

墨田区のお知らせ2016.2.11 NO.1809 (毎月1日・11日・21日発行)

すみだ

発行：墨田区(広報広聴担当) 公5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

すみだと全国の旬間歳時記

●2月13日：^{みょうじ}苗字制定記念日
明治8年(1875年)のこの日、すべての国民に苗字(名字)を名乗ることを義務付けた法律が公布されたことにちなむ。すでに明治3年には平民も苗字を名乗れるようになっていたが、苗字をつけたら税金を課されるのではなどと警戒し、あえて苗字を名乗らない者もいた。

- ◆2面以降の主な内容
- 2~4面…すみだバルウォーク “冬の陣”
- 5面…は～もに～
- 6面…すこやかライフ
- 7・8面…講座・教室・催し

<http://www.city.sumida.lg.jp/>

気付いてください！ 身近な人のSOS

自殺の背景には、失業や負債、病気、人間関係など様々な問題があります。こうした問題に悩み、追い詰められた方は、必要な支援を自ら求めることが難しい状態にあります。大切な命を守るため、私たち一人ひとりにできることについて考えてみましょう。

【問合せ】保健計画課保健計画担当 ☎5608-1305



ゲートキーパーとは、身近な方の自殺のサインに気づき、受け止め、適切な相談窓口へつなぐなどの役割が期待される人のことです。

身近な方に、こんな様子はありませんか？

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より



自殺を防ぐためには、私たち一人ひとりが「ゲートキーパー」として、身近な方のこうした“サイン”に気づき、行動することが大切です。

特集展示・講演会を開催します

特集展示「こころのメンテナンス」

【とき】2月19日(金)～3月16日(水) 午前9時～午後9時 *日曜日は午後5時まで【ところ】ひきふね図書館(京島1-36-5)【内容】気持ちが安らぐ本の紹介や自殺予防の取組の展示【入場料】無料【申込み】期間中、直接会場へ

うつ病講演会

とき・テーマ・講師	ところ・定員・費用・申込み
【とき】3月9日(水)午後2時半～4時半 *受付は午後2時～【テーマ/講師】うつ病とは“症状・治療・対応について学ぶ”/精神科医 羽場雅也氏	【ところ】ひきふね図書館(京島1-36-5)【定員】各日先着30人【費用】無料【申込み】12月12日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ *いずれかの日程のみの申込みも可
【とき】3月16日(水)午後2時半～4時半 *受付は午後2時～【テーマ/講師】気持ちを楽にする考え方・関わり方“認知行動療法を学ぶ”/臨床心理士 大江悠樹氏	

大切な人の命を守るため、 私たちにできる3つの行動

1 気付く

身近な方の様子に不安を感じたら、声をかけて、“心配している”というメッセージを伝えましょう。

2 受け止める

相手の話をじっくりと聴きましょう。訴えや気持ちを否定しないよう、丁寧な態度を心掛けることが大切です。

3 つなぐ

本人の理解を得たうえで、必要に応じて、適切な相談窓口や医療機関などにつなげましょう。

こころと生活の相談窓口をご活用ください

相談内容	相談窓口・電話番号	相談時間
こころの悩み・自殺など	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」☎0570-087478	午後2時～翌朝6時(受付は翌朝5時半まで) *年中無休 *電話相談のみ
	いのちの電話 ☎3264-4343	24時間 *年中無休 *電話相談のみ
こころとからだの健康	▶向島保健センター(東向島5-16-2) ☎3611-6135 ▶本所保健センター(東駒形1-6-4) ☎3622-9137	月曜日～金曜日午前8時半～午後5時
生活困窮	生活福祉課生活支援係(区役所3階) ☎5608-6289	
消費者相談(悪質商法、多重債務等)	すみだ消費者センター(押上2-12-7-215) ☎5608-1773	月曜日～土曜日午前9時～午後4時半 *土曜日は電話相談のみ

☎相談は無料です。原則として祝日・年末年始を除きます。