

3月は自殺対策強化月間

気づいていますか？ こころのSOS



問 合 健康推進課こころといのちの係 ☎ 3579-2329

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。

相談・案内

うつ相談

本人・家族を対象に、精神科医・保健師による相談を行います(予約制)。
▶ **ところ・申込・問** = 電話で、担当地区(区ホームページ参照)の健康福祉センター(3面健康ガイド参照)

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6日(金)15時～16時 ▶ **ところ** = 東武東上線「成増」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。



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)。

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(日)～7日(土)、20時～翌朝2時30分 (2日(月)は22時30分から、3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(15日(日)・22日(日)・29日(日)を除く)
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556	3月1日(日)～31日(火)、16時～21時 (10日(火)～16日(月)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(金)～31日(火)(24時間)
自死遺族傾聴電話 ☎3796-5453	3月3日(火)～7日(土)、11時～17時
自死遺族相談ダイヤル ☎3261-4350	3月9日(月)～11日(水)、12時～17時
多重債務110番 ☎3235-1155	3月2日(月)・3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14時～18時・日曜13時～17時(3月20日(祝)を除く)

講演会

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12日(木)13時15分～16時15分 ▶ **ところ** = グリーンホール2階ホール ▶ **内容** = 講義「悩みを打ち明けられた時の対応方法など」 ▶ **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12日(木)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課こころといのちの係

こころといのちの講演会(オンライン)

▶ **とき** = 3月14日(土)10時30分～12時 ▶ **内容** = 講演「市販薬の過剰摂取・自傷行為を行う若者の心理と寄り添い方」 ▶ **講師** = 精神科医 松本俊彦 ▶ **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。

大切な人を支える「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
- 一緒に相談窓口に出向くことが難しい場合は、地図やパンフレットを渡す、相談窓口への交通手段の情報を提供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。



2月8日(日)は
衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官
国民審査の投票日です

投票時間は7時～20時です。大切な一票を活かすため、忘れずに投票しましょう。

▶ **問** = 板橋区選挙管理委員会事務局 ☎ 3579-2681



▲詳しくはこちらから

