



3月は自殺対策強化月間です



いのち
支える

平成28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、151人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？

- ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ② 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ③ しごとや家事の効率が低下、ミスが増える
- ④ 周囲との交流を避けるようになる
- ⑤ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦ 飲酒量が増える



悩んでいる人に、私たちができることがあります。



- ・あなたの周りに、「表情が暗い」「元気がない」等、気になる様子の方がいたら、声をかけて様子を聴きましょう。
- ・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。
- ・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。
- ・体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、焦らず優しく寄り添いながら見守りましょう。

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~
 東京都多摩府中保健所
 東京都多摩総合精神保健福祉センター
 東京都夜間こころの電話相談
 東京いのちの電話
 東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10時~21時、毎月第3金曜日は10時~翌々日曜日10時)

0570-087478 (14時~翌朝5時半)
 042-362-2334 (平日9時~17時)
 042-371-5560 (平日9時~17時)
 03-5155-5028 (17時~21時半)
 03-3264-4343 (24時間)

東京都の自殺対策に関する取組みは

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

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れてあります。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

