墨田区のお知らせ　NO.1881

すみだ

2018年（平成30年）2/11
毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容
2面……産業功労表彰
3面……講座・教室・催し
4・5面…東京マラソン2018
6～8面…講座・教室・催し・募集

区制70周年
つながる墨田区

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/

あしたにつなぐ こころと いのち

3月は
自殺対策強化月間

自殺予防対策は「生きることの支援」です。自ら命を絶とうと思い悩んでいる方のサインに気づき、思いに寄り添い、話を聴き、そして専門家につなぎ、見守っていくことが、大切な"いのち"を守ることにつながります。
[問合せ]保健計画課保健計画担当☎5608－1305

私たちにもできる "いのち"を守るための3つの行動

①気づく
自ら命を絶つことを考えている方の"サイン"に、身近な人が気づくことが大切です。

②受け止める
相手のことばに耳を傾け、「つらかったですね」など、相手に共感するよう心掛けましょう。

③つなぐ
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。相手の悩みに応じて、適切な窓口につなぐことが重要です。

自殺のサイン
▶心ここにあらずで、いつもと様子が違う　▶感情が不安定　▶投げやりな態度が目立つ　▶「死んでしまいたい」などと口にする　▶不眠がちになる　▶様々な身体の不調を訴える　など

いのちを支える ゲートキーパー

「①気づく」「②受け止める」「③つなぐ」役割を担うのがゲートキーパーです。さりげない声掛けが相手の心をほぐし、小さな希望を灯（とも）します。それが、生きることの支援につながります。

■ゲートキーパー養成講座「悩みの聴き方・つなぎ方」
[とき]3月15日（木）午後2時～4時**[ところ]**区役所会議室123（12階）**[講師]**西村由紀氏（NPO法人メンタルケア協議会理事・精神保健福祉士）**[対象]**区内在住在勤の方**[定員]**先着30人**[費用]**無料**[申込み]**事前に講座名・氏名・電話番号を、直接または電話、ファクス、Eメールで保健計画課保健計画担当（区役所5階）☎5608－1305・FAX5608－6405・✉HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ

■こころと生活の相談窓口（抜粋）

相談内容	相談窓口・電話番号	相談時間
「生きているのがつらい」等	東京都自殺相談ダイヤル「こころといのちのホットライン」☎0570－087478	午後2時～翌朝5時半 ＊年中無休　＊電話のみ
	東京いのちの電話☎3264－4343	24時間　＊年中無休 ＊電話のみ
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9時～午後4時 ＊土・日曜日、祝日を除く ＊来所・訪問による相談と専門医による相談は予約が必要
生活困窮	生活福祉課相談係（区役所3階）☎5608－6154	午前8時半～午後5時 ＊土・日曜日、祝日を除く

㊟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。
㊟相談窓口についての詳細は、区ホームページをご覧ください。

■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勧めの本を紹介しています。
[とき]2月16日（金）～3月14日（水）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

■こころの臨時相談窓口
日常の悩みによる心の問題を抱えている方から、保健師や精神保健福祉士が悩みをお聞きする臨時相談窓口を開設します。
[とき]3月7日（水）・8日（木）午前9時～午後4時　＊正午～午後1時を除く**[ところ]**すみだ区民相談室（区役所1階）**[対象]**区内在住の方**[費用]**無料**[申込み]**当日直接会場へ

■うつ病予防講演会「こころと眠りの深い関係"よりよく眠るためのヒント"」
[とき]3月12日（月）午後2時～4時**[ところ]**本所保健センター（東駒形1－6－4）**[対象]**区内在住在勤の方**[定員]**先着30人**[費用]**無料**[申込み]**2月13日午前8時半から電話で本所保健センター☎3622－9137へ

[問合せ]保健計画課保健計画担当☎5608－1305