

墨田区のお知らせ

No.2024

2022年(令和4年) 2/1

毎月1日・11日・21日発行

すみだ

- ◆2面以降の主な内容
- 2・3面…新型コロナウイルス感染症関連情報等
- 4～6面…講座・教室・催し・募集
- 7面…すこやかライフ
- 8面…つながる すみだ人



墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

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

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

あしたにつながる 「こころ」と「いのち」

長引くコロナ禍の影響により、生活上の不安や心身の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。悩みを抱えている方は、ひとりで悩まず、誰かに相談しましょう。
また、大切な命を守るためには、周りの方が小さな変化を見逃さず、こころの声に耳を傾けることが大切です。周りに悩んでいる方や、つらそうな方がいたら、勇気を出して声を掛けましょう。
【問合せ】保健予防課精神保健係 ☎5608-6506



墨田区自殺対策推進キャラクター じんくん

悩みを抱えている方へ

ひとりで悩まずにご相談ください

このような症状はありませんか？

眠れない

食欲がない

一日中気分が落ち込んでいる

何をしても楽しめない



このような症状が長く続いた場合は、家族や友人、周りの方など、誰かに話を聞いてもらい、張り詰めたこころを緩めましょう。誰でも気軽に利用できる悩みに応じた相談先・専門機関もあります。

こころの臨時相談窓口(保健師等による相談)

眠れない、元気が出ない等こころの悩みを抱えている方や、自分を傷つけてしまう、逃げ出したい等、こころの苦しみを抱えている方の相談を受け付けます。

【日時】3月8日(火)・9日(水) ▶午前9時～正午 ▶午後1時～4時 *1人30分程度 *当日の混雑状況により待ち時間あり【会場】すみだ区民相談室(区役所1階)【対象】区内在住在勤の方【費用】無料【申込み】当日直接会場へ

その他の相談窓口はこちら

【生きているのがつらい】等の相談

*いずれも相談は無料(通話料・通信料は自己負担)

■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

【相談日時】正午～翌朝5時半 *無料通話アプリ「LINE」でも相談可(右のコードを読み取り、「相談ほっとLINE@東京」を友だち登録)



■東京いのちの電話☎3264-4343

【相談日時】24時間受け付け *社会福祉法人いのちの電話のホームページからインターネット相談も可



■東京都夜間こころの電話相談☎5155-5028

【相談日時】午後5時～10時 *受け付けは午後9時半まで

子どものいじめ

■すみだスクールサポートセンター☎3613-0127

【相談日時】24時間 *電話相談のみ



女性のためのカウンセリング&DV相談

■すみだ女性センター(押上2-12-7-111)☎5608-1771

【相談日時】月・火・水(第2水曜日を除く)・金曜日、第2・第4土曜日の午前10時～午後4時、第2木曜日の午後3時～8時 *電話・来所による相談(いずれも予約制で、予約の受け付けは月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時、祝日を除く)

こころとからだの健康(保健師や専門医による相談)

■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

【相談日時】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(いずれも予約制)

生活困窮

■生活福祉課相談係(区役所3階)☎5608-6154

■くらし・しごと相談室すみだ(区役所3階・生活福祉課内)☎5608-6289

【相談日時】午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

あなたもゲートキーパーに！

ゲートキーパーの役割と“いのち”を守る3つの行動

ゲートキーパーとは？

地域や職場、教育など様々な環境において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人のことです。ゲートキーパーになるために特別な資格は要りません。



1 気付く

身近な人に「いつもと違う様子」はありませんか？
そんな時は声を掛けましょう

「元気がないけど、大丈夫？」



2 受け止める

相手の話をじっくりと聴きましょう

「話してくれて、ありがとう」

3 つなぐ

十分に話を受け止めたうえで、必要に応じて適切な相談機関につなぎましょう

声の掛け方や話の聴き方などを学べます

ゲートキーパー養成講座

【とき/テーマ】▶第1回(初級)=2月18日(金) / 「大切な人の悩みに気づき、傾聴する」 ▶第2回(中級)=3月16日(水) / 「傾聴、つなぎ、そして見守る」 *いずれも午後6時～8時【ところ】区役所会議室131(13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】各回先着30人【費用】無料【申込み】事前に講座名・参加希望回・住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはファクス、Eメールで保健予防課精神保健係☎5608-6506・FAX5608-6507・E: HOKENYOBOU@city.sumida.lg.jpへ

●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座内容が変更または中止となる場合があります。
●当日はマスクの着用や手指消毒など、感染症対策にご協力をお願いします。体調不良の方や発熱や風邪の症状がある方は参加をご遠慮ください。