



9月は
東京都自殺対策
強化月間です

こころつらくなっていますか

閑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、多くの人が心理的に追い込まれた末の死です。

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 ☎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 (30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、祝日 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。電話や都庁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)



①

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。

時9月9日(金)8:30～15日(木)15:00

場総合庁舎本館1階西口ロビー

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、言わば「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。



④



区の相談窓口

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。

時①9月8日(木)・28日(水)13:30～15:30

②9月12日(月)9:30～11:00

場①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)

申電話で、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

福祉の総合相談窓口 (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が分からぬ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)

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。



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。

時9月12日(月)18:30～19:30

師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)

対区内在住・在勤・在学者

定30人(先着)。会議アプリWebex(ウェビックス)を使用

申区HP(コード②)で、8月15～31日に、健康推進課健康づくり係へ



②

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。

時9月29日(木)10:00～11:30

場中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)

師NPO法人メンタルケア協議会理事長 羽藤邦利氏

対区内在住・在勤・在学者 定36人(先着)

申区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



③

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、言わば「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。



④

語ろう人権 家庭で地域で



遠い誰かのことじゃない ～コロナ禍の生活困窮

閑人権政策課(☎5722-9214、✉5722-9469)



生活が維持できないなら

長引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の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。