

# 3月は自殺対策強化月間です



いのち  
支える

平成27年に多摩府中保健所管内(武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市)では、176の方が自殺で亡くなっています。

※警察庁「自殺統計」より

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

かけがえのない命を守るために大切なのは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることです。

あなたの周りに、「表情が暗い」「元気がない」等、気になる様子の人が見たら、声をかけて様子を聴きましょう。

気づく

見守る

体や心の健康状態について自然な雰囲気の中で声をかけて、焦らず優しく寄り添いながら見守りましょう。

相手の話をじっくりと聴き、今抱えている課題、問題を受け止めましょう。

受け止める

つなぐ

話を聴いたら一人で抱え込まず、専門機関等に協力を求めましょう。

## 相談窓口

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 (14時~翌朝5時半)
東京都多摩府中保健所	042-362-2334 (平日9時~17時)
東京都多摩総合精神保健福祉センター	042-371-5560 (平日9時~17時)
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028 (17時~21時半)
東京いのちの電話	03-3264-4343 (24時間)
東京多摩いのちの電話	042-327-4343 (10時~21時、毎月第3(金)10時~翌々日(日)21時)

★ 東京都の自殺対策に関する取組は

東京都 自殺対策



【この記事に関するお問合せ】企画調整課 企画調整担当

