広報 たいとう
令和4（2022）年
9月5日
No.1308
毎月5日・20日発行
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）
区公式HP▶
区公式SNSの一覧は▶

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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目標です。台東区はSDGsを支援しています。

3 すべての人に健康と福祉を

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？

- □不安に感じる
- □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 ▶ ▶ ▶ ▶

心がつらいときに、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を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）

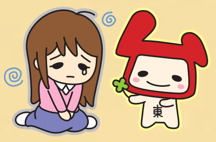
周りの人にできること

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。この気付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㈮まで・台東保健所1階ロビー　9月12日㈪～16日㈮・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▶