

こころがっらいと思ったら

誰かに相談 してみませんか？

9月は東京都の
自殺対策強化月間
です

心がっらいときに、話ができる電話やLINEがあります

区の相談窓口

地区を担当する保健師が、健康相談を受け付けます。

時 間 午前8時30分～午後5時15分

問 合 せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497
浅草保健相談センター TEL (3844) 8172

こころの
健康相談

精神科医による相談日もあります。(予約制・月4～5回)

時 間 午前8時30分～午後5時15分

問 合 せ 台東保健所保健予防課 TEL (3847) 9405
浅草保健相談センター TEL (3844) 8172



眠れない

好きなことに
興味がわかない

気分が
落ち込む

学校に
行くのが
つらい

人間関係が
つらい

都の相談窓口

相談窓口	内容	電話番号	時間
東京いのちの電話	さまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための相談に対応します	(3264) 4343	24時間年中無休
東京自殺防止センター	自殺防止の電話や面接相談に対応します	(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～10時 ※受付は午後9時30分まで

東京都LINE相談 「相談ほっとLINE@東京」

LINEで友だち登録をしてご利用ください。

時 間

午後3時～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。

STEP 01

声をかける

周りの人の普段とは違う様子に気づいたら、ひと声かけてください。

STEP 02

話をよく聴く

相手の話をじっくり聴き、受け止めてください。

STEP 03

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。

STEP 04

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。

あなたの一言が、
その人を救うきっかけ
になることも



ゲートキーパー養成講座 を実施しています

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。



詳しくはこちら

動画も
見られます

