

自殺対策強化月間（令和元年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	9月2日（月） 13時30分～17時	【都共催】こころといのちの講演会 「大学生と考える、つながる、自殺対策シンポジウム」	みなと保健所	一般区民 200名	東京都福祉保健局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当 5320-4310 みなと保健所健康推進課地域保健係 6400-0084
	9月14日（土） 14時～15時30分	アンガ-マネジメント ～怒りの感情と上手く向き合うコツ～	港区立高輪図書館	一般区民 40名	高輪図書館 5421-7617
	10月19日（土） 14時～15時30分	アンガ-マネジメント ～怒りの感情と上手く向き合うコツ～	港区立港南図書館	一般区民 40名	港南図書館 3458-1085
	9月28日（土） 14時～15時30分	脳の取り扱い説明書 ～人間関係をより豊かなものへ～	港区立三田図書館	一般区民 40名	三田図書館 3452-4951
	10月6日（日） 10時～12時	なぜ若者はインターネットに助けを求めるのか？ ～若者の「死にたい」に向き合う～	みなと保健所	一般区民 100名	みなと保健所健康推進課地域保健係 6400-0084
文京区	9月26日（木） 14時～15時半	自殺対策講演会 『認知行動療法から学ぶ 自分らしく生きるヒント』	文京シビックセンター スカイホール	一般区民50名	文京保健所予防対策課 保健指導係 5803-1836
墨田区	9月12日（木）	ゲートキーパー研修	庁舎	一般区民	保健予防課 03-5608-6506
	9月	うつ予防講演会	未定	一般区民	向島保健センター
品川区	9月28日（土） 13時30分～14時	品川区自殺予防対策事業 映画上映会 「ツレがうつになりまして。」	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	10月6日（日） 14時～15時30分	自殺対策講演会 「生きやすさのヒント～なぜ、自死の少ない街には立ち話をする人が多いのか～」 みどりの杜クリニック院長 森川 すいめい氏	碑文谷保健センター 2階 健康教育室	区内在住・在勤者 40名程度（最大）	碑文谷保健センター 保健サービス係 03-3711-6446
大田区	8月28日（水）	ゲートキーパー基礎講座	蒲田地域庁舎5階大会議室	区民・行政職員・民生児童委員・区内関係機関（100名）	健康医療政策課健康政策担当TEL5744-1728
	9月27日（金）	自死遺族を支えるために ～トーク&交流会～	大田区役所902会議室	自死遺族と遺族を支えたいと願う人	健康医療政策課健康政策担当TEL5744-1729
	9月13日（金）・27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（区民50名）	蒲田地域健康課 TEL5713-1701
中野区	9月6日（金） 18時30分～20時	そのネットの使い方 病気ではないですか？～インターネット・ゲーム依存の現状と治療～	中野区産業振興センター	中野区在住・在勤・在学（定員90名）	鷺宮すこやか福祉センター 03-3336-7111
	10月5日（土） 14時～16時	調整中	中野区保健所	中野区在住・在勤・在学（定員60名程度）	中野区保健所 保健予防課 03-3382-6500

杉並区	9月26日(木) 午後2時30分~4時30分	「中年期女性のうつ病と心の危機」ー内なる母親とその関係を見つめなおすー	杉並保健所	区内在住・在勤で家族(特に母娘関係)で悩みのある方 定員80名(申込順)	杉並保健所保健予防課 TEL 03(3391)1025
	9月29日(日) 午前10時~正午	「"こころ"から考えるハラスメントの理解と対策」~職場でおこる様々なトラブルを乗り越えるために知っておきたいストレスケア~	杉並保健所	区内在住・在勤・在学の方 定員80名(申込順)	杉並保健所保健予防課 TEL 03(3391)1025
豊島区	7月21日(日)~27日(土) 8月19日(月)~24日(土)	ジャンプ若者食堂 夏休みなんでも相談会	豊島区立中高生センター ジャンプ東池袋	中高生 (定員約10人)	豊島区立中高生センター ジャンプ東池袋 TEL03-3971-4931
	9月中	「気になる子の自己肯定感を高める」インプロシアター(台本のない即興劇)	豊島区立中高生センター ジャンプ東池袋	中高生等 (定員約30人)	豊島区立中高生センター ジャンプ東池袋 TEL03-3971-4931
板橋区	9月2日(月) 13時30分~16時30分	心病む方との さわやかなコミュニケーション	板橋区立グリーンホール	100名	03-3579-2329
練馬区	9月13日(金) 19時~21時	ゲートキーパー養成講座 「うつ病の理解と周囲の対応」	区役所アトリウム地下多目的会議室	一般区民 50名	保健予防課精神保健係 TEL:5984-4764
	10月4日(金) 14時30分~16時30分	ゲートキーパー養成講座 「うつ病の理解と周囲の対応」	区役所交流会場	一般区民 50名	保健予防課精神保健係 TEL:5984-4764
足立区	9月30日(月) 14時~16時	こころといのちの講演会 孤立した高齢者のこころといのちを守るために	江北保健センター	一般住民 (定員40名)	こころとからだの健康づくり課 こころといのち支援係 TEL03-3880-5432
江戸川区	9月17日(火) 18時30分~20時30分	講演会&ミニライブ 共に生きる~私たちはひとりじゃない~	江戸川区総合文化センター 小ホール	一般区民 (定員500名)	江戸川保健所 保健予防課いのちの支援係 TEL03-5661-2478
立川市	8月29日(木) 13時30分~15時30分	ゲートキーパー養成講座	立川市女性総合センターアイム	市民・在勤・在学(25人)	立川市福祉保健部健康推進課 042-527-3272
武蔵野市	9月28日(土) 13時~15時	孤立しない・孤立させない ~ご縁が繋がれば、心がOくなる~	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9日(月) 14時~	ゲートキーパー養成講座(初級編) ~これであなたも臆き上手~	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
昭島市	9月20日(金) 午後2時~3時30分	ゲートキーパー養成研修(若年層対象)	昭島市商工会議所	事業所の管理職 定員30名	昭島市保健福祉部健康課 042-544-5126
	10月12日(土) 午後2時から4時	自殺対策講演会/ライフリンク代表清水康之氏	昭島市市民ホール	一般市民 100名	昭島市保健福祉部健康課 042-544-5126
町田市	9月11日(水)	市民向けゲートキーパー養成講座 ミュージカル「つまづいても」	町田市民ホール	800名	町田市保健所健康推進課 042-724-4236
日野市	9月28日(土) 14時~16時	池上 正樹氏講演 「ひきこもりについて知ってほしいいくつかのこと」	JR豊田駅 イオンホール	誰でも 250名	042-514-8542

東村山市	9月9日(月) 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10日(火) 10時～12時	こころの健康講座「メンタルトレーニング」 地震の感情や行動、こころと体つながりを知る事がこころをコントロールするための第一歩になります。自分で自分のこころをコントロールする能力を高めるメンタルトレーニング技法を紹介しつます。興味を持たれた方は、ぜひ受講してみてください。	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27日(金) 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。	市民センター第1・2会議室(東村山市本町1-1-2)	先着60名	東村山市健康増進課 042-393-5111(代)
狛江市	9月30日(月) 14時～15時半	市民向けゲートキーパー研修 「私たち一人ひとりにできる自殺予防」	狛江市あいとびあセンター	市民(80名)	03-3488-1181
清瀬市	9月17日(火) 14時～15時40分	マインドフルネス -心と身体を整える方法-	アミューホール	一般市民 (約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20日(金) 14時～16時	心の健康づくり講演会	市役所1階市民プラザホール	市民(在職在勤)定員100名	わくわく健康プラザ健康課 042-477-0022
多摩市	8月25日(日) 9月22日(日)	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 TEL 042-338-6889
	9月28日(土)	合同説明会・パネルディスカッション	関戸公民館 大会議室(ヴィータ・コミュニティネ8階)	ひきこもり等で悩みを抱える若者及びその家族	多摩市役所児童青少年課 TEL 042-338-6958
稲城市	9月3日(火) 13時30分～15時30分	こころの健康づくり講演会 「睡眠の悩みと対処法」	稲城市地域振興プラザ	一般市民 (定員50名)	稲城市保健センター Tel042-378-3421
	9月24日(火) 10時～12時	こころの健康づくり講座 「こころとからだのつながり～なる講座」	稲城市保健センター	20～64歳で医師から運動制限を受けていない方 (定員20名)	稲城市保健センター Tel042-378-3421
奥多摩町	10月2日(水)	ゲートキーパー養成講座	奥多摩文化会館	100名	0428-83-2777