

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25年の全国の自殺者数は2万7195人で前年に比べて663人減少しました(警察庁速報値)。

2年続けて3万人を下回りましたが、いままお、1日に74・5人の方が自ら命を絶っています。自殺未遂者は、その10倍はいるといわれており、毎年30万人近い方が自殺を図っていることとなります。

また、1人の自殺者(未遂も含む)は、周囲の少なくとも5・6人に深刻な心理的影響を与えらるるといわれており、毎年200万人の方が自殺問題で苦しんでいることとなります。

中央区においても、自殺者は、ここ数年30人台で推移しています。その原因としては、健康問題、経済・生活問題に悩み、自殺に追い込まれる人が多くなっています。

気づいてください！体と心の限界サイン
自殺を考えている人は、サインを発していることが今までの調査・研究で分かっています。気分が落ち込む、よく眠れない、朝早く目覚める、食欲がない、酒量が増える、根気が続かない、自殺をほめかすなどは、「体と心の限界サイン」です。

かけがえのない命を守るために、家族、学校、職場などの仲間が「体と心の限界サイン」に気づき、声を掛け、問題解決に必要な専門の相談機関や医療機関につなげることができるよう、身近な人を見守る人材(ゲートキーパー)の育成が進められています。

ゲートキーパー養成講座
あなたもゲートキーパーに

都の自殺対策強化月間に合わせて、区では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26日(水) 午後3時～5時
会場 中央区役所8階大会議室
対象 区内在住・在勤で、心の健康やうつ・自殺対策に関心のある方
内容 自殺に向かう心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。

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 100名(先着順)
費用 無料
申込方法 3月3日(月)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。
※問合せ(申込)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)。また都では、自殺対策強化月間の3月に「自殺防止！東京キャンペーン特別相談」を実施します(別表2のとおり)。お気軽にご相談ください。

別表1 相談窓口一覧

相談窓口・機関	内容	電話番号など	受付日時
中央区保健所	精神科専門医の面接相談(予約制) ころの病気について心配な本人・家族・関係者からの相談、心の病気かどうか、アルコール・薬物・認知症、思春期問題など	☎(3541)5963	第1金曜日 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金曜日 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
ポケット中央	精神保健福祉相談(来所の場合は要予約)	☎(3541)1021	毎週月・水・木曜日 午前9時～午後7時 毎週土・日曜日、祝日 午前9時～午後6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～	生きることに悩みを抱えている方(都内在住、在勤、在学)の総合相談窓口	☎(0570)087478	年中無休(午後2時～翌朝6時) (受付は翌朝5時30分まで)
東京自殺防止センター	自殺防止の電話相談	☎(5286)9090	年中無休(午後8時～翌朝6時) (毎週火曜日は午後5時～翌朝6時)
いのちの電話	自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための ①電話相談 ②インターネット相談 ③電話医療相談(心身の健康維持に関して医師が対応)	①③☎(3264)4343 ②インターネット相談のアドレス http://www.inochinodenwa-net.jp/	①②年中無休(24時間) ③土曜日(午後2時～5時)
東京都立精神保健福祉センター	こころの電話相談(対人関係、心の悩み・病気、思春期・青年期の精神保健上の問題、アルコール薬物などの依存症に関して)	☎(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	精神保健福祉に関わる相談一般(夜間のみ)	☎(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1～4時 月島特別出張所 原則毎月第1・3月曜日 午後1～4時
区民相談	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)
消費生活相談	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	①電話相談 ☎(5320)4775 ②来所相談 貸金業対策課 (予約不要)	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時 (祝日、年末年始を除く)
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10日(月)～14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(月)午前8時～11日(火)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8日(土)午前0時～10日(月)午前6時 (54時間)	☎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10日(月)～12日(水) 午前10時～午後10時	☎(3261)4350・☎(3953)1455 (全国自死遺族総合支援センター)
	3月13日(木)～16日(日) 午前10時～午後10時	☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)
多重債務110番	3月3日(月)・4日(火) 午前9時～午後5時	☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)

別表3 中央区自殺予防街頭キャンペーン

日時	会場
3月6日(木) 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。