

相談内容	相談窓口	電話番号等
消費生活に関する相談 多重債務問題相談など	東京都消費生活総合センター	☎03-3235-1155 月～土 9時～17時 *日祝,12/29～1/3休み
法的トラブルに役立つ情報の案内 (法制度情報の案内・関係機関の紹介など)	法テラス東京 法テラス多摩(立川)	☎0503383-5300 月～金 9時～12時,13時～16時 ☎0503383-5327 *日祝,12/29～1/3休み
賃金不払い、解雇問題など 労働問題全般	東京都労働相談情報センター 国分寺事務所(担当:武蔵野市・三鷹市・小金井市など) 東京都労働相談情報センター 八王子事務所(担当:府中市・調布市・狛江市など)	☎042-321-6110 月～金 9時～17時(来所相談は予約制) *土日祝,12/29～1/3休み ☎042-645-6110 月～金 9時～17時(来所相談は予約制) *土日祝,12/29～1/3休み
家事・民事問題 身近の困りごと相談	警視庁生活安全相談センター	☎03-3501-0110 プッシュホン 9110 月～金 8時半～17時15分 *土日祝,12/29～1/3休み
人権に関する相談	東京都人権啓発センター 相談担当	☎03-3871-0212 ☎03-3876-5373 月～金 9時～12時,13時～17時 火17時～20時までは☎03-3871-0212のみ *土日祝,12/29～1/3休み
DV被害者相談など (夫婦間暴力や人間関係)	東京ウィメンズプラザ 相談室	☎03-5467-2455 月～日、祝 9時～21時(12/29～1/3除く)
	東京都女性相談センター	☎03-5261-3110 月～金 9時～20時 ☎03-5261-3911 夜間・休日 *土日祝,12/29～1/3休み
	東京都女性相談センター 多摩支所	☎042-522-4232 月～金 9時～16時 *土日祝,12/29～1/3休み
ひとり親家庭の生活上の心配事、 子どもの養育等の相談	東京都ひとり親家庭支援 センター「はあと」	・就業相談☎03-3263-3451 月・水・金～日・祝…9時～16時半 火・木…9時～19時半 ・生活相談☎03-5261-8687 月～日・祝 9時～16時半 ・養育費相談☎03-5261-1278 *土日祝,12/29～1/3休み
医療機関案内等の情報提供	東京都保健医療情報 センター「ひまわり」	☎03-5272-0303 月～金 9時～20時 *土日祝,12/29～1/3休み
高齢者の心配事相談(夜間)	東京社会福祉士会 高齢者安心電話	☎03-5944-8640 19時半～22時半 *年中無休
こころの相談	東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	はなしてなやみ ☎0570-087478 14時～翌朝5時半 *年中無休
	東京いのちの電話	☎03-3264-4343 24時間 *年中無休
	東京多摩いのちの電話	☎042-327-4343 10時～21時 *年中無休 毎月第3(金)、翌日(土)は24時間
	東京自殺防止センター	☎03-5286-9090 20時～翌朝6時 *年中無休 毎週(火)は17時～翌朝6時
	東京都夜間こころの電話相談	☎03-5155-5028 17時～21時半 *年中無休
	()保健所 中部総合精神保健福祉センター 精神保健福祉センター 多摩総合精神保健福祉センター	☎042-362-2334 月～金 9時～17時 ☎03-3302-7711 *土日祝,12/29～1/3休み ☎03-3842-0946 ☎042-371-5560

身近なゲートキーパー用リーフレット



だれもが生きやすい地域をつくるために

周りの声かけが
一人ひとりの命を守ります
～東京こころといのちのゲートキーパー～

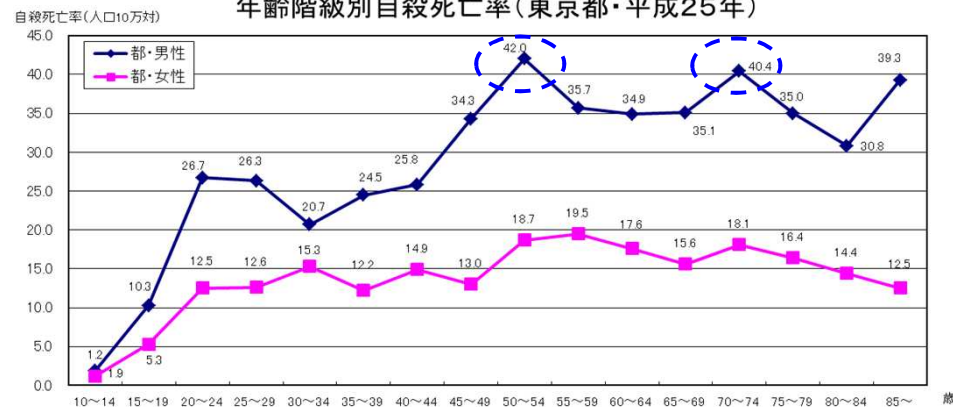
自殺の現状

東京都では、毎年、2,500人から2,900人もの方が、自殺で大切な命をなくしています。

東京都では、男性は50歳代前半と70歳代前半に自殺死亡率の山があり、女性は男性に比べ年齢による違いはそれほど見られません。

□では、□年は□人の方が、自殺で大切な命をなくしています。

年齢階級別自殺死亡率(東京都・平成25年)



出典:人口動態統計

生きやすい地域をつくりましょう

自殺の背景は、さまざまであり、複雑にからみあっています。
周りに下記のような内容で困っている方がいたら、声をかけてください。

困っている人が一人で抱え込まずに「SOS」が出せるように。
周りの人が「SOS」のサインに気がつくように。



自殺の10大危機要因

(自殺の主な危機要因は以下のものが言われています。)

事業不振
職場環境の変化
過労
身体疾患
職場の人間関係
失業
負債
家族の不和
生活苦
うつ病

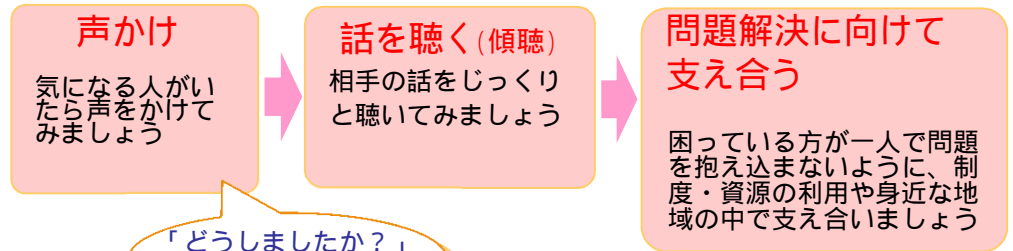
自殺の直前のサイン(抜粋)

(次のようなサインを認める場合は、自殺の危険が高く、要注意。)

感情が不安定になる。
(不機嫌、突然涙ぐむ、落ち着かない、不自然なほど明るく振舞う)
さまざまな身体的な不調を訴える。
アルコールや薬物を乱用する。
周囲からの救いの手を拒絶する。
仕事の業績が落ちる。職場を休みがちになる。
周囲からのサポートを失う。(近親者の死など)
これまで関心のあったことに対して興味を失う。
不眠がちになる。
自殺をほのめかす。自殺について話す。
自傷行為に及ぶ。

資料:東京こころといのちのゲートキーパー手帳

生きやすい地域になるように~今日からあなたにできること~



「どうしましたか？」
「何かお困りですか？」

「死にたい」と打ち明けられたら・・・

1 話をはぐらかさず、本人の訴えに耳を傾けましょう。
じっくり聴いてもらうことで、本人の気持ちは楽になります。

- ### 傾聴のポイント
- ・ 真剣な態度で自殺のことを聴く、話す
 - ・ 相手のペースに合わせる(せかさない)
 - ・ 共感する

「辛かったね」
「それは大変でしたね」

2 本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けたりすることは避けましょう。

- ### 言ってはいけない言葉
- 「頑張れ」「逃げてはダメだ」「命を粗末にするな」

3 話をそらさず、本人の気持ちを十分受け止めたうえで、「死んでほしくない」気持ちを伝えます。

4 体調の話が本人から出たら、不眠、食欲低下、気分の落ち込み等の症状は、治療でよくなることを伝えましょう。

5 専門家(機関)に相談するように勧めましょう。
例:医療機関、保健所・保健センター、弁護士