

働く人のこころといのちを守りましょう！

3月は東京都自殺対策強化月間です

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であり、誰もが当事者となり得る重大な問題です。東京都の自殺者数は、平成23年度をピークに減少傾向でしたが、令和2年6月以降、前年と比較し増加傾向にあります。

新型コロナウイルス感染症による影響は、健康問題にとどまらず、失業や休業などによる就労環境の変化や、生活の不安定化などによる心身面の

不調など、生活のあらゆる面に拡大しており、今後も自殺リスクの高まりが懸念されています。

3月は「自殺防止！東京キャンペーン」自殺対策強化月間です。セルフケア上手になるために、1人で解決しようと思わずに、気軽に相談窓口を活用してください。

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

こころの不調に気づいてください

- ひどく気分が沈みこんで、憂鬱になっている
- 生活が楽しめなくなっている
- 眠れなかったり、食欲が落ちたりして、生活リズムが乱れている
- つらくて死にたいという気持ちになる



1つでも当てはまるものがあり、ひどくつらくなったり、日常生活に支障をきたしたりしている場合は、1人で悩まないで、相談窓口などに相談してみましょう。(東京都福祉保健局「働く人のこころといのちを守るために」より)

気分転換のヒント  
こころの不調に気づいたら、気分転換をして気持ちを切り替えてみるのも、ひとつの方法です

- 散歩などで体を動かす
- 楽しかった活動や、やりがいを感じた活動をまたやってみる
- 部屋を掃除する ● 植物を育てる
- 親しい人と、さりげない会話をする
- 思い切って明るい服を着たり、わざと笑顔をつくったりしてみる
- ぼんやり空を眺めたり、ゆっくり風呂に入ったり…
- あえて何もしない
- ストレスの原因の解決に取り組んでみる



3月は電話での相談受付時間を延長しています ☎東京都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310

相談名	電話番号	日時	実施主体
東京都自殺相談ダイヤル〜こころといのちのほっとライン〜	☎0570-087478	23日(火)〜27日(土) 各日24時間	東京都(NPO法人メンタルケア協議会)
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	3月中毎日午後4時〜9時 (10日(水)のみ午前8時〜翌午前8時)	一般社団法人日本いのちの電話連盟
フリーダイヤル特別相談窓口	☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090	2日(火)〜7日(日) 毎日午後8時〜翌午前2時30分 (2日(火)のみ午後5時から)	NPO法人国際ピフレンダース東京自殺防止センター
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	☎03-3842-5311	1日(月)〜31日(水) 各日正午〜午後8時	NPO法人有終支援いのちの山彦電話
自死遺族傾聴電話	☎03-3796-5453	9日(火)〜12日(金) 各日正午〜午後4時	NPO法人グリーフケア・サポートプラザ
自死遺族相談ダイヤル	☎03-3261-4350	19日(金)・20日(土)・22日(月) 各日午前11時〜午後7時	NPO法人全国自死遺族総合支援センター

※フリーダイヤル以外は有料。  
※「0570」で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話・かけ放題プランなどの対象外。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により、休止・時間変更などを行っている場合があります。

LINEで相談

相談ほっとLINE@東京「生きるのがつらいと感じたら…」 ☎3月1日(月)〜31日(水)毎日午後3時〜9時30分



ゲートキーパー養成講座



家族や仲間、大切な人が“いつもと違う”という様子はありませんか。自殺のサインに気がついたとき、しっかり傾聴して相談窓口につなげられるように学びます。

◆ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

◆初級編 動画配信型

ゲートキーパーの心得、話の聞き方などを学びます。動画配信型の講座となりますので、好きな時間に、自身のスマートフォンやパソコンを利用して、自宅などで受講できます。☎清瀬市民及び市内在勤・在学の方【視聴期間】3月下旬まで ☎立正大学心理臨床センター助教 喜多見学氏 ☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ(※申込みが必要です)

「こころの健康電話相談」担当臨床心理士より

3月は変化が多く、落ち着かない時期です。特に昨年から続いている新型コロナウイルスの影響で日々の生活が大きく変わり、不安や絶望感におそわれ、どうしたら良いのかわからなくて困っている方が増えています。自分1人でなんとかしなければと思わずに、どなたかに話してみてください。電話相談もぜひご利用ください。

【相談電話】 ☎042-492-3711 (毎週水曜日午後1時30分〜4時30分)

◆3月は、夜間の相談も受け付けます◆

自殺対策強化月間である3月は、上記時間に加え夜間も開設します。この機会にぜひご利用ください。☎3月10日・17日・24日・31日の水曜日午後6時〜8時45分(電話番号は上記と同じです)

こころの不調を防ぐために  
正しい生活習慣が、折れない心を育てます

①脳に栄養を与えましょう

動物性食品を極端に減らし、野菜や果物とわずかな炭水化物で済ませていると、脳が栄養不足となり、脳に疲労がたまりやすくなります。肉・魚・牛乳・大豆製品などのたんぱく質や脂質も摂取し、他の食品もバランスよく摂りましょう。

②朝食でしっかり補いましょう

朝食は、徐々に血圧を上昇させ、脳にブドウ糖を供給するために大変重要です。卵やチーズなど手軽なたんぱく質を添え、できるだけ温かいものをゆっくり食べましょう。



③通勤時・日中の散歩で有酸素運動しましょう

インターバル速歩(3分速歩と3分普通歩行の繰り返し)は、脳内のセロトニンの分泌に役立ちます。足を動かすと全身の血行が良くなり、心身に疲れにくくなります。

④睡眠は脳のメンテナンスとして大切な時間です

十分な睡眠が得られないと、疲労回復物質が十分に分泌されず、体の疲れが取れません。また、脳の休養や記憶の整理もできないため結果的に作業効率も低下し、心身のストレスが蓄積されてしまいます。そして、寝る前の電子機器の光は眠りの質に影響します。眠れない時は、医療機関等に相談しましょう。

⑤自分にあたりリラックスできることを実践しましょう

ぬるめの湯に浸かり、自律神経をリラックス状態にさせましょう。また、腹式呼吸を行いヨガ・ストレッチを行うことも効果的です。

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎3月24日(水)・25日(木)午後8時まで  
■日曜納税・納税相談 ☎3月28日(日)午前9時〜午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎3月13日(土)午前9時〜正午  
☎いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045