

墨田区のお知らせ

NO.1846

2017年(平成29年) 2/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容  
2面 ……固定資産税・都市計画税(第4期分)  
3・4面 ……講座・教室・催し・募集



# すみだ

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

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

## 3月は自殺対策強化月間です 大切な人の命を 守るためにできること

墨田区では平成27年に51人の方が自殺で亡くなっています。自殺は個人の選択の結果と思われがちですが、実際には、健康・家庭や経済的な問題等が複雑に関係し、心理的に追い込まれることで起こります。自殺を図った方の多くは、うつ病等を発症し、正常な判断を行うことができない状態になっていたことが分かっています。

身近な人が自殺のサインに気づき、相談窓口や医療機関へつなげることで、多くの自殺は防ぐことができます。大切な人の命を守るため、私たちができることを考えてみませんか。

**【問合せ】**保健計画課保健計画担当 ☎5608-1305



あなたのために、  
何が出来るだろう。

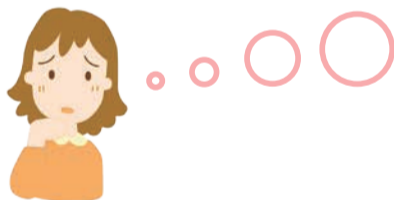
そんな時、  
「いのち支えるゲートキーパー」  
を知りました。

自殺のサインに気づき、話を聞き、必要な支援につなげる「ゲートキーパー」。私たち一人ひとりが、ゲートキーパーになることが期待されています。

## 大切な人の命を守るため、私たちにできる3つの行動

### 1 気づく

自殺を考えている方は、「自殺のサイン」を発している場合があります。身近な人が、そのサインに気づくことが大切です。



### 2 受け止める

相談を受けたら相手のペースに合わせて真剣に耳を傾け、「つらかったですね」といった言葉を掛けるなど、相手の気持ちに共感するように心掛けましょう。

### 3 つなぐ

専門機関に相談することで、解決への糸口が見つかることがあります。下表の相談窓口や、医療機関への受診を勧めてみましょう。

### ■ ところと生活の相談窓口

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「こころといのちのほっとライン」☎0570-087478	午後2時～翌朝6時(受け付けは翌朝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
子どものいじめ	すみだスクールサポートセンター ☎3613-0127	
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	午前8時半～午後5時 *土・日曜日、祝日を除く
生活困窮	生活福祉課相談係(区役所3階) ☎5608-6154	
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	午前9時～午後4時半 *日曜日、祝日を除く *土曜日は電話相談のみ *来所での相談は要予約

●いずれも相談は無料です。  
●来所での相談を受け付けている窓口もありますので、お問い合わせください。

### 自殺のサイン

原因不明の身体の不調が長引く  
安全や健康が保てない  
重症の身体の病気になる  
うつ病の症状がある

本人にとって価値あるものを失う  
自殺を口にする  
仕事の負担が急に増える



\*参考:厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

### ▶ 特集展示「こころのメンテナンス」

ひきふね図書館(京島1-36-5)では、悩んだり困ったりしたときにおすすめの本を紹介しています。  
【とき】3月15日(水)までの午前9時～午後9時 \*日曜日は午後5時まで  
【入場料】無料【申込み】期間中、直接会場へ



### ▶ うつ予防講演会「うつや不安とマインドフルネス “心のエクササイズで上手にストレス対処を”」(全2回)

テーマ/とき	ところ・講師・対象・定員・費用・申込み
不安やうつ症状に対処する「心のエクササイズ」マインドフルネス/3月6日(月)午後2時～4時	【ところ】すみだ女性センター(押上2-12-7-111)【講師】石井朝子氏(ヒューマンウェルネス インスティテュート代表)【対象】区内在住の方【定員】先着20人【費用】無料【申込み】2月22日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193へ *3月13日は動きやすい服装で参加
日常生活ですぐに役立つマインドフルネスの実践/3月13日(月)午後2時～4時	