

自殺対策強化月間の取組一覧（令和8年3月度）

令和8年1月現在の予定です。

最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆講演

区市町村等名	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 中央区	3月4日（水）14時30分～16時30分	ゲートキーパー養成講座	中央区保健所	区内在住・在勤・在学者（定員40名）	健康推進課 健康係 03-3541-5930
2 墨田区	3月6日（金）から3月20日（金）	メンタルを整える生活習慣 ～科学的に解き明かす食事・運動・睡眠のポイント～	オンラインデマンド配信(墨田区公式YouTube)	墨田区内在住・在勤者（100人）	健康推進課地域保健担当 03-3622-9152
3 目黒区	3月16日（月）14時～16時	ゲートキーパー養成講座	目黒区総合庁舎	在住・在勤・在学（100人）	健康推進課 健康づくり係 03-5722-9584
4 目黒区	令和8年3月31日（火）まで (1年間とおして)	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	区公式ウェブサイト	（定員なし）	健康推進課 健康づくり係 03-5722-9586
5 杉並区	3月19日（木）14時～16時	ゲートキーパー養成講座【応用編】 こころの病気の理解と対応	杉並保健所	区ゲートキーパー養成講座基礎 編受講者	杉並保健所保健予防課 03-3391-1025
6 豊島区	3月24日（火）午後2～4時	ゲートキーパーステップアップ講座 （子どもの自殺予防）	あうるすぽっぽ	区内在住、在勤、在学の方 50名	精神保健グループ 03-3987-4231
7 板橋区	3月12日（木）	地域自殺対策「いのち支えるこころの応急処置ゲートキーパーになろう～メンタルヘルスファーストエイド～」	板橋区立グリーンホール2階	板橋区内在住・在勤・在学	健康推進課こころといのちの係 03-3579-2329
8 練馬区	3月12日（木）午前10時～11時30分	区民向けゲートキーパー養成講座	練馬区立区民・産業プラザ研修室2	区民等（70名）	保健予防課 03-5984-4520
9 練馬区	3月24日（火）午後6時～8時30分	ゲートキーパーフォローアップ講座	練馬区役所アトリウム地下多目的会議室	ゲートキーパー養成講座受講済みの方（100名）	保健予防課 03-5984-4520
10 足立区	3月17日（火）14時～16時	こころといのちの講演会	生涯学習センター	50人	こころとからだの健康づくり課 03-3880-5432
11 昭島市	2月19日（木）10時～11時30分	ゲートキーパー研修 基礎 児童・生徒（若年層）支援	昭島市役所	市民（30名）	保健福祉部 健康課 地域保健係 042-544-5126
12 町田市	3月16日（月）10時30分～12時	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」	町田市庁舎	日頃から対人支援を行う方（専門職）、過去にゲートキーパー養成講座を受講した方等（40名）	保健所健康推進課 042-724-4236
13 町田市	3月25日（水）14時～15時	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」	町田市庁舎	日頃から対人支援を行う方（専門職）、過去にゲートキーパー養成講座を受講した方等（40名）	保健所健康推進課 042-724-4236
14 町田市	通年	YouTube「悩んでいる人にどう気づき、かかわるか」市民向けゲートキーパー養成講座	WEB（YouTube）	市民等（なし）	保健所健康推進課 042-724-4236
15 町田市	通年	YouTube「児童生徒の「死にたい」にどう対応するか」教職員向けゲートキーパー研修	WEB（YouTube）	教職員等（なし）	保健所健康推進課 042-724-4236
16 町田市	通年	YouTube「相談者の「死にたい」にどう対応するか」専門職向け自殺の危機介入研修」	WEB（YouTube）	専門職等（なし）	保健所健康推進課 042-724-4236
17 日野市	3月7日（土）14時～16時	ストレスとうまく付き合うヒント～健康促進のための認知行動療法スキル～	日野市生活・保健センター	日野市在住・在勤の方（50名）	健康課 042-581-4111
18 東村山市	3月12日（木）14時～15時30分	ゲートキーパー講演会	いきいきプラザ3階 マルチメディアホール	市内在住、在勤のかた ・定員40名	健康福祉部健康増進課 042-393-5111
19 国分寺市	3月2日（月）14時～16時30分	ゲートキーパーになりませんか	国分寺市役所	一般市民・定員40名	健康部健康推進課 042-312-8627
20 福生市	3月10日（火）10時～12時	ゲートキーパー研修	もくせい会館3階	関係機関、テーマに関心のある方（定員60名）	福生市保健センター 042-552-0061
21 東大和市	3月26日（木）午後2時～3時半	「お金の悩みと心のケア～司法書士が伝えるゲートキーパーの役割～」	市立保健センター	市内在住勤の方（30名）	健康推進課（保健センター内） 042-565-5211（要予約）
22 武蔵村山市	調整中				健康福祉部健康推進課 042-565-9315
23 多摩市	3月7日（土）14時～16時	題名未定（若年層の自殺対策について）	多摩市立中央図書館 活動室1	どなたでも（40名）	福祉総務課福祉総務担当2 042-338-6889