

3月は東京都自殺対策強化月間 ～自殺防止！東京キャンペーン～

自殺の背景にはさまざまな要因が存在し、それぞれが複雑に交錯しています。問題が深刻化する前に、周囲が変化に気付き、声をかけ、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、特別相談窓口などを開設しています。あなた自身や大切な人を守るために、ご活用ください。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

特別電話相談

自殺対策強化月間の期間中、下表のとおり特別電話相談期間を設けています。



こころの悩みなどについての相談

つらいと感じたときや身近に心配な方がいる場合など、下記の相談窓口をご利用ください。いずれの窓口も相談料は無料です。
※0120で始まる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。

東京自殺防止センター相談電話

期間中 ☎0120-58-9090 期間中 ☎03-5286-9090

☎3月1日(水)～6日(月)＝午後8時～翌午前2時30分、7日(火)＝午後5時～翌午前2時30分
※通常は毎日午後8時～翌午前2時30分(月曜日＝午後10時30分～、火曜日＝午後5時～)
【実施機関】NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター

いのちの山彦電話 - 傾聴電話 - ☎03-3842-5311

☎3月の火・水・金・土・日曜日と祝日 正午～午後8時
※通常は毎週火・水・金・土曜日の正午～午後8時。
【実施機関】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

☎毎日午後4時～9時(毎月10日のみ午前8時～翌午前8時)
【実施機関】(一社) 日本いのちの電話連盟

東京いのちの電話 ☎03-3264-4343

☎毎日24時間
【実施機関】(社福) いのちの電話 東京いのちの電話

東京都自殺相談ダイヤル ☎0570-087478 ～こころといのちのほっとライン～

☎3月27日(月)～31日(金)24時間
※通常は毎日正午～翌午前5時30分。
【実施機関】東京都(NPO法人メンタルケア協議会)

自死遺族のための電話相談

自死遺族傾聴電話 ☎03-3796-5453

☎3月7日(火)～10日(金)正午～午後4時
※通常は毎週火・木・土曜日の正午～午後4時。
【実施機関】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

☎3月6日(月)～8日(水)午前10時～午後8時
※通常は毎週木曜日午前10時～午後8時と日曜日午前10時～午後6時。
【実施機関】NPO法人全国自死遺族総合支援センター

LINE相談

東京都福祉保健局公式LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」(右記QRコード参照)を友だち登録して利用できます。



☎毎日午後3時～11時(受け付けは午後10時30分まで)

詳しくはこちら

街頭キャンペーン

東京都・自殺対策関連団体・西武鉄道(株)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2日(木)午後6時30分～7時30分 場 清瀬駅(北口・南口予定)

こころといのちの講演会

健やかな思春期をおくるために -こころの発達と子育てのコツ-

Zoomのライブ配信(オンライン)で実施します。

☎都内在住・在勤・在学の方

☎3月16日(木)午後2時～3時30分

☎無料

☎精神科医・法政大学現代福祉学部教授 関谷秀子氏

☎東京都福祉保健局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当

☎03-5320-4310

※申込み方法など詳しくは左記へお問い合わせいただくか、東京都福祉保健局ホームページを確認してください。



詳しくはこちら



あなたの気づきを待っている人がいます ゲートキーパー養成講座(初級編)

◆ゲートキーパーとは

身近で悩んでいる人のサインに気付き、話を聞き、必要な支援につなぎ見守る人のことで、「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。

この講座では、ゲートキーパーに必要な基礎知識、声のかけ方などを学びます。期間内であれば、スマホやパソコンでいつでも受講することができます。

☎市内在住・在勤・在学の方
☎3月1日(水)～31日(金) ☎株式会社こうゆう執行役員・NPO法人子育て応援隊むぎぐみ代表 喜多見学氏 ☎☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ



臨床心理士によるこころの健康電話相談

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、相談をお受けし、場合によっては専門の相談機関などを紹介します。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

※フリーダイヤルではありませんので通話料がかかります。

※多くの相談をお受けするため、相談時間は30分以内とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の検査や支援制度などについては、各相談窓口へお問い合わせください。

日 時

第4水曜日午後1時30分～4時30分
午後6時～8時45分

電話番号

☎042-494-0388

今月の納期

◆国民健康保険税(第9期) ◆後期高齢者医療保険料(第9期) ◆介護保険料(第9期)
3月31日(金)までに納めてください。