

自殺対策強化月間（平成30年9月）中の取組状況

◆講演会、講習会等（都民向け）

区市町村名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者（定員）	問い合わせ先
港区	10月6日（土） 14時～15時30分	アンガーマネジメント 「些細なことでイライラしていませんか？～ 怒りの感情と上手く付き合うコツ～」	港区立三田図書館	40名	三田図書館 03-3452-4951
	10月18日（木） 13時～16時20分	はたらきやすい職場・いごちの良い場所を 作る コミュニケーションの工夫	麻布区民センター	200名	みなと保健所健康推進課 地域保健係 03-6400-0084
文京区	9月28日（金） 14時30分～16時	「心の危機の理解と対応 ～大切ないのちを守るために～」	文京シビックセンター 5階会議室C	一般区民 （50名程度）	予防対策課保健予防係 03-5803-1225 保健指導係 03-5803-1807
墨田区	9月8日（土） 14時～16時	ゲートキーパー養成講座 「悩みの聴き方・伝え方」	墨田区役所131会議 室	区内在住在勤の方 （定員40名）	保健計画課保健計画担当 03-5608-1305
	9月6日（木） 14時～16時	うつ病講演会 「うつ病の理解と対応を知る～症状・治療・ 対応のヒント～」	すみだリバーサイド ホールミニシアター	区内在住在勤の方 （定員40名）	本所保健センター 保健指導係 03-3622-9137
品川区	10月13日（土） 13時30分～14時	品川区自殺予防対策事業 映画上映会 「ふしぎな岬の物語」	品川区荏原文化セン ター 大ホール	中学生以上の区民 （200名）	品川区保健所保健予防課 03-5742-9152
目黒区	9月30日（日）	自殺対策講演会 「生きやすさのヒントとは～なぜ、自死の少 ない街では立ち話をするひとが多いのか～」 みどりの杜クリニック院長 森川 すいめい氏	目黒区総合庁舎 大会議室	一般区民	健康推進課健康づくり係 03-5722-9584
大田区	8月17日（金）	ゲートキーパー基礎講座	大田区立消費者生活セ ンター	一般住民・行政職 員・民生児童委員・ 区内相談機関など （100名）	健康医療政策課健康政策担当 0 3-5744-1728
	10月5日（金）、12日 （金）	家族が元気になれる！ うつ病家族教室	蒲田地域庁舎 5階会議 室	うつ病と診断された 方の家族（一般区 民）	蒲田地域健康課 03-5713-1701
渋谷区	9月27日（木） 10時～12時	「うつ病の理解と対応」	渋谷区中央保健相談所	一般住民	中央保健相談所 03-3463-2439
中野区	9月7日	精神保健福祉講座「現代病としてのうつ病－ 身近な人の悩みに気づくには－」	中野区産業振興セン ター	中野区在住・在勤・ 在学の方（96人）	鷺宮すこやか福祉センター 03-3336-7111
	9月18日	自殺対策講演会「事例から考える～若者の自 殺、アセスメント、支援の工夫～」	沼袋区民活動センター	中野区在住・在勤・ 在学の方（90人）	中野区保健所 03-3382-6500
杉並区	9月5日（水） 9時30分～11時30分	あなたとまわりが輝く～「話しやすい人」に なる「きくコツ」講座&お話体験～	西荻図書館	区内在住・在勤・在 学の方 定員24名（申込順）	西荻図書館 03-3301-1670
	9月21日（金） 14時～16時	「アラフォーからの私らしい生き方」 ～家族とのほどよい距離の取り方、自分らし く生きるために～	杉並保健所	区内在住・在勤・在 学の方 定員40名（申込順）	杉並保健所保健予防課 03-3391-1025
豊島区	8月21日（火） 14時～16時	家族・支援者のための 双極性障害 基本の「き」	池袋保健所3階講堂	区内在住の家族 区内在勤の家族 （定員40名）	池袋保健所健康推進課 精神保健グループ 03-3987-4174
板橋区	9月28日（金） 14時～16時	パニック症の理解と対応	板橋区グリーンホール	区内在住・在勤・在 学の方	03-3579-2329
足立区	9月28日（金） 14時～16時	こころといのちの講演会 眠りの不思議 ～健やかな睡眠のためのヒント ～	千住保健センター	一般住民 （定員40名）	千住保健センター 地域保健係 03-3888-4278
葛飾区	9月2日（日） 13時30分～15時30分	うつ病講演会「男性とうつ病」	葛飾区保健所（健康プ ラザかつしか）	一般住民（100名）	葛飾区健康部保健予防課 03-3602-1274
江戸川区	9月19日（水） 18時30分～20時30分	講演会 いのち見守り隊（ゲートキーパー） 養成初級講座「死にたい気持ちの支えかた」 ～周囲の人ができること～	タワーホール船堀 小ホール	一般区民 260名	江戸川保健所 保健予防課いのちの支援係 03-5661-2478
立川市	9月27日（木） 13時30分～15時30分	ゲートキーパー養成講座（初級）	女性総合センター	立川市民（25名）	健康推進課 保健事業係 042-527-3272

自殺対策強化月間（平成30年9月）中の取組状況

◆講演会、講習会等（都民向け）

区市町村名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者（定員）	問い合わせ先
武蔵野市	9月1日（土） 14時～16時	「#死にたい」への向き合い方～「生きたい。けど難しい」若者の本音に寄り添う～	武蔵野商工会館ゼロワンホール	関心のある方（市民優先）90名	ライフサポートMEW 0422-36-3830
青梅市	9月4日（月）	ゲートキーパー養成講座【基礎編】	青梅市役所	一般市民（定員70名）	青梅市健康センター健康推進係 0428-23-2191
東村山市	9月3日（月） 10時～12時	こころの健康講座「リラクゼーション療法を学ぶ」 心身の緊張をほぐし、こころと体をリラックスさせる方法をご紹介します。ストレスに対する抵抗力を高める効果もあります。	市民センター第1・2会議室（東村山市本町1-1-1）	先着60名	東村山市健康増進課 042-393-5111(代)
	9月19日（水） 14時～16時	こころの健康講座「笑いヨガ」 笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、笑うことで多くの酸素が自然に体に取り入れることで、心身共にすっきりし元気になることができます。笑いヨガの効用を学び、日常生活の中で実践してみましょう。	市民センター第1・2・3会議室（東村山市本町1-1-1）	先着80名	東村山市健康増進課 042-393-5111(代)
	9月26日（水） 14時～16時	こころの健康講座「うつ病の話」 うつ病は誰にでもかかる可能性がある病気です。病気の知識があれば、自分や周囲の人のSOSサインを見逃さずに早めに対処できます。	いきいきプラザ2階学習室（東村山市本町1-2-3）	先着50名	東村山市健康増進課 042-393-5111(代)
狛江市	9月11日（火） 14時から16時	こころの健康づくり講演会 ご近所ドクターに聞く うつ病の話	狛江市健康推進課 （あいとびあセンター）	市民（30名）	狛江市健康推進課 狛江市元和泉2-35-1 （あいとびあセンター内） 03-3488-1181
清瀬市	9月25日（火）	秋の夜長の睡眠術	アミューホール （アミュービル7階）	市民（130名）	清瀬市健康推進課成人保健係 042-497-2076（直通）
東久留米市	9月21日（金）	あなたの”心”はお元気ですか？～うつ病の知識と予防について～	市役所1階市民プラザホール	市民（在住在勤） 100名	健康課保健サービス係
多摩市	8月26日（日）、9月23日（日） 14時～16時	日野市・多摩市わかち合いの会	多摩市立関戸公民館	一般市民（自死遺族）	多摩市役所福祉総務課 042-338-6889
稲城市	9月7日（金） 13時30分～15時30分	こころの健康づくり講演会 「うつ予防の心構えと心理療法による対処法」	稲城市地域振興プラザ	50名	稲城市保健センター（健康課） 042-378-3421
	9月18日（火） 10時～12時	こころの健康づくり講座 「こころとからだがかかる～くなる講座」	稲城市保健センター	20名	稲城市保健センター（健康課） 042-378-3421
奥多摩町	9月26日（水）	ゲートキーパー養成講座	奥多摩文化会館	町内在勤・在住者	奥多摩町福祉保健課 0428-83-2777