

若者の自傷行為と オーバードーズ

～自分を傷つけざるを得ない背景を知る～

参加費
無料

オーバードーズってご存じですか？

近年、風邪薬や咳止め薬などを、症状を抑える以外の目的で、適正な用法用量を超えて大量に服用する「オーバードーズ」が若者を中心に拡がりつつあります。そうした行動の背景には、若者の抱える、やめたくてもやめられない葛藤や苦しみなど、様々なことがあります。

今回は、大人が理解しにくい、自傷行為やオーバードーズを繰り返す若者の抱える背景を知り、具体的な対応方法などについて、大妻女子大学の小野先生がお話します。



講演形式

動画限定配信

配信期間

2025年9月1日(月)～9月30日(火)

申込方法

藤沢市ホームページ電子申請 (e-kanagawa) からお申し込みください

スマートフォン・タブレット・パソコン等インターネット端末からアクセスしていただき、お申し込みいただいたメールアドレスへ、動画視聴のためのURLを送付いたしますので、配信期間にご視聴ください。

申込受付期間

2025年8月1日(金)～9月30日(火)



小野 聡士氏

大妻女子大学 人間関係学部 人間関係学科 助教

博士(心理学)、臨床心理士・公認心理師。筑波大学大学院在学中から、自殺予防の観点で自傷行為に関する研究に取り組む傍ら、精神科・クリニックでの勤務を経て、2022年から現職。現在は特定非営利活動法人OVAにおけるインターネットを活用した自殺予防に関する共同研究に携わっている。



▲
申込みはこちら

主催・問い合わせ

藤沢市 健康医療部 保健所 保健予防課

電話 0466-50-3593

FAX 0466-28-2121

メール fj-hokenyobo@city.fujisawa.lg.jp

毎年9月10日から16日は「自殺予防週間」です

こころ、お元気ですか？

あなたの周りの方の様子がいつもと違うとき（眠れない、食欲がない、いつもと違う言動など）もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。周囲が、ちょっとした変化やサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、見守っていくことが大切です。

● こころの健康チェックしてみませんか？

こころの体温計

スマートフォンや、パソコンを使って、こころの健康やストレス状態を調べることができます。下記のURL、もしくは二次元コードからアクセスしてください。

URL <https://fishbowlindex.jp/fujisawa/>

※利用料は無料(通信費は自己負担となります)



● こころの健康セミナー

藤沢市では毎年、うつ病等の正しい知識の普及啓発・療養に関する情報提供として、セミナーを開催しています。



	日 時	テーマ	講師等
2025年	8/30(土) 午前10時～正午	うつ・リワークを体験して	リワーク卒業生
	9/18(木) 午後6時～8時	うつ病とマインドフルネス	林香寺住職・精神科医 川野 泰周 氏
	10/30(木) 午後6時～8時	高齢者のうつ	慶應義塾大学予防医療センター 特任教授 三村 将 氏
2026年	1/29(木) 午後6時～8時	認知行動療法①	北里大学講師 渡辺 和広 氏
	3/7(土) 午前10時～正午	認知行動療法②	

● 大切ないのちを守るために

自殺予防電話相談 まごころホットライン

専門相談員が自殺未遂者や家族の相談をお受けします。匿名での相談も可能です。守秘義務を厳守します。

☎0466-81-9120 【平日】午前9時～午後5時

※相談員の携帯電話に転送されます。

● 身近な人・大切な人を自死(自殺)で亡くした方のつどい

藤沢わかちあいの会

身近な人・大切な人を自死(自殺)で亡くした方が集まり、語りあい、互いの思いをわかちあう会です。奇数月に開催しています。秘密は厳守します。詳しくは、保健予防課へ問い合わせください。

藤沢市保健所 保健予防課 ☎0466-50-3593

第2期

ふじさわ自殺対策計画

～気づきつながるいのちを支える藤沢市～

詳しくは
こちら



藤沢市は「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して、2024年に、第2期ふじさわ自殺対策計画を策定し、自殺対策の推進に取り組んでいます。