



区公式ホームページをリニューアルします

9月12日
(火)

区公式ホームページのデザインや構造を、より分かりやすく、使いやすくなるようリニューアルします。また、9月15日号から、区報の記事内での表記を区HPから、区WEB(ウェブサイト)に変更します。新しく生まれ変わる区公式ホームページをご期待ください。

問広報課(☎5722-8702、FAX5722-8674)

何が変わる？

どの端末からも見やすくなります

スマートフォンやタブレット端末からの閲覧の際に、サイト内の文字や画像が端末に合わせた大きさになるので、見やすくなり、操作しやすくなります。

目的のページが探しやすくなります

対象者や目的別のコーナーを新設するなど検索機能を充実させ、目的のページを探しやすくします。

ご注意ください

URLが変更になります

トップページを除く全ページのURLが変わります。変更前のURLで検索した場合も、変更後のURLに自動転送(リダイレクト)されるので、これまでと同様に閲覧できます。

リニューアルの際には、一時的にアクセスしづらくなる可能性があります。また、しばらくの間、各種検索エンジンの検索結果がリニューアル前の古いURLを示す場合があります。

9月は東京都自殺対策強化月間です こころづらくなっていますか

問健康推進課健康づくり係(☎5722-9586、FAX5722-9329)

オンライン自殺対策講演会 「子どものSOSに気づいていますか？ ～子どもの自殺を防ぐために大人ができること」

時9月26日(火) 19:00~20:00

内小学～高校生が生きづらさを感じる時と、その時の大人の関わり方。会議アプリWebex(ウェベックス)を使用

師風のとびら代表 飯田佳子氏(右上写真)

対区内在住・在勤・在学者 定50人(先着)

申区HP(コード①)で、9月4~12日に、申し込み



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や悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

時9月28日(木) 14:30~16:30

場総合庁舎本館1階E会議室

内身近な人の悩みに気づき、声を掛け、傾聴するなどのポイント

師NPO法人メンタルケア協議会公認心理師 西村由紀氏(右写真)ほか

対区内在住・在勤・在学者 定30人(先着)

申区HP(コード②)、電話で、9月4~15日に、健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)へ。手話通訳希望者は、9月4~11日に予約



動画配信(コード③)

ゲートキーパーの基礎知識のほか、ストレスへの対処方法も学べるNPO法人OVAによる動画です。ぜひご覧ください。

公開期間 6年3月31日まで



自殺対策パネル展

心の相談窓口の紹介のほか、自殺予防のためのリーフレットなどを配布します。

時9月8日(金) 8:30~9月14日(木) 15:00

場総合庁舎本館1階西口ロビー

全国の自殺者は、毎年2万人を超えています。男性の割合が多いですが、子ども・若者、女性への支援も重要です。

自殺には、健康問題、家庭問題、経済・生活問題、勤務問題などが複雑に関係しているといわれています。身近な人が、悩みを抱えている人に気づき、本人の言いたいことや悩みを傾聴することが大切です。

区の相談窓口

心と体の健康相談などを保健師が受け付けています。医師による相談日もあります。まずは、ご相談ください。

時月～金曜日 8:30~17:00(祝・休日、年末年始を除く)

問保健予防課保健相談係(☎5722-9504、FAX5722-9508)

碑文谷保健センター保健相談係(☎3711-6447、FAX5722-9330)

都SNS自殺相談 相談ほっとLINE@東京

LINEで友だち追加をし、緑の「相談する」をタップ後「生きるのがつらいと感じたら…」メニューを選ぶことで相談できます(コード④)。

時毎日15:00~23:00(受け付けは22:30まで)



都の自殺防止特別相談

相談機関	電話	特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談～東京自殺防止センター	☎0120-58-9090(特別相談期間のみ) ☎5286-9090	8月20日(日)～9月5日(火) 20:00～翌2:30(月曜日は22:30から、火曜日は17:00から)	毎日20:00～翌2:30(月曜日は22:30から、火曜日は17:00から)
有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話	☎3842-5311	9月の毎週火・水・金・土・日曜日・祝日 12:00～20:00	毎週火・水・金・土曜日 12:00～20:00
(全国)自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎日16:00～21:00(毎月10日8:00～翌8:00)	
(東京)東京いのちの電話	☎3264-4343	毎日24時間	
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10日(日)～14日(木)の各24時間	毎日12:00～翌5:30
自死遺族傾聴電話	☎3796-5453	9月5日(火)～8日(金) 11:00～16:00	毎週火・木・土曜日 11:00～16:00
自死遺族相談ダイヤル	☎3261-4350	9月11日(月)～13日(水) 10:00～20:00	毎週木曜日10:00～20:00、毎週日曜日10:00～18:00

※相談日時が変更になる場合があります。電話や都HPなどで最新情報をご確認ください