

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 斎藤百枝美 ▶ 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

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



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。