

話せる場所あります

区相談窓口
気持ちや話を伺い、悩みに寄り添う相談窓口です。まずは気持ちを話してみませんか。相談には予約が必要です。

精神保健相談
精神科の専門医に相談できます。
 ①9月8日(木)・28日(水)13:30~15:30
 ②9月12日(月)9:30~11:00
 ③①総合庁舎本館3階保健予防課②碑文谷保健センター(碑文谷4-16-18)
 ④電話で、①は保健予防課保健相談係(☎5722-9504、☎5722-9508)、②は碑文谷保健センター保健相談係(☎3711-6447、☎5722-9330)へ

福祉総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ)
介護・家族・就労・生活困窮・心身の問題など複数の課題があるときや、どこに相談したらよいか分からないときなどの相談を受け付けています。
 ●福祉総合課ふくしの相談係(☎5722-9064、☎5722-9062)
 ●福祉総合課くらしの相談係(☎5722-9370、☎5722-9062)

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

☎健康推進課健康づくり係(☎5722-9586、☎5722-9329)

コロナ禍で、私たちの日常は大きく変わりました。生活環境の大きな変化はストレスとなり、心と体にたまっていきます。このような中、昨年の全国の自殺者数は前年よりも減少したものの、今なお2万人を超えているのが現状です。自殺は、健康問題、家庭問題、職場環境などの要因が複雑に関係しており、その多くが心理的に追い込まれた末の死です。

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いています。悩みを抱えている人は、1人で抱え込まず、誰かに気持ちを話してください。悩みを抱えている人に気付いた人は、本人の言いたいことや悩みをありのまま受けとめ、傾聴することが大切です。



1人で悩まず、相談してください

都の自殺防止相談電話

心がつらいときやしんどいときに、話ができる電話やLINEがあります。強化月間は特別相談もあります。

相談機関	電話	通常相談	特別相談
フリーダイヤル特別相談～東京自殺防止センター	☎0120-58-9090 (特別相談時のみ、☎5286-9090)	毎日20:00～翌2:30 (月曜日は22:30から、火曜日は17:00から)	8月25日(木)～31日(水) 20:00～翌2:30 (30日は17:00から)
有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話	☎3842-5311	毎週火・水・金・土曜日 12:00～20:00	9月の毎週火・水・金・土・日曜日 12:00～20:00
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556 (特別相談時のみ)	毎日24時間。☎3264-4343	9月1日(木)～30日(金) 16:00～21:00 (10日は8:00～翌8:00)
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	毎日12:00～翌5:30	9月10日(土)～14日(水)の各日24時間
自死遺族傾聴電話	☎3796-5453	毎週火・木・土曜日 12:00～16:00	9月6日(火)～9日(金) 12:00～16:00
自死遺族相談ダイヤル	☎3261-4350	毎週木曜日10:00～20:00・日曜日10:00～18:00	9月12日(月)・13日(火)・14日(水)10:00～20:00

※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

都LINE相談 「相談ほっとLINE@東京」
LINEで相談できます(コード①)。
毎日15:00～23:00(受け付けは22:30まで)

自殺対策パネル展

心の相談窓口や自殺予防のためのリーフレットなどを配布します。
 ⑧9月9日(金)8:30～15日(木)15:00
 ⑨総合庁舎本館1階西口ロビー

専門家のアドバイスを聞いてみませんか

健康大学教養講座(オンライン開催) 「中年期の心の危機を乗り越える～仕事や家族、人生の転換期のメンタルヘルス」

中年危機(中年期に直面する心の危機)の乗り越え方と再生の道筋についてお話をします。
 ⑧9月12日(月)18:30～19:30
 ⑨あさくさばしファミリーカウンセリングルーム室長 野口洋一氏(右写真)
 ⑩区内在住・在勤・在学者
 ⑪30人(先着)。会議アプリWebex(ウェベックス)を使用
 ⑫区HP(コード②)で、8月15～31日に、健康推進課健康づくり係へ



自殺対策講演会 「コロナ流行下で経験したこと学んだこと～若者のことを中心に」

精神科医の講師がコロナ流行下で経験したことの中から、若者の自殺防止に焦点を絞ったお話をします。
 ⑧9月29日(木)10:00～11:30
 ⑨中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)
 ⑩NPO法人メンタルケア協議会理事長 羽藤邦利氏
 ⑪区内在住・在勤・在学者 ⑫36人(先着)
 ⑬区HP(コード③)、電話で、8月15日～9月8日に、健康推進課健康づくり係(☎5722-9586)へ。手話通訳希望者は申込時に予約



ゲートキーパー養成講座(動画配信)

ゲートキーパーは、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、話を聞いて、必要な支援につなげたり、見守ったりすることができる人のことで、いわば「命の門番」です。区は、NPO法人OVAによるゲートキーパー研修動画を公開しています(コード④)。ぜひご覧ください。



ひきこもりの悩みに寄り添います 外に出られなくなっていますか

誰もが生きづらさを抱え、孤立に陥る可能性を持つ現代社会。ひきこもりに対する地域社会の意識はまだ低く、誤解や偏見のために、ひきこもり状態にある本人や家族だけで悩みを抱え込んでしまう現状があります。ひきこもりは、社会全体で考えていかなければならない課題です。

ひきこもり講演会 「地域の中で孤立しないためにできること～家族の立場から考える」

☎福祉総合課ふくしの相談係(☎5722-9064、☎5722-9062)

家族の立場で本人や家族の悩みに寄り添いながら、活動する家族会のかたをお招きする講演会を開催します。当事者から支援者になった自身の経験から、家族が抱える悩みや思いについてお話しします。地域で安心して暮らしていくために、一人ひとりができることを一緒に考えませんか。

⑧9月29日(木)14:00～15:30
 ⑨総合庁舎本館1階E会議室
 ⑩NPO法人業の会リーラ理事 加藤和江氏、足立ひきこもり家族会 氏家好子氏
 ⑪①来場=20人(先着)②会議アプリWebex(ウェベックス)によるオンライン=80人(先着)
 ⑫①は電話、FAX・Eメール、②はEメールに、講座名、住所、氏名、年齢、参加希望方法①または②を書いて、8月15日～9月15日に、福祉総合課ふくしの相談係(☎5722-9064、☎5722-9062、✉fsogo.kouza01@city.meguro.tokyo.jp)へ

思春期・青年期親の会

☎保健予防課保健相談係(☎5722-9504、☎5722-9508)

ひきこもりや不登校などで悩んでいる親が普段話せない思いを話すことで、親自身の気持ちが軽くなり、他の人の話を聞くことで、新しい考えや対応の仕方に気付く場です。10月以降の実施日は、毎月めぐる区報15日号に掲載する健康相談をご覧ください(14面参照)。

⑧9月12日(月)。〈個別〉15:15～15:45〈グループ〉13:30～15:00
 ⑨電話で、保健予防課保健相談係(☎5722-9504、☎5722-9508)へ



ひきこもり相談窓口を掲載したリーフレットを作成しました

〈配布場所〉
総合庁舎本館2階福祉総合課・3階保健予防課、碑文谷保健センター、地域包括支援センター

語り合う人権 家庭で地域で

心の輪 遠い誰かのことじゃない～コロナ禍の生活困窮

個人権政策課(☎5722-9214、☎5722-9469)

生活が維持できないつらさ

長らくコロナ禍の影響などにより、仕事の減少や退職せざるを得なくなることで、住まいを失い、やむなくネットカフェや路上を転々としている人たちがいます。これまでの生活が維持できなくなり、困窮する状況が、コロナ禍によって顕在化・深刻化しています。生活上の困難に直面して、支援を必要とする状況になるとは思いもよらず、なかなか相談できずにいる人もいられるかもしれません。さまざまな困難を抱えて、「助けて」と言えずにいる人にとって、つらさを隠さず安心して相談できるような人や場所が、一つでもあれば状況は大きく変わってきます。

「つらさ」を受け止めて、必要な支援に

コロナ禍では、生活上の不安や悩みを一人で抱えて、「困っている」「助けて」をどこに相談してよいか分からない人も少なくありません。区では、生活上の困難に直面したときの相談窓口として、「福祉の総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ)」を設置しています。経済的に困窮した状態にある人への自立に向けた支援には、生活困窮者自立支援制度を中心にさまざまな事業があります。また、最後のセーフティネットである生活保護制度を含む包括的な相談支援体制を整え、地域の関係機関と連携して対応しています。さまざまな給付金や貸付制度の案内や手続き、就労の支援、住まいに関する相談支援など、一人ひとりに寄り添った支援を行っています。

「助けて」のSOSを受け止められる社会に

自立した生活の再建には、多様な状況に合わせたきめ細やかな相談支援が求められます。区では、安心して相談できる人や場所のある温かい地域社会を目指していきます。