



自殺防止！東京キャンペーン ～まずは相談・声を掛けることから～

自殺の多くは、さまざまな要因が重なり合って引き起こされる、「追い込まれた末の死」といわれており、誰にでも起こり得る事です。悩みや心配事を一人で抱え込まず、まずはご相談ください。また、身近な方で「いつもと違う」様子に気付いたら、勇気を出して声を掛けてみませんか？ あなたの声掛けが必要な支援につながります。

☎ 福祉総務課 ☎ (338)6889、☎ (337)7660

東京都は9月の強化月間に関係機関と連携し特別相談を行います

窓口名称【実施機関】	電話番号・実施期間
NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	☎03(5286)9090【毎日20:00～翌2:30。月曜日は22:30から、火曜日は17:00から】
有終支援いのちの山彦電話ー傾聴電話ー【NPO法人有終支援いのちの山彦電話】	☎03(3842)5311【9/30(金)までの、毎週火・水・金・土・日曜日、祝日の12:00～20:00】
自殺予防いのちの電話【(一社)日本いのちの電話連盟】	☎0120(783)556【9/30(金)までの、毎日16:00～21:00。9/10(土)8:00～11(日)8:00】
東京都自殺相談ダイヤル～こころのいのちのほっとライン～【東京都(NPO法人メンタルケア協議会)】	☎0570(087478)【9/10(土)～14(水)(24時間)】
自死遺族相談ダイヤル【NPO法人全国自死遺族総合支援センター】	☎03(3261)4350【9/12(月)～14(水)10:00～20:00】
自死遺族傾聴電話【NPO法人グリーンケア・サポートプラザ】	☎03(3796)5453【9/6(火)～9(金)12:00～16:00】

多摩市の取り組み

●自殺防止啓発街頭キャンペーン

東京都、民生・児童委員などと連携し、自殺防止の啓発物を配布します。

☎ 9月30日(金)午後4時～5時 聖蹟桜ヶ丘駅前

●相談窓口

心のテレホンサービス ☎ (338) 6818

誰にも話せない悩み事や心配事などを抱えている方、専門カウンセラーが電話相談に応じます。

☎ 毎週金曜日午後1時30分～4時(平日のみ)

しごと・くらしサポートステーション ☎ (338) 6942

仕事・生活・住まいなどの相談に応じます。

相談は予約制です。

☎ 月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

※その他の相談窓口は、公式ホームページをご覧ください



●日野市・多摩市わかち合いの会

身近な方を自死で亡くされた方が集まり、ありのままの胸の内を語り合い、支え合う場です。

☎ 9月25日(日)午後2時～4時 関戸公民館第

3学習室 備考毎月開催。内容により事前予約が必要な場合あり。詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ



☎ 当日直接会場へ

●こころの体温計

🌐 <https://fishbowlindex.jp/tama/>

体の健康と同じように、心の健康を気遣うことはとても大切です。体温計で熱を測るように、「こころの体温計」で心の健康をチェックしてみましょう。健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、ストレス度や落ち込み度が金魚や猫などの絵になって表示されます。相談機関の一覧も表示されます。

備考 利用料無料(通信料は自己負担)。個人情報の入力不要。携帯電話・スマートフォンは次の二次元コードから。公式ホームページからも利用可



「あなたにも出来る支援」 ゲートキーパーを ご存じですか？

ゲートキーパーとは、心理・社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、身近な人の自殺のサインに気づき、声を掛け、話を聴き、必要に応じて専門機関へつなぐ人を指します。特別な資格は必要ありません。自殺の背景には、さまざまな要因が複雑に関係しており、

自殺で亡くなった人の44%が、「亡くなる1カ月以内に行政の窓口や医療機関など、専門機関に相談に行っていた」という調査結果もあります。

私たち一人ひとりが「大切な誰か」のゲートキーパーとなって、かけがえのない命を守りましょう。

①気づき、声を掛ける

いつもと違う様子の人に気付いた時や困難を抱え悩んでいる人と接した場合には、声を掛けましょう。

(声掛けの例)

- ・「最近、眠れている？」
(2週間以上続く不眠はうつサイン)
- ・「悩みがあるなら、よかったら話して」
- ・「大丈夫？ 疲れてない？」

②話を聴く

本人の気持ちを尊重し、話を聴きます。

(ポイント)

- ・安心して話せる雰囲気をつくる
- ・相手の話や感情を否定せず、真剣な態度で話を聴く
- ・相手の苦勞をねぎらい、共感を表す
- ・話を聞いたら、ねぎらいの言葉をかける
「話してくれてありがとう」「つらかったね。大変だったね」

③必要な支援につなげる

早めに専門家に相談するよう促す。

(ポイント)

- ・相手の意思を尊重し、適切な支援につなぐためのサポートをする
- ・紹介にあたっては、相談者に丁寧な情報提供をする
- ・相談窓口に確実につながるように、相談者の了承を得た上で、相談先に直接連絡をとり、相談場所や日時を具体的に設定し、相談者へ伝える

④見守る

温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守る。

(ポイント)

- ・相談窓口につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝える

●ゲートキーパーの声

民生委員・児童委員の 紀初子さん



本当に悩んでいるときは、ささいな一言で救われることがあります。まずは声を掛けてみる。そんなちょっとした意識を持つことが大切だと思います



●ゲートキーパー研修動画

全国の自殺者数が増加傾向にある中、誰もがその役割を担い、周囲を見守っていきけるよう、ぜひご覧ください。YouTube 多摩市公式チャンネルで配信中です。

