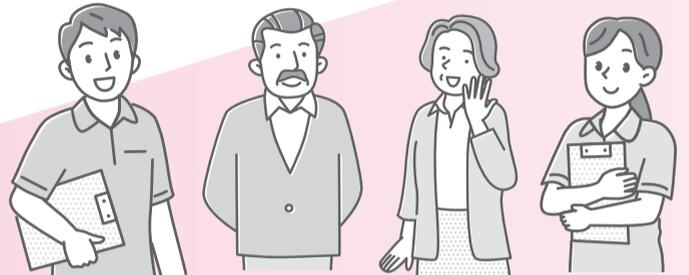




## 3月 は 自殺 対策 強化 月間

その悩み、

話してみませんか



都・区、関係機関・団体などでは、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 ころといのちの係 ☎3579-2329

### 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7日(金)8時30分~9時30分▶ところ=東武東上線「上板橋」周辺

#### 板橋ころといのちの相談窓口

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(土)~7日(金)、20時~翌朝2時30分 (3日(月)は22時30分から、4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日の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜・祝日、12時~20時(3月23日(日)を除く)
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556	3月1日(土)~31日(月)、16時~21時 (3月10日(月)~16日(日)は朝8時~翌朝8時)
東京都自殺相談ダイヤル 「ころといのちのほっとライン」 ☎0570-087478	3月27日(木)~31日(月)(24時間)
自死遺族相談ダイヤル ☎3261-4350	3月10日(月)~12日(水)、12時~17時
自死遺族傾聴電話 ☎3796-5453	3月4日(火)~8日(土)、11時~17時
多重債務110番☎3235-1155	3月3日(月)・4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
とうきょう自死遺族総合支援窓口 ☎5357-1536	平日15時~19時・日曜13時~17時(3月20日(祝)を除く)

### 講演会

#### ①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3日(月)13時15分~16時15分▶ところ=グリーンホール2階ホール▶講師=東京薬科大学客員教授 齋藤百枝美▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=50人(申込順)▶申込=2月10日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課ころといのちの係

#### ②ころといのちの講演会(オンライン)

▶とき=3月15日(土)10時30分~11時45分▶内容=講演「妊娠・出産とメンタルヘルス」▶講師=(公社)日本産婦人科医会常務理事 相良洋子▶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？なにかつらそうだけど…」
- 「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
- 相談窓口で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
- 一緒に相談窓口に向かうことが難しい場合は、地図やパンフレットを渡したり、相談窓口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。

