今号の主な記事
2面　子育てアプリでオンライン相談ができるようになりましたほか
3面　子ども医療費助成制度、情報ボックスほか
4面　家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の対策

No.2077
めぐろ区報
令和2年（2020年）9/5
毎月5・15・25日発行
目黒区ホームページ

5年に1度の国勢調査です

今を知る。
その積み重ねが
未来を
つくっていく。

国勢調査 1920-2020 100年

ご協力をお願いします

その声を、聴き逃さないで

9月は自殺対策強化月間

自殺する人は、決意が固く誰にも相談しないのでしょうか。実は、自殺する前に7割近くの人が誰かに相談しているといわれています。「生きたい」と思う気持ちと、「死ぬしかない」と思う気持ちの間で揺れ動き、直前まで葛藤しています。

悩み、追い詰められている人の近くにいるあなただからできることがあります。

それは、ゲートキーパーとしての行動です。

問健康推進課健康づくり係（☎5722－9586、FAX5722－9329）

ゲートキーパーとは

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、見守る人のことです。特別な資格ではなく、次の4つのポイントを意識することで、誰でもなることができます。詳細はホームページ（**右コード**）をご覧ください。

気づく　どうしたの
いつもと様子が異なり、ひどく落ち込んでいるなどのサインに気づいたときは、勇気を出して声を掛けてください

傾聴する　よく話してくれたね
言いたいことや悩みに、じっくり耳を傾けてください

つなぐ　一緒に行くよ
自殺の背景にあるさまざまな要因に対して、必要な相談先や専門家につないでください

見守る　いつでも相談してね
相談先などにつないだあとも声を掛けるなど、温かく見守ってください

ゲートキーパー自身も問題を一人で抱え込まず、心の疲れを意識して気分転換を図りましょう

相談窓口やさまざまな支援があります

悩んでいる本人はもちろん、ゲートキーパーのかたなどからの相談もお受けします。身近な人が困っていたり、異変に気づいたりした時は相談窓口につなげることも大切です。

◆東京都こころといのちのほっとナビ「ここナビ」（右コード①）
悩み別の相談窓口などの情報がご覧になれます。

①

◆都LINE（ライン）相談「相談ほっとLINE@東京」（右コード②）
毎日15：00～22：00（受け付けは21：30まで）にコミュニケーションアプリLINEで、カウンセラーに悩みを相談できます。

②

◆自殺対策パネル展
日時　9／11(金)まで。8：30～17：00（最終日は15：00まで）
会場　総合庁舎本館1階西口ロビー

◆都の電話相談

電話相談名	日時
有終支援いのちの山彦電話 ☎3842－5311	毎週火・水・金・土曜日 （9月は毎週日曜日と、21日も実施） 12：00～20：00
自死遺族相談ダイヤル ☎3261－4350	毎週木・日曜日（9月は7～9日も実施） 11：00～19：00
自殺予防いのちの電話 0120－783－556 IP電話は☎6634－7830	毎日16：00～21：00 毎月10日は8：00～翌朝8：00で実施
自死遺族傾聴電話 ☎3796－5453	毎週木・土曜日（9月は15・16・18日も実施） 12：00～16：00
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14：00～翌朝5：30 （9／23～27は24時間受け付け）
東京自殺防止センター ☎5286－9090	毎週月・土曜日は22：30から、火曜日は17：00から、水・木・金・日曜日は20：00から。 いずれも翌日2：30まで

てくてくめぐろ

目黒区長
青木英二（あおきえいじ）

今月7日は、秋分の日の15日前、白露（はくろ）です。暦の上では、この頃から秋の気配が感じられるとされています。蒸し暑さも収まり、秋の味覚を楽しむ季節が待ち遠しいものです。▼今月1日は、防災の日でした。地震や風水害時などでは、まずは身の安全を守ることが大切です。区は、防災行動マニュアル、防災マップ、防災アプリを公開しています。ぜひ活用していただき、災害時に取るべき行動をご確認ください。感染症対策のため、今年の総合防災訓練は中止となってしまいましたが、災害時に落ち着いて行動できるよう、日頃からご家族で話し合い、地域避難所などの確認をお願いします。また、区は「避難所における新型コロナウイルス感染症対策マニュアル」を整備し、避難されたかたや避難所運営に従事する職員などの安全を守る準備を進めています。▼昨年の台風19号は、各地に大雨と暴風をもたらしました。甚大な被害が多発し、友好都市の宮城県角田市でも、河川の氾濫、床上浸水など大きな被害が発生しました。区では、2人の職員を長期派遣し、復旧・復興のお手伝いをしております。台風の季節です。区民の皆さんも十分な備えをお願いします。

発行/目黒区　編集/企画経営部広報課　〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 ☎3715-1111(代) FAX5722-8674(広報課)　目黒区ホームページ https://www.city.meguro.tokyo.jp/