

自殺対策強化月間（平成29年3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	3月13日（月）	精神保健福祉講演会「お酒が大好きなあなたへ～医師と当事者から学ぶアルコール依存～」	みなと保健所5階会議室3,4	港区在住在勤在学の方（40名）	みなと保健所健康推進課地域保健係 03-6400-0084
新宿区	3月末	調整中	新宿区役所第二分庁舎分館または新宿区内保健センター	調整中	新宿区健康部健康政策課 03-5273-3024
台東区	3月17日（金）	自殺予防啓発講演会～あなたとあなたの大切な人に贈る～こころが楽になるヒント	台東保健所3階	一般住民（定員60名）	台東保健所保健予防課精神保健担当 03-3847-9405
墨田区	3月6日（月）	うつや不安とマインドフルネス（第1回）「不安やうつ症状に対処する「心のエクササイズ」マインドフルネス」	すみだ女性センター	区内在住・在勤、支援関係者（20名）	向島保健センター 03-3611-6193
	3月13日（月）	うつや不安とマインドフルネス（第2回）「日常生活ですぐに役立つマインドフルネスの実践」		区内在住・在勤、支援関係者（20名）	
大田区	2月20日（月）	ゲートキーパー中級講座 相手に寄り添って相談を受けるために	蒲田地域庁舎 5階 大会議室	一般住民、行政職員、関係機関職員、民生児童委員等50名	健康医療政策課健康政策担当 5744-1728
杉並区	3月14日（火）10時～12時 3月16日（木）10時～12時	社会とつながってほしい～青年期を過ぎたわが子への対応～	杉並保健所地下講堂	区内在住の概ね30歳以上で社会参加のない方のご家族	杉並保健所保健予防課 03-3391-1025
豊島区	2月24日（金） 13時30分～15時30分	家族と職場のメンタルヘルス～うつ病の理解と対処方法・予防法～	池袋保健所	一般住民（定員30名）	池袋保健所健康推進課精神保健グループ 03-3987-4231
	2月14日（火） 11時～11時45分	ゲートキーパー講座こころの健康アップ	区民ひろば要	一般住民（定員20名位）	
荒川区	3月12日（日）	生きづらさを抱える子育て世代のメンタルヘルス	あらかわエコセンター	70名	荒川区福祉部障害者福祉課 03-3802-3111
板橋区	2月23日（木） 18時30分～20時30分	「働く人のためのストレスマネジメント～同僚・先輩・上司とどうつきあうか～」	板橋区保健所講堂	区民（50名）	板橋区保健所予防対策課 03-3579-2329
	2月27日（月） 15時～17時	知っておきたい「産前・産後のうつの対応法」講座～ママと家族と支援者のために～		区民（50名）	
	3月7（火） 13時30分～16時30分	生きる悩みの聞き方講習会「わかる！相談支援を活用する方法」		区民（50名）	
練馬区	3月3日（金） 10時～12時	ゲートキーパー・フォローアップ講座「傾聴・相談のスキルアップのために」	区役所本庁舎地下多目的会議室	ゲートキーパー養成講座の受講修了者（定員60名）	保健予防課精神保健係 03-5984-4764
足立区	3月8日（水） 14時～15時30分	こころの不調に気づいていますか～ストレスとの上手な付き合い方～	足立保健所中央本町地域・保健総合支援課	区内在住・在勤の方（30名）	足立保健所中央本町地域・保健総合支援課 地域保健係 03-3880-5352
	3月9日（木） 14時～15時30分	ストレスとうまく付き合うコツ～ストレスが影響するからだよこころの病気～	江北保健センター	区内在住・在勤の方（40名）	江北保健センター地域保健係 03-3896-4004
葛飾区	3月4日（土） 14時～16時	働き盛りのうつ病（仮称）	健康プラザかつしか	一般住民（定員100名）	保健予防課保健予防係 03-3602-1274
武蔵野市	3月18日（土） 15時～17時	死にたい、消えたい、居場所がない	武蔵野プレイス	関心のある方（市民優先・100名）	0422-36-3830 ライフサポートMEW
青梅市	3月9日（木）、3月17日（金）	話のきき方講座	青梅市役所	各日60人	青梅市健康センター 0428-23-2191
調布市	2月11日（土）	心も体も元気になるために～女こころはどうなっているの？～	文化会館たづくり8階映像シアター	80名	042-441-6082
町田市	3月25日（土）14時～16時 （受付開始：13時30分）	ゲートキーパー養成講座【「もう何をしても無駄、、、じゃない!!」～認知行動療法でつかわい会話のコツ・うつ症状への対応～】 講師：杏林大学医学部精神神経科学教室 講師 菊地 俊暁	町田市生涯学習センター7階ホール	どなたでも（158人）	保健所健康推進課健康推進係 042-724-4236
東村山市	3月3日（金）14時～16時	こころの健康講座「うつ病とヨガ」	いきいきプラザ運動指導室	先着50名	健康増進課 042-393-5111（代）
国分寺市	2月23日（木）	ゲートキーパー養成講座	健康推進課	50名	健康推進課 042-321-1801

東大和市	2月16日(木)	こころの健康づくり講演会 「うつ」のタイプと治療	東大和市立保健センター	市民 (30人程度)	東大和市立保健センター 042-565-5211
多摩市	3月11日(土)	こころの健幸づくり講座 いのちを支える コミュニケーション術	多摩市永山公民館視聴 覚室	一般市民(40 名)	多摩市福祉総務課 042-338-6889
	3月4日(土)、18日 (土)	こころの健幸づくり講座 ストレスを感じ ているあなたに	多摩市立永山公民館集 会室	一般市民(30 名)(予定)	多摩市教育部永山公民館 042-337-6661
	3月11日(土)	現代課題講座 なぜ若者は「生きづらい」の か～「助けて」と言えない若者たち	多摩市立関戸公民館大 会議室	一般市民(40 人)	多摩市教育部関戸公民館 042-374-9711
羽村市	2月18日(土)	杏林大学公開講演会 羽村市こころの健康セミナー	羽村市生涯学習セン ター ゆとろぎ	80人	羽村市保健センター 042-555-1111