令和８年度　市川市自殺対策関係機関連絡会

次　第

日時：令和８年１０月２７日（火）
午後２時００分から午後３時３０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　資料１

（２）自殺対策事業実績報告　資料２

（３）自殺対策計画（第３次）の中間評価について　資料３－①　資料３－②

（４）子どもの自殺対策について　資料４

（５）意見交換、その他

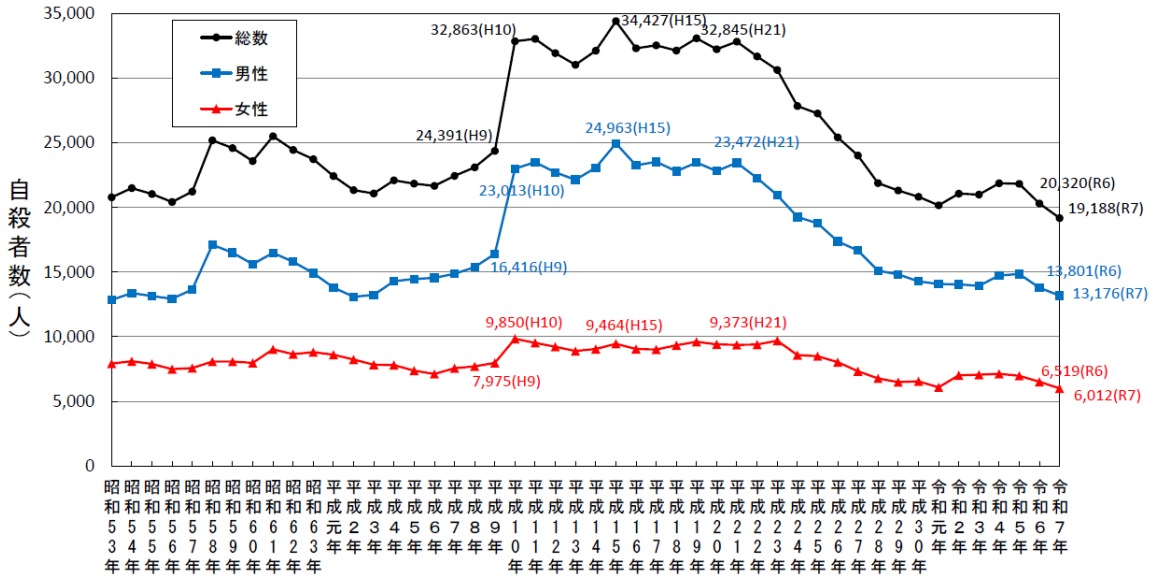
４　閉会

資料1

自殺者実態報告

1－1　自殺者数の推移（全国）

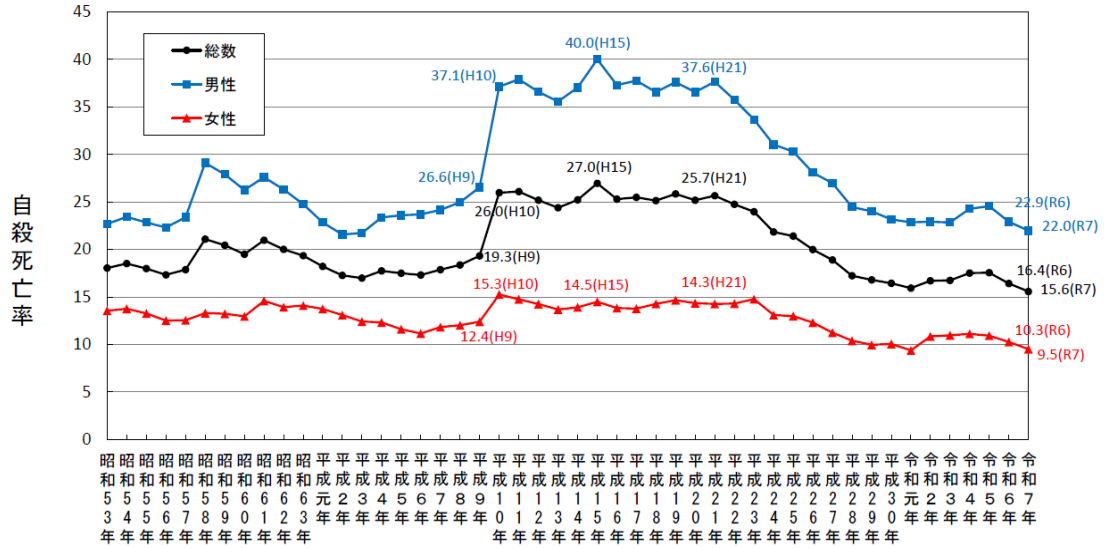
令和7年の自殺者数は、19，188人で、前年と比べ1，132人（5．6%）減少した。
男女別にみると、男性は2年連続、女性は3年連続で減少。
男性の自殺者数は、女性の約2．2倍となっている。



【出典】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7年の自殺死亡率の総数は15．6となり、前年と比べ低下した。
男女別にみると、男性は22．0（前年より低下）、女性は9．5（前年より低下）となった。

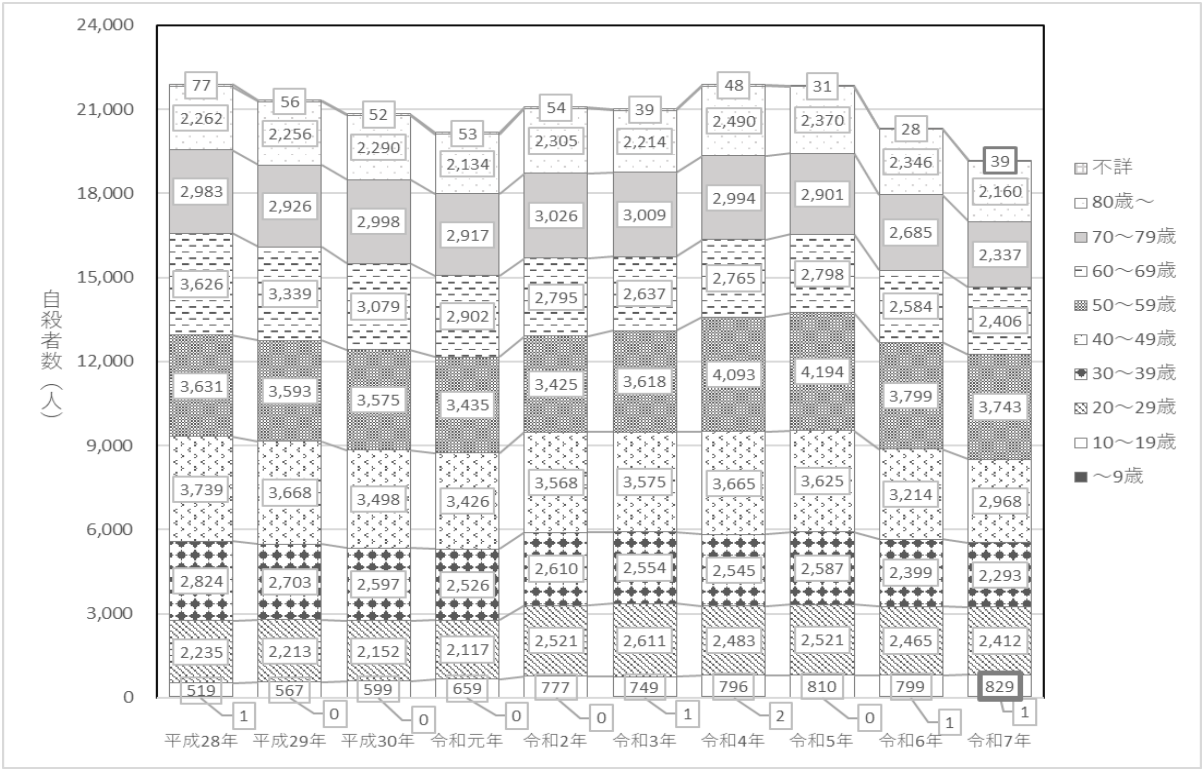


注）「自殺死亡率」とは、人口10万人当たりの自殺者数を表します。

【出典】警察庁自殺統計原票データ、総務省「人口推計」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）

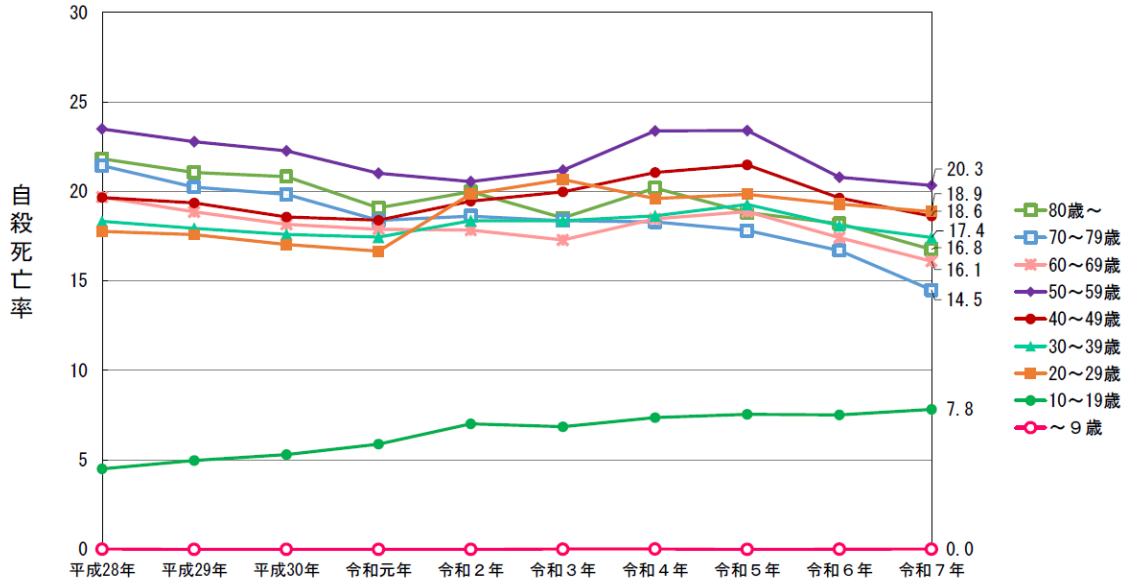
令和7年は前年と比べ10歳代と年齢不詳が増加し、その他の世代では減少した。



【出典】警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成グラフ改変

１－４　年齢階級別自殺死亡率の年次推移（全国）

令和7年は前年と比べ、10歳代では0．3ポイント増加している。
その他の年齢階級では低下し、最も低下した年齢階級は70歳代で昨年と比べ2．2ポイント低下し、次いで80歳代で昨年と比べ1．4ポイント低下した。



注）「自殺死亡率」とは、人口10万人当たりの自殺者数を表します。

【出典】警察庁自殺統計原票データ、総務省「人口推計」より厚生労働省作成

１－５　死因順位別にみた年齢階級・死亡数・死亡率（全国・令和７年）

１０歳代、２０歳代、３０歳代の死因の第１位が自殺となっている。

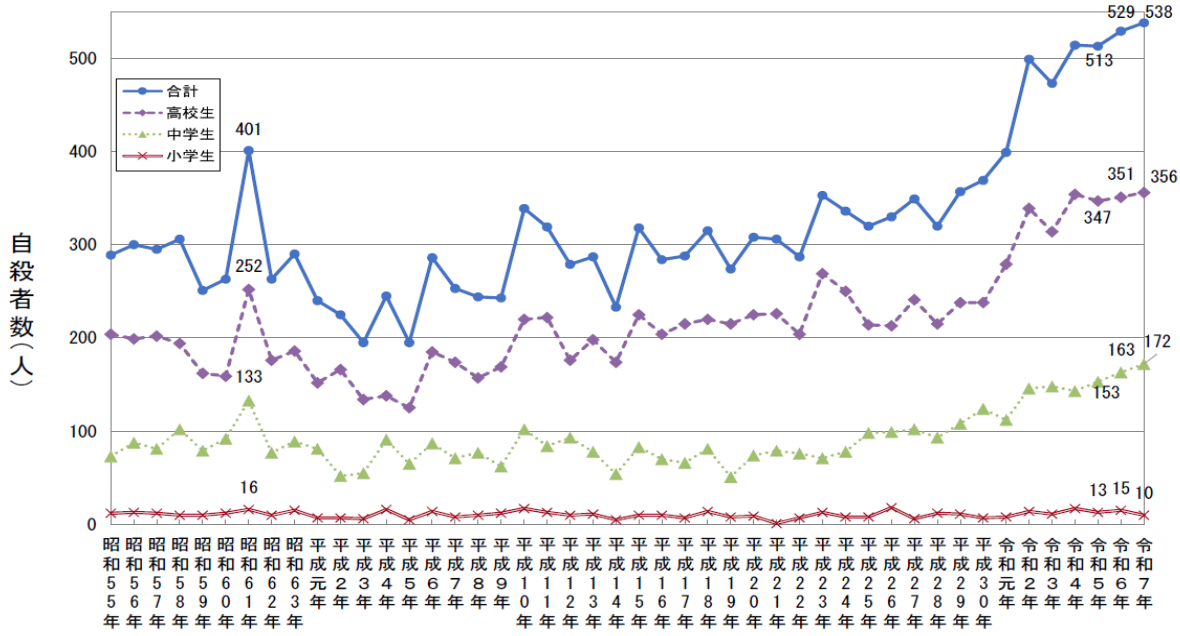
	第１位			第２位			第３位		
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率
10～14歳	**自殺**	131	2.6	悪性新生物	95	1.9	不慮の事故	51	1.0
15～19歳	**自殺**	664	12.5	不慮の事故	166	3.1	悪性新生物	120	2.3
20～24歳	**自殺**	1,190	21.3	不慮の事故	241	4.2	悪性新生物	158	2.8
25～29歳	**自殺**	1,089	18.5	不慮の事故	247	4.2	悪性新生物	223	3.8
30～34歳	**自殺**	1,029	17.4	悪性新生物	428	7.2	心疾患	211	3.6
35～39歳	**自殺**	1,165	18.4	悪性新生物	902	13.8	心疾患	371	5.7
40～44歳	悪性新生物	1,759	24.4	**自殺**	1,263	17.5	心疾患	682	9.3
45～49歳	悪性新生物	3,525	42.8	**自殺**	1,593	19.4	心疾患	1,423	16.7
50～54歳	悪性新生物	7,427	77.3	心疾患	2,811	29.3	**自殺**	1,931	20.1
55～59歳	悪性新生物	11,108	131.3	心疾患	3,967	47.6	脳血管疾患	2,204	26.4
60～64歳	悪性新生物	16,558	216.5	心疾患	5,427	72.8	脳血管疾患	2,744	36.8
65～69歳	悪性新生物	25,806	363.4	心疾患	8,025	111.6	脳血管疾患	4,092	56.9
70～74歳	悪性新生物	46,065	597.6	心疾患	15,126	185.7	脳血管疾患	8,067	99.1
75～79歳	悪性新生物	70,795	850.8	心疾患	23,020	293.4	脳血管疾患	11,986	161.2
80～84歳	悪性新生物	71,850	1204.8	心疾患	35,044	573.4	老衰	18,273	299
85～89歳	悪性新生物	64,043	1604.1	心疾患	47,250	1202.4	老衰	41,007	1043.4
90～94歳	老衰	68,942	3212.7	心疾患	49,362	2369.8	悪性新生物	41,488	1991.7
95～99歳	老衰	54,873	8165.2	心疾患	27,353	4321.2	悪性新生物	13,343	2107.9
100歳以上	老衰	20,723	23512.5	心疾患	5,848	6721.8	肺炎	1,910	2195.4

【出典】人口動態統計より作成

１－６　小中高生別自殺者数の年次推移（全国）

令和7年の小中高生の自殺者数は538人で、前年と比べ9人増加となり、昭和55年統計以降過去最高となった。

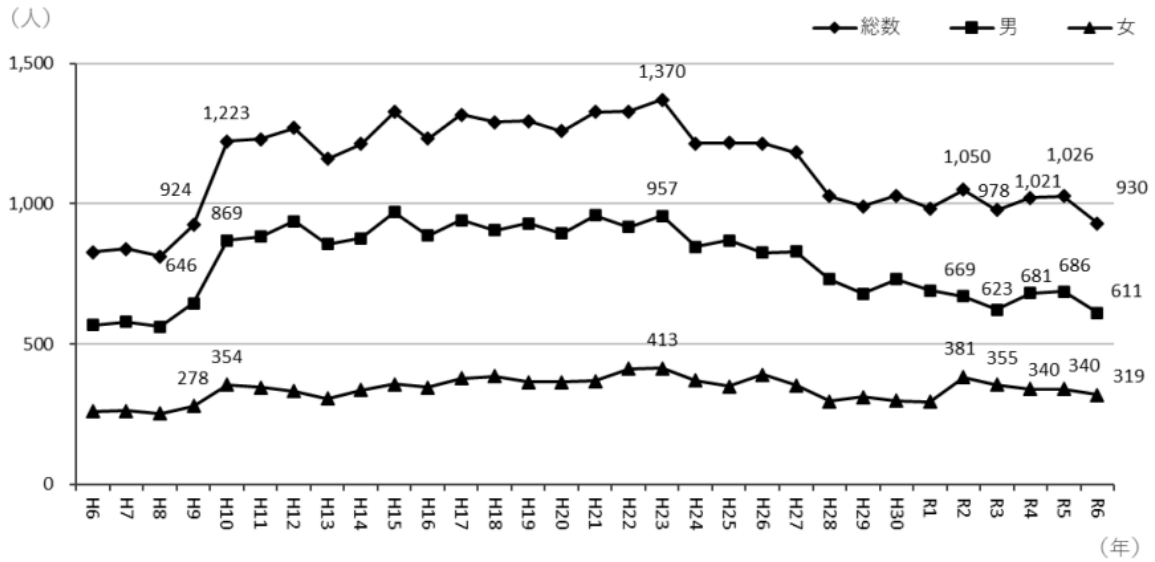
小学生の自殺者数は前年に比べ5人減少した一方で、中学生は9人、高校生は5人増加した。



【出典】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）

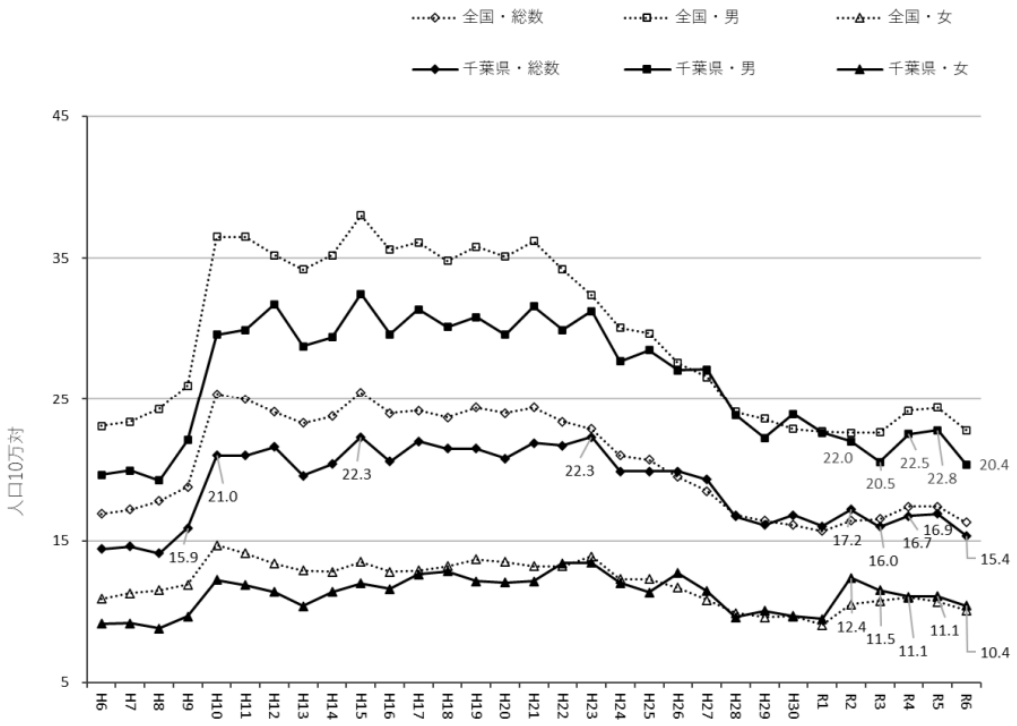
令和6年は、前年より96人減少し930人となった。男性は75人減少、女性は21人減少した。



【出典】千葉県衛生統計年報

２－２　自殺死亡率の推移（千葉県）

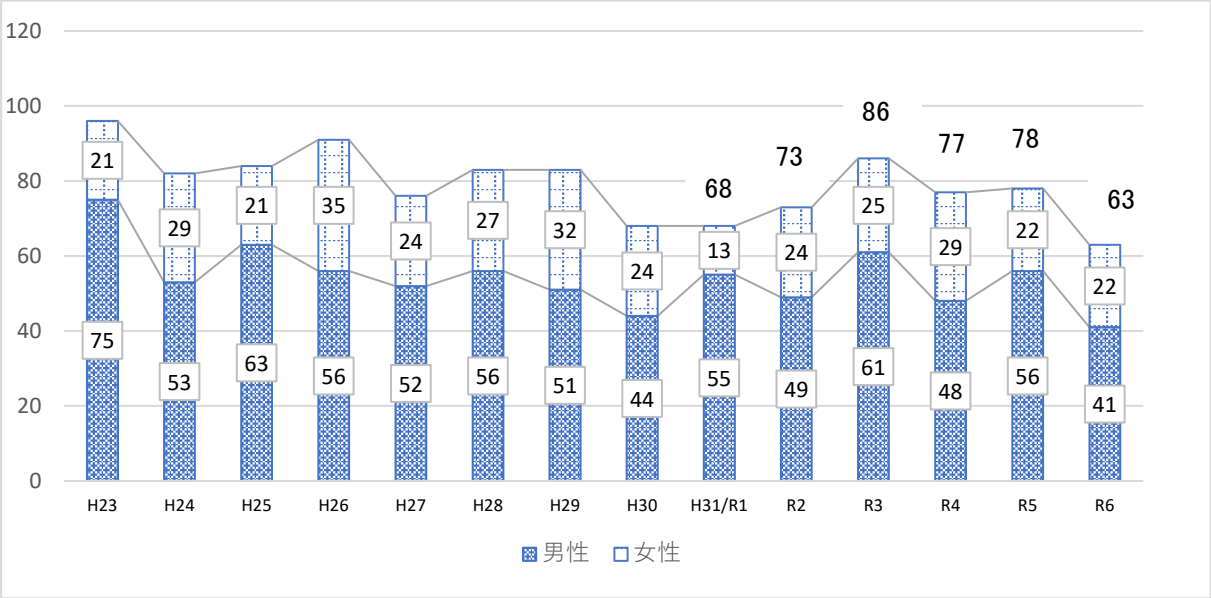
令和6年の自殺死亡率は15．4となり、前年より1．5ポイント低下した。



【出典】千葉県衛生統計年報

3－1　自殺者数の推移（市川市）

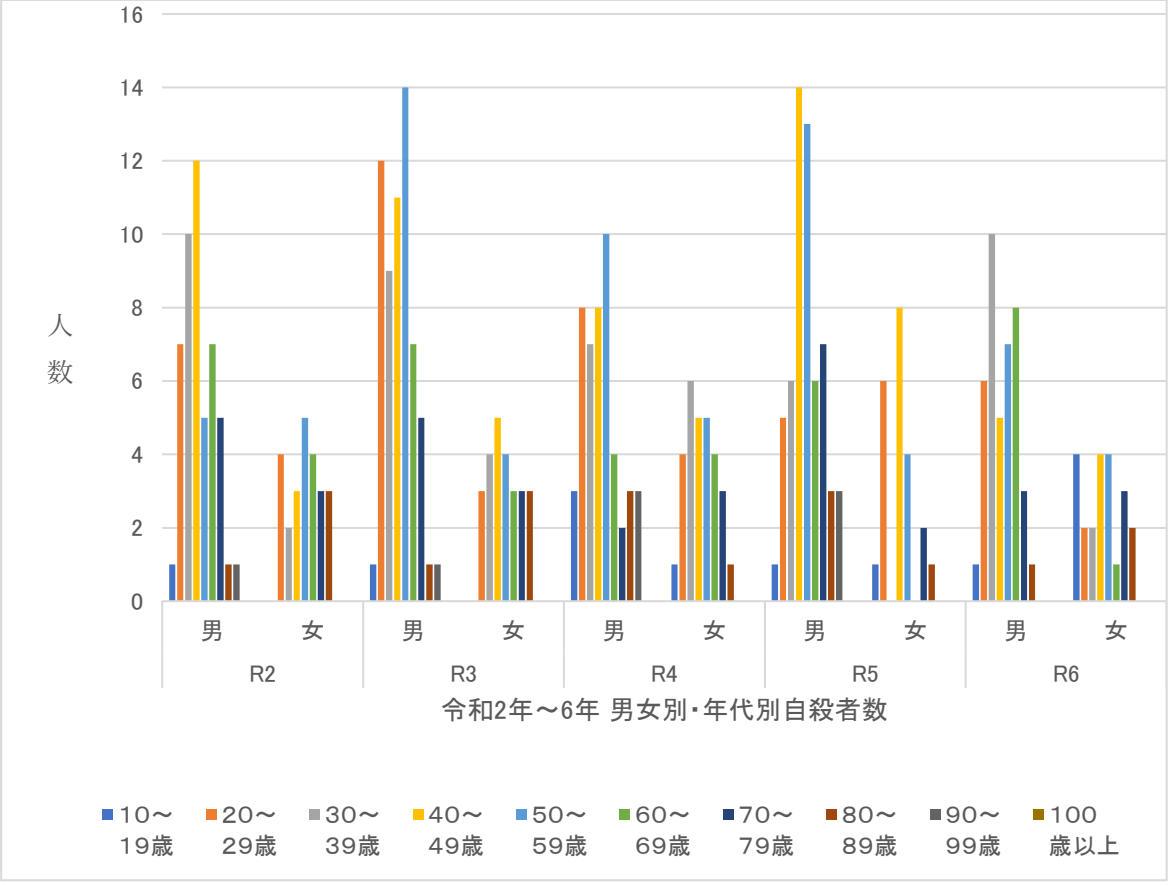
令和6年の自殺者数は63人。前年より男性は15人減少、女性は同数であった。



【出典】千葉県衛生統計年報より作成

3－2　性別・年代別自殺者数の推移（市川市）

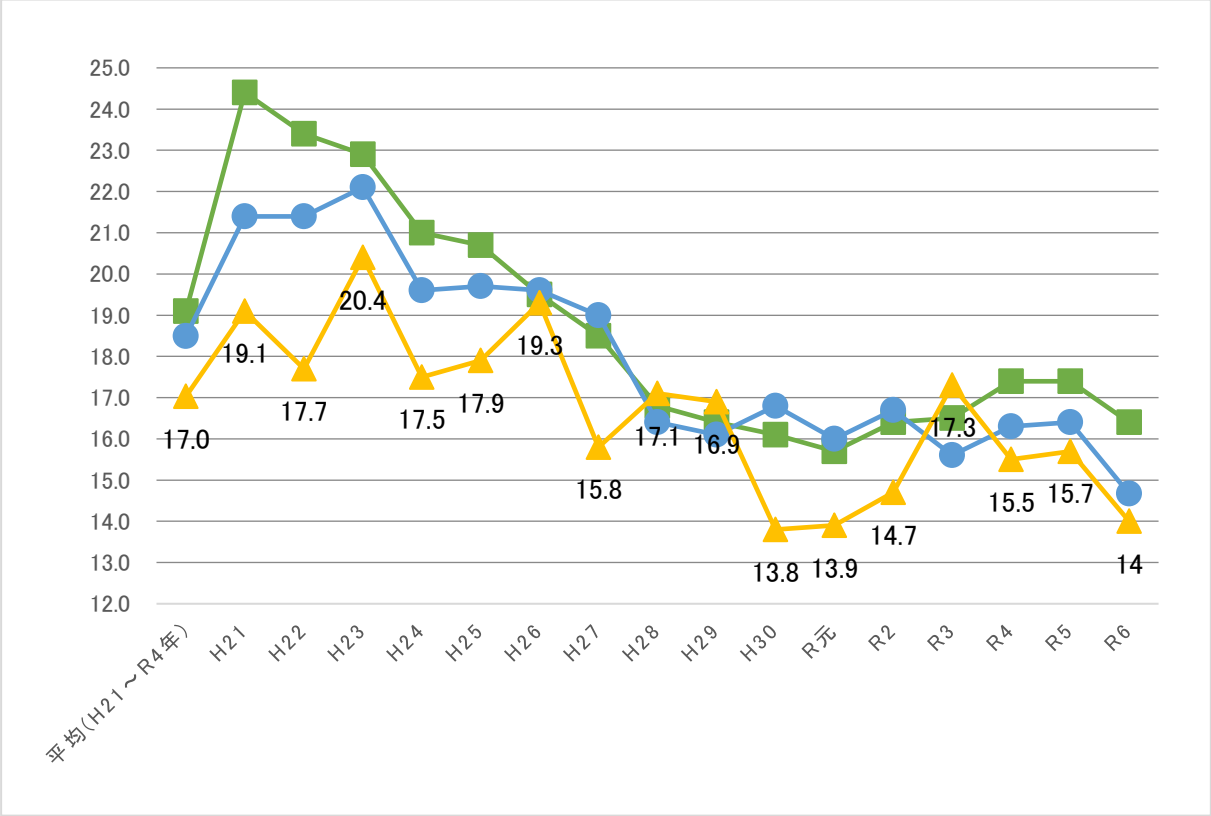
令和6年の男性の自殺者数は、過去5年間で最少。40、50代男性は前年より減少した一方で、30代男性は増加した。女性は10代、30代、60～80代で増加した。



【出典】千葉県衛生統計年報より作成

３－３　自殺死亡率の推移（市川市）

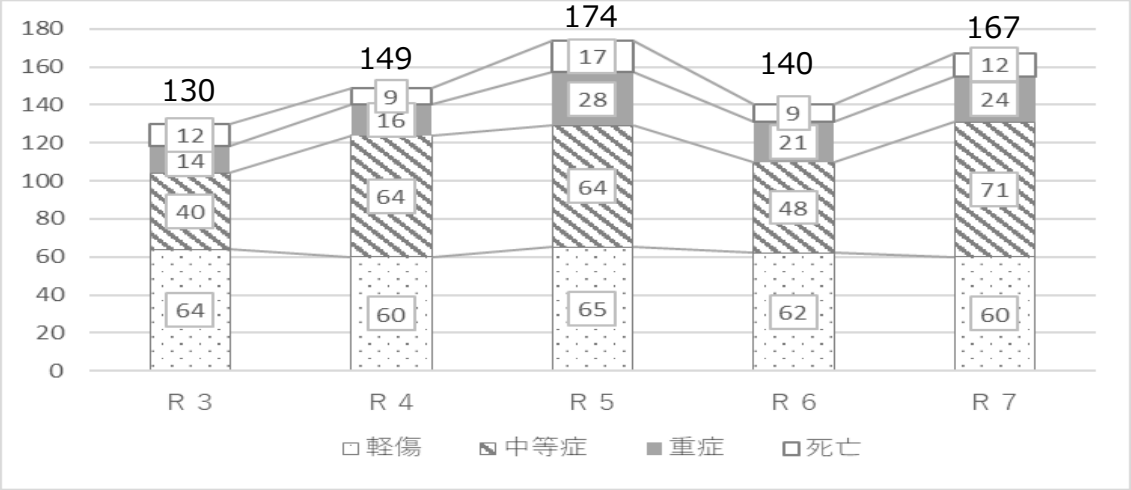
令和６年は前年と比べ１．７ポイント減少した。



【出典】人口動態統計及び千葉県衛生統計年報より作成

4－1　自損行為による救急搬送人員状況（市川市）

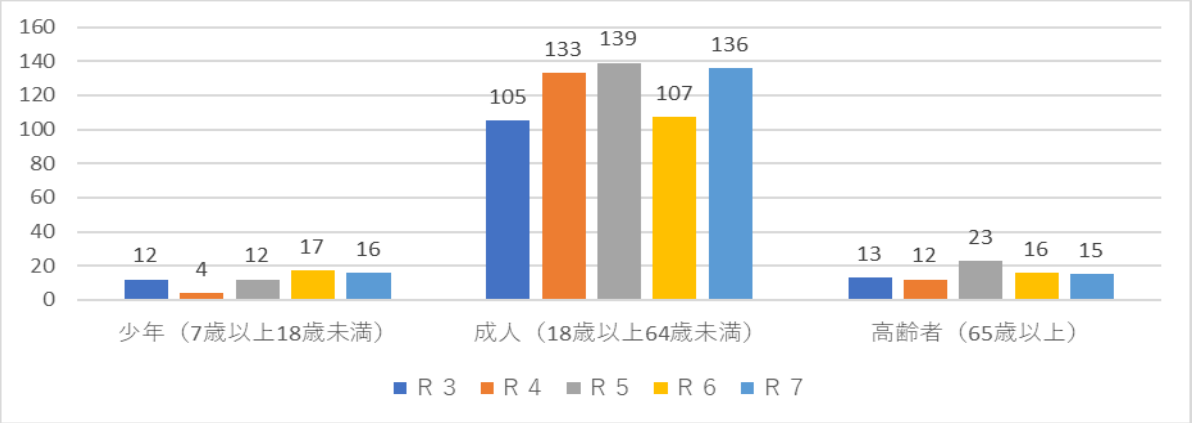
令和7年は前年より27人増加した。



【出典】市川市消防局「消防年報」を基に作成

4－2　自損行為による年齢別搬送者数（市川市）

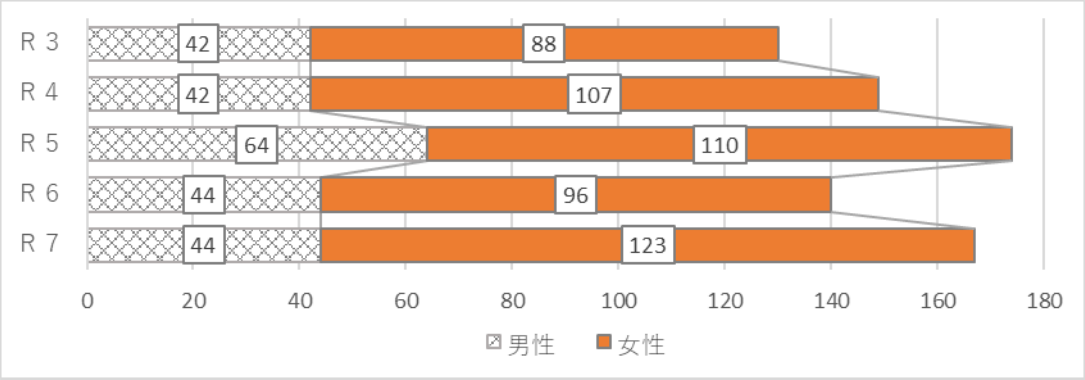
令和7年は、18 歳から 63 歳までの成人が29人増加し、少年、高齢者世代はそれぞれ減少した。



【出典】市川市消防局「消防年報」を基に作成

4－3　自損行為による搬送者の男女別数（市川市）

令和7年は女性が男性と比べ約2．8倍多くなっている。

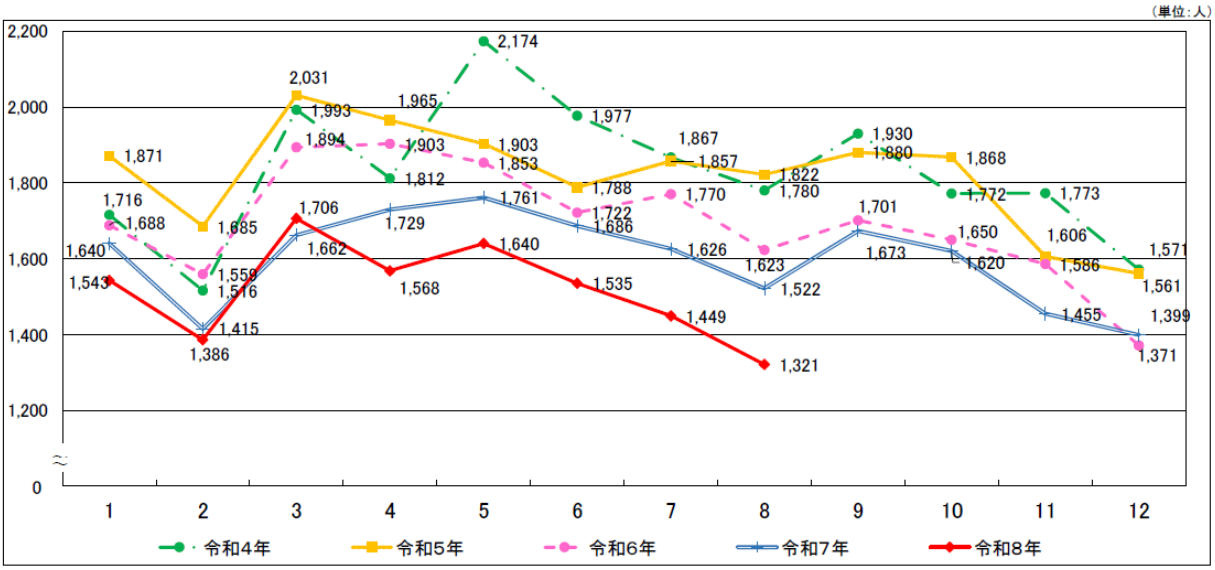


【出典】市川市消防局「消防年報」を基に作成

５－１　全国月別自殺者数の推移（総数）

令和8年8月の自殺者数は、暫定値で1，321人であり、対前年同月比201人（約13．2%）減少した。
令和8年1－8月の累計自殺者数は、暫定値で12，148人であり、対前年同期比893人（約6．8%）減少した。

（令和8年8月暫定値）



【出典】厚生労働省自殺対策推進室作成資料より

５－２　対前年同月自殺者増減数及び増減率上位５県（総数）

千葉県は該当せず。

（令和8年8月暫定値）

対前年同月自殺者増減数上位5県

		令和7年	令和8年	対前年比	
				増減数	増減率
増加	愛知	91	114	23	25.3
	東京	157	180	23	14.6
	栃木	22	34	12	54.5
	香川	5	12	7	140.0
	宮崎	11	18	7	63.6
減少	神奈川	92	49	-43	-46.7
	大阪	108	71	-37	-34.3
	静岡	42	23	-19	-45.2
	三重	22	4	-18	-81.8
	鹿児島	28	12	-16	-57.1

対前年同月自殺者増減率上位5県

		令和7年	令和8年	対前年比	
				増減数	増減率
上昇	香川	5	12	7	140.0
	宮崎	11	18	7	63.6
	栃木	22	34	12	54.5
	石川	4	6	2	50.0
	高知	9	13	4	44.4
低下	鳥取	4	0	-4	-100.0
	三重	22	4	-18	-81.8
	秋田	14	5	-9	-64.3
	鹿児島	28	12	-16	-57.1
	神奈川	92	49	-43	-46.7

【出典】厚生労働省自殺対策推進室作成資料より

５－３　原因・動機、年齢別自殺者数（総数）

20 歳代以上では、原因として健康問題、経済・生活問題が顕著であった。

20 歳未満では、学校問題が最も多く、次いで家庭問題、健康問題が同数であった。

（令和8年8月暫定値）

年齢階級	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	交際問題	学校問題	その他	
総数	1249	1046	284	721	323	152	52	50	103	203
20歳未満	96	68	24	24	2	3	9	32	9	28
20-29	170	144	26	90	52	23	20	17	18	26
30-39	131	113	38	55	45	22	13	0	9	18
40-49	184	154	43	90	57	37	5	0	16	30
50-59	243	211	67	141	77	47	3	0	14	32
60-69	121	102	29	73	49	18	0	0	11	19
70-79	153	127	26	116	30	2	1	1	16	26
80歳以上	143	127	31	132	11	0	1	0	10	16
不詳	8	0	0	0	0	0	0	0	0	8

【出典】厚生労働省自殺対策推進室資料より

（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をいう。

原因・動機を4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。

５－４　職業、原因・動機別自殺者数（総数）

有職者では、管理的職業従事者の自殺数が最多で、原因は、経済・生活問題が約70%を占めた。

無職のうち、学生・生徒等では、原因として学校問題が多かった。

無職者では、年金・雇用保険等生活者が約半数を占め、原因の90%が健康問題であった。

（令和8年8月暫定値）

職業			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	交際問題	学校問題	その他	
総数			1249	1046	284	721	323	152	52	50	103	203
有職	総数		438	404	131	173	179	134	27	0	33	34
	管理的職業従事者		95	90	23	26	64	24	2	0	5	5
	専門的・技術的職業従事者		58	54	23	26	11	20	2	0	7	4
	事務従事者		26	22	4	14	10	12	2	0	1	4
	販売従事者		33	30	7	18	9	15	1	0	0	3
	サービス職業従事者		54	51	17	30	18	11	10	0	4	3
	保安職業従事者		12	11	4	3	9	4	2	0	1	1
	農林漁業従事者		9	8	2	4	5	3	0	0	1	1
	生産工程従事者		49	44	17	20	14	22	3	0	4	5
	輸送・機械運転従事者		10	10	7	2	5	2	1	0	0	0
	建設・採掘従事者		45	42	9	13	21	19	2	0	6	3
	通信・運搬・清掃・包装等従事者		15	12	6	2	7	1	1	0	0	3
	その他		32	30	12	15	6	1	1	0	4	2
無職	総数		705	627	151	538	138	17	23	50	69	78
	学生・生徒等	総数	107	84	22	33	6	0	12	47	10	23
		未就学児	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小学生	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
		中学生	18	12	6	2	0	0	3	8	1	6
		高校生	43	31	9	9	1	0	4	16	4	12
		大学生	34	30	5	16	4	0	2	18	2	4
		専修学校生等	11	11	2	6	1	0	3	5	3	0
	無職者	総数	598	543	129	505	132	17	11	3	59	55
		主婦・主夫	48	45	19	43	5	1	1	0	4	3
		失業者	65	61	9	36	53	7	3	0	4	4
		利子・配当・家賃等生活者	3	3	0	3	1	0	0	0	2	0
		年金・雇用保険等生活者	304	276	58	288	28	1	2	0	28	28
		ホームレス	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		その他の無職者	178	158	43	135	45	8	5	3	21	20
不詳			106	15	2	10	6	1	2	0	1	91

【出典】厚生労働省自殺対策推進室資料より

資料２

自殺対策事業実績報告

１　相談事業

（１）市川市こころの健康相談（委託事業）

※ R2年9月から事業開始　　（相談件数）

	電話相談	面接相談	WEBメール相談	年合計	（性別内訳） 上段：男性 中段：女性 下段：不明	月平均
R4年度合計	2,485	19	5	2,509	1046 1422 41	209
R5年度合計	3,586	38	58	3,682	1420 2241 21	306
R6年度合計	4,423	36	101	4,560	1609 2605 346	380
R7年度合計	4,253	73	171	4,497	1485 2498 514	374
R8年度合計 (4月～8月)	**2,217**	**64**	**68**	**2,349**	**841 1346 162**	**469**

（２）-１　精神保健関連の相談（保健センター健康支援課）

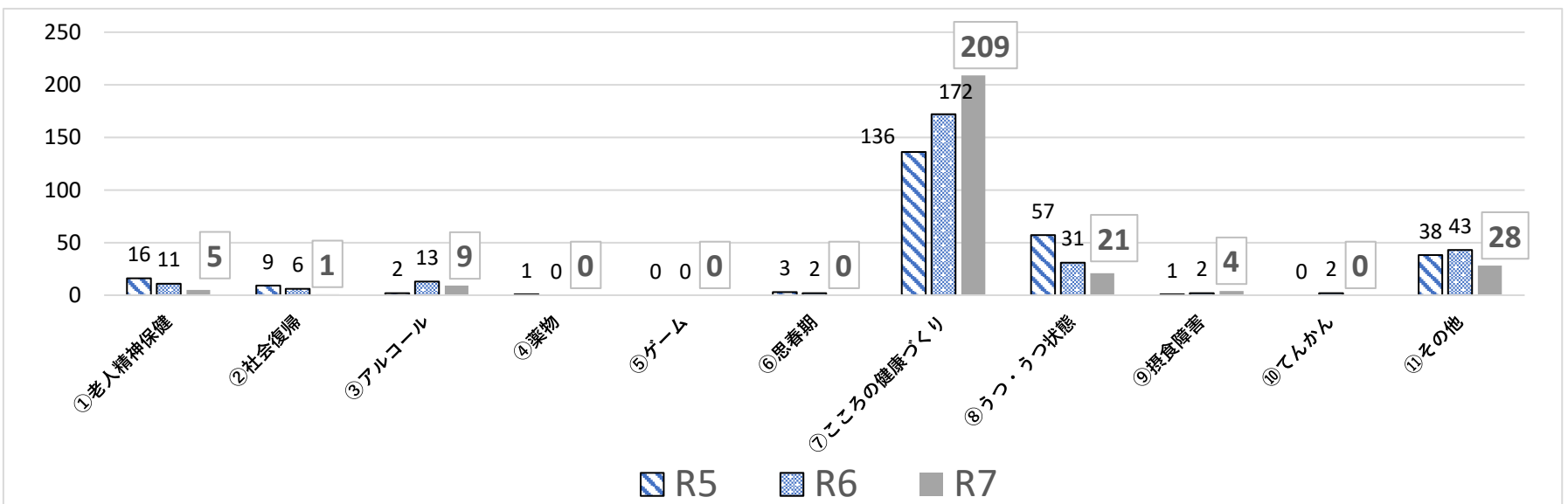
（相談件数）

	R４年度	R５年度	R６年度	R７年度	R８年度(４月～９月)		（参考）R8全相談件数
電話	492	314	266	261	**123**		232
面接	31	51	13	12	**4**		14
訪問	47	46	3	4	**0**		0
計　（延）	570	411	282	277	**127**	**男性：44 女性：82 不明：１**	246

※Ｒ６年度から、母子保健で関わる精神相談は含まない

（２）-２　精神保健関連の電話相談内訳（保健センター健康支援課）

※重複あり。　　（相談件数）



2　普及啓発事業

（1）ゲートキーパー研修

地域や職場、教育機関等において自殺のサインに気づき、見守りを行い、専門相談機関による相談へつなぐ役割が期待される人に対し、研修を実施。

【令和7年度】 庁内職員対象　3回
教職員対象　　1回
市民対象　　1回

（2）快適睡眠講座

【令和7年度】 83人
加齢に伴う睡眠リズムの変化を理解し、その対応方法について知ってもらう。

（3）リーフレットやカード等の配布による普及啓発

庁内各窓口、市内公立小中学校、各関係機関等へ配布。
第一庁舎、行徳支所、保健センターへカードを設置。





（4）こころの体温計

【令和7年度】 本人モードアクセス数：20,770
スマートフォン、携帯電話、パソコンから24時間いつでも気軽にできるメンタルチェックシステム。簡単な質問に回答するだけで、こころの健康状態をチェックすることができる。

（5）SNSによる周知

9月の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間、ゴールデンウィーク前、長期休暇中（8月、12月）に、こころの健康相談等の案内を配信。

（6）懸垂幕や電光掲示板による周知

9月の自殺予防週間と3月の自殺対策強化月間に、第1庁舎及び第2庁舎、行徳支所に掲示。



自殺対策基本施策及び重点施策に対する指標の評価
＜2025年度の成果指標に対する中間評価＞　※の項目は2026年度実施いちモニアンケート結果より評価

資料3-①

〈基本施策１〉 自殺対策を支える人材の育成

成果指標	2023年度(基準年)	2025年度				
	実績	目標値	実績	達成度	事業成果	次年度取組の方向性
ゲートキーパー養成講座（市民向け）の参加者数	529	累計290人	206人	B 概ね達成できた	参加者の満足度は高かったものの、参加者数は82人と昨年度より減少した。	より多くの方が参加できるよう、内容、周知方法等について検討していく。
ゲートキーパーの認知度の向上 ※	19.8%	2028年度までに30%	知っている 7.5% 聞いたことはある 17.4%	C やや不十分だった	聞いたことはある人も含めると24.9%となるが、まだ認知度は低い。	目標値達成に向けて、周知啓発の場を増やしていく。
ゲートキーパー研修受講者のうち「自殺対策に対する理解が深まった」と回答した人の割合	98.8%	90%	97.5%	A 達成できた	市民対象ゲートキーパー研修の中に市川市の自殺対策の取り組みについての内容を盛り込み、参加者への周知啓発に努めた。	今後も継続して自殺対策について周知啓発していく。
自殺は社会的な取組で防ぐことが出来る 認識の向上　※	42.0%	48%	61%	A 達成できた	目標値を上回り、3年前より認識が広まっている。	今後も継続して自殺対策について周知啓発していく。

〈基本施策２〉 市民への周知と啓発

成果指標	2023年度(基準年)	2025年度				
	実績	目標値	実績	達成度	事業成果	次年度取組の方向性
「自殺予防週間」や「自殺対策強化月間」を知っている人の割合 ※	26.5%	2028年度までに30%	知っている6% 聞いたことはある 36.3%	C やや不十分だった	聞いたことある人も含めると42.3%であるが、内容まで知っている人は少ない。	知っている人が増えるよう、周知機会や場所の検討する。
メンタルチェックシステム「こころの体温計」、本人モードのアクセス数（人数・延）	22,630	20,000人以上/年	20,770	A 達成できた	ゲートキーパー講座やパンフレット、チラシ、SNSなどによりセルフケアの大切さについて周知できた。	今後も継続してこころの体温計について周知し、セルフケアについて啓発していく。
睡眠で休養が十分にとれている人の割合　※	67.9%	2028年度までに75%	58.9%	D 不十分だった	計画作成時より減少している。	睡眠、休息に関する知識の周知啓発を行っていく

〈基本施策3〉 若い世代に関する支援

成果指標	2023年度(基準年)	2025年度				
	実績	目標値	実績	達成度	事業成果	次年度取組の方向性
相談カードの配布数	8,873部	8,000部/年	7,518部	B 概ね達成できた	新生児・1~2か月児訪問で配布。また市民が利用する庁内のトイレへ設置し持参できるようにした。	今後も配布を継続実施していく。
若年(40歳未満)のこころの相談　実施件数（延）	628人	250人/年	985人	A 達成できた	業務委託のこころの健康相談および健康支援課保健師相談を実施し、相談は増加している。	相談のニーズは年々高まっているため、今後も継続実施していく。
若い世代の死因の第1位が自殺という認識　※	28.8%	2028年度までに40%	49.9%	A 達成できた	若い世代の死因1位が自殺であると認識している者は増加している。	今後も「自殺予防週間」や「自殺対策強化月間」などの時期に自殺の現状について、周知を継続実施していく。
市の自殺対策に関する認知度　※	8.4%	2028年度までに25%	26.9%	A 達成できた	市民向けの講座等で市が取り組んでいる自殺対策の周知を行い認知度は上昇した。	今後も講座等で市が取り組んでいる対策の周知を継続していく。
市のＳＮＳ等による周知回数	5回	4回/年以上	5回	A 達成できた	長期休み前や後、自殺予防週間、自殺対策強化月間にあたる5月、8月、9月、12月、3月に周知が行えた。	今後も周知啓発を継続実施していく。

〈基本施策４〉 生きることへの促進要因への支援

成果指標	2023年度(基準年)	2025年度				
	実績	目標値	実績	達成度	事業成果	次年度取組の方向性
悩みごとや困ったことがあったときに誰かに相談している人の割合　※	61.7%	2028年度までに65%	74.6%	A 達成できた	悩んだり困った時は誰かに相談できている人の割合が目標値達成できている。	引き続き相談先の周知を実施継続していく。
市川市民のテレホンガイドの配布数	16,893部	22,000部/年	22,000部	A 達成できた	市民課や各出張所窓口にて転入者へ配布した。また地域の見守り役である民生委員にも配布し相談先の周知に努めた。	引き続き転入者をはじめ、ゲートキーパー研修や健康教育、イベント等で配布、周知していく。

〈基本施策5〉 遺された人への支援

成果指標	2023年度(基準年)	2025年度				
	実績	目標値	実績	達成度	事業成果	次年度取組の方向性
自死遺族相談の周知と実施	実施	毎年度継続実施	実施	A 達成できた	市川市民のテレホンガイドやホームページ等で周知し相談が実施できた。	今後も継続実施していく。

〈基本施策６〉 地域におけるネットワークの強化

成果指標	2023年度(基準年)	2025年度				
	実績	目標値	実績	達成度	事業成果	次年度取組の方向性
「生きるを支える相談窓口一覧」配布数	408部	500部/年	388部	B 概ね達成できた	関係機関、関係団体と連絡調整し配布した。活用状況については相談対応時に活用されていることをアンケートで確認した。	利用状況を確認しながら今後も継続していく。
自殺対策関係機関連絡会と庁内連絡会の開催回数	4回	2回以上/年	2回	A 達成できた	関係機関連絡会と庁内連絡会を各1回ずつ予定通り実施した。	R8年度も各1回ずつ実施予定。
☆多機関協働事業 【地域共生課】 相談支援機関等から多機関協働事業につながったケース数	191件	370件	185	B 概ね達成できた	当初見込みより件数は少なかったが、事業開始から2年が経過し、多機関協働事業ではなく、適切な相談支援機関へつなぐことができるなど、相談支援の質の向上を図ることができている。	引き続き、従来の支援体制では対応が困難な、地域住民の複合課題や制度の狭間のニーズに対応するため、関係機関との支援体制構築を推進する。

〈重点施策１〉 働く世代に対する自殺対策の推進

成果指標	2023年度(基準年)	2025年度				
	実績	目標値	実績	達成度	事業成果	次年度取組の方向性
快適睡眠講座実施後に「睡眠とうつ病の関係」 を理解できたか	89.6%	90%	92.4%	A 達成できた	講義の中で「睡眠とうつ病の関係」について医師から話してもらうことで睡眠の重要性について理解を得ることができた。	「睡眠とうつ病の関係」についてより理解を深められるよう講座を継続実施していく。
20歳代から60歳代の市民アンケート回収率	23.4%				※中間評価アンケートはWebで行う「いちモニ」で実施したため、回収率は測定できず。	
20歳代から60歳代のうつ病に関する３つのアンケート項目について「知っていた」と回答した人の割合	95%	2028年度までに95%	※ 94.2%	B 概ね達成できた	３つの質問すべて92%以上であったが、目標値には達せず。	快適睡眠講座で医師がうつ病の話をしているが、講座に参加していない人への周知啓発を検討していく必要があ
【商工課】 若年者等就労支援事業における相談開催回数	45回	45回	45回	A 達成できた	予定通り開催し、若年者への就労に関する個別相談を行った。	今後も継続していく。
【商工課】 労働なんでも相談の相談開催回数	24回	24回	20回	A 達成できた	令和7年度は、年間開催数が20回となった。予定どおり開催し、勤労者への労働相談を行った。	今後も継続していく。なお、令和8年度は年間開催数が24回の予定。

〈重点施策２〉 児童生徒に対する自殺対策の推進

成果指標	2023年度(基準年)	2025年度				
	実績	目標値	実績	達成度	事業成果	次年度取組の方向性
若者のための相談ガイドの配布数	20,233部	22,000部/年	20,092部	B 概ね達成できた	市内公立小中学校や県立高校、包括協定の大学等へ配布し、相談窓口について広く周知した。	引き続き児童、生徒やその家族等が活用できるよう配布を実施していく。
SOSの受け止め方に関する普及啓発実施回数	1回	1回/年	１回	A 達成できた	講座後のアンケートから、参加者がSOSの受け止め方等について理解を深め、今後活用できる知識の習得につながった。	若年層の自殺者数が増加しているため、引き続きSOSの受け止め方に関する内容の講座を実施していく。
市内公立小学校・中学校の教員への 相談カード配布数	0	100%	100%	A 達成できた	公立小中学校教職員へ配布した。	今後も配布を継続実施していく。

〈重点施策３〉 女性に対する自殺対策の推進

成果指標	2023年度(基準年)	2025年度				
	実績	目標値	実績	達成度	事業成果	次年度取組の方向性
相談カードの配布数	8,873部	8,000部/年	7,518部	B 概ね達成できた	新生児・1~2か月児訪問で配布。また市民が利用する庁内のトイレへ設置し持参できるようにした。	今後も配布を継続実施していく。
【こども家庭相談課】 母と子の相談室の実施回数	8回	8回/年	8回/年	A 達成できた	相談数9件、保健師相談数11件であり、ハイリスク者に対して精神科医の助言を受けながら支援を実施した。	精神の不調を自覚する妊産婦等とその家族が嘱託医(精神科医師)の助言を受けられる機会を提供するとともに、嘱託医から対応困難ケース等の関わり方の助言を受け、保健師活動に生かす。
【こども家庭相談課】 母子訪問利用者数（実）	3700人	3,824人/年	3310人	B 概ね達成できた	出生数の減少があり目標値に届かないが、対象者に対して、早期に支援を実施することで、育児不安の軽減に努めることができた。	次年度も継続して新生児および１・２か月児のいる家庭に対し、全戸訪問を行い、早期に支援を実施していく。
【こども家庭相談課】 産後ケア事業利用者数	328人	276人/年	705人	A 達成できた	利用者が増加し、利用後のアンケート結果からも9割以上から満足の回答が得られ、支援することができた。	次年度も利用者増が見込まれるため,実施機関の増加等を検討し、利用希望に沿った支援を実施していく。
【こども家庭相談課】 母子保健相談窓口来所件数	アイティ来所者数 6803件 子育てマイプラン作成数4886件	5,500人/年	アイティ来所者数 5,892件 子育てマイプラン作成数 4386件	A 達成できた	妊娠、出産、育児に対する安心感がもてるよう、また児童虐待の発生予防につながるよう、相談者に寄り添う支援を実施した。	すべての妊産婦・子育て世帯・子どもへ一体的に相談支援を行うこども家庭センターの母子保健機能を担う窓口として、妊娠中から子育て期の相談や情報発信を市公式Webサイト、SNS等で強化していく。

〈重点施策４〉 生活困窮者に対する自殺対策の推進

成果指標	2023年度(基準年)	2025年度				
	実績	目標値	実績	達成度	事業成果	次年度取組の方向性
ゲートキーパー研修の実施件数（職員向け）	３件	3件/年	３件	A 達成できた	公園緑地課、総合市民相談課、指導課に実施。未実施であった部署に研修が実施できた。	今後も市民対応の多い部署へゲートキーパーの役割を担う視点をもって業務に従事してもらえるよう研修を実施していく。
【地域共生課】 生活困窮者支援等のための地域づくり事業 地域住民が主体となって実施している地域の特色にあったサロン箇所数	112箇所	127箇所	123箇所	C やや不十分だった	見込み件数に至らなかったが、開催しているサロンでは活発な活動が行われ、サロンの数は増加傾向にある。	時代に合わせた既存サロンのリニューアル、新規サロンの立ち上げについて、関係機関と共に支援を行う。

資料３－②

いちモニ　結果報告書

令和８年度

市川市自殺対策事業

本アンケートについて

市川市における市民のこころの健康に関する現状や、事業の認知度などを知り、「いのち支えるいちかわ　自殺対策計画」など、今後の自殺対策に関する取り組みに活かしていくために実施しました。

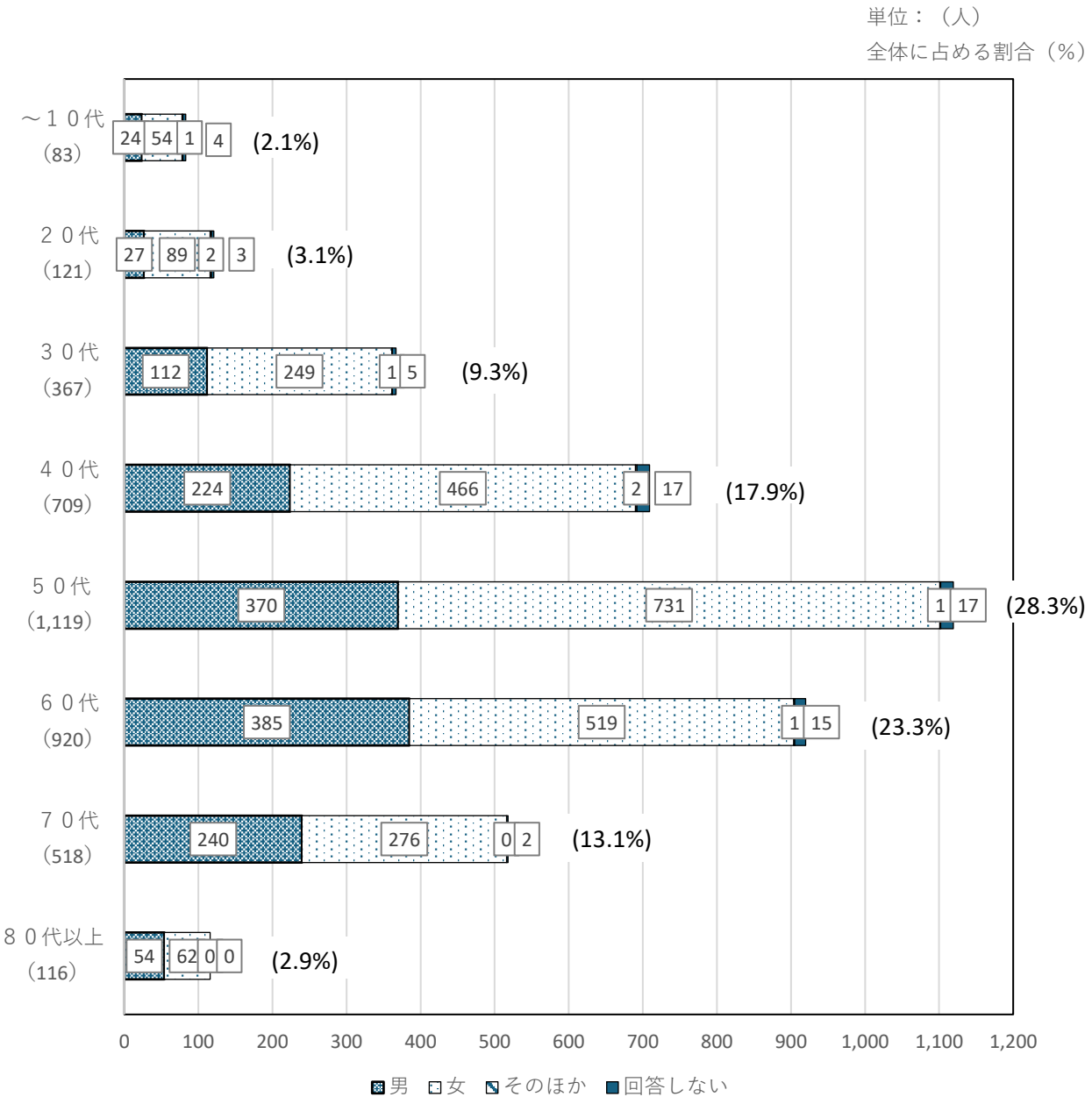
1　アンケート名称
　こころの健康と自殺対策に関するアンケート

2　調査目的
　市川市自殺対策事業に関するアンケート。市民のこころの健康に関する現状や事業の認知度、ご意見を今後の「いのち支えるいちかわ　自殺対策計画」などの参考にする。

3　調査期間
　令和８年６月１１日（木）から６月２０日（土）

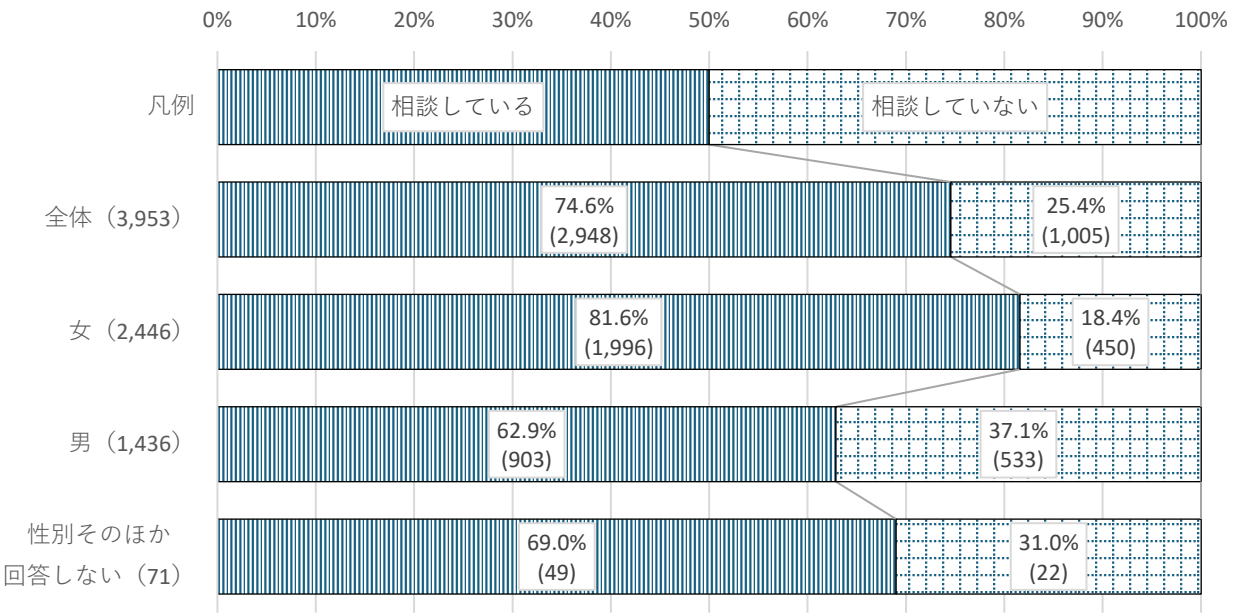
4　回答者数
　３,９５３名

問１.あなたの年代を教えてください。
問２.あなたの性別を教えてください。

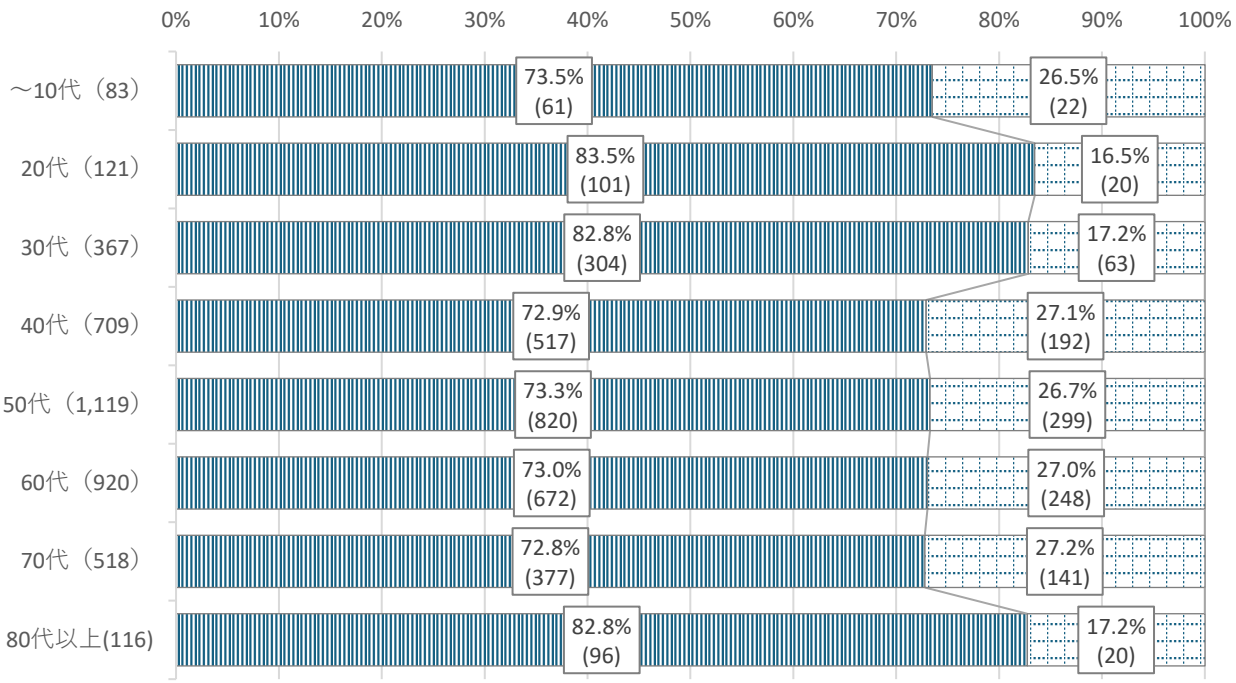


問３.あなたは、悩みごとや困ったことなどがあった時、誰かに相談していますか。

単位：%、（人）

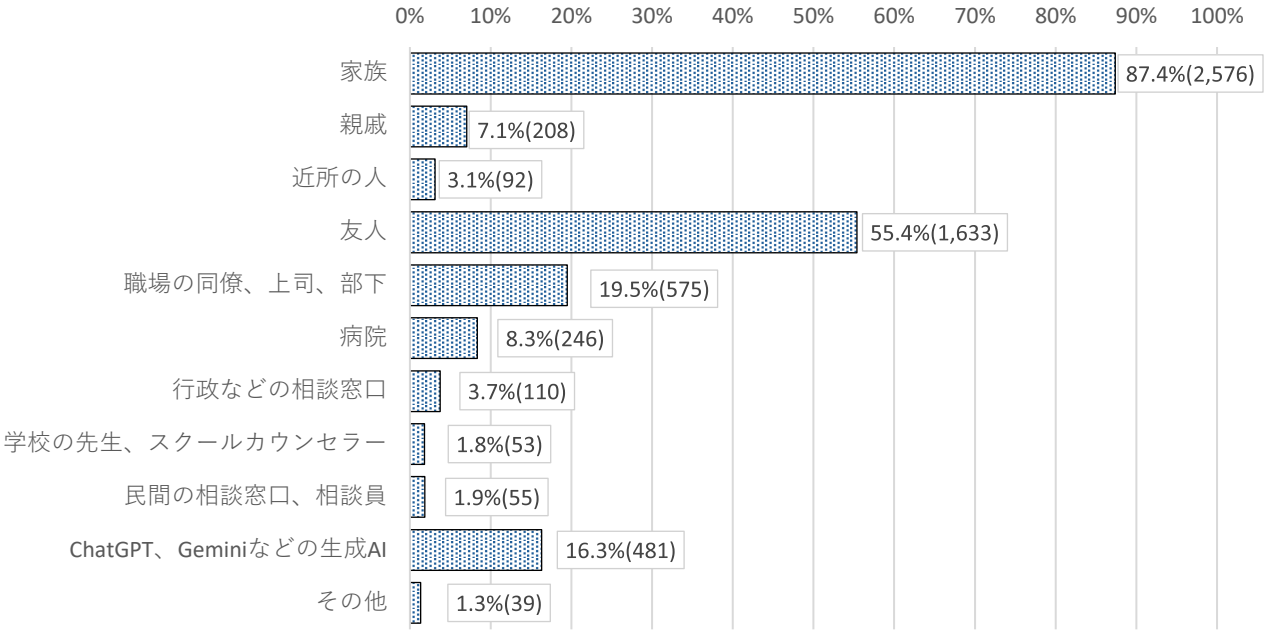


【年代別】



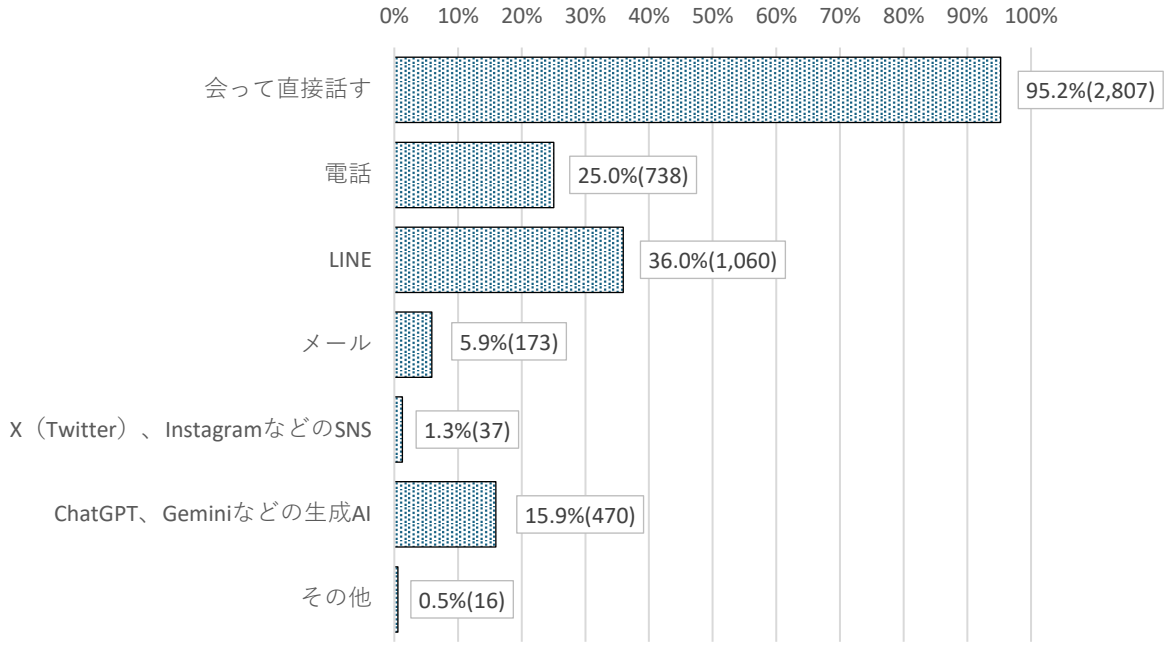
問４.誰に相談していますか。（複数回答可）

n=2,948
単位：%、（人）

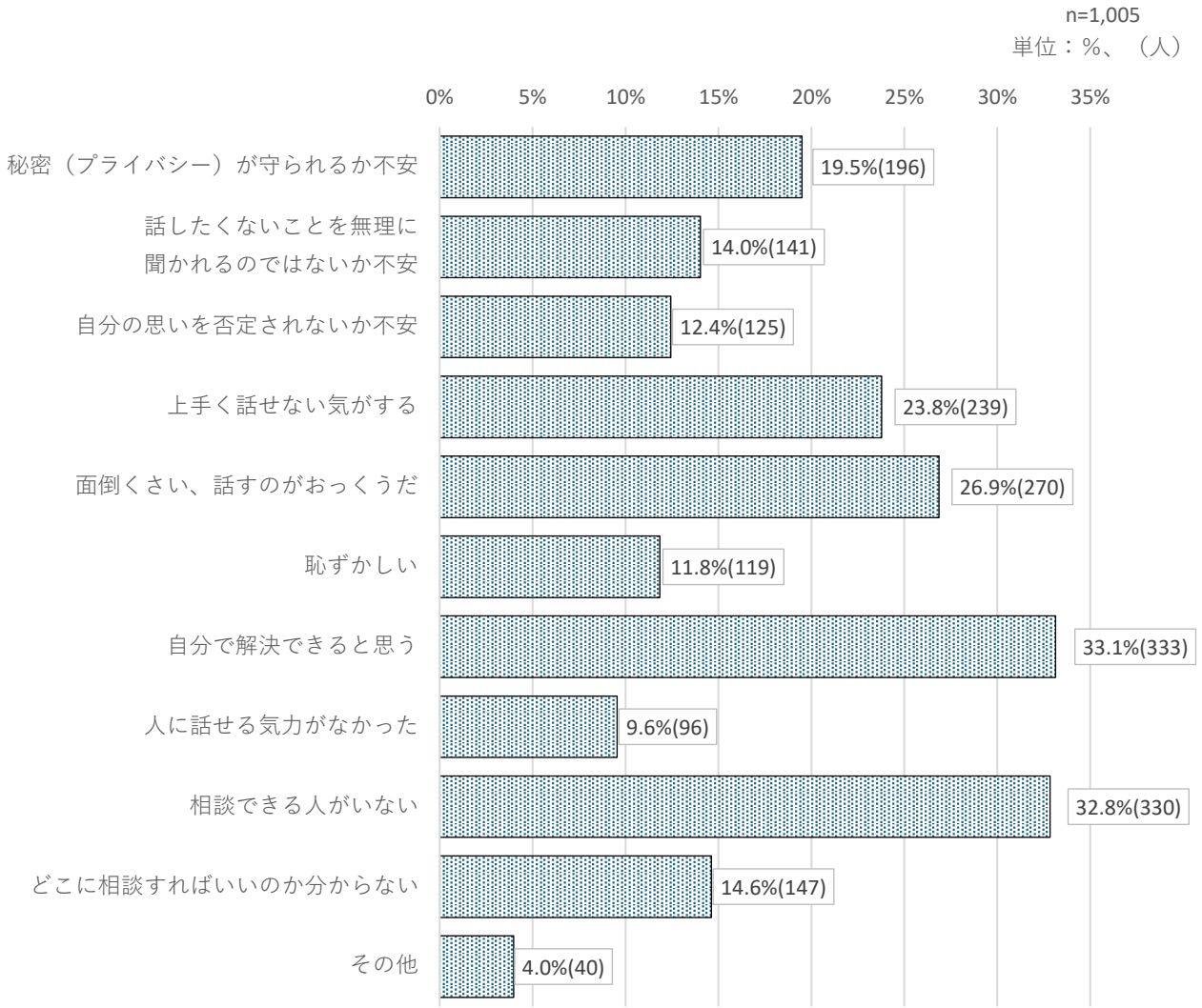


問５.どのように相談していますか。（複数回答可）

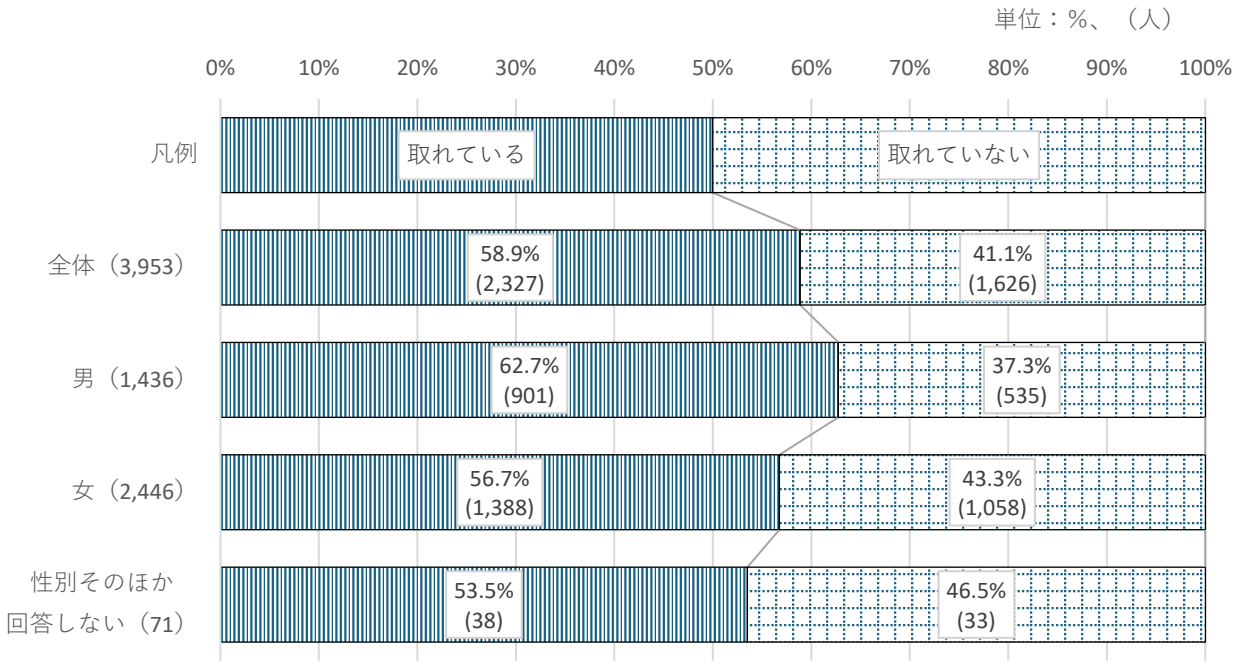
n=2,948
単位：%、（人）



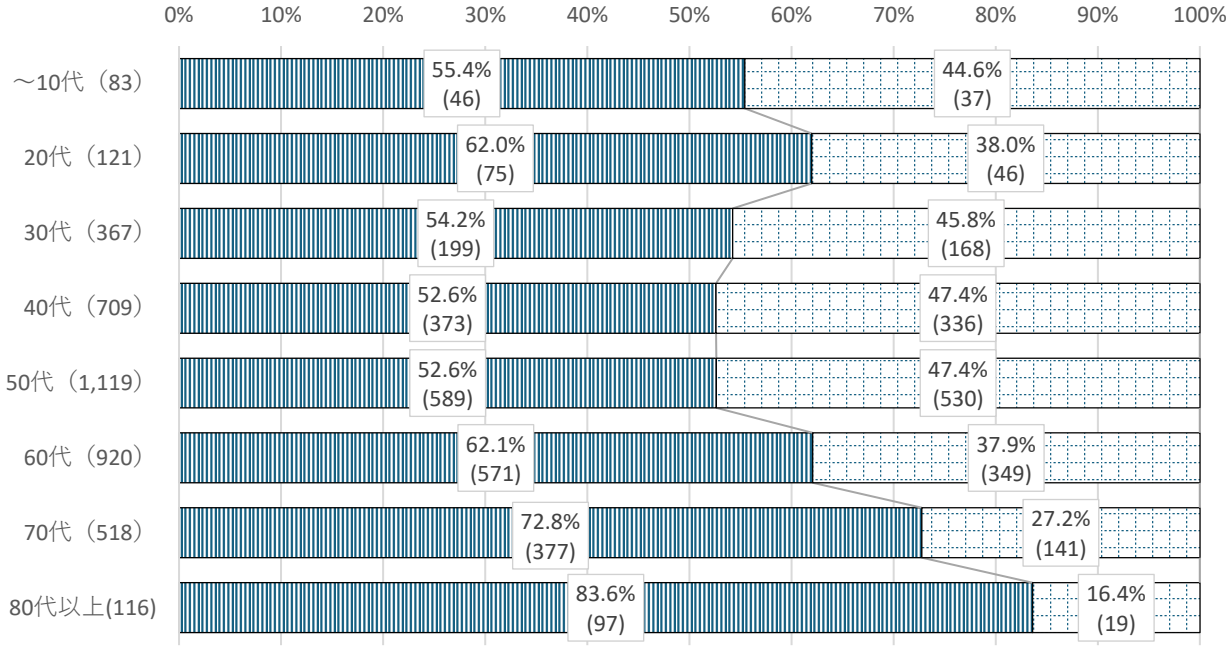
問３で相談していないと回答した人
問６.それはなぜですか。（複数回答可）



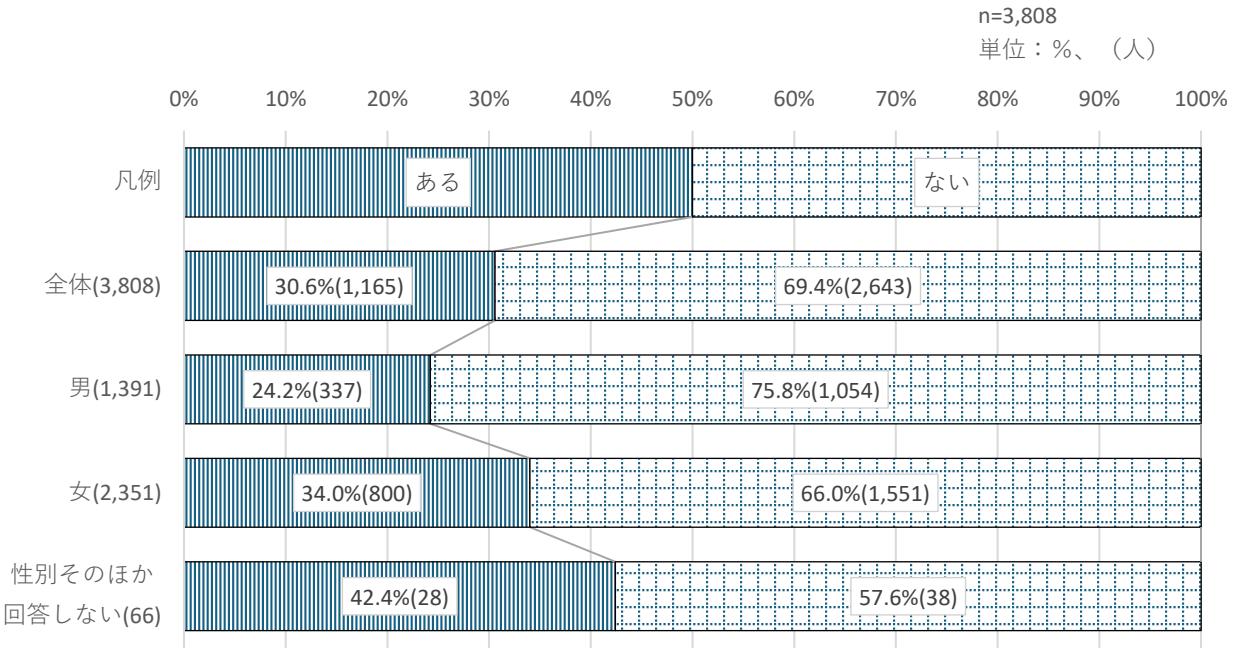
問７.あなたは、睡眠で十分に休養が取れていると感じていますか。



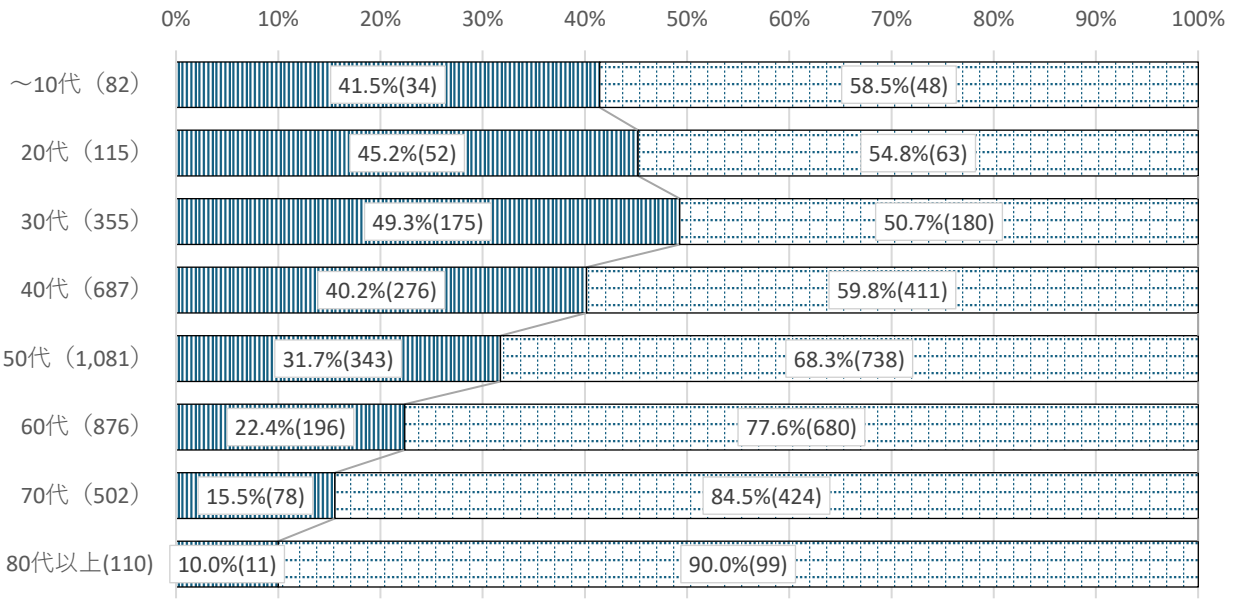
【年代別】



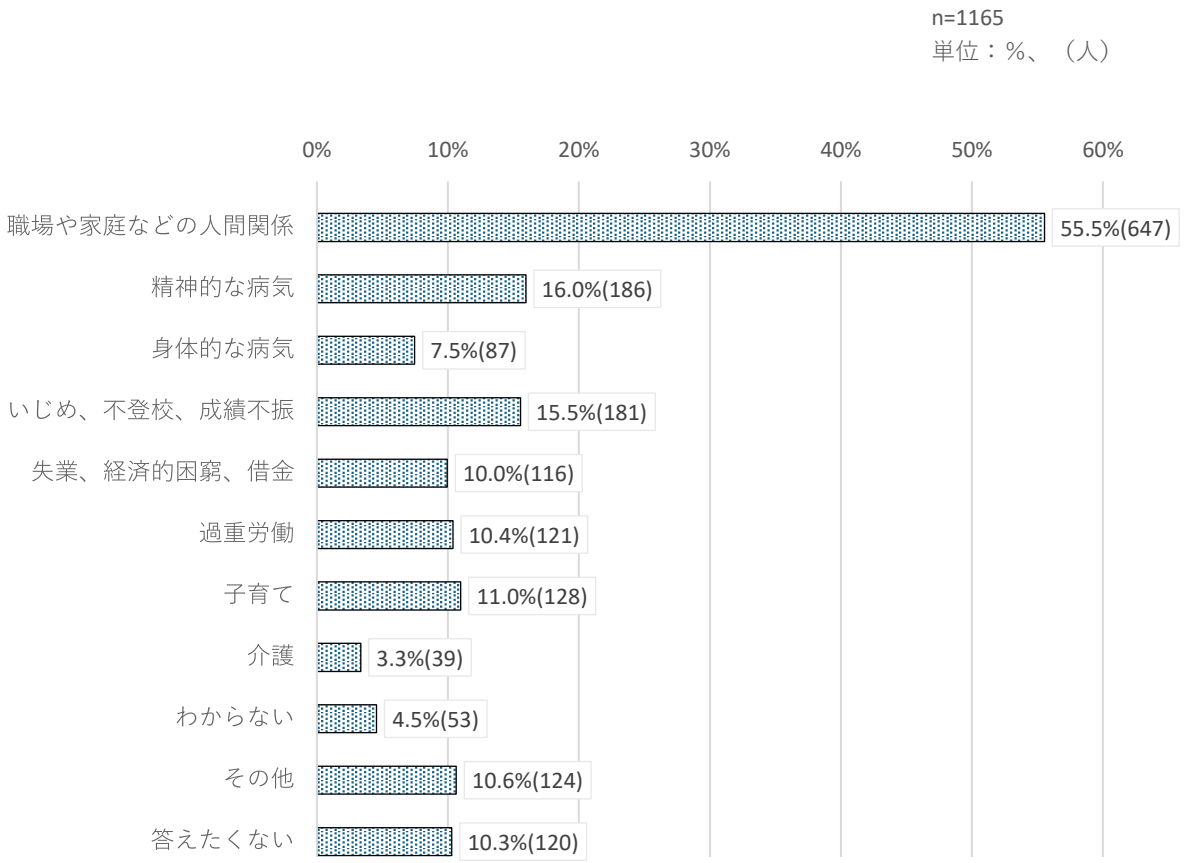
問８.今まで、「死にたい」と思い詰めてしまうくらい悩んだことはありますか。



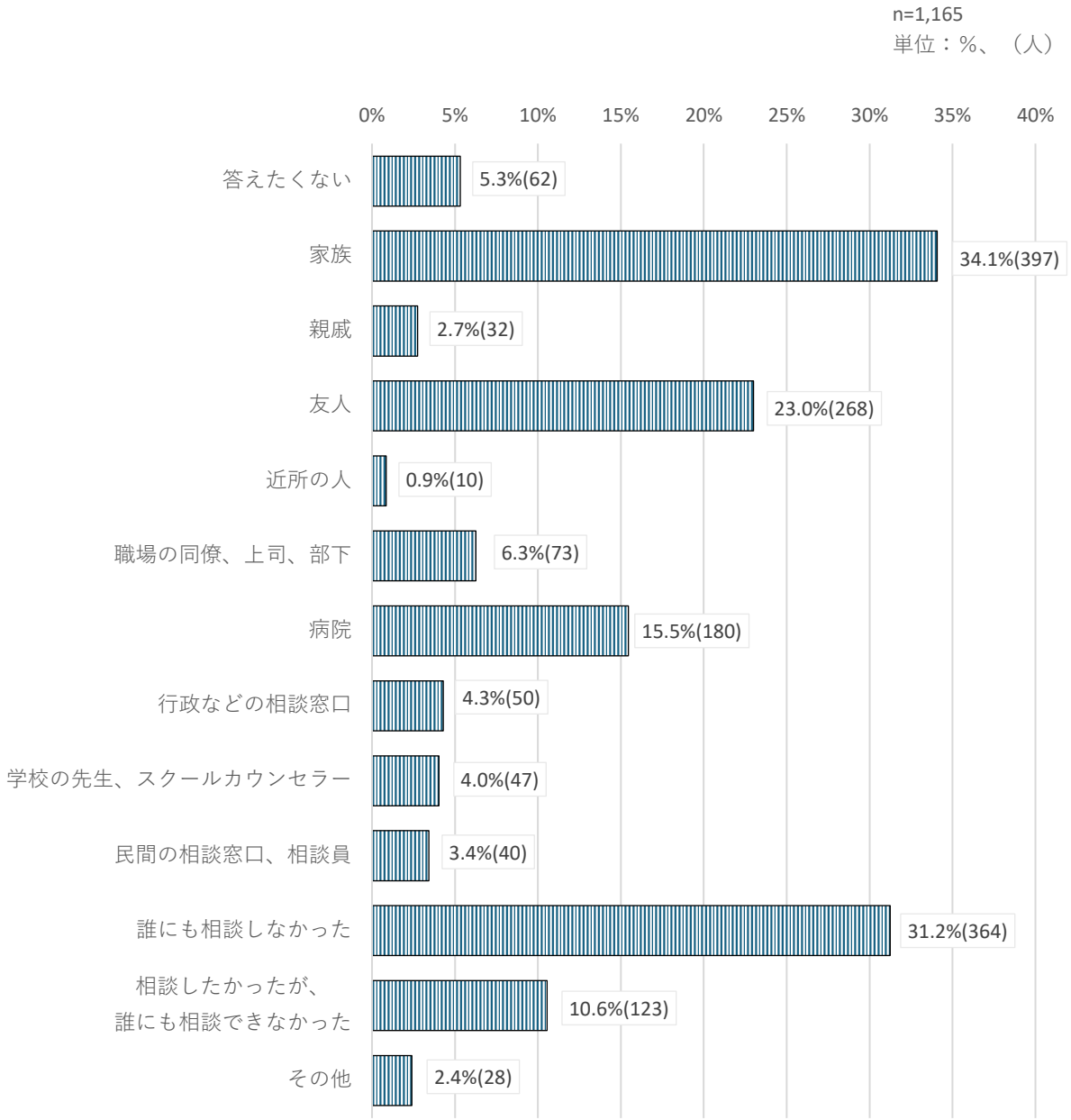
【年代別】



問９.その原因は何でしたか。（主な理由３つまで）



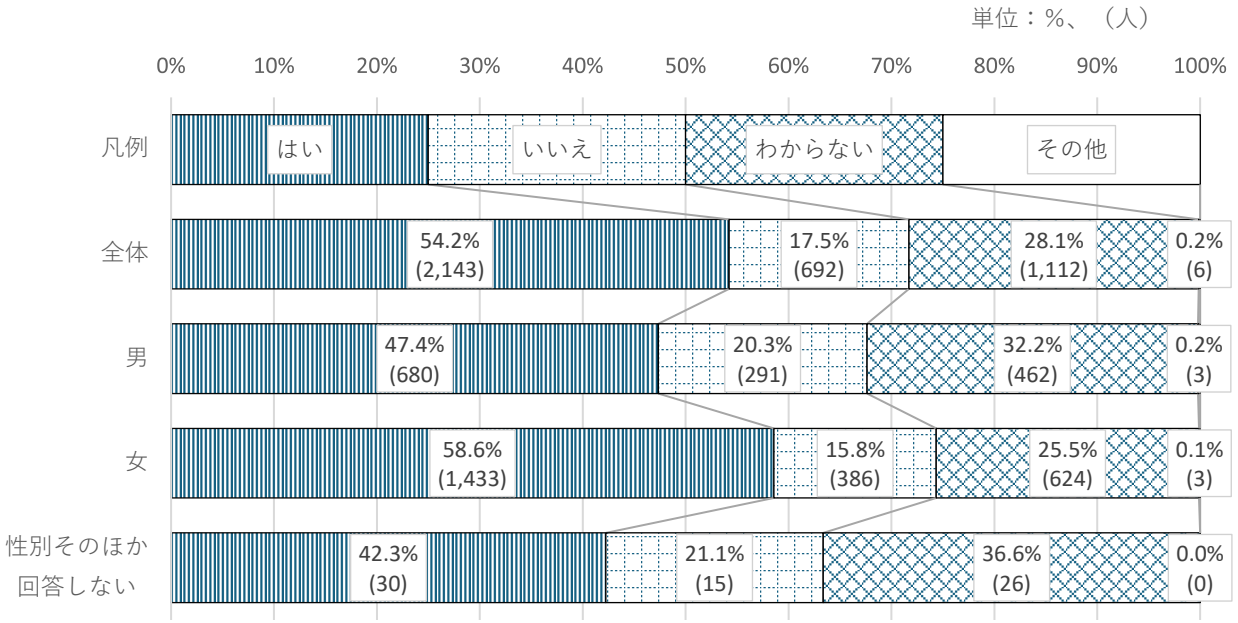
問１０.そのことを、誰かに相談しましたか。（複数回答可）



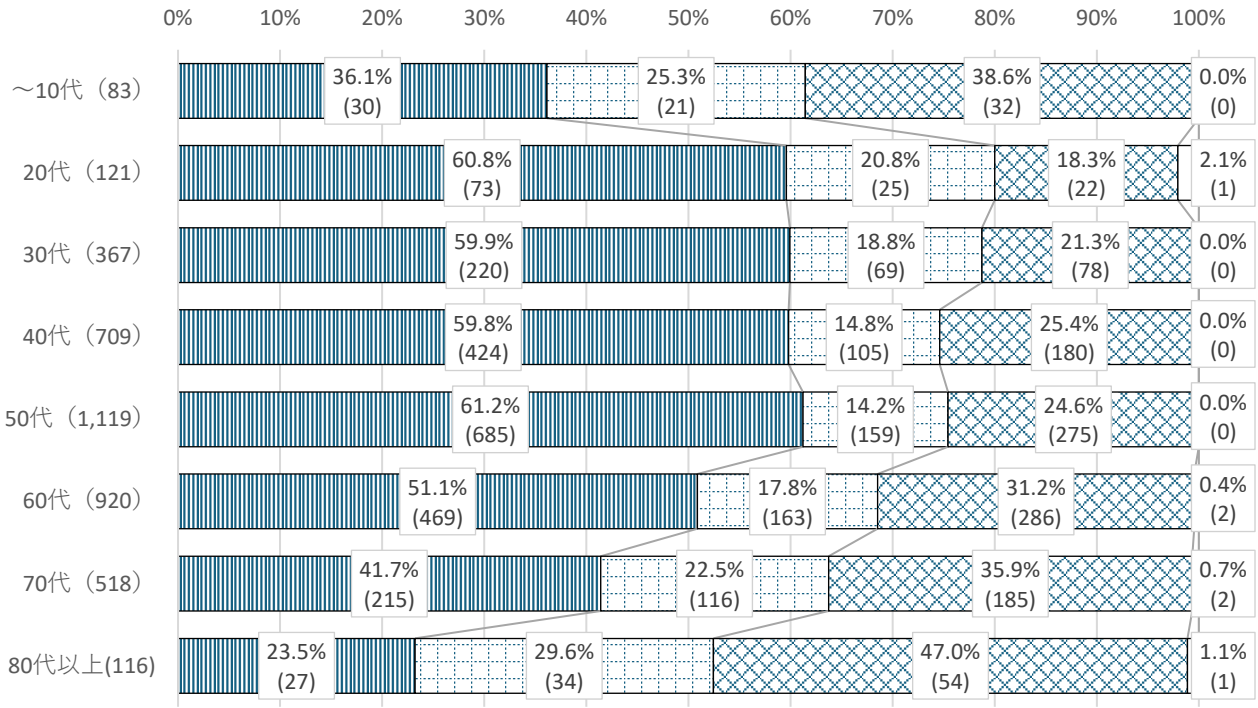
問１１.答えられそうであれば、相談しなかった、
出来なかった理由を教えてください。

【回答より一部抜粋】
・声に出すとほんとに死んでしまいそうだったから
・意味がないと思ったため
・話しづらい　知られたくない
・相談するのが怖い
・相談できる人がいなかった
・自分で解決できる範囲だった
・人に話すことも自分を開示することになるので勇気が必要だから
・人に迷惑をかけたくない。
・罹患数の少ない難治性の病気で日常的に治療が必要で、励ましてくれている家族や周囲の皆さんに心配もかけるし強がってしまう。どんな病気か治療方法は説明出来ても、治療をしなければ死に繋がる恐怖、数値が上手く安定しない時、それに伴う心境の変化や深刻な心の内は話しづらい
・相談という選択肢が思い浮かばなかった。自分は死ぬしかない。という洗脳状態のようになっていた。
・分かってもらえそうにないから
・私にとってはとんでもない事でも、他の人にとっては大した事ではないと思われるから。そもそも人に話せるならそこまで悩まないと思う。
・相談する人がいない どうせ、死ぬなとしか言わないでしょ？
・学生時代のいじめ問題は、家族がテレビの特番を見ながら『いじめられる方にも問題がある』『いじめる側だけが悪人なわけじゃないよな』と言い合っているのを見て絶望。まったく相談できなかった上に、自分は人間失格だとレッテルを貼られたようで、過食嘔吐を繰り返す原因になった。何十年経っても当時の音楽や当時の景色を見ると涙がダーッと流れてくるくらいにはトラウマになっている。
・家族に「死にたい」とは話せない。友達にも言いづらい。責められると思ったから。
・もし相談しても、裏切られたり、広められたりすると思ったから相談してないです。基本的に、友達や親といるときは作り笑顔できるので気づかれてないと思います。
・悩み自体がなかなか理解がしてもらえないと思います。話づらいだけではなく、そう感じる人はたくさんいるや、あなたより辛い人はもっといるなど言われた話を聞いたので相談しませんでした。
・相談自体ハードルが高い。
・出産後、近くに家族も友人もいなく、家族の帰宅は深夜１人きりでの子育てだったため。
・誰にも知られたくない。

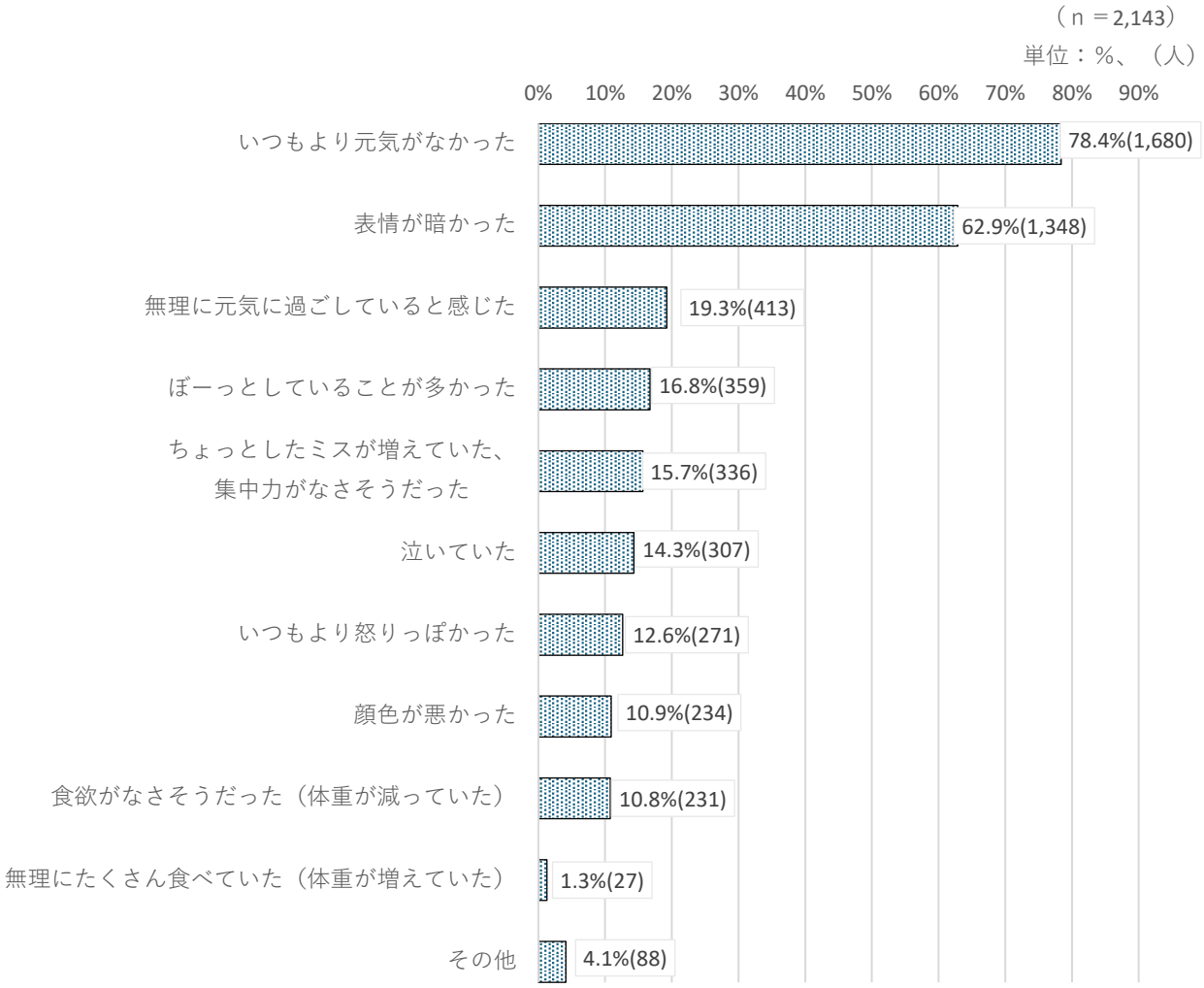
問１２.あなたは、家族や学校、職場などで身近な人がいつもと様子が違う、悩んでいるのかなと気になったことはありますか？



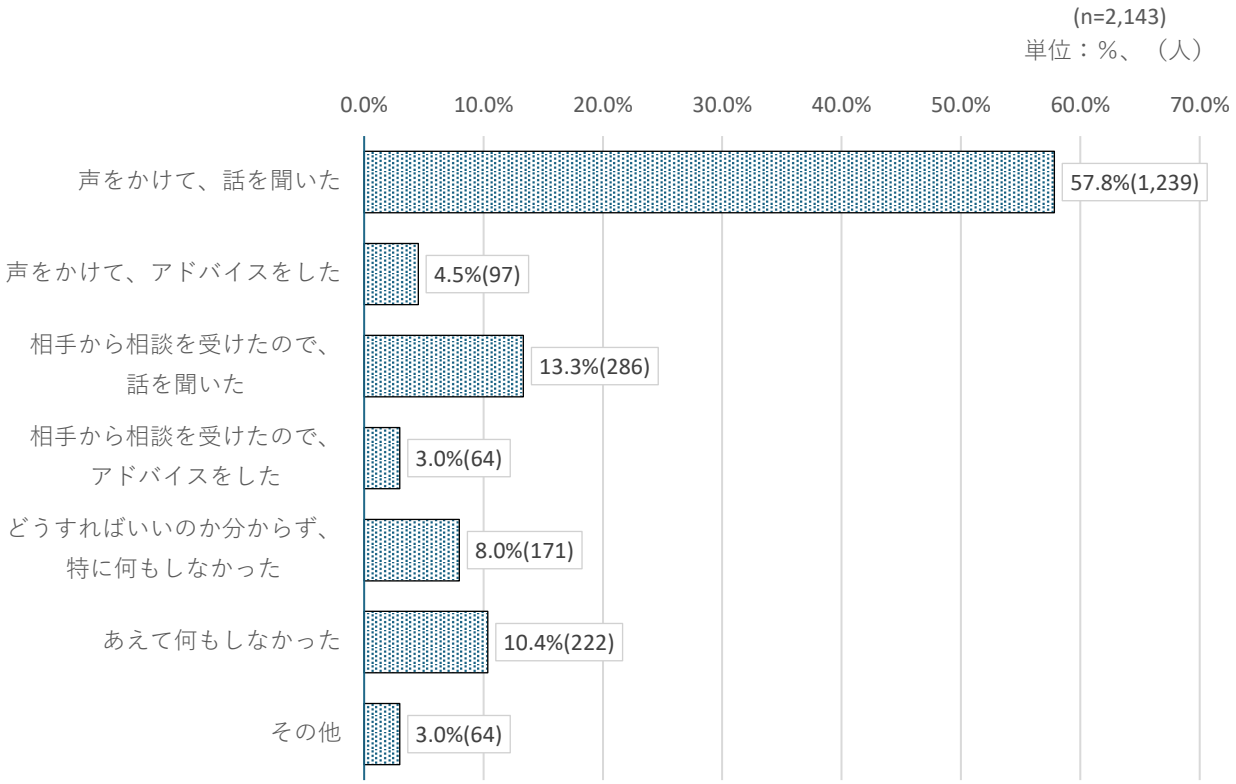
【年代別】



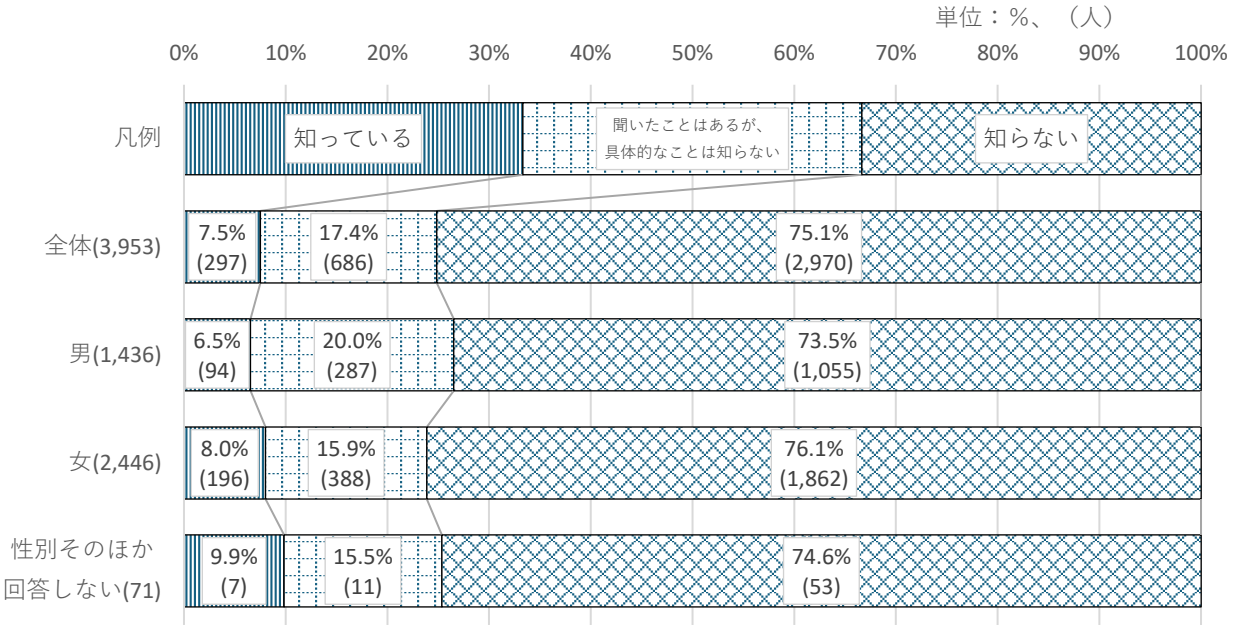
問１３.なぜ、様子が違うと感じましたか？（複数回答可）



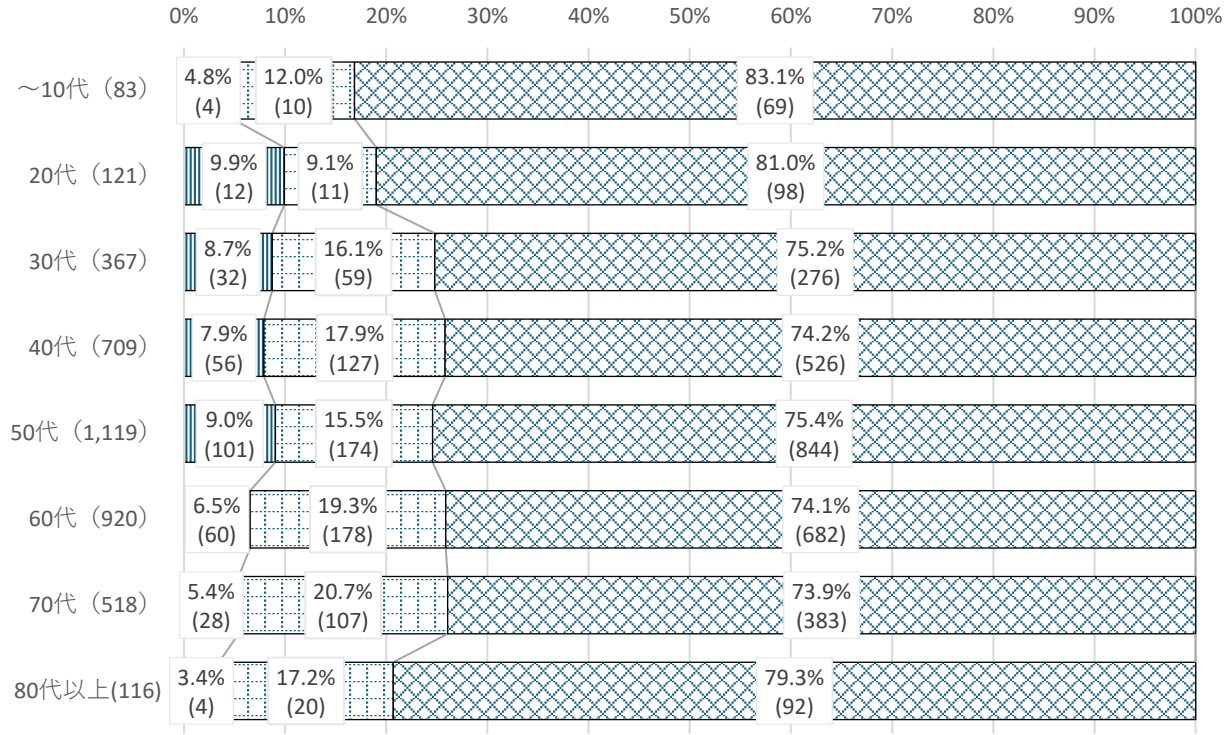
問１４.その時、何か行動しましたか？



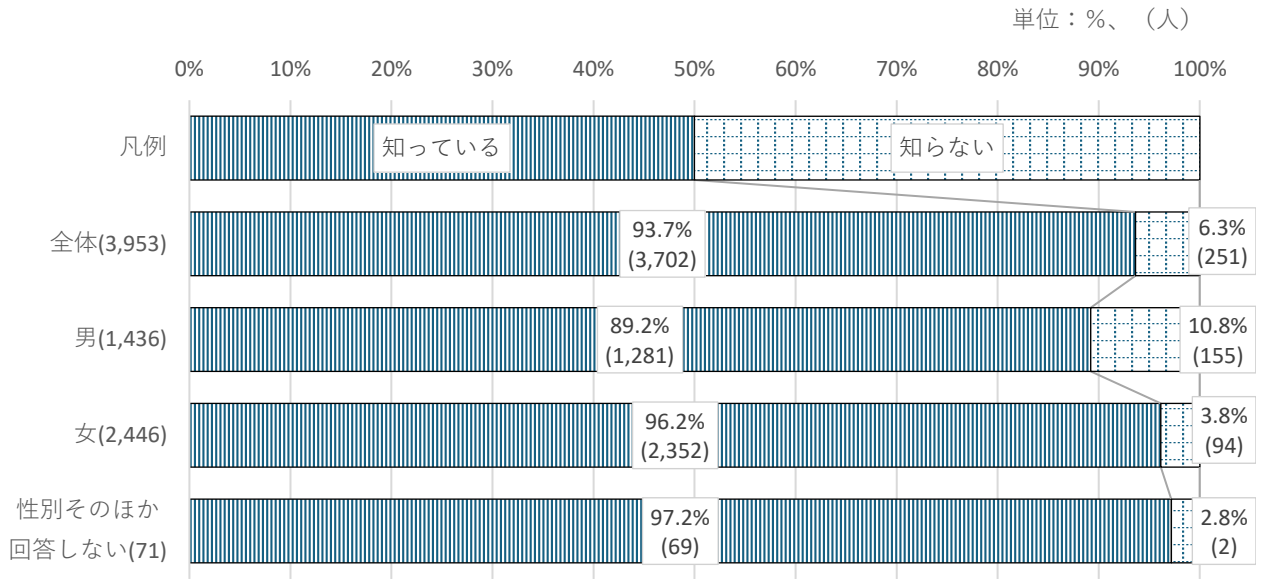
問１５.「ゲートキーパー」について知っていますか？



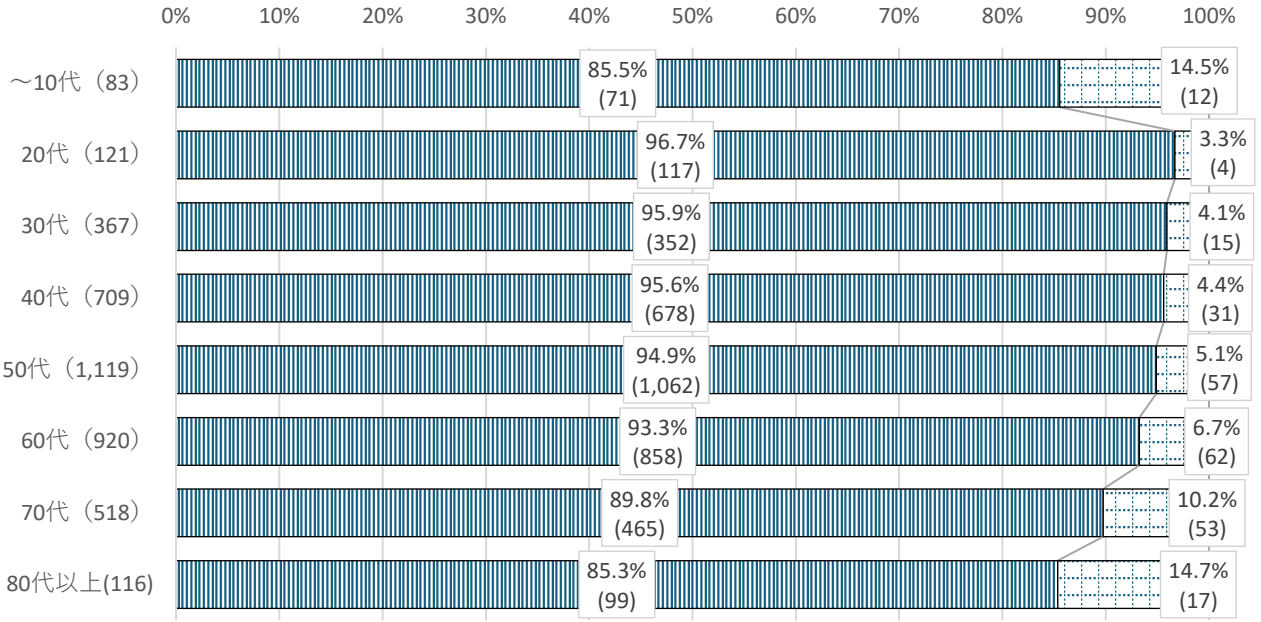
【年代別】



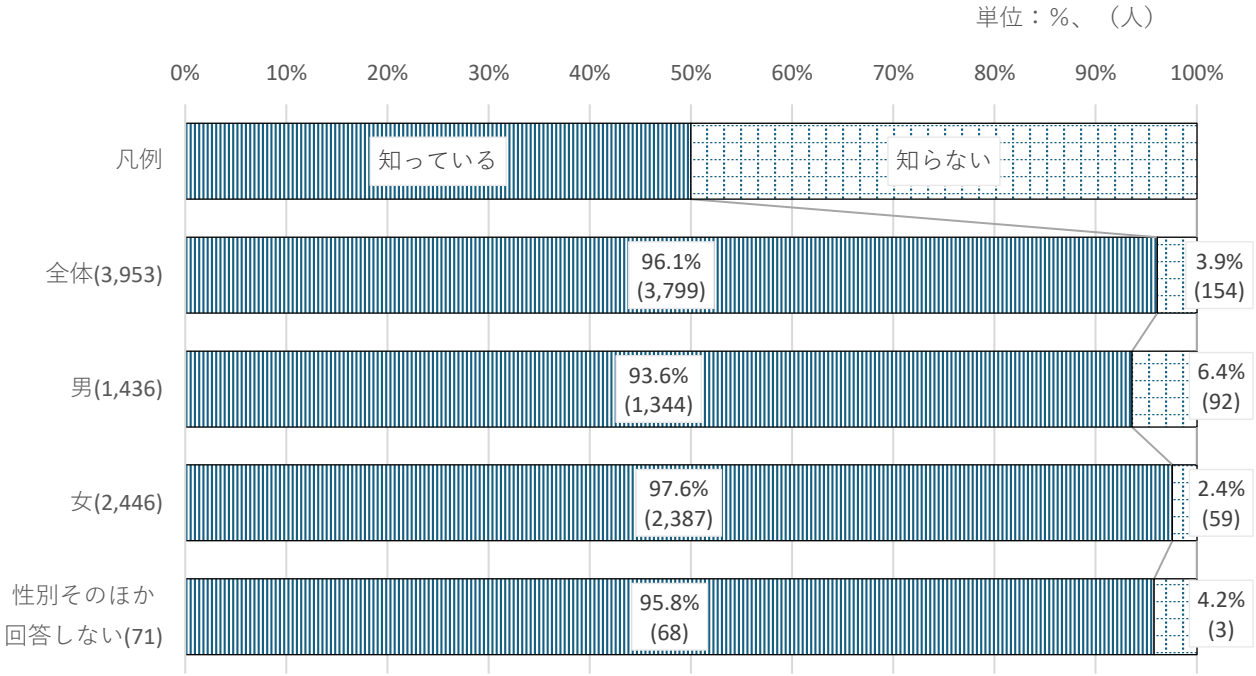
問１６.うつ病は、誰もがかかる可能性があることを知っていますか。



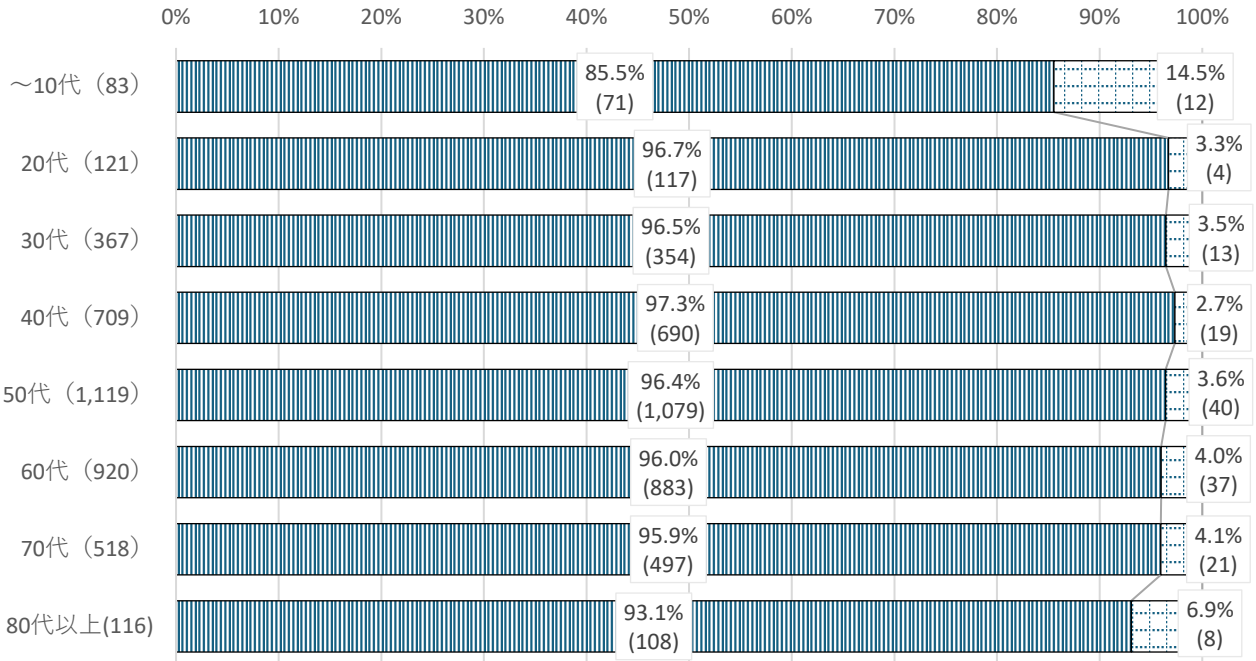
【年代別】



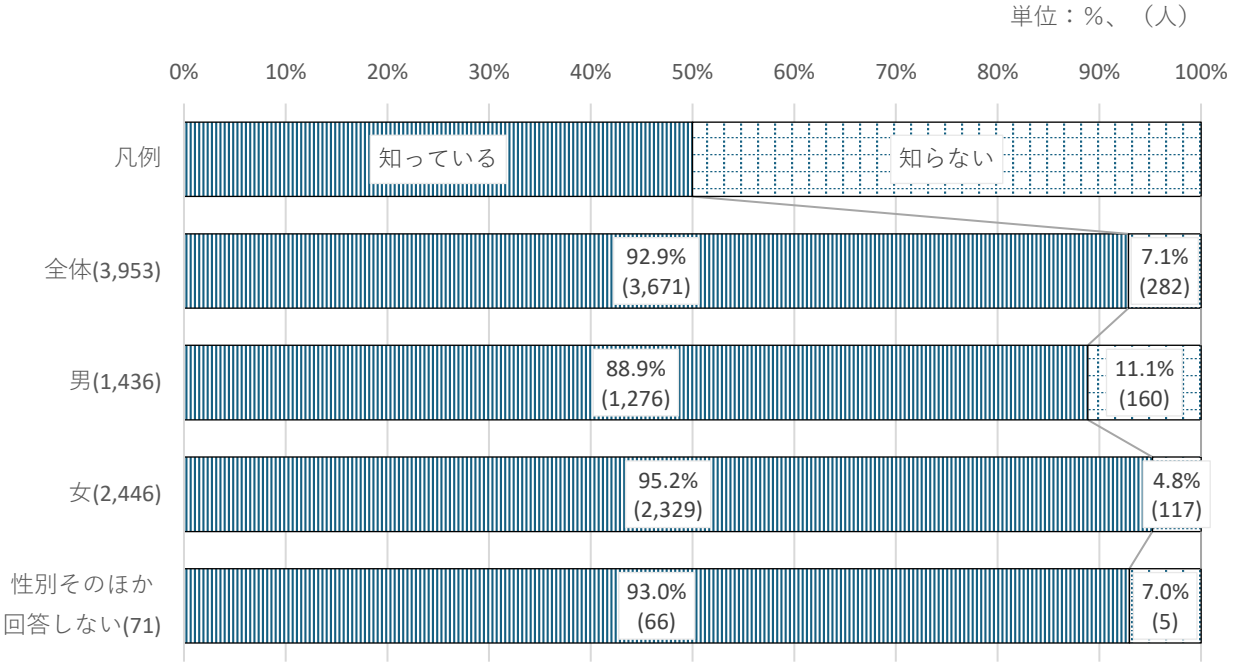
問１７.うつ病は、生活苦や失業、人間関係、病気など、様々なストレスと関係があることを知っていますか。



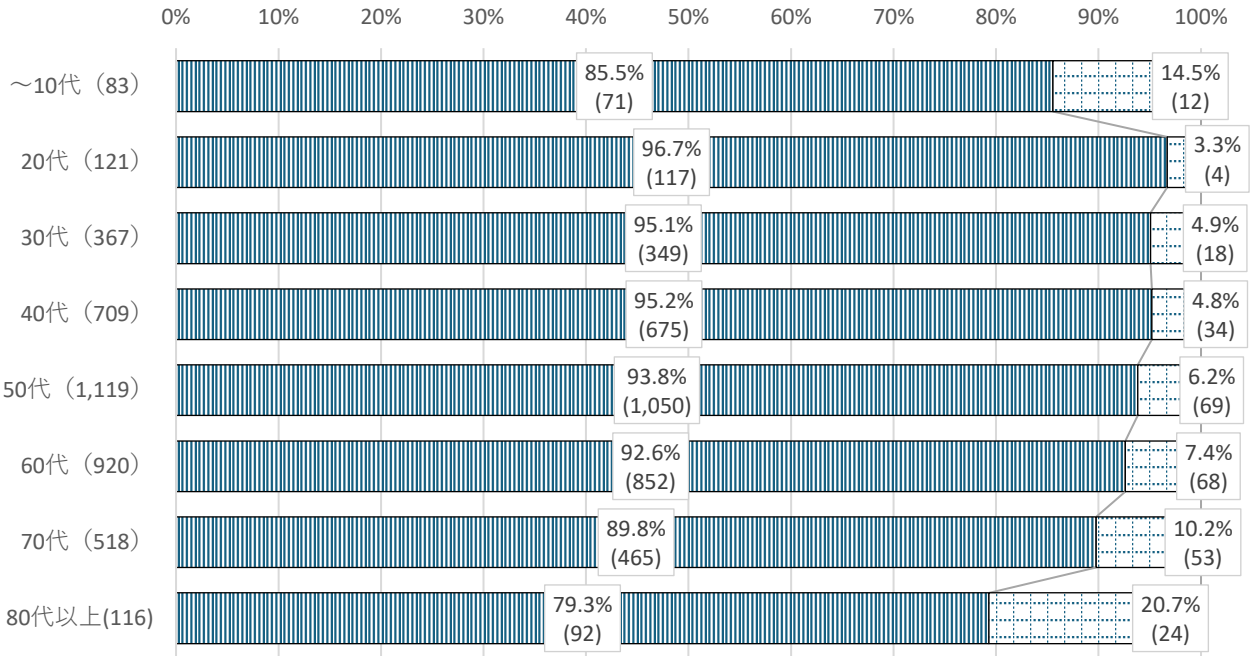
【年代別】



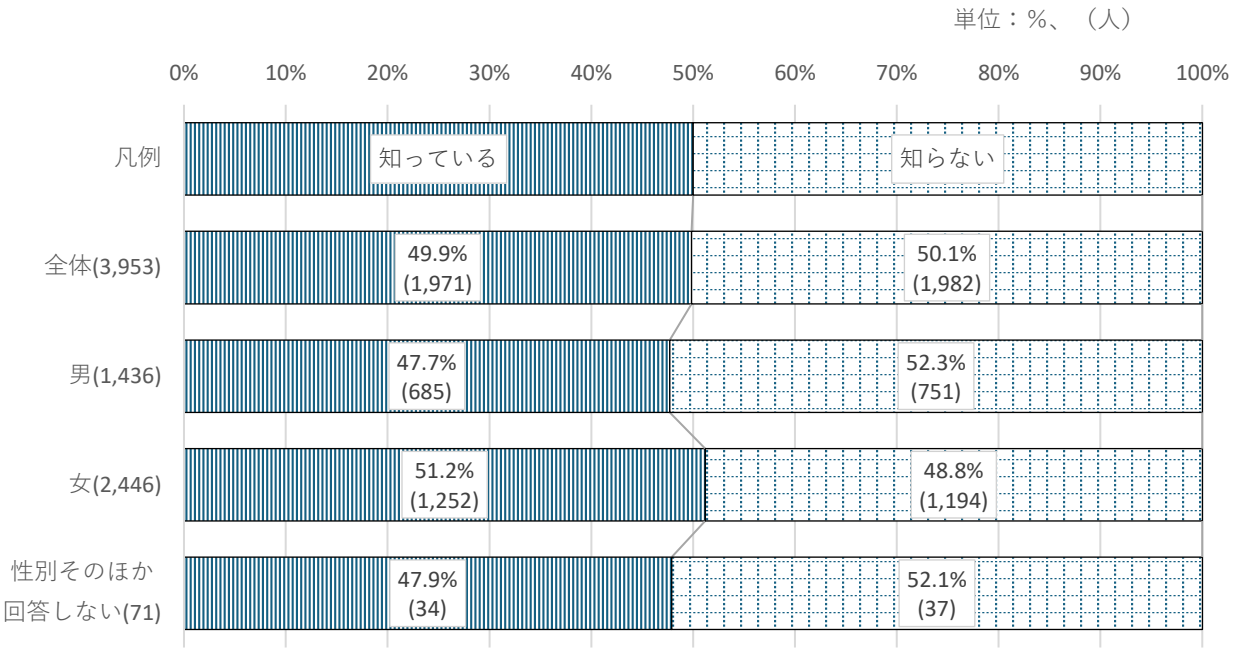
問１８.うつ病の治療のためには、ゆっくり休養することが必要であること
を知っていますか。



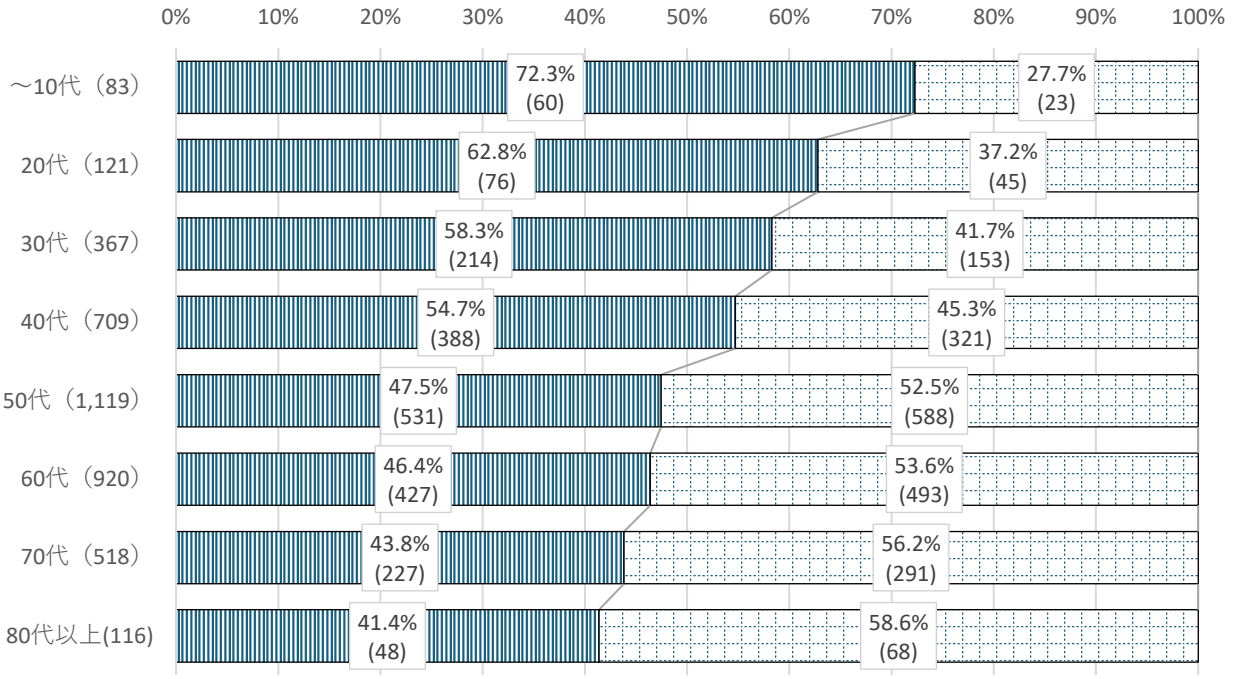
【年代別】



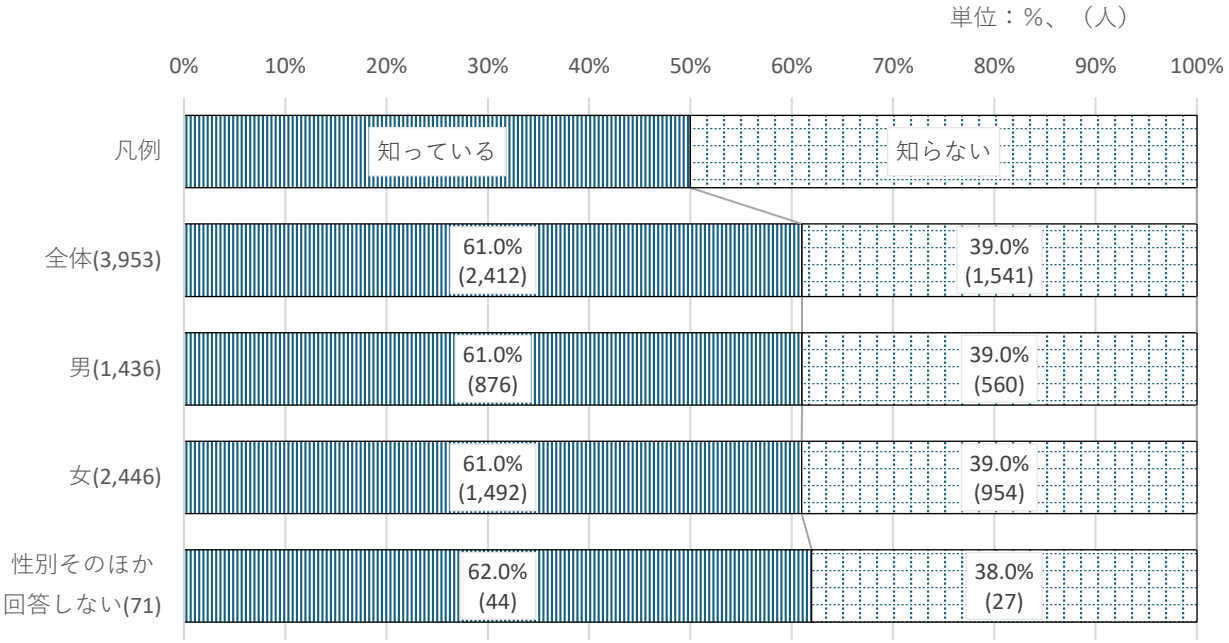
問１９.若者の死因の第１位が自殺であることを知っていますか。



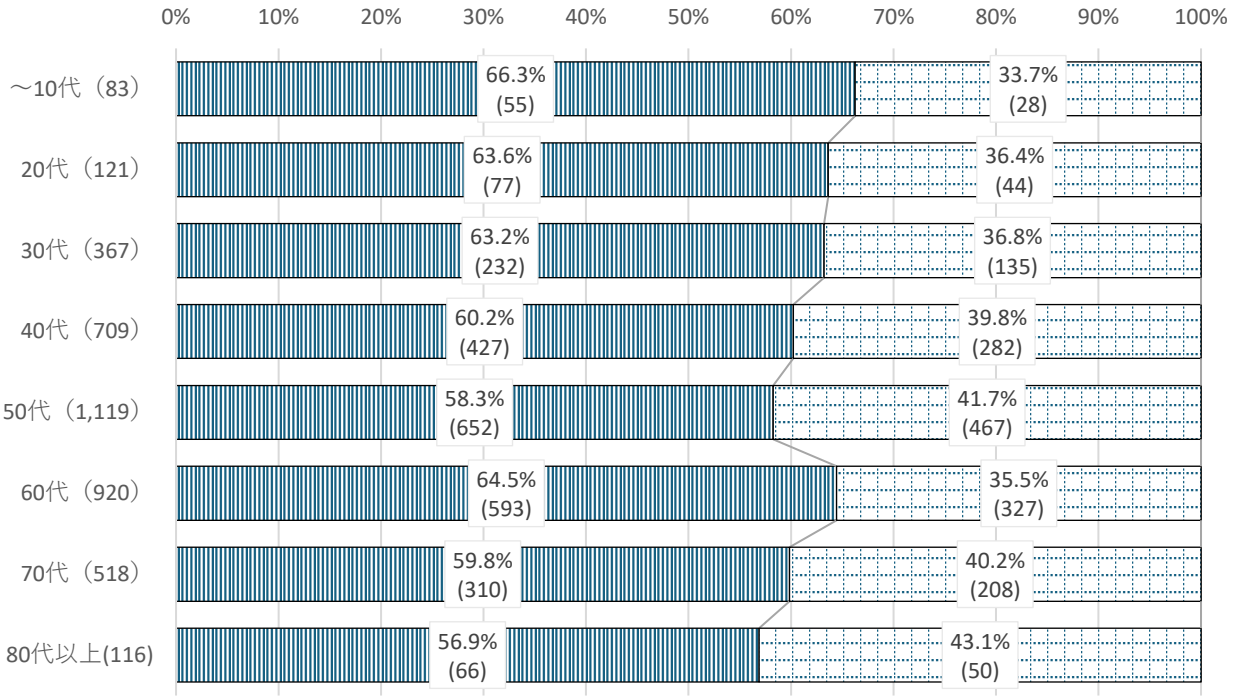
【年代別】



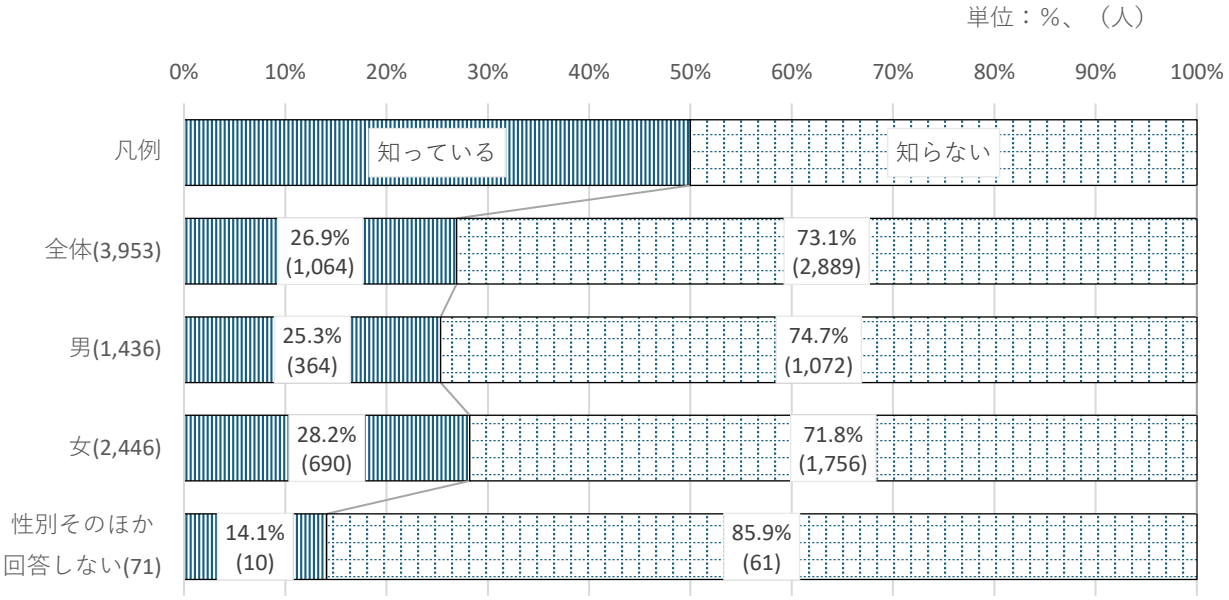
問２０.自殺は個人の問題ではなく、社会的な取り組みで防ぐことが出来ることを知っていますか。



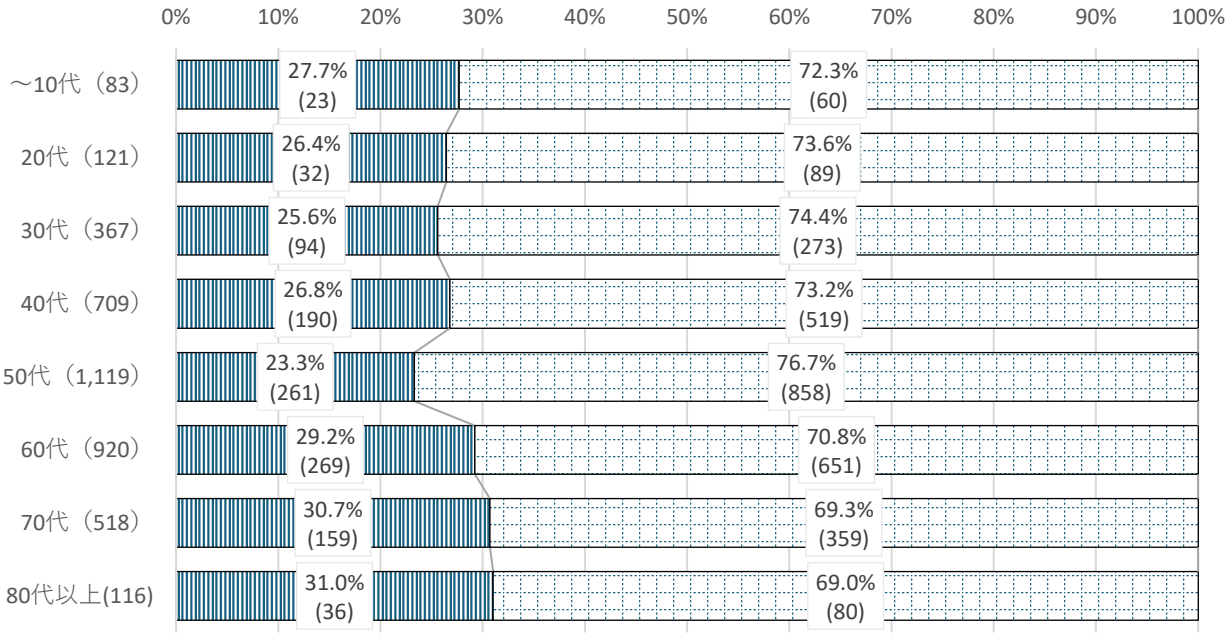
【年代別】



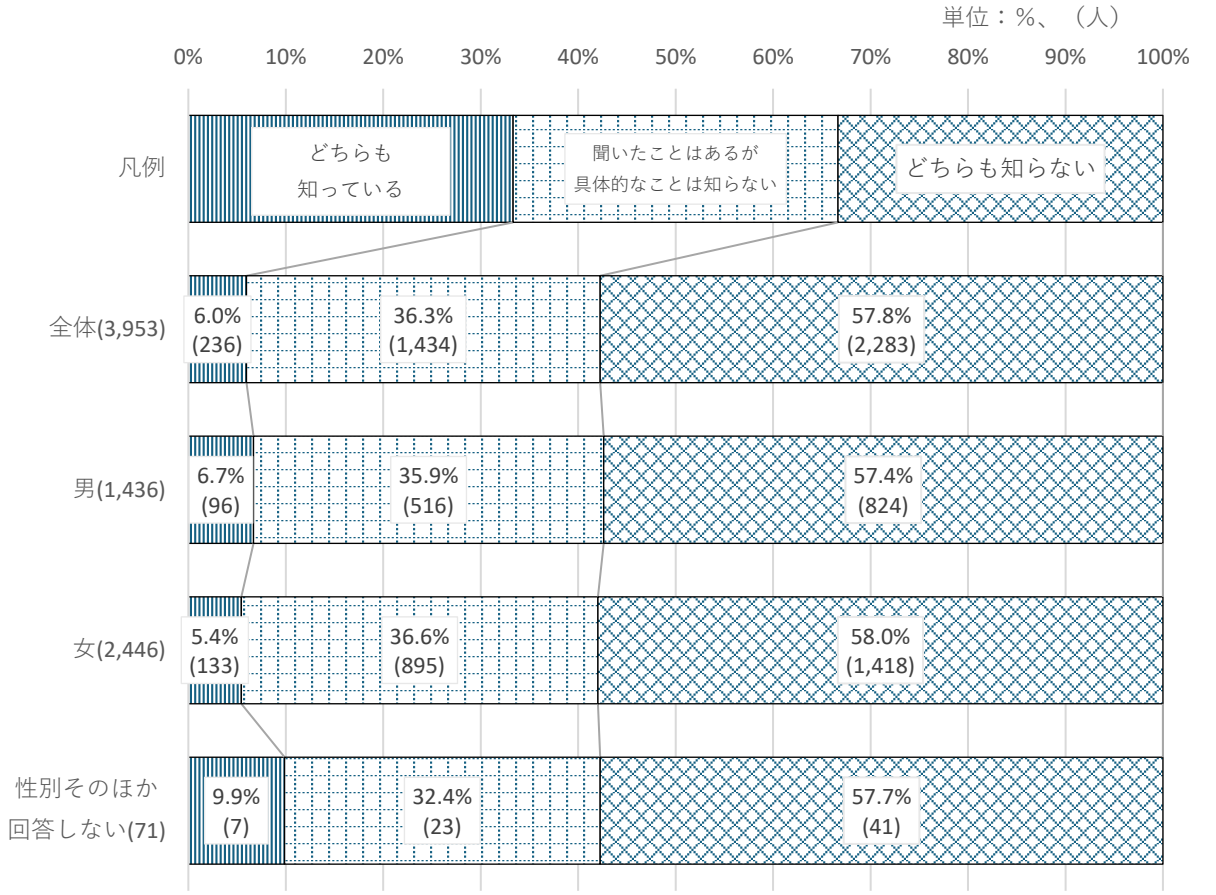
問２１.市川市が、相談窓口の設置や周知啓発、講演会の開催など自殺対策に取り組んでいることを知っていますか。

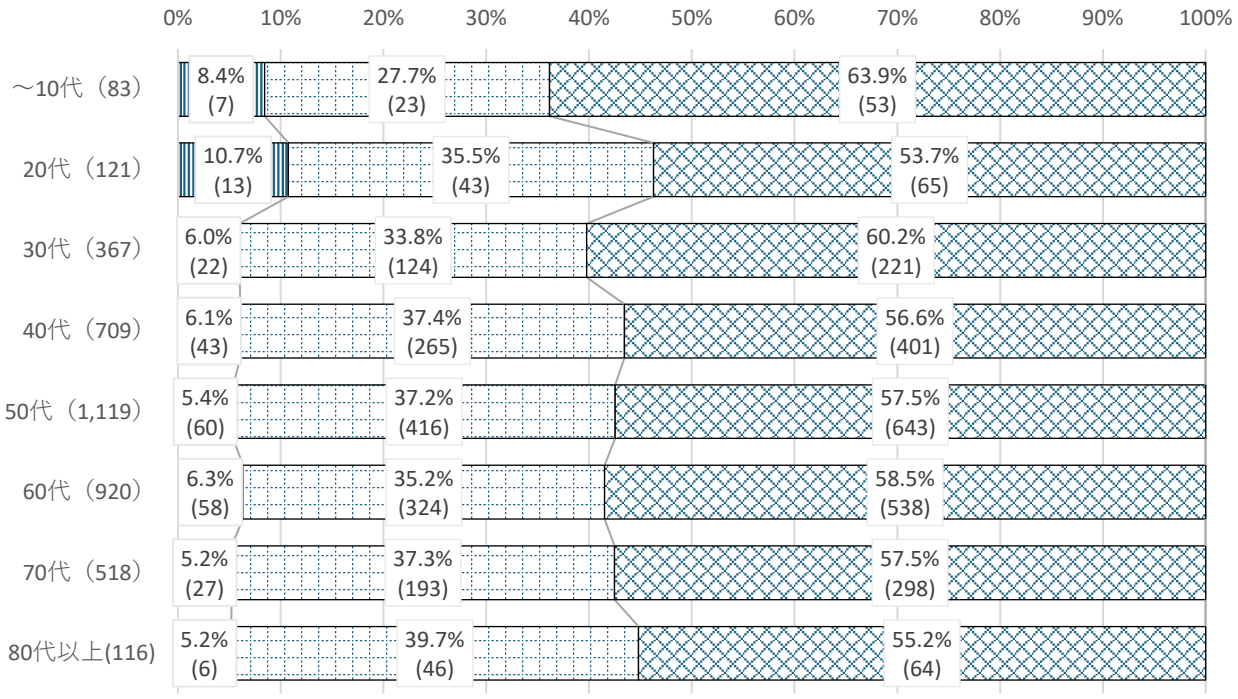


【年代別】



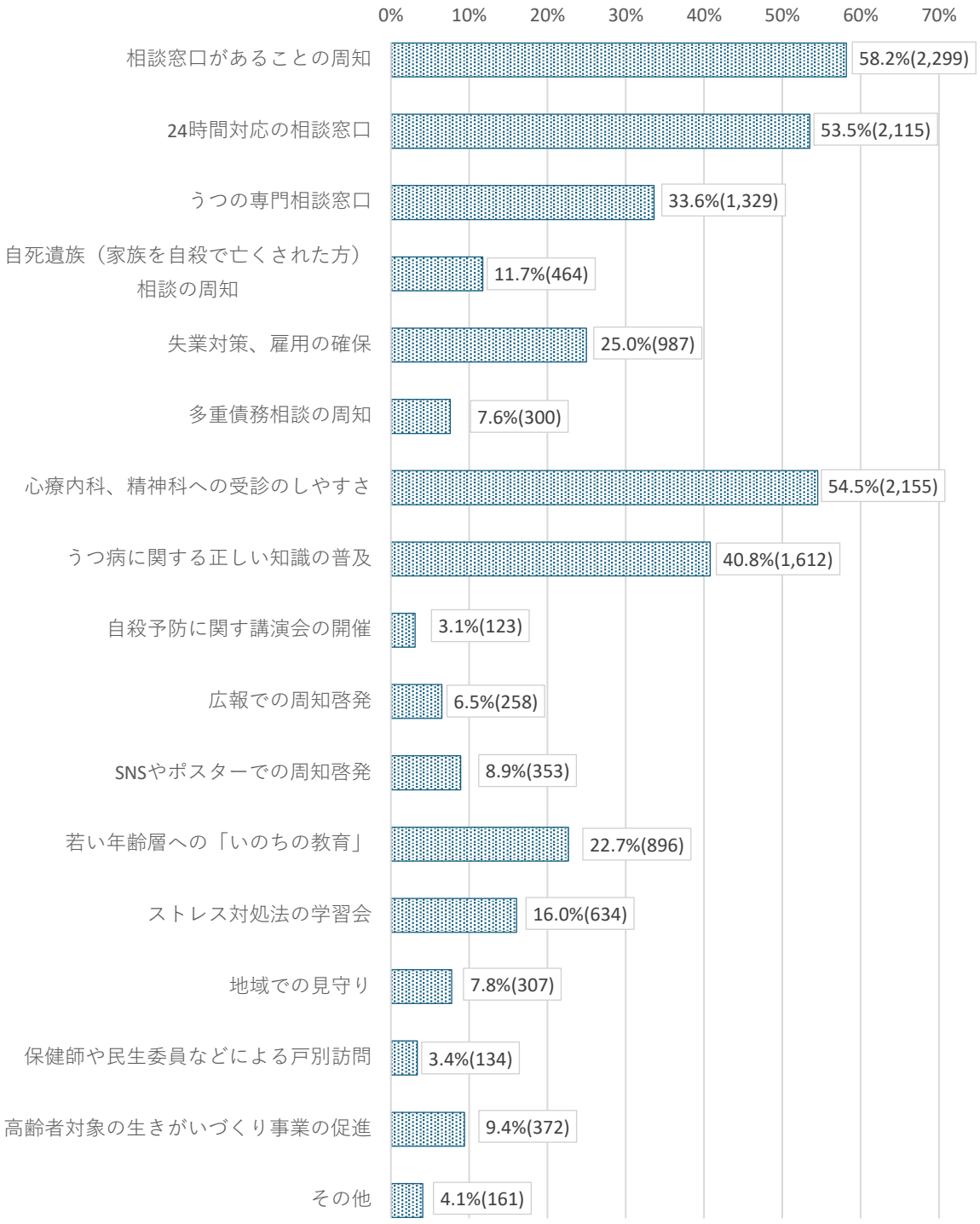
問２２.「自殺予防週間（9月10日～9月16日）」や、「自殺対策強化月間（３月）」について知っていますか。





問２３.これからの自殺対策として、大切なものはどのようなことだと思いますか。（特に大切だと思うものを５つまで選んでください。）

単位：%、（人）



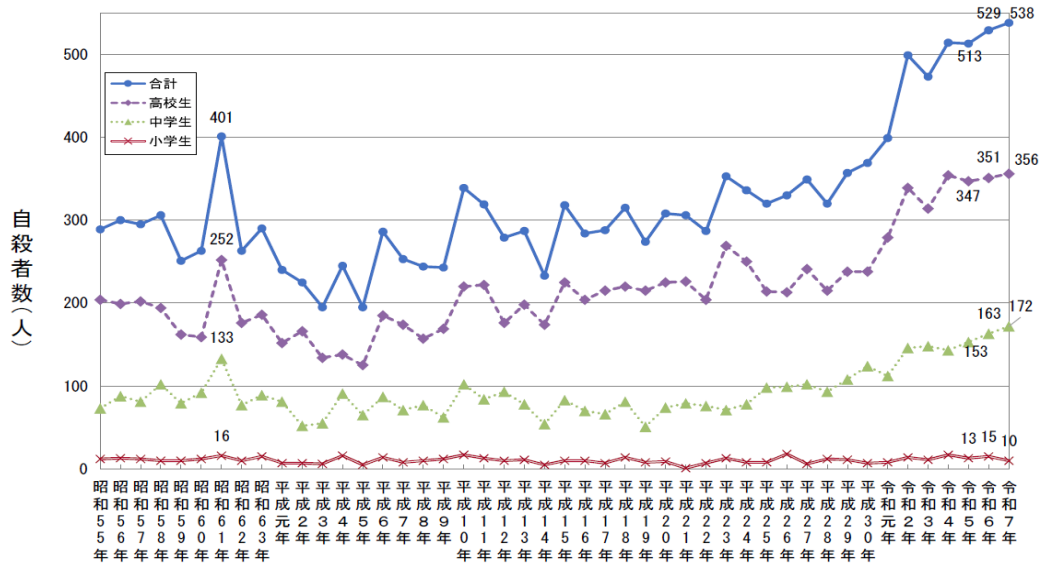
問２４.その他、ご意見などございましたらご記入ください。

【回答より一部抜粋】
・うつ病は個人の問題だと思っていたので、行政が色々取り組んでいることはここアンケートで初めて知りました。心強いことだと思います。
・学校への問い合わせをどこかで中央的に収集して、内容を集約した上で、学校の担当者や学校ではないその他の担当部署に繋ぐ幅がほしい。
・知り合いで経験済みですか、精神科は予約すること自体がむずかしかったり、予約できても診察は2〜3ヶ月先になってしまったりします。困って受診しようと思った時にすぐ診てもらえないのは困ります。病院がすぐに診てもらえないなら、つなぎでも病院から市の相談等の窓口を案内してあげたらいいと思います。
・ 専門医にかかるにはハードルが高く、ようやく医療機関を受診する気になっても、かなり先まで予約が取れないという。このどうにもならない状況の改善が必要だと思う。
・気になっても、専門的知識がないと逆効果にならないか不安で声をかけにくいところもあるので、相談窓口などのアクセスがあると、そこにつなげられるので、よいと思います。
・不安障害になった時期があります。自殺は良くないと頭で分かっていても　急に「今なら死ねる！」と思う瞬間があり行動に移しかねなくて　自分が怖かった。寄り添う人が必要。
・双極症もうつ症状がでるので、うつの専門医ではなく、精神科医の相談が簡単にできるようになればいい。
精神科へ行くことはハードルが高いので、その前にアドバイスをもらえたり、病院を紹介してもらえるような窓口があったらいいと思います。
・なかなか自分のこととか家のこととか、人には相談しにくいこともあると思う。
高齢の親の介護のこととか、悩むことが多い。
・死にたくないと思えるような市川市にしてください子育てにお金かかるので政策しっかりお願いします
・”言葉にしても解決できない事が多すぎる”と思う。
・スクールカウンセラーの充実
・若者の死因第一位ということでしたら、学校教育の授業として積極的に取り入れるべきと思いました。あらゆる方法で周知が強化されると良いです。
・いくら相談窓口を開設したり周知をしても、本当に窮地にたっている人はその事にも気づけない状態に陥ってしまっていると思う。なので非常に難しいとは思うのですが、そこに、（良い意味で）踏み込んでいける様な仕組みがあれば。
・引きこもり、不登校に対する支援
・脳は内臓の一つであり、鬱は脳の病気であり、薬で良くなる。という事を周知していくのが大事だとそれが一般常識になるといいですね。ただその原因がなくならないと完全には良くならないのかな、と。
・自殺は個人の判断だから仕方がないのかもしれないが、役所としたら民間と協力して、みんなが集まる場所の提供やイベントの開催を考えていったらどうかな？と思う。

資料 4

4-1　全国・千葉県における　小中高生の自殺者数

○小中高生別自殺者数の年次推移



【出典】警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

○令和7年　千葉県　小中高生別、性別の自殺者数　　（人）

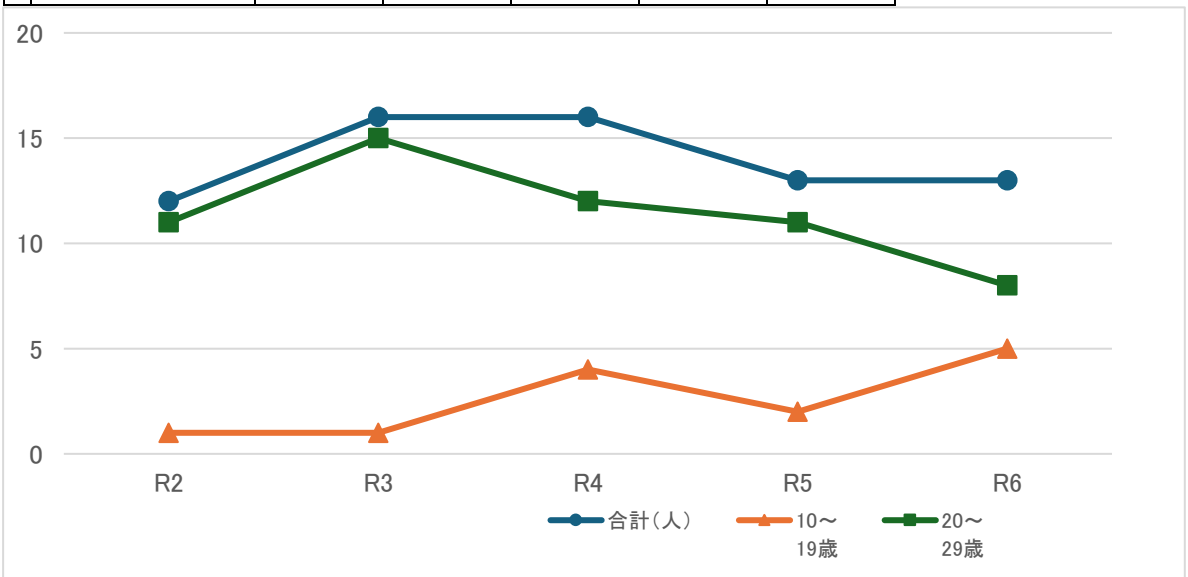
合計	小学生		中学生		高校生	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
27	＊	＊	3	8	5	11

＊各欄の数値が 2 人以下の場合、該当部分の数値を非公表としている。

【出典】厚生労働省自殺対策推進室・警察庁生活安全局安全企画課「令和7年中における自殺の状況」

4-2　市川市における子ども・若者の自殺の現状

年	R2	R3	R4	R5	R6
合計（人）	12	16	16	13	13
10～19 歳	1	1	4	2	5
20～29 歳	11	15	12	11	8



【出典】千葉県衛生統計年報より作成

自殺対策基本法の一部を改正する法律の概要

改正の趣旨

○自殺対策基本法が平成18年に施行されて以降、我が国の自殺者の総数は減少傾向にあるが、**近年、こどもの自殺者数は増加傾向が続いている**。
令和6年の児童生徒の自殺者数は、**529人で過去最多**となった（平成30年以降、**約43%増**・最も数が少なかった平成5年と比べ**約2.7倍**）。
10代における死亡原因の第1位が「自殺」であるのは、G7で我が国だけである。

○こうした極めて深刻な状況に対処するため、こどもに係る自殺対策を推進するための体制整備・措置について定めるほか、デジタル技術を活用した施策の展開、自殺リスク情報の迅速な把握、自殺を助長する情報・設備等対策、自殺未遂者等・自殺者の親族等への支援の強化について定める。

改正の概要

1. 基本理念の追加（第2条第6項・第7項）
○自殺対策は、デジタル社会の進展を踏まえ、情報通信技術、人工知能関連技術等の適切な活用を図りながら展開されるようにするとともに、自殺の防止においては、インターネット等を通じて流通する自殺に関連する情報が及ぼす影響に関する適切な配慮のための取組の促進に特に留意する旨を明記
○こどもが自立した個人としてひとしく健やかに成長することができ、心身の状況、置かれている環境等にかかわらず、その権利利益の擁護が図られ、将来にわたって健康で心豊かな生活を送ることができる社会の実現を目指し、こどもに係る自殺対策を社会全体で取り組むことを明記

2. こどもの自殺の防止等に係る国の責務の改正及び学校の責務の追加
○こどもに係る自殺対策について、内閣総理大臣、文部科学大臣及び厚生労働大臣は、その自殺の実態等を踏まえて適切かつ効果的に策定され、及び実施されるよう、相互に又は関係行政機関の長との間において緊密な連携協力を図りつつ、それぞれの所掌に係る施策を推進することを明記（**第3条第2項**）
○学校について、基本理念にのっとり、関係者との連携を図りつつ、こどもの自殺の防止等に取り組むよう努めることを明記（**第5条**）

3. 基本的施策の拡充
○自殺防止等の観点から、学校における心の健康の保持のための健康診断等の措置や、精神保健に関する知識の向上について規定（**第17条第3項**）
○精神科医等の医療従事者に対する自殺の防止等に関する研修の機会の確保について規定（**第18条**）
○自殺発生回避のための適切な対処に必要な情報が関係機関及び関係団体に迅速かつ適切に提供されるための措置について規定（**第19条第2項**）
○自殺の助長につながるような情報、物品、設備等について適切な管理、配慮等に関して注意を促すための措置について規定（**第19条第3項**）
○自殺未遂者等への継続的な支援を明記（**第20条**）、自殺者の親族等の支援について、その生活上の不安の緩和とともに、総合的な支援を規定（**第21条**）

4. 協議会（第4章）
○地方公共団体は、第19条（自殺発生回避のための体制の整備等）及び第20条（自殺未遂者等の支援）の施策でこどもに係るものを実施するに当たっては、学校、教育委員会、児童相談所、精神保健福祉センター、医療機関、警察署等の関係機関、自殺対策に係る活動を行う民間団体等をもって構成する協議会を置くことができることとし、協議会はこどもの自殺の防止等について情報交換及び必要な対処等の措置の協議を行うこととする旨を規定

5. 状況の変化等を踏まえた検討（附則第2条）
○自殺に関する状況の変化、自殺対策に係る諸施策の実施の状況等を踏まえ、必要な見直し等の措置が講ぜられるものとする旨を規定

6. こども家庭庁の所掌事務の追加（改正法附則第3項）
○こども家庭庁の所掌事務として、こどもに係る自殺対策を規定

施行日：公布の日から起算して6月を超えない範囲内において政令で定める日（ただし、**3（第17条第3項部分）**、4、6は、令和8年4月1日）

こどもの自殺対策推進パッケージ

令和7年9月11日
令和8年1月更新
こどもの自殺対策に関する関係省庁連絡会議

✓ こどもの自殺をめぐる深刻な状況に対処するため、こどもの自殺対策緊急強化プラン（令和5年6月）や改正自殺対策基本法（令和7年6月公布）を踏まえ、関係省庁一丸となり、**関連事業・支援策を総合的に推進していく必要**
✓ こどもの自殺対策の実施に様々な機関や団体が関わる中で、関係機関や団体の連携・協働により**連動性を持って取り組まれるべき施策**を**「こどもの自殺対策推進パッケージ」**としてとりまとめ
➡ 地方自治体においては、特に下線部の施策を中心に取り組むことにより、**自殺対策が地域を問わず着実に行われるよう底上げ**を図る

❶ 教育や普及啓発等

- SOSの出し方に関する教育・自殺予防教育の促進《文部科学省》
- 地方自治体によるゲートキーパー養成研修の実施支援【33億円の内数】《厚生労働省》
- 「心の健康」に関する指導の着実な実施、啓発資料の周知《文部科学省》
- 改 学校における精神保健に関する知識の向上《文部科学省》
- 中高生を対象とした自殺対策に関する広報啓発【0.4億円】《こども家庭庁》

❷ リスクの早期発見・対応

- 1人1台端末等を活用した「心の健康観察」の推進《文部科学省》
- スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの配置充実【88億円】《文部科学省》
- 改 学校における心の健康保持のための健康診断等の措置《文部科学省》
- 改 医療及び学校現場と連携した教職員向けガイドラインの作成及び広報等【0.1億円】《文部科学省》
- こどもの成長を見守るためのデータ連携基盤構築に向けた調査研究【0.8億円（R7補正）】《こども家庭庁》

❸ 危機介入

- こども・若者の自殺危機対応チームによる支援者支援の推進【39億円の内数】《厚生労働省》
- 地域ネットワーク構築によるこども支援【7.7億円（R7補正）】《こども家庭庁》
- 改 法定協議会（※）の運営に係るガイドラインの作成《こども家庭庁》

（※）令和8年度から地方公共団体は協議会の設置が可能

❹ 見守り・支援

- 地域ネットワーク構築によるこども支援【7.7億円（R7補正）】（再掲）《こども家庭庁》
- 地方自治体及び民間団体によるSNS相談体制の強化、こころの健康相談統一ダイヤルにおけるフリーダイヤルの導入等【33億円の内数】【21億円の内数（R7補正）】《厚生労働省》
- 年末年始等における孤独・孤立相談事業【3.9億円の内数（R7補正）】《内閣府》
- 教育委員会による24時間子供SOSダイヤル、SNS等を活用した相談体制の整備【88億円の内数】《文部科学省》

※ 改 は改正自殺対策基本法を受けて今後実施・検討する事項
※ 【 】は令和8年度予算額及び令和7年度補正予算額

❺ 要因分析・関係省庁の連携等

- こどもの自殺の実態解明及び分析に当たっての課題把握【0.2億円】《こども家庭庁》
- 「児童生徒の自殺が起きたときの背景調査の指針」（令和7年12月改訂）の周知《文部科学省》
- 自殺未遂者支援を含む自殺対策に関する調査研究等の体制強化【6.0億円】《厚生労働省》
- 自死遺児・遺族支援団体に対する活動支援【33億円の内数】《厚生労働省》

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・年末年始を除く)	市川保健所(市川健康福祉センター)
	心の健康、依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）など、精神保健福祉全般に関すること	こころの電話相談 043(307)3360	月～金曜日　9：00～18：30 (祝日・年末年始を除く)	千葉県こころセンター (千葉県精神保健福祉センター)
		アルコール・薬物ギャンブル等 043(307)3781	月～金曜日　9：30～16：30 (祝日・年末年始を除く)	
	アレルギーのこと	043(223)2677	毎週月・水・金曜日 9：00～12：00／13：00～17：00 (祝日・年末年始を除く)	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 (変更の場合は お知らせします) LINE相談は二次元コードから▶	千葉いのちの電話
こどものこと	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・年末年始を除く)	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)	千葉県子ども・家庭１１０番
	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
		0120(0)78310	24時間	24時間子供 SOS ダイヤル
	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(年末年始を除く) オンラインチャット相談は月～土曜日 (年末年始を除く) 16：00～21：00 二次元コードはこちら▶	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2027年2月15日(月)～20日(土)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・年末年始を除く)	市川保健所(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 (祝日・年末年始・月曜祝日の翌平日を除く)	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 土曜日　12：30～16：30 (祝日・年末年始・月曜祝日の翌平日を除く)	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・年末年始を除く)	高齢者電話相談 (千葉県健康福祉部高齢者福祉課内)
障がいのこと	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・年末年始を除く)	市川保健所(市川健康福祉センター)
生活のこと	消費生活、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・年末年始を除く)	千葉県消費者センター
利権擁護金お	低所得者等の方に対する貸付と相談	047(711)1413	月～金曜日　9：00～17：00	市川市社会福祉協議会
	権利擁護に関すること	047(711)1437		
その他	暮らしの総合相談	047(318)9551	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 くらっち
	ひきこもりに関すること	043(307)3812	月～金曜日　9：30～16：30 (祝日・年末年始を除く)	千葉県ひきこもり地域支援センター
		047(712)8386	月～金曜日　8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	福祉よりそい相談窓口 (地域共生課)
		047(712)8517	月～金曜日　8：45～17：15 (祝日・年末年始を除く)	障がい者支援課
		047(702)5588		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		基幹相談支援センター行徳 「えくる行徳ステーション」
	いのちに関すること	03(5286)9090	相談受付時間を短縮しております 年中無休　20：00～翌朝２：30 ただし月曜日は 22：30～翌朝２：30 火曜日は17：00～翌朝２：30	認定NPO国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター

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

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。

◆市川市こころの健康相談

市川市　こころの健康相談　検索

専門職がこころの悩みに親身にお応えします。
電話相談、面接相談、ウェブメール相談のご希望の方法で相談できます。
※プライバシーは厳守します。

2次元コードはこちら

◆こころの体温計

市川市　こころの体温計　検索

あなたのこころ疲れていませんか？“こころの体温計”でセルフチェックしてみませんか？

2次元コードはこちら



市川市

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 047－316－1036

令和8年7月　現在

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	相続、離婚、日常生活など民事に関する一般的な相談〈市民相談員〉	047(712)8529	毎週　9:00~12:00(受付時間11:30まで) 13:00~17:00(受付時間16:30まで)	民事一般相談(月~金曜日)	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民事上の法律の知識を必要とする相談〈弁護士・認定司法書士〉		週1~3回　13：00~16：00 ※予約制 (毎週木曜日8:45から翌々週分までを電話で受付)	弁護士法律相談(木曜日) (金・土曜日は月1回)	
			昼間：月1~2回　13:00~16:40 夜間：月1~3回　17:00~20:00 ※予約制 (第3土曜日発行の広報いちかわに掲載)	司法書士法律相談(水曜日)	
	相続、贈与、不動産売買などの税金の相談〈税理士〉		昼間：月2回　13:00~16:00 ※予約制 (第3土曜日発行の広報いちかわに掲載)	税理士税金相談(火曜日)	
	多重債務のこと〈弁護士〉	047(712)8629	※予約制：月2~3回 13：00~16：00 (予約受付　10：00~16：00)	消費生活センター	
	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(祝日・年末年始を除く)		
	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)	第2庁舎5階　生活支援課	
	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)	市川市生活サポートセンター　そら	
健康のこと	からだやこころの健康に関すること	047(316)1036	月~金曜日　8：45~17：15	保健センター健康支援課	
	急病時の医療機関案内・健康などの相談	0120(241)596	24時間・無休	あんしんホットダイヤル	
		0120(637)119	言語・聴覚が不自由な方専用FAX		
こどものこと	こどもの養育や児童虐待、ヤングケアラー(18歳未満)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)	こども家庭センター	
	育児に関すること	047(377)4511	月~金曜日　8：45~17：15 (祝日・年末年始を除く)	こども家庭センター (母子保健グループ)	
	こどもの成長、発達についてご心配なこと、療育についての相談	047(370)3577	月~金曜日　9:00~17:00(祝日・年末年始を除く) 対面相談は予約制	こども発達センター こども発達相談室(ぺあ)	
	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	火~土曜日　9：00~17：00 ※予約制	教育センター相談室	
		047(318)3223		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 (一般相談・DV相談)	047(323)1777	月~金曜日　9：00~16：00 土曜日　9：00~12：30 (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分程度 (祝日・年末年始を除く 受付は前日 16:00 まで)		
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 (祝日・年末年始を除く)	障がい者支援課	
		047(702)5588	月~金曜日　8：45~17：15 (祝日・年末年始を除く)	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 (祝日・年末年始を除く)	基幹相談支援センター行徳 「えくる行徳ステーション」	
	障がい者の就労相談	047(316)2935	月~金曜日　9：00~17：00 第1土曜日　10：00~15：00 (祝日・年末年始を除く)	障がい者就労支援センターアクセス	
仕事のこと	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 予約優先　18：00~20：00	商工課	
	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 火·木曜日は夜間開庁 17:00~20:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)	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 (祝日・年末年始を除く)	ハローワーク市川 (公共職業安定所)	



あなたも ゲートキーパー※ の輪に加わりませんか?

まずは、声をかけることから始めてみませんか

具体的には
◆どうしたの？なんだか辛そうだけど･･･
◆なにか悩んでる？よかったら、話して。
◆なんか元気ないけど、大丈夫？　　など

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

高齢者の介護や健康のことなどの総合相談

お住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、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(373)0763
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(700)5139
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(320)3105
高齢者サポートセンター真間	真間2~5丁目		047(322)8811
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(326)7737
高齢者サポートセンター八幡	八幡、南八幡		047(376)3200
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(334)0070
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(327)3366
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(312)6070
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(359)6660
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(712)8022

地域包括支援課　市役所第一庁舎　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~金　10：00~17：00 Monday ー Friday　10：00~17：00 Consultations are available in 23 languages through in-person/tablet interpreting services.	外国人相談窓口 Foreign Residents' Assistance Desk 市役所第一庁舎1階 City Hall, Building1(1F) 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 「えくる大洲ステーション」	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 「えくる行徳ステーション」	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	市川保健所(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　相談グループ	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～土曜日　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)	商工課	第1・3水曜日　18:00～20:00 予約優先	予約専用 047(704)4131
若年層の就職 (ニート・ひきこもりを含む)	いちかわ・うらやす若者サポート ステーション（商工課）	火～土曜日　10:00～17:00	047(711)3820
就職に関する相談支援　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 土曜日　9:00～12:30 (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 (祝日・年末年始を除く) ※予約制・相談時間は30分程度 (受付は前日16:00まで)	
DV（ドメスティック・バイオレンス）相談	市川保健所(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 (祝日・年末年始・月曜祝日の翌平日を除く)	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 土曜日　12:30～16:30 (祝日・年末年始・月曜祝日の翌平日を除く)	043(308)3421

いじめ

困った時にはここへ！

こころがもやもやイライラする

若者のための相談ガイド

ひとりで淋しい

生きにくい

◆こころの健康相談

市川市　こころの健康相談　検索

2次元コードはこちら

専門職がこころの悩みにお応えします。※プライバシーは厳守します。
電話相談、面接相談、ウェブメール相談のうち、ご希望の方法で相談できます。

◆こころの体温計

市川市　こころの体温計　検索

あなたのこころ疲れていませんか？
“こころの体温計”でセルフチェックしてみませんか？

2次元コードはこちら



市川市

発　行／市川市保健センター健康支援課

お問合せ／TEL 047－316－1036

令和８年7月　現在

困った時は相談しましょう



このようなサインに心当たりはありませんか？

からだのサイン



頭が痛い、おいしく食べられない、
何も食べたくない、からだが重い、
息苦しい、めまいがする、
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、
楽しいことができない、
気持ちが沈む、
気持ちが落ち着かない、など

生活・行動面のサイン





元気がない、ぼーっとしていることが多い、
遅刻が増える、人に会いたくない、
外出したくない、服装が乱れてくる、
自分を傷つける など



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。

ゲートキーパー※を知っていますか？



まずは、声をかけてみませんか？

具体的には

◆どうしたの？
◆なにか悩んでる？
◆元気ないけど、大丈夫？

など

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

からだ・こころのこと

からだやこころの健康のこと	保健センター健康支援課	月～金曜日　8:45～17:15 (祝日・年末年始除く)	047(316)1036
こころの健康のこと	市川保健所(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	千葉県こころセンター (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(307)3360
依存症（お酒・薬物・ギャンブル等）に関すること		月～金曜日　9:30～16:30 ※祝日・年末年始除く	043(307)3781
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 (変更の場合はお知らせします)	043(227)3900 LINE相談は▶二次元コードから
つらい気持ちや死にたい気持ちがある時	認定NPO国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	相談受付時間を短縮しております 年中無休　20:00～翌朝2:30 ただし月曜日は　22:30～翌朝2:30 火曜日は　17:00～翌朝2:30	03(5286)9090

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　※年末年始は除く オンラインチャット相談は月～土曜日 (年末年始除く)16:00～21:00	0120(99)7777 二次元コードは▶こちら
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)	市川市少年センター	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

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

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。

いじめ・虐待など、こどもの人権に関する相談	千葉地方法務局 (支局も含む)	(対面・電話相談) 月～金曜日　8:30～17:15 ※祝日・年末年始除く	こどもの人権110番 0120(007)110 ※通話料無料 みんなの人権110番 0570(003)110
		(インターネット・SNSによる人権相談) パソコン、携帯電話、スマートフォン共通	インターネット人権相談　SNSによる人権相談
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	電話相談 24時間	0120(415)446 24時間子供SOSダイヤル 0120(0)78310
		SNS相談(小(4～6年生)中高生対象) 毎週火・木・日曜日 18:00～22:00 8/20～9/6、1/4～1/12は毎日相談できます	SNS相談は▶こちらから
		ワンストップ・オンライン相談 小中高生(18歳以下の方)zoomでの相談 月～金曜日　9:00～17:00 (祝祭日を除く)	ワンストップ・オンライン相談はこちらから▶
20歳未満の方からの家族や友達、学校生活等に関する相談及び保護者等からの子どもの非行犯罪被害等に関する相談	千葉県警察少年センター (ヤング・テレホン)	月～金曜日　9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)	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】 小学生～中学生までの不登校、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	こども家庭センター	月～金曜日　8:45～17:15 (祝日・年末年始除く)	047(711)0679
	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
	千葉県子ども・家庭110番	24時間・365日 (20:00～8:30は虐待受付のみ)	189(いちはやく) 043(252)1152

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　Webで検索

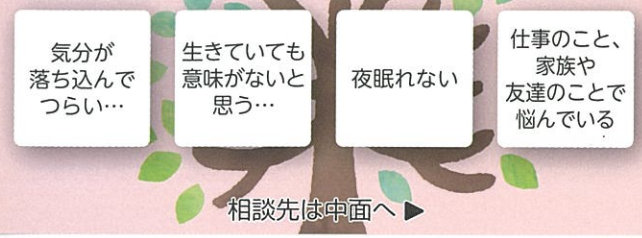
携帯やパソコンで、気軽に利用できるセルフチェックシステムです。
※利用料は無料です。（通信料は自己負担）
※個人情報の入力は一切不要です。
※医学的な診断をするものではありません。
心配なことが続く場合には、早めに専門家に相談しましょう。

市川市保健センター　☎047−316−1036

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、あなたのこころの悩みに親身にお応えします。



相談先は中面へ▶

市川市 こころの健康相談

対象：市川市にお住まい、通勤、在学の方

●電話相談（フリーコール）

0120−824−010

平日 /9:00〜21:00　土日祝 /10:00〜18:00

●ウェブメール相談

右ページの 2次元コードへアクセス

●面接相談（来所またはZoomによるウェブ面接）

・面接日時、場所等については相談予約時にお伝えします。

・ウェブ面接は Zoomでの対応となります。

・申し込みは、電話相談と同じ電話番号で同じ時間帯に受付けています。
0120−824−010

2次元コード

※プライバシーは厳守します。

2026

ゲートキーパー養成講座

デジタル地域通貨 ICHICO 100 POINT

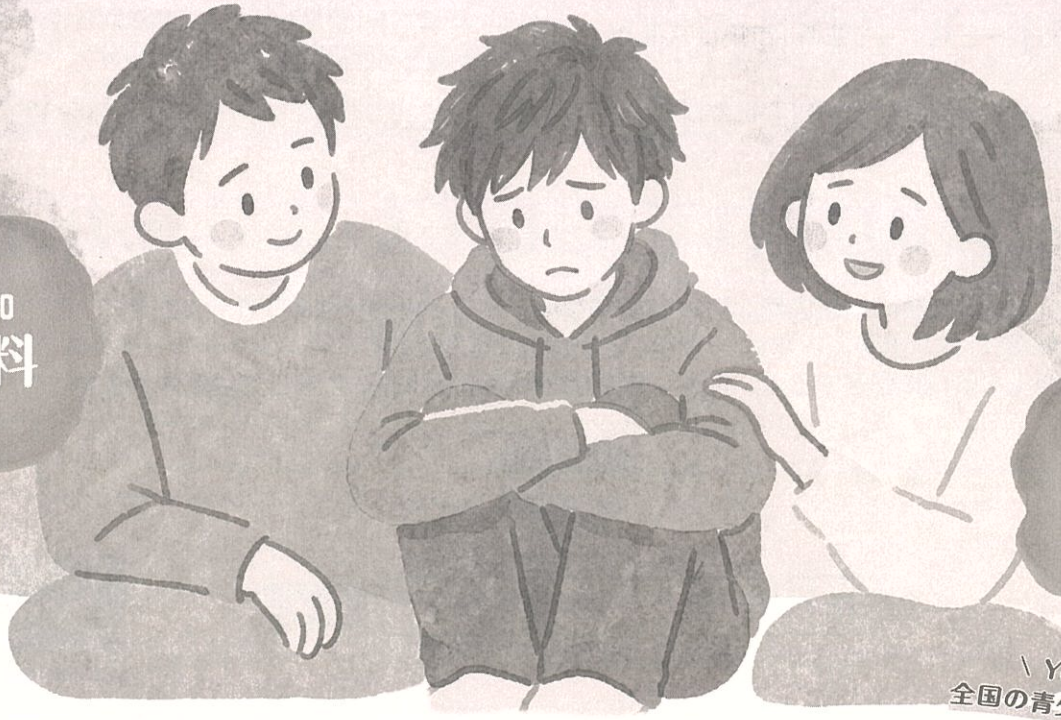
参加者に差し上げます

思春期のこころに寄り添う

子どもと関わるすべての方へ

子ども若者の自殺予防

子どもたちからのSOSを見逃さないために



参加 無料

定員 150名 事前申込制

＼YouTubeで話題／
全国の青少年から10,000通のメッセージが届く！

11.27（金） 2026

全日警ホール
10:15~11:55
10:00受付

講師



子どものSOSソングライター
悠々ホルン氏

自身の経験から子どもたちの小さなSOSに気づき、見逃さないためのメッセージを伝えていきます。

思春期は子どもが大きく成長する一方で、こころが揺れ動きやすい時期です。子どもたちが置かれている現状を知り、SOSに気付き、どのように受け止めて関わるか一緒に考えましょう。

対象　市川市在住・在勤・在学の方

申込開始　令和8年10月6日（火）
定員に達し次第締め切ります。

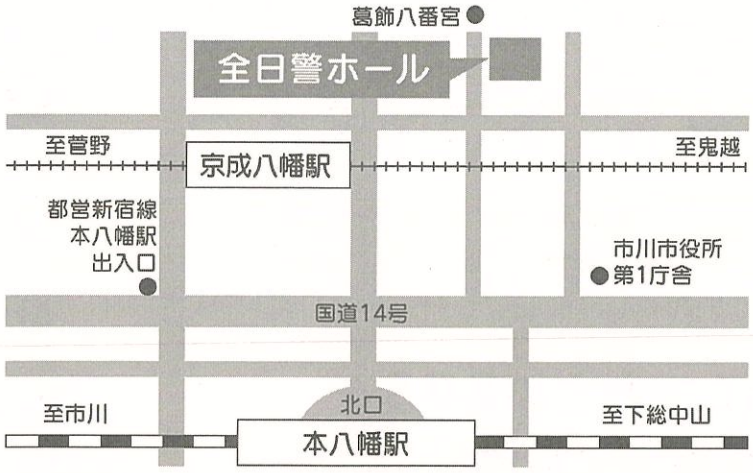
申込方法　Web申込（ロゴフォーム）
右記の2次元バーコードより

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて必要な支援につなげ見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

申込・お問合せ　市川市保健センター健康支援課　047-316-1036

2026
ゲートキーパー養成講座
会場案内



全日警ホール | 住所：市川市八幡4-2-1 | JR総武線、都営新宿線本八幡駅から 徒歩約8分
京成線京成八幡駅から 徒歩約5分

注意事項

公共交通機関でお越しください。（駐車場の台数に限りがございます）

電話での問い合わせや市のホームページ等で最新情報をご確認ください。

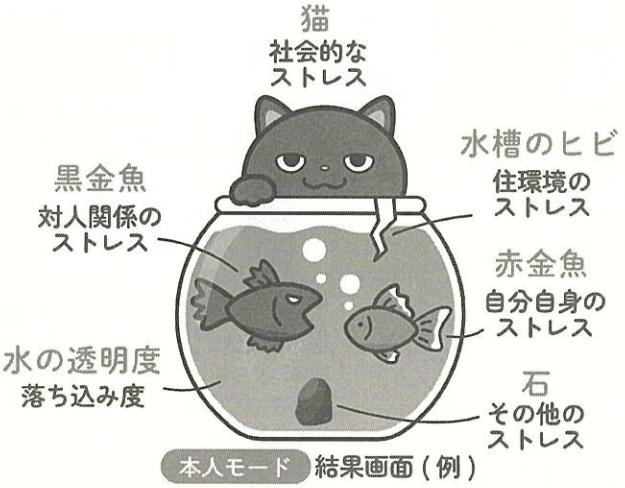
こころの疲れを感じていませんか？

「眠れない」「気力がない」「食欲がない」… などの症状はありませんか？
「こころの体温計」は、携帯、スマホ、パソコンで気軽に利用できる、メンタルチェックシステムです。
簡単な質問に回答すると、ストレス度などがキャラクターになって表示されます。

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/ ▶▶▶▶▶▶



本人モード 結果画面（例）

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。



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？

