

3月は東京都自殺対策強化月間

自殺の背景にはさまざまな要因が存在し、それらが複雑に連鎖するなかで、最終的に自殺へと追い込まれていきます。また、昨今は新型コロナウイルス感染症の影響が健康や経済など社会生活のあらゆる面に及んでおり、自殺リスクの高まりが今後も懸念されています。かかえている悩みが深刻化する前に、本人の変化に気づき、声かけを行い、適切な相

談先につなぐことが大切です。

東京都では、毎年3月と9月を自殺対策強化月間に位置づけ、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

話してみよう 糸口見つかるから

3月は相談の受付時間を延長しています

つらいと感じたときや、身近に心配な方がいる場合などには、ぜひ右記の相談窓口をご利用ください。

※フリーダイヤル以外の相談先は、通信料・通話料がかかります。

※「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です。

LINEで相談 相談ほっとLINE@東京

「生きるのがつらい」と感じた時の悩み相談ができます。右記QRコードを読み取るか、LINEアプリで「相談ほっとLINE@東京」と検索してください。

☎毎日午後3時～9時30分



相談名	電話番号	日時(3月)	実施主体
(全国)フリーダイヤル特別相談 (東京)NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター	☎0120-58-9090 ☎03-5286-9090	1日(火)=午後5時～午前0時 2日(水)～6日(日)=午後8時～翌午前2時30分 7日(月)=午後10時30分～翌午前2時30分	NPO法人国際ビフレンダーズ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	3月中の火・水・金・土・日曜日、祝日の正午～午後8時	NPO法人有終支援いのちの山彦電話
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	10日(木)午前8時～翌午前8時 1日(火)～31日(木)午後4時～9時	一般社団法人日本いのちの電話連盟
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	27日(日)～31日(木)各日24時間	東京都(NPO法人メンタルケア協議会)
自死遺族傾聴電話	☎03-3796-5453	8日(火)～11日(金)各日正午～午後4時	NPO法人グリーンケア・サポートプラザ
自死遺族相談ダイヤル	☎03-3261-4350	4日(金)・5日(土)・7日(月)各日午前10時～午後8時	NPO法人全国自死遺族総合支援センター

臨床心理士によるこころの健康相談窓口

気分の落ち込み、不安やイライラ、人間関係の悩み、学校や職場での問題、家族や子ども、パートナーのことなど、臨床心理士がご相談をお受けし、一緒に解決のための方向性を考えていきます。場合によっては、専門の相談機関などを紹介します。

電話番号 ☎042-494-0388

日時 毎週水曜日 午後1時30分～4時30分
(第2・4水曜日のみ午後6時～8時45分も受け付け)

相談時間 1回につき30分

実施期間 3月30日(水)まで

あなたの気づきを待っている人がいます

こころといのちの講演会(オンライン)

思春期の子どもと接するために
—こころの育ちを考える—

思春期の子どもがどのような課題を乗り越えておとなになっていくのか、思春期特有のこころの発達についてお伝えするとともに、さまざまな行動の背景にある子どもの気持ちを理解したうえで、健やかな育ちを促す親子関係や保護者の接し方などについてご紹介します。先着150人。

☎都内在住・在勤・在学の方 ☎3月17日(木)午後2時～4時

【視聴方法】無料オンライン配信ツールによるライブ配信

【必要なもの】インターネットに接続可能な通信環境、パソコン、タブレットまたはスマートフォン

☎精神科医・法政大学現代福祉学部教授 関谷秀子氏

☎3月4日午後5時までにメールの件名に「こころといのちの講演会参加申込み」、本文に氏名(ふりがな)、メールアドレスを記入し、☎S0000289@section.metro.tokyo.jpに送信

☎東京都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当

☎03-5320-4310



詳しくはこちら

ゲートキーパー養成講座

◆ゲートキーパーとは？

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をすることができる人のことです。「命の門番」とも位置づけられます。ゲートキーパーになるために、特別な資格は必要ありません。

◆ゲートキーパー養成講座(初級編)

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。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。

☎市内在住・在勤・在学の方

【視聴期間】3月18日(金)まで

☎立正大学心理臨床センター助教 喜多見学氏

☎ゲートキーパーの心得、話の聞き方など

☎☎電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

※受講には申込みが必要です。

街頭キャンペーン

市では、東京都、自殺対策関連団体、西武鉄道株式会社と連携し、「自殺対策街頭キャンペーン」を実施します。普及・啓発グッズを配布する予定です。☎3月下旬 ☎清瀬駅北口、南口(予定)

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎3月30日(水)・31日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎3月27日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎3月12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