時間・365日 (20：00～8：30は虐待受付のみ)	043(252)1152