

自殺対策強化月間の取組一覧（令和5年3月度）

令和5年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村にお問い合わせください。

◆講演会、講習会等（住民向け）

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
1 千代田区	3月1日(水) 14時～15時30分	精神保健講演会～心の疲れに気づいていますか～	千代田保健所(オンライン方式)	区内在住・在勤・在学のいずれか	千代田保健所健康推進課 保健相談係(03-5211-8175) mail:kenkousuishin@city.chiyoda.lg.jp
2 中央区	3月22日(水) 15時～17時	ゲートキーパー養成講座	中央区保健所 2階大会議室	区内在住・在勤・在学者（定員30名）	健康推進課予防係 03-3541-5930
3 港区	未定	職場のメンタルヘルス講演会 題名：未定	未定	区民（区内在住、在学含む）、テーマについて関心のある方（企業の経営、人事、メンタルヘルス担当者などの関係者の方）	みなと保健所健康推進課 地域保健係 03-6400-0084
4 文京区	3月6日(月)	ゲートキーパー養成講座「生きづらさを抱えた人と出会う」	オンライン (ZOOM)	区内在住・在勤・在学（30名）	文京区保健衛生部予防対策課精神保健係 Tel 03-5803-1847
5 台東区	3月1日（水）以降 無期限	ゲートキーパー養成講座	ホームページで YouTube動画を配信	区民・ホームページ閲覧者	台東保健所保健予防課 Tel：03-3847-9405
6 墨田区	3月6日（月） 14時～16時	知って得する！ 心の健康を保つための生活習慣	すみだ女性センター3階ホール	墨田区在住・在勤 30名	向島保健センター：電話 03-3611-6193 (受付は2月2日8:30から)
7 墨田区	3月8日(水) 18時～20時	ゲートキーパー養成講座(中級編)	墨田区役所13階131会議室	墨田区在住・在勤 30名	保健予防課 電話：5608-6506
8 目黒区	3月31日（金）まで	ゲートキーパー養成講座（YouTube配信） 「悩んでいるひとにどう気づき、かかわるか」	区ホームページ	（定員なし）	健康推進課健康づくり係 03-5722-9586
9 世田谷区	通年	オンラインゲートキーパー研修動画 ①悩んでいる人にもどう気づき、対応するか ②事例で考える、悩んでいる人への対応 ③ストレスにどう対応するか	区ホームページ	どなたでも	世田谷保健所健康推進課 03-5432-2947
10 中野区	（既に配信中）～3月31日（金）17時	YouTube配信ゲートキーパー研修動画	中野区公式YouTubeにて配信	どなたでも	03-3382-2433
11 杉並区	令和5年3月13日 午後2時～午後4時	HSPと発達障害～自分らしく生きるヒント～	高円寺保健センター1階講堂	区内在住・在勤・在学の方（25名）	高円寺保健センター 03-3311-0116
12 杉並区	第1回 令和5年3月16日 午後2時30分～午後4時30分 第2回 令和5年3月22日 午前10時～午後12時	本気になればやめられる？～依存症ってなんだろう 第1回 依存症の理解 第2回 依存症への支援の実際	ウェルファーム杉並 3階 第1・2教室	区内在住・在勤・在学の方（各30名）	荻窪保健センター 03-3391-0015
13 豊島区	3月1日（水） 14時30分～16時30分	ゲートキーパー講座 「うつ病を知る～大切なひとを守るために家族や職場でできること～」	としま区民センター6階 会議室601.602	35名	池袋保健所健康推進課 精神保健グループ 03-3987-4231
14 荒川区	『3月11日(土) 14時～16時』	コロナ禍で生きづらさを抱えた女の子たち～現状と支援～	ゆいの森あらかわ	区内在住、在勤、在学者（50名）	荒川区障害者福祉課 3802-3542
15 板橋区	3月1日（水） 13時15分～16時15分	地域自殺対策研修 「いのちを支えるこころの応急処置～メンタルヘルス・ファーストエイド～」	区立グリーンホール 2階ホール	板橋区在住、在勤、在学の方（定員50名）	健康推進課いのち支える地域づくり推進係 03-3579-2311
16 練馬区	3月6日(月)	コロナ禍におけるストレス～依存症のリスクと予防～	勤労福祉会館	区民等	石神井保健相談所 03-3996-0634
17 立川市	3月11日（土）9時45分～11時45分	こころの健康教室「音楽で伝えあう、人と人とのつながり」	女性総合センターアイム	市民30人	健康づくり担当課 Tel042-527-3272
18 立川市	3月19日（日）14時～16時	昭島市・立川市わかちあいの会	女性総合センターアイム	近隣市含む市民（身近な人を自死で亡くした方）	健康づくり担当課 Tel042-527-3272
19 武蔵野市	3月19日(日) 14時～16時	市民こころの健康支援事業テーマ講座講演会 テーマ：上手なこころの守り方 講師：鎌田 敏（こころ元気研究所所長）	武蔵野商工会館ゼロワンホール 武蔵野市吉祥寺本町1-10-7	関心のある方（市民優先）60名 後日録画配信あり	NPO法人ミューライフサポートMEW 0422-36-3830
20 町田市	2月16日（木） 14時～15時30分	オンライン専門職向け兼フォローアップゲートキーパー養成講座「死にたいにどう対応するか・自殺のリスクアセスメント」	WEB（WEBEXミーティング）	50名	町田市保健所健康推進課 042-724-4236

自殺対策強化月間の取組一覧（令和5年3月度）

令和5年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村にお問い合わせください。

◆講演会、講習会等（住民向け）

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
21 町田市	3月2日(木) 14時～15時	オンライン専門職向け兼フォローアップ ゲートキーパー養成講座「自死とどう寄り添っていくか」	WEB（WEBEXミーティング）	50名	町田市保健所健康推進課 042-724-4236
22 町田市	通年	YouTube市民向けゲートキーパー養成講座 「悩んでいる人にどう気づき、かかわるか」	WEB（YouTube）	なし	町田市保健所健康推進課 042-724-4236
23 町田市	通年	YouTube地域ネットワーク向けゲートキーパー養成講座 「地域ネットワークを通じた子ども・若者の見守り」	WEB（YouTube）	なし	町田市保健所健康推進課 042-724-4236
24 町田市	通年	YouTube教職員向けゲートキーパー養成講座 「生徒の死にたいにどう気づき対応するか」	WEB（YouTube）	なし	町田市保健所健康推進課 042-724-4236
25 町田市	通年	YouTube専門職向けゲートキーパー養成講座 「死にたいにどう対応するか～自殺のリスクアセスメントと介入～」	WEB（YouTube）	なし	町田市保健所健康推進課 042-724-4236
26 日野市	3月18日（土） 14：00-16：00	ココロセミナー「心のクセを手放して楽に生きる」～生きづらさにつながるスキーマを学ぶ	日野市平山5-18-2 平山季重ふれあい館	関心のある方どなたでも 定員30名	日野市セーフティネット コールセンター 042-514-8542
27 日野市	3月26日（日） 14：00-16：00	日野市・多摩市わかち合いの会	多摩市関戸4-72 関戸公民館	身近な人を自死（自殺）で亡くした方 定員なし	日野市セーフティネット コールセンター 042-514-8542
28 清瀬市	2月～3月	ゲートキーパー養成講座（初級編）	各自のパソコンやスマートフォンなど（オンデマンド）	一般市民	清瀬市健康推進課成人保健係 042-497-2076
29 武蔵村山市	3月11日	こころといのちの講演会 「（テーマ）ポジティブ心理学（案）」	市民総合センター	市民、在勤・在学の方（定員30名）	042-565-9315
30 武蔵村山市	随時	ゲートキーパー養成研修動画	HP	どなたでも	042-565-9315
31 多摩市	3月11日（土） 10時～12時	令和4年度多摩市自殺対策講演会「生きづらさを抱える女性のメンタルヘルスとセルフケア～女性支援の現場から見えてくるもの～」	関戸公民館大会議室	市内在住・在勤・在学の20代～50代の女性、メンタルケアに関わる方、心の健康に関心のある方（40人）	多摩市役所福祉総務課 TEL：042-338-6889
32 羽村市	3月10日（金）14時～16時	市民向け羽村市ゲートキーパー養成講座	プリモホールゆとろぎ小ホール	どなたでも（200名）	羽村市福祉健康部健康課 042-555-1111（625）