

ひとりで悩んでいませんか？ 9月は東京都自殺対策強化月間です

「自殺防止！東京キャンペーン」

ストレスのサインに早めに気づき、つらさを一人で抱え込まないように家族や友人に相談したり、相談窓口を利用しましょう。
 また、身近に心配な方がいる場合も、相談窓口などを伝えましょう。
 東京都では、毎年9月と3月を自殺対策強化月間に位置付け、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施し、下記特別相談電話などを開設しています。
 [☎健康推進課成人保健係042-497-2076](tel:042-497-2076)

話してみよう 糸口見つかるから
 こころの悩みなどについての特別電話相談～生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります～

◆こころの悩みなどの相談

種類	電話番号	相談日時	実施機関
フリーダイヤル特別相談	☎0120-58-9090 (9月5日 (土)まではフリーダイヤル特別相談) ☎03-5286-9090 (通常相談)	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～)	NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター
(全国) 自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	9月10日(木)～16日(水)各日24時間 ※通常は毎日午後4時～9時、毎月10日のみ24時間です。	(一社) 日本いのちの電話連盟
(東京) 東京いのちの電話	☎03-3264-4343	毎日24時間	(福) いのちの電話
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	9月11日(金)～15日(火)各日24時間 ※通常は毎日正午～翌午前5時30分です。	東京都 (NPO法人メンタルケア協議会)
多重債務110番	☎03-3235-1155	9月7日(月)・8日(火)各日午前9時～午後5時 ※通常は毎週月～土曜日の各日午前9時～午後5時です。	東京都消費生活総合センター

◆自死遺族のための電話相談

種類	電話番号	相談日時	実施機関
自死遺族傾聴電話	☎03-3796-5453	9月1日(火)～5日(土)各日午前11時～午後5時 ※通常は毎週火・木・土曜日の午前11時～午後5時です。	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	9月14日(月)～16日(水)各日午後2時～午後6時 ※通常は毎週木曜日の午後2時～6時、日曜日の午後1時～午後5時です。	NPO法人全国自死遺族総合支援センター

自分や大切な人のこころの不調に気づいたときにできること～学生向け自殺対策動画～

学生の皆さまに向けて「自殺のリスクから自分や大切な人を守るために知ってもらいたいこと」を短くまとめた動画を公開しています。ぜひご覧ください。



詳しくはこちら

「こころの体温計」でこころの健康状態をチェックしましょう

「こころの体温計（メンタルチェックシステム）」は、気軽にこころの状態をチェックできるシステムです。ご自身の健康状態や対人関係、住環境などの4択の質問に回答すると、ストレス度や落ち込み度のイメージ図が表示されます。チェック結果と合わせて、内容別の相談機関の情報も紹介しています。ぜひ、こころのケアにお役立ててください。所要時間は3分程度です。

【利用方法】 右記QRコードまたは市ホームページから
【注意事項】 「こころの体温計」の判定は医学的診断をするものではなく、あくまでもストレスの程度やこころの健康に関心をもっていただくためのものです。結果にかかわらず、心配事が続くときはお早めに専門機関などへの相談をおすすめします。



「こころの体温計」はこちら

9月は「認知症月間」です！

9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。認知症の方やその家族が安心して暮らせるように認知症への理解を深めてみませんか。

☎介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

【市の取り組み】

- ①清瀬駅ペDESTロリアンデッキに横断幕の掲示
- ②市役所石銘板のオレンジ・ライトアップ
- ③認知症サポーター養成講座の開催
 日9月18日(金)午前10時～場生涯学習センター
 申問きよせ信愛地域包括支援センター
 ☎042-492-1850

④その他の開催予定の講座・講演会

※申込み方法等は今後の市報でご案内します。

講座・講演会	対象者	日時	場所	講師
認知症サポーターステップアップ講座	認知症サポーター養成講座を受講済みまたは受講予定の方	11月29日(日) 午後2時～	アミューホール	日本社会事業大学社会福祉学部講師 小谷恵子氏
認知症サポーターフォローアップ講座(映画上映)		12月20日(日) 午後2時～		
認知症初期集中支援推進事業 普及啓発講演会	どなたでも	令和9年1月16日(土)午後2時～		複十字病院認知症疾患医療センター長・医師 飯塚友道氏



認知症サポーターの証であるオレンジリング

⑤「もの忘れチェックの会」の開催

無料で脳の健康度測定（簡易的な認知機能検査）と看護師問診や必要な方には医師の問診が受けられます。※タブレット画面に表示された絵や文字を選択する検査です。視機能に心配がある方は、予約時にご相談ください。

日日常のもの忘れなど不安があり、清瀬市に住民登録のある60歳以上で認知症の診断を受けていない方。先着100人(要予約)

日10月4日(日)9時～正午、午後1時～4時

場しあわせ未来センター

日9月1日午前9時～申込みフォームで(入力が難しい方は電話で介護保険課地域包括ケア係までお問い合わせください)

問介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082



申込みフォーム

