

ひとりで悩んでいませんか～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、誰もが当事者となり得る重大な問題です。令和4年は都内で約2,200人、西多摩保健所の管内で約80人の方が自殺により大切な命をなくしています。

あなたや大切な人の自殺を防ぐためには、**自分自身**や**身近な人**のこころの不調に気づき、適切に対処することが必要です。

自分自身のこころがつらいと感じたとき

こころの状態チェック

- ✓ ひどく気分が沈み込み、憂鬱になっている
- ✓ 生活が楽しめなくなっている
- ✓ 不眠、食欲低下、生活リズムが乱れている
- ✓ つらくて死にたいという気持ちになる

ひとつでも当てはまり、つらいときは、
次の相談先にご連絡をしてみてください。

……電話・LINEで相談したいとき……

電話

こころといのちのほっとライン

☎ 0570-087478

12:00～翌朝5:30/ 年中無休

LINE

相談ほっとLINE @東京

15:00～23:00/ 年中無休

(受付は22:30まで)



身近な人のいつもと違う様子に気がついたとき

気にかけてほしいサイン

- ✓ 感情が不安定になる
- ✓ 不自然なほど明るく振る舞う
- ✓ 性格が急に変わったように見える
- ✓ 投げやりな態度が目立つ
- ✓ 身なりを気にしなくなる
- ✓ 職場を休みがちになる

身近な人の様子に気づいたら、
次のステップに従って、声をかけてみましょう。

STEP1 気づく

サインがある人など、気になる様子の人がいたら、声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えてみましょう。

STEP2 受け止める（傾聴）

まずは、相手の話をじっくり聞いて、抱えている気持ちや問題を受け止めてください。

STEP3 つなぐ

十分に話を受け止めたうえで、必要に応じ適切な相談機関につなげましょう。

出典：東京こころといのちのゲートキーパー手帳

その他の相談先や相談機関を探したいとき

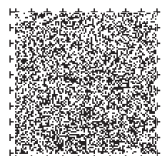
東京都のホームページでお悩み別の相談窓口等を掲載しています。
お住まいの市町村や西多摩保健所でもご相談をお受けしています。

東京都 ここナビ



【この記事に関する問合せ先】 西多摩保健所 市町村連携課 市町村連携担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。↓



編集・発行 東京都西多摩保健所

市町村連携課 企画調整担当

所在地 東京都青梅市東青梅一丁目167番地の15

電話 0428-22-6141 (代表)

F A X 0428-23-3987

E-mail S1153106@section.metro.tokyo.jp

最寄駅 JR 青梅線 東青梅駅 徒歩5分

登録番号 (6) 1

令和7年3月発行

280

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

GREEN PRINTING JPFI
P-B10204