



# 3月は自殺対策強化月間 その悩み、 相談してみませんか



都・区では、この月間に合わせ、相談・講演会などを行います。  
この機会にご利用ください。

問 合 健康推進課いのち支える地域づくり推進係  
☎3579-2311

## 相談・案内

### 特別電話相談・LINE相談

悩み・不安の相談などにご利用ください(表参照)。

### 街頭キャンペーン

相談窓口案内などの啓発物を配布します。

▶とき= 3月4日(月)16時~17時 ▶ところ= 東武東上線「大山」周辺

### 板橋こころと生活の相談窓口

様々な悩みの相談先をまとめた案内を作成しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



### 表 特別電話相談・LINE相談

相談先	とき
フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090	3月1日(金)~7日(休)、20時~翌朝2時30分 (4日(月)は22時30分から、5日(火)は17時から)
有終支援いのちの山彦電話(傾聴電話) ☎3842-5311	3月1日~31日(火曜・水曜・金曜・土曜・日曜・ 祝日、12時~20時)
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556	3月1日(金)~31日(日)、16時~21時 (10日(日)は朝8時~翌朝8時)
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	3月27日(水)~31日(日)(24時間)
自死遺族傾聴電話☎3796-5453	3月5日(火)~8日(金)、11時~16時
自死遺族相談ダイヤル☎3261-4350	3月11日(月)~13日(水)、10時~17時
多重債務110番☎3235-1155	3月4日(月)・5日(火)、9時~17時
相談ほっとLINE@東京 ※上記アカウント名で検索・登録	15時~22時30分

## 講演会

### ①統合失調症と薬物治療

▶とき= 3月11日(月)14時~16時 ▶講師= 東京大学医学部附属病院精神神経科医師 市橋香代

### ②いのちを支えるこころの応急処置 ゲートキーパーになろう

▶とき= 3月13日(水)13時15分~16時15分 ▶講師= 東京薬科大学客員教授 齋藤百枝美

### [①②いずれも]

▶ところ= グリーンホール2階ホール ▶対象= 区内在住・在勤・在学の方

▶定員= ①②各50人(申込順) ▶申込= 2月13日(火)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、①予防対策課管理・精神難病係☎3579-2329 ②健康推進課いのち支える地域づくり推進係

### ③こころといのちの講演会(オンライン)

▶とき= 3月10日(日)10時30分~11時45分 ▶講師= 東京歯科大学市川総合病院産婦人科准教授 小川真里子 ▶対象= 都内在住・在勤・在学の方 ※申込方法など詳しくは、東京都保健医療局ホームページをご覧ください。

## 大切な人の命を守る「ゲートキーパー」をご存じですか

ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聴き、支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は不要で、だれでもゲートキーパーになることができます。

## ゲートキーパーの役割

### 気づき・声かけ

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、身近な人の様子がいつもと違う場合、もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。勇気を出して声をかけてみましょう。

- 「眠れている？」
- 「どうしたの？ なんだかつらそうだけど…」
- 「悩んでいるなら、よかったら聞かせて」

### 傾聴

相談者の気持ちを尊重し、話を聴きましょう。

- 話せる環境をつくり、心配していることを伝える
- 悩みを真剣な態度で受け止め、相談者の感情を否定せずに最後まで聞く
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとう」「大変だったね」「よくやってきたね」というねぎらいの気持ちを言葉にして伝える



### つなぎ

相談窓口相談するよう促しましょう。

- 相談窓口を紹介する際は、相談者に丁寧に情報提供をする
- 相談窓口と確実につながるように、相談者の了承を得たうえで相談先に直接連絡を取り、相談場所・日時を具体的に設定し、相談者に伝える
- 一緒に相談先に向くことが難しい場合は、地図やパンフレットを渡したり、相談先への交通手段の情報提供をするなどの支援を行う



### 見守り

相談窓口へ連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

## 出張ゲートキーパー研修をご利用ください

区では、ゲートキーパーを増やすため、講師が出張して研修を行っています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



## #私のイチ押し板橋のいっぴん インスタグラム投稿キャンペーン

板橋のいっぴんを多くの方に親しんでいただくとともに、魅力をさらにPRしていくため、SNSを活用したキャンペーンを行います。

▶とき= 2月13日(火)~3月10日(日) ▶内容= インスタグラムで板橋のいっぴんに関する投稿をした方に、抽選で景品をプレゼント。投稿方法など詳しくは、専用ホームページをご覧ください。 ▶問= 産業振興課商業振興係☎3579-2171



▶専用ホームページ



※費用の明示がないものは無料

3月31日(日)で新型コロナワクチンの  
無料接種を終了します

接種を希望する場合は、早めに医療機関へ予約をお願いします。  
▶問= 板橋区新型コロナワクチンコールセンター☎0120-985-252(9時~18時)