



SDGs(持続可能な開発目標)とは、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現を目指す国際目標です。台東区はSDGsを支援しています。

発行/台東区 編集/総務部広報課 〒110-8615 東上野4丁目5番6号
TEL 03-5246-1111 (代表) FAX 03-5246-1029 (広報課)



9月は
東京都の自殺対策
強化月間です

ひとりで 抱えていませんか？

最近
こんなことは
ありませんか？

- 不安を感じる
- イライラして怒りっぽくなる
- 好きなことに興味がわかない
- 口数が減った
- 眠れない、寝つきが悪い
- 食欲がない
- ひきこもりがち

こんな悩みや不安を抱えて困っているときは、
右記へご相談ください

心が辛いときに、話ができる電話やLINEがあります

相談窓口	内容	電話番号	時間
台東保健所保健サービス課	お住まいの地区を担当する保健師が相談に応じます	(3847) 9497	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日・祝日を除く)
浅草保健相談センター		(3844) 8172	
台東保健所保健予防課	精神科医が相談に応じます(予約制)	(3847) 9405	
浅草保健相談センター		(3844) 8172	
東京いのちの電話	24時間電話相談を受け付けます	(3264) 4343	年中無休
東京自殺防止センター	自殺防止の電話や面接相談に応じます	(5286) 9090	午後8時～翌2時30分※月曜日は午後10時30分から、火曜日は午後5時から(年中無休)
東京都夜間こころの電話相談	精神的な問題で困っている等の相談に、専門の相談員が応じます	(5155) 5028	午後5時～午後10時 ※受付は午後9時30分まで(年中無休)

東京都LINE相談
「相談ほっとLINE@東京」

右記二次元コードから友だち登録してご利用ください。
▷時間 午後3時～午後11時
※受付は午後10時30分まで(年中無休)



周りの人に
できること

こころのSOSに気づく

自殺者の多くは、自殺する前にSOSを出しています。「死んでしまいたい」と深く悩んでいると同時に「助けてほしい」と周囲に訴えている場合があります。この気づきが自殺予防の第一歩です。

こころのSOSに気づいたら

あなたにもできる4つのことがあります。

①声をかける

周りの人の普段とは違う様子に気付いたら、ひと声かけてみましょう。

②話をよく聴く

相手の話を受け止め、思いやりの気持ちを伝えてみてください。また、可能であれば自殺をしない約束をしてください。自殺予防に有効です。

③相談窓口へつなげる

話を受け止めたうえで、相談できる窓口があることを伝えてください。

④見守る

相談機関などにつないだ後も「気にかけている」というメッセージを伝えましょう。

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人です。区では、ゲートキーパー養成講座を実施しています。詳しくは、右記二次元コードをご覧ください。



自殺対策
パネル展

心の相談窓口のリーフレットなどを配布します。

(期間・場所) 9月30日金まで・台東保健所1階ロビー 9月12日月～16日金・台東区役所1階ロビー

問合せ

台東保健所保健予防課 TEL 03-3847-9405



新型コロナウイルス感染症

基本的な感染対策の徹底を!



新型コロナウイルス感染症について

