

# 自殺防止！東京キャンペーン

## 3月は東京都の自殺対策強化月間です

### 自殺の現状

平成十年から十四年連続で年間三万人を超えていた自殺者数が平成二十四年は、二万七千七百六十六人(警察庁速報値)と減少しましたが、一日あたりになると七十五・九人と多くの方が亡くなっていることになり、都はその約一割の二千七百六十名ですが、三十代までの若年層の割合が全国より高くなっています。自殺未遂者は、その十倍はいると言われており、毎年三十万人の方が、自殺を図っていることになり、さらに、一人の自殺(未遂も含む)で、周囲の少なくとも五・六人が深刻な心理的影響を受けると言われており、毎年二百万人の方が、自殺問題で苦しんでいることになり、体と心の限界サイン

自殺を考えている人は、必ず何らかのサインを発していることが、今までの調査・研究でわかっています。気分が落ち込む、よく眠れない、朝はやく目覚める、食欲がない、酒量が増える、根気が続かない、自殺をほのめかすなどは、「体と心の限界サイン」です。みんなで守ろう！かけがえのない命

かけがえのない命を守るために、家族、学校、職場などの仲間の「体と心の限界サイン」に気づき、声をかけ、問

題解決に必要な専門の相談機関や医療機関につなげ、共に見守る人材(ゲートキーパーと総称します)の育成が進められています。家庭、職場や地域の中にゲートキーパーがいることで、安心して暮らしやすい社会になっていきます。

ゲートキーパー養成講座、あなたもゲートキーパーになりませんか？

都の自殺対策強化月間に合わせて、区でもゲートキーパー養成講座を実施します。ゲートキーパーは、かけがえのない命を守りたいという思いがあれば誰でもなれます。ぜひ、ご参加ください。

日時 3月27日(水) 午後7時30分～9時

会場 中央区役所八階大会議室

対象 区内在住・在勤で、こころの健康やうつ・自殺対策に関心のある方

内容 自殺に向かうこころの動きと自殺の現状、自殺者を出さないためにそれぞれの立場で「できること」を共に考えます。

◎この講座を受講した方は、都が推進しているゲートキーパーになります。

講師 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所、自殺予防総合対策センター副センター長 松本俊彦

定員 百名(先着順)

費用 無料

申込方法 3月1日(金)から電話または区のホームページの電子申請から申込み。

※申込(問合せ)先 中央区保健所健康推進課 防係 ☎(3541)5930

あなたをサポートする相談窓口があります

あなたの身近に、さまざまな相談窓口・機関があります(別表1のとおり)。都では、自殺対策強化月間の三月に「自殺防止！東京キャンペーン特別相談窓口」(別表2のとおり)・「東京都」といふのちの総合相談会(別表3のとおり)も開設します。

また、区では、区内施設やコミュニティバス(江戸バス)へのポスター掲示や、区内で自殺予防街頭キャンペーンを別表4のとおり実施し、皆さんと一緒に安心して暮らしやすい社会の実現を目指します。

※問合せ先 中央区保健所健康推進課 防係 ☎(3541)5930

日本橋保健センター ☎(3661)5071

月島保健センター ☎(5560)0765

別表1 相談窓口一覧

相談窓口	内容	電話番号	受付時間
精神保健相談	中央区保健所	☎(3541)5963	第1木曜日 午前9時30分～11時 第3水曜日 午後1時30分～3時 <ママのこころの相談> 第4火曜日 午後1時30分～3時
	日本橋保健センター	☎(3661)5071	第2水曜日 午前10時～11時30分 第4木曜日 午後2時30分～4時
	月島保健センター	☎(5560)0765	第3火曜日 午後1時30分～3時 <アルコール・薬物の相談> 第4水曜日 午前9時30分～11時
	ほっとつくだ	☎(3532)4410	毎週火・木曜日 午前10時30分～午後6時45分 毎週土・日曜日 午後1時～6時45分
	東京都立精神保健福祉センター	☎(3842)0946	月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始を除く)
	東京都夜間こころの電話相談	☎(5155)5028	年中無休 午後5時～10時 (受付は午後9時30分まで)
法律相談	区民相談室	☎(3546)9590	区役所 毎週金曜日 午後1時～4時 日本橋特別出張所 原則毎月第2・4水曜日 午後1時～4時 月島特別出張所 原則毎月第1・3月曜日 午後1時～4時
区民相談	区役所まごころステーション	☎(3546)0561	月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始を除く)
消費者相談	中央区消費生活センター	☎(3543)0084	月～金曜日 午前9時～午後4時 (祝日、年末年始を除く)
生活の安全 犯罪被害	警視庁総合相談センター	☎(3501)0110 (プッシュホン#9110)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日、年末年始を除く)
	警視庁犯罪被害者ホットライン	☎(3597)7830	
金融 多重債務	東京都産業労働局金融部 貸金業対策課	☎(5320)4775	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時
しごと 労働問題	東京しごとセンター総合相談窓口	☎(5211)1571	月～金曜日 午前9時～午後8時 土曜日 午前9時～午後5時 (日曜日、祝日、年末年始を除く)

◎ は 中央区の相談窓口です。

別表2 自殺防止！東京キャンペーン特別相談窓口

相談窓口	期間	電話番号
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～	3月11日(月)～15日(金) (5日間とも24時間)	☎(0570)087478
自殺予防いのちの電話	3月10日(日)午前8時～11日(月) 午前8時(24時間)	☎0120(738)556 (毎月10日、フリーダイヤル)
54時間特別相談	3月9日(土)午前0時～11日(月) 午前6時	☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)
自死遺族のための電話相談	3月9日(土)～12日(火) 午前10時～午後10時	☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)
	3月13日(水)～15日(金) 午前10時～午後10時	☎(5988)7778 (全国自死遺族総合支援センター)
多重債務110番	3月4日(月)・5日(火) 午前9時～午後5時	☎(3235)2400 (東京都消費生活総合センター)

別表3 東京都こころといのちの総合相談会

日程	会場
3月11日(月)	新宿スバルビル会議室(JR「新宿駅」西口直結)
3月18日(月)	アレアホール(JR「立川駅」南口直結/「アレア2」6F)
3月25日(月)	スター会議室 上野ANNEX (東京メトロ日比谷線・銀座線「上野駅」3番出口徒歩1分)

◎いずれも午後1時～5時(受付は午後4時まで)

別表4 中央区自殺予防街頭キャンペーン

日時	会場
3月6日(水)	午前9時～ 八重洲地下街

◎キャンペーンは配布物が終わり次第終了します。